

**PENGARUH TERAPI *MINDFULNESS -BREATHING* TERHADAP
TINGKAT KECEMASAN PADA REMAJA DI SMPN 1 CIPARAY**

SKRIPSI



Oleh :

ALMALIA SEKAR DEWI

NIM.302021032

**PROGRAM STUDI SARJANA KEPERAWATAN
FAKULTAS ILMU KESEHATAN
UNIVERSITAS 'AISYIYAH BANDUNG
2025**

**PENGARUH TERAPI *MINDFULNESS-BREATHING* TERHADAP
KECEMASAN PADA REMAJA DI SMPN 1 CIPARAY**

SKRIPSI

Diajukan Untuk Menyelesaikan Pendidikan Program Studi Sarjana Keperawatan
Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas 'Aisyiyah Bandung



Oleh :

ALMALIA SEKAR DEWI

302021032

**PROGRAM STUDI SARJANA KEPERAWATAN
FAKULTAS ILMU KESEHATAN
UNIVERSITAS 'AISYIYAH BANDUNG
2025**

LEMBAR PENGESAHAN

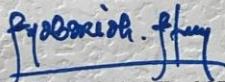
Yang bertanda tangan di bawah ini menyatakan bahwa skripsi yang berjudul ;
“Pengaruh Terapi *Mindfulness Breathing* Terhadap Tingkat Kecemasan Pada
Remaja Di SMPN 1 Ciparay”

Disusun oleh:

ALMALIA SEKAR DEWI
NIM. 302021032

Telah distujui dan dipertahankan dihadapan tim penguji sidang skripsi
Program Studi Sarjana Keperawatan
Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas ‘Aisyiyah Bandung dan dinyatakan telah
memenuhi syarat untuk diterima
Bandung, 23 Juli 2025

Penguji I



Prof. Dr. Sitti Syabariyah, S.Kp., M.Biomed

Penguji II



Bhakti Imansari, S.Kep.,Ners.,M.Kep

Pembimbing Utama



Popy Siti Aisyah, S.Kep.,Ners.,M.Kep

Pembimbing Pendamping



Shella Febrita Puteri Utomo, S.Kep.,Ners.,M.Kep

Diketahui oleh

Ketua Program Studi Sarjana Keperawatan



Nina Gartika, S.Kep.,Ners.,M.Kep

PERYATAAN ORIGINALITAS

Saya yang bertandatangan di bawah ini

Nama Mahasiswa : Almalia Sekar Dewi
Nim : 302021032
Program Studi : Sarjana Keperawatan

Dengan ini saya menyatakan tidak melakukan plagiatisme atau menjiplak karangan karya orang lain dalam penulisan skripsi yang berjudul

“Pengaruh Terapi Mindfulness Breathing Terhadap Tingkat Kecemasan Pada Remaja Di SMPN 1 Ciparay”

Apabila suatu saat nanti saya terbukti melakukan plagiarisme, Maka saya bersedia menerima konsekuensi akademik, termasuk pencabutan gelar yang saya peroleh sebagai akibat dari karya ini, serta sanksi tambahan sesuai dengan aturan universitas ini.

Demikianlah surat pernyataan ini saya buat dengan kesadaran sendiri dan tidak atas tekanan ataupun paksaan dari pihak manapun demi menegakkan integritas akademik di institusi ini.

Bandung, 23 juli 2025



LEMBAR PERSETUJUAN

ALMALIA SEKAR DEWI

NIM. 302021032

**PENGARUH TERAPI *MINDFULNESS BREATHING* TERHADAP
TINGKAT KECEMASAN PADA REMAJA DI SMPN 1 CIPARAY**

Skripsi ini Telah Disetujui Untuk Dipertahankan
Pada Seminar Skripsi
Pada Rabu, 23 Juli 2025

Oleh:

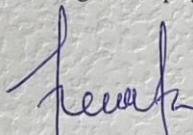
Pembimbing Utama



Popy Siti Aisyah, S.Kep.,Ners.,M.kep

NPP. 2009250984029

Pembimbing Pendamping



Shella Febrita Puteri Utomo, S.Kep.Ners., M.Kep

NPP. 2018160292070

**SURAT PERNYATAAN
KESEDIAAN PUBLIKASI KARYA ILMIAH**

Saya yang bertandatangan di bawah ini:

Hari/ Tanggal Sidang : Rabu, 23 Juli 2025

Nama Mahasiswa : Almalia Sekar Dewi

NIM : 302021032

Demi pengembangan ilmu pengetahuan, saya menyetujui untuk memberikan kepada Universitas 'Aisyiyah Bandung hak bebas Royalti Noneksklusif (*Non-exclusif Royalty-Right*) atas karya ilmiah saya yang berjudul:

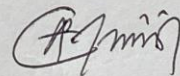
“Pengaruh Terapi *Mindfulness Breathing* Terhadap Tingkat Kecemasan Pada Remaja Di SMPN 1 Ciparay”

Hak bebas Royalti ini, Universitas 'Aisyiyah Bandung berhak menyimpan, mengalihkan dalam bentuk media lain, mengelolanya dalam bentuk pangkalan data (*database*), merawat dan mempublikasikan tugas akhir saya selama tetap mencantumkan nama saya sebagai penulis/pencipta.

Demikian pernyataan ini saya buat untuk dapat dipergunakan sebagaimana mestinya.

Bandung, 23 juli 2025

Penulis



Almalia Sekar Dewi

Mengetahui,
Tim Pembimbing

Nama

1. Popy Siti Aisyah, S.Kep.,Ners.,M.kep
2. Shella Febrita Puteri Utomo, S.Kep.Ners., M.Kep

Tanda Tangan



MOTTO DAN PERSEMBAHAN

MOTTO

"Karena Allah tidak akan mengubah keadaan suatu kaum sebelum mereka mengubah keadaan yang ada pada diri mereka sendiri."

Q.s Al-Anfal (8:53)

“Perubahan bukanlah hal yang mudah, tetapi dengan tekad dan komitmen, kita dapat mengubah diri kita menjadi orang yang lebih baik untuk menghadapi masa depan”.

PERSEMBAHAN

Puji syukur terima kasih kepada Allah SWT atas rahmat dan karunia-Nya yang telah memberikan kesehatan, kekuatan, kesabaran, dan ketekunan untuk menyusun skripsi ini. Dengan segenap kerendahan hati, karya sederhana ini diberikan kepada:

1. Kepada orang tua yakni bapa Darmoko dan ibu Titik Herawati cinta pertamaku serta pintu surgaku, ibu merupakan alasan utama penulis untuk bertahan dalam setiap perjalanan perkuliahan sebagai wujud dan tanggung jawab atas kepercayaan yang telah penulis berikan. Dia benar-benar membesarkan, merawat, dan memberikan dukungan moral dan material, serta selalu mendoakan penulis agar sukses. Semoga Allah SWT senantiasa memuliakan kalian baik di dunia maupun di akhirat, Aamiin Allahumma Aamiin.

2. Kaka ku tersayang, Ardian Prasetya yang tidak ada hentinya selalu memberikan motivasi dan selalu memberikan semangat penulis. Serta adik ku tersayang, Khairi Mahran yang selalu men support penulis hingga bisa menyelesaikan skripsi ini.
3. Terima kasih untuk diri saya sendiri Almalia Sekar Dewi yang telah bekerja keras dan berjuang sampai sejauh ini, mampu mengendalikan diri dari berbagai tekanan dari luar dan tidak pernah menyerah sesulit apa pun proses penyusunan skripsi, ini merupakan wujud pencapaian yang patut dibanggakan untuk diri sendiri.
4. Kepada teman seperjuangan saya Santi Nurholizah dan Aan Nur'andhini terimakasih untuk selalu senantiasa membersamai penulis di saat duka maupun suka dan selalu memberikan dukungan dan semangat selama proses penyusunan skripsi ini.
5. Terimakasih kepada sahabat sahabat saya "epridey" santi, lufni, nadra, hilmi dan windri yang senantiasa selalu menghibur dan memebrikan selalu dukungan dan motivasi pagi penulis pada saat pengerjaan skirpsi ini.
6. Terakhir kepada seseorang yang tidak bisa penulis sebut namanya. Terimakasih perginya kamu dari kehidupan penulis telah memberikan penulis motivasi untuk terus maju dan berproses untuk menjadi pribadi yang lebih baik dan menjadikan pengalaman pendewasaan untuk belajar ikhlas, sabar, dan terus maju. Terimakasih telah menjadi bagian menyenangkan dan sangat menyakitkan dari pendewasaan ini. Pada akhirnya setiap orang ada masanya dan setiap masa ada orangnya.

KATA PENGANTAR

Assalamu'alaikum Warahmatullahi Wabarakatuh

Bismillahirrahmanirrahim, Alhamdulillah hirobbil alamin puji serta syukur penulis panjatkan kepada Allah SWT yang telah melimpahkan rahmat, hidayah nya, serta sehingga penulis dapat menyelesaikan penyusunan skripsi ini. Shalawat serta salam tidak lupa selalu tercurahkan kepada jungjungan nabi kita baginda nabi Muhammad SAW.

Skripsi dengan judul “Pengaruh Terapi Mindfulness terhadap kecemasan pada remaja di SMPN 1 Ciparay” yang memiliki tujuan untuk mengetahui sejauh mana pengaruh terapi Mindfulness yang diberikan kepada siswa dengan adanya indikasi kecemasan.

Skripsi ini disusun sebagai salah satu persyaratan menyelesaikan program Pendidikan S1 Keperawatan Universitas ‘Aisyiyah Bandung. Penulis menyadari apa yang di uraikan dalam hasil penelitian ini tidak ada kata sempurna, yang tak lepas dari kekurangan maupun kesalahan. Dalam penyusunan skripsi ini penulis berterimakasih sebesar besarnya kepada pihak yang ada dibawah ini:

1. Tia Setiawati, M.Kep.,Ns.,Sp.Kep.An selaku rektor Universitas ‘Aisyiyah Bandung.
2. Prof. Dr. Sitti Syabariyah, S.Kp., M.Biomed., selaku Wakil Rektor I Universitas ‘Aisyiyah Bandung.
3. Nandang Jamiat Nugraha, S.Kp., M.Kep., Sp.Kep.Kom., selaku Wakil Rektor II Universitas ‘Aisyiyah Bandung.
4. Dr. Ami Kamila. S.ST., M.Kes. selaku Dekan fakultas ilmu Kesehatan Universitas ‘Aisyiyah Bandung.

5. Anggriyana Tri Widiyanti, S.Kep., Ners., M.Kep., Sp.Kep.MB., selaku Wakil Dekan I Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas ‘Aisyiyah Bandung.
6. Hendra Gunawan, S.Pd., M.K.M., selaku Wakil Dekan II Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas ‘Aisyiyah Bandung.
7. Nina Gartika, S.Kep., Ners., M.Kep. selaku kepala program studi sarjana keperawatan Universitas ‘Aisyiyah Bandung.
8. Eli Lusiani, S.Kep., Ners., M.Kep., selaku Sekretaris Program Studi Sarjana Keperawatan dan profesi Ners Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas ‘Aisyiyah Bandung.
9. Popy Siti Aisyah, S.Kep., Ners., M.Kep., selaku dosen pembimbing utama yang telah bersedia meluangkan waktu, tenaga, pikiran dan mengarahkan juga membimbing penulis selama pengerjaan skripsi ini.
10. Shella Febrita Puteri Utomo, S.Kep., Ners., M.Kep. selaku dosen pembimbing pendamping yang telah bersedia meluangkan waktu, tenaga, pikiran dan mengarahkan juga membimbing penulis selama pengerjaan skripsi ini.
11. Prof. Dr. Sitti Syabariyah, S.Kp., M.Biomed selaku dosen penguji satu sidang skripsi.
12. Bhekti Imansari, S.Kep., Ners., M.Kep., selaku dosen penguji pendamping sidang skripsi.
13. Reynie Purnama Raya, PhD selaku koordinator mata kuliah skripsi sarjana keperawatan Universitas ‘Aisyiyah Bandung.
14. Kepada Keluarga saya yakni Ibu, Bapa, Aa dan Ade serta keluarga besar saya yang saya cintai selalu memberikan support dalam bentuk apapun penulis dalam pengerjaan penyusunan skripsi.
15. Kepada teman-teman dekat saya dan sahabat saya yang selalu senantiasa selalu ada Ketika saya membutuhkan bantuan dan selalu memberikan support dalam penyusunan skripsi ini.
16. Kepada seluruh teman teman Angkatan 21 prodi sarjana keperawatan yang telah berjuang Bersama-sama dari mahasiswa baru sampai detik ini menjadi mahasiswa akhir.

Penulis menyadari sepenuhnya jika skripsi ini jauh dari kata sempurna dan masih ada kekurangan, semoga skripsi ini bisa bermanfaat informasi bagi pembaca serta diberikan keberkahan dan Rahmat dari Allah SWT Aamiin.

Nashrun minallahi wafathum qariib

Wassalamu'alaikum Warahmatullahi Wabarakatuh

Bandung, 12 Desember 2024

Peneliti



Almalia Sekar Dewi

NIM 302021032

ABSTRAK

Survei Kesehatan Mental Nasional Indonesia menyatakan bahwa masalah kesehatan mental paling umum yang dialami oleh remaja di Indonesia adalah gangguan kecemasan. Kecemasan dapat berdampak buruk terhadap psikologis, fisik dan sosial sehingga dapat mempengaruhi produktivitas sehari-hari mereka. Tujuan penelitian ini untuk mengetahui pengaruh terapi *mindfulness-breathing* terhadap tingkat kecemasan pada remaja di SMPN 1 Ciparay. Metode penelitian dengan pendekatan kuantitatif pre-eksperimental dengan rancangan *One Group Pretest Posttest Design*, dan sampelnya terdiri dari 39 siswa dengan menggunakan teknik *purposive sampling*. Penelitian ini menggunakan kuesioner *Hamilton Anxiety Rating Scale* (HARS) dengan nilai uji validitas 0,97 dan nilai reliabilitas 0,93 sangat baik. Analisa data menggunakan uji statistik Wilcoxon. Hasil penelitian menunjukkan nilai p-value $0,000 < 0,05$, yang artinya terdapat pengaruh terapi *mindfulness breathing* terhadap tingkat kecemasan pada remaja di SMPN 1 Ciparay. Penelitian ini menunjukkan adanya perubahan tingkat kecemasan sebelum diberikan intervensi (pretest), paling banyak dengan gejala ringan, dan setelah intervensi (posttest) paling banyak di tidak ada gejala. Sehingga dapat disimpulkan pemberian terapi *mindfulness breathing* berpengaruh menurunkan terhadap tingkat kecemasan, Hal ini dikarenakan *mindfulness* memberikan efek relaksasi dan fokus sehingga responden merasa menjadi lebih relaks, sehingga terapi ini dapat diberikan pada remaja. Penelitian ini dapat dikembangkan oleh peneliti selanjutnya dengan menggunakan kelompok kontrol untuk bisa membandingkan dua kelompok.

Kata kunci: cemas, kesadaran diri, pernapasan, remaja

ABSTRACT

The Indonesian National Mental Health Survey states that the most common mental health problem experienced by adolescents in Indonesia is anxiety disorder. Anxiety can have a negative impact on psychological, physical, and social aspects, thereby affecting their daily productivity. The purpose of this study is to determine the effect of mindfulness-breathing therapy on anxiety levels in adolescents at SMPN 1 Ciparay. The research method used a quantitative pre-experimental approach with a One Group Pretest Posttest Design, and the sample consisted of 39 students using purposive sampling. This study used the Hamilton Anxiety Rating Scale (HARS) questionnaire with a validity test score of 0.97 and a reliability score of 0.93, which is very good. Data analysis was conducted using the Wilcoxon statistical test. The results showed a p-value of $0.000 < 0.05$, indicating that mindfulness breathing therapy has an effect on anxiety levels among adolescents at SMPN 1 Ciparay. This study showed a change in anxiety levels before the intervention (pretest), with most participants exhibiting mild symptoms, and after the intervention (posttest), with most participants showing no symptoms. Therefore, it can be concluded that mindfulness breathing therapy has a significant effect on reducing anxiety levels. This is because mindfulness provides a relaxing and focusing effect, making respondents feel more relaxed, so this therapy can be administered to adolescents. This study can be further developed by subsequent researchers using a control group to compare the two groups.

Keywords: adolescents, anxiety, breathing, mindfulness

DAFTAR ISI

	Halaman
LEMBAR PERSETUJUAN.....	Error! Bookmark not defined.
LEMBAR PENGESAHAN.....	Error! Bookmark not defined.
PERYATAAN ORIGINALITAS.....	Error! Bookmark not defined.
SURAT PERNYATAAN KESEDIAAN PUBLIKASI KARYA ILMIAH.....	Error! Bookmark not defined.
Bookmark not defined.	
MOTTO DAN PERSEMBAHAN.....	vii
KATA PENGANTAR.....	ix
ABSTRAK	xii
ABSTRACT.....	xiii
DAFTAR ISI	xiv
DAFTAR TABEL	xiv
DAFTAR BAGAN.....	xv
DAFTAR GAMBAR	xvi
DAFTAR LAMPIRAN	xviii
DAFTAR ISTILAH	xix
BAB I PENDAHULUAN	Error! Bookmark not defined.
A. Latar Belakang	Error! Bookmark not defined.
B. Rumusan Masalah	Error! Bookmark not defined.
C. Tujuan Penelitian.....	Error! Bookmark not defined.
D. Manfaat penelitian.....	Error! Bookmark not defined.
E. Sistematika Penulisan.....	Error! Bookmark not defined.
BAB II TINJAUAN PUSTAKA.....	Error! Bookmark not defined.
A. Landasan Teoritis	Error! Bookmark not defined.
1. Kecemasan	Error! Bookmark not defined.

2.	Terapi <i>Mindfulness</i>	Error! Bookmark not defined.
3.	Penelitian Relevan	Error! Bookmark not defined.
4.	Kerangka Pemikiran	Error! Bookmark not defined.
5.	Hipotesis	Error! Bookmark not defined.
BAB III METODOLOGI PENELITIAN.....		Error! Bookmark not defined.
A.	Metode Penelitian.....	Error! Bookmark not defined.
B.	Variabel Penelitian.....	Error! Bookmark not defined.
C.	Definisi konseptual dan Operasional Variabel	Error! Bookmark not defined.
D.	Populasi dan Sampel Penelitian	Error! Bookmark not defined.
E.	Instrumen Penelitian.....	Error! Bookmark not defined.
F.	Teknik Pengumpulan Data.....	Error! Bookmark not defined.
G.	Teknik Analisa Data	Error! Bookmark not defined.
H.	Pertimbangan Etik Penelitian.....	Error! Bookmark not defined.
I.	Prosedur Pelaksanaan Penelitian.....	Error! Bookmark not defined.
J.	SOP (Standar Operating Procedure).....	Error! Bookmark not defined.
K.	Kegiatan Penelitian	Error! Bookmark not defined.
BAB IV HASIL PENELITIAN & PEMBAHASAN		Error! Bookmark not defined.
A.	Hasil Penelitian	Error! Bookmark not defined.
1.	Gambaran Lokasi Penelitian	Error! Bookmark not defined.
2.	Gambaran Karakteristik Responden.....	Error! Bookmark not defined.
3.	Tingkat Kecemasan Sebelum dan Sesudah diberikan terapi <i>Mindfulness Breathing</i>	Error! Bookmark not defined.
4.	Pengaruh terapi <i>mindfulness breathing</i> terhadap tingkat kecemasan.....	Error! Bookmark not defined.
B.	Pembahasan	Error! Bookmark not defined.
BAB V SIMPULAN DAN SARAN.....		Error! Bookmark not defined.
A.	Simpulan.....	Error! Bookmark not defined.

B. Saran.....	Error! Bookmark not defined.
DAFTAR PUSTAKA.....	20
LAMPIRAN	Error! Bookmark not defined.

DAFTAR TABEL

Tabel 3.1 Definisi konseptual & operasional variabel.....	Error! Bookmark not defined.
Tabel 3.2 Instrument Hamilton Anxiety Rating Scale (HARS).....	Error! Bookmark not defined.
Tabel 3.3 Standar Operating Procedure Mindfulness-Breathing.....	Error! Bookmark not defined.
Tabel 3.4 kegiatan penelitian	Error! Bookmark not defined.
Tabel 4.1 Distribusi Frekuensi Karakteristik Responden (n=39)	Error! Bookmark not defined.
Tabel 4.2 Tingkat kecemasan sebelum dan sesudah diberikan terapi mindfulness breathing (n=39)	Error! Bookmark not defined.
Tabel 4.3 Hasil Uji Normalitas Data	Error! Bookmark not defined.
Tabel 4.4 Perubahan tingkat kecemasan sebelum dan sesudah diberikan terapi mindfulness breathing (n=39)	Error! Bookmark not defined.
Tabel 4.5 Uji Statistic Wilcoxon Signed Rank Test Pengaruh Terapi Mindfulness Breathing terhadap Tingkat Kecemasan Pada Remaja.....	Error! Bookmark not defined.

DAFTAR BAGAN

Bagan 2. 1 Kerangka pemikiran..... Error! Bookmark not defined.

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2. 1 Teknik Pernafasan 4-7-8..... **Error! Bookmark not defined.**

Gambar 3. 1 Desain One Group Pretest Posttest Design.... **Error! Bookmark not defined.**

DAFTAR LAMPIRAN

- Lampiran 1.** SOP Terapi Mindfulness-Breathing. **Error! Bookmark not defined.**
- Lampiran 2.** Jadwal kegiatan Penelitian..... **Error! Bookmark not defined.**
- Lampiran 3.** Surat Izin Studi Penelitian Terdahulu**Error! Bookmark not defined.**
- Lampiran 4.** Dokumentasi Izin Studi Pendahuluan**Error! Bookmark not defined.**
- Lampiran 5.** Permohonan Izin Penggunaan SOP. **Error! Bookmark not defined.**
- Lampiran 6.** Informed Consent Respodnen..... **Error! Bookmark not defined.**
- Lampiran 7.** Kuesioner Penelitian Berbasis G-From**Error! Bookmark not defined.**
- Lampiran 8.** Surat Persetujuan Etik (Ethics Appoval Letter)**Error! Bookmark not defined.**
- Lampiran 9.** Surat Izin Penelitian **Error! Bookmark not defined.**
- Lampiran 10.** Dokumentasi **Error! Bookmark not defined.**
- Lampiran 11.** Daftar Riwayat Hidup **Error! Bookmark not defined.**
- Lampiran 12.** SOP yang disebarakan untuk Responden**Error! Bookmark not defined.**
- Lampiran 13.** Olah Data menggunakan software Exell dan SPSS **Error! Bookmark not defined.**
- Lampiran 14.** Lembar Bimbingan..... **Error! Bookmark not defined.**

Lampiran 15. Cek Turnitin Skripsi dan Manuskrip**Error! Bookmark not defined.**

DAFTAR ISTILAH

Adrenalin	: Hormon yang dihasilkan oleh kelenjar adrenal dan bertanggung jawab atas reaksi tubuh terhadap tekanan atau ancaman.
<i>Breathing</i>	Teknik pernapasan (proses bernafas dengan menghirup oksigen dan mengeluarkan karbon dioksida).
DAS	(<i>Depression Anxiety Stress Scales</i>) skala yang sering digunakan untuk mengukur tingkat depresi, kecemasan, dan stress.
<i>Educator</i>	Pendidik, pengajar, atau ahli mendidik.
HARS	(<i>Hamilton Anxiety Rating Scale</i>) skala yang sering digunakan untuk mengukur tingkat kecemasan.
<i>Mindful</i>	: Penuh perhatian atau sadar akan apa yang dirasakan saat ini.
<i>Mindfulness</i>	: Praktik meditasi untuk meningkatkan kesadaran dan fokus saat ini

- MBCT : (*Mindfulness Cognitive Therapy*) Terapi Kognitif Berbasis Kesadaran.
- MBSR : (*Mindfulness Based Stress Reduction*) Terapi yang menggabungkan meditasi, yoga, dan kesadaran tubuh untuk stress.
- SOP : (*Standar Operating Procedure*) yang berarti Prosedur Operational Standar yang berisi langkah-langkah yang harus diikuti untuk menyelesaikan suatu pekerjaan.
- neurotransmitter : Zat kimia yang membawa pesan dari neuron, sel otot, atau sel kelenjar ke neuron lain.

DAFTAR PUSTAKA

- Abarkar, Z., Ghasemi, M., Mazhari Manesh, E., Mehdibeygi Sarvestani, M., Moghbeli, N., Rostamipoor, N., Seifi, Z., & Bakhshi Ardakani, M. (2023). The effectiveness of adolescent-oriented mindfulness training on academic burnout and social anxiety symptoms in students: experimental research. *Annals of Medicine & Surgery*, 85(6), 2683–2688. <https://doi.org/10.1097/ms9.0000000000000811>
- Ameliana, F., Setianingsih, E., & Respati, A. (2023). *Intervensi Mindful Breathing Untuk Menurunkan Kecemasan Pada Remaja Sekolah Menengah Atas kelas X*. <https://conference.upgris.ac.id/index.php/snbk/article/view/3753/2407>
- American Psychological Association. (2022). *Anxiety*. <https://www.apa.org/topics/anxiety/>
- Apriyeni, E., & Patricia, H. (2022). *Faktor Determinant yang Mempengaruhi Kecemasan Remaja Pada Masa Pandemi*. <http://journal.stikeskendal.ac.id/index.php/Keperawatan>
- Arsini, Y., Aisyah, S., & Nurfaridah, K. (2023a). Keefektifan Konseling Kognitif Restructuring dalam Mengurangi Gejala Kecemasan Pada Remaja. *Jurnal Ilmiah Multidisiplin*, 1. No 12, 449. <https://doi.org/10.5281/zenodo.10449272>
- Arsini, Y., Aisyah, S., & Nurfaridah, K. (2023b). Madani: Jurnal Ilmiah Multidisiplin Volume 1, Nomor 12 Licenced by CC BY-SA 4.0 Keefektifan Konseling Kognitif Restructuring dalam Mengurangi Gejala Kecemasan Pada Remaja. *Jurnal Ilmiah Multidisiplin*, 449. <https://doi.org/10.5281/zenodo.10449272>
- Bouw, N., Huijbregts, S. C. J., Scholte, E., & Swaab, H. (2019). Mindfulness-Based Stress Reduction in Prison: Experiences of Inmates, Instructors, and Prison Staff. *International Journal of Offender Therapy and Comparative Criminology*, 63(15–16), 2550–2571. <https://doi.org/10.1177/0306624X19856232>
- Burhani, I. K., Nur Hidayah, & Fitri Wahyuni. (2024). Inovasi Pelaksanaan Layanan Bimbingan dan Konseling Era Society 5.0. *G-Couns: Jurnal Bimbingan Dan Konseling*, 8(2), 683–698. <https://doi.org/10.31316/gcouns.v8i2.5666>
- Chirsnawati, G., & Aldino, T. (2019). *Aplikasi Pengukuran Tingkat Kecemasan Berdasarkan Skala Hars Berbasis Android*. 2. <http://ejournal.bsi.ac.id/ejurnal/index.php/jtk>
- Dahlan, S. (2017). *Statistik Untuk Kedokteran dan Kesehatan* (W. Kurniawan, Ed.; 6th ed.). Epidemiologi Indonesia .
- Dahlan, S. (2019). *Besar Sampel dan Cara Pengambilan Sampel dalam penelitian kedokteran dan kesehatan* (A. Suslia, Ed.; 3rd ed.). Salemba Medika .
- Departemen Manajemen, N., Ekonomi, F., Manajemen, D., & Sayekti, A. (2021). Manajemen Stres pada Mahasiswa dalam Penyusunan Skripsi di Institut Pertanian Bogor Stress Management for Undergraduate Students in Writing Thesis at IPB University. *Jurnal Manajemen Dan Organisasi (JMO)*, 12(2), 156–165.
- Desi, Felita, A., & Kinarsih, A. (2020). *Gejala Depresi pada Remaja di Sekolah Menengah Atas*. 8(1), 30–38.
- Diananda, A. (2019). Psikologi Remaja dan Permasalahannya. In *ISTIGHNA* (Vol. 1, Issue 1). www.depkes.go.id

- Distina, P. P. (2021). Intervensi Mindful Breathing Untuk Mengatasi Stres Akademik Pada Remaja Sekolah Menengah Atas. *Psychosophia: Journal of Psychology, Religion, and Humanity*, 3(2), 124–140. <https://doi.org/10.32923/psc.v3i2.1756>
- Fadilah, F., Latifah, Mega, D., Arindari, D., Syafe'I, A., & Zuhana. (2025). *Terapi Mindfulness Meditation Terhadap Tingkat Kecemasan Dalam Menghadapi Skripsi Pada Mahasiswa Ilmu Keperawatan Tingkat Akhir* (Vol. 10, Issue 1).
- Fakhri Ramadhan, M., Siroj, R. A., Win Afgani, M., Raden Fatah Palembang, U., H Zainal Abidin Fikri, J. K., Kemuning, K., Palembang, K., & Selatan, S. (2024). Validitas and Reliabilitas. *Journal on Education*, 06(02), 10967–10975.
- Firdaus, A. M., Sawitri, D. R., & Dwidiyanti, M. (2023). Terapi Mindfulness terhadap Kesehatan Mental Remaja. *Journal of Telenursing (JOTING)*, 5(1), 742–751. <https://doi.org/10.31539/joting.v5i1.5498>
- Habsy, B., Nafis, B., Emiliyasi, C., & Ningtyas, N. (2024). Teori Konseling Psikoanalisis: Studi Literatur. *TSAQOFAH*, 4(3), 1865–1682. <https://doi.org/10.58578/tsaqofah.v4i3.2993>
- Hakim, Moh. A., & Aristawati, N. V. (2023). Mengukur depresi, kecemasan, dan stres pada kelompok dewasa awal di Indonesia: Uji validitas dan reliabilitas konstruk DASS-21. *Jurnal Psikologi Ulayat*, 10(2), 232–250. <https://doi.org/10.24854/jpu553>
- Hamilton M. (1959). *Hamilton Anxiety Rating Scale (HAM-A)*.
- Hidayat, A. A. A. (2017). *Metodologi Penelitian Keperawatan dan Kesehatan* (T. Utami, Ed.). Salemba Medika.
- I-NAMHS. (2022). *Indonesia-National Adolescent Mental Health Survey (I-NAMHS) Report* (D. Nadhira, Trans.). <https://qcmhr.org/outputs/reports/12-i-namhs-report-bahasa-indonesia/file>
- James, A. C., Reardon, T., Soler, A., James, G., & Creswell, C. (2020). Cognitive behavioural therapy for anxiety disorders in children and adolescents. In *Cochrane Database of Systematic Reviews* (Vol. 2020, Issue 11). John Wiley and Sons Ltd. <https://doi.org/10.1002/14651858.CD013162.pub2>
- Kemenkes. (2023). *Standar Kesehatan Indonesia (Riskesmas)*.
- Keumala, D., Hengki, R., & Daulay, W. (2023). *Pengaruh Meditasi Mindfulness terhadap Perubahan Cemas (The Effect of Mindfulness Meditation on Anxiety Changes)*.
- Kt, S. A., Candrawati, N. K., Sukraandini, G., Subhaktiyasa, S., Tinggi, I., Kesehatan, S., & Medika Bali, W. (2020). *The effect of mindfulness therapy on students anxiety in process of conducting research paper at the institute of health science Wira Medika Bali* (Vol. 4, Issue 1).
- Langelo, W., Oroh, C., Fakultas, M. M., Universitas, K., De, K., Manado, L. S., Manado, K., & Satu, K. (2021a). *Manajemen Stress Mindfulness Terhadap Tingkat Kecemasan Tenaga Kesehatan Dimasa Pandemi Covid-19*. <https://journal.ppnijateng.org/index.php/jikj>
- Langelo, W., Oroh, C., Fakultas, M. M., Universitas, K., De, K., Manado, L. S., Manado, K., & Satu, K. (2021b). *Manajemen Stress Mindfulness Terhadap Tingkat Kecemasan Tenaga Kesehatan Dimasa Pandemi Covid-19*. <https://journal.ppnijateng.org/index.php/jikj>

- Moesarofah. (2023). *Identifikasi Peran Konselor Sekolah Dalam Layanan Kesehatan Mental Berbasis Sekolah. 4.*
- Mustofa, M., & Nurjanah. (2022). *Cognitive Behavioral Therapy.* <http://jurnal.iuqibogor.ac.id>
- Nanik Lestari, Efendi, F., Qur'aniati, N., & Yunara, Y. (2023). Mindfulness Therapy on Adolescent's Anxiety and Depression: A Systematic Review. *MEDIA ILMU KESEHATAN*, 12(2), 153–163. <https://doi.org/10.30989/mik.v12i2.862>
- Ningrum, M. S., Khusniyati, A., Ni'mah, M. I., Studi, P., Fisioterapi, D., Keperawatan, I., Kesehatan, F., Medik, K., Bisnis, K., & Teknologi, D. (2022). Meningkatkan Kepedulian Terhadap Gangguan Kesehatan Mental Pada Remaja. *Communnity Development Journal*, 3(2). www.psychologymania.com,
- Oktamarina, L., Kurniati, F., Sholekhah, M., Nurjanah, S., Wahyuni Oktaria, S., & Apriyani, T. (2022). *Bharasumba: Jurnal Multidisipliner Gangguan Kecemasan (Anxiety Disorder) Pada Anak Usia Dini.*
- Pradip Pandekar, P., Thangavelu, P. D., Korespondensi, P., Poovishnu, :, & Thangavelu, D. (2019). Pengaruh teknik pernapasan 4-7-8 terhadap kecemasan dan depresi pada pasien penyakit paru obstruktif kronis sedang. *Jurnal Internasional Ilmu Kesehatan & Penelitian (Www.Ijhsr.Org)*, 9, 5. www.DeepL.com/pro
- Purwandi, E., Srirahmawati, I., Meilana, S., Dewi, I., Siangin, A., Makmur, Tabroni, I., Bidullah, R., & Patilaiya, H. (2022). *Teori dan Aplikasi Psikologi Umum* (N. Saputra, Ed.). Yayasan Penerbit Muhammad Zaini.
- putri, T., Hany, F., & Fujiana, F. (2024). Karakteristik Remaja Yang Mengalami Kecemasan Dimasa Pubertas. In *JKJ): Persatuan Perawat Nasional Indonesia* (Vol. 12, Issue 2).
- Rahayu, A., Nursyafitri, D., Sitepu, F., Hairani, M., Harahap, S., Nasution, S., & Lubis, R. (2024). Masalah-masalah pada Remaja dan implikasinya pada pendidikan. *Jurnal Ilmiah Multidisiplin*, 2(5), 72–79. <https://doi.org/10.5281/zenodo.11308275>
- Rahmy, H., & Muslimahayati. (2021). *depresi dan kecemasan remaja Ditinjau dari Perspektif Kesehatan dan Islam.* *Jurnal Demografi, Etnografi dan Transformasi Sosial*, 1(1), 35-44. <https://e-journal.lp2m.uinjambi.ac.id/ojp/index.php/demos/article/view/1017>
- Santoso, E., Jl Raya H Abdul Halim No, M. K., Kulon, M., Majalengka, K., Majalengka, K., & Barat, J. (2021a). Kecemasan Matematis: What and How? *Indonesian Journal Of Education And Humanity*, 1.
- Santoso, E., Jl Raya H Abdul Halim No, M. K., Kulon, M., Majalengka, K., Majalengka, K., & Barat, J. (2021b). Kecemasan Matematis: What and How? *Indonesian Journal Of Education And Humanity*, 1.
- Saputra, D., Burmansah, B., Pramono, E., Susanto, Manggalani, R., Astika, R., & Ismoyo, T. (2024). Mindfulness in Learning: An Effect of Mindful Breathing Practice on the Learning Concentration of Students. *International Journal of Science and Applied Science: Conference Series*, 8(2), 23. <https://doi.org/10.20961/ijssasc.v8i2.95135>
- Saputra, D. N., Burmansah, B., Pramono, E., Susanto, S., Manggalani, R., Astika, R., & Ismoyo, T. (2024). Mindfulness in Learning: An Effect of Mindful Breathing Practice on the Learning Concentration of Students. *International Journal of*

- Science and Applied Science: Conference Series*, 8(2), 23.
<https://doi.org/10.20961/ijsascs.v8i2.95135>
- Savitri, A., & Swandi, I. (2023). Intervensi Kecemasan Pada Mahasiswa : Literature Review. *Psikobuletin:Buletin Ilmiah Psikologi*, 4(1), 43.
<https://doi.org/10.24014/pib.v4i1.20628>
- Sela Diwanda, A., Wakhid, A., Studi Keperawatan, P., & Kesehatan, F. (2022). *Hubungan Cellaan Fisik Dengan Kecemasan Sosial Pada Remaja*.
<https://journal.ppnijateng.org/index.php/jikj>
- Setiawan, Y., & Pramadi, A. (2023). Mindfulness-Based Cognitive Therapy Untuk Menurunkan Kecemasan Dalam Masa Quarter Life. *Jurnal Psikologi Ilmiah*.
<https://journal.unnes.ac.id/nju/INTUISSI/article/view/40545/pdf>
- Silvia, Y., & Norpi, N. (2023). View of Analisis Tahapan Konseling Pastoral dengan Pendekatan Mindfulness terhadap Remaja Dengan Gangguan Kecemasan. *Jurnal Konseling Indonesia*, 9(1), 14–30.
<https://ejournal.unikama.ac.id/index.php/JKI/article/view/9322>
- Soumya, R. R., & Sathiyaseelan, A. (2021). Mindfulness: An emotional aid to the glass ceiling experiences. *Cogent Psychology*, 8(1).
<https://doi.org/10.1080/23311908.2021.1907911>
- Sugiyono. (2013). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif dan R&D*. Alfabeta.
- Tri Utami, A. (2020). *Fenomena Remaja dalam Masa Transisi*. 09(1).
<https://doi.org/10.24036/stjae.v9i1.107986>
- Volanen, S. M., Lassander, M., Hankonen, N., Santalahti, P., Hintsanen, M., Simonsen, N., Raevuori, A., Mullola, S., Vahlberg, T., But, A., & Suominen, S. (2020). Healthy learning mind – Effectiveness of a mindfulness program on mental health compared to a relaxation program and teaching as usual in schools: A cluster-randomised controlled trial. *Journal of Affective Disorders*, 260, 660–669.
<https://doi.org/10.1016/j.jad.2019.08.087>
- Wenny, B., & Indriani, Z. (2022). *Kecemasan dan Adverse Childhood Experience (ACES)* (N. Duniawati, Ed.; 1st ed.). CV. Adanu Abimata.
- World Health Organization. (2024, October 10). *Mental Health in Adolescents*.
<https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/adolescent-mental-health>
- Woro Romadhoni, R., Widiatie, W., Ilmu Kesehatan, F., & Pesantren Tinggi Darul Ulum, U. (2020). Pengaruh Terapi Mindfulness terhadap tingkat Stress Remaja di Panti Asuhan Al-Hasan Watugaluh Diwek Jombang. *JURNAL EDUNursing*, 4(2).
<http://journal.unipdu.ac.id>