

STUDI KUALITATIF PENDEKATAN METODE PEMBELAJARAN KETERAMPILAN REGULASI DIRI DENGAN PERSPEKTIF *MINDFULNESS* PADA PASIEN GANGGUAN CEMAS DI KLINIK TALENTA CENTER BEKASI

Rika Nafratilofa Dwi Aprillia

Abstrak

Gangguan kecemasan merupakan gangguan jiwa yang sering ditemui terutama pada remaja. Penatalaksanaan gangguan kecemasan dapat dilakukan dengan obat-obatan, namun dalam praktiknya masih dapat terjadi kekambuhan. Maka perlu dibantu dengan metode tatalaksana lain seperti metode pembelajaran keterampilan regulasi diri dengan perspektif *mindfulness*. Metode ini dapat terus dilatih sehingga memberikan efek jangka panjang untuk mengurangi kecemasan. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui adanya perbaikan gejala gangguan kecemasan dan kapasitas regulasi diri pada pasien remaja dengan gangguan kecemasan menggunakan terapi metode pembelajaran keterampilan regulasi diri dengan perspektif *mindfulness*. Seorang pasien remaja perempuan dengan gangguan kecemasan melakukan metode pembelajaran keterampilan regulasi diri dengan perspektif *mindfulness* di Klinik Talenta Center Bekasi. Pengambilan data dilakukan dengan wawancara dan kuesioner serta diolah secara deskriptif. Pada pasien remaja dengan gangguan kecemasan penggunaan metode keterampilan regulasi diri dengan perspektif *mindfulness* sebagai terapi dapat menimbulkan perbaikan gejala gangguan kecemasan dan kapasitas regulasi diri. Terbukti gejala kecemasan yang dialami pasien membaik dan dapat mengontrol kecemasan terus menerus untuk melukai diri sendiri. Hal tersebut diikuti dengan peningkatan kapasitas regulasi diri pasien yang membuat pasien dapat mengelola emosi yang timbul dari suatu peristiwa secara *mindful*.

Kata Kunci: Kecemasan, *Mindfulness*, Regulasi Diri,

A Single Center Experience Of Qualitative Study On Self-Regulation Learning Skill Method With A Mindfulness Perspective For Anxiety Disorder

Rika Nafratilofa Dwi Aprillia

Abstract

Anxiety disorder is a mental condition that is frequently identified primarily in adolescents. Anxiety disorder regulation may be performed through medications. In practice, however, the possibility of recurrence still prevails. Therefore, an additional regulation method such as a self-regulation learning skill method with a mindfulness perspective is required. This method can be exercised continuously and have a long-term impact on reducing anxiety. The research aims to identify whether anxiety disorder symptoms can be reduced and whether self-regulation capacity can be improved in adolescents with anxiety disorders using the self-regulation skills learning method with a mindfulness perspective. An adolescent female patient with anxiety disorder performed a self-regulation skill learning method with a mindfulness perspective in Talenta Center Clinic Bekasi. Data was collected through interviews and questionnaires, and descriptive processing. In adolescent patients with anxiety disorder, using the self-regulation skill method with a mindfulness perspective as therapy may reduce the anxiety disorder symptoms and improve the self-regulation capacity. The evidence showed that the anxiety symptoms were reduced, and constant anxiety about self-harm was controlled. Furthermore, the patient's self-regulation capacity was improved and resulted in better mindful emotional management upon an occurrence of an event.

Keyword: Anxiety, Mindfulness, Self Regulation