

Program Studi Keperawatan Bogor

Putri Tiara

NIM. P17320319078

Penerapan Terapi Mindfulness Dalam Menurunkan *Overthinking* Pada Remaja Di Desa Jampang Kabupaten Bogor.

i-vii 42 Halaman, 5 BAB, 7 Tabel, 11 lampiran

ABSTRAK

Indonesia memiliki jumlah remaja yang berusia 10-20 tahun. Pada usia ini remaja akan mengalami perubahan secara berangsur-angsur. Tahapan perkembangan remaja dibagi dalam 3 tahap yaitu early (awal), middle (madya), dan late (akhir). sebesar 70% remaja indonesia banyak yang mengalami *overthinking*. Adapun intervensi keperawatan untuk menurunkan *overthinking* pada remaja yaitu dengan memberikan terapi mindfulness pada remaja. Dalam penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh penerapan therapy mindfulness dalam menurunkan *overthinking* pada remaja di desa jampang kabupaten bogor. Desain penelitian yang di gunakan adalah penelitian deskriptif dengan pendekatan studi kasus. Subjek penelitian ini yaitu 4 remaja. Pengumpulan data diperoleh dengan cara memberikan kuesioner *overthinking* yang berisi 12 soal dan sikap yang berisi 12 pertanyaan. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa terdapat perbedaan, di dapatkan nilai yaitu Nn.R 30 (*overthinking* meningkat) setelah di lakukan terapi mindfulness menjadi 15 (*overthinking* menurun), pada Nn. D sebelum di lakukan terapi mindfulness di dapatkan nilai 35 (*overthinking* meningkat) setelah di lakukan terapi mindfulness menjadi 16 (*overthinking* menurun), pada Nn. A sebelum di lakukan terapi mindfulness di dapatkan nilai yaitu 33 (*overthinking* meningkat) setelah di lakukan terapi mindfulness menjadi 15 (*overthinking* menurun) sedangkan Nn. I sebelum di lakukan terapi mindfulness di dapatkan nilai 36 (*overthinking* meningkat) setelah di lakukan terapi mindfulness menjadi 20 (*overthinking* menurun). Diharapkan Terapi mindfulness dapat di jadikan pelayanan Kesehatan semua kalangan usia, bagi pelayanan Kesehatan dapat di ajarkan pada kelompok.

Bogor Nursing Study Program

Putri Tiara

NIM. P17320319078

Application of Mindfulness Therapy in Reducing Overthinking in Adolescents in Jampang Village, Bogor Regency.

i-vii 42 page, 5 chapter, 7 table, 11 Attachment

ABSTRACT

Indonesia has a number of teenagers aged 10-20 years. At this age, adolescents will experience changes gradually. The stages of adolescent development are divided into 3 stages, namely early (early), middle (intermediate), and late (late). 70% of Indonesian teenagers experience overthinking. The nursing intervention to reduce overthinking in adolescents is to provide Mindfulness Therapy for adolescents. This study aims to determine the effect of applying Mindfulness Therapy in reducing overthinking in adolescents in Jampang Village, Bogor Regency. The research design used is descriptive research with a case study approach. The subjects of this study were 4 teenagers. Data collection was obtained by giving an overthinking questionnaire containing 12 questions and attitudes containing 12 questions. The results of this study indicate that there is a difference, the score is Nn.R 30 (increased overthinking) after Mindfulness Therapy is carried out to 15 (decreased overthinking), in Nn. D before Mindfulness Therapy was carried out, the score was 35 (overthinking increased) after Mindfulness Therapy was carried out to 16 (decreased overthinking), in Ms. A before Mindfulness Therapy was carried out, the score was 33 (overthinking increased) after Mindfulness Therapy was carried out it became 15 (overthinking decreased) while Ms. Before doing Mindfulness Therapy, I got a score of 36 (overthinking increased) after doing Mindfulness Therapy it became 20 (overthinking decreased). It is hoped that Mindfulness Therapy can be used as a health service for all ages, for health services it can be taught to groups.