

Qori Aqillah⁽¹⁾, Udi Wahyudi⁽²⁾
Qorlasadikin@gmail.com
Prodi Keperawatan Bogor Poltekkes
Kemenkes Bandung
Tingkat Kecemasan pada Remaja yang Mengalami *Bullying* di SMA Negeri 1 Ciomas
Kabupaten Bogor Tahun 2023

**Penerapan Terapi *Mindfulness* Terhadap Tingkat Kecemasan
pada Remaja yang Mengalami *Bullying* Di SMA Negeri 1 Ciomas
Kabupaten Bogor Tahun 2023**

Oleh: Qori Aqillah⁽¹⁾, Udi Wahyudi⁽²⁾

Email: gorlasadikin@gmail.com

Program Studi Keperawatan Bogor Poltekkes Kemenkes Bandung

ABSTRAK

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. Adapun tujuan peneliti dalam penelitian ini adalah untuk mengetahui tingkat kecemasan sebelum dan setelah mendapatkan terapi *mindfulness* pada remaja yang pernah mengalami *bullying* di SMAN 1 Ciomas Kabupaten Bogor. Desain penelitian yang digunakan adalah penelitian deskriptif. Cara pengambilan sampel menggunakan *sampling purposive*, dengan sampel yang di dapat sebanyak 3 responden. Data diperoleh dengan mengisi kuesioner *bullying* yang berisi 3 poin pertanyaan dan kuisisioner tingkat kecemasan yang berisi 7 poin pertanyaan. Hasil penelitian yang didapat dari 3 responden menunjukkan bahwa mengalami kecemasan sedang. Hasil penelitian ini terdapat perbedaan tingkat kecemasan pada ketiga responden. 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*.

Qori Aqillah⁽¹⁾, Udi Wahyudi⁽²⁾

Qorlasadikin@gmail.com

Prodi Keperawatan Bogor Poltekkes

Kemenkes Bandung

Tingkat Kecemasan pada Remaja yang Mengalami *Bullying* di SMA Negeri 1 Ciomas
Kabupaten Bogor Tahun 2023

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

Daftar Pustaka : sumber (2009-2018)

ABSTRACT

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. The purpose of the researchers in this study was to determine the level of anxiety before and after receiving mindfulness therapy in adolescents who had experienced bullying at SMAN 1 Ciomas, Bogor Regency. The research design used is descriptive research. The sampling method used purposive sampling, with a sample of 3 respondents. Data were obtained by filling out the bullying questionnaire which contained 3 question points and the anxiety level questionnaire which contained 7 question points. The research results obtained from 3 respondents indicated that they experienced moderate anxiety. The results of this study there are differences in the level of anxiety in the three respondents. 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.

Keyword : Anxiety, Bullying, Teenagers, Mindfulness Therapy

Bibliography : sources (-)

PENDAHULUAN

Masa remaja merupakan fase dimana seseorang bertumbuh dan berkembang baik secara fisik, intelektual maupun psikososial. Remaja cenderung memiliki keberanian dan rasa ingin tahu yang besar, menyukai segala tantangan dan berani menanggung resiko terhadap pilihannya. (Kemenkes, 2016). Pada masa remaja karakteristik mereka cenderung terombang ambing mengikuti lingkungannya, karakteristik mereka dipengaruhi oleh keluarga, teman sebaya, maupun lingkungan. Masa remaja juga dianggap masa yang labil, pada masa ini juga mereka berusaha mencari jati dirinya dan mudah sekali menerima informasi dari luar tanpa mereka menilai baik buruknya. Hal itu menjadi latar belakang tumbuhnya sikap remaja yang kurang bertanggung jawab. Selain itu pendapat lain mengatakan bahwa remaja adalah anak-anak yang tidak rapih, yang tidak dapat di percaya cenderung merusak dan berpilaku merusak (Jannah, 2016).

Masa penting untuk mengembangkan dan mempertahankan kebiasaan sosial dan emosional adalah masa remaja, hal ini penting untuk kesejahteraan mental individu tersebut. Diperkirakan 10-20% remaja secara global mengalami kondisi gangguan kesehatan mental, sebagian besar mereka mengalami kesehatan mental disebabkan oleh pengalaman buruk seperti tertindas atau bully, namun ini masih kurang terdiagnosis dan diobati (WHO, 2019) dalam (Diorarta & Mustikasari, 2020). Banyak dampak dari kurangnya

sikap tanggung jawab pada remaja, salah satunya tindakan bullying yang marak terjadi di sekolah maupun di luar sekolah. Maraknya kasus Bullying yang dilakukan oleh remaja yang tidak bertanggung jawab menyebabkan kecemasan pada remaja. Pengertian dari Bullying itu sendiri yaitu perilaku agresif yang dilakukan oleh individu atau kelompok yang lebih kuat terhadap individu atau kelompok yang lebih lemah, yang bertujuan untuk menyakiti dan dilakukan secara berulang-ulang (Nurhayati & Lauren, 2020). Dengan kata lain, bullying merupakan tindakan kekerasan yang dilakukan oleh remaja dalam bentuk kekerasan fisik maupun verbal.

Menurut World Health Organization (2020) menyatakan bahwa pada anak perempuan terdapat rata-rata 37% dan anak laki-laki 42% menjadi korban bullying (Sulistiowati, Wulansari, Swedarma, Purnama, & Kresnayanti, 2022). Juju Kurniawan menyebutkan sebanyak 30 sampai 40 persen dari korban perundungan masih berusia sekolah dasar, sekolah menengah pertama, dan sekolah menengah atas (Rahmawati, 2016). Hasil survei Kementerian Sosial Indonesia pada tahun 2013 menunjukkan bahwa satu dari dua remaja pria (47,45%) dan satu dari tiga remaja wanita (35,05%) dilaporkan mengalami intimidasi (Juliani, 2022). Pada studi pendahuluan yang dilakukan Junior Chamber International (JCI) didapatkan sekitar 40 persen pelajar di Kota Bogor, Jawa Barat, menjadi korban perundungan (bullying). Hasil dari wawancara dengan guru BK di SMAN 1 Ciomas Kabupaten

Bogor, didapatkan laporan perundungan banyak terjadi di kelas IPS khususnya kelas 11, di setiap kelas IPS, 2-5 orang melaporkan pengalaman perundungan dalam satu minggu.

Persepsi remaja, menganggap bullying hanya sebatas bergurau menyebabkan pelaku tanpa sadar telah melakukan bullying namun menganggapnya sesuatu yang biasa saja. Dalam Heriyanto (2014: 9) Orang-orang disekitar korban pun cenderung menutup sebelah mata akan hal itu seakan bullying adalah hal yang wajar terjadi. Remaja korban bullying tentu mengalami kecemasan pada dirinya. Rasa cemas tersebut muncul karena tindakan kekerasan yang mereka terima dan menjadi trauma mendalam bagi mereka. Terkadang para pelaku bullying melakukan hal tersebut hanya untuk bersenang-senang atau tanpa sebab yang pasti dan para korban hanya merasa menjalani hidupnya sebagaimana manusia pada umumnya. Tentu saja perilaku bullying ini menumbuhkan rasa khawatir bagi para korbannya dan menjadikan para korban menjalani hidupnya penuh dengan kegelisahan dan kecemasan. Untuk mengurangi tingkat cemas bagi para korban bullying terutama pada remaja, perlu diberikannya tindakan keperawatan yang bertujuan untuk memberikan rasa nyaman, tenang, dan mengurangi kecemasannya. Untuk itu peneliti menerapkan relaksasi mindfulness.

Mindfulness pada dasarnya berarti memperhatikan dengan keterbukaan, keingintahuan, dan fleksibilitas. Dalam keadaan sadar,

pikiran dan perasaan yang rumit memiliki dampak dan pengaruh yang jauh lebih kecil terhadap perilaku (Kashdan & Ciarrochi, 2013). Mindfulness melibatkan kesadaran akan pengalaman dari waktu ke waktu secara jelas dan seimbang. Artinya, terbuka terhadap realitas saat ini, membiarkan semua pikiran, emosi, dan sensasi memasuki kesadaran tanpa perlawanan atau penghindaran (Neff & Germer, 2018). Dengan demikian, bagian dari mindfulness adalah “bersama dengan” diri apa adanya, terlepas dari keinginan untuk menjadi sebaliknya (Marotta, 2013) dalam (Waney, Kristinawati, & Setiawan, 2020). Dari hasil penelitian (Putri & Yasherly, 2022) peneliti berasumsi bahwa, cemas pada remaja dapat menurun ketika diberikan terapi seperti mindfulness.

Berdasarkan uraian di atas, peneliti tertarik untuk melakukan penelitian untuk mengurangi tingkat kecemasan pada remaja dengan dilakukannya mindfulness di SMAN 1 Ciomas Kabupaten Bogor dan mengambil judul “Penerapan Terapi Mindfulness Terhadap Tingkat Kecemasan Pada Remaja yang Mengalami Bullying Di SMA Negeri 1 Ciomas Kabupaten Bogor”.

METODE

Dalam penelitian yang digunakan oleh peneliti dalam penelitian ini adalah penelitian deskriptif. Penelitian ini dilaksanakan secara bertahap sesuai dengan kalender akademik dimulai pada Januari sampai Mei 2023. Penelitian ini dilakukan di SMA Negeri 1 Ciomas Kabupaten Bogor.

Sampel yang diambil pada penelitian ini adalah remaja dengan kecemasan akibat pengalaman bullying dengan jumlah 3 responden.

Teknik pengambilan sampel yang digunakan adalah purposive sampling. yaitu purposive sampling adalah teknik penentuan sampel dengan pertimbangan tertentu. Alasan menggunakan teknik purposive sampling ini karena sesuai untuk digunakan untuk penelitian kuantitatif, atau penelitian-penelitian yang tidak melakukan generalisasi. Pelaksanaan pengambilan sampel secara purposive sampling ini antara lain mula-mula peneliti menentukan topik dan tujuan dari penelitian. Kemudian menentukan kriteria dari sampel yang dibutuhkan secara spesifik. Lalu menentukan sampel sesuai dengan tujuan penelitian yang akan diambil sampelnya. Kemudian menentukan minimum sampel yang dinilai layak untuk dijadikan data dalam penelitian. Pemilihan sampel dalam penelitian ini dilakukan dengan cara menghitung sampel di SMA Negeri Ciomas Kabupaten Bogor dengan total sampel yang dibutuhkan adalah 3 responden.

Instrumen penelitian yang digunakan pada saat pengumpulan data diantaranya adalah kuesioner Data Demografi, kuesioner Bullying, kuesioner Kecemasan *Generalized Anxiety Disorder* (GAD-7), alat tulis dan telpon genggam. Kuesioner Data Demografi berisikan data karakteristik responden seperti usia, jenis kelamin, pendidikan, alamat, nomor telepon. Seluruh pertanyaan diisi oleh responden pada pernyataan yang sesuai dengan responden.

Kuesioner Bullying berisi 3

pertanyaan mengenai pengalaman bullying. Diisi dengan cara diberi tanda centang (√) diantara kolom pilihan yang tersedia sesuai dengan yang responden rasakan pada nomor 1 dan 2, lalu nomor 3 diisi sesuai pengalaman bullying yang responden alami.

Kuesioner Kecemasan berisi 7 poin pertanyaan tentang kualitas hidup. Diisi oleh responden sesuai dengan keadaan atau perasaan responden selama 2 minggu terakhir.

Teknik pengumpulan data dalam penelitian ini adalah menggunakan penyebaran kuesioner berisi pernyataan yang terstruktur. Dalam pengumpulan data, peneliti mengacu pada tahapan yang telah ditetapkan oleh pendidikan.

Data yang telah terkumpul diolah dan dianalisis melalui beberapa tahapan yaitu editing, coding, entry data, dan analisa data. Analisa yang digunakan peneliti adalah analisis univariat yaitu dengan menganalisa 1 variabel yaitu kecemasan pada remaja yang mengalami bullying di SMA Negeri 1 Ciomas Kabupaten Bogor.

PELAKSANAAN KEGIATAN

Pelaksanaan kegiatan dimulai pada tanggal 27 Maret 2023 sampai 31 Maret 2023. Cara pengumpulan data pada penelitian ini yaitu diawali dengan melakukan survey dengan guru BK SMA Negeri 1 Ciomas, lalu dilanjutkan dengan melakukan wawancara singkat kepada siswa kelas XI IPS 1 dan dilanjutkan dengan menyebarkan kuesioner untuk mengetahui remaja yang memiliki pengalaman *bullying* dan kuesioner *Generalized Anxiety Disorder*

(GAD-7) untuk mengetahui tingkat kecemasan yang dialami oleh remaja yang mengalami *bullying*. Setelah semua data terkumpul, peneliti menggolongkan remaja dengan tingkat kecemasan akibat *bullying* yang mereka alami. Setelah mengetahui gambaran responden dan tingkat kecemasan pada remaja, dipilih 3 remaja yang paling sesuai dengan kriteria inklusi penelitian untuk diberikan terapi *mindfulness* selama 2 kali pertemuan dengan bimbingan dan 2 kali secara mandiri. Setelah terapi diberikan, dilakukan evaluasi dengan memberikan kembali kuesioner sebagai bentuk perbandingan guna mengetahui pengaruh terapi *mindfulness* terhadap tingkat kecemasan remaja yang mengalami *bullying*. Dari hasil kuesioner *Generalized Anxiety Disorder* (GAD-7) sebelum dan sesudah dilakukan terapi *mindfulness*, hasil akhir dalam lembar dokumentasi akan menjadi acuan peneliti sebagai evaluasi pengaruh terapi *mindfulness* terhadap tingkat kecemasan pada remaja yang mengalami *bullying*.

HASIL PENELITIAN

Tabel 4.1 Karakteristik Responden

Responden	Usia	Jenis kelamin
RM	16 tahun	Perempuan
AA	17 tahun	Perempuan
RA	17 tahun	Laki-laki

Berdasarkan table 4.1 diatas terdapat responden yang pertama yaitu RM yang berusia 16 tahun dan berjenis kelamin perempuan, selanjutnya responden yang ke-2 yaitu AA yang berusia 17 tahun dan berjenis kelamin perempuan, selanjutnya responden yang

ke-3 yaitu RA yang berusia 17 tahun dan berjenis kelamin laki- laki.

Tabel 4.2 Hasil Pengukuran Tingkat kecemasa Sebelum Dilakukan Terapi *Mindfulness*

No.	Tanggal	Responden	Skor	Ket.
1.	28 Maret 2023	RM	10	Kecemasan Sedang
2.	28 Maret 2023	AA	11	Kecemasan Sedang
3.	28 Maret 2023	RA	10	kecemasan Sedang

Berdasarkan tabel 4.2 diatas menunjukkan pengukuran menggunakan kuesioner *Generalized Anxiety Disorder* (GAD-7). Sebelum dilakukan terapi *mindfulness* pada RM dengan nilai 10 (kecemasan sedang), AA dengan nilai 11 (kecemasan sedang) dan RA dengan nilai 10 (kecemasan sedang).

Tabel 4.3 Hasil Pengukuran Tingkat kecemasan Setelah Dilakukan Terapi *Mindfulness*

No.	Tanggal	Responden	Skor	Ket.
1.	1 April 2023	RM	7	Kecemasan Ringan
2.	1 April 2023	AA	9	Kecemasan Ringan
3.	1 April 2023	RA	8	kecemasan Ringan

Berdasarkan tabel 4.3 diatas menunjukkan pengukuran menggunakan kuesioner *Generalized Anxiety Disorder* (GAD-7) didapatkan hasil bahwa terdapat penurunan tingkat kecemasan setelah dilakukan terapi *mindfulness* selama 2 kali pertemuan. Dari ketiga responden terjadi perubahan hasil nilai tingkat kecemasan, yaitu dari kecemasan sedang menjadi kecemasan ringan.

Tabel 4.4 Perbandingan Tingkat Stres Sebelum dan Sesudah Dilakukan Terapi *Expressive Writing*

No	Respon	Skor Stres		Ket.
		Sebelum	Sesudah	
1.	RM	10	7	Kecemasan Menurun
2.	AA	11	9	Kecemasan Menurun
3.	RA	10	8	Kecemasan Menurun

Berdasarkan tabel 4.4 diatas menunjukkan perbandingan hasil pengukuran menggunakan kuesioner *Generalized Anxiety Disorder (GAD-7)* didapatkan hasil perbandingan bahwa terdapat penurunan tingkat kecemasan setelah dilakukan terapi *mindfulness* selama 2 kali pertemuan. Dari ketiga responden terdapat perbedaan nilai tingkat kecemasan. Pada RM mengalami penurunan sebesar 3 skor, lalu pada AA mengalami penurunan sebesar 3 skor, dan pada RA mengalami penurunan sebesar 2 skor. Ketiga responden mengalami penurunan kecemasan dengan rata-rata 22%

PEMBAHASAN

1. Hasil Pengukuran Tingkat Kecemasan Sebelum Dilakukan Penerapan Terapi *Mindfulness*.

Berdasarkan hasil pengkajian, didapatkan keluhan RM yang mengatakan sering merasa cemas untuk memulai hari dikelas, RM mengatakan bahwa RM pernah mengalami *bullying* di kelas secara verbal yaitu diejek dan disindir oleh teman kelas. Lalu pada pengkajian siswa selanjutnya, didapatkan

keluhan AA yang mengatakan selama pembelajaran merasa cemas karena takut diganggu berupa celaan oleh teman-teman lelakinya. Sedangkan pada pengkajian yang dilakukan pada RA mengatakan merasa cemas jika teman temannya membicarakannya dibelakang karena RA sering diejek didepan RA maka RA berfikir jika dibelakang RA teman-teman pelaku *bullying* pasti lebih menjelek-jelekan RA. Dalam penelitian studi kasus ini, salah satu siswa mengatakan bahwa pembelajaran di kelas membuatnya khawatir akan menghadapi pelaku *bullying*. Selain itu, sebentar lagi akan diadakan ujian sekolah dan hal tersebut membuatnya cemas dan berpikiran negatif bahwa dirinya tidak bisa menjawab soal ujian dengan baik karena kurang memahami materi yang diberikan oleh guru, yang nantinya akan membuat nilainya lebih rendah dari teman-temannya yang lain. Dari pengkajian diatas, dilakukan pengukuran menggunakan kuesioner *Generalized Anxiety Disorders-7 (GAD-7)*, dari kuesioner tersebut didapatkan bahwa siswa mengalami tingkat kecemasan sedang. Menurut Azizah et al. (2016), kecemasan adalah suatu keadaan emosional yang ditandai dengan adanya rangsangan fisiologis, perasaan tegang yang tidak menyenangkan, dan perasaan khawatir terhadap sesuatu hal buruk yang akan terjadi. Kecemasan termasuk respon yang tepat terhadap suatu ancaman, namun apabila tingkat kecemasan tidak sesuai dengan ancaman atau kecemasan yang datang tidak memiliki penyebab kecemasan tersebut bisa menjadi

abnormal. Menurut Stuart (2013), tanda dan gejala pada seseorang yang mengalami kecemasan sedang yaitu kelelahan meningkat, kecepatan denyut jantung dan pernapasan meningkat, ketegangan otot meningkat, berbicara cepat dengan volume yang tinggi, lahan persepsi menyempit, mampu belajar namun tidak optimal, konsentrasi menurun, mudah tersinggung, tidak sabar, mudah lupa, marah, dan menangis. Pada kecemasan sedang ini memungkinkan seseorang untuk memfokuskan pada hal yang penting dan mengesampingkan hal yang lain.

2. Hasil Pengukuran Tingkat Kecemasan Setelah Dilakukan Penerapan Terapi Mindfulness

Pada penelitian studi kasus ini setelah dilakukan penerapan terapi *mindfulness* pada tanggal 29 Maret 2023 sampai dengan 1 April 2023 terbukti terdapat penurunan tingkat kecemasan pada klien yang memiliki tingkat kecemasan lebih tinggi sebelumnya. Pada RM sebelum dilakukan terapi *mindfulness* dengan nilai kecemasannya yaitu 10 (kecemasan sedang), lalu setelah dilakukan terapi *mindfulness* tingkat kecemasannya menurun menjadi 7 (kecemasan ringan). RM mengatakan bahwa dirinya merasa lebih rileks setelah dilakukan penerapan terapi *mindfulness*.

Pada AA sebelum dilakukan terapi *mindfulness* nilai tingkat kecemasannya yaitu 11 (kecemasan sedang), lalu setelah dilakukan terapi *mindfulness* tingkat kecemasannya menurun menjadi 9 (kecemasan ringan). AA mengatakan bahwa rasa cemasnya sedikit berkurang setelah

dilakukan penerapan terapi *mindfulness*.

Pada RA sebelum dilakukan terapi *mindfulness* nilai tingkat kecemasannya yaitu 10 (kecemasan sedang), lalu setelah dilakukan terapi *mindfulness* tingkat kecemasannya menurun menjadi 8 (kecemasan ringan). RA mengatakan bahwa dirinya merasa lebih tenang, tidak terlalu memikirkan kejadian yang belum tentu akan terjadi.

Hasil penelitian dari Nuri Qomarul Laili (2021) menunjukkan bahwa terapi *mindfulness* dapat membantu individu meningkatkan kesadaran tanpa bereaksi terhadap apa yang sedang terjadi (kejadian baik, buruk, netral) sehingga individu tersebut dapat menangani emosinya. Ketika depresi atau frustrasi dan membangun kedamaian diri. *Mindfulness* lebih berfokus pada sikap kesadaran penuh akan diri sendiri di masa sekarang atau saat ini tanpa menghakimi atau menilai apapun.

3. Perbandingan Hasil Pengukuran Tingkat Kecemasan Sebelum dan Sesudah Dilakukan Penerapan Terapi Mindfulness

Penerapan terapi *mindfulness* yang dilakukan selama 2 kali dalam 1 minggu dan didapatkan hasil pada tingkat kecemasan RM sebelum dilakukan penerapan hasilnya 10, setelah dilakukan penerapan hasilnya menjadi 7. Lalu pada AA sebelum dilakukan penerapan hasilnya 11, setelah dilakukan penerapan hasilnya menjadi 9. Sedangkan pada RA sebelum dilakukan penerapan hasilnya 10, setelah dilakukan penerapan hasilnya menjadi 8.

Hasil penelitian dari Munazilah dan Hasanat (2018) yang dilakukan terhadap pasien yang mengalami kecemasan akibat penyakit kronis yang diderita, menunjukkan bahwa *mindfulness* terbukti mampu menurunkan kecemasan pada kondisi yang mereka rasakan. *Mindfulness* dianggap dapat mengatasi gejala-gejala yang ada dalam kecemasan sehingga dapat berkonsentrasi dan mengurangi rasa khawatir yang dirasakan sebelumnya.

KESIMPULAN

Hasil dari penelitian studi kasus untuk mengetahui pengaruh terapi *mindfulness* terhadap tingkat kecemasan pada remaja yang mengalami *bullying* di SMAN 1 Ciomas. Dapat disimpulkan Terapi *mindfulness* terbukti berpengaruh terhadap penurunan skor tingkat kecemasan pada remaja yang mengalami *bullying*. Pada RM mengalami penurunan tingkat kecemasan dari skor 10 menjadi 7, AA mengalami penurunan tingkat kecemasan dari 11 menjadi 9, dan RA mengalami penurunan tingkat kecemasan dari 10 menjadi 8. 100% remaja mengalami penurunan skor tingkat kecemasan setelah dilakukan terapi *mindfulness*, dengan demikian penelitian ini membuktikan bahwa penerapan terapi *mindfulness* dapat menurunkan skor tingkat kecemasan pada remaja yang mengalami *bullying* di SMAN 1 Ciomas.

Rekomendasi

1. Bagi Responden

Teknik terapi *mindfulness* dapat di jadikan sebagai salah satu

rekomendasi terapi untuk seseorang yang mengalami kecemasan, stress dan depresi.

2. Bagi Peneliti Selanjutnya

penelitian ini hanya menggunakan metode dekskriptif dan menggunakan 3 siswa saja, sehingga di harapkan untuk peneliti selanjutnya dapat menggunakan metode analisis dengan siswa yang lebih banyak.

3. Bagi Pelayanan

Terapi *mindfulness* dapat dijadikan pelayanan kesehatan semua kalangan usia, bagi pelayanan Kesehatan dapat di ajarkan pada kelompok.

DAFTAR PUSTAKA

- RI, K. K. (2017). *Situasi Kesehatan Reproduksi Remaja*, 1-8. Diambil Kembali Dari <https://pusdatin.kemkes.go.id/resources/download/pusdatin/info-datin/infodatin-reproduksi-remaja.pdf>
- Jannah, M. (2016, April). *Remaja Dan Tugas-Tugas Perkembangannya Dalam Islam*. Diambil Kembali Dari <https://jurnal.ar-raniry.ac.id/index.php/psikoislam/article/view/1493/0>
- Diorarta, R., & Mustikasari. (2020, Mei 31). *Tugas Perkembangan Remaja Dengan Dukungan Keluarga*, 95-188. Doi:<https://doi.org/10.37480/Cjonn.v2i2.35>
- Nurhayati, G. E., & Lauren, V. Y. (2020). *Tindakan Bulliyng Dengan Tingkat Kecemasan Pada*

- Remaja*. Diambil Kembali Dari [Http://Ejurnal.Stikesdhb.Ac.Id/Index.Php/Jsm/Article/View/326/274](http://Ejurnal.Stikesdhb.Ac.Id/Index.Php/Jsm/Article/View/326/274)
- Rahmawati, L. (2016, Juli 26). (Naryo, Editor) *40 Persen Pelajar Kota Bogor Korban Perundungan*. Diambil Dari <https://Megapolitan.Antarane.ws.Com/Berita/22237/40-Persen-Pelajar-Kota-Bogor-Korban-Perundungan> Rahmy, H. A., & Muslimahayati. (2021). Depresi Dan Kecemasan Remaja Ditinjau Dari Perspektif Kesehatan Dan Islam. Pp. <https://E-Journal.Lp2m.Uinjambi.Ac.Id/Oj-p/Index.Php/Demos/Article/Download/1017/5> 33.
- Sulistiowati, N. D., Wulansari, I. N., Swedarma, K. E., Purnama, A. P., & Kresnayanti, N. (2022). *Gambaran Perilaku Bullying Dan Perilaku Mencari Bantuan Remaja Smp Di Kota Denpasar*. Diambil Kembali Dari <https://Www.Journal.Ppnijateng.Org/Index.Php/Jikj/Article/View/1369>
- Juliani, N. J. (2022). *Penyuluhan Kesehatan Tentang Bullying Pada Remaja Di Smas*. Diambil Kembali Dari <https://Jurnal.Unar.Ac.Id/Index.Php/Jamunar/Article/Download/930/580/>
- Waney, N. C., Kristinawati, W., & Setiawan, A. (2020, Agustus). *Mindfulness Dan Penerimaan Diri Pada Remaja Di Era Digital*, 77. Diambil Kembali Dari <http://Ejurnal.Mercubuana-Yogya.Ac.Id/Index.Php/Psikologi/Article/View/969>
- Putri, M., & Yasherly, B. (2022, Februari). *Efektifitas Penerapan Terapi Self Talk Dan Manajemen Stres Terhadap Penurunan Tingkat Kecemasan Remaja*. Diambil Kembali Dari <https://Jurnal.Unimus.Ac.Id/Index.Php/Jkj/Article/View/8186/Pdf>
- Laili, F., & Wartini, E. (2017). *Pengaruh Teknik Relaksasi Napas Dalam Terhadap Kecemasan Dalam Menghadapi Persalinan Pada Ibu Hamil*. Diambil Kembali Dari <http://Ejurnal.malahayati.Ac.Id/Index.Php/Kebidanan/Article/Viewfile/621/555>
- Nur, H. (2019). *Pengaruh Latihan Relaksasi Otot Progresif Terhadap Penurunan Tingkat Kecemasan Pada Lanjut Usia Di Kelurahan Bunulrejo Malang*. Diambil Kembali Dari <https://Eprints.Umm.Ac.Id/53085/>
- Widiani, E., Widodo, D., & Nasuha. (2016). *Pengaruh Teknik Relaksasi Napas Dalam Terhadap Tingkat Kecemasan Pada Lansia Di Posyandu Lansia Rw Iv Dusun Dempok Desa Gading Kembar Kecamatan Jabung Kabupaten Malang*. Diambil Kembali Dari <https://Publikasi.Unitri.Ac.Id/Index.Php/Fikes/Article/View/423>