

Pengaruh Pelatihan Pengurangan Stres Berbasis Kesadaran (Mindfulness Based Stress Reduction) Untuk Menurunkan Kecemasan Perawat Gugus Tugas Covid 19 Pada RSUD X

Na'ita Faulinna^{1*}, Kamsih Astuti², Sheilla Faradhila Peristianto³

[1] Mercu Buana Yogyakarta University, Indonesia. [2] Mercu Buana Yogyakarta University, Indonesia. [3] Mercu Buana Yogyakarta University, Indonesia.

Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pelatihan pengurangan stres berbasis kesadaran (*mindfulness based stress reduction*) untuk menurunkan kecemasan pada perawat gugus tugas Covid 19. Subjek dalam penelitian ini berjumlah 16 peserta dengan rentang usia antara 25-35 tahun yang memiliki skor kecemasan kategori sedang dan berat serta terbagi menjadi dua kelompok yaitu kelompok eksperimen dan kelompok kontrol. Penelitian ini menggunakan skala kecemasan HARS (14 aspek) yang mengacu pada aspek-aspek kecemasan menurut (Stuart dan Sundeen, 1998)). Desain penelitian ini menggunakan *random assignment*. Analisis data dari penelitian ini terdiri dari analisis kualitatif dan analisis data kuantitatif. Analisis data kualitatif dilakukan berdasarkan hasil observasi dan wawancara. Analisis data kuantitatif menggunakan *mann whitney test* digunakan untuk melihat perbedaan kecemasan kelompok eksperimen dan kelompok kontrol setelah subjek diberikan perlakuan dan *wilcoxon signed ranks test* digunakan untuk melihat perbedaan kecemasan pada kelompok eksperimen antara sebelum dan sesudah diberikan perlakuan. Hasilnya menunjukkan bahwa ada perbedaan tingkat kecemasan yang signifikan antara kelompok eksperimen dan kelompok kontrol setelah diberikan perlakuan dengan nilai Z sebesar -2,637 dengan signifikansi 0,008 ($p < 0,05$). Selanjutnya ada perbedaan yang signifikan terhadap skor kecemasan pada kelompok eksperimen sebelum dan sesudah diberikan perlakuan dengan nilai Z sebesar -2,807; $p = 0,002$ ($p < 0,05$). Kesimpulan dari hasil penelitian ini menunjukkan bahwa pelatihan pengurangan stres berbasis kesadaran (*mindfulness based stress reduction*) untuk menurunkan kecemasan pada perawat gugus tugas Covid 19.

Kata Kunci

pelatihan mindfulness; kecemasan; perawat gugus tugas covid 19

Article Info

Artikel History: Submitted: 2022-02-06 | Published: 2022-04-30

DOI: <http://dx.doi.org/10.24127/gdn.v12i1.4870>

Vol 12, No 1 (2022) Page: 58 - 65

(*) Corresponding Author: Na'ita Faulinna, Mercu Buana Yogyakarta University, Indonesia, Email: itafaulinna@gmail.com



This is an open-access article distributed under the terms of the [Creative Commons Attribution 4.0 International License](https://creativecommons.org/licenses/by/4.0/), which permits unrestricted use, distribution, and reproduction in any medium provided the original work is properly cited.

PENDAHULUAN

Virus corona merupakan sebuah virus yang menyebabkan penyakit infeksi saluran pernafasan pada manusia dan hewan. Virus corona ditemukan pada manusia sejak kejadian luar biasa di Wuhan Cina pada Desember 2019, yang kemudian diberi nama *Severe Acute Respiratory Syndrome Corona Virus 2 (SARS- COV2)* dan menyebabkan penyakit *Coronavirus Disease-2019 (COVID-19)* (Gischa, 2020). Virus corona merupakan sebuah virus yang menyebabkan penyakit infeksi saluran pernafasan pada manusia dan hewan. Virus corona ditemukan pada manusia sejak kejadian luar biasa di Wuhan Cina pada Desember 2019, yang kemudian diberi nama *Severe Acute Respiratory Syndrome Corona Virus 2 (SARS-COV2)* dan menyebabkan penyakit *Coronavirus Disease-2019 (COVID-19)* (Gischa, 2020). Kemenkes RI (2020) menyebutkan bahwa tanggal 5 Juni 2020 sudah terdapat lebih dari 30.000 kasus yang terkonfirmasi positif COVID-19 di Negara Indonesia dengan angka 1000 lebih jumlah kematian masyarakat, angka tersebut terus meningkat setiap harinya.

Lai et al (2020) melakukan penelitian yang memperoleh hasil bahwa tenaga kesehatan termasuk ke dalam kategori yang beresiko tinggi untuk mengalami gangguan psikologis dalam mengobati pasien positif COVID-19, hasil penelitiannya menunjukkan terdapat 50,4% responden memiliki gejala depresi dan 44,6% memiliki perasaan khawatir, takut dan tertekan. Menurut Spielberger (2010), tenaga kesehatan yang terlibat langsung dalam menangani pasien yang terkena pandemi sering mengalami permasalahan psikologis. Adanya kontak langsung dengan pasien COVID-19 membuat tenaga kesehatan ikut mengalami peristiwa traumatis seperti penderitaan dan kematian pasien (Pappa.dkk.2020).

Perawat berperan penting dalam mempersiapkan layanan kesehatan untuk mengelola dan mengurangi penyakit menular, seperti COVID-19 yang dianggap sebagai penyebab utama kematian ketiga di seluruh dunia (WHO, 2020). Di antara petugas kesehatan, perawat dilaporkan mengalami tingkat kecemasan tertinggi dengan prevalensi kecemasan tertinggi, berkisar antara 15% hingga 92% (Alwani.2020; Luo.2020; Zhu.2020). Berdasarkan penelitian tersebut dapat diartikan bahwa perawat merasa tidak nyaman, tidak bergairah dan tidak bahagia karena bercampur dengan perasaan khawatir dan takut, karena adanya cobaan virus COVID-19 secara global. Penyebaran virus ini terjadi di lingkungan hidup dan menuai berbagai dampak, salah satunya adalah dampak psikologis. Dampak psikologis dirasakan oleh semua kalangan, termasuk perawat yang menjadi gugus tugas COVID-19. Salah satu dampak psikologis yang dirasakan yaitu *anxiety* atau kecemasan (Sutejo, 2018).

Setelah mendalami kecemasan yang dialami oleh perawat gugus tugas Covid-19, didapatkan hasil, bahwa sampai saat ini para perawat Covid-19 masih mengalami kecemasan akibat Covid-19. Para perawat ini mengkhawatirkan adanya peningkatan Kembali kasus terkonfirmasi Covid-19, seperti diawal bulan Juli 2021 lalu. Kecemasan adalah respon individu terhadap suatu keadaan tidak menyenangkan yang dialami oleh semua makhluk hidup. Kecemasan merupakan keadaan normal dari manusia untuk menghadapi situasi tertentu, tetapi dapat berubah menjadi gangguan mental jika berlebihan dan tidak sebanding dengan situasi. Kemungkinan menafsirkan sesuatu hal yang rancu sebagai hal yang mengancam dibandingkan dengan orang yang tidak menderita kecemasan, artinya mereka memandang dirinya mudah terkena hal-hal yang menyakitkan, mereka juga memandang lebih besar risiko yang mereka peroleh dalam situasi (Boky, 2013). Selain itu kecemasan juga merupakan keadaan mental yang tidak nyaman ketika dalam keadaan terancam, baik itu mengenai keadaan fisik ataupun psikis.

Pada era pandemic COVID-19, kecemasan dirasakan oleh semua orang, salah satunya yaitu yang memiliki profesi sebagai perawat, karena dengan adanya penyebaran virus yang sangat cepat dan luas menyebabkan banyak pasien atau korban yang membutuhkan penanganan khusus dari perawat gugus tugas COVID-19. Kecemasan perawat yang bertugas memberikan asuhan keperawatan pada pasien terkonfirmasi positif covid tidak bisa dihindari, karena secara otomatis, perasaan takut, khawatir, dan was-was sangat dirasakan. Kecemasan yang dirasakan oleh perawat dapat mengganggu keseimbangan pribadi seperti tegang, resah, gelisah, takut, gugup, berkeringat, cemas dan sebagainya. Orang yang cemas akan merasa dirinya terkungkung dan jauh dari perasaan bebas, sehingga untuk mendapatkan rasa bebas orang itu harus keluar dari kecemasan.

Fitriani (2017) menyebutkan bahwa beberapa gejala kecemasan bisa terjadi karena adanya kesalahan berpikir, terapi kognitif merupakan bentuk terapi yang bisa digunakan untuk mengubah fungsi pikiran, perilaku dan respon emosi. Griffin (2010) juga menjelaskan bahwa terapi kognitif juga dapat mengembangkan kemampuan untuk memodifikasi kepercayaan, dan mengidentifikasi kesalahan berfikir untuk merubah sebuah perilaku. Salah satu jenis terapi kognitif yang digunakan yaitu dengan *mindfulness* (Sharf, 2012). Hal tersebut juga didukung oleh penelitian dari Munazilah & Hasanat (2018) dengan judul Program *mindfulness based stress reduction* untuk menurunkan kecemasan pada individu dengan penyakit jantung koroner, penelitiannya memperoleh hasil bahwa *mindfulness based stress reduction (MBSR)* terbukti mampu menurunkan kecemasan individu dengan PJK.

Kabat-Zinn (1990) yang menyatakan bahwa melalui *mindfulness*, kondisi tertekan seperti stres dan cemas yang seringkali dianggap menekan akan mampu dilihat dan dimaknai secara berbeda. Individu tidak lagi merasa terancam dengan sumber kecemasan melainkan memiliki kejernihan berpikir untuk merespon rasa cemas tersebut. Teknik *mindfulness* adalah suatu teknik yang bertujuan untuk melatih individu mengamati dan menerima pengalaman sebagaimana adanya. Pelatihan *mindfulness* ini bermanfaat untuk meningkatkan kepekaan secara emosional dan penerimaan diri terhadap berbagai ekspresi emosi pada individu dengan gangguan fisik (Kabat-Zinn, 2003). Program *mindfulness* ini bertujuan untuk menurunkan kondisi cemas dengan proses kognisi dan afeksi sehingga berpengaruh terhadap regulasi emosi, sensasi fisik, dan keyakinan diri individu (Kabat-Zinn, 2016).

Kabat-Zinn (1990) mendefinisikan *Mindfulness* sebagai kesadaran yang muncul akibat memberi perhatian terhadap sebuah pengalaman saat ini secara disengaja dan tanpa penilaian agar mampu merespon dengan penerimaan. Teknik *Mindfulness Based Stress Reduction (MBSR)*, yaitu salah satu jenis terapi berbasis *mindfulness* yang fokus melatih kesadaran melalui teknik meditasi. *Mindfulness Based Stress Reduction (MBSR)* merupakan salah satu jenis terapi berbasis *mindfulness* yang fokus melatih kesadaran melalui teknik meditasi. Terapi *Mindfulness Based Stress Reduction (MBSR)* bermanfaat untuk meningkatkan kepekaan secara emosional dan penerimaan diri terhadap berbagai ekspresi emosi pada individu dengan gangguan fisik (Kabat-Zinn, 2003). Jika dilihat dari definisi, konsep, tujuan, serta teknik, MBSR dan *mindfulness* tidak memiliki perbedaan yang signifikan, karena tujuan dari terapi MBSR ini adalah tetap *Mindfulness*.

Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh pelatihan *mindfulness based stress reduction* terhadap kecemasan yang dialami oleh para perawat, khususnya perawat yang ditunjuk sebagai perawat COVID-19 pada RSUD X.

METODE

Jenis penelitian ini adalah eksperimen semu (*quasi-experimental*). Penelitian ini dilakukan dengan memberikan perlakuan kepada kelompok eksperimen dan menyediakan kelompok kontrol sebagai pembandingan. Subjek yang digunakan dalam penelitian ini adalah perawat yang ditugaskan untuk memberikan pelayanan pada pasien-pasien COVID-19. Sampel penelitian dipilih secara *random asigment* pada sampel yang telah memenuhi kriteria dan bersedia menjadi subyek penelitian, 16 orang yang bersedia kemudian dibagi kedalam dua kelompok yakni kelompok eksperimen dan kelompok kontrol.

Pengambilan data menggunakan beberapa instrument seperti modul pelatihan, alat & perlengkapan pelatihan (alat tulis, laptop, app zoom meeting, lembar observasi, lembar monitoring), skala HARS dan guide wawancara. Teknik analisis data yang digunakan dalam penelitian ini menggunakan analisis uji beda non-parametrik yaitu uji *Mann Whitney Test* dan uji *Wilcoxon Signed Rank Test* dengan bantuan program SPSS (*Statiscal Product and Service Solution*) 22 for windows program.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Skor kecemasan dikategorikan guna menghitung skor kategori ringan, sedang, berat dan beeat sekali, berikut pemaparannya:

Tabel 1. Kategori Kecemasan Setiap Kelompok

Kelompok	Subjek	<i>Pre tes</i>	Kategori	<i>Posttest</i>	Kategori	<i>Follow Up</i>	Kategori
Kelompok Eksperimen	SD	43	Berat	37	Berat	24	Sedang
	NI	31	Berat	19	Ringan	17	Ringan
	NH	28	Sedang	16	Ringan	14	Ringan
	AM	37	Berat	20	Ringan	16	Ringan
	ZA	36	Berat	17	Ringan	17	Ringan
	SY	37	Berat	22	Sedang	14	Ringan
	US	26	Sedang	11	Ringan	14	Ringan
	MK	38	Berat	21	Sedang	17	Ringan
Kelompok Kontrol	NS	33	Berat	32	Berat	31	Berat
	RN	23	Sedang	22	Sedang	22	Sedang
	RM	32	Berat	32	Berat	32	Berat
	PY	33	Berat	30	Berat	30	Berat
	SM	42	Berat	40	Berat	41	Berat
	RY	22	Sedang	22	Sedang	23	Sedang
	NR	36	Berat	36	Berat	33	Berat
	HR	40	Berat	40	Berat	38	Berat

Tabel di atas mendeskripsikan bahwa subjek penelitian kelompok eksperimen (KE) sebelum mendapatkan perlakuan berupa terapi MBSR (*pre test*) terdapat 2 subjek mempunyai skor kecemasan kategori sedang dan 6 orang subjek mempunyai tingkat kecemasan tinggi. Setelah mendapatkan perlakuan perilaku MBSR (*post test*) skor kecemasan 7 subjek mengalami penurunan. Sebanyak 4 orang subjek mengalami perubahan skor dari berat ke ringan, 2 subjek mengalami perubahan skor berat ke sedang, 1 subjek mengalami perubahan skor dari sedang ke ringan, dan 1 subjek mengalami perubahan skor dari berat ke berat (namun skor berubah).

Selanjutnya uji hipotesis menggunakan uji *mann whitney u* dengan tujuan untuk mengetahui apakah terdapat perbedaan skor kecemasan perawat gugus tugas Covid19 antara kelompok eksperimen yang telah diberikan MBSR dengan kelompok kontrol.

Tabel 1. Kategori Kecemasan

Variabel	Nilai Z	P	Asymp.Sig. (2-tailed)
<i>Pre Test</i>	-0,579	0,563	Tidak signifikan
<i>Post Test</i>	-2,637	0,008	Signifikan
<i>Follow Up</i>	-3,169	0,002	Signifikan

Dari table di atas, uji beda antara *pre test* pada kelompok eksperimen dan *pre test* kelompok kontrol menunjukkan tidak ada perbedaan tingkat kecemasan dengan nilai Z sebesar -0,579 dan signifikansi 0,563 ($p > 0,05$). Selanjutnya hasil uji beda antara *post test* pada kelompok eksperimen yang diberikan perlakuan berupa pelatihan MBSR dan *post test* pada kelompok kontrol yang tidak diberikan pelatihan MBSR menunjukkan ada perbedaan tingkat kecemasan dengan nilai Z sebesar -2,637 ($p < 0,05$) artinya ada penurunan tingkat kecemasan pada kelompok eksperimen yang diberikan pelatihan MBSR, dibanding dengan kelompok kontrol yang tidak diberikan pelatihan MBSR.

Analisis selanjutnya yaitu dengan menggunakan teknik *wilcoxon rank test* untuk mengetahui perbedaan skor *pre test* dengan skor *post test* dan skor *post test* dengan *follow up* pada kelompok eksperimen dapat dilihat pada tabel di bawah ini.

Tabel 3. Analisis uji *Wilcoxon Signed Rank Test*

Variabel	Nilai Z	P	Asymp.Sig. (2-tailed)
<i>Pre test – Post test</i>	-2,530	0,011	Signifikan
<i>Post test-Follow up</i>	-1,866	0,062	Tidak signifikan

Berdasarkan tabel tersebut dapat disimpulkan bahwa hasil analisis uji beda pada kelompok eksperimen yaitu pada skor *pre test* dengan *post test* menunjukkan koefisien Z sebesar -2,520 ; ($p < 0,05$). Berdasarkan hasil skor *mean* menunjukkan bahwa skor *mean* setelah diberikan perlakuan berupa pelatihan MBSR lebih rendah yaitu 20,375 jika dibandingkan dengan sebelum diberikan pelatihan MBSR yaitu 34,50. Oleh karena itu, dapat diketahui bahwa ada perbedaan tingkat kecemasan antara sebelum dan sesudah diberikan perlakuan berupa pelatihan MBSR. Sedangkan uji beda *post test* dengan *follow up* menunjukkan bahwa tidak ada perbedaan tingkat kecemasan saat sesudah diberikan *post test* dengan nilai Z sebesar -1,866 ; ($p > 0,05$). Namun, berdasarkan hasil skor *mean* menunjukkan bahwa skor *mean* setelah diberikan *follow up* menurun yaitu 16,625 jika dibandingkan saat setelah diberikan *post test* yaitu 20,375. Hal ini menunjukkan bahwa kondisi kecemasan subjek masih sama ketika *post test* dan setelah beberapa hari diberikan *follow up*.

Hasil penelitian ini menunjukkan adanya perbedaan tingkat kecemasan saat *post test* pada kelompok eksperimen yang telah diberikan perlakuan berupa pelatihan MBSR dan *post test* pada kelompok kontrol yang tidak diberikan perlakuan. Skor kecemasan saat *post test* pada kelompok eksperimen setelah diberikan pelatihan MBSR lebih rendah jika dibandingkan dengan skor kecemasan *post test* pada kelompok kontrol yang tidak diberikan pelatihan MBSR. Seseorang membutuhkan waktu agar pelatihan MBSR tersebut memberikan efek bagi dirinya. Hal ini terlihat dari saat pemberian *post test* yang dilakukan 4 hari setelah diberikan pelatihan MBSR yang menunjukkan ada perbedaan tingkat

kecemasan pada kelompok eksperimen yang telah diberikan perlakuan berupa pelatihan MBSR dan kelompok kontrol yang tidak diberikan perlakuan. Hasil *follow up* yang dilakukan setelah 14 hari diberikan *post test* menunjukkan ada perbedaan tingkat kecemasan pada kelompok eksperimen dan kelompok kontrol.

Pelatihan MBSR dalam penelitian ini menjadikan individu akan mengetahui dan menyadari bagaimana pikiran, afeksi dan perilakunya mempengaruhi kesehatan fisik dan psikologisnya, serta pentingnya kemampuan meregulasi emosi dan pikiran agar subjek tetap sehat dan maksimal menjalani perannya sebagai seorang perawat. Penderita kecemasan umumnya mengaku bahwa apa yang mereka khawatirkan adalah hal yang irasional seperti yang dikemukakan oleh beberapa partisipan pada wawancara awal peneliti, namun pengakuan tidak cukup untuk mengubah perilaku menghindari atau melarikan diri saat terjadinya peningkatan stimulus (Germer, Siegel, & Fulton, 2005). Mindfulness adalah usaha untuk menyadari kondisi saat ini dengan cara memfokuskan perhatian dan menerima tanpa menilai. Pendekatan berbasis mindfulness mencakup exposure yang merupakan penanganan paling efektif pada kecemasan (Germer et al., 2005).

Pada penelitian ini, pelatihan MBSR yang diberikan kepada subjek terdiri dari 3 tahapan. Pada tahapan pertama yakni "ungkapan hati" yaitu terkait kendala dan perasaan yang dialami terkait kecemasan yang dihadapi saat ini selama menjadi perawat gugus tugas Covid19, hal ini bertujuan untuk menyadari kondisi fisik dan psikologis yang dialami perawat, menyadari kondisi cemas dan memerlukan penanganan, serta Mengidentifikasi harapan peserta selama mengikuti pelatihan. Latihan MBSR dengan Teknik Meditasi pernapasan dan Meditasi Sensasi Tubuh. Pada tahapan kedua, latihan pendeteksian tubuh dengan sikap penghargaan. Teknik ini bertujuan untuk melatih perawat menumbuhkan penghargaan terhadap diri sendiri dan orang lain. Setelah melakukan Latihan meditasi ini, pada umumnya partisipan mengungkapkan perubahan yang dirasakan seperti menjadi lebih menghargai dan mencintai tubuh serta menghargai diri dan orang lain apa adanya. Pada tahapan ketiga yaitu evaluasi bertujuan untuk mengetahui perkembangan kondisi peserta setelah mempraktekkan teknik selama 6x pertemuan mindfulness serta mengetahui pendapat para peserta tentang proses terapi kelompok yang telah dilakukan dalam mengatasi kecemasan yang dialami. Dengan demikian pelatihan MBSR yang diikuti oleh individu atau subjek yang mengalami kecemasan tidak lagi merasa terancam dengan sumber kecemasan melainkan memiliki kejernihan berpikir untuk merespon rasa cemas tersebut. Teknik *mindfulness* adalah suatu teknik yang bertujuan untuk melatih individu mengamati dan menerima pengalaman apa adanya.

SIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan dapat disimpulkan bahwa ada perbedaan tingkat kecemasan saat *pos test* pada kelompok eksperimen yang telah diberikan perlakuan berupa pelatihan MBSR dan *pos test* pada kelompok kontrol yang tidak diberikan perlakuan berupa pelatihan MBSR, skor skala kecemasan saat *pos test* pada kelompok eksperimen lebih rendah dibandingkan dengan skor skala kecemasan saat *post test* pada kelompok kontrol. Selanjutnya pada kelompok eksperimen terdapat perbedaan yang signifikan terhadap skor skala kecemasan antara sebelum diberikan pelatihan MBSR dan sesudah diberikan pelatihan MBSR. Skor kecemasan sesudah diberikan pelatihan MBSR lebih rendah dibandingkan dari pada sebelum diberikan pelatihan MBSR.

REFERENSI

- Afandi, N. A., Wahyuni, H., & Adawiyah, A. Y. (2015). Efektivitas Pelatihan Mindfulness Terhadap Penurunan Stres Korban Kekerasan Dalam Pacaran (Kdp). *Journal Pamator*, 8(2), 75–84.
- Afiatin, T., & Umniyah. (2009). Pengaruh Pelatihan Pemusatan Perhatian (*Mindfulness*) Terhadap Peningkatan Empati Perawat *The Effect of Mindfulness Training to Enhance the Professionals*. *Journal Psikologi*, 1(1), 17–40. <https://doi.org/10.20885/intervensipsikologi.vol1.iss1.art2>
- Ahmad, A. S., & Baharuddin, R. (2020). Faktor yang Mempengaruhi Kecemasan pada Tenaga Kesehatan Dalam Upaya Pencegahan COVID-19. *Pendidikan Keperawatan Indonesia*, 6, 57–65. <https://doi.org/10.17509/jpki.v6i1.24546>
- Anggreany, Y. (2019). *Cognitive Behavior Therapy* Untuk Menurunkan Kecemasan Anak Kelas 6 Sd Terhadap Ulangan. *Journal Psikologi Unsiyah*, 2(2), 85–107. <https://doi.org/10.24815/s-jpu.v2i2.14209>
- Annisa, D. F. (2016). Konsep Kecemasan (*Anxiety*) pada Lanjut Usia (Lansia). *Journal Konselor*, 5(2), 1–7. <https://doi.org/10.24036/02016526480-0-00>
- Apriliyani, I., Dwidianti, M., & Sari, S. P. (2020). Pengaruh Terapi Mindfulness Terhadap Tingkat Depresi Pada Remaja, 74–84.
- Aprisandityas, A., & Elfida, D. (2009). Hubungan Antara Regulasi Emosi Dengan Kecemasan Pada Ibu Hamil. *Journal Psikologi*, 8(2), 80–89.
- Arifiati, R. F., & Wahyuni, E. S. (2019). Peningkatan *Sense of Humor* untuk Menurunkan Kecemasan pada Lansia. *Journal of Islamic Psychology*, 1(2), 139–169. <https://doi.org/10.18326/ijip.v1i2.139-169>
- Azwar. (2014). *Metode penelitian psikologi*. Yogyakarta : Pustaka Belajar.
- Fitri, D. (n.d.). *Efektivitas Cognitive Behavior Therapy Untuk Mahasiswa Cognitive Behavior Therapy Effectiveness In Reducing Students Public Speaking Anxiousness*, 64–73.
- Fourianalistyawati, E., & Listiyandini, R. A. (2017). Hubungan Antara Mindfulness Dengan Depresi Pada Remaja *The Relationship between Mindfulness and Depression in Adolescents*. *Journal Psikologi*, 5(2), 115–122. <https://doi.org/10.24854/jps.v5i2.500>
- Hakisukta. (2018). Efektifitas *Mindfulness* Training untuk Meningkatkan Kebahagiaan Remaja dengan Pola Asuh Otoriter. *Psikologi*.
- Handayani, T. R., Suminanto, Darmayanti, A. T., Widyanto, A., & Atmojo, J. T. (2020). Kondisi dan Strategi Penanganan Kecemasan pada Tenaga Kesehatan Saat Pandemi COVID-19. *Journal Ilmu Keperawatan Jiwa*, 3(3), 367–376.
- Hariyanto, V. S., & Paramastri, I. (2018). Efektivitas Pelatihan *Mindfulness* untuk Menurunkan Ego Depletion pada Mahasiswa Baru, 4(1), 1–12. <https://doi.org/10.22146/gamajpp.45344>
- Hasanat, N. U., & Munazilah. (2018). Program *Mindfulness Based Stress Reduction* untuk Menurunkan Kecemasan pada Individu dengan Penyakit Jantung Koroner. *Journal Of Professional Psychology*, 4(1), 22–32. <https://doi.org/10.22146/gamajpp.45346>
- Herawati, Ermy., & Himam, Fathul. (2015). Penerapan developmental peer appraisal untuk meningkatkan kohesivitas tugas. *Gajah Mada Journal of Profesional Psychology*. 1 (3), 193-202.
- Herman, F., Sambul, A. M., & Paturusi, S. D. E. (n.d.). Pengukuran skala kecemasan sosial pada pengguna media sosial berusia dewasa awal. *Informatika*, 1–8.
- Hidayat, O., Fourianalistyawati, E., & Kunci, K. (2003). Peranan *Mindfulness* Terhadap Stres Akademis Pada Mahasiswa Tahun Pertama *The Role of Mindfulness to Academic Stress on The First- Year University Students*.

- Islamiyah, A., Sismawati, M., Veronika, D., & Kaloeti, S. (2020). Pengaruh Psikoedukasi *Mindfulness* Singkat pada Kemampuan Regulasi Emosi Mahasiswa. *Ilmiah Psikologi Terapan*, 8(1), 66–74. <https://doi.org/10.22219/jipt.v8i1.9444>
- Isrovianingrum, R., & Suyanto. (2018). Kecemasan Mahasiswa Perawat Sebelum Mengikuti Ujian Keterampilan di Laboratorium. *Journal of Health Sciences*, 11(2), 97–103. <https://doi.org/10.33086/jhs.v11i2.101>
- Jaedun, A. (2011). Mrode Penelitian Eksperimen. *Journal Pendidikan*, 0–12.
- Maharani, E. A. (2016). Pengaruh Pelatihan Berbasis *Mindfulness* Terhadap Tingkat Stres Pada Guru Paud. *Journal Penelitian Ilmu Pendidikan*, 9(2), 100–110. <https://doi.org/10.21831/jpipfip.v9i2.12919>
- Mazur, T. (2012). *The Effect Of Mindfulness Practice On The Perception Of Senior Mediators' Life Stories When Faced With A Major Life Transition*, 5–24.
- Nainggolam, T. (2011). Hubungan Antara Kepercayaan Diri Dengan Kecemasan Sosial Pada Pengguna Napza : Penelitian di Balai Kasih Sayang Parmadi Siwi Abstrak B . Tinjauan Pustaka. *Journal Sosiokonsepia*, 16, 161–174.
- Negoro, W. R. (2017). Pengaruh Musik Klasik Dalam Menurunkan Tingkat Kecemasan Pada Pasien Sectio Caesarea Dengan Tindakan Subarachnoid Blok (Sab) Di Rsu Mitra Delima Bululawang, Malang, Jawa Timur. *Journal Kesehatan*.
- Pardede, J. A., Keliat, B. A., Damanik, R. K., & Gulo, A. R. B. (2020). Optimalisasi Koping Perawat Mengatasi Kecemasan Pada Masa Pandemi COVID-19 Di Era New Normal. *Journal Peduli Masyarakat*, 2(September), 105–112.
- Pragholapati, A. (2006). Stres Kerja Perawat Yang Bekerja Di Unit Gawat Darurat (Ugd) Rumah Sakit Al Islam (RSAI) Bandung. *Journal Kesehatan*, 1–8.
- Prameswari, A. (2014). Gambaran Tingkat Kecemasan Mahasiswa Program Studi Diploma IV Bidan Pendidik Reguler Dalam Menyusun CSR di Stiker 'Aisyiyah Yogyakarta Tahun 2014. *Journal Pendidikan*.
- Prasetyo, E. P. (n.d.). Peran musik sebagai fasilitas dalam praktek dokter gigi untuk mengurangi kecemasan pasien (*The role of music as a dental practice facility in reducing patient ' s anxiety*), 41–44. <https://doi.org/10.20473/j.djmgk.v38.i1.p41-44>
- Putri, A. S. M. (2020). Pengaruh Terapi Suportif Kelompok Terhadap Kecemasan Pada Klien Pasca Tanah Longsor Di Desa Poncol Magetan Abstrak. *Journal Kesehatan*, 52, 1–15.
- Rahayu, K. B., & Widyana, R. (2019). *Efektivitas Intervensi Cognitive Behavior Therapy (Cbt) Untuk Menurunkan Perilaku Marah Pada Anak Sekolah Dasar Effectiveness Of Intervention Of Cognitive Behavior Therapy (Cbt) To Reduce Angry Behavior In Elementary School Children*, 21(2), 62–77. <https://doi.org/10.26486/psikologi.v21i2.666>
- Rahmawati, U. N., Nashori, F., & Rachmahana, R. S. (2020). Pelatihan *Mindfulness Teaching* untuk Meningkatkan Kesejahteraan Subjektif Guru Sekolah Inklusi. *Ilmiah Psikologi*, 7, 49–60. <https://doi.org/10.15575/psy.v7i1.8241>
- Sugiyanto. (2009). Manipulasi : Karakteristik Eksperimen. *Journal Psikologi*, 17(2), 98–108.
- Tyastirin, Esti., & Hidayati, Irul. (2017). *Statistik parametrik untuk penelitian kesehatan*. Program Studi Arsitektur UIN Sunan Ampel; Surabaya.
- Yunita, M. M., & Lesmana, T. (2019). *Mindfulness dan Vigor Dengan Prestasi Akademik Pada Mahasiswa di Universitas X*, 14(2), 81–93. <https://doi.org/10.30659/jp.14.2.172-184>