

**PENGARUH TERAPI *MINDFULNESS* TERHADAP TINGKAT KECEMASAN
REMAJA KORBAN *BULLYING* DI SMP ISLAM AL-FAHD JAKABARING**



SKRIPSI

OLEH :

DESI RAHMAH PERTIWI

NIM: 04021281924035

**PROGRAM STUDI KEPERAWATAN
BAGIAN KEPERAWATAN
FAKULTAS KEDOKTERAN UNIVERSITAS SRIWIJAYA
INDRALAYA (NOVEMBER, 2023)**

**PENGARUH TERAPI *MINDFULNESS* TERHADAP TINGKAT KECEMASAN
REMAJA KORBAN *BULLYING* DI SMP ISLAM AL-FAHD JAKABARING**



SKRIPSI

**Diajukan sebagai persyaratan untuk memperoleh
Gelar Sarjana Keperawatan**

OLEH:

DESI RAHMAH PERTIWI

NIM: 04021281924035

PROGRAM STUDI KEPERAWATAN

BAGIAN KEPERAWATAN

FAKULTAS KEDOKTERAN UNIVERSITAS SRIWIJAYA

INDRALAYA (NOVEMBER, 2023)

SURAT PERNYATAAN

Saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Desi Rahmah Pertiwi

NIM : 04021281924035

dengan sebenarnya menyatakan bahwa skripsi ini saya susun tanpa tindakan plagiarisme sesuai dengan ketentuan yang berlaku di Program Studi Keperawatan Universitas Sriwijaya. Jika dikemudian hari ternyata saya melakukan tindakan plagiarisme, saya bertanggung jawab sepenuhnya dan menerima sanksi yang dijatuhkan oleh Universitas Sriwijaya kepada saya.

Indralaya, November 2023

A 1000 Rupiah adhesive stamp with a signature over it. The stamp is yellow and red, with the number '1000' and the text 'METERAI TEMPEL' and 'EC2AKX71397711' visible. The signature is in black ink.

Desi Rahmah Pertiwi

UNIVERSITAS SRIWIJAYA
FAKULTAS KEDOKTERAN
BAGIAN KEPERAWATAN
PROGRAM STUDI KEPERAWATAN

LEMBAR PERSETUJUAN SIDANG SKRIPSI

NAMA : DESI RAHMAH PERTIWI
NIM : 04021281924035
JUDUL : PENGARUH TERAPI *MINDFULNESS* TERHADAP TINGKAT
KECEMASAN REMAJA KORBAN *BULLYING*

PEMBIMBING 1

Zulian Effendi, S.Kep., Ns., M.Kep

NIP 1671060707880004



(.....)

PEMBIMBING 2

Firmaliza Rizona, S.Kep., Ns., M.Kep

NIP 198911022018032001



(.....)

LEMBAR PENGESAHAN

NAMA : DESI RAHMAH PERTIWI
NIM : 04021281924035
**JUDUL : PENGARUH TERAPI *MINDFULNESS* TERHADAP
TINGKAT KECEMASAN REMAJA KORBAN *BULLYING*
DI SMP ISLAM AL-FAHD JAKABARING**

Skripsi ini telah dipertahankan di hadapan Tim Penguji Skripsi Program Studi Keperawatan Bagian Keperawatan Fakultas Kedokteran Universitas Sriwijaya pada Tanggal 22 November 2023 dan telah diterima guna memenuhi salah satu syarat memperoleh gelar Sarjana Keperawatan.

Indralaya, 22 November 2023

PEMBIMBING SKRIPSI

Zulian Effendi, S.Kep., Ns., M.Kep.
NIP. 1671060707880004

(.....)

Fimaliza Rizona, S.Kep., Ns., M.Kep
NIP. 198911022018032001

(.....)

PENGUJI SKRIPSI

Herliawati, S.Kp., M.Kes
NIP. 197402162001122002

(.....)

Fuji Rahmawati, S.Kep., Ns., M.Kep.
NIP. 198901272018032001

(.....)

Mengetahui

Ketua Bagian Keperawatan

Koordinator Program Studi Keperawatan



Eka Yulia Fitri, S.Kep., Ns., M.Kep
NIP. 198407012008122001

UNIVERSITAS SRIWIJAYA
FAKULTAS KEDOKTERAN
BAGIAN KEPERAWATAN
PROGRAM STUDI KEPERAWATAN

Skripsi, November 2023

Desi Rahmah Pertiwi

Pengaruh Terapi *Mindfulness* terhadap Tingkat Kecemasan Remaja Korban *Bullying* di SMP Islam Al-Fahd Jakabaring

xviii + 102 halaman + 9 tabel + 3 skema + 17 lampiran

ABSTRAK

Fenomena perilaku *bullying* yang terjadi pada remaja kian hari kian memperhatikan, pada tahun 2022, lebih dari setengah anak yang berusia 2-17 tahun pernah mengalami kekerasan fisik, seksual serta emosional. Perilaku *bullying* yang terus menerus terjadi pada korban dapat membuat korban mengalami kecemasan. Salah satu upaya yang dapat dilakukan untuk menurunkan kecemasan remaja korban *bullying* adalah pemberian terapi *mindfulness*. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh terapi *mindfulness* terhadap tingkat kecemasan remaja korban *bullying*. Penelitian ini dilakukan di SMP Islam Al-Fahd Jakabaring. Metode penelitian ini menggunakan *quasi-experiment design* rancangan *pretest-posttest with control group*. Populasi penelitian ini adalah remaja kelas 7 dan 8 yang termasuk dalam kategori korban *bullying* berjumlah 103 orang. Sampel penelitian sebanyak 32 murid diambil dengan *probability sampling* teknik *simple random sampling* dengan 16 responden kelompok intervensi dan 16 responden kelompok kontrol. Kecemasan remaja diukur menggunakan kuesioner *zung self-rating anxiety scale*. Analisis data menggunakan uji statistik *marginal homogeneity* dan uji *mann whitney*. Hasil uji *marginal homogeneity* menunjukkan $p=0,000$ (kelompok intervensi) dan $p=0,317$ (kelompok kontrol). Hasil uji *mann whitney* diperoleh $p=0,001$ artinya terdapat perbedaan yang signifikan antara tingkat kecemasan remaja kelompok intervensi dengan kelompok kontrol setelah *posttest*. Hasil penelitian ini menunjukkan terdapat pengaruh terapi *mindfulness* terhadap tingkat kecemasan remaja korban *bullying* kelompok intervensi. Terapi *mindfulness* dapat dijadikan salah satu terapi non farmakologi dalam menurunkan tingkat kecemasan remaja korban *bullying*.

Kata Kunci : Kecemasan, Korban *Bullying*, Remaja, Terapi *Mindfulness*

Daftar Pustaka: 86 (2013-2023)

SRIWIJAYA UNIVERSITY
MEDICAL FACULTY
NURSING DEPARTMENT
NURSING STUDY PROGRAM

Undergraduate Thesis, November 2023

Desi Rahmah Pertiwi

The Effect of Mindfulness Therapy on Anxiety Levels of Adolescent Victims of Bullying at Al-Fahd Islamic Junior High School Jakabaring

xviii + 102 pages + 9 tables + 3 schematics + 17 appendices

ABSTRACT

The phenomenon of bullying behaviour that occurs in adolescents is increasingly concerning, in 2022, more than half of children aged 2-17 years have experienced physical, sexual and emotional violence. Bullying behaviour that continues to occur to victims can make victims experience anxiety. One of the efforts that can be made to reduce the anxiety of adolescent victims of bullying is the provision of mindfulness therapy. This study aims to determine the effect of mindfulness therapy on the anxiety level of adolescent victims of bullying. This research was conducted at Al-Fahd Jakabaring Islamic Junior High School. This research method uses a quasi-experiment design pretest-posttest design with control group. The population of this study were adolescents in grades 7 and 8 who were categorised as victims of bullying, totalling 103 people. The research sample of 32 students was taken by probability sampling simple random sampling technique with 16 intervention group respondents and 16 control group respondents. Adolescent anxiety was measured using the Zung self-rating anxiety scale questionnaire. Data analysis used marginal homogeneity statistical test and mann whitney test. The results of the marginal homogeneity test showed $p=0.000$ (intervention group) and $p=0.317$ (control group). The results of the mann whitney test obtained $p=0.001$ means that there is a significant difference between the anxiety levels of adolescents in the intervention group and the control group after the posttest. The results of this study indicate that there is an effect of mindfulness therapy on the anxiety level of adolescent victims of bullying in the intervention group. Mindfulness therapy can be used as one of the non-pharmacological therapies in reducing the anxiety level of adolescent victims of bullying.

Keywords : Anxiety, Bullying Victims, Adolescents, Mindfulness Therapy

Bibliography : 86 (2013-2023)

HALAMAN PERSEMBAHAN

Boleh jadi kamu tidak menyukai sesuatu, padahal itu amat baik bagimu dan boleh jadi kamu menyukai sesuatu padahal itu tidak baik bagimu, Allah mengetahui sedang kamu tidak mengetahui

(Q.S Al-Baqarah : 216)

Segala puji dan rasa syukur aku panjatkan kepada Allah SWT yang telah memberikan keberkahan, rahmat, kekuatan dan kelancaran hingga aku sampai ditahap ini, terima kasih Ya Allah karena tanpa engkau skripsi ini tidak akan pernah terselesaikan. Sholawat serta salam aku ucapkan juga kepada manusia paling mulia di muka bumi ini yaitu Rasulullah Muhammad SAW, terima kasih wahai nabi telah memberiku kekuatan dalam segala hal yang aku lakukan. Aku persembahkan skripsi ini untuk semua orang yang telah berjasa pada ku, memberi doa semangat dan memotivasiku dalam membuat skripsi:

- Kedua orang tuaku, ayah ibu yang telah banyak memberi doa, dukungan dan bantuan kepada Rahmah sampai Ama bisa menyelesaikan skripsi ini. Terima kasih ayah sudah bantu Ama pergi kesana kemari dalam mengurus keperluan skripsi, terima kasih ibu sudah mendoakan Ama, memberi nasihat, dukungan dalam segala hal materil maupun immateril. Semoga Ama bisa membanggakan kalian dan bisa mengukir senyum di wajah ayah dan ibu
- Ayuk Elvie dan kakak Fajri terima kasih untuk doa, dan dukungannya selama ini. Terima kasih kakak atas semua saran-saran yang telah kakak berikan ke Ama. Alhamdulillah skripsi Ama sudah selesai dan ini untuk kalian berdua juga
- Sahabatku dari kecil Yuni, Neta dan Ami, Widha. Terima kasih teman atas doa, dukungan dan bantuan kalian selama aku membuat skripsi ini. Terima kasih karena kalian telah membuat aku tertawa disela pembuatan skripsi ini
- Sahabatku di Madrasah Aliyah, Anis, Hani, Nisak, Mas Nuril, Eli, Teh Dea, Yangyi dan Sari terima kasih sudah banyak mendoakan, memberi dukungan selama proses aku membuat skripsi
- Sahabat dan teman-teman yang kujumpai diperkuliahan Puput, Ira, Cherly, Dinda, Mujab, Leny, Hafida, Sekar, Milta yang telah banyak membantuku dalam membuat skripsi dari tahap penyusunan proposal, penelitian, seminar hasil hingga aku dapat menyelesaikan skripsi ini. Terima kasih sudah membantuku, memberi saran dan selalu mendorongku untuk selalu semangat dalam mengerjakan skripsi
- Seluruh responden aku juga mengucapkan terima kasih kepada kalian yang telah meluangkan waktu, memberiku semangat dan telah bergerak bersama untuk bangkit, aku harap kalian selalu diberikan kekuatan oleh Allah, selalu bahagia, sukses dan menjadi anak sholeh dan sholehah seperti yang kalian inginkan.

- Untuk Ustadzah Halimah Alaydrus terima kasih ustadzah meski ustadzah tidak mengenalku tapi berkat nasihat ustadzah aku bisa tetap bersyukur dan kuat dalam mengerjakan skripsi
- Untuk diri ku sendiri, terima kasih karena telah melawan rasa jenuh, terima kasih telah kuat menyelesaikan skripsi ini, meski skripsi ini kamu selesaikan terlambat tapi kamu sudah membuktikan bahwa kamu bisa dengan bantuan Allah. Teruslah semangat Rahmah masih banyak cita-cita yang ingin kamu gapai.

“Rengkuhlah kepahitan, berterima kasihlah kepada-Nya dan bersiaplah untuk merasakan manis di ujung cerita “

Ustadzah Halimah Alaydrus

KATA PENGANTAR

Puji syukur atas kehadiran Allah SWT yang telah memberikan rahmat dan karunia-Nya, sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini dengan judul “Pengaruh Terapi *Mindfulness* terhadap Tingkat Kecemasan Remaja Korban *Bullying*”. Penulis menyadari pembuatan skripsi ini tidak dapat terselesaikan tanpa bantuan dan bimbingan dari berbagai pihak. Oleh karena itu, pada kesempatan ini penulis ingin mengucapkan terima kasih kepada :

1. Ibu Hikayati, S.Kep., Ns., M.Kep selaku Ketua Bagian Keperawatan Fakultas Kedokteran Universitas Sriwijaya.
2. Bapak Zulian Effendi, S.Kep., Ns., M.Kep selaku dosen pembimbing satu yang telah memberikan waktu, tenaga, dan pikiran untuk membantu memberi arahan, bimbingan, saran, serta dukungan kepada penulis dalam menyelesaikan skripsi ini.
3. Ibu Firnaliza Rizona, S.Kep., Ns., M.Kep selaku dosen pembimbing dua yang telah memberikan waktu, tenaga, dan pikiran untuk memberikan arahan, bimbingan, saran, serta dukungan kepada penulis dalam menyelesaikan skripsi ini.
4. Seluruh dosen, dan staf administrasi Program Studi Keperawatan Fakultas Kedokteran Universitas Sriwijaya
5. Direktur Pendidikan dan Kepala SMP Islam Al-Fahd Bapak Mukhlisin, S.Si., M.Mkmt, guru bimbingan konseling bunda Devi Astarina, S.Psi, staf

administrasi, seluruh guru dan keluarga besar Yayasan Islam Al-Fahd
Jakabaring

6. Ayah, ibu, ayuk dan kakak yang telah memberikan saran, bantuan dan dukungan selama penyusunan skripsi ini.
7. Teman-teman dekat, angkatan 2019 dan seluruh pihak yang telah memberi dukungan dan membantu penulis dalam menyelesaikan skripsi ini.

Penulis sangat menyadari bahwa skripsi ini masih jauh dari kata sempurna. Meskipun demikian, penulis berharap semoga skripsi ini dapat memberikan manfaat bagi seluruh pihak.

Palembang, November 2023



Desi Rahmah Pertiwi

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL	
SURAT PERNYATAAN	iii
LEMBAR PERSETUJUAN SIDANG SKRIPSI	iv
LEMBAR PENGESAHAN SKRIPSI	v
ABSTRAK	vi
ABSTRACT	vii
HALAMAN PERSEMBAHAN	viii
KATA PENGANTAR	x
DAFTAR ISI	xii
DAFTAR TABEL	xv
DAFTAR SKEMA	xvi
DAFTAR LAMPIRAN	xvii
DAFTAR RIWAYAT HIDUP	xviii
BAB I	1
PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang.....	1
B. Rumusan Masalah.....	7
C. Tujuan Penelitian	7
D. Manfaat Penelitian.....	8
E. Ruang Lingkup	9
BAB II	11
TINJAUAN PUSTAKA	11
A. Remaja	11
1. Definisi.....	11
2. Karakteristik Masa Remaja.....	11
3. Karakteristik Pertumbuhan dan Perkembangan Remaja.....	14
4. Periodisasi Masa Remaja	16
5. Tugas Perkembangan Remaja.....	17
B. <i>Bullying</i>	18
1. Definisi.....	18

2. Bentuk-Bentuk <i>Bullying</i>	18
3. Dampak <i>Bullying</i>	20
4. Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Perilaku <i>Bullying</i>	21
C. Kecemasan.....	23
1. Definisi.....	23
2. Penyebab	24
3. Faktor yang Mempengaruhi Kecemasan	25
4. Tingkat Kecemasan.....	28
5. Jenis Kecemasan	29
6. Gejala Kecemasan.....	30
D. Terapi <i>Mindfulness</i>	31
1. Definisi.....	31
2. Konsep Dasar Terapi <i>Mindfulness</i>	32
3. Aspek-Aspek Terapi <i>Mindfulness</i>	32
4. Teknik Terapi <i>Mindfulness</i>	33
5. Manfaat Terapi <i>Mindfulness</i>	36
6. Faktor-faktor yang Mempengaruhi Terapi <i>Mindfulness</i>	37
E. Kerangka Teori	39
F. Penelitian terkait	40
BAB III	44
METODE PENELITIAN	44
A. Kerangka Konsep.....	44
1. Variabel Independen.....	44
2. Variabel Dependen	44
3. Variabel <i>Confounding</i> (Perancu).....	44
B. Desain Penelitian	45
C. Hipotesis	46
D. Definisi Operasional	47
E. Populasi dan Sampel.....	50
1. Populasi.....	50
2. Sampel.....	50

F. Tempat Penelitian	53
G. Waktu Penelitian	53
H. Etika Penelitian.....	53
I. Alat Pengumpulan Data.....	55
1. Jenis Data	55
2. Instrumen Penelitian	56
3. Uji Validitas dan Reliabilitas	57
J. Prosedur Pengumpulan Data	58
1. Tahap Persiapan	58
2. Tahap Pelaksanaan	59
K. Teknik Pengelolaan Data dan Analisis Data	63
1. Teknik Pengolahan Data	63
2. Analisis Data.....	65
BAB IV	67
HASIL DAN PEMBAHASAN	67
A. Gambaran Umum Lokasi Penelitian.....	67
B. Hasil Penelitian.....	67
1. Hasil Analisis Univariat	67
2. Hasil Analisis Bivariat	70
C. Pembahasan	73
1. Analisis Univariat	73
2. Analisis Bivariat.....	83
D. Keterbatasan Penelitian.....	90
BAB V	92
SIMPULAN DAN SARAN.....	92
A. Simpulan.....	92
B. Saran	93
DAFTAR PUSTAKA.....	95
LAMPIRAN.....	102

DAFTAR TABEL

Tabel 3.1 Definisi Operasional.....	48
Tabel 3.2 Kisi-Kisi Kuesioner Zung <i>Self-Rating Anxiety Scale</i>	56
Tabel 3.3 Skala Penilaian Jawaban Kuesioner <i>Zung Self-Rating Anxiety Scale</i>	57
Tabel 4.1 Distribusi Frekuensi dan Persentase Karakteristik Responden Kelompok Intervensi (n=16) dan Kelompok Kontrol (n=16).....	67
Tabel 4.2 Frekuensi dan Persentase <i>Pretest</i> Tingkat Kecemasan Remaja Kelompok Intervensi (n=16) dan Kelompok Kontrol (n=16).....	68
Tabel 4.3 Frekuensi dan Persentase <i>Posttest</i> Tingkat Kecemasan Remaja Kelompok Intervensi (n=16) dan Kelompok Kontrol (n=16).....	69
Tabel 4.4 Perbedaan Tingkat Kecemasan Remaja Sebelum dan Setelah diberikan Terapi <i>Mindfulness</i> pada Kelompok Intervensi (n=16).....	70
Tabel 4.5 Perbedaan <i>Pretest</i> dan <i>Posttest</i> Tingkat Kecemasan Remaja Korban <i>Bullying</i> pada Kelompok Kontrol (n=16).....	71
Tabel 4.6 Perbedaan Tingkat Kecemasan Remaja Korban <i>Bullying</i> pada Kelompok Intervensi dan Kelompok Kontrol (n=32).....	72

DAFTAR SKEMA

Skema 2.1 Kerangka Teori.....	39
Skema 3.1 Kerangka Konsep Penelitian.....	45
Skema 3.2 Desain Penelitian.....	46

DAFTAR LAMPIRAN

- Lampiran 1. Lembar Penjelasan Penelitian
- Lampiran 2. Lembar Persetujuan (*Informed Concern*)
- Lampiran 3. Lembar Pertanyaan
- Lampiran 4. Instrumen Penelitian (Kuesioner)
- Lampiran 5. Satuan Acara Penyuluhan
- Lampiran 6. Satuan Operasional Prosedur
- Lampiran 7. Surat Izin Studi Pendahuluan
- Lampiran 8. Dokumentasi Studi Pendahuluan
- Lampiran 9. Surat Izin Penelitian dari Fakultas Kedokteran
- Lampiran 10. Sertifikat Etik Penelitian
- Lampiran 11. Surat Keterangan telah Menyelesaikan Penelitian
- Lampiran 12. Dokumentasi Penelitian
- Lampiran 13. Hasil Uji Statistik Penelitian
- Lampiran 14. Master Tabel Data Penelitian
- Lampiran 15. Uji Plagiarisme
- Lampiran 16. Lembar Konsultasi Pembimbing 1
- Lampiran 17. Lembar Konsultasi Pembimbing 2

DAFTAR RIWAYAT HIDUP

Identitas Diri

Nama : Desi Rahmah Pertiwi
Tempat tanggal lahir : Palembang, 28 Desember 2002
Alamat : Jl. Letnan Simanjuntak Lrg. Lebak Mulyo No 1462 RT
21/RW 08, Kel. Pahlawan, Kec. Kemuning, Palembang,
Sumatera Selatan
Telp/HP : 08991619997
Email : desirahmapertiwi@gmail.com
Agama : Islam
Nama Orang Tua
Ayah : Zikri
Ibu : Helmiati
Jumlah Saudara : 3
Anak ke : 3

Riwayat Pendidikan

Tahun 2007-2013 : SD Negeri 181 Palembang
Tahun 2013-2016 : MTs Negeri 1 Palembang
Tahun 2016-2019 : MA Negeri 2 Palembang
Tahun 2019-2023 : Program Studi Keperawatan FK Unsri

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Pendidikan adalah hak dan kewajiban yang patut didapat dan dilaksanakan oleh sebagian besar anak di suatu negara (Gomez-Baya *et al.*, 2022). Sistem Pendidikan No.20 tahun 2003 yang tertuang dalam Undang-Undang mengemukakan bahwa pendidikan adalah usaha sadar dan terencana untuk menciptakan suasana belajar dan pembelajaran agar peserta didik secara aktif mengembangkan potensi dirinya untuk memiliki kekuatan spiritual keagamaan, kepribadian, kecerdasan, pengendalian diri, akhlak mulia serta keterampilan yang diperlukan dirinya, masyarakat, bangsa dan negara (Pristiwanti *et al.*, 2022).

Pondok pesantren adalah lembaga pendidikan Islam tertua di Indonesia yang sampai sekarang tetap memberikan sokongan penting dibidang sosial keagamaan. Pondok pesantren ialah wadah bagi pelajar untuk menuntut ilmu, mendapatkan pendidikan baik pendidikan umum maupun agama (Wahyuni & Ernawati, 2022). Menurut Mukti Ali (1981, dikutip Hassanuddin & Amirullah, 2022) ada beberapa ciri khas pondok pesantren yang menjadi pembeda dengan lembaga pendidikan lain yaitu adanya hubungan erat antara seorang kyai dengan santrinya, budaya ketawaddu'an dan kepatuhan seorang santri terhadap kyainya, kehidupan yang sederhana, kemandirian, meningkatnya sikap dan sifat tolong-menolong, adanya persaudaraan, disiplin ketat, berlomba-lomba dalam belajar, serta kehidupan dengan tingkat religiusitas yang tinggi, hal ini menunjukkan bahwa budaya lingkungan

pesantren lebih menekankan etika santri dalam belajar (Hassanuddin & Amirullah, 2022).

Meski demikian, perilaku *bullying* masih kerap terjadi pada remaja di lingkungan pondok pesantren. *Bullying* adalah perilaku pemakaian kekuasaan untuk menyakiti seseorang atau sekelompok orang secara fisik, verbal maupun psikologis yang mengakibatkan korban merasa trauma, tertekan dan tak berdaya (Sejiwa, 2008; dikutip Zakiyah, *et al.*, 2017), sedangkan remaja menurut *World Health Organization* (WHO) adalah penduduk dalam rentang usia 10-19 tahun. *Bullying* kerap terjadi pada remaja di pondok pesantren, khususnya pada masa remaja tahap awal, hal ini dikarenakan keadaan emosi remaja yang tidak stabil seperti egosentrisme tinggi serta teman sebaya yang menjadi pengaruh negatif sehingga membuat perilaku ini tampak wajar untuk dilakukan. (Ratna, 2005; Agustiono, 2014; dikutip Bulu *et al.*, 2019; Putro, 2017). Selain itu, adat dan budaya berbeda yang remaja bawa ke pondok pesantren dan diharuskannya mereka tinggal dengan pola komunikasi dan relasi kolektif yang cukup tinggi, dalam ruang dan waktu yang sama, berpotensi memicu tumbuh suburnya sikap senioritas pada remaja di dalam lingkungan pondok pesantren (Yani, 2016; dikutip Yuhbaba, 2019; Nashiruddin, 2019)

Angka kejadian *bullying* yang terjadi pada remaja kian hari kian bertambah dan memprihatinkan, nahasnya perilaku menyimpang ini kerap terjadi didunia pendidikan (Zulfa *et al.*, 2022). Data WHO tahun 2022 menunjukkan bahwa lebih dari setengah anak yang berusia 2-17 tahun pernah mengalami kekerasan fisik, seksual serta emosional dalam 12 bulan terakhir (WHO, 2022). Secara global

16,1% anak-anak yang diintimidasi mengatakan bahwa mereka dipukul, ditendang, didorong dan dikunci di dalam ruangan. Kekerasan seksual juga sering terjadi pada anak, diketahui 11.2% anak telah mengalami kekerasan seksual seperti diolok-olok dengan lelucon, komentar atau gerakan seksual (UNESCO, 2018).

Komisi Perlindungan Anak Indonesia (KPAI) menerima pengaduan masyarakat terkait kasus perlindungan anak pada tahun 2021-2022 sebanyak 10.636 kasus, pada tahun 2016-2020 tercatat 480 kasus *bullying* yang terjadi pada anak dan ditahun 2022 terdapat 36,31% peserta didik (1 dari 3) berpotensi mengalami perundungan (KPPPA RI, 2022; Asesmen Nasional, 2022; dikutip Kemendikbutristek, 2023). Prevalensi kekerasan terhadap anak usia 13-17 tahun dalam 12 tahun terakhir adalah 26,58 % untuk perempuan dan 20,51% untuk laki-laki dan (KPPPA RI, 2022). Menurut Badan Pusat Statistik Provinsi Sumatera Selatan dalam bukunya berjudul Provinsi Sumatera Selatan Dalam Angka 2022 korban kekerasan terhadap anak di Sumsel mengalami kenaikan setiap tahunnya pada tahun 2019 terdapat 193 korban, tahun 2020 terdapat 240 korban, tahun 2021 mencapai 250 korban hingga tahun 2022 terdapat 292 korban kekerasan terhadap anak (BPS SUMSEL, 2022).

Banyuasin merupakan salah satu kabupaten yang terdapat di Provinsi Sumatera Selatan. Tercatat terdapat 25 kasus kekerasan pada anak selama tahun 2022 (BPS SUMSEL, 2022). SMP Islam Al-Fahd merupakan sekolah Islam yang berada di Kabupaten Banyuasin, SMP ini menerapkan sistem pondok pesantren modern sehingga mengharuskan siswanya untuk tinggal bersama di asrama pondok, hal ini menyebabkan murid remaja di sana berisiko tinggi mengalami perlakuan *bullying*.

Hasil wawancara studi pendahuluan pada 10 anak yang peneliti lakukan di SMP Islam Al-Fahd Jakabaring menunjukkan bahwa 9 dari 10 anak mengaku mendapat perlakuan *bullying* dari teman sekolahnya. 1 anak mengalami semua jenis *bullying* yaitu *bullying* fisik, verbal, relasional dan *cyberbullying*, 4 anak mengalami *bullying* verbal dan relasional, 1 anak mengalami *bullying* fisik dan verbal, 2 anak mengalami *bullying* verbal, serta 2 anak mengalami *bullying* fisik, verbal dan relasional.

Bullying menjadi salah satu ancaman serius yang mengganggu kesejahteraan siswa (Gomez-Baya *et al.*, 2022). Apabila perilaku *bullying* tidak ditanggulangi dengan genting, maka masalah *bullying* akan berdampak pada banyak hal bagi korban, menurut Novalia (2016, dikutip Jelita *et al.*, 2021) dampak yang dapat dialami oleh korban *bullying* adalah motivasi atau harga diri rendah, memiliki masalah mental, mengalami mimpi buruk, rasa takut, serta beragam gangguan kesejahteraan psikologis yang rendah.

Selain itu, salah satu dampak *bullying* yang paling banyak terjadi adalah kecemasan. Kecemasan adalah kebingungan dan kekhawatiran pada sesuatu yang akan terjadi, dihubungkan dengan perasaan tidak menentu dan tidak berdaya (Suliswati, 2012; dikutip Nurhayati & Lauren, 2020). Kecemasan pada remaja dapat menjadikan mereka mengalami sulit tidur, sulit fokus atau konsentrasi, pelupa, cenderung memiliki perasaan frustrasi dan mudah marah (Fitria & Ifdil, 2021; dikutip Rahmy & Muslimahayati, 2021).

Kecemasan yang berlebihan dapat mengganggu proses belajar, menginjak usia dewasa mereka akan mengkonsumsi minuman keras dan narkoba untuk mengobati

kecemasan tersebut (Dewi *et al.*, 2016; Rahmy & Muslimahayati, 2021). Kecemasan yang dibiarkan terlalu lama dan berlarut-larut dapat menimbulkan beragam permasalahan secara fisik maupun psikologis, seperti hipertensi, gastrointestinal, penyakit jantung serta depresi (Kang *et al.*, 2017; dikutip Santoso & Rinaldi, 2022).

Studi pendahuluan juga dilakukan peneliti di SMP Islam Al-Fahd Jakabaring untuk mengetahui tingkat kecemasan remaja korban *bullying*. Peneliti menggunakan kuesioner *Hamilton anxiety rating scale* (HARS) dan didapatkan hasil, dari 10 murid yang mengisi kuesioner, 2 murid mengalami kecemasan berat, 1 murid mengalami kecemasan sedang, 5 murid mengalami kecemasan ringan dan 2 murid tidak mengalami kecemasan. Mereka mengaku mengalami kecemasan akibat perlakuan *bullying* yang didapatkan di sekolah maupun asramanya, kebanyakan dari mereka tampak tegang dan gelisah saat diwawancarai. Selain itu, beberapa murid mengatakan adanya seringkali terasa sakit, mengalami sulit istirahat atau tidur, dan takut saat diberi perlakuan *bullying*.

Hasil studi pendahuluan menunjukkan bahwa masalah yang diperoleh peneliti ialah kecemasan yang dialami remaja korban *bullying*. Kecemasan pada remaja korban *bullying* harus diatasi untuk meminimalisir risiko berat kedepannya. Terdapat berbagai macam terapi yang dapat digunakan untuk menurunkan kecemasan, salah satunya ialah terapi *mindfulness*. Menurut Hofmann dan Gomez (2017, dikutip Dhamayanti & Yudiarso, 2020) terapi *mindfulness* ialah terapi dengan dasar kognitif dan meditasi. Terapi ini mengajarkan individu untuk bisa melibatkan perhatian secara penuh dan tidak mengkritik peristiwa yang sedang

terjadi saat itu (Spiegler & Guevremont, 2010; dikutip Dhamayanti & Yudiarso, 2020).

Secara garis besar, terapi *mindfulness* dapat diberikan untuk berbagai usia, termasuk remaja. Ciri khas remaja berupa perasaan cemas dan keterbukaan untuk memperoleh pengalaman baru menjadi salah satu karakteristik orang yang direkomendasikan untuk melakukan terapi *mindfulness* (Dhamayanti & Yudiarso, 2020). Bennett dan Dorjee (2016, dikutip Sutanto & Immanuela, 2022) mengemukakan bahwa memberikan program *mindfulness* kepada siswa dapat membantu siswa mengembangkan keterampilan coping dan menjadi lebih tangguh ketika dihadapkan pada situasi yang penuh tekanan di sekolah.

Mindfulness juga terbukti membuat remaja lebih bisa mengatur diri sendiri dan lebih mampu mengendalikan impuls mereka yang dapat berkontribusi pada reaksi lebih baik saat diberi perlakuan *bullying* (Gonynor, 2016). Terapi *mindfulness* dapat menjadikan individu belajar untuk mengembangkan kesadaran terhadap perasaan, pikirkan negatif, dan tidak berusaha untuk menghindarinya, dengan begitu individu akan semakin mampu untuk melepaskan dirinya dari pemikiran-pemikiran yang negatif. (Hofman & Gomez, 2017; dikutip Dhamayanti & Yudiarso, 2020).

Beberapa riset terdahulu menunjukkan adanya dampak positif yang didapat dari praktik *mindfulness*. *Mindfulness* bisa digunakan untuk mengatasi masalah psikologis dan kondisi fisik. Seperti penelitian yang dilakukan oleh peneliti Belanda Gotink, *et al.* (2015) yang mencoba mengetahui efek dari *mindfulness*, dalam penelitian tersebut membuktikan keefektifan *mindfulness* untuk mengatasi

masalah psikologis seperti depresi, kecemasan, stres serta masalah fisik (Gotink *et al.*, 2015).

Berpijak pada problematika diatas, kecemasan yang terjadi pada remaja korban *bullying* harus diatasi, oleh karena itu peneliti tertarik untuk meneliti tentang “Pengaruh Terapi *Mindfulness* terhadap Tingkat Kecemasan Remaja Korban *Bullying*”.

B. Rumusan Masalah

Pondok pesantren merupakan tempat bagi pelajar untuk menimba ilmu, mendapatkan pendidikan baik pendidikan umum dan agama. Namun keharusan siswa untuk tinggal bersama di asrama pondok menjadikan perilaku *bullying* masih kerap terjadi pada remaja di lingkungan pondok pesantren, yang mengakibatkan korban mengalami kecemasan.

Penelitian ini menggunakan terapi *mindfulness* karena teknik ini dapat membantu individu belajar untuk mengembangkan kesadaran terhadap perasaan dan pikiran negatif, sehingga individu akan menjadi lebih tangguh, menerima segala perasaan yang dialami dan semakin mampu melepaskan dirinya dari pemikiran negatif dan kecemasan. Uraian tersebut menunjukkan bahwa masalah yang dapat dirumuskan peneliti adalah adakah pengaruh terapi *mindfulness* terhadap tingkat kecemasan remaja korban *bullying*.

C. Tujuan Penelitian

1. Tujuan Umum

Mengetahui pengaruh terapi *mindfulness* terhadap tingkat kecemasan remaja korban *bullying*.

2. Tujuan Khusus

- a. Untuk mengetahui distribusi frekuensi karakteristik responden yang meliputi usia, jenis kelamin, dan kelas.
- b. Untuk mengetahui nilai *pretest* tingkat kecemasan remaja korban *bullying* pada kelompok intervensi dan kontrol.
- c. Untuk mengetahui nilai *posttest* tingkat kecemasan remaja korban *bullying* pada kelompok intervensi dan kelompok kontrol.
- d. Untuk menganalisis perbedaan tingkat kecemasan remaja korban *bullying* sebelum dan setelah diberikan terapi *mindfulness* pada kelompok intervensi.
- e. Untuk menganalisis perbedaan *pretest* dan *posttest* tingkat kecemasan remaja korban *bullying* pada kelompok kontrol.
- f. Untuk menganalisis perbedaan tingkat kecemasan remaja korban *bullying* pada kelompok intervensi dan kelompok kontrol.

D. Manfaat Penelitian

1. Manfaat Teoritis

Penelitian ini diharapkan bisa digunakan sebagai bahan informasi untuk menambah pengetahuan dalam ilmu kesehatan khususnya ilmu di bidang keperawatan jiwa tentang pengaruh terapi *mindfulness* terhadap tingkat kecemasan remaja korban *bullying*.

2. Manfaat Praktis

1. Bagi Peneliti

Hasil penelitian ini diharapkan dapat meningkatkan ilmu pengetahuan dan sumber informasi serta dapat diterapkan dalam ilmu pengetahuan di bidang keperawatan.

2. Bagi Institusi

Hasil penelitian ini diharapkan dapat menjadi bahan masukan untuk meningkatkan ilmu pengetahuan mahasiswa mengenai pengaruh terapi *mindfulness* terhadap tingkat kecemasan remaja korban *bullying*.

3. Bagi Remaja

Hasil penelitian ini diharapkan dapat menjadi sumber informasi untuk remaja korban *bullying* yang mengalami kecemasan, sehingga dapat melakukan terapi *mindfulness* secara mandiri dan dapat mengatasi masalah kecemasan yang dialami.

4. Bagi Keperawatan

Hasil penelitian ini diharapkan dapat mendukung upaya mengatasi kecemasan pada remaja korban *bullying*.

E. Ruang Lingkup

Penelitian ini merupakan penelitian dalam ruang lingkup ilmu keperawatan jiwa yang bertujuan untuk mengetahui pengaruh terapi *mindfulness* terhadap tingkat kecemasan remaja korban *bullying*. Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif dengan jenis penelitian *quasy experiment* rancangan *pretest-posttest*

with control group desain. Penelitian ini dilakukan pada tanggal 3 November dan 7 November 2023 di SMP Islam Al-Fahd Jakabaring.

Populasi pada penelitian ini adalah siswa kelas 7 dan 8 di SMP Islam Al-Fahd Jakabaring yang termasuk dalam kategori korban *bullying* berjumlah 103 orang dengan sampel sebesar 32 orang. Sampel dalam penelitian ini diambil dengan metode *probability sampling* dengan teknik *simple random sampling*. Instrumen yang digunakan pada penelitian ini adalah kuesioner *zung self-rating anxiety scale* untuk mengukur tingkat kecemasan yang dialami remaja korban *bullying*.

Analisis data dilakukan menggunakan analisa univariat dan bivariat dengan menggunakan uji *marginal homogeneity* untuk menganalisis perbedaan tingkat kecemasan remaja korban *bullying* sebelum dan setelah diberikan terapi *mindfulness* pada kelompok intervensi dan untuk menganalisis perbedaan *pretest* dan *posttest* tingkat kecemasan remaja korban *bullying* pada kelompok kontrol, serta uji *man whitney u test* untuk menganalisis perbedaan tingkat kecemasan remaja korban *bullying* pada kelompok intervensi dan kelompok kontrol

DAFTAR PUSTAKA

- Abidin, Z., & Purbawanto, S. (2015). Pemahaman Siswa terhadap Pemanfaatan Media Pembelajaran Berbasis Livewire pada Mata Pelajaran Teknik Listrik Kelas X Jurusan Audio Video di SMK Negeri 4 Semarang. *Jurnal Teknik Elektro*, 4(1), 38–49.
- Afifah, D. (2021). *Faktor-Faktor Kecemasan Remaja Saat Pandemi Covid-19: Studi Literatur* [Skripsi]. Universitas dr. Soebandi.
- Ali, N. M., & Ali, R. A. E. S. (2021). Correlation Between Bullying and Social Anxiety Among Burn Survival School-Age Children . *Egyptian Journal of Health Care*, 12(2), 1757–1773.
- Andini, L. S., & Kurniasari. (2021). Bullying Berhubungan dengan Kejadian Gangguan Cemas pada Pelajar SMA. *Jurnal Biomedika Dan Kesehatan*, 4(3), 99–105.
- Annisa, D. F., & Ifdil. (2016). Konsep Kecemasan (Anxiety) pada Lanjut Usia (Lansia). *Konselor*, 5(2), 93–99.
- Apriyeni, E., & Patricia, H. (2022). Faktor Determinant yang Mempengaruhi Kecemasan Remaja pada Masa Pandemi. *Jurnal Keperawatan*, 14(2), 481–488.
- Arif, I. S. (2016). *Psikologi Positif: Pendekatan Saintifik Menuju Kebahagiaan*. PT. Gramedia Pustaka Utama.
- Astuti, V., Fitriyanti, D., & Yono, N. H. (2022). Efektivitas Terapi Mindfulness Terhadap Tingkat Kecemasan Pasien Yang Menjalani Hemodialisis. *Karya Kesehatan Siwalima*, 1(2), 86–93.
- Azzahra, F., Oktarlina, R. Z., & Hutasoit, H. B. K. (2020). Farmakoterapi Gangguan Ansietas dan Pengaruh Jenis Kelamin terhadap Efikasi Antiansietas. *JIMKI*, 8(1), 96–103.
- BPS SUMSEL. (2022). *Provinsi Sumatera Selatan dalam Angka* (T. W. Dharma, Ed.). BPS Provinsi Sumatera Selatan.
- Bulu, Y., Maemunah, N., & Sulasmini. (2019). Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Perilaku Bullying pada Remaja Awal. *Nursing News*, 4(1), 54–66.
- Burdick, D. E. (2014). *Mindfulness Skills for Kids & Teens* (M. Whittlesey, Ed.). PESI Publishing & Media.
- Candrawati, S. A. K., Sukraandini, N. K., & Subhaktiyasa, P. G. (2020). The Effect of Mindfulness Therapy on students anxiety in process of conducting research paper

- at the Institute of Health Science Wira Medika Bali. *Journal UMBJM*, 4(1), 43–48.
- Crowley, M. L., Nicholls, S. S., Carthy, D. M., Greatorex, K., Wu, J., & Mayes, L. C. (2017). Innovations in Practice: Group Mindfulness for Adolescent Anxiety - Results of an Open Trial. *Child and Adolescent Mental Health*, 23(2), 1–4.
- Dahlan, M. S. (2013). *Statistik untuk Kedokteran dan Kesehatan* (3rd ed.). Salemba Medika.
- Dahriani, T. A. (2016). *Hubungan Lingkar Leher dan Tebal Lemak Bawah Kulit (Skinfold) terhadap Profil Lipid pada Remaja* [Skripsi]. Universitas Diponegoro.
- Darmayanti, K. K. H., Kurniawati, F., & Situmorang, D. D. B. (2019). Bullying di Sekolah: Pengertian, Dampak, Pembagian dan Cara Menanggulanginya. *Pedagogia Jurnal Ilmu Pendidikan*, 17(1), 55–64.
- Dewi, N., Hasan Hasmiana, & Mahmud AR. (2016). Perilaku Bullying yang terjadi di SD Negeri Unggul Lampeuneurut Aceh Besar. *Jurnal Ilmiah Pendidikan Guru Sekolah Dasar*, 1(2), 37–45.
- Dhamayanti, T. P., & Yudianto, A. (2020). The Effectiveness of Mindfulness Therapy for Anxiety: A Review of Meta Analysis. *Journal PSIKODIMENSIA*, 19(2), 174–183.
- Diorarta, R., & Mustikasari. (2020). Tugas Perkembangan Remaja dengan Dukungan Keluarga: Studi Kasus. *Carolus Journal of Nursing*, 2(2), 111–120.
- Donsu, J. D., Surantono, & Kirnantoro. (2017). Manfaat Mindfulness Training Untuk Mengurangi Kecemasan pada Pasien Kanker dengan Kemoterapi. *Caring: Jurnal Keperawatan*, 6(2), 60–72.
- Eskawati, D. (2019). *Efektivitas Pelatihan Mindfulness untuk Menurunkan Nomophobia pada Remaja* [Tesis]. Universitas Muhammadiyah Surakarta.
- Fanny, O. (2022). *Hubungan Tingkat Kecemasan dengan Mekanisme Koping Mahasiswa Keperawatan SI dalam Mengerjakan Skripsi di Universitas Jenderal Achmad Yani Yogyakarta* [Skripsi]. Universitas Jenderal Achmad Yani.
- Fatchurrahmi, R., & Sholichah, M. (2021). Mindfulness for Adolescents from Broken Home Family. *International Journal of Latest Research in Humanities and Social Science (IJLRHSS)*, 4(2), 60–65.
- Fikri, L. (2016). *Hubungan Tingkat Spiritualitas dengan Tingkat Kecemasan dan Mekanisme Koping Mahasiswa Tingkat Pertama FKIK UMY 2015/2016* [Skripsi]. Universitas Muhammadiyah Yogyakarta.

- Gomez-Baya, D., Garcia-Moro, F. J. G., Nicoletti, J. A., & Lago-Urbano, R. (2022). A Cross-National Analysis of the Effects by Bullying and School Exclusion on Subjective Happiness in 10-Year-Old Children. *Children* 2022, 9(287), 1–12. <https://doi.org/https://doi.org/10.3390/children9020287>
- Gonynor, K. A. (2016). *Associations Among Mindfulness, Self-Compassion, And Bullying In Early Adolescence Associations Among Mindfulness, Self-Compassion, and Bullying in Early Adolescence* [Thesis]. Colorado State University.
- Gotink, R. A., Chu, P., Busschbach, J. J., Benson, H., Fricchione, G. L., & Hunink, M. M. (2015). Standardised mindfulness-based interventions in healthcare: an overview of systematic reviews and meta-analyses of RCTs. *Plos Ones*, 14(4), 1–17.
- Hassanuddin, M., & Amirullah, B. (2022). Fenomena Perilaku Bullying dikalangan Santri Pondok Pesantren Miftahul Huda Dusun Tambak Batu Desa Larangan Perreng Kecamatan Pragaan. *Jurnal Konseling Pendidikan Islam*, 3(2), 398–405.
- Hermansyah, B. (2017). *Terapi Spiritual Emotional Freedom Technique (SEFT) untuk Mengurangi Kecemasan pada Lanjut Usia* [Skripsi]. Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Insan Cendekia Medika.
- Hernawati, S. (2017). *Metodologi Penelitian dalam Bidang Kesehatan* (H. S. W. Nugroho, Ed.; 1st ed., Vol. 1). Forum Ilmiah Kesehatan.
- Hidayat, A. A. A. (2015). *Metode Penelitian Paradigma Kuantitatif* (Aulia, Ed.). Health Book Publishing.
- Hidayat, R., & Hayati, H. (2019). Pengaruh Pelaksanaan SOP Perawat Pelaksana terhadap Tingkat Kecemasan Pasien di Rawat Inap RSUD Bangkinang. *Jurnal Ners*, 3(2), 84–96.
- Jamil. (2015). Sebab dan Akibat Stres, Depresi dan Kecemasan Serta Penanggulangannya. *Al Amin: Jurnal Kajian Ilmu Dan Budaya Islam*, 3(1), 123–138.
- Jannah, A. M. (2019). *Hubungan Mindfulness dan Penerimaan Diri pada Remaja dengan Orang Tua Tunggal* [Skripsi]. Universitas Muhammadiyah Malang.
- Jannah, M. (2016). Remaja dan Tugas-Tugas Perkembangannya dalam Islam. *Jurnal Psikoislamedia*, 1(1), 243–256.
- Jelita, N. S. D., Purnamasari, I., & Basyar, M. A. K. (2021). Dampak Bullying terhadap Kepercayaan Diri Anak. *Jurnal Ilmiah Pendidikan*, 11(2), 232–240.

- Junita, N., Musni, R., Amalia, I., Mardhatillah, S. P., Azizah, C., & Husnawesnate. (2023). Ekspresif Writing Therapy dalam Menurunkan Kecemasan pada Korban Bullying. *Jurna Diversita*, 9(1), 78–84.
- Kemendikbutristek. (2023). *Pencegahan dan Penanganan Kekerasan di Lingkungan Satuan Pendidikan*.
- KEMENKES RI. (2022). *Kesehatan Reproduksi Remaja: Permasalahan dan Upaya Pencegahan*. Kementerian Kesehatan Direktorat Jendral Pelayanan Kesehatan.
- KPPPA RI. (2022). *Survei Nasional Pengalaman Hidup Anak dan Remaja 2021* (I. Praptoraharjo, E. H. Dewi, E. Susilowati, & Suharma, Eds.; 1st ed.). Politeknik Kesejahteraan Sosial Bandung.
- Maharani, E. A. (2016). Pengaruh Pelatihan Berbasis Mindfulness terhadap Tingkat Stres pada Guru PAUD. *Jurnal Penelitian Ilmu Pendidikan*, 9(2), 100–110.
- Marwoko, G. (2019). Psikologi Perkembangan Masa Remaja. *Jurnal Tarbiyah-Syari'ah Islamiyah*, 26(1), 60–75.
- Masturoh, Imas; Anggita, N. (2018). Metodologi Penelitian Kesehatan. In *Kementerian Kesehatan Republik Indonesia* (Issue Agustus). Kementerian Kesehatan Republik Indonesia.
- Muhsinatun. (2018). *Gambaran Tingkat Kecemasan Mahasiswa Profesi Ners Universitas Muhammadiyah Semarang pada Stase KDP (Keperawatan Dasar Profesi)* [Skripsi]. Universitas Muhammadiyah Semarang.
- Mukholil. (2018). Kecemasan dalam Proses Belajar. *Jurnal Ekspone*, 8(1), 1–8.
- Muliani, N., & Lesatari, A. (2023). Pengaruh Hipnosis Lima Jari terhadap Kecemasan Santri Menghafal Al-Quran. *Jurnal Keperawatan Jiwa*, 11(2), 345–354.
- Murniati. (2020). Penerapan Mindfulness untuk Menjaga Kesehatan Mental. *Taujihah: Jurnal Bimbingan Dan Konseling Islam*, 1(2), 63–69.
- Mutawarudin. (2022). Teknik Deep Breathing untuk Mengatasi Kecemasan. *Cons-Iedu: Islamic Guidance and Counseling Journal*, 2(2), 32–40.
- Nashiruddin, A. (2019). Fenomena Bullying di Pondok Pesantren Al-Hikmah Kajen Pati. *Quality*, 7(2), 81–99.
- Nashori, F., Ramadhani, R. P., & Kumolohadi, R. (2021). Pelatihan Mindfulness untuk Meningkatkan Kualitas Hidup pada Orang Dengan HIV/AIDS (ODHA). *Jurnal Psikologi Islam*, 12(1), 61–71.

- Niman, S., Saptiningsih, M., & Tania, C. (2019). Pengaruh Terapi Menulis Ekspresif terhadap Tingkat Kecemasan Remaja Korban Bullying. *Jurnal Keperawatan Jiwa*, 7(2), 179–184.
- Novianty, L. (2023). The Effect of Mindfulness on Family Stress and Anxiety in Caring for Schizophrenia Patients in City of Sukabumi. *Jurnal Keperawatan Komprehensif*, 9(3), 344–350.
- Nurfaidah. (2018). *Pengaruh Teknik Relaksasi Lima Jari terhadap Penurunan Skor Kecemasan pada Remaja yang Mengalami Bullying di SMP Wahyu Maksassar* [Skripsi]. Universitas Hasanuddin.
- Nurhayati, G. E., & Lauren, V. Y. (2020). Tindakan Bullying dengan Tingkat Kecemasan pada Remaja. *Jurnal Sehat Masada*, 14(2), 206–217.
- Nurhayati, G. I., & Lauren, V. Y. (2020). Tindakan Bullying dengan Tingkat Kecemasan pada Remaja. *Jurnal Sehat Masada*, 14(2), 206–217.
- Nursalam. (2015). *Metodologi Penelitian Ilmu Keperawatan* (A. Suslia & P. P. Lestari, Eds.; 4th ed.). Salemba Medika.
- Permata, N., Purbasari, I., & Fajrie, N. (2021). Analisa Penyebab Bullying dalam Kasus Pertumbuhan Mental dan Emosional Anak. *Jurnal Prasasti Ilmu*, 1(2), 21–26.
- Pristiwanti, D., Badariah, B., Hidayat, S., & Dewi, R. S. (2022). Pengertian Pendidikan. *Jurnal Pendidikan Dan Konseling*, 4(6), 7911–7915.
- Putri, R. R. (2017). *Hubungan Teman Sebaya terhadap Perilaku Seksual Pranikah Remaja SMAN Y Yogyakarta* [Skripsi]. Universitas Muhammadiyah Yogyakarta.
- Putro, K. Z. (2017). Memahami Ciri dan Tugas Perkembangan Masa Remaja. *Jurnal Aplikasi Ilmu-Ilmu Agama*, 17(1), 25–32.
- Rahmat, P. P., & Supriatna, U. Y. (2020). Dukungan Keluarga dengan Kecemasan pada Siswa SMP Korban Perundungan. *Prosiding Psikologi*, 6(2), 852–859.
- Rahmawati, A. M., Jauhar Muhammad, & Suwandi, E. W. (2020). Intervensi Mindfulness Meningkatkan Kesejahteraan Psikologis di Krisis Pandemi COVID-19 : Literatur Review. *Indonesia Jurnal Perawat*, 6(2), 30–42.
- Rahmitha, N. (2017). *Tingkat Kecemasan pada Ibu Hamil Primigravida Trimester Ketiga di Puskesmas Kecamatan Tamalanrea Makassar* [Skripsi]. Universitas Hasanuddin.
- Rahmy, H. A., & Muslimahayati. (2021). Depresi dan Kecemasan Remaja Ditinjau dari Perspektif Kesehatan dan Islam. *Journal of Demography, Ethnography, and Social Transformation*, 1(1), 35–45.

- Santoso, B. A., & Rinaldi, M. R. (2022). Teknik Mindfulness dan Kecemasan Perempuan Sebagai Aparat Sipil Negara. *Jurnal Intervensi Psikologi*, 14(1), 21–30.
- Sapitri, W. A. (2020). *Cegah dan Stop Bullying Sejak Dini* (Guepedia, Ed.). Guepedia.
- Sari, J. K. (2019). Mindfulness Training To Reduce Exam Anxiety In Elementary Students. *Psychological Journal*, 5(11), 9–21.
- Sari, M. S., & Zefri, M. (2019). Pengaruh Akuntabilitas, Pengetahuan, dan Pengalaman Pegawai Negeri Sipil Beserta Kelompok Masyarakat (Pokmas) Terhadap Kualitas Pengelola Dana Kelurahan Di Lingkungan Kecamatan Langkapura. *Jurnal Ekonomi*, 21(3), 308–316.
- Sugiarto, E. (2016). Analisis Emosional, Kebijakan Pembelian dan Perhatian Setelah Transaksi terhadap Pembentukan Disonansi Kognitif Konsumen Pemilik Sepeda Motor Honda pada Ud. Dika Jaya Motor Lamongan. *Jurnal Penelitian Ilmu Manajemen*, 1(1), 34–47.
- Sugiyono. (2019). *Metode Penelitian Kuantitatif*. Alfabeta.
- Sutanto, S. H., & Immanuela, G. (2022). Mengenal Mindfulness Bagi Siswa SMA. *Jurnal Pengabdian Psikologi*, 1(1), 11–20.
- UNESCO. (2018). *School Violence and Bullying: Global Status and Trends Drivers and Consequences*. e United Nations Educational, Scientific and Cultural Organization.
- Wahyuni, & Ernawati, S. (2022). Bullying dan Mental Hygiene Santri di Pondok Pesantren Jember. *Educazione*, 10(2), 123–133.
- Waskito, P. (2019). Mindfulness dalam Layanan Bimbingan dan Konseling bagi Peserta Didik Remaja di Sekolah Menengah Pertama. In N. Budiman (Ed.), *Bimbingan dan Konseling menjawab Tantangan Revolusi Industri 4.0* (pp. 115–121). Asosiasi Bimbingan dan Konseling Indonesia.
- White, L. (2013). Mindfulness in Nursing: an Evolutionary Concept Analysis. *Journal of Advanced Nursing*, 00(0), 1–13.
- WHO. (2022). *World Health Organization Violence Prevention Unit: Approach, Objectives, and Activities, 2022-2026*. WHO.
- Wijayaningsih, A. D., Hasanah, M., & Sholichah, I. F. (2022). Efektivitas Teknik Mindfulness untuk Mengatasi Insomnia pada Mahasiswa. *Jurnal Ilmiah Psikologi Terapan*, 10(1), 36–45.

- Wulandari, A. (2014). Karakteristik Pertumbuhan Perkembangan Remaja dan Implikasinya terhadap Masalah Kesehatan dan Keperawatannya. *Jurnal Keperawatan Anak*, 2(1), 39–43.
- XU, Q., Mao, Z., Wei, D., Liu, P., Fan Keliang, Wang, J., & Wang, X. (2021). Prevalence and risk factors for anxiety symptoms during the outbreak of COVID-19: A large survey among 373216 junior and senior high school students in China. *Journal of Affective Disorders*, 288, 17–22.
- Yanti, N. P. E. D. (2021). Pemberian Video Edukasi Menurunkan Kecemasan Pasien Coronavirus Disease 2019 di Rumah Sakit. *Jurnal Ilmu Keperawatan Jiwa*, 4(2), 329–338.
- Yuhbaba, Z. N. (2019). Eksplorasi Perilaku Bullying di Pesantren. *Jurnal Kesehatan Dr. Soebandi*, 7(1), 63–71.
- Zakiah. (2014). Pengaruh dan Efektifitas Cognitive Behavioral Therapy (CBT) Berbasis Komputer terhadap Klien Cemas dan Depresi. *E-Journal WIDYA Kesehatan Dan Lingkungan*, 1(1), 75–80.
- Zakiah, E. Z., Humaedi, S., & Santoso, M. B. (2017a). Faktor yang Mempengaruhi Remaja dalam Melakukan Bullying. *Jurnal Penelitian & PPM*, 4(2), 129–389.
- Zakiah, E. Z., Humaedi, S., & Santoso, M. B. (2017b). Faktor yang Mempengaruhi Remaja dalam Melakukan Bullying. *Jurnal Penelitian & PPM*, 4(2), 129–389.
- Zulfa, S. Z., Wahyuni, I., Hayati, S., Safitri, Y., Kirana, D. N., Ingelia, & Dale, D. S. (2022). Edukasi Bullying Pada Remaja Untuk Mencegah Perilaku Menyimpang di SMPN 3 Pekanbaru. *Jurnal Pengabdian Inovasi Dan Teknologi Kepada Masyarakat*, 2(2), 151–157.