

BAB III

METODOLOGI PENELITIAN

A. Metode Penelitian

Metode penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif *pre-eksperimental*. *Pre-eksperimental* disebut sebagai desain sebelum eksperimen. Karena ada variabel luar yang mempengaruhi pembentukan variabel dependen juga. Oleh karena itu, hasil eksperimen dari variabel dependen bukan hanya dipengaruhi oleh variabel independen. Hal ini dapat terjadi karena tidak ada variabel kontrol dan sampel tidak dipilih secara random (Sugiyono, 2013). dengan rancangan *One Group Pretest Posttest Design*, Desain ini diuji sebelum perlakuan, sehingga hasil perlakuan dapat $O_1 \times O$ dengan lebih akurat karena dapat membandingkannya dengan keadaan setelah perlakuan.

Gambar 3. 1 Desain *One Group Pretest Posttest Design*

Sumber : (Hidayat, 2017)

Keterangan :

O_1 = Nilai Pretest (sebelum diberikan perlakuan)

O_2 = Nilai Posttest (setelah diberikan perlakuan)

$O_1 - O_2$ = Pengaruh *mindfulness* terhadap Kecemasan

Alasan penelitian ini mengambil metode pre eksperimental dengan desain *One Group Pretest Posttest Design* karena peneliti akan melihat perbedaan sebelum pemberian terapi (*pre test*) dan (*post test*) yaitu setelah pemberian terapi Mindfulness.

B. Variabel Penelitian

1. Variabel Independent (Bebas)

Variabel Independent merupakan variabel yang menyebabkan perubahan atau munculnya variabel dependen (terikat) disebut variabel independen. Variabel ini juga disebut sebagai variabel bebas karena bebas dalam mempengaruhi variabel lain. (Hidayat, 2017). Variabel Independent pada penelitian ini yaitu terapi *mindfulness*

2. Variabel Dependen (Terikat)

Variabel Dependen merupakan variabel yang dipengaruhi atau dipengaruhi oleh variabel bebas disebut sebagai variabel dependen karena bergantung pada variabel bebas. Variabel ini juga disebut variable terikat (Hidayat, 2017). Variabel Dependen pada penelitian ini yaitu tingkat kecemasan.

C. Definisi konseptual dan Operasional Variabel

Tabel 3. 1 Definisi konseptual & operasional variabel

Variabel	Definisi konseptual	Definisi Operasional	Alat ukur	Hasil ukur	Skala data
Tingkat Kecemasan	Kecemasan diartikan sebagai gangguan yang dialami seseorang sebagai reaksi	perasaan takut, khawatir, atau cemas yang disebabkan oleh ancaman atau	Instrument HARS yang terdiri 14 pertanyaan , dengan skala	Kategori kecemasan: a. <14 =Tidak ada	Ordinal

Variabel	Definisi konseptual	Definisi Operasional	Alat ukur	Hasil ukur	Skala data
	terhadap ancaman, tekanan, atau kekhawatiran, yang berdampak pada kesehatan fisik dan mental (ketakutan pada harapan dan pikiran, ketegangan motorik, seperti gelisah dan gemetar, dan hiperaktif, seperti pusing dan jantung berdebar. Rasa cemas dapat menyebabkan tingkah laku yang tidak biasa (Oktamarina et al., 2022).	ketidakpastian masa depan yang dialami oleh responden.	likert dengan keterangan skor 0=(tidak pernah), 1= ringan 2= sedang 3= berat 4= sangat berat Cara pengukuran : seluruh item dijumlahkan dan di kali bobot	kecemasan b. 14 - 20 = menunjukkan kecemasan ringan. c. 21 - 27 = menunjukkan tingkat kecemasan sedang. d. 28 - 41 = menunjukkan kecemasan berat. e. 42 - 52 = menunjukkan kecemasan yang sangat berat.	
Terapi <i>Mindfulness</i>	Terapi <i>Mindfulness</i> merupakan cara untuk mengatur emosi seseorang dengan melatih dirinya untuk berpikir penuh dan tetap fokus saat melakukan aktivitas sehari-hari atau meditasi. Dengan melakukan kesadaran, seseorang dapat mengatasi stres dan kecemasan. Dengan mencakup memfokuskan pikiran saat melakukan aktivitas atau meditasi, membantu seseorang mengembangkan kesadaran terhadap perasaan dan pikiran negatif (Langelo et al., 2021)	peningkatan regulasi diri melalui perhatian penuh dan kesadaran terhadap pengalaman saat ini, melalui teknik pernapasan.	-	SOP/Daftar Tilik	

D. Populasi dan Sampel Penelitian

1. Populasi

Populasi adalah area generalisasi yang terdiri dari subjek atau objek yang memiliki kualitas dan atribut tertentu yang telah ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari sebelum mengambil Kesimpulan (Sugiyono, 2013). Populasi pada penelitian ini yaitu remaja siswa yang berada di SMPN 1 Ciparay, Kabupaten Bandung tahun ajaran 2024-2025 berjumlah 1413.

2. Sampel

Sampel pada penelitian ini adalah penelitian analitis dengan skala pengukuran numerik antaradua kelompok berpasangan. Dikatakan berpasangan karena data diukur pada orang yang sama sebanyak dua kali (Dahlan, 2019).

Dengan demikian rumus besar sampel yang dipilih adalah:

$$n_1=n_2 \left(\frac{[Z_\alpha + Z_\beta] S}{x_1 - x_2} \right)^2$$

Keterangan

n = jumlah subjek yang mendapat terapi.

alpha (α) = kesalahan tipe satu, ditetapkan 5%, hipotesis satu arah.

Z_α = nilai standar alpha yaitu 1,64.

- Beta (β) = Kesalahan tipe dua, ditetapkan 10%.
- Z_β = Nilai standar beta yaitu 1,28.
- S = Simpang baku= 4 (kepuustakaan)
- $x_1 - x_2$ = Selisih minimal yang dianggap bermakna yaitu 2

Sampel minimum dari rumus di atas adalah :

$$n_1=n_2=\left(\frac{[1,64 + 0,84]4}{2}\right)^2$$

$n_1=n_2= 34,11 \rightarrow$ dibulatkan menjadi 35

Mengantisipasi kemungkinan responden terpilih yang dropout, atau responden yang tidak menyelesaikan intervensi secara utuh dilakukan koreksi yakni;

$$n = \frac{n}{(1-f)} = \frac{35}{(1-0,1)} = 38,8 \rightarrow 39$$

Keterangan:

n = Besar sampel yang dihitung

f = Perkiraan proporsi drop out 10% (0,1)

Berdasarkan perhitungan di atas setelah ditambahkan proporsi *drop out*, maka total sampel eksperimen untuk pemberian intervensi berjumlah 39 responden.

pelaksanaan penelitian pada pertemuan pertama responden semua hadir berjumlah 39 kemudian pada pertemuan kedua ada tiga responden yang tidak hadir dalam pelaksanaan intervensi dikarenakan sakit, kemudian pada pertemuan ke tiga hingga pertemuan selesai dihadiri oleh semua responden.

3. Teknik sampling

Teknik sampling merupakan Teknik pengambilan sampel. Pengambilan sampel pada penelitian ini menggunakan purposive Sampling.

Adapun kriteria Inklusi pada penelitian ini adalah :

- 1) Remaja sekolah menengah pertama yang berusia 12-15 tahun.
- 2) Remaja yg mengalami gejala cemas mulai dari gejala hingga berat.

Sedangkan kriteria eksklusi pada penelitian ini adalah :

- 1) Remaja yang berpindah sekolah ketika sedang dilakukan penelitian.
- 2) Remaja yang mengalami sakit.

E. Instrumen Penelitian

Instrumen penelitian adalah suatu alat untuk mengumpulkan data tentang suatu variabel atau mengukur objek ukur (Fakhri Ramadhan et al., 2024). Penelitian ini menggunakan kuesioner sebagai alat pengumpulan data. Hal ini dilakukan dengan cara menyebarkan Kuesioner dengan menggunakan google form (*Software*).

1. Instrument kecemasan

a. HARS (*Hamilton Anxiety Rating Scale*)

Alat ukur kecemasan “*Hamilton Anxiety Rating Scale (HARS)*”, pertama kali dikembangkan oleh Max Hamilton pada tahun 1956. *Scale HARS* ini menggunakan skala likert 4. Setelah pasien menjawab sesuai dengan kondisi mereka, skor total dapat dihitung dengan menjumlahkan semua skor dari setiap pertanyaan (Chirsnowati & Aldino, 2019).

Tabel 3. 2 Instrument Hamilton Anxiety Rating Scale (HARS)

No	PERTANYAAN		Skor				
			0	1	2	3	4
1	Perasaan cemas	mudah tersinggung.					
		firasat buruk					
		takut akan pikiran sendiri					
		Cemas					
2	Ketegangan	perasaan tegang					
		gelisah					
		gemetar					
		mudah menangis					
		lesu					
		ketidakmampuan untuk beristirahat dengan tenang					
		kecenderungan mudah terkejut					
3	Ketakutan	ketakutan terhadap gelap					
		orang asing					
		Takut ditinggal sendirian					
		Takut pada hewan besar					
		Takut pada keramaian lalu lintas					
		Takut pada Kerumunan banyak orang					
4	Gangguan tidur	kesulitan memulai tidur					
		terbangun pada malam hari					
		tidur tidak pulas					
		bangun dengan lesu					
		Sering mimpi					
		mimpi buruk					
		mimpi menakutkan					
5	Gangguan kecerdasan	Sulit untuk berkonsentrasi					
		Sulit mengingat/mudah lupa					
		Sering bingung					
6	Perasaan depresi	penurunan minat					
		Berkurang kesenangan pada hobi					
		Merasa sedih					
		Perubahan perasaan sepanjang hari					
7	Gejala somatic/ Fisik	sakit pada otot					
		kaku					

		kedutan otot						
		gigi gemerutuk						
8	Gejala sensorik	penglihatan kabur						
		Telinga berdenging						
		muka merah atau pucat						
		Kelelahan/merasa lemas						
		Perasaan seperti terluka/ditusuk tusuk						
9	Gejala kardiovaskuler	detak jantung cepat						
		nyeri di dada						
		denyut nadi yang kuat						
		Berdebar- debar						
		Perasaan lemas seperti mau pingsan						
		Denyut jantung berhenti sejenak						
10	Gejala pernapasan	nyeri tekan pada dada						
		Seperti tercekik						
		Sering menarik napas						
		napas pendek atau sesak						
11	Gejala pencernaan	sulit menelan						
		Perut melilit						
		Rasa penuh atau kembung						
		nyeri perut sebelum dan sesudah makan						
		sensasi terbakar di perut						
		mual						
		muntah						
		buang air besar lembek						
		penurunan berat badan						
		masalah buang air besar (Konstipasi)						
12	Gejala sistem perkemihan	sering kencing (BAK)						
		tidak dapat menahan air seni						
		keputihan						
		Tidak datang bulang (Haid)						
		Darah Haid selalu banyak						
		Darah Haid selalu sedikit						
		Masa Haid yang berkepanjangan						
		Masa Haid yang pendek						
		Haid >1 kali dalam 1 bulan						
		Perasaan menjadi dingin						
		Ejakulasi dini						
		Tidak ereksi						
		Impotensi						
		ereksi yang lemah						
13	Gejala otonom	mulut kering						
		Muka merah						
		Mudah berkeringat						
		Pusing						
		Kepala terasa berat						
		Kepala terasa sakit						
		Bulu bulu berdiri/merinding						

14	Tingkah laku pada saat wawancara	Gelisah					
		Tidak tenang					
		Jari gemetar					
		Kening berkerut					
		Muka tegang					
		Napas Pendek dan cepat					
		Muka merah					
		Tegang otot					
Jumlah Nilai Angka (Total Score)							

Sumber: (Hamilton M, 1959).

Skor dengan skala Likert:

0= menunjukkan bahwa gejala tidak ada sama sekali.

1= menunjukkan gejala ringan.

2= menunjukkan gejala yang sedang.

3= menunjukkan gejala berat.

4= menunjukkan bahwa semua gejala sangat berat (parah/mengganggu).

Untuk penilaian setiap item diberikan skor dengan skala 0 (tidak ada) sampai dengan skala 4 (parah), dengan rentang skor total 0-56 yakni;

- a. Skor kurang dari 14 = tidak ada kecemasan
- b. Skor 14-20 = kecemasan ringan
- c. Skor 21-27 = kecemasan sedang
- d. Skor 28-41 = kecemasan berat
- e. Skor 42-56 = kecemasan berat sekali

2. Uji Validitas dan reabilitas HARS

Validitas konstruk setiap item dinilai dengan menggunakan korelasi product moment Pearson terhadap skor total. Tes korelasi HARS dianggap sebagai:

- a. "baik hingga sangat baik" ketika $r >$ dari 0,75

- b. "cukup" ketika r antara 0,25 - 0,50
- c. "sedikit atau tidak ada hubungan" ketika $r <$ dari 0,25. Portney & Watkins, 2009; Terwee *et al.*, 2007).

Dengan menggunakan metode split half, nilai alpha Cronbach digunakan untuk mengukur konsistensi internal kuesioner HAM-A yakni :

- 1. Nilai di bawah 0,70 dianggap sebagai "tidak dapat diterima"
- 2. Nilai antara 0,70-0,79 dianggap sebagai "cukup"
- 3. Nilai antara 0,80 - 0,89 dianggap sebagai "baik"
- 4. Nilai 0,90 atau lebih dianggap sebagai "sangat baik"

(Cicchetti, 1994; Nunnally & Bernstein, 1994).

uji validitas dan reliabilitas pada penelitian sebelumnya, instrumen HARS tepat, HARS memiliki nilai validitas yang tinggi 0,97 dan tingkat reliabilitas 0,93 (Woro Romadhoni *et al.*, 2020).

A. Teknik Pengumpulan Data

Data dikumpulkan melalui kuesioner yang dibagikan kepada siswa remaja yang terlibat langsung dalam program pemberian intervensi di SMPN 1 Ciparay.

Proses pengumpulan data terdiri dari langkah-langkah berikut:

- 1. Memberikan kuesioner awal sebagai pra-tes sebelum perlakuan melalui platform yang memudahkan siswa mengisi instrumen.
- 2. Waktu pengisian kuesioner awal (pre-test) diisi satu hari sebelum diberikan perlakuan *mindfulness breathing* , dan pengisian kuesioner akhir (post-test) diisi satu hari setelah perlakuan yang berlangsung selama dua minggu.

3. Data yang dikumpulkan akan dirahasiakan dan keamanan, dan Data tersebut hanya dapat digunakan untuk keperluan penelitian ini dan hanya dapat diakses oleh peneliti yang berwenang untuk keperluan penelitian.

B. Teknik Analisa Data

1. Pengolahan Data

a. Editing

Peneliti melakukan penyesuaian dalam penelitian ini untuk memastikan bahwa hasil pengisian kuesioner lengkap dan akurat. Peneliti memeriksa data yang dikumpulkan dari siswa remaja di SMPN 1 Ciparay untuk memastikan bahwa semua pertanyaan telah dijawab dengan benar dan bahwa tidak ada data yang hilang atau tidak lengkap.

b. Coding

Dengan memberikan kode numerik pada setiap tanggapan peserta, peneliti mengubah data kualitatif menjadi data kuantitatif. Tujuan dari proses pengkodean ini adalah untuk membuat analisis statistik lebih mudah dan memastikan bahwa data dapat diproses dengan efisien. Misalnya, untuk data demografi, jenis kelamin dikodekan dengan angka 1: laki-laki, 2: Perempuan, kemudian untuk tingkatan kelas dikodekan dengan 1: kelas 7, 2: kelas 8, 3: kelas 9. selanjutnya mengkodekan variabel kecemasan dengan menggunakan skala Likert untuk kuesioner Tingkat kecemasan, dengan menggunakan kode berikut: 1 = ringan, 2 = sedang, 3 = berat, 4 = sangat berat.

c. Entry Data

Proses memasukkan data yang telah dikodekan ke dalam program statistik untuk dianalisis. Peneliti menggunakan IBM SPSS Statistics Version 25 untuk melakukan analisis statistik komprehensif dalam penelitian ini. Untuk mengetahui efek terapi mindfulness terhadap kecemasan pada remaja, peneliti dapat menggunakan SPSS untuk melakukan uji normalitas data dan uji wilcoxon. Selain itu, program ini digunakan untuk menghitung korelasi antara variabel tertentu. Selain SPSS, Microsoft Excel digunakan untuk pengolahan data deskriptif, seperti perhitungan frekuensi dan pembuatan tabel dan grafik, yang membantu peneliti menjelaskan interpretasi hasil penelitian.

d. Skoring

Proses pemberian skor berdasarkan jawaban yang diberikan oleh responden sesuai dengan skala yang telah ditentukan dalam instrumen. Dalam penelitian ini, scoring dilakukan dengan memberikan nilai pada setiap jawaban berdasarkan tingkat kecemasan. Skor diberikan dengan menggunakan skala likert. Untuk sikap responden terhadap pelaksanaan pemberian terapi mindfulness. Hasil skoring ini digunakan untuk mengklasifikasikan pengaruh dalam pemberian terapi *mindfulness*.

e. Cleaning

Peneliti akan memastikan bahwa data yang telah dimasukkan ke dalam sistem telah diformat dengan benar dan apakah ada data yang hilang atau tidak sesuai dengan instruksi pengisian kuesioner. Proses

pembersihan ini penting untuk memastikan bahwa data akurat sebelum dianalisis lebih lanjut, dan analisis statistik akan menghasilkan temuan yang dapat dipercaya dan valid.

2. Analisa Data

Analisis data merupakan kegiatan untuk memecahkan masalah dalam penelitian. Analisis data juga diartikan sebagai proses dalam pengkelompokan data untuk menyederhanakan data untuk bisa memudahkan dan mudah dipahami dalam penafsiran. Pada penelitian ini terdapat dua analisis yaitu :

a. Analisis Univariat:

Analisis ini digunakan untuk menjelaskan karakteristik data penelitian untuk setiap variabel. Analisis univariat dapat mencakup faktor-faktor berikut dalam kaitannya dengan *mindfulness* terhadap kecemasan remaja:

- 1) Karakteristik remaja : Demografi
- 2) perbandingan tingkat kecemasan remaja sebelum dan setelah intervensi *mindfulness-breathing*.
- 3) pengaruh terapi *mindfulness-breathing* terhadap kecemasan sebelum dan sesudah pemberian intervensi.

b. Analisis Bivariat:

Pada penelitian ini ingin mengetahui perbedaan/hubungan terapi *mindfulness* terhadap kecemasan remaja sehingga alur statistik yang pertama dilihat adalah mengidentifikasi variabel nya yaitu

cemas (ordinal). Jenis hipotesis yang digunakan komparatif karena ingin mengetahui perbedaan atau perbandingan yang signifikan pada variabel. jenis komparatif nya yaitu uji *non-parametrik* karena membandingkan variabel ordinal (cemas) yang diukur berulang. Data ini berpasangan karena terdapat perlakuan *pre-post*, kemudian melakukan uji normalitas data, jika hasil sebaran selisih normal maka menggunakan Uji T berpasangan, sedangkan jika sebaran selisih nya tidak normal maka menggunakan uji Wilcoxon (Dahlan, 2017).

Pemilihan hasil uji Wilcoxon:

- a. Keputusan dibuat berdasarkan nilai probabilitas, atau nilai P. Jika $P < 0,05$, maka H_0 ditolak, dan jika $P > 0,05$, maka H_0 diterima.
- b. Menentukan kesimpulan dengan ketentuan bahwa jika nilai z hitung $<$ dari z tabel, maka H_0 ditolak, dan jika nilai $z >$ dari z tabel, maka H_0 diterima.

C. Pertimbangan Etik Penelitian

Penelitian dilakukan secara etis, setiap peneliti harus berpegang teguh pada prinsip-prinsip dasar etika penelitian.

1. Prinsip *Beneficence* dan *Non-Maleficence*:

a. *Beneficence*

Penelitian harus dilakukan dengan cara yang paling menguntungkan bagi subjek dan masyarakat. Pada penelitian ini keuntungan yang akan diberikan yaitu program pembelajaran tambahan yaitu terapi Mindfulness

untuk membantu siswa yang mengalami kecemasan serta akan berdampak positif pada siswa.

b. *Non-Maleficence*

Peneliti harus menghindari bahaya atau risiko yang tidak perlu bagi subjek penelitian. Pada penelitian ini tidak memiliki resiko karena terapi ini tidak ada resiko yang akan mengalami perubahan fisik pada siswa yang diberikan terapi serta tidak merugikan waktu karena diberikan sebelum kegiatan belajar dimulai.

2. *Principle of Justice*

Prinsip keadilan menyatakan bahwa setiap subjek penelitian harus diperlakukan secara adil dan setara. Pada penelitian ini tidak ada siswa yang diprioritaskan atau dikecualikan secara tidak adil berdasarkan ras, gender, atau status sosial mereka tanpa alasan yang sah.

3. *Principle of Autonomy*

Menurut prinsip otonomi, setiap orang berhak atas keputusan sendiri. Ini berarti subjek penelitian harus diberikan informasi yang cukup dan jelas tentang penelitian, termasuk tujuan, metode, manfaat, dan risiko. Pada penelitian ini sebelum dilakukan intervensi maka peneliti akan meminta berupa persetujuan tertulis (*informed consent*) serta persetujuan dari siswa.

4. *Principle of Integrity*

Pada penelitian ini akan menerapkan prinsip integritas dengan bertindak jujur dan transparan dalam pengumpulan data, analisis, pelaporan hasil,

publikasi, Serta tidak boleh mengubah data atau memberikan informasi yang salah.

5. *Principle of Confidentiality*

Pada penelitian ini akan menerapkan prinsip kerahasiaan yaitu memastikan bahwa orang lain tidak akan mengetahui informasi pribadi siswa. Data hanya boleh digunakan dalam penelitian yang telah disetujui dan harus disimpan dengan aman. Identitas siswa tidak boleh diketahui tanpa izin mereka seperti nama atau informasi pribadi lainnya.

6. *Ethical Clearance*

Uji etik dilakukan kepada komite etik penelitian universitas 'Aisyiyah Bandung dan mendapatkan surat etik dengan nomor 1218/KEP.01/UNISA-BANDUNG/V/2025

D. Prosedur Pelaksanaan Penelitian

1. Tahap persiapan

Tahap persiapan dilakukan dari bulan desember hingga februari 2025, tahap persiapan dari penelitian ini terdiri dari beberapa tahapan, diantaranya sebagai berikut.

- a. Menyelesaikan proposal skripsi dan telah di setujui oleh dosen pembimbing, maka peneliti akan mengajukan surat permohonan etik penelitian ke bagian staf akademik Universitas 'Aisyiyah Bandung.
- b. Membuat surat etik yang dikeluarkan oleh komite etik yang kemudian mengajukan surat permohonan izin penelitian ke bagian staf akademik Universitas 'Aisyiyah Bandung.

- c. Menghubungi pihak bimbingan konseling sekolah dan kepala sekolah untuk mengajukan surat permohonan izin penelitian kepada kepala sekolah SMPN 1 Ciparay.

2. Tahap pelaksanaan

Tahap pelaksanaan dilakukan selama 2 minggu yakni pada tanggal 28 April hingga 12 Mei 2025 yang terdiri dari beberapa tahapan, diantaranya sebagai berikut.

- a. Peneliti telah meminta izin kepada kepala sekolah SMPN 1 Ciparay untuk melaksanakan penelitian.
- b. Peneliti telah mengumpulkan responden sesuai perhitungan sampel yang berjumlah 39.
- c. peneliti meminta kebersediaan responden untuk melakukan pengisian kuesioner HARS
- d. Penyebaran kuesioner awal sebagai (pre test) dengan di bimbing oleh peneliti.
- e. Peneliti menjelaskan terlebih dahulu mengenai paparan *Mindfulness* khususnya jenis *mindfulness (Mindful-Breathing)* dan kecemasan. selanjutnya peneliti memberikan intervensi *Mindful Breathing* sesuai dengan SOP sebanyak 5 kali pertemuan secara tatap muka dalam waktu 2 minggu pelaksanaan. Terapi dilakukan selama 5-10 menit per sesi dilakukan secara bersamaan saat di sekolah dan mandiri saat di rumah.

3. Tahap Evaluasi

- a. Peneliti melakukan evaluasi feedback responden setelah diberikan pelaksanaan penelitian 2 minggu.
- b. peneliti menyebarkan kembali kuesioner akhir (post test) dengan dibimbing oleh peneliti.
- c. Peneliti melakukan tahap pengumpulan data dan proses pengolahan data.

E. SOP (Standar Operating Procedure)

Tabel 3. 3 Standar Operating Procedure Mindfulness-Breathing

No	Tahap- tahap kegiatan
Alat yang diperlukan	
Kursi/ alas duduk	
Tahap Persiapan :	
1	Peserta berada dalam posisi yang rileks dan nyaman
2	Peserta mengucapkan bismillahirrahmanirrahim sebelum memulai kegiatan
Tahap Kerja	
3	Peserta diminta untuk merasakan sensasi tubuhnya dan merelaksasi area yang masih tegang.
4	Peserta diminta untuk berkonsentrasi pada napasnya dan menyadari ritme pernapasannya; mereka harus bernapas secara alami, tidak menggunakan napas panjang atau pendek.
5	Peserta diminta untuk mengidentifikasi area tubuh mereka yang merasakan sensasi dari pernapasan mereka.
6	peserta diminta untuk melakukan pernapasan dalam selama satu menit dengan hitungan 4-7-8, yang berarti menarik napas dalam dalam 4 hitungan, menahan napas selama 7 hitungan,

No	Tahap- tahap kegiatan
	dan menghembuskan napas melalui mulut selama 8 hitungan * selama 1 menit (berhitung dalam hati).
7	Ajak peserta untuk menyadari pikiran mereka dan kembali fokus pada pernapasannya ketika pikiran mereka mulai "berkelana".
8	Ajak peserta untuk kembali fokus pada pernapasannya setelah beberapa lama bernapas jika dia mulai merasa "kosong".
9	Peserta diminta untuk mengidentifikasi sensasi yang dirasakan oleh tubuhnya, seluruh tubuhnya, dan posisinya.
10	Peserta diminta untuk rileks kembali
11	Intervensi selesai
12	Peserta mengucapkan hamdallah
Penutup	
13	Berikan apresiasi atas pencapaiannya.
14	Memberikan Feedback
15	Kontrak waktu
16	Mendokumentasikan kegiatan

F. Kegiatan Penelitian

Tabel 3. 4 kegiatan penelitian

Pertemuan	Tahapan	Sesi
Hari ke 1	Tahap pra-eksperimen	<ul style="list-style-type: none"> - mencakup absensi peserta - penjelasan tujuan - Sesi pertama dimulai dengan pengisian pre-test (sebelum diberikan intervensi)
Hari ke 2		<ul style="list-style-type: none"> - Peserta didik diberikan penjelasan mengenai kecemasan dan <i>mindfulness-breathing</i> sebelum dilakukan praktik.

	Tahap eksperimen	peserta melakukan praktik napas sadar dengan bantuan praktikan (Peneliti) dan guru BK. - Peserta melakukan praktik napas sadar dengan bantuan praktikan (Peneliti) dan guru BK.
Hari ke 3-13		- Mengulangi praktik <i>mindfulness-breathing</i> dengan di dampingi peneliti.
Hari ke 14	Tahap post eksperimen/ evaluasi	- kegiatan refleksi, evaluasi terapi , dan pengisian post-test setelah 2 minggu.