

**PENERAPAN TERAPI *MINDFULNESS* TERHADAP TINGKAT
KECEMASAN PADA REMAJA YANG MENGALAMI *BULLYING* DI
SMA NEGERI 1 CIOMAS KABUPATEN BOGOR**

Qori Aqillah,

Politeknik Kesehatan Kementerian Kesehatan Bandung Prodi Keperawatan Bogor

Email : qorlasadikin@gmail.com

ABSTRAK

Latar Belakang: *Bullying* pada remaja sangat berdampak pada kesehatan mental pada remaja dan dapat menimbulkan berbagai masalah seperti kecemasan, stress, hingga depresi. Kasus *bullying* meningkat disebabkan karena remaja memiliki karakteristik cenderung terombang ambing atau labil mengikuti lingkungannya.

Tujuan: Mengetahui tingkat kecemasan sebelum dan setelah mendapatkan terapi *mindfulness* pada remaja yang pernah mengalami *bullying* di SMAN 1 Ciomas Kabupaten Bogor. **Metode:** Desain penelitian yang digunakan adalah penelitian deskriptif, carapengambilan sampel menggunakan *purposive sampling*. Pengambilan sampel menggunakan lembar kuesioner data demografi, *bullying*, dan kecemasan, dengan jumlah 3 responden. **Hasil:** Hasil penelitian ini terdapat perbedaan tingkat kecemasan pada ketiga siswa terdapat perbedaan tingkat kecemasan pada ketiga siswa. Setelah dilakukan teknik *mindfulness* rata-rata tingkat kecemasan turun dari kecemasan sedang menjadi kecemasan ringan dan menjadi masukkan untuk meningkatkan dalam mengatasi masalah psikologis dan psikososial pada remaja yang mengalami kecemasan akibat dampak dari *bullying*.

Kata Kunci: Kecemasan, *Bullying*, Remaja, Terapi *mindfulness*

**APPLICATION OF MINDFULNESS THERAPY TO ANXIETY LEVELS
IN ADOLESCENTS EXPERIENCING BULLYING AT SMA NEGERI 1
CIOMAS, BOGOR REGENCY**

Qori Aqillah,

Health Polytechnic Ministry of Health Bandung Nursing Program Bogor

Email : qorlasadikin@gmail.com

ABSTRACT

Background: Bullying in adolescents greatly impacts the mental health of adolescents and can cause various problems such as anxiety, stress, and depression. Cases of bullying have increased because teenagers have characteristics that tend to fluctuate or be unstable in following their environment. Objective: To determine the level of anxiety before and after receiving mindfulness therapy in adolescents who have experienced bullying at SMAN 1 Ciomas, Bogor Regency. Method: The research design used is descriptive research, the method of taking samples using purposive sampling. Sampling used a questionnaire sheet of demographic data, bullying, and anxiety, with a total of 3 respondents. Results: The results of this study showed that there were differences in the levels of anxiety in the three students, there were differences in the levels of anxiety in the three students. After the mindfulness technique was carried out, the average level of anxiety decreased from moderate anxiety to mild anxiety and became input for improving psychological and psychosocial problems in adolescents who experience anxiety due to the effects of bullying.

Keywords: Anxiety, Bullying, Adolescents, Mindfulness therapy