

**EFEKTIVITAS TERAPI *MINDFULNESS* UNTUK MENURUNKAN
KECEMASAN WARGA BINAAN DI BALAI PERLINDUNGAN DAN
REHABILITASI SOSIAL WANITA (BPRSW) YOGYAKARTA**



SKRIPSI

**Skripsi Diajukan kepada Fakultas Dakwah dan Komunikasi Universitas
Islam Negeri Sunan Kalijaga Yogyakarta untuk Memenuhi Syarat – Syarat
Memperoleh Gelar Sarjana Strata 1**

Oleh:

Anindita Almas Meidiena

NIM 19102020067

Pembimbing:

Nur Fitriyani Hardi, M.Psi

NIP 19900327 201903 1 016

STATE ISLAMIC UNIVERSITY
SUNAN KALIJAGA
YOGYAKARTA

PROGRAM STUDI BIMBINGAN KONSELING ISLAM

FAKULTAS DAKWAH DAN KOMUNIKASI

UNIVERSITAS ISLAM NEGERI SUNAN KALIJAGA

YOGYAKARTA

2023

HALAMAN PENGESAHAN



KEMENTERIAN AGAMA
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI SUNAN KALIJAGA
FAKULTAS DAKWAH DAN KOMUNIKASI
Jl. Marsda Adisucipto Telp. (0274) 515856 Fax. (0274) 552230 Yogyakarta 55281

PENGESAHAN TUGAS AKHIR

Nomor : B-927/Un.02/DD/PP.00.9/06/2023

Tugas Akhir dengan judul : EFEKTIVITAS TERAPI *MINDFULNESS* UNTUK MENURUNKAN KECEMASAN WARGA BINAAN DI BALAI PERLINDUNGAN DAN REHABILITASI SOSIAL WANITA (BPRW) YOGYAKARTA

yang dipersiapkan dan disusun oleh:

Nama : ANINDITA ALMAS MEIDIENA
Nomor Induk Mahasiswa : 19102020067
Telah diujikan pada : Jumat, 26 Mei 2023
Nilai ujian Tugas Akhir : A

dinyatakan telah diterima oleh Fakultas Dakwah dan Komunikasi UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta

TIM UJIAN TUGAS AKHIR



Ketua Sidang
Nur Fitriyani Hardi, M.Psi.
SIGNED

Valid ID: 648174a4d32ae



Penguji I
Prof. Dr. Hj. Casmini, S.Ag., M.Si.
SIGNED

Valid ID: 647ff405c163d



Penguji II
A. Said Hasan Basri, S.Psi., M.Si.
SIGNED

Valid ID: 647ea8697695e



Yogyakarta, 26 Mei 2023
UIN Sunan Kalijaga
Dekan Fakultas Dakwah dan Komunikasi
Prof. Dr. Hj. Marhumah, M.Pd.
SIGNED

Valid ID: 648198635eebf



KEMENTERIAN AGAMA
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI SUNAN KALIJAGA
FAKULTAS DAKWAH DAN KOMUNIKASI
Jl. Marsda Adisucipto Telp. (0274) 515856 Yogyakarta 55281

SURAT PERSETUJUAN SKRIPSI

Kepada:
Yth. Dekan Fakultas Dakwah dan Komunikasi
UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta
Di Yogyakarta

Assalamualaikum wr.wb.

Setelah membaca, meneliti, memberikan petunjuk dan mengoreksi serta mengadakan perbaikan seperlunya, maka kami selaku pembimbing berpendapat bahwa skripsi Saudara:

Nama : Anindita Almas Meidiena
NIM : 19102020067
Judul Skripsi : Efektivitas Terapi *Mindfulness* Untuk Menurunkan Kecemasan Warga Binaan di Balai Perlindungan dan Rehabilitasi Sosial Wanita (BPRSW) Yogyakarta

Sudah dapat diajukan kepada Fakultas Dakwah Jurusan/Program Studi Bimbingan dan Konseling Islam UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta sebagai salah satu syarat untuk memperoleh gelar Sarjana Strata Satu dalam bidang Ilmu Sosial.

Dengan ini kami berharap agar skripsi tersebut di atas dapat segera dimunaqsyahkan. Atas perhatiannya kami ucapkan terimakasih.

Yogyakarta, 19 Mei 2023

Mengetahui:

Ketua Program Studi,

Pembimbing,

Slamet, S. Ag., M. Si
NIP. 19691214 199803 1 002

Nur Fitriyani Hardi, S.Psi,M.Psi.
NIP. 19900327 201903 2 016

STATE ISLAMIC UNIVERSITY
SUNAN KALIJAGA
YOGYAKARTA

SURAT PERNYATAAN KEASLIAN SKRIPSI

Yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Anindita Almas Meidiena
NIM : 19102020067
Program Studi : Bimbingan dan Konseling Islam
Fakultas : Dakwah dan Komunikasi

Menyatakan dengan sesungguhnya, bahwa skripsi saya yang berjudul “Efektivitas Terapi *Mindfulness* Untuk Menurunkan Kecemasan Warga Binaan di Balai Perlindungan dan Rehabilitasi Sosial Wanita (BPRSW) Yogyakarta” adalah hasil karya pribadi dan sepanjang pengetahuan penyusun tidak berisi materi yang dipublikasikan atau ditulis orang lain, kecuali bagian-bagian tertentu yang penyusun ambil sebagai acuan.

Apabila terbukti pernyataan ini tidak benar, maka sepenuhnya menjadi tanggungjawab penyusun.

Yogyakarta, 19 Mei 2023

Yang menyatakan,



METERAI
TEMPEL
6754CAKX392016920

Anindita Almas Meidiena

NIM. 19102020067

STATE ISLAMIC UNIVERSITY
SUNAN KALIJAGA
YOGYAKARTA

HALAMAN PERSEMBAHAN

Karya ini dipersembahkan untuk orang tua tercinta, Ayah Bimo Djoko Santoso dan Ibu Herni Retnoningsih sebagai ucapan terimakasih karena telah senantiasa memberikan kasih sayang, dukungan, dan doa yang selalu dipanjatkan untuk kebaikan putrinya.



MOTTO

إِنَّ الَّذِينَ قَالُوا رَبُّنَا اللَّهُ ثُمَّ اسْتَقَامُوا تَتَنَزَّلُ عَلَيْهِمُ الْمَلَائِكَةُ أَلَّا تَخَافُوا وَلَا تَحْزَنُوا وَأَبْشِرُوا بِالْجَنَّةِ الَّتِي كُنتُمْ تُوعَدُونَ

Artinya: *Sesungguhnya orang-orang yang mengatakan: "Tuhan kami ialah Allah" kemudian mereka meneguhkan pendirian mereka, maka malaikat akan turun kepada mereka dengan mengatakan: "Janganlah kamu takut dan janganlah merasa sedih; dan gembirakanlah mereka dengan jannah yang telah dijanjikan Allah kepadamu"**



* *Depag RI, Al Quran dan Terjemah (Bandung: Sygma Exagrafika, 2007), hal. 480.

KATA PENGANTAR

Puji Syukur atas kehadiran Allah SWT atas berkat Rahmat serta karunia-Nya, Tugas Akhir Skripsi dalam rangka untuk memenuhi sebagian persyaratan dalam mendapatkan gelar Sarjana Sosial, dengan judul “Efektivitas Terapi *Mindfulness* untuk Menurunkan Kecemasan Warga Binaan Wanita di Balai Perlindungan dan Rehabilitasi Sosial Wanita Yogyakarta” dapat disusun sesuai dengan harapan. Tugas Akhir Skripsi ini dapat diselesaikan tidak lepas dari bantuan dan kerjasama dengan berbagai pihak. Berkenaan dengan hal tersebut, penulis menyampaikan ucapan terimakasih kepada yang terhormat :

1. Bapak Prof. Dr. Phil Al Makin, S.Ag., MA., selaku Rektor UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta
2. Ibu Prof. Dr. Hj. Marhumah, M.Pd., selaku Dekan Fakultas Dakwah dan Komunikasi UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta
3. Bapak Slamet, S.Ag., M.Si., selaku Ketua Program Studi Bimbingan dan Konseling Islam UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta.
4. Ibu Dr. Nurjannah, M.Si., selaku Dosen Pembimbing Akademik yang senantiasa memberikan arahan dan motivasi.
5. Ibu Nur Fitriyani Hardi, M.Psi., selaku Dosen Pembimbing Skripsi yang telah banyak meluangkan waktunya untuk memberikan arahan, bimbingan, dukungan, dan doa selama proses penyusunan skripsi ini sehingga skripsi ini dapat terselesaikan dengan baik.

6. Seluruh dosen Program Studi Bimbingan dan Konseling Islam yang telah memberikan ilmu pengetahuan, wawasan, motivasi, dan nasihat kepada penulis selama menjalani perkuliahan
7. Bapak Rahmat Joko Widodo, Ibu Istinifah, Ibu Suryani, dan Ibu Herawati selaku pekerja sosial di Balai Perlindungan dan Rehabilitasi Sosial Wanita Yogyakarta yang telah mengizinkan dan membantu penulis selama penelitian.
8. Ibu Zahira Rahmatika M., M.Psi., Psikolog, selaku psikolog dalam pemberian *treatment* Terapi *Mindfulness*.
9. Keluarga tercinta, Ayah, Ibu, dan Khansa yang selalu memberikan kasih sayang, dukungan baik moril maupun materil, serta doa yang selalu dipanjatkan
10. Teman – teman saya tercinta, Vina Hanifah Setyani, Risma Nurul Rahmadiani, Novita Arianti, Era Widestri, Salma Hakiim, Salsabila Asyifa, Siti Rahmaliya Fauziah, Alma Hafizha, Rara Eka Yurika, Rachma Fadhila Usman, Faris Imaduddin Azhar, Nabila Rizqillah Salsabila, dan Teguh Prasetyo Nur Sahid yang telah bersedia menemani penulis, menjadi tempat diskusi, berkeluh kesah, serta selalu memberikan solusi dan dukungan.
11. Teman – teman Klinik Konseling Islam angkatan 2019, 2020, dan 2021 yang selalu memberikan pengalaman menyenangkan selama di perkuliahan.
12. Teman – teman *team* Pejuang Muda Kabupaten Batang dan Imapres Wonogiri yang telah memberikan pengalaman berharga selama penulis berproses di perkuliahan.

13. Teman – teman PPL BKI 2022, Fania Nuranisa, Suwari Amalia, Siti Rahmaliya, dan Eka Komalasari yang telah memberikan dukungan dan semangat.
14. Teman – teman seperjuangan BKI angkatan 2019 yang telah menemani, memberikan dukungan, dan bantuan selama perkuliahan
15. Seluruh pihak, secara langsung maupun tidak langsung, yang tidak dapat disebutkan disini atas bantuan dan perhatiannya selama penyusunan skripsi.

Akhirnya, semoga segala bantuan, dukungan, serta doa yang telah diberikan oleh semua pihak menjadi amalan yang bermanfaat dan mendapatkan balasan dari Allah SWT dan skripsi ini menjadi informasi bermanfaat bagi pembaca atau pihak lain yang membutuhkan.

Yogyakarta, 12 Mei 2023

Penulis,

STATE ISLAMIC UNIVERSITY
SUNAN KALIJAGA
YOGYAKARTA

Anindita Almas Meidiena
NIM. 19102020067

ABSTRAK

Anindita Almas Meidiena (19102020067), Efektivitas Terapi *Mindfulness* Untuk Menurunkan Kecemasan Warga Binaan di Balai Perlindungan dan Rehabilitasi Sosial Wanita Yogyakarta

*Balai Perlindungan dan Rehabilitasi Sosial Wanita Yogyakarta merupakan lembaga pelayanan sosial bagi wanita usia 17 sampai 40 tahun dengan kondisi pribadi dan lingkungan yang mengalami disharmonisasi sosial serta penyimpangan norma sehingga rawan mengalami gangguan sosial dan psikologis. Salah satu permasalahan psikologis pada warga binaan wanita di BPRSW Yogyakarta adalah kecemasan. Apabila kecemasan dirasakan secara berlebihan oleh individu hal ini akan menyebabkan terhambatnya seseorang untuk menjalani aktivitas sehari-harinya. Maka dari itu perlu adanya intervensi kepada para warga binaan wanita di BPRSW Yogyakarta. Salah satu terapi untuk menurunkan kecemasan adalah terapi *mindfulness*. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui efektivitas terapi *mindfulness* untuk menurunkan tingkat kecemasan pada warga binaan wanita BPRSW Yogyakarta. Penelitian yang dilakukan merupakan penelitian yang menggunakan pendekatan kuantitatif dengan jenis penelitian pre-eksperimen dan menggunakan one group pre-test and post-test design. Subjek penelitian merupakan 6 warga binaan wanita BPRSW Yogyakarta dengan skor kecemasan sedang hingga tinggi dan belum pernah mengikuti terapi *mindfulness*. Instrumen pada penelitian ini menggunakan skala yang telah terstandarisasi yaitu skala Beck Anxiety Inventory (BAI) dengan nilai cronbach alpha sebesar 0,92 dengan jumlah item 21. Analisis data yang telah diperoleh menggunakan paired sample t test dengan bantuan program IBM SPSS for Window. Berdasarkan hasil penelitian yang telah didapatkan menunjukkan nilai rata – rata pretest sebesar 40,50 dan nilai rata – rata posttest sebesar 39,33 yang berarti terjadi penurunan skor pada tingkat kecemasan. Namun, pada uji signifikansi nilai sig 2 tailed menunjukkan 0,693 atau $p > 0,05$ yang berarti tidak terjadi perubahan yang signifikan pada hasil pretest dan posttest. Berdasarkan hasil hipotesis dapat disimpulkan bahwa terapi *mindfulness* tidak terbukti secara efektif menurunkan kecemasan warga binaan wanita BPRSW Yogyakarta.*

Kata Kunci: *Terapi Mindfulness, Kecemasan*

ABSTRACT

Anindita Almas Meidiena (19102020067), *The Effectiveness of Mindfulness Therapy to Reduce the Anxiety of Women-Assisted Residents at the Yogyakarta Women's Social Protection and Rehabilitation Center*

Yogyakarta Women's Social Protection and Rehabilitation Center is a social service institution for women aged 17 to 40 years with personal and environmental conditions that experience social disharmony and deviation from norms so that they are prone to social and psychological disorders. One of the psychological problems in women-assisted residents at BPRSW Yogyakarta is anxiety. If anxiety is felt excessively by individuals, this will cause inhibition of a person to carry out his daily activities, therefore it is necessary to intervene for women-assisted residents in BPRSW Yogyakarta. One therapy to lower anxiety is mindfulness therapy. The purpose of this study was to determine the effectiveness of mindfulness therapy to reduce anxiety levels in female assisted residents of BPRSW Yogyakarta. The research conducted is aresearch that uses a quantitative approach with a type of pre-experimental research and uses one group pre-test and post-test design. The subjects of the study were 6 female assisted residents of BPRSW Yogyakarta with moderate to high anxiety scores and had never attended mindfulness therapy. The instrument in this study used a standardized scale, the Beck Anxiety Inventory (BAI) scale with an alpha cronbanch value of 0.92. Analysis of the data obtained using paired sample t test with the help of IBM SPSS for Window program. Based on the results of the research that has been obtained, the average pretest score is 40.50 and the average posttest score is 39.33, which means there is a decrease in the score at the level of anxiety. However, in the significance test, the sig 2 tailed value showed 0.693 or $p > 0.05$, which means there was no significant change in the pretest and posttest results. Based on the results of the hypothesis, it can be concluded that mindfulness therapy is not proven to effectively reduce anxiety of female residents of BPRSW Yogyakarta.

Kata Kunci: *Mindfulness Therapy, Anxiety*

DAFTAR ISI

HALAMAN PENGESAHAN.....	ii
SURAT PERSETUJUAN SKRIPSI	iii
SURAT PERNYATAAN KEASLIAN SKRIPSI.....	iv
HALAMAN PERSEMBAHAN.....	v
MOTTO.....	vi
KATA PENGANTAR.....	vii
ABSTRAK	x
ABSTRACT	xi
DAFTAR ISI.....	xii
DAFTAR TABEL	xv
DAFTAR GAMBAR	xvi
DAFTAR LAMPIRAN	xvii
BAB I PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang	1
B. Batasan Masalah.....	5
C. Rumusan Masalah	6
D. Tujuan Penelitian.....	6
E. Manfaat Penelitian.....	6
F. Kajian Pustaka.....	7
BAB II KERANGKA TEORI.....	21
A. Tinjauan tentang Terapi <i>Mindfulness</i>	21
1. Pengertian Terapi <i>Mindfulness</i>	21
2. Praktik Terapi <i>Mindfulness</i>	23

3.	Teknik Terapi <i>Mindfulness</i>	24
4.	Tahap – Tahap dalam Terapi <i>Mindfulness</i>	30
5.	Manfaat Terapi <i>Mindfulness</i>	33
6.	Terapi <i>Mindfulness</i> dalam perspektif Islam.....	34
B.	Tinjauan tentang Kecemasan	37
1.	Pengertian tentang Kecemasan	37
2.	Aspek – Aspek Kecemasan	39
3.	Faktor – Faktor Kecemasan.....	40
4.	Gejala – gejala Kecemasan.....	42
5.	Jenis – Jenis Kecemasan.....	44
6.	Upaya Mengurangi Kecemasan.....	46
7.	Kecemasan dalam perspektif Islam	47
C.	Dinamika Hubungan antara Kecemasan dengan Terapi <i>Mindfulness</i>	51
D.	Hipotesis.....	53
BAB III METODE PENELITIAN.....		54
A.	Jenis Penelitian.....	54
B.	Identifikasi Variabel Penelitian.....	55
C.	Definisi Operasional.....	56
D.	Populasi dan Sampel	58
E.	Instrumen Penelitian.....	59
F.	Modul <i>Mindfulness (Mindfulness for Prisoners)</i>	60
G.	Metode Pengumpulan Data	61
H.	Metode Analisis Data	64
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN		66
A.	Persiapan Penelitian (Proses Perizinan)	66

B. Gambaran Umum Balai Perlindungan dan Rehabilitasi Sosial Wanita Yogyakarta.....	67
C. Gambaran Layanan Kesehatan Mental di Balai Perlindungan dan Rehabilitasi Sosial Wanita Yogyakarta	73
D. Gambaran Kecemasan di BPRSW	74
E. Pelaksanaan Penelitian	76
F. Hasil Analisis Data.....	80
G. Pembahasan Penelitian.....	83
BAB V PENUTUP.....	90
A. Kesimpulan.....	90
B. Saran.....	90
DAFTAR PUSTAKA	92
LAMPIRAN – LAMPIRAN	97



STATE ISLAMIC UNIVERSITY
SUNAN KALIJAGA
YOGYAKARTA

DAFTAR TABEL

Tabel 3. 1 Identitas Subjek.....	59
Tabel 3. 2 Blueprint Skala BAI.....	60
Tabel 4. 1 Jadwal Pelaksanaan Treatment	80
Tabel 4. 2 Hasil Uji Normalitas	81
Tabel 4. 3 Hasil Uji Mean Pretest dan Posttest.....	82
Tabel 4. 4 Uji Korelasi dan Signifikansi.....	82
Tabel 4. 5 Hasil Uji T.....	83
Tabel 4. 6 Ringkasan Perubahan Subjek Sebelum dan Sesudah Program	85

DAFTAR GAMBAR

Gambar 4. 1 Diagram Penurunan Jumlah Skor Skala BAI..... 84



DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 Skala Kecemasan BAI (Beck Anxiety Inventory).....	97
Lampiran 2 Pretest BAI.....	98
Lampiran 3 Posttest BAI.....	99
Lampiran 4 Hasil Uji Normalitas dan Uji Hipotesis.....	100
Lampiran 5 Hasil Observasi Kegiatan.....	101
Lampiran 6 Hasil Observasi Per Subjek.....	103
Lampiran 7 Dokumentasi Kegiatan.....	110
Lampiran 8 Cover Modul Mindfulness (Mindfulness for Prisoners).....	112
Lampiran 9 Rundown Pelaksanaan Treatment tiap Pertemuan.....	113



BAB I PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Kehidupan manusia tidak terlepas dari tekanan atau ancaman yang terjadi. Apabila suatu ancaman dan tekanan ini terus menerus terjadi, hal ini dapat meningkatkan level stres dalam diri kita. Apalagi jika individu tersebut merasa tidak dapat mengatasi tekanan yang ada karena hal tersebut terjadi diluar kendali individu. Kondisi seperti ini dapat menimbulkan perasaan tidak nyaman seperti kecemasan. Adanya ancaman baik fisik maupun psikis, serta perasaan tertekan untuk melakukan sesuatu di luar kemampuan juga dapat menimbulkan kecemasan. Menurut pendapat Freud, kecemasan merupakan reaksi individu terhadap ancaman baik dari rasa sakit ataupun hal yang terjadi diluar kendali yang tidak siap ditanggulangi sehingga menimbulkan sinyal bahaya terhadap individu. Menurut Atkinson, dkk kecemasan merupakan perasaan tidak menyenangkan yang ditandai dengan rasa khawatir dan takut.¹

Kecemasan juga dapat diartikan sebagai perasaan tidak mudah, khawatir, dan takut. Kecemasan dapat mempengaruhi emosi maupun menimbulkan sensasi fisik.² Munculnya kecemasan dapat ditandai sebagai reaksi dari sebuah ancaman, baik nyata ataupun khayalan. Selain itu, individu dapat mengalami kecemasan dikarenakan tidak adanya kepastian

¹ Triantoro Safaria dan Nofrans Eka Saputra, *Manajemen Emosi* (Jakarta: Bumi Aksara, 2012), hlm 49.

² Joko Adi Pamungkas dan Anta Samsara, *Mengenal Kecemasan dan Serangan Panik* (Jagat Jiwa, 2018), hlm 3

di masa mendatang.³ Berdasarkan data Kemenkes pada tahun 2020, sebanyak 18.373 jiwa mengalami gangguan kecemasan. Menurut penelitian yang dilakukan oleh Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan Kementerian Kesehatan menyatakan bahwa gangguan kecemasan naik sekitar 6,8 % di tahun 2020. Apabila melihat dari jumlah penduduk di Indonesia, gangguan kecemasan membutuhkan penanganan yang serius.⁴ Menurut Robert Priest banyak sumber umum penyebab terjadinya kecemasan misalnya masalah pergaulan, masalah kesehatan, anak-anak, kehamilan, kegoncangan rumah tangga, beban pekerjaan, kesulitan keuangan, dan masalah lain dalam kehidupan manusia.⁵

Kecemasan dapat terjadi pada segala usia dan gender. Menurut Hawari dalam Shofiyah dan Sovitriana, perbandingan gangguan kecemasan pada wanita dua kali lebih besar daripada pria.⁶ Kondisi ini terjadi pada wanita di Balai Perlindungan dan Rehabilitasi Sosial Wanita (BPRSW) Yogyakarta. Balai Perlindungan dan Rehabilitasi Sosial Wanita Yogyakarta adalah lembaga pemasyarakatan yang membina warga binaan khusus wanita. Adapun wanita yang menjadi warga binaan di BPRSW yaitu wanita usia 17 sampai 40 tahun dengan kondisi pribadi dan lingkungan yang mengalami disharmonisasi sosial serta penyimpangan norma sehingga

³ Namora Lumongga Lubis, *Depresi : Tinjauan Psikologis* (Jakarta: Kencana, 2016), hlm14.

⁴ Lubis Harahap, "Kemenkes : Angka Gangguan Cemas Naik Sebesar 6,8 Persen Selama Pandemi," *www.merdeka.com*, 2021, 8 Oktober 2021, <https://www.merdeka.com/peristiwa/kemenkes-angka-gangguan-cemas-naik-sebesar-68-persen-selama-pandemi.html>.

⁵ Lubis, *op.cit.* hlm 14 -15

⁶ Shofiyah dan Rilla Sovitriana, "Studi Kasus Gangguan Kecemasan Umum Warga Binaan Wanita di Lapas Jakarta," *Jurnal Mind Set Edisi Khusus TIN 1* (2021): hlm 147.

rawan mengalami gangguan sosial dan psikologis. Misalnya, wanita rawan sosial ekonomi, wanita dari keluarga *broken home*/terlantar, wanita putus sekolah/tidak melanjutkan sekolah dan tidak bekerja, wanita korban kekerasan seksual, wanita eks tuna susila, wanita korban kekerasan dalam rumah tangga, wanita korban eksploitasi ekonomi, wanita pekerja migran bermasalah sosial, wanita korban *trafficking*/perdagangan orang, serta wanita dengan kehamilan tidak diinginkan.

Prevalensi masalah kesehatan mental pada warga binaan tiga hingga lima kali lebih tinggi daripada masyarakat pada umumnya.⁷ Menurut Butler dkk dalam Shofiyah dan Sovitriana, warga binaan wanita lebih rentan mengalami gangguan psikologis.⁸ Gangguan kesehatan mental seperti kecemasan yang dialami warga binaan di Balai Perlindungan dan Rehabilitasi Wanita juga disebabkan oleh pengalaman-pengalaman traumatis yang telah dilaluinya. Gangguan kesehatan mental seperti kecemasan pun sering ditemukan pada warga binaan wanita di BPRSW Yogyakarta.

Berdasarkan penelitian pendahuluan (*preliminary study*) yang dilakukan dengan metode wawancara kepada salah satu psikolog BPRSW Yogyakarta. Hasilnya ditemukan bahwa warga binaan mengalami kecemasan. Hal ini dibuktikan dengan hasil tes DASS (*Depression, Anxiety, and Stres Scales*) kepada 5 warga binaan yang baru masuk di BPRSW.

⁷ Sreekanth Nai Thekkumara dkk., "Psychosocial Interventions for Prisoners with Mental and Substance Use Disorders: A Systematic Review," *Indian Journal of Psychological Medicine* 44, no. 3 (2022): hlm 211.

⁸ Shofiyah dan Sovitriana, op.cit. hlm 147

Hasil tes menunjukkan bahwa tiga dari lima responden mengalami kecemasan pada kategori tinggi (*severe*) hingga sangat tinggi (*extremely severe*). Selain itu, penulis juga melakukan wawancara kepada dua warga binaan BPRSW Yogyakarta. Wawancara kepada klien SW yang menceritakan bahwa dirinya berasal dari keluarga *broken home*, sehingga ia kerap mencemaskan keluarganya. Klien SW juga memiliki kekhawatiran terhadap masa depan terkait penerimaan orang lain terhadap dirinya. Selanjutnya, klien SU menyampaikan bahwa ia merasa cemas dan khawatir karena saat ini ia harus meninggalkan anaknya dirumah bersama suaminya yang juga merupakan pelaku KDRT terhadap dirinya sendiri. Sebagai seorang ibu, SU tidak yakin apabila anaknya akan terawat dengan baik oleh ayahnya.

Maka dari itu perlu adanya intervensi kepada para warga binaan di BPRSW Yogyakarta. Salah satu terapi untuk menurunkan kecemasan adalah *mindfulness*. Menurut Hanh, terapi *mindfulness* adalah teknik dalam manajemen emosi dengan menerapkan meditasi. Teknik ini mengajarkan kita untuk menghadirkan diri sepenuhnya dengan sadar atas apa yang sedang terjadi di masa sekarang.⁹ Menurut *American Psychology Association*, terapi *mindfulness* dilakukan untuk membantu individu menghindari kebiasaan merespon secara destruktif dengan belajar mengamati pikiran, emosi, dan pengalaman di masa sekarang tanpa menilai atau bereaksi terhadapnya.

⁹ Safaria dan Saputra, op.cit. hlm 295

Menurut penelitian yang telah dilakukan oleh Dhamayanti dan Yudiarso, terapi *mindfulness* dapat secara efektif menurunkan kecemasan. Terapi *mindfulness* menggunakan prinsip meditasi dan kognitif sehingga individu dapat belajar untuk mengembangkan kondisi sadar terhadap pikiran dan perasaan negatif yang dirasakan dan tidak berusaha untuk menghindari perasaan tersebut, dengan begitu individu dapat melepaskan diri dari pemikiran yang negatif.¹⁰ Karena apabila kita menolak emosi negatif yang berada pada diri kita justru hal tersebut semakin membebani jiwa kita.¹¹

Berdasarkan latar belakang di atas, penulis tertarik untuk melakukan penelitian dengan tujuan mengetahui efektivitas terapi *mindfulness* untuk menurunkan kecemasan warga binaan di Balai Perlindungan dan Rehabilitasi Sosial Wanita (BPRSW) di Yogyakarta.

B. Batasan Masalah

Batasan masalah dalam penelitian digunakan untuk membatasi masalah yang akan dibahas agar penelitian yang dilakukan akan lebih fokus dan terarah sehingga memudahkan peneliti untuk mencapai tujuan penelitian. Batasan masalah dalam penelitian ini yaitu menurunkan tingkat kecemasan warga binaan di Balai Perlindungan dan Rehabilitasi Sosial Wanita Yogyakarta melalui perlakuan terapi *mindfulness*. Pengambilan sampel dalam penelitian ini menggunakan teknik *purposive sampling*. Sampel akan

¹⁰ Treshinta Putri Dhamayanti dan Ananta Yudiarso, "The Effectiveness of Mindfulness Therapy for Anxiety: A Review of Meta Analysis," *Jurnal Psikodemensia* 19, no. 2 (2020): hlm 174.

¹¹ Safaria dan Saputra, loc.cit. hlm 295

diberikan *pretest* untuk mengetahui tingkat kecemasan subjek dan diberikan *posttest* untuk melihat perubahan tingkat kecemasan setelah diberikan perlakuan layanan terapi *mindfulness*.

C. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang di atas, penulis tertarik untuk melakukan penelitian dengan rumusan masalah “Bagaimana efektivitas terapi *mindfulness* untuk menurunkan kecemasan warga binaan di Balai Perlindungan dan Rehabilitasi Sosial Wanita (BPRSW) Yogyakarta?”

D. Tujuan Penelitian

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui, mendeskripsikan, dan menganalisis efektivitas dari terapi *mindfulness* untuk mengurangi kecemasan warga binaan di Balai Perlindungan dan Rehabilitasi Sosial Wanita (BPRSW) Yogyakarta.

E. Manfaat Penelitian

Hasil dari penelitian ini diharapkan mampu memberikan manfaat dalam pelayanan bimbingan dan konseling pada masyarakat baik secara langsung maupun tidak langsung. Adapun manfaat penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. Manfaat secara teoritik

Hasil dari penelitian ini diharapkan dapat mendukung teori – teori yang telah ada dan dapat berkontribusi dalam pengembangan ilmu pengetahuan dalam bidang Bimbingan Konseling Islam rumpun

Rehabilitasi Sosial, khususnya mengenai terapi *mindfulness* dan kecemasan.

2. Manfaat secara praktis

a. Bagi peneliti

Memperoleh wawasan serta pengalaman dalam meneliti terkait penerapan terapi *mindfulness* untuk menurunkan kecemasan terhadap warga binaan yang mengalami pengalaman traumatis.

b. Bagi warga binaan

Dari hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan manfaat bagi warga binaan BPRSW untuk menurunkan gejala kecemasan yang dialami dengan memberikan treatment terapi *mindfulness*.

c. Bagi Pihak Balai Perlindungan dan Rehabilitasi Wanita Yogyakarta

Hasil penelitian ini nantinya dapat memberikan gambaran mengenai pengaruh pemberian terapi *mindfulness* untuk mengurangi kecemasan yang dialami oleh warga binaan BPRSW dan dapat menjadi rekomendasi layanan bagi warga binaan di Balai Perlindungan dan Rehabilitasi Sosial Wanita.

F. Kajian Pustaka

Sebagai rujukan penelitian, kajian pustaka menjadi salah satu hal penting untuk mengetahui persamaan atau perbedaan dengan penelitian yang telah dilakukan sebelumnya. Penulis mengkaji penelitian terdahulu yang berkaitan dengan judul “Efektivitas Terapi *Mindfulness* untuk Menurunkan Kecemasan Warga Binaan di Balai Perlindungan dan

Rehabilitasi Sosial Wanita Yogyakarta”. Berikut beberapa karya tulis ilmiah terdahulu yang berkaitan dengan judul yang akan diteliti:

Penelitian terdahulu mengenai terapi *mindfulness* diantaranya yang berjudul, “Hubungan antara *Mindfulness* dengan Depresi Pada Remaja” oleh Endang Fourianalistyawati, Ratih Arruum Listiyandini. Metode penelitian yang digunakan adalah metode penelitian kuantitatif dengan analisis bivariat dengan menggunakan *product moment correlation*, untuk mengetahui ada atau tidaknya hubungan serta signifikansi korelasi antara *mindfulness* dengan depresi pada remaja. Hasil dari penelitian ini menunjukkan bahwa terdapat hubungan antara *mindfulness* dan depresi, terutama pada dimensi *acting with awareness* dan *non judging of inner experience*.¹²

Perbedaan dengan penelitian atas terletak pada variabel dependen dan metode penelitian yang digunakan. Penelitian tersebut hanya ditujukan untuk mengetahui hubungan antara kemampuan *mindfulness* dengan depresi pada remaja sedangkan penelitian yang akan dilakukan menggunakan metode eksperimen dimana penelitian dilaksanakan dengan memberikan intervensi terapi *mindfulness* untuk menurunkan kecemasan pada warga binaan wanita yang mengalami disharmonisasi sosial.

Penelitian yang berjudul “Pengaruh Terapi *Mindfulness* terhadap Tingkat Stres Remaja di Panti Asuhan Al-Hasan Watuguluh Diwék Jombang” karya Rahayu Woro Romadhoni dan Wiwiek Widiatie. Penelitian

¹² Endang Fourianalistyawati dan Ratih Arruum Listiyandini, “Hubungan antara *Mindfulness* dengan Depresi pada Remaja. *Journal Psikogenesis*,” *Jurnal Psikogenesis* 5, no. 2 (2018): hlm 115-122

ini menggunakan pendekatan kuantitatif. Hasil dari penelitian ini yaitu sebelum diberikan terapi *mindfulness* tingkat stres remaja berada di tingkat stres sedang dan sebagian kecilnya berada pada tingkat stres berat. Setelah diberikan terapi *mindfulness* tingkat stres remaja berada di tingkat stres ringan, dan sebagian kecilnya di stres sedang. Adanya pengaruh yang signifikan antara terapi *mindfulness* dengan tingkat stres santri.¹³

Perbedaan penelitian tersebut dengan penelitian yang akan dilakukan terletak pada variabel dependen apabila penelitian ini untuk menurunkan tingkat stres remaja, sedangkan penelitian yang akan dilakukan oleh peneliti bertujuan untuk menurunkan kecemasan pada warga binaan wanita yang mengalami disharmonisasi sosial.

Penelitian yang berjudul “*Mindfulness Therapy* untuk Menangani *Overthinking* pada Wanita Dewasa di Desa Sedati Gede Kecamatan Sedati Kabupaten Sidoarjo” karya Nuri Qomarul Laili. Penelitian ini menggunakan metode penelitian kualitatif dengan jenis penelitian studi kasus. Pengumpulan data dilakukan dengan menggunakan observasi, wawancara, dan dokumentasi. Dengan analisis komparatif yaitu peneliti membandingkan hasil antara sebelum dan sesudah diberikan *mindfulness therapy* untuk menangani *overthinking*. Dari penelitian ini didapatkan hasil bahwa konseli dapat mengendalikan pikirannya dengan segera ketika

¹³ Rahayu Woro Romadhoni dan Wiwiek Widiatie, “Pengaruh Terapi Mindfulness Terhadap Tingkat Stres Remaja di Panti Asuhan Al-Hasan Watugaluh Diwek Jombang,” *Jurnal EDUNursing* 4, no. 2 (2020): hlm 77-86.

overthinking, sehingga konseli merasa lebih lega, tenang dan rileks sesudah melakukan *mindfulness therapy*.¹⁴

Perbedaan antara penelitian tersebut dengan penelitian yang akan dilakukan oleh penulis terletak pada jenis metode penelitian, subjek penelitian serta variabel dependen yang digunakan. Penelitian karya Laili menggunakan metode penelitian studi kasus dan hanya dilakukan kepada satu orang wanita dewasa yang mengalami *overthinking*, sedangkan penelitian yang dilakukan menggunakan metode penelitian eksperimen dengan memberikan perlakuan terapi *mindfulness* untuk menurunkan kecemasan warga binaan wanita yang mengalami disharmonisasi sosial.

Penelitian yang berjudul “Penerapan Terapi *Mindfulness* dalam Menurunkan Tingkat Stres Mahasiswa Tingkat Akhir” karya Alvi Ratna Yuliana, Wahyu Safitri, dan Yulia Ardianti. Penelitian ini menggunakan metode penelitian quasi eksperimen. Hasil dari penelitian tersebut dapat membuktikan bahwa terapi *mindfulness* dapat menurunkan tingkat stres mahasiswa tingkat akhir dibanding siswa yang tidak diberikan intervensi.¹⁵

Perbedaan antara penelitian tersebut dengan penelitian yang akan dilakukan terletak pada subjek penelitian serta variabel *dependent*. Penelitian tersebut menggunakan perlakuan terapi *mindfulness* untuk menurunkan tingkat stress mahasiswa tingkat akhir, sedangkan penelitian

¹⁴ Nuri Qomarul Laili, “Mindfulness Therapy untuk Menangani Overthinking pada Wanita Dewasa di Desa Sedati Gede Kecamatan Sedati Kabupaten Sidoarjo” (Surabaya, Universitas Islam Negeri Sunan Ampel Surabaya, 2021).

¹⁵ Alvi Ratna Yuliana, Wahyu Safitri, dan Yulia Ardianti, “Penerapan Terapi Mindfulness dalam Menurunkan Tingkat Stress Mahasiswa Tingkat Akhir,” *Jurnal Keperawatan dan Kesehatan Masyarakat* 11, no. 2 (2022): hlm 154–63.

yang akan dilakukan menggunakan perlakuan terapi *mindfulness* untuk menurunkan kecemasan warga binaan wanita yang mengalami disharmonisasi sosial.

Selanjutnya penelitian yang berjudul “Pengaruh *Mindfulness Therapy* terhadap Peningkatan Regulasi Emosi pada Masyarakat di Masa Pandemi” karya Fathima Luki Anggraini. Hasil penelitian ini menunjukkan hasil yang signifikan pada peningkatan regulasi emosi masyarakat di masa pandemi setelah pemberian perlakuan terapi *mindfulness*.¹⁶

Perbedaan penelitian karya Anggraini dengan penelitian yang akan dilakukan terletak pada variabel dependen dan subjek yang digunakan. Penelitian tersebut menggunakan perlakuan terapi *mindfulness* untuk meningkatkan regulasi emosi pada masyarakat umum di masa pandemi, sedangkan penelitian yang akan dilakukan menggunakan terapi *mindfulness* untuk menurunkan kecemasan warga binaan wanita yang mengalami disharmonisasi sosial.

Kemudian penelitian yang berjudul “Pengaruh *Mindfulness* Spiritual Islam Terhadap Resiliensi pada Remaja Penyandang Disabilitas” karya Ardhi Khoirul Hakim, Fany Anitarini, Akhmad Yanuar Fahmi Pamungkas. Penelitian ini menggunakan jenis penelitian *pre-eksperimental* dan hasil penelitian menunjukkan terapi *mindfulness* spiritual islam memberikan

¹⁶ Fathima Luki Anggraini, “Pengaruh *Mindfulness Therapy* terhadap Peningkatan Regulasi Emosi pada Masyarakat di Masa Pandemi,” *Psisula: Prosiding Berkala Psikologi* 3 (2021): 1–13.

pengaruh yang signifikan terhadap resiliensi remaja penyandang disabilitas.¹⁷

Penelitian tersebut menggunakan intervensi terapi *mindfulness* spiritual islam untuk meningkatkan resiliensi remaja penyandang disabilitas fisik sedangkan penelitian yang dilakukan peneliti menggunakan intervensi terapi *mindfulness based cognitive therapy* untuk menurunkan kecemasan pada warga binaan wanita yang mengalami disharmonisasi sosial sehingga terdapat perbedaan dari keduanya.

Adapun penelitian terdahulu yang berkaitan dengan variabel kecemasan antara lain, penelitian yang berjudul “Bimbingan Kelompok untuk Mengatasi Kecemasan pada Penyandang Disabilitas Mental Eks Psikotik di Balai Rehabilitasi Sosial Bina Karya dan Laras Yogyakarta” karya Ainis Nur Masikhah. Penelitian ini merupakan penelitian kualitatif dengan metode pengumpulan data berupa observasi, wawancara, dan dokumentasi. Hasil dari penelitian menunjukkan ada 4 tahap bimbingan kelompok yaitu tahap pembentukan, tahap peralihan, tahap kegiatan, dan tahap penutup.¹⁸

Adapun perbedaan terletak pada variabel independen yang digunakan, metode penelitian, serta subjek penelitian. Penelitian karya Masikhah menggunakan metode penelitian kualitatif-deskriptif dengan tujuan untuk

¹⁷ Ardhi Khoirul Hakim, Fany Anitarini, dan Akhmad Yanuar Fahmi Pamungkas, “Pengaruh Mindfulness Spiritual Islam Terhadap Resiliensi Pada Remaja Penyandang Disabilitas Fisik,” *Nursing Information Journal* 1, no. 1 (2021): 1–8.

¹⁸ Ainis Nur Masikhah, “Bimbingan Kelompok untuk Mengatasi Kecemasan pada Penyandang Disabilitas Mental Eks Psikotik di Balai Rehabilitasi Sosial Bina Karya dan Laras Yogyakarta” (Yogyakarta, Universitas Islam Negeri Sunan Kalijaga Yogyakarta, 2020).

mengetahui tahap-tahap bimbingan kelompok yang digunakan untuk mengatasi kecemasan pada warga binaan di Balai Rehabilitasi Sosial Bina Karya dan Laras Yogyakarta, sedangkan penelitian yang dilakukan oleh peneliti menggunakan metode penelitian eksperimen dengan memberikan intervensi terapi *mindfulness* pada warga binaan di Balai Perlindungan dan Rehabilitasi Sosial Wanita Yogyakarta.

Selanjutnya penelitian yang berjudul “Efektivitas Logo Terapi Kelompok dalam Menurunkan Kecemasan pada Narapidana” karya Hardiyanti Rahmah dan Nida Hasanati. Hasil penelitian tersebut menunjukkan nilai signifikansi 2-tailed sebesar $0,043 < 0,05$ yang berarti terdapat penurunan gejala kecemasan yang signifikan setelah pemberian perlakuan menggunakan teknik logo terapi kelompok.¹⁹

Perbedaan penelitian tersebut dengan penelitian yang dilakukan terletak pada perlakuan dan subjek yang digunakan. Penelitian tersebut menggunakan intervensi logo terapi kelompok untuk menurunkan kecemasan narapidana, sedangkan penelitian yang dilakukan peneliti menggunakan terapi *mindfulness* untuk menurunkan kecemasan pada warga binaan wanita yang mengalami disharmonisasi sosial.

Selanjutnya penelitian terdahulu yang berjudul “Terapi Kognitif-Perilaku Berbasis Daring untuk Mengurangi Kecemasan pada Wanita Dewasa Awal di Masa Pandemi” karya Amalia Laili Barokah dan Erlina Listyanti Widuri. Hasil penelitian tersebut menunjukkan bahwa terdapat

¹⁹ Hardiyanti Rahmah dan Nida Hasanati, “Efektivitas Logo Terapi Kelompok dalam Menurunkan Gejala Kecemasan pada Narapidana,” *Jurnal Intervensi Psikologi* 8, no. 1 (2016).

penurunan tingkat kecemasan subjek setelah diberikan perlakuan terapi kognitif-perilaku berbasis daring. Namun, tidak terdapat pengaruh rata – rata skor *pretest* dan *posttest*.²⁰

Perbedaan antara penelitian tersebut dengan penelitian yang dilakukan peneliti terletak pada intervensi dan subjek yang digunakan. Penelitian karya Barokah dan Widuri menggunakan terapi kognitif-perilaku untuk menurunkan kecemasan pada wanita dewasa awal di masa pandemi, sedangkan penelitian yang dilakukan menggunakan terapi *mindfulness* untuk menurunkan kecemasan warga binaan wanita yang mengalami disharmonisasi sosial.

Selanjutnya penelitian yang berjudul “Terapi Zikir sebagai Intervensi untuk Menurunkan Kecemasan Pada Lansia” karya Tria Widyastuti, Moh. Abdul Hakim, dan Salmah Lilik. Hasil penelitian tersebut menunjukkan adanya penurunan kecemasan yang signifikan pada lansia setelah diberikan perlakuan terapi zikir.²¹

Perbedaan penelitian tersebut dengan penelitian yang dilakukan oleh peneliti terletak pada variabel independen dan subjek yang digunakan. Penelitian tersebut menggunakan intervensi terapi zikir untuk menurunkan kecemasan lansia sedangkan penelitian yang dilakukan menggunakan terapi

²⁰ Amalia Laili Barokah dan Erlina Listyanti Widuri, “Terapi Kognitif-Perilaku Berbasis Daring untuk Mengurangi Kecemasan pada Wanita Dewasa Awal di Masa Pandemi,” *Jurnal Seminar Nasional Psikologi* 1, no. 1 (2022).

²¹ Tria Widyastuti, Moh Abdul Hakim, dan Salmah Lilik, “Terapi Zikir sebagai Intervensi untuk Menurunkan Kecemasan pada Lansia,” *Gajah Mada Journal of Professional Psychology* 5, no. 2 (2019): 147–157.

mindfulness untuk menurunkan kecemasan pada warga binaan wanita yang mengalami disharmonisasi sosial.

Kemudian penelitian yang berjudul “Pendekatan *Cognitive Behavior Therapy* Berbasis Islam untuk Mengatasi Kecemasan Sosial Narapidana” karya Muhimmatul Fariyah dan Imas Kania Rachman. Jenis penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah studi pustaka dengan mengumpulkan berbagai sumber data berupa jurnal, laporan penelitian, majalah ilmiah, surat kabar, buku, hasil seminar, dan sumber ilmiah lainnya. Hasil dari telaah berbagai sumber karya ilmiah menunjukkan bahwa terdapat 10 teknik *cognitive behavior therapy* berbasis islam untuk menangani permasalahan terkait kecemasan sosial narapidana.²²

Perbedaan antara penelitian tersebut dengan penelitian yang dilakukan oleh peneliti terletak pada jenis penelitian yang digunakan yaitu menggunakan penelitian *library research*, data penelitian didapat dengan mengumpulkan berbagai jenis sumber ilmiah lalu dilakukan telaah sehingga diperoleh data yang bersifat teoritis, sedangkan pada penelitian yang dilakukan oleh peneliti menggunakan jenis penelitian kuantitatif dengan metode eksperimen dimana peneliti harus turun ke lapangan untuk mengobservasi secara langsung intervensi terapi *mindfulness* yang digunakan untuk menurunkan kecemasan pada warga binaan wanita yang mengalami disharmonisasi sosial.

²² Muhimmatul Fariyah dan Kania Rachman Imas, “Pendekatan Cognitive Behavior Therapy Berbasis Islam untuk Mengatasi Kecemasan Sosial Narapidana,” *HISBAH: Jurnal Bimbingan Konseling dan Dakwah Islam* 14, no. 1 (2017).

Berikut penelitian terdahulu yang menggabungkan tema terapi *mindfulness* dan kecemasan dengan judul, “Terapi *Mindfulness* Mengatasi Kecemasan Pada Lansia” karya Ni Luh Sri Desi Astiti. Penelitian ini menggunakan metode penelitian *literature review* menggunakan database: *google scholar, science direct, dan pubmed*. Dari hasil pencarian didapatkan 25 artikel yang di-*screening* kembali hingga didapatkan 5 artikel yang memiliki standar pencarian untuk dianalisis. Hasil review didapatkan hasil dari 5 artikel tersebut menunjukkan bahwa terapi *mindfulness* efektif mengatasi kecemasan pada lansia.²³

Adapun perbedaannya terletak pada metode penelitian yang digunakan, metode yang digunakan oleh penelitian tersebut adalah studi literatur, sedangkan metode penelitian yang akan digunakan oleh penulis adalah metode penelitian kuantitatif-eksperimen dimana peneliti mengamati pemberian terapi *mindfulness* yang dilaksanakan selama 4 pertemuan untuk menurunkan kecemasan warga binaan di Balai Perlindungan dan Rehabilitasi Sosial Wanita Yogyakarta dan melakukan pengambilan data *pretest* dan *posttest* dengan skala yang telah disiapkan.

Selanjutnya penelitian yang berjudul “*Correlation Between Mindfulness and Death Anxiety Among The Elderly*” karya Nazira, Rahma Yurliani, Elvi Andriani Yusuf, dan Dina Nazriani. Penelitian tersebut bertujuan untuk mengetahui hubungan antara kemampuan *mindfulness* dengan kecemasan terhadap kematian pada lanjut usia. Hasil penelitian

²³ Ni Luh Sri Desi Astiti, “Terapi *Mindfulness* Mengatasi Kecemasan Pada Lansia,” *Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Wira Medika.*, 2020.

menunjukkan bahwa lansia yang memiliki kemampuan *mindfulness* cenderung tidak memiliki rasa cemas dalam menghadapi kematian.²⁴

Perbedaan penelitian karya Nazira, dkk dengan penelitian yang dilakukan oleh peneliti terletak pada metode penelitian dan subjek yang digunakan. Penelitian tersebut menggunakan metode penelitian korelasi untuk mengetahui hubungan antara kemampuan *mindfulness* dengan kecemasan terhadap kematian pada 150 lansia di panti jompo, sedangkan penelitian yang dilakukan menggunakan metode eksperimen untuk menguji keefektifan intervensi terapi *mindfulness* untuk menurunkan kecemasan pada warga binaan wanita di BPRSW Yogyakarta.

Kemudian penelitian yang berjudul “*The Effectiveness of Mindfulness Therapy for Anxiety: A Review of Meta Analysis*” karya Treshinta Putri Dhamayanti dan Ananta Yudiarso. Hasil penelitian menunjukkan bahwa terapi *mindfulness* efektif untuk menurunkan kecemasan.²⁵

Perbedaan penelitian tersebut dengan penelitian yang dilakukan oleh peneliti terletak pada metode yang digunakan yaitu menggunakan metode meta-analysis dengan meninjau, merangkum, mereview, dan menganalisis hasil dari berbagai literatur ilmiah tentang efektivitas terapi *mindfulness* untuk menurunkan kecemasan yang diukur menggunakan instrumen skala BAI (Beck Anxiety Inventory), sedangkan penelitian yang akan dilakukan peneliti menggunakan metode penelitian eksperimen untuk menguji

²⁴ Nazira dkk., “Correlation Between Mindfulness and Death Anxiety Among The Elderly,” *Jurnal Talenta* 15, no. 2 (2020): 55–61.

²⁵ Dhamayanti dan Yudiarso, “The Effectiveness of Mindfulness Therapy for Anxiety: A Review of Meta Analysis.”

kefektifan dari terapi *mindfulness* yang diberikan kepada warga binaan wanita BPRSW Yogyakarta untuk menurunkan kecemasan yang dialami.

Selanjutnya, penelitian yang berjudul “*Effects of Group Mindfulness-Based Cognitive Therapy and Group Cognitive Behavioural Therapy on Symptomatic Generalized Anxiety Disorder: A Randomized Controlled Noninferiority Trial*”. Hasil dari penelitian tersebut menunjukkan bahwa MBCT-A tidak kalah dengan CBT-A dalam mengurangi kecemasan gejala pada pasien GAD. Kedua intervensi tersebut efektif dengan manfaat jangka panjang dan terbukti dapat menjadi pilihan untuk penanganan pasien dengan GAD.²⁶

Perbedaan penelitian tersebut dengan penelitian yang dilakukan oleh peneliti adalah penggunaan metode penelitian. Penelitian tersebut menggunakan metode *randomized controlled trials* dengan membandingkan dua kelompok dari pasien rawat jalan dengan GAD yang diberikan *treatment* MBCT-A dan CBT-A, sedangkan penelitian yang dilakukan peneliti adalah pemberian terapi *mindfulness* untuk menurunkan kecemasan warga binaan di BPRSW Yogyakarta.

Kemudian penelitian yang berjudul “Intervensi *Mindfulness* untuk Menurunkan Kecemasan pada Pasien Penyakit Kronis: *Narrative Review*” karya Sriati, dkk. Penelitian ini merupakan penelitian studi literatur dengan mengumpulkan karya ilmiah sebanyak sembilan artikel jurnal yang

²⁶ S. S Jiang dkk., “Effects of Group Mindfulness-Based Cognitive Therapy and Group Cognitive Behavioural Therapy on Symptomatic Generalized Anxiety Disorder: A Randomized Controlled Noninferiority Trial,” *BMC Psychiatry* 22, no. 1 (2022): 481.

selanjutnya dilakukan *screening* dan menunjukkan hasil bahwa intervensi *mindfulness* signifikan untuk menurunkan kecemasan.²⁷

Perbedaan penelitian tersebut dengan penelitian yang dilakukan oleh peneliti terletak pada jenis penelitian yang digunakan. Penelitian karya Sriati, dkk tersebut tidak melakukan intervensi secara langsung kepada subjek, sedangkan penelitian yang dilakukan menggunakan jenis penelitian eksperimen dimana dalam pelaksanaannya intervensi terapi *mindfulness* diberikan secara langsung kepada warga binaan di BPRSW Yogyakarta untuk menurunkan kecemasan.

Kemudian penelitian yang berjudul “Peran *Mindfulness-Based Cognitive Therapy* (MBCT) dalam Menurunkan Kecemasan dan Depresi pada Pasien Kanker: *Literature Review*” karya Anak Agung Sri Sanjiwani dan Ni Luh Putu Thrisna Dewi. Penelitian ini menggunakan jenis penelitian *literature review*. Hasil pencarian pada empat *database Science Direct, Proquest, Pubmed, dan Springerlink* didapatkan 475 artikel dengan kata kunci yang telah ditentukan setelah itu diseleksi menjadi 5 artikel dengan hasil penelitian yang menunjukkan bahwa *Mindfulness-Based Cognitive Therapy* terbukti dapat membantu menurunkan kecemasan dan depresi pada pasien kanker.²⁸

Selanjutnya perbedaan penelitian terletak pada jenis penelitian yang digunakan. Penelitian yang dilakukan peneliti menggunakan jenis penelitian

²⁷ Aat Sriati dkk., “Intervensi *Mindfulness* untuk Menurunkan Kecemasan pada Pasien Penyakit Kronis: *Narrative Review*,” *Jurnal Cakrawala Ilmiah* 2, no. 3 (2022): 953–962.

²⁸ Anak Agung Sri Sanjiwani dan Ni Luh Putu Thrisna Dewi, “Peran *Mindfulness-Based Cognitive Therapy* (MBCT) dalam Menurunkan Kecemasan dan Depresi pada Pasien Kanker: *Literature Review*,” *Jurnal Psycho Idea* 20, no. 1 (2022).

pre-eksperimen dimana intervensi terapi *mindfulness* diberikan secara langsung kepada warga binaan BPRSW yang mengalami kecemasan untuk mengetahui seberapa signifikan pengaruh yang diberikan.

Berdasarkan beberapa penelitian terdahulu yang berkaitan dengan judul “Efektivitas Terapi *Mindfulness* untuk Menurunkan Kecemasan Warga Binaan di Balai Perlindungan dan Rehabilitasi Sosial Wanita Yogyakarta” peneliti menemukan letak perbedaan antara penelitian terdahulu dengan penelitian yang akan dilaksanakan. Penelitian terdahulu lebih banyak membahas tentang intervensi terapi *mindfulness* untuk menurunkan gangguan psikologis pada remaja dan pelajar, lansia, narapidana ataupun pada pasien dengan suatu penyakit, belum ada pembahasan mengenai terapi *mindfulness* yang diberikan kepada warga binaan wanita yang mengalami disharmonisasi sosial selain itu juga penelitian terdahulu yang dilakukan menggunakan metode *literature review* dan uji korelasi. Oleh karena itu, penelitian ini berbeda dengan penelitian sebelumnya. Penelitian ini merupakan penelitian eksperimen yang dimana intervensi terapi *mindfulness* yang disusun berdasarkan *Mindfulness-Based Cognitive Therapy* diberikan secara langsung untuk menurunkan kecemasan pada warga binaan wanita yang mengalami disharmonisasi sosial.

BAB V PENUTUP

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil uji t pada skala kecemasan menunjukkan nilai sig. (2-tailed) = 0,693 atau $p > (0,05)$. Dari hasil uji SPSS tersebut menunjukkan bahwa pemberian terapi *mindfulness* tidak terbukti secara efektif dapat menurunkan kecemasan pada warga binaan Balai Perlindungan dan Rehabilitasi Wanita Yogyakarta. Namun, terdapat penurunan skor kecemasan pada subjek dan pada hasil kualitatif terapi *mindfulness* bermanfaat bagi warga binaan di Balai Perlindungan dan Rehabilitasi Wanita Yogyakarta. Hal ini didukung dengan hasil wawancara dan observasi pada warga binaan. Subjek menyampaikan bahwa ada pembelajaran yang dapat mereka ambil sehingga terdapat perilaku warga binaan menjadi kearah yang lebih baik. Warga binaan merasa lebih bisa mengontrol emosi, menyadari apa yang terjadi di masa sekarang, belajar bersyukur dan menerima diri, serta berelaksasi dengan terapi *mindfulness* yang telah dipelajari selama 4 pertemuan.

B. Saran

Berdasarkan hasil penelitian yang sudah didapatkan, peneliti memberikan saran sebagai berikut:

1. Bagi Subjek Penelitian

Warga binaan diharapkan dapat terus mempraktikan dan berlatih terapi *mindfulness* secara konsisten. Praktik *mindfulness*

harus terus diterapkan dalam kehidupan sehari-hari agar seorang individu dapat mencapai kondisi yang *mindfull*.

2. Bagi Balai Perlindungan dan Rehabilitasi Sosial Wanita

Diharapkan pihak balai dapat memberikan pelatihan terapi *mindfulness* secara lebih mendalam, agar warga binaan dapat belajar cara untuk meregulasi emosi dengan baik, dapat mengenali diri serta dapat berelaksasi ketika merasakan kelelahan.

3. Bagi Peneliti Selanjutnya

Disarankan bagi peneliti selanjutnya yang akan mengambil tema terapi *mindfulness* agar dapat menambah pertemuan dalam melakukan *treatment* dengan materi yang tidak begitu padat namun mendalam sehingga subjek dapat mempelajari dan memahami materi terapi *mindfulness* secara bertahap. Selain itu, pemberian intensif kepada subjek dapat dilakukan agar subjek lebih bersemangat untuk mengikuti *treatment*.

DAFTAR PUSTAKA

- Ahmad, Victor Imaduddin, dan Ahmad Suyuthi. "Sholat Sebagai Sarana Pelatihan Mindfulness: Jawaban untuk Tantangan Pendidikan Islam Menghadapi The Age of Complexity." *Jurnal Akademika* 13, no. 1 (2019): 105–21.
- Ancok, Djamaludin, Fuad Nashori Suroso, dan Sungaidi Ardani. *Psikologi Islam : Solusi Islam Atas Problem - Problem Psikologi*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar, 2008.
- Anggraini, Fathima Luki. "Pengaruh TMindfulness Therapy terhadap Peningkatan Regulasi Emosi pada Masyarakat di Masa Pandemi." *Psisula: Prosiding Berkala Psikologi* 3 (2021): 1–13.
- Astiti, Ni Luh Sri Desi. "Terapi Mindfulness Mengatasi Kecemasan Pada Lansia." *Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Wira Medika.*, 2020.
- Barokah, Amalia Laili, dan Erlina Listyanti Widuri. "Terapi Kognitif-Perilaku Berbasis Daring untuk Mengurangi Kecemasan pada Wanita Dewasa Awal di Masa Pandemi." *Jurnal Seminar Nasional Psikologi* 1, no. 1 (2022).
- Beddoe, Amy E., dan Susan O. Murphy. "Does mindfulness decrease stress and foster empathy among nursing students?" *The Journal of Nursing Education* 43, no. 7 (2004): 305–12.
- Bennet, Paul. *Abnormal and Clinical Psychology: An Introductory Textbook*. 2 ed. Open University Press, 2009.
- Brown, Kirk Warren, Richard M Ryan, dan J. David Creswell. "Mindfulness: Theoretical Foundations and Evidence for its Salutary Effects." *Psychological Inquiry Journal* 18, no. 4 (2007): 211–37.
- Carmo, Cláudia, Vivien Iacob, Marta Brás, dan Jacinta Fernandes. "Effects of a Mindfulness-Based Intervention on Male Portuguese Prisoners." *International Journal of Offender Therapy and Comparative Criminology*, 2022, 16.
- Christianto, Laurentius Purbo, Reneta Kristiani, David Nicholas Franztius, Darren Santoso Sebastian, Winsen, dan Aurelia Ardani. "Kecemasan Mahasiswa di Masa Pandemi Covid-19." *Jurnal Selaras* 3, no. 1 (2020): 67–82.

- Crane, Rebecca. *Mindfulness-Based Cognitive Therapy*. New York: Routledge, 2009.
- Daradjat, Zakiah. *Kesehatan Mental*. Jakarta: Gunung Agung, 1979.
- Davis, Martha, Elizabeth Robbins Eshelman, dan Matthew McKay. *The Relaxation and Stress Reduction Workbook*. 6 ed. Oakland: New Harbinger Publication, 2009.
- Dhamayanti, Treshinta Putri, dan Ananta Yudiarso. "The Effectiveness of Mindfulness Therapy for Anxiety: A Review of Meta Analysis." *Jurnal Psikodemensia* 19, no. 2 (2020): 174–83. <https://doi.org/10.24167/psidim.v19i2.2734>.
- Efford, Bradley T. *40 Teknik yang Harus Diketahui Setiap Konselor*. 2 ed. Yogyakarta: Pustaka Pelajar, 2015.
- Farihah, Muhimmatul, dan Kania Rachman Imas. "Pendekatan Cognitive Behavior Therapy Berbasis Islam untuk Mengatasi Kecemasan Sosial Narapidana." *HISBAH: Jurnal Bimbingan Konseling dan Dakwah Islam* 14, no. 1 (2017).
- Fourianalistryawati, Endang, dan Ratih Arruum Listiyandini. "Hubungan antara Mindfulness dengan Depresi pada Remaja. Journal Psikogenesis." *Jurnal Psikogenesis* 5, no. 2 (2018): 115–22. <https://doi.org/10.24854/jps.v5i2.500>.
- Grabovac, Andrea, Mark Lau, dan Brandilyn Willett. "Mechanisms of Mindfulness: A Buddhist Psychological Model." *Mindfulness* 2 (2011): 154–66.
- Guillaumie, Laurence, Olivier Boiral, dan Julie Champagne. "A Mixed-Methods Systematic Review of The Effects on Mindfulness on Nurses." *Journal of Advanced Nursing* 73, no. 5 (2016): 1017–34.
- Hakim, Ardhi Khoirul, Fany Anitarini, dan Akhmad Yanuar Fahmi Pamungkas. "Pengaruh Mindfulness Spiritual Islam Terhadap Resiliensi Pada Remaja Penyandang Disabilitas Fisik." *Nursing Information Journal* 1, no. 1 (2021): 1–8.
- Halgin, Richard P, dan Susan Krauss Whitbourne. *Abnormal Psychology: Clinical Perspectives on Psychological Disorder*. New York: McGraw Hill, 2007.

- Harahap, Lubis. “Kemenkes : Angka Gangguan Cemas Naik Sebesar 6,8 Persen Selama Pandemi.” *ww.merdeka.com*, 2021. 8 Oktober 2021. <https://www.merdeka.com/peristiwa/kemenkes-angka-gangguan-cemas-naik-sebesar-68-persen-selama-pandemi.html>.
- Hardi, Nur Fitriyani, Resa Wuryansari, dan Subandi. *Mindfulness for Prisoners*. Yogyakarta: Universitas Gajah Mada, 2017.
- Hayess, Jeffrey A, dan Daphne M Davis. “What Are The Benefits of Mindfulness?” *APA Journal Psychotherapy* 48, no. 2 (2011): 198–208.
- Jiang, S. S, X.H Liu, N Han, H. J Zhang, W. X Xie, Z. J Xie, X. Y Lu, dkk. “Effects of Group Mindfulness-Based Cognitive Therapy and Group Cognitive Behavioural Therapy on Symptomatic Generalized Anxiety Disorder: A Randomized Controlled Noninferiority Trial.” *BMC Psychiatry* 22, no. 1 (2022): 481.
- Kabat-Zinn, Jon. *Coming to Our Senses: Healing Ourselves and the World Through Mindfulness*. New York: Hyperion, t.t.
- Laili, Nuri Qomarul. “Mindfulness Therapy untuk Menangani Overthinking pada Wanita Dewasa di Desa Sedati Gede Kecamatan Sedati Kabupaten Sidoarjo.” Universitas Islam Negeri Sunan Ampel Surabaya, 2021.
- Lubis, Namora Lumongga. *Depresi : Tinjauan Psikologis*. Jakarta: Kencana, 2016.
- Marotta, Janetti. *50 Mindful Steps to Self-Esteem: Everyday Practices for Cultivating Self-Acceptance and Self-Compassion*. New Harbinger Publication, 2013.
- Masikhah, Ainis Nur. “Bimbingan Kelompok untuk Mengatasi Kecemasan pada Penyandang Disabilitas Mental Eks Psikotik di Balai Rehabilitasi Sosial Bina Karya dan Laras Yogyakarta.” Universitas Islam Negeri Sunan Kalijaga Yogyakarta, 2020.
- McHugh, Louise, dan Wood Rodger. “Stimulus over-selectivity in temporal brain injury: Mindfulness as a potential intervention.” *Brain Injury Journal* 27, no. 13–14 (2013): 1595–99.
- Nazira, Rahma Yurliani, Andriani Elvi Yusuf, dan Dina Nazriani. “Correlation Between Mindfulness and Death Anxiety Among The Elderly.” *Jurnal Talenta* 15, no. 2 (2020): 55–61.
- Nevid, Jeffrey S, Spencer A Rathus, dan Beverly Greene. *Psikologi Abnormal*. Jakarta: Erlangga, 2022.

- Nursyafitri, Gifa Delyani. "Analisis Data dengan Mengenal Syarat dan Contoh Paired T-Test." DQLab, 2021. <https://dqqlab.id/analisis-data-dengan-mengenal-syarat-dan-contoh-paired-t-test>.
- Nuryadi, Tutut Dewi Astuti, Endang Sri Utami, dan M Budiantara. *Dasar - Dasar Statistik Penelitian*. Yogyakarta, 2017.
- Pamungkas, Joko Adi, dan Anta Samsara. *Mengenal Kecemasan dan Serangan Panik*. Jagat Jiwa, 2018. <https://b-ok.asia/book/5279228/d8d12c>.
- Prasetyo, Bambang, dan Lina Miftahul Jannah. *Metode Penelitian Kuantitatif*. 1 ed. Jakarta: Rajawali pers, 2012.
- Purwanto. *Metode Penelitian Kuantitatif untuk Psikologi dan Pendidikan*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar, 2008.
- Puspita, Dinda Aprillia. "Konseling Individu Dalam meningkatkan Self Esteem pada Remaja Korban KDRT di Balai Perlindungan dan Rehabilitasi Sosial Wanita (BPRSW) Yogyakarta." Universitas Islam Negeri Sunan Kalijaga, 2022.
- Rahmah, Hardiyanti, dan Nida Hasanati. "Efektivitas Logo Terapi Kelompok dalam Menurunkan Gejala Kecemasan pada Narapidana." *Jurnal Intervensi Psikologi* 8, no. 1 (2016).
- Rahmawati, Nur Eka, dan Meita Santi Budiani. "Hubungan Antara Regulasi Diri dengan Kecemasan pada Mahasiswa Semester Akhir Fakultas Ilmu Pendidikan dalam Masa Pandemi Covid 19." *Jurnal Penelitian Psikologi* 9, no. 5 (2022).
- Rizal, Gumi Langerya. "Pengaruh Program Psikoterapi Berbasis Mindfulness dalam Menurunkan Kecemasan Pasien Penyakit Jantung." *Jurnal RAP (Riset Aktual Psikologi)* 10, no. 2 (2019): 158–70.
- Romadhoni, Rahayu Woro, dan Wiwiek Widiatie. "Pengaruh Terapi Mindfulness Terhadap Tingkat Stres Remaja di Panti Asuhan Al-Hasan Watugaluh Diwek Jombang." *Jurnal EDUNursing* 4, no. 2 (2020).
- Safaria, Triantoro, dan Nofrans Eka Saputra. *Manajemen Emosi*. Jakarta: Bumi Aksara, 2012.
- Sanjiwani, Anak Agung Sri, dan Ni Luh Putu Thrisna Dewi. "Peran Mindfulness-Based Cognitive Therapy (MBCT) dalam Menurunkan Kecemasan dan Depresi pada Pasien Kanker: Literature Review." *Jurnal Psycho Idea* 20, no. 1 (2022).

- Septiana, Amida Cindy, dan Abdul Muhid. “Efektivitas Mindfulness Therapy dalam Meningkatkan Self Acceptance Remaja Broken Home: Literature Review.” *Edu Consilium* 3, no. 1 (2022): 14–24.
- Shofiyah, dan Rilla Sovitriana. “Studi Kasus Gangguan Kecemasan Umum Warga Binaan Wanita di Lapas Jakarta.” *Jurnal Mind Set Edisi Khusus TIN* 1 (2021): 146–256.
- Sriati, Aat, Taty Hernawaty, Annisa Khaerera, Fitri Aulia, Yolanda, Siti Rahmawati, dan Nandi Prima Yuda. “Intervensi Mindfulness untuk Menurunkan Kecemasan pada Pasien Penyakit Kronis: Narrative Reviwe.” *Jurnal Cakrawala Ilmiah* 2, no. 3 (2022): 953–62.
- Stahl, Bob, dan Elisha Goldstein. *A Mindfulness-Based Stress Reduction Workbook*. Oakland: New Harbinger Publication, 2010.
- Sugiyono. *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. Bandung: Alfabeta, 2012.
- . *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. Bandung: Alfabeta, 2012.
- . *Statitiska untuk Penelitian*. Bandung: Alfabeta, 2010.
- Thekkumara, Sreekanth Nai, Aarti Jagannathan, Krishna Prasad Muliya, dan Pratima Murthy. “Psychosocial Interventions for Prisoners with Mental and Substance Use Disorders: A Systematic Review.” *Indian Journal of Psychological Medicine* 44, no. 3 (2022): 212–17.
- Wibisono, Arif. *Hubungan Shalat dengan Kecemasan: penelitian ilmiah*. Studia Press, 1994.
- Widyastuti, Tria, Moh Abdul Hakim, dan Salmah Lilik. “Terapi Zikir sebagai Intervensi untuk Menurunkan Kecemasan pada Lansia.” *Gadjah Mada Journal of Professional Psychology* 5, no. 2 (2019): 147–57.
- Wuryansari, Resa, dan Subandi. “Program Mindfulness for Prisoners (Mindfulners) untuk Menurunkan Depresi pada Narapidana.” *Gadjah Mada Journal of Professional Psychology* 5, no. 2 (2019): 196–212.
- Yuliana, Alvi Ratna, Wahyu Safitri, dan Yulia Ardianti. “Penerapan Terapi Mindfulness dalam Menurunkan Tingkat Stress Mahasiswa Tingkat Akhir.” *Jurnal Keperawatan dan Kesehatan Masyarakat* 11, no. 2 (2022): 154–63.