



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

SKRIPSI

**RIKA NAFRATILOFA DWI APRILLIA
1610211130**

**UNIVERSITAS PEMBANGUNAN NASIONAL VETERAN JAKARTA
FAKULTAS KEDOKTERAN
PROGRAM STUDI KEDOKTERAN PROGRAM SARJANA
2022**



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

SKRIPSI

**Diajukan Sebagai Salah Satu Syarat Untuk Memperoleh
Gelar Sarjana Kedokteran**

**RIKA NAFRATILOFA DWI APRILLIA
1610211130**

**UNIVERSITAS PEMBANGUNAN NASIONAL VETERAN JAKARTA
FAKULTAS KEDOKTERAN
PROGRAM STUDI KEDOKTERAN PROGRAM SARJANA
2022**

PERNYATAAN ORISINALITAS

Skripsi ini adalah hasil karya saya sendiri, dan semua sumber yang dikutip maupun dirujuk telah saya nyatakan dengan benar.

Nama : Rika Nafratilofa Dwi Aprillia
NRP : 1610211130
Tanggal : 22 Juni 2022

Bilamana di kemudian hari ditemukan ketidaksesuaian dengan pernyataan saya ini, maka saya bersedia dituntut dan diproses sesuai dengan ketentuan yang berlaku.

Jakarta, 22 Juni 2022

Yang menyatakan,



Rika Nafratilofa Dwi Aprillia

PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI SKRIPSI UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIS

Sebagai sivitas akademika Universitas Pembangunan Nasional Veteran Jakarta, saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Rika Nafratilofa Dwi Aprillia
NRP : 1610211130
Fakultas : Kedokteran
Program Studi : Sarjana Kedokteran

Demi pengembangan ilmu pengetahuan, menyetujui untuk memberikan kepada Universitas Pembangunan Nasional Veteran Jakarta Hak Bebas Royalti Noneksklusif (*Non-exclusive Royalty Free Right*) atas karya ilmiah saya yang berjudul:


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

Beserta perangkat yang ada (jika diperlukan). dengan Hak Bebas Royalti ini Universitas Pembangunan Nasional Veteran Jakarta berhak menyimpan, mengalih media/formatkan, mengelola dalam bentuk pangkalan data (*database*), merawat, dan mempublikasikan skripsi saya selama tetap mencantumkan nama saya sebagai penulis/pencipta dan sebagai pemilik Hak Cipta.

Demikian pernyataan ini saya buat dengan sebenarnya.

Dibuat di : Jakarta

Pada tanggal : 22 Juni 2022

Yang menyatakan,

Rika Nafratilofa Dwi Aprillia

PENGESAHAN

Skripsi diajukan oleh:

Nama : Rika Nafratilofa Dwi Aprillia
NRP : 1610211130
Program Studi : Sarjana Kedokteran
Judul Skripsi : Studi Kualitatif Pendekatan Metode Pembelajaran Keterampilan Regulasi Diri Dengan Perspektif *Mindfulness* Pada Pasien Gangguan Cemas Di Klinik Talenta Center Bekasi

Telah berhasil dipertahankan di hadapan tim penguji dan diterima sebagai bagian persyaratan yang diperlukan untuk memperoleh gelar Sarjana Kedokteran pada Program Studi Sarjana Kedokteran, Fakultas Kedokteran, Universitas Pembangunan Nasional Veteran Jakarta.



Dr. dr. Feda Amisah Makkiyah, Sp. BS, M. Kes

Ketua Penguji



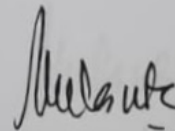
Dr.dr.Taufiq Fedrik Pasiak, M.Kes, M.Pd.I

Dekan Fakultas kedokteran



Dr.dr.Suzy Yusna Dewi, Sp.KJ (K), MARS

Pembimbing



dr.Mila Citrawati, M.Biomed, Sp.KKLP

Ketua Program Studi

Ditetapkan di : Jakarta

Tanggal Ujian : 22 Juni 2022

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

KATA PENGANTAR

Puji dan syukur penulis panjatkan kepada Allah Tuhan Yang Maha Esa atas berkat rahmat dan karunia-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan penulisan skripsi dengan judul “Studi Kualitatif Pendekatan Metode Pembelajaran Keterampilan Regulasi Diri Dengan Perspektif *Mindfulness* Pada Pasien Gangguan Cemas Di Klinik Talenta Center Bekasi”. Penulis menyadari selama perjalanan penulisan skripsi ini tidak mudah dilalui tanpa adanya bantuan dari banyak pihak. Pada kesempatan ini, penulis ingin mengucapkan terima kasih yang mendalam kepada:

1. Allah SWT atas rahmat dan kehendak-NYA saya dapat menyelesaikan skripsi sebagai tugas akhir saya dalam mengenyam perkuliahan di FK UPNVJ
2. Dekan FK UPN Veteran Jakarta, Dr.dr.Taufiq Fedrik Pasiak, M.Kes, M.Pd.I yang telah memimpin kegiatan di Fakultas Kedokteran Universitas Pembangunan Nasional Veteran Jakarta sehingga saya dapat menempuh pendidikan kedokteran selama ini.
3. Ketua Program Studi Sarjana Kedokteran, dr.Mila Citrawati, M.Biomed, Sp.KKLP atas segala dukungan dalam kegiatan pembelajaran di FK UPN Veteran Jakarta dan ilmu yang telah diberikan selama saya menempuh pendidikan di FK UPN Veteran Jakarta.
4. Dr.dr.Suzy Yusna Dewi, Sp.KJ (K), MARS selaku dosen pembimbing yang selalu membantu memberikan ilmu dan semangat selama penulisan skripsi ini dengan selalu meluangkan waktu, perhatian dan pikiran hingga skripsi ini tersusun dengan baik
5. Dr. dr. Feda Anisah Makkiyah, Sp. BS, M. Kes selaku dosen penguji yang telah memberikan saran dan masukan selama menjalani sidang sehingga skripsi ini menjadi lebih baik.
6. Terapis dan staf di Klinik Talenta Center Bekasi yang telah membantu dalam pelaksanaan penelitian.
7. Para dosen FK UPN Veteran Jakarta yang telah memberikan saya ilmu dari tingkat 1 hingga sekarang.

8. Orang tua saya, Kaserin dan Maryuni, kakak saya Riyan Agus Pratama, yang selalu melimpahkan kasih sayang, doa, semangat, dan dukungan dalam setiap langkah penulis.
9. Sahabat perjuangan kuliah Faris Muhammad Asyari, Aditya Rizqi Pratama, Fajar Daniswara, Ghestiara Puspita, Shifa Azahra, Amalia Shinta Ayunani, Denina Kusuma, Muhammad Ariq Fiqih yang selalu memberikan bantuan dan semangat selama peneliti berjuang bersama dan menempuh pendidikan di FK UPN Veteran Jakarta.
10. Pihak-pihak lain yang tidak dapat peneliti sebutkan satu persatu, untuk bantuan dan kontribusi yang diberikan kepada peneliti demi kelancaran penulisan skripsi serta kehidupan perkuliahan selama di FK UPNVJ.

Peneliti berharap semoga Allah Tuhan YME berkenan membalas kebaikan semua pihak yang telah membantu. Penulis mengharapkan kritik dan saran yang membangun dari pembaca untuk perbaikan penulisan berikutnya. Semoga proposal ini bermanfaat bagi para pembaca.

Jakarta, 22 Juni 2022

Penulis,



Rika Nafratilofa Dwi Aprillia

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL	i
PERNYATAAN ORISINALITAS.....	Error! Bookmark not defined.
PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI.....	iv
PENGESAHAN.....	v
ABSTRAK.....	vi
ABSTRACT	vii
KATA PENGANTAR	viii
DAFTAR ISI	x
BAB I PENDAHULUAN.....	1
I.1 Latar Belakang.....	1
I.2 Rumusan Masalah.....	3
I.3 Tujuan Penelitian	4
I.4 Manfaat Penelitian	4
BAB II TINJAUAN PUSTAKA	5
II.1 Landasan Teori	5
II.1.1 Gangguan Kecemasan	5
II.1.1.1 Definisi Kecemasan.....	5
II.1.1.2 Etiologi kecemasan.....	6
II.1.1.3 Tingkat kecemasan	10
II.1.1.4 Pengukuran tingkat kecemasan	12
II.1.1.5 Respon Kecemasan.....	13
II.1.1.6 Diagnosis	14
II.1.1.7 Tatalaksana	16
II.1.2 Mindfulness	18
II.1.2.1 Definisi mindfulness.....	18
II.1.2.2 Faktor – Faktor yang mempengaruhi mindfulness.....	19
II.1.2.3 Empati dalam pelayanan mindfulness	19
II.1.2.4 Aspek – aspek mindfulness	20
II.1.2.5 Metode mindfulness	21
II.1.2.6 Tahapan mindfulnes	24

II.1.2.7 Pengukuran mindfulness	26
II.1.3 Regulasi diri	27
II.1.3.1 Definisi regulasi diri	27
II.1.3.2 Faktor-faktor yang memengaruhi regulasi diri.....	28
II.1.3.3 Proses dalam regulasi diri.....	30
II.2 Kerangka Teori.....	32
II.3 Kerangka Konsep	33
II.4 Penelitian Terkait yang Relevan.....	33
BAB III METODOLOGI PENELITIAN	34
III.1 Jenis Penelitian.....	34
III.2 Lokasi dan Waktu Penelitian	35
III.3 Subjek Penelitian.....	35
III.4 Kriteria Penelitian	36
III.5 Metode Pengumpulan Data	36
III.6 Definisi Operasional.....	37
III.7 Instrumen Penelitian.....	38
III.8 Analisis Data	41
III.9 Pengolahan Data.....	42
III.10 Alur Penelitian	44
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN.....	45
IV.1 Hasil Penelitian	45
IV.2 Pembahasan	55
IV.2.1 Terapi Mindfulness	57
IV.2.1.1 Pendekatan	57
IV.2.1.2 Penerimaan diri	59
IV.2.1.3 Melepaskan Pikiran.....	62
IV.2.1.4 Mengatasi Situasi Tidak Menyenangkan.....	64
IV.2.1.5 Konsep Diri.....	65
IV.2.1.6 Nilai Kehidupan.....	66
IV.2.1.7 Berkomitmen untuk konsisten terhadap perilaku	67
IV.2.1.8 Evaluasi Diri	69
BAB V PENUTUP	73

V.1 Kesimpulan	73
V.2 Saran.....	73

DAFTAR TABEL

Tabel 1 Obat Antianxietas	16
Tabel 2 Penelitian Terkait.....	33
Tabel 3 Definisi Operasional	37
Tabel 4 Pertanyaan Tingkat Kecemasan.....	38
Tabel 5 Teknik penilaian instrumen Zung Self-Rating Anxiety Scale.....	38
Tabel 6 Teknik penilaian instrumen FFMQ (Five Facet Mindfulness Questionnaire).....	39
Tabel 7 Pertanyaan self-regulation questionnaire.....	40
Tabel 8 Teknik penilaian instrumen self-regulation questionnaire	41

DAFTAR BAGAN

Bagan 1 Kerangka Teori.....	32
Bagan 2 Kerangka Konsep	33
Bagan 3 Alur Penelitian.....	44