

***MINDFULNESS-BASED STRESS REDUCTION (MBSR) UNTUK
MENINGKATKAN RESILIENSI PADA KORBAN
PERUNDUNGAN***

TESIS

**Untuk Memenuhi Sebagian Persyaratan
Memperoleh Derajat Gelar S-2
Program Studi Magister Psikologi Profesi**



Disusun Oleh:

LIDYA GUSTANI

NIM: 202210500211011

**DIREKTORAT PROGRAM PASCASARJANA
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH MALANG**

2024

**MINDFULNESS-BASED STRESS REDUCTION (MBSR)
UNTUK MENINGKATKAN RESILIENSI PADA KORBAN
PERUNDUNGAN**

**LIDYA GUSTANI
202210500211011**

Telah disetujui
Pada hari/tanggal, **Jumat/ 15 November 2024**

Pembimbing Utama



Prof. Latipun, Ph.D.

Direktur
Program Pascasarjana



Prof. Latipun, Ph.D.

Pembimbing Pendamping



Dr. Djudiyah

Ketua Program Studi
Magister Pendidikan Matematika



Dr. Cahyaning Suryaningrum

TESIS

LIDYA GUSTANI
202210500211011

Telah dipertahankan di depan Dewan Penguji
pada hari/tanggal, Jumat/ 15 November 2024
dan dinyatakan memenuhi syarat sebagai kelengkapan
memperoleh gelar Magister/Profesi di Program Pascasarjana
Universitas Muhammadiyah Malang

SUSUNAN DEWAN PENGUJI

Ketua	:	Prof. Latipun, Ph.D
Sekretaris	:	Dr. Djudiyah
Penguji I	:	M. Salis Yuniardi, Ph.D
Penguji II	:	Dr. Cahyaning Suryaningrum

SURAT PERNYATAAN

Yang bertanda tangan di bawah ini, saya :

Nama : **LIDYA GUSTANI**
NIM : **202210500211011**
Program Studi : **Magister Psikologi Profesi**

Dengan ini menyatakan dengan sebenar-benarnya bahwa :

1. TESIS dengan judul : ***MINDFULNESS-BASED STRESS REDUCTION (MBSR) UNTUK MENINGKATKAN RESILIENSI PADA KORBAN PERUNDUNGAN*** Adalah karya saya dan dalam naskah Tesis ini tidak terdapat karya ilmiah yang pernah diajukan oleh orang lain untuk memperoleh gelar akademik di suatu Perguruan Tinggi dan tidak terdapat karya atau pendapat yang pernah ditulis atau diterbitkan oleh orang lain, baik sebagian maupun keseluruhan, kecuali yang secara tertulis dikutip dalam naskah ini dan disebutkan dalam sumber kutipan dalam daftar pustaka.
2. Apabila ternyata dalam naskah Tesis ini dapat dibuktikan terdapat unsur-unsur **PLAGIASI**, saya bersedia Tesis ini **DIGUGURKAN** dan **GELAR AKADEMIK YANG TELAH SAYA PEROLEH DIBATALKAN**, serta diproses sesuai dengan ketentuan hukum yang berlaku.
3. Tesis ini dapat dijadikan sumber pustaka yang merupakan **HAK BEBAS ROYALTY NON EKSKLUSIF**.

Demikian pernyataan ini saya buat dengan sebenarnya untuk dipergunakan sebagaimana mestinya.

Malang, 25 November 2024



LIDYA GUSTANI

KATA PENGANTAR

Assalamu'alaikum Warahmatullahi Wabarakaatuh

Syukur Alhamdulillah, segala puji kepada Allah Subhanahu wa Ta'ala atas karunia, pertolongan, dan kemudahan yang diberikan-Nya kepada penulis. Berkat bimbingan dan rida-Nya, penulis dapat melewati setiap tahapan penelitian ini dengan baik. Alhamdulillah, penulis juga bersyukur dapat menyelesaikan tesis berjudul "*Mindfulness-Based Stress Reduction (MBSR) untuk Meningkatkan Resiliensi pada Korban Perundungan*" sebagai syarat untuk meraih gelar Magister Psikologi di Universitas Muhammadiyah Malang.

Selama proses pengerjaan tesis ini, penulis mendapatkan banyak pertolongan dari Allah melalui berbagai pihak, baik yang berada di dekat maupun jauh. Sebagai bentuk rasa syukur, penulis ingin menyampaikan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada semua pihak yang telah berkontribusi, yaitu:

1. Bapak Prof. Dr. H. Nazaruddin Malik, SE., M.Si selaku Rektor Universitas Muhammadiyah Malang.
2. Bapak Prof. Latipun, Ph.D selaku Direktur Program Pascasarjana Universitas Muhammadiyah Malang.
3. Ibu Dr. Cahyaning Suryaningrum, M.Si., Psikolog selaku ketua program studi Magister Psikologi Profesi, yang selalu memotivasi dan mendukung dalam penyelesaian studi dari awal hingga akhir.
4. Bapak Prof. Latipun, Ph.D selaku pembimbing utama dan Ibu Dr. Djudiyah, M.Si selaku pembimbing pendamping yang dengan penuh kesabaran memberikan arahan, motivasi, serta dukungan secara konsisten, sehingga penulis dapat menyelesaikan penelitian ini dengan baik.
5. Subjek penelitian yang sudah berpartisipasi dari proses awal penelitian sampai selesai.
6. Bapak H. Bustan dan Ibu Hj. Fadiha, yang senantiasa mendoakan penulis dalam setiap doanya dan memberikan kasih sayang yang tak

terhingga. Dukungan tersebut menjadi sumber kekuatan terbesar bagi penulis untuk tetap termotivasi dalam menjalani perkuliahan serta menyelesaikan tesis ini.

7. Wahyu Latifie Mahardhika dan Asyam Fakhri Bustanurrahman yang senantiasa mendoakan, memberikan dukungan tanpa henti, serta kesabaran dan pengertiannya, yang menjadi sumber semangat bagi penulis hingga tesis ini dapat terselesaikan dengan baik.
8. Saya mengucapkan terima kasih kepada seluruh teman-teman Magister Psikologi Profesi Angkatan 2022 yang telah memberikan dukungan, doa, serta menemani dan membantu penulis dalam penyelesaian studi ini dari awal hingga akhir. Ucapan terima kasih khusus penulis sampaikan kepada Rizqa Ananda Mahrani Parisi, Nadira Kurnia Olli, Kresna Hadi Soetjipto, dan Saraswati Eva Yuswikarini atas kontribusi dan dukungannya.
9. Semua pihak yang tidak dapat disebutkan satu-persatu yang telah memberikan bantuan kepada penulis dalam menyelesaikan tesis.

Penulis menyadari bahwa tidak ada karya yang sempurna. Oleh karena itu, penulis sangat mengharapkan masukan, baik berupa saran maupun kritik yang konstruktif, untuk memperbaiki kekurangan yang ada. Semoga karya tulis ilmiah/tesis ini dapat memberikan manfaat bagi semua pembaca.

Terimakasih.

Wassalamu'alaikum Warahmatullahi Wabarakaatuh

Malang, 29 November 2024

Penulis

DAFTAR ISI

KATA PENGANTAR.....	ii
ABSTRAK.....	viii
PENDAHULUAN.....	1
TINJAUAN PUSTAKA.....	3
Teori Humanistik.....	3
<i>Mindfulness-Based Stress Reduction</i> (MBSR).....	4
Perundungan atau <i>Bullying</i>	5
Resiliensi.....	7
Resiliensi dalam Perspektif Islam.....	9
<i>Mindfulness-Based Stress Reduction</i> (MBSR) dapat meningkatkan Resiliensi Remaja.....	10
Kerangka Berpikir.....	12
Hipotesis.....	13
METODE PENELITIAN.....	13
Desain Penelitian.....	13
Subjek Penelitian.....	13
Instrumen Penelitian.....	14
Prosedur Penelitian.....	15
Analisis Data.....	17
HASIL DAN PEMBAHASAN.....	18
Hasil Kuantitatif.....	18
Hasil Kualitatif.....	20
Pembahasan.....	23
KESIMPULAN DAN IMPLIKASI.....	28
Kesimpulan.....	28
Implikasi.....	28
REFERENSI.....	29
LAMPIRAN.....	34

DAFTAR TABEL

Tabel 1. Hasil Uji Wilcoxon	18
Tabel 2. Hasil Uji Mann Whitney	19



DAFTAR GAMBAR

Gambar 1. Kerangka Berfikir.....	12
Gambar 2. Desain Penelitian	13



DAFTAR GRAFIK

Grafik 1. Perubahan skor ARS pada kelompok eksperimen.....	19
Grafik 2. Perubahan skor ARS pada kelompok kontrol	20



***MINDFULNESS-BASED STRESS REDUCTION (MBSR) UNTUK
MENINGKATKAN RESILIENSI PADA KORBAN PERUNDUNGAN***

**LIDYA GUSTANI
202210500211011**

Magister Psikologi Profesi, Universitas Muhammadiyah Malang
gustanilidya@gmail.com

ABSTRAK

Perundungan atau *bullying* merupakan fenomena sosial yang berpotensi memberikan dampak psikologis terhadap kesejahteraan remaja, dan melibatkan penurunan tingkat resiliensi mereka. Resiliensi, sebagai penanda kekuatan mental, menjadi kunci bagi remaja untuk dapat bertahan dan pulih dari tekanan serta situasi stres yang muncul. Penelitian ini memiliki tujuan utama untuk meningkatkan resiliensi remaja yang menjadi korban perundungan melalui intervensi *Mindfulness-Based Stress Reduction (MBSR)*. Metode penelitian ini menggunakan eksperimen kuasi dengan desain *control grup pre-post test*, melibatkan sepuluh siswi SMP yang berusia 13 hingga 15 tahun sebagai subjek penelitian yang dibagi secara acak menjadi kelompok eksperimen dan kelompok kontrol. Alat ukur yang digunakan adalah *Adolescent Resilience Scale*. Analisis data menggunakan uji Wilcoxon dan uji Mann-Whitney. Hasil uji Mann-Whitney menunjukkan adanya peningkatan resiliensi pada kelompok eksperimen secara signifikan setelah mendapatkan intervensi 0,008 ($p < 0,05$).

Kata Kunci: *Mindfulness-based stress reduction, perundungan, resiliensi.*

PENDAHULUAN

Kasus perundungan atau *bullying* di Indonesia menjadi permasalahan psikososial yang semakin mengkhawatirkan dan membutuhkan perhatian serius. Perundungan dapat terjadi di berbagai lingkungan, termasuk sekolah, tempat kerja, dunia maya, dan lingkungan sosial lainnya. Meningkatnya jumlah laporan perundungan, terutama di kalangan anak-anak dan remaja menjadi dampak negatif yang signifikan terhadap perkembangan psikologis dan sosial mereka. Lingkungan di sekolah menjadi fenomena lokasi utama terjadinya praktik perundungan, yang seharusnya menjadi tempat nyaman untuk belajar dan berkembang.

Perundungan, atau *bullying*, adalah perilaku yang berulang-ulang dan agresif dilakukan oleh satu individu atau sekelompok individu terhadap orang lain, bertujuan untuk merendahkan, menyakiti, atau mengintimidasi korban (Olweus, 1993). Perilaku perundungan, baik dalam bentuk verbal, fisik, atau psikologis, seringkali memberikan dampak serius pada kesehatan mental korban. Jika tidak ditangani, perilaku ini dapat mengakibatkan perubahan emosional yang berkembang menjadi masalah kejiwaan serius (Pieter & Lubis, 2010).

Dampak perundungan dapat mengganggu aktivitas keseharian pada remaja seperti sulit berkonsentrasi di sekolah, penurunan minat dalam olahraga, perubahan pola makan dan tidur, malas bersekolah, nilai menurun, perasaan kesepian, keinginan pindah sekolah, menurunnya rasa percaya diri, dan menurunnya kemampuan beradaptasi sosial (Rizky, 2022). Sedangkan dampak psikologis mencakup perasaan tidak bahagia, tertekan, dan kesedihan yang berkontribusi pada peningkatan stres atau tekanan psikologis (Amelia *et al.*, 2022). Sumber stres dan kesedihan juga dapat dimunculkan dari perlakuan dikucilkan oleh teman sebaya, hidup dalam ketakutan karena diintimidasi, merasa diri tidak berharga dan rendah di lingkungan sekitar akibat perlakuan perundungan yang didapatkannya. Hal ini membuat korban merasa ketakutan dan enggan untuk pergi ke sekolah (Arhin *et al.*, 2019).

Menurut data dari Komisi Perlindungan Anak Indonesia (KPAI) dan Federasi Serikat Guru Indonesia (FSGI), kasus perundungan di lingkungan sekolah masih menjadi masalah serius bagi anak-anak. Pada tahun 2022, tercatat 226 kasus perundungan, meningkat dari 53 kasus pada tahun 2021 dan sebanyak 119 kasus pada tahun 2020. Jenis perundungan yang sering dialami korban ialah perundungan fisik (55,5%), perundungan verbal (29,3%), dan perundungan psikologis (15,2%). Dari

tingkat pendidikan, siswa SD menjadi korban terbanyak (26%), diikuti oleh siswa SMP (25%), dan SMA (18,75%). Hasil riset Programme for International Students Assessment (PISA) tahun 2018 menempatkan Indonesia di peringkat kelima tertinggi dari 78 negara dalam hal jumlah murid yang menjadi korban perundungan.

Korban perundungan yang dapat mengelola stresnya memiliki kemampuan untuk meningkatkan ketahanan mental dan mengembangkan keterampilan dalam menghadapi situasi yang menantang. Hal ini ditegaskan dalam penelitian Bajaj & Pande (2016), bahwa individu yang mampu menghadapi tantangan hidup, beradaptasi dengan baik, dan berkembang dalam situasi yang sulit merupakan karakteristik individu yang memiliki resiliensi. Resiliensi membantu korban tetap kuat di tengah tekanan dan memungkinkan mereka pulih dari dampak psikologis yang timbul akibat perundungan. Tingkat resiliensi yang tinggi membantu individu menjadi lebih tangguh, bangkit dari keterpurukan, dan menemukan cara untuk memperbaiki keadaan. Sebaliknya, dengan resiliensi yang rendah membuat individu memerlukan lebih banyak waktu untuk menerima dan menghadapi tekanan dalam hidupnya.

Resiliensi menjadi faktor penting yang harus dimiliki oleh korban perundungan, terutama kasus perundungan yang semakin meningkat di kalangan remaja dalam lingkungan sekolah. Oleh karena itu, diperlukan resiliensi yang tinggi agar korban mampu bangkit dari pengalaman negatifnya. Untuk membantu meningkatkan resiliensi dan mengurangi dampak stres pada korban perundungan, setidaknya seseorang perlu memiliki kesadaran (*mindfulness*) agar lebih mampu menerima pengalaman dalam kehidupan sehari-hari, sehingga lebih tangguh dalam menghadapi tantangan dan tekanan hidup (resiliensi) (Baumgartner & Schneider, 2023). Dalam konsepnya, *mindfulness* merujuk pada kesadaran penuh serta sikap menerima tanpa menghakimi situasi saat ini, yang memungkinkan individu untuk fokus dan memberikan perhatian secara penuh pada diri, serta situasi sekitarnya. Saat individu belajar melatih *mindfulness*, mereka secara perlahan dapat memperhatikan isi pikiran mereka, menciptakan ketenangan emosional, dan meningkatkan ketahanan terhadap stres (Walach *et al.*, 2007). Menurut Aherne *et al* (2016), *mindfulness* memiliki potensi untuk meningkatkan resiliensi seseorang. *Mindfulness* telah disesuaikan untuk anak-anak dan remaja guna meminimalkan resiko kesehatan mental mereka (Maloney *et al.*, 2016; Broderick & Metz, 2009; Semple & Lee, 2014). Dengan mengembangkan kemampuan *mindfulness*, remaja dapat lebih baik dalam mengelola emosi dan membangun orientasi

positif terhadap diri mereka di masa depan. Pendekatan yang tepat sangat dibutuhkan untuk mendukung korban perundungan mengatasi dampaknya dan memulihkan kembali kualitas hidup mereka. Oleh karena itu, untuk meningkatkan resiliensi di kalangan remaja, intervensi alternatif seperti *Mindfulness-Based Stress Reduction* (MBSR) dapat diterapkan (Piao & Abdullah, 2023). Adapun intervensi yang dapat meningkatkan resiliensi korban perundungan pada remaja, diantaranya *Solution-Focused Brief Counseling* (Putri, 2020) dan Teknik Sosiodrama (Sari *et al.*, 2022).

Remaja yang mengalami perundungan diharapkan dapat memanfaatkan MBSR sebagai solusi untuk mengatasi tekanan yang mereka alami akibat perundungan. Melalui terapi ini, mereka juga dibantu dalam mengurangi atau mengelola stres secara efektif (Hidayati, 2018). Tujuan dari program MBSR adalah untuk mengurangi tingkat stres melalui proses kognitif dan afektif, yang akan mempengaruhi sensasi fisik, regulasi emosi, dan keyakinan diri individu (Kabat-Zinn, 2013). Hal ini memberikan dukungan bagi mereka dalam menghadapi kehidupan dengan lebih baik, serta meningkatkan kemampuan dan ketahanan mereka dalam menghadapi berbagai tantangan, terutama bagi korban perundungan di kalangan remaja. Terapi *Mindfulness-Based Stress Reduction* (MBSR) terbukti memiliki manfaat dalam meningkatkan kepekaan emosional dan penerimaan diri terhadap berbagai ekspresi emosi pada individu yang mengalami gangguan fisik (Kabat-Zinn, 2013), mengurangi gejala stres (Chiesa & Serretti, 2009), meningkatkan resiliensi (Putri & Yudianto, 2021), serta meningkatkan kesehatan mental dan kesejahteraan anak dan remaja (Dunning *et al.*, 2019).

Berdasarkan uraian permasalahan tersebut, tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui apakah intervensi *Mindfulness-Based Stress Reduction* (MBSR) dapat meningkatkan resiliensi pada korban perundungan di kalangan remaja, sekaligus menjadikan MBSR sebagai alternatif intervensi berbasis *mindfulness* yang dapat membantu proses pemulihan korban perundungan.

TINJAUAN PUSTAKA

Teori Humanistik

Teori humanistik menekankan kebebasan individu dalam membuat pilihan sadar yang memberikan makna dan tujuan pada kehidupan. Psikolog Carl Rogers dan Abraham Maslow meyakini bahwa setiap individu memiliki sekelompok sifat dan bakat

yang membentuk perasaan, kebutuhan, dan perspektif unik terhadap kehidupannya. Dengan mengakui dan menerima kebutuhan serta perasaan sejati, jujur terhadap diri sendiri, dapat menjalani hidup secara autentik, penuh makna dan berorientasi pada pencapaian potensi diri (Nevid *et al.*, 2020)

Sudut pandang humanistik berfokus pada upaya memahami pengalaman subjektif individu, yaitu mengetahui pengalaman sadar manusia dalam menjalani dan memahami keberadaannya di dunia. Kemudian memandu individu untuk menemukan dan menerima diri mereka yang sesungguhnya. Humanistik membawa konsep pilihan bebas, kebaikan yang sifatnya bawaan dari diri, dan tanggung jawab pribadi. Kesadaran akan perasaan autentik dan pengalaman subjektif ini dapat membantu individu membuat pilihan yang lebih bermakna dalam hidupnya.

Mindfulness-Based Stress Reduction (MBSR)

Asal mula *mindfulness* berakar dari filsafat Budha, berupa meditasi dan praktik yoga berasal dari India kuno, yang artinya menyembuhkan, mengembalikan keseimbangan dan menyelaraskan sistem pikiran, tubuh, dan jiwa. *Mindfulness-Based Stress Reduction* (MBSR) merupakan intervensi yang berbasis *mindfulness* pertama kali yang dirancang oleh Jon Kabat-Zinn pada era 1970-an, sebelum intervensi *mindfulness* lain muncul di tahun-tahun berikutnya (Kabat-Zinn, 1982, 1990).

MBSR dikembangkan dengan tujuan membantu individu mengelola stres, rasa cemas, serta tantangan emosional dan fisik yang dihadapi. Pendekatannya dengan menggabungkan praktik meditasi *mindfulness*, yoga, dan teknik kesadaran tubuh guna meningkatkan pemahaman diri dan penerimaan terhadap pengalaman saat ini tanpa menghakimi (Kabat-Zinn, 1982, 1994).

Mindfulness-Based Stress Reduction (MBSR) efektif dalam mengurangi gejala kecemasan, depresi, dan stres, serta meningkatkan kesejahteraan dan kualitas hidup secara keseluruhan. Hal ini dibuktikan dari penelitian bahwa program MBSR memberikan efek positif pada kesehatan fisik, seperti menurunkan tekanan darah dan peningkatan fungsi sistem kekebalan tubuh. Bahkan telah disesuaikan secara luas di belahan dunia untuk digunakan dalam berbagai konteks, seperti layanan kesehatan, pendidikan, dan lingkungan perusahaan (Dawn *et al.*, 2020).

MBSR mengusung konsep *mindfulness*, yaitu sikap menerima serta kesadaran diri tanpa menghakimi terhadap situasi saat ini. Dengan *mindfulness*, seseorang dapat

memfokuskan perhatian sepenuhnya pada diri sendiri dan situasi di sekitarnya. Seseorang dengan tingkat *mindfulness* tinggi cenderung lebih mampu mengatasi emosi negatifnya saat menghadapi situasi penuh tekanan dengan kehadiran pikiran yang penuh kesadaran. Sebaliknya, individu dengan tingkat *mindfulness* yang rendah mungkin lebih rentan terhadap reaksi berlebihan atau kecenderungan untuk terlalu terfokus pada kegagalan saat menghadapi tantangan (Choe *et al.*, 2020).

Secara klinis program *Mindfulness-Based Stress Reduction* (MBSR) meliputi empat aspek penting (Zou *et al.*, 2016), diantaranya:

- a. Regulasi Perhatian: berkaitan dengan kemampuan menjaga konsentrasi dan fokus pada objek atau pengalaman tertentu, misalnya pernafasan dan sensasi tubuh, tanpa terpengaruh oleh rangsangan internal dan eksternal.
- b. Kesadaran Tubuh: berkaitan dengan kemampuan untuk meningkatkan kesadaran pada sensasi tubuh, dengan mengamati tanpa penilaian. Sensasi yang dapat dirasakan yaitu ketegangan, rasa sakit, dan pengalaman fisik lainnya.
- c. Regulasi Emosional: berkaitan dengan kemampuan menyadari terhadap emosi yang muncul, merespon dengan cara yang terampil dan efektif, serta mengamati tanpa bereaksi atau merasa kewalahan.
- d. Wawasan: kemampuan untuk mengembangkan pemahaman terkait pikiran, emosi, dan perilaku, dengan bersikap dan mencari tahu pikiran diri sendiri.

Perundungan atau *Bullying*

Perilaku perundungan bersifat agresif dan merendahkan terhadap sasaran tertentu (Widyasari *et al.*, 2021). Menurut Olweus, perundungan, atau *bullying*, adalah perilaku yang berulang-ulang dan agresif yang dilakukan oleh satu individu atau sekelompok individu terhadap orang lain, dengan tujuan untuk merendahkan, menyakiti, atau mengintimidasi korban (Olweus, 1993). Perundungan dapat terjadi di berbagai tempat, seperti di sekolah, tempat kerja, atau di rumah. Menurut National Center for Educational Statistics, perundungan merupakan perilaku yang melibatkan elemen ketidakadilan, intimidasi, dan penghinaan (Fahlefi & Hudha, 2020).

Perundungan, atau *bullying*, merujuk pada tindakan agresif di mana individu secara sengaja menyebabkan cedera atau ketidaknyamanan pada orang lain secara berulang kali. Umumnya, korban perundungan mengalami kesulitan untuk membela diri dan cenderung pasif, yang dapat memperburuk tindakan perundungan tersebut

(American Psychological Association, 2022). Perilaku perundungan adalah tindakan tidak menyenangkan yang berupa perilaku fisik, verbal, atau sosial, baik dalam konteks kehidupan nyata maupun di dunia maya yang dapat dilakukan oleh individu atau sekelompok, terhadap orang yang lebih lemah dan tidak berdaya, dengan tujuan untuk mendominasi, mengintimidasi, atau menyakiti. Macam-macam perundungan atau *bullying*:

1. *Bullying* verbal: Mengatakan atau menulis hal-hal yang jahat.
2. *Bullying* sosial atau relasional: melibatkan tindakan yang merugikan reputasi atau hubungan seseorang.
3. *Bullying* fisik: melibatkan perilaku menyakiti tubuh atau harta benda seseorang.
4. *Cyberbullying*: perundungan yang dilakukan melalui perangkat digital seperti ponsel, tablet, dan komputer, seperti SMS, *e-mail*, *online chatting*, atau media sosial dan forum *online* lainnya (Murphy, 2009).

Perundungan terjadi disebabkan oleh beberapa faktor, diantaranya:

1. **Keluarga.** Keluarga memainkan peran penting dalam pengembangan keterampilan sosial remaja. Menurut Patterson (1992), karakteristik pelaku bully berhubungan dengan kondisi keluarga yang mendukung terjadinya perilaku tersebut. Hal ini menunjukkan pola asuh orang tua juga berperan pada tindakan perundungan (Lereya *et al*, 2013).
2. **Sekolah.** Sekolah juga penting dalam perkembangan anak, seperti halnya keluarga. Sekolah perlu menyeimbangkan antara memberikan disiplin yang tegas dan konsisten dengan membangun hubungan yang hangat dan mendukung. Namun, staf sekolah sering mengabaikan perundungan. Ketika anak yang menjadi korban melaporkan perundungan, seringkali laporan mereka dianggap tidak serius dan mereka disuruh menyelesaikan masalah sendiri. Misalnya, ketika seorang guru sedang mengawasi siswa yang mengalami perundungan, guru seringkali menganggap perilaku itu sebagai permainan kasar tanpa adanya intervensi. Dimana seharusnya sekolah menciptakan lingkungan yang mendukung rasa hormat antar siswa (Maliki *et al.*, 2009).
3. **Faktor Kelompok Sebaya.** Kecenderungan anak-anak melakukan perundungan saat berada di sekolah dan dengan teman di lingkungan rumah. Sejumlah anak terdorong untuk melakukan perundungan sebagai pembuktian bahwa mereka dapat diterima ke dalam kelompok tertentu, meskipun sebenarnya mereka merasa tidak

nyaman dengan perilaku tersebut (Salmivalli, 2010).

4. **Status Sosial.** Pendapatan rendah, pengangguran, dan kurangnya pendidikan dalam keluarga dapat memperburuk perilaku antisosial orang tua. Hal ini sering kali mengarah pada penerapan disiplin yang keras dan tidak konsisten. Akibatnya, anak-anak mungkin menunjukkan perilaku agresif yang meningkat. Anak-anak yang hidup dalam kekurangan sering kali berusaha memenuhi kebutuhan mereka dengan cara apapun, sehingga pemalakan antar siswa sering terjadi di sekolah (Patterson *et al.*, 1992).
5. **Media Massa.** Media massa dapat mempengaruhi perilaku *bullying* melalui tayangan yang ditampilkan dari media cetak atau televisi. Survei menunjukkan 56,9% anak mencontoh adegan dari film yang ditonton, dengan 64% menirukan gerakannya dan 43% meniru dialognya (Saripah, 2006).

Perilaku perundungan memberikan dampak yang signifikan terhadap keseharian para korban, membuat seseorang merasa tidak nyaman, terluka perasaannya, dan mengalami tekanan (Supriyatno *et al.*, 2021). Terutama bagi remaja dapat mengganggu aktivitas kesehariannya, seperti sulit berkonsentrasi di sekolah, penurunan minat dalam olahraga, perubahan pola makan dan tidur, enggan bersekolah, penurunan nilai, kesepian, keinginan untuk berpindah sekolah, penurunan kepercayaan diri, serta buruknya bersosialisasi (Rizky, 2022). Sedangkan dampak psikologis mencakup perasaan tidak bahagia, tertekan, dan kesedihan yang berkontribusi pada peningkatan stres atau tekanan psikologis (Amelia *et al.*, 2022). Sumber stres dan kesedihan juga dapat dimunculkan dari perlakuan dikucilkan oleh teman sebaya. Mereka terjebak akan rasa takut akibat diintimidasi, merasa tidak berharga dan rendah diri di lingkungan. Hal ini membuat korban merasa ketakutan dan enggan untuk pergi ke sekolah (Arhin *et al.*, 2019).

Resiliensi

Para peneliti dan ahli membahas resiliensi dengan mengangkat prinsip-prinsip kompensasi, hubungan antara perlawanan, kekebalan, kerentanan, dan tantangan yang dihadapi individu dalam berproses. Prinsip-prinsip kompensasi menjelaskan bahwa resiliensi muncul saat seseorang dapat menggunakan kemampuan dan atribut psikologisnya sebagai bentuk perlindungan terhadap faktor resiko dalam suatu

masalah, dengan tujuan menghindari pengalaman negatif. Prinsip tantangan mengungkapkan bahwa resiliensi terjadi saat individu menghadapi tekanan atau risiko yang cukup, tidak terlalu rendah atau tinggi, sehingga menjadi tantangan yang dapat diatasi dengan memanfaatkan kemampuan atau sumber daya yang dimiliki (Garmezy, 1991).

Resiliensi merupakan kemampuan dalam merespon dengan baik dan positif saat menghadapi kesulitan atau pengalaman traumatis. Resiliensi juga diartikan sebagai kemampuan individu untuk beradaptasi dan menjaga keseimbangan saat menghadapi permasalahan atau situasi sulit. Kemampuan ini menjadi penting untuk mengatasi dan mengelola stres dalam kehidupan sehari-hari (Reivich & Shatte, 2002). Beberapa teori lain menyatakan bahwa resiliensi muncul saat individu menghadapi permasalahan dengan faktor risiko yang dapat diatasi melalui mekanisme koping yang efektif (Rutter, 1987). Proses resiliensi melibatkan identifikasi masalah, peninjauan realistis yang berkaitan dengan kemampuan diri, dan penentuan solusi yang dapat diterapkan (Wagnild & Young, 1993). Resiliensi membawa pengalaman positif mengenai keberhargaan diri, yang terbentuk dari kemampuan individu dalam mengatasi masalah dan mencari jalan keluar (Luthar *et al.*, 2000).

Menurut Connor dan Davidson (2003) resiliensi dapat diukur dari kemampuan *coping* seseorang yang dianggap telah berhasil dalam mengatasi stres. Individu yang memiliki kemampuan regulasi emosi baik, daya tahan, fleksibilitas, kemampuan menerima perubahan, serta kontrol diri, maka individu tersebut telah memiliki karakteristik resiliensi. Dengan kata lain, individu yang resilien akan terhindar dari gangguan psikologis yang berdampak negatif pada kehidupan pribadi mereka.

Indikator peningkatan resiliensi meliputi: a) *Novelty Seeking* (mencari hal baru), yang mencakup minat terhadap peristiwa hidup, keingintahuan, hasrat untuk mencari sensasi, serta kegiatan eksplorasi. b) *Emotion Regulation* (regulasi emosi) adalah kemampuan untuk bersikap tenang dan terampil mengelola emosi dalam situasi yang menekan. c) *Positive Future Orientation* mencakup keterampilan menilai diri dengan cara lebih positif terkait masa depan (Oshio *et al.*, 2003).

Menurut teori Reivich dan Shatte (2002), individu yang resilien ditandai dengan adanya pengelolaan emosi (*emotion regulation*) secara stabil, memiliki kemampuan empati (*emphaty*) yang baik, adanya kemampuan merasakan sesuatu atas keberhasilan yang telah dicapai (*reaching out*), kemampuan dalam mengendalikan diri (*impuls*

control), adanya sikap optimis (*optimism*), memiliki kemampuan dalam menganalisis permasalahan (*causal analysis*), serta keyakinan diri dalam menyelesaikan tugas (*self efficacy*).

Sedangkan individu dengan resiliensi rendah cenderung kesulitan menghadapi masalah yang terjadi dalam hidupnya. Mereka tidak mampu beradaptasi dengan situasi sulit dan penuh dengan tekanan (Lee, 2011). Mudah menyerah, cenderung menghindari masalah, kurang semangat untuk bangkit, tertutup, dan tidak berusaha untuk menjadi lebih baik (Nisa & Muis, 2016). Menurut Desmita (2013) individu dengan resiliensi yang rendah menunjukkan ketidakberanian, kurangnya ketekunan, minim rasionalitas, serta tidak ada wawasan (*insight*) dalam menghadapi dan menyelesaikan permasalahan hidup.

Resiliensi dalam Perspektif Islam

Dalam Al-Qur'an dijelaskan dalam Surah QS Al Baqarah, ayat 155-156 tentang manusia bisa bangkit dari masa sulit dan keterpurukan dalam hidup, yang berbunyi (Wahidah, 2018):

“Dan kami menguji kamu dengan dengan sedikit ketakutan, kelaparan, kekurangan harta, jiwa dan buah buahan, dan sampaikanlah kabar gembira kepada orang-orang yang sabar (yaitu) orang-orang yang apabila ditimpa musibah, mereka mengucapkan: Inna lillaahi wa innaa ilaihi raaji'uun”.

Terkait ayat tersebut menyiratkan bahwa setiap manusia di dunia ini akan menghadapi berbagai tantangan yang ditentukan oleh Allah. Dengan berserah diri kepada Allah, yang memiliki segalanya di dunia ini, seseorang dapat merasakan ketenangan dan menghindari perasaan kecewa serta putus asa. Hanya mereka yang mampu bertahan dan bangkit kembali dalam menghadapi masalah yang akan meraih kebahagiaan dari Allah sebagai imbalan atas keberhasilan mereka. Maka dapat dipahami bahwa memiliki resiliensi dalam Islam bukan hanya sebagai pilihan, melainkan sebagai suatu kewajiban. Melalui resiliensi, seorang hamba dapat menguji keimanan dan ketangguhannya sebagai seorang muslim.

Demikian berdasarkan, Q. S. Al-Insyirah ayat 1-8, yang berbunyi: “Bukankah kami telah melapangkan dadamu (muhammad)? Dan kami telah menurunkan bebanmu darimu. Yang memberatkan punggungmu. Dan kami tinggikan sebutan (nama)mu bagimu. Maka sesungguhnya bersama kesulitan ada kemudahan. Maka apabila engkau

telah selesai (dari sesuatu urusan) tetaplah bekerja keras (untuk urusan yang lain). Dan hanya kepada tuhanmulah engkau berharap”.

Hadist tersebut menyampaikan bahwasannya manusia didorong untuk memperoleh ketahanan serta daya kuat setelah menghadapi berbagai permasalahan kehidupan. Hal ini dikarenakan setiap permasalahan yang dihadapi dapat diatasi sesuai dengan kemampuan individu. Keimanan dan ketaqwaan manusia kepada Allah SWT dianggap belum kuat jika belum diuji, sebab ujian tersebut terjadi ketika manusia menghadapi permasalahan, cobaan, serta godaan. Oleh karena itu, manusia yang tabah dan sabar menunjukkan karakteristik individu yang memiliki daya tangguh (resilien). Ketabahan dan kesabaran adalah kemampuan yang dimiliki oleh setiap individu, meskipun tingkatnya berbeda-beda serta perlu dilatih agar dapat berkembang. Oleh karena itu, agama Islam mengajarkan umatnya untuk menjadi hamba yang sabar, karena Allah mencintai hamba-Nya yang sabar. Selain berusaha dengan kemampuan diri, Islam juga menekankan pentingnya berdoa serta berharap kepada Allah sebagai bagian dari perjalanan kehidupan.

Dengan kemampuan ini, individu dapat lebih mudah memahami esensi dari setiap tantangan dan kesulitan. Oleh karena itu, individu selalu menjaga semangat untuk mencari solusi guna dapat memahami inti dari tantangan dan penderitaan tersebut melalui usaha dan pengorbanan (Adz-Dzakiey, Hamdani Bakran, 2005).

Mindfulness-Based Stress Reduction (MBSR) dapat Meningkatkan Resiliensi Remaja

Dalam psikologi, *Mindfulness-Based Stress Reduction (MBSR)* adalah suatu pendekatan terapeutik yang berawal dari konsep dasar *mindfulness*, yaitu menekankan pada kesadaran dan perhatian penuh saat ini, disertai sikap menerima segala keadaan untuk mengatasi stres. Pendekatan MBSR dilakukan dengan berfokus pada kesadaran penuh terhadap pikiran, emosi, dan perilaku, serta kesadaran diri. Terbukti efektif, MBSR dapat mengurangi stres, kecemasan, bahkan depresi (Kabat-Zinn, 1982; Williams *et al.*, 2007).

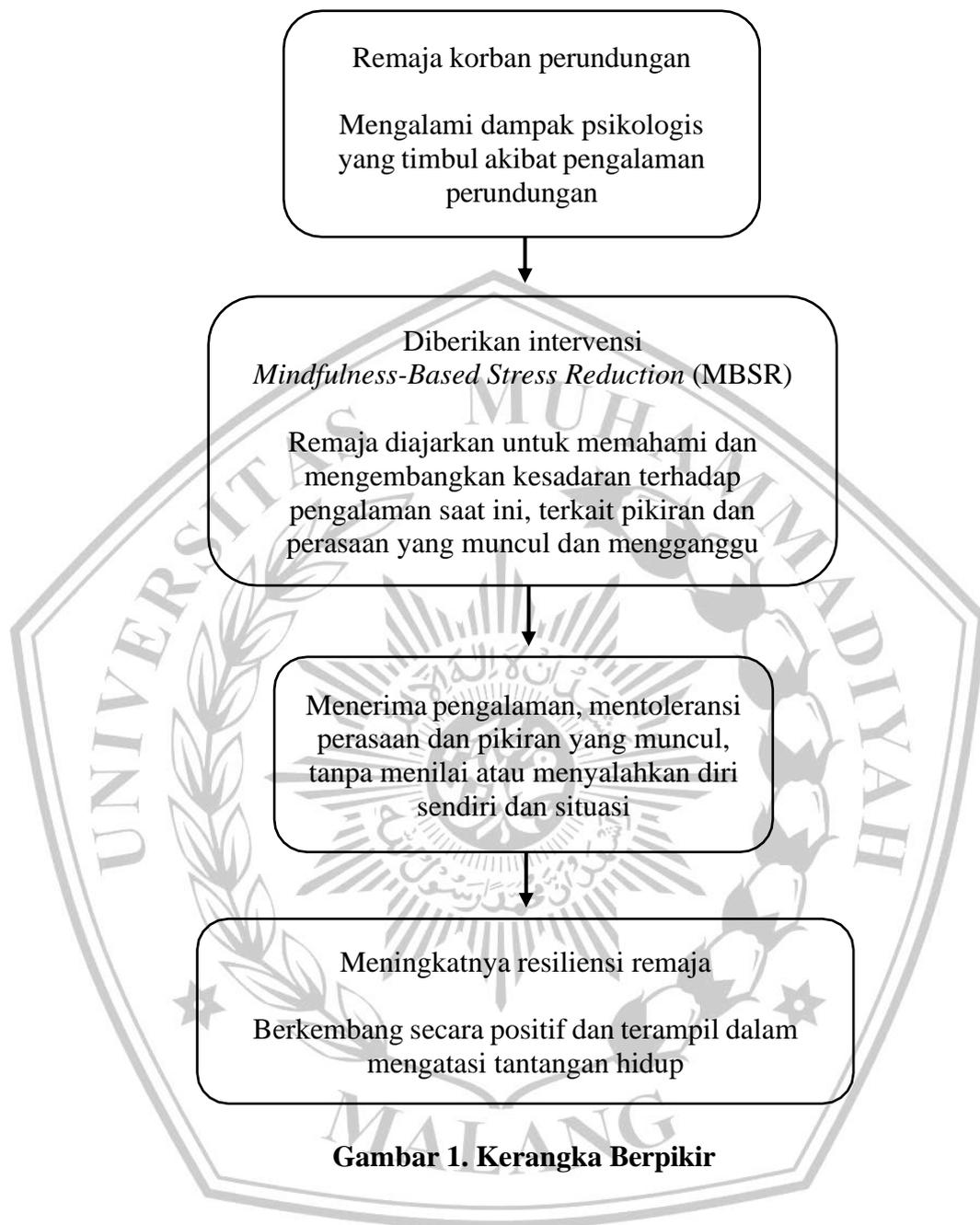
Dalam kehidupan sehari-hari, kita tidak selalu menjalani aktivitas dengan kesadaran penuh. *Mindfulness* melibatkan kesadaran yang muncul secara sengaja, tanpa penilaian, dan berkelanjutan, fokus pada saat sekarang. Sebagai bentuk meditasi, *mindfulness* membantu kita mengatur perhatian dan energi secara sistematis,

meningkatkan kualitas pengalaman, serta membuat kita lebih menyadari kemanusiaan, hubungan dengan orang lain, dan keterhubungan dengan dunia (Kabat-Zinn, 2013).

Mindfulness-Based Stress Reduction (MBSR) memegang peran penting dalam membentuk resiliensi pada remaja dengan memberikan fondasi yang kokoh untuk mengatasi tekanan dan tantangan hidup. Diketahui bahwa masa remaja merupakan masa rentan timbulnya masalah kesehatan mental, dimana sekitar 50% dari seluruh penyakit mental muncul sebelum usia 14 tahun (Kessler *et al.*, 2005). Melalui latihan *mindfulness*, MBSR membimbing remaja untuk meningkatkan kesadaran terhadap emosi dan mengelola stres dengan cara yang produktif. Remaja diajarkan untuk mengembangkan kesadaran akan pengalaman saat ini, termasuk perasaan, pikiran, dan sensasi fisik, serta mengembangkan kemampuan untuk merespon dengan bijaksana dan terampil terhadap stres dan tantangan dalam hidup.

Selain itu, MBSR tidak hanya memberikan alat untuk mengatasi stres, tetapi juga mendukung pengembangan keterampilan coping yang efektif. Latihan *mindfulness* mengajarkan remaja cara-cara positif untuk menghadapi tantangan, memungkinkan mereka menghadapi ketidakpastian dengan lebih tenang. Selain itu, pemberdayaan diri yang diperoleh melalui MBSR memainkan peran kunci dalam membentuk resiliensi remaja. Dengan merasa mampu mengelola respons terhadap tekanan dan memiliki keterampilan penyesuaian yang baik, remaja yang terlibat dalam MBSR memiliki dasar yang kuat untuk berkembang secara positif dalam menghadapi dinamika kehidupan yang penuh tantangan.

Kerangka Berpikir



Gambar 1. Kerangka Berpikir

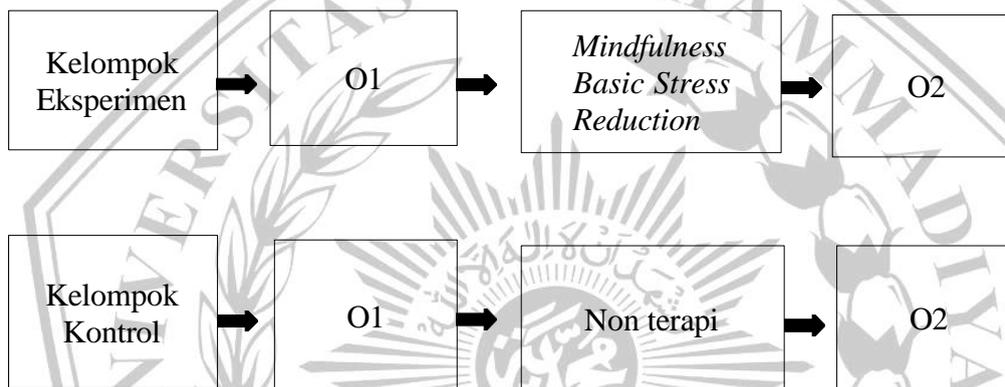
Hipotesis

Hipotesis pada penelitian ini yaitu *Mindfulness Basic Stress Reduction* (MBSR) dapat meningkatkan resiliensi pada remaja korban perundungan.

METODE PENELITIAN

Desain Penelitian

Desain penelitian ini menerapkan *quasi-experiment* yaitu menggunakan pendekatan *pretest-posttest control group design*. Pendekatan atau desain ini melibatkan pengukuran sebelum dan sesudah pemberian perlakuan, baik pada kelompok perlakuan atau eksperimen maupun kelompok kontrol (Latipun, 2017).



Gambar 2. Desain Penelitian

Keterangan:

O1 : *Pre-test* (pengukuran sebelum diberikan perlakuan)

O2 : *Post-test* (pengukuran setelah diberikan perlakuan)

Subjek Penelitian

Adapun subjek dalam penelitian ini sebanyak 10 siswi remaja dengan tingkat pendidikan SMP di Gresik. Subjek penelitian memiliki kriteria inklusi: 1) Rentang usia 13 – 15 tahun, 2) merupakan individu yang pernah mengalami perundungan verbal atau non verbal, 3) Belum pernah mendapatkan penanganan psikologis. Sedangkan kriteria eksklusi: tidak dalam kondisi berkebutuhan khusus. Pemilihan subjek dibagi secara acak menjadi dua kelompok, yaitu kelompok eksperimen dan kelompok kontrol yang masing-masing berjumlah 5 orang. Pemilihan secara acak dilakukan untuk mengurangi bias yang disebabkan oleh kesalahan sistematis yang

dilakukan peneliti (Latipun, 2017). Pada kelompok eksperimen diberikan perlakuan yaitu *Mindfulness-Based Stress Reduction* (MBSR) sementara itu untuk kelompok kontrol tidak diberikan perlakuan apapun.

Instrumen Penelitian

Olweus Bully/Victim Questionnaire (OBVQ) dikembangkan oleh Gonçalves *et al* (2016). OBVQ digunakan sebagai *screening* awal untuk mengumpulkan data dari siswa mengenai pengalaman perilaku perundungan. Kuesioner OBVQ berjumlah 23 item pernyataan. Alat ukur ini mengukur tiga komponen, diantaranya *bullying* verbal, *bullying* fisik, dan *bullying* non-verbal/nonfisik. Kuesioner berbentuk skala likert dengan ketentuan jawaban 1 = Tidak pernah, 2 = Jarang, 3 = Kadang-kadang, dan 4 = Sering. Setiap jawaban dijumlahkan untuk memperoleh skor keseluruhan dari *bullying*. Kriteria objektif untuk perilaku *bullying* sebagai berikut: skor 69-221, menunjukkan *bullying* kategori tinggi; skor 46-68, menunjukkan *bullying* kategori sedang; sedangkan skor 23-45, menunjukkan korban mengalami *bullying* kategori rendah.

Hasil uji validitas pada instrumen *Olweus Bully Victim Questionnaire* (OBVQ) yang telah dilakukan peneliti pada tahun 2016 menunjukkan nilai 0,340 hingga 0,637 dengan $p > 0,05$. Hasil uji reliabilitas instrumen OBVQ pada tahun 2016 menunjukkan nilai Cronbach's alpha sebesar 0,85. Berdasarkan pengolahan data di Indonesia, instrument OBVQ memiliki nilai reliabilitas sebesar 0,893 yang menunjukkan bahwa tingkat keterandalan sangat tinggi (Nurisana, 2017). Penilaian dapat ditentukan dari masing-masing pertanyaan yang telah diberikan, dengan ketentuan dibawah ini : 1) Apabila ($x \text{ skor} \geq 22$) maka termasuk korban *bullying*; 2) Apabila ($x \text{ skor} < 22$) maka tidak termasuk sebagai korban *bullying*.

Instrumen pengumpulan data untuk variabel Y (variable terikat) dalam penelitian ini menggunakan skala *Adolescent Resilience Scale* yang dikembangkan oleh Oshio *et al* (2003). Skala tersebut berjumlah 21 item pernyataan dimana mengukur tiga komponen yaitu *novelty seeking* (mencari hal baru), *emotion regulation* (regulasi emosi), dan *positive future orientation* (orientasi positif masa depan). Adapun Cronbach's alpha dari skala *Adolescent Resilience Scale* sebesar 0.85. Nilai Cronbach's alpha dari komponen *novelty seeking* (mencari hal baru) adalah 0.75, *emotion regulation* (regulasi emosi) adalah 0.77, sedangkan *positive*

future orientation (orientasi positif masa depan) sebesar 0.81 (Oshio *et al.*, 2003). Skala ini diberi skor dari 1 hingga 5, dengan pilihan jawaban: 1 = Pasti tidak, 2 = Tidak, 3 = Ragu-ragu, 4 = Ya, dan 5 = Pasti ya.

Prosedur Penelitian

Penelitian ini memiliki tahapan-tahapan yang harus dilalui sebagai suatu bentuk rangkaian kegiatan ilmiah. Tahapan-tahapan tersebut meliputi tahap awal penelitian, tahap pelaksanaan intervensi, dan tahap akhir penelitian. Penelitian ini mengambil subjek yang mengalami perundungan di sekolah. Prosedur penelitian ini dilakukan melalui beberapa tahapan.

Tahap pertama, peneliti melakukan *expert judgement* terhadap modul MBSR, dengan tujuan untuk memastikan bahwa modul tersebut dapat digunakan sesuai dengan subjek penelitian.

Kemudian melakukan pemilihan subjek penelitian sesuai kriteria yang telah dibuat. Pemilihan subjek penelitian dilakukan dengan mendistribusikan skala *Olweus Bully/Victim Questionnaire (OBVQ)* sebagai *screening* awal untuk mengumpulkan data dari siswa mengenai pengalaman perilaku perundungan. Hasil dari *screening* awal tersebut, kemudian dilakukan penyaringan sesuai dengan kriteria penelitian. Responden yang masuk dalam kriteria, diberikan lembar *informed consent*, sebagai bentuk kesediaan serta komitmen dalam berpartisipasi sebagai subjek penelitian untuk mengikuti seluruh kegiatan intervensi dari awal hingga akhir, dengan tujuan membentuk serta meningkatkan kesadaran akan pentingnya partisipasi penuh dalam proses intervensi. Sebagai langkah awal sebelum memulai intervensi, subjek dalam kelompok eksperimen dan kelompok kontrol diberikan *Adolescent Resilience Scale* sebagai *pretest* untuk mengumpulkan data awal.

Tahap ke dua pelaksanaan intervensi, intervensi MBSR akan dilakukan dengan 9 sesi. Kelompok eksperimen diberikan intervensi berupa *Mindfulness-Based Stress Reduction (MBSR)*, sementara kelompok kontrol tidak mendapatkan perlakuan. Pelaksanaan intervensi MBSR dapat dilaksanakan sebagai berikut:

Sesi 1. Perkenalan dan Pohon Harapan

Bertujuan untuk saling mengenal serta menumbuhkan suasana akrab dan saling percaya sesama para peserta dan fasilitator. Selain itu untuk mengetahui harapan yang dirasakan dari para peserta ketika melaksanakan intervensi.

Sesi 2. Pengantar *Mindfulness*

Sesi ini akan menjelaskan cara pemberian *Mindfulness-Based Stress Reduction* (MBSR) dan menginformasikan manfaat terapi tersebut. Dengan demikian, subjek dapat memahami konsep *mindfulness* sebagai metode pengurangan stres serta manfaatnya, yang pada akhirnya akan meningkatkan kesadaran dan perhatian subjek, serta menumbuhkan peminatan subjek untuk mengikuti terapi *mindfulness* hingga selesai.

Sesi 3. Pernafasan Mindful (*Mindful Breathing*)

Merupakan teknik pernafasan dalam sebagai dasar meditasi, yang disertai dengan pikiran yang rileks dan fokus terhadap permasalahan yang dihadapi.

Sesi 4. Menyadari Sensasi Tubuh (*Body Sensation*)

Membantu subjek untuk menyadari, mengenali, serta mengamati berbagai sensasi tubuh yang muncul terhadap peristiwa dalam hidupnya agar subjek mampu menerima sensasi tersebut menjadi bagian dari diri mereka untuk mencapai ketenangan.

Sesi 5. Membuka kesadaran (*Open Awareness*) serta menerima pikiran dan perasaan (*Accepting Minds and Thoughts*)

- a. Menyadari pikiran dan perasaan terkait dengan kondisi yang dialami subjek
- b. Menyadari peristiwa-peristiwa yang telah terjadi dalam hidup subjek, baik yang menyenangkan maupun tidak menyenangkan
- c. Menerima pikiran dan perasaan, khususnya perasaan “negatif” sehubungan dengan kondisi yang dialami
- d. Melepaskan pikiran dan perasaan, khususnya perasaan “negatif” sehubungan dengan kondisi yang dialaminya

Sesi 6. Melepaskan Diri dari Hasrat (*Wanting Release*)

Bertujuan untuk membantu mengembangkan diri, untuk hadir secara utuh pada masa kini, sehingga dapat menerima semua yang terjadi dalam kehidupannya terutama dalam menjalani proses penyembuhan dan pemulihan. Di sesi ini, subjek dapat melepaskan rasa sakit, stres, dan ketegangan yang mengganggu mereka, sehingga menciptakan perasaan tenang dan penerimaan yang mendalam. Sesi ini bertujuan agar subjek dapat melepaskan diri dari hasrat yang menggangukannya selama ini.

Sesi 7. Pendeteksian tubuh dengan sikap penghargaan (*Compassionate Body Scan*)

Teknik ini bermanfaat untuk menumbuhkan sikap menghargai terhadap diri sendiri dan orang lain, mencapai perasaan nyaman dan sejahtera pada setiap situasi dan kondisi. Dengan tujuan agar subjek mampu menyadari proses tubuh, menumbuhkan penerimaan, serta sikap penghargaan terhadap tubuhnya.

Sesi 8. Mindfulness dalam kehidupan sehari-hari (*Mindfulness is Way of Life*)

Tujuannya adalah mendorong subjek untuk menjadikan terapi *mindfulness* sebagai bagian dari kehidupan. Subjek diminta secara khusus untuk memikirkan pilihan gaya hidup yang mendukung kesehatan dan adaptasi. Sesi ini berpotensi meningkatkan kesadaran, fokus, lebih waspada, dan berkonsentrasi terhadap apapun yang subjek lakukan.

Sesi 9. Evaluasi dan Terminasi

Evaluasi dilakukan dari keseluruhan proses intervensi yang telah dilaksanakan, kemudian dilanjutkan terminasi untuk mengakhiri sesi.

Pada tahap akhir (*follow-up*), dilakukan setelah 2 minggu pasca terminasi, kemudian diberikan kembali skala *Adolescent Resilience Scale* sebagai *posttest*. Hasil skala tersebut dibandingkan dengan hasil *posttest* dengan menggunakan analisis statistik.

Analisis Data

Data yang telah diperoleh pada saat pelaksanaan penelitian dianalisis secara kuantitatif. Data kuantitatif dalam penelitian ini adalah hasil pengukuran skala yang digunakan dalam *pre dan post-test* adalah *Adolescent Resilience Scale*. Dengan tujuan untuk membandingkan perbedaan hasil *pre-test* dan *post-test* sebelum dan sesudah dilakukan intervensi. Data kuantitatif dianalisis dengan bantuan komputer program *statistical program for social science (SPSS)* versi 25 for windows. Menggunakan teknik analisa uji beda non parametrik *Mann-Whitney U* dan *Wilcoxon* pada *pre-test dan post-test*.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil Kuantitatif

Telah didapatkan hasil jumlah partisipan berdasarkan *screening* awal sebanyak 10 subjek, diantaranya dengan kategori *bullying* sedang hingga tinggi dan kategori resiliensi rendah hingga sedang. Selanjutnya dilakukan *random assignment* untuk membagi subjek menjadi dua kelompok, yaitu kelompok eksperimen dan kelompok kontrol yang masing-masing terdiri dari 5 subjek. Semua partisipan merupakan siswi perempuan yang duduk di Sekolah Menengah Pertama (SMP), dengan sebaran di kelas VII, VIII, dan IX, serta memiliki rentang usia 13 – 15 tahun.

Dalam penelitian ini dilakukan analisis awal dengan menggunakan uji Wilcoxon untuk mengetahui perbedaan skor Resiliensi sebelum (*pretest*) dan sesudah (*posttest*) intervensi pada kelompok eksperimen dan kelompok kontrol.

Hasil dari uji Wilcoxon dapat dilihat di Tabel 1 sebagai berikut:

Tabel 1. Hasil Uji Wilcoxon

Kelompok	Variabel	Pretest		Posttest		Z	p
		M	SD	M	SD		
Eksperimen	Resiliensi	42,40	3,782	62,60	6,025	-2,032	0,042
Kontrol	Resiliensi	41,40	1,517	40,60	0,548	-0,966	0,334

Hasil analisis data menunjukkan adanya perbedaan signifikan antara kelompok yang diberi perlakuan dengan kelompok yang tidak diberi perlakuan dalam peningkatan resiliensi. Pada kelompok eksperimen, rata-rata skor resiliensi meningkat dari 42,40 pada *pretest* menjadi 62,60 pada *posttest*, dengan hasil uji statistik menunjukkan nilai $Z = -2,032$ dan $p = 0,042$. Hal ini menunjukkan bahwa intervensi yang diberikan berhasil meningkatkan resiliensi secara signifikan ($p < 0,05$). Sebaliknya, pada kelompok kontrol, rata-rata skor resiliensi justru menurun dari 41,40 pada *pretest* menjadi 40,60 pada *posttest*. Uji statistik menunjukkan nilai $Z = -0,966$ dengan $p = 0,334$, yang artinya tidak ada perubahan signifikan ($p > 0,05$) pada kelompok yang tidak menerima intervensi.

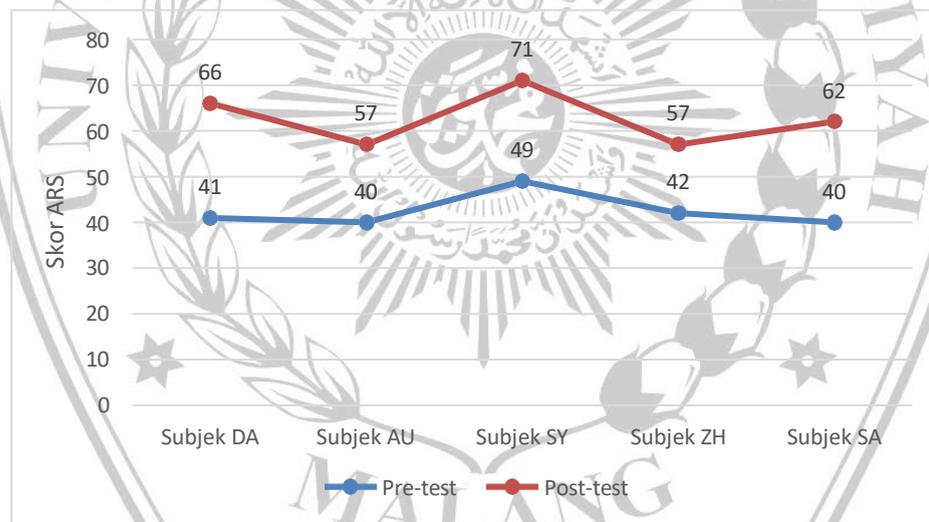
Kemudian dilakukan uji Mann-Whitney dengan tujuan untuk mengetahui perbedaan skor setelah diberikan perlakuan antara kelompok eksperimen dan kelompok kontrol. Adapun hasil perbedaan tersebut dapat dilihat di tabel 2.

Tabel 2. Uji Mann Whitney

Kelompok	Variabel	Mean of Ranks	Z	p
Eksperimen	Resiliensi	8,00	-2,660	0,008
Kontrol	Resiliensi	3,00		

Hasil pada tabel 2 dijelaskan bahwa terdapat perbedaan signifikan dalam peningkatan resiliensi antara kelompok eksperimen dan kelompok kontrol. Dapat dilihat pada nilai $Z = -2,660$ dan nilai $p = 0,008$ ($p < 0,05$). Hal ini menunjukkan bahwa intervensi berupa *Mindfulness-Based Stress Reduction* (MBSR) dapat meningkatkan resiliensi pada remaja korban perundungan sesuai dengan hipotesis pada penelitian ini.

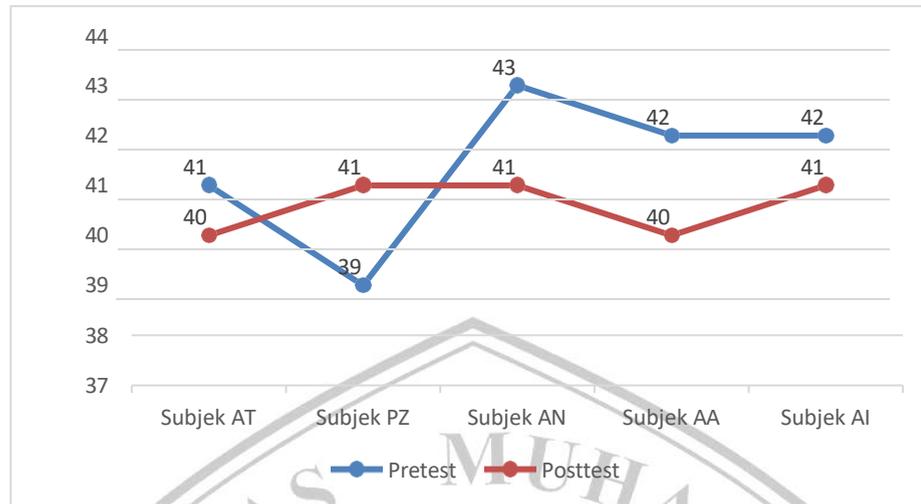
Grafik berikut menunjukkan perbandingan skor *pretest* dan *posttest* pada kedua kelompok. Grafik 1 menampilkan data dari kelompok eksperimen, sedangkan grafik 2 menggambarkan hasil dari kelompok kontrol.



Grafik 1. Perubahan Skor ARS Pada Kelompok Eksperimen
Keterangan: sangat rendah (1-21); rendah (22-42); sedang (43-62); tinggi (63-83); sangat tinggi (84-105)

Pada grafik 1, terlihat bahwa terapi yang diberikan berhasil meningkatkan resiliensi pada semua subjek di kelompok eksperimen, ditunjukkan dengan peningkatan skor dari *pretest* ke *posttest*. Sebelum terapi, empat subjek memiliki resiliensi dalam kategori rendah, dan satu subjek dalam kategori sedang. Setelah terapi MBSR, empat subjek mengalami peningkatan resiliensi ke kategori sedang,

sementara satu subjek tetap berada di kategori sedang.



Grafik 2. Perubahan Skor ARS Pada Kelompok Kontrol
Keterangan: sangat rendah (1-21); rendah (22-42); sedang (43-62); tinggi (63-83); sangat tinggi (84-105)

Pada grafik 2, terlihat bahwa pada kelompok kontrol yang tidak menerima perlakuan mengalami fluktuasi resiliensi yang ditunjukkan oleh skor *pretest* dan *posttest*. Pada hasil *pretest*, terdapat empat subjek dalam kategori rendah dan satu subjek dalam kategori sedang. Setelah 2 minggu tanpa perlakuan, seluruh subjek mengalami penurunan resiliensi, sehingga semuanya berada dalam kategori rendah.

Hasil Kualitatif

Setiap sesi intervensi *Mindfulness-Based Stress Reduction* (MBSR), mendukung peningkatan secara bertahap dan sistematis. Hasil dari proses intervensi *Mindfulness-Based Stress Reduction* (MBSR) adalah munculnya kesadaran diri secara utuh, untuk hadir sepenuhnya dan fokus pada pengalaman saat ini. Kesadaran ini menjadi inti dari setiap proses sesi intervensi, mulai dari kesadaran terhadap harapan dan motivasi yang muncul di sesi pertama, kesadaran terhadap teknik dan manfaat *mindfulness* di sesi kedua, hingga peningkatan kesadaran terhadap tubuh dan sensasi fisik di sesi keempat dan ketujuh. Kemudian para subjek juga mengalami peningkatan kesadaran terhadap pikiran dan emosi di sesi kelima, serta proses pelepasan emosi ada di sesi keenam. Akhirnya pada sesi ke delapan, mereka menyadari pentingnya menerapkan *mindfulness* dalam kehidupan sehari-hari.

Perubahan yang muncul dari hasil intervensi selanjutnya yaitu adanya

peningkatan kemampuan subjek dalam mengelola emosi, yang ditampilkan di sesi kelima (*Open Awareness* dan *Accepting Minds and Thoughts*) dan keenam (*Wanting Release*). Dengan peningkatan kesadaran diri yang dicapai melalui setiap sesi, para subjek mulai mengenali dan menerima pikiran serta emosinya tanpa menghakimi, berupa emosi-emosi negatif seperti marah, sedih, dendam dan kecewa, yang sebelumnya sering mereka pendam dan terjebak dalam kesedihan. Melalui proses ini, mereka tidak saja berusaha memahami dan menerima perasaan tersebut tetapi berupaya untuk melepaskan dengan sadar (*release* emosi) tanpa penolakan, kemudian belajar memaafkan diri sendiri dan orang lain. Meskipun sebagian dari mereka menunjukkan kemajuan, namun dua subjek merasa kesulitan untuk memaafkan orang lain dan memerlukan waktu lebih dalam berproses.

Kesadaran terhadap sensasi fisik membantu para subjek memahami serta meningkatkan kemampuan mengendalikan diri, sebagaimana terlihat di sesi keempat (*body sensation*) dan ketujuh (*Compassionate Body Scan*). Tanpa disadari sebelumnya para subjek merasakan ketegangan fisik yang selama ini mereka rasakan, seperti rasa kaku di area pundak, punggung, dan sesak di dada. Selain itu, dua subjek melaporkan sensasi perih di lengan, yang disebabkan oleh tindakan *self-harm* yang pernah mereka lakukan. Melalui proses refleksi di akhir sesi, mereka menyimpulkan bahwa perilaku *self harm*, menghindari sekolah, dan memendam perasaan adalah tindakan yang merugikan dan menyakiti diri sendiri. Pengalaman ini membantu mereka untuk lebih memahami tubuh mereka dan meningkatkan kemampuan untuk menerima diri apa adanya. Perubahan positif ini juga didukung oleh teknik *mindful breathing* yang dilakukan di sesi ketiga. Secara konsisten, para subjek menunjukkan peningkatan kemampuan dalam melakukan teknik pernapasan, yang pada akhirnya membuat mereka merasa lebih relaks, tenang, dan nyaman.

Perubahan positif yang dialami para subjek yaitu peningkatan kesadaran diri, membuat mereka lebih mampu hadir sepenuhnya dan fokus pada proses di setiap sesi. Hal ini mendorong munculnya sikap optimis yang berorientasi pada pengembangan diri. Optimisme ditunjukkan mulai dari sesi pertama yaitu Pohon Harapan, di mana para subjek menyampaikan berbagai harapan, seperti keinginan untuk menghilangkan trauma, meminta maaf atas kesalahan yang pernah dilakukan, membahagiakan dan membanggakan orang tua serta saudara, lebih fokus pada pengembangan diri, mencapai cita-cita, menjalin pertemanan yang lebih baik, dan

menjadi versi diri yang lebih baik. Mereka menuliskan lebih dari satu harapan di *sticky notes*. Dari sesi ini terlihat bahwa harapan-harapan tersebut memberi motivasi bagi mereka untuk tetap fokus pada pengembangan diri, tanpa lagi terlalu memikirkan masa lalu, karena mereka merasa memiliki kesempatan untuk meraih masa depan yang lebih positif. Selain itu melalui teknik *Mindfulness is Way of Life* di sesi kedelapan, selain menyadari pentingnya hadir sepenuhnya dalam aktivitas sehari-hari, mereka berencana lebih menghargai momen kecil dalam hidup. Secara keseluruhan para subjek merasakan manfaat dari intervensi yang diikuti dan merasa beruntung mendapatkan terapi ini.

Berdasarkan hasil dari setiap sesi, terdapat proses perubahan yang terjadi secara bertahap pada subjek di kelompok eksperimen, mulai dari peningkatan kesadaran diri hingga kemampuan mengelola emosi, yang akhirnya berkontribusi pada peningkatan kemampuan mengendalikan diri dan sikap optimis. Proses perubahan tersebut terlihat melalui refleksi yang dilakukan setelah setiap sesi intervensi, baik secara lisan maupun tertulis melalui *worksheet*. Para subjek menyampaikan berbagai manfaat yang mereka rasakan, seperti merasa tenang, lega, mampu melepaskan kekesalan dan emosi yang selama ini terpendam, belajar untuk memaafkan, serta lebih fokus pada diri sendiri dan kondisi mereka saat ini. Di mana sebelum intervensi para subjek cenderung mengalami kesulitan untuk melepaskan perasaan negatif dan merasa bingung tentang apa yang harus mereka lakukan. Hal ini menunjukkan bahwa penerapan intervensi *Mindfulness-Based Stress Reduction* (MBSR) telah diterapkan dengan baik. Di bagian refleksi selain menyampaikan perasaan dan manfaat yang dirasakan, para subjek juga aktif berdiskusi tentang perasaan dan pengalaman yang mereka alami selama intervensi. Mereka saling berbagi saran serta memberikan dukungan satu sama lain, menciptakan lingkungan yang kondusif untuk saling memahami dan memperkuat ikatan emosional.

Namun, dalam penelitian ini terdapat hambatan dalam proses pelaksanaannya. Setelah sesi kedua, para subjek mulai memberikan berbagai alasan untuk menghindari pertemuan selanjutnya, yang terlihat melalui percakapan di grup *WhatsApp*. Beberapa alasan yang disampaikan mencakup beban tugas sekolah dan mengikuti kegiatan keluarga. Untuk mengatasi hal ini, peneliti berinisiatif dengan memberikan *self-talk* berupa afirmasi positif di grup tersebut. Langkah ini dilakukan untuk mengurangi keraguan dan rasa takut dalam mengungkapkan perasaan, karena

para subjek belum pernah mengikuti intervensi serupa sebelumnya. Selain itu, beberapa subjek juga merasa khawatir bahwa jika mereka terbuka mengenai masalah yang mereka hadapi di sekolah, mereka akan dipandang negatif oleh teman-temannya. Alasan ini didapat ketika para subjek melakukan refleksi di akhir sesi ketiga.

Pembahasan

Hipotesis dalam penelitian ini menyatakan bahwa *Mindfulness-Based Stress Reduction* (MBSR) dapat meningkatkan resiliensi pada remaja korban perundungan. Berdasarkan hasil analisis menggunakan uji Wilcoxon, ditemukan adanya perubahan yang signifikan dalam tingkat resiliensi pada kelompok eksperimen setelah menerima intervensi MBSR. Sementara itu, pada kelompok kontrol tidak ditemukan perbedaan signifikan. Hal ini menunjukkan bahwa intervensi MBSR efektif dalam meningkatkan resiliensi. Dengan kata lain, intervensi berbasis *mindfulness* terbukti mampu meningkatkan ketahanan seseorang terhadap stres atau tekanan. Metode *mindfulness* yang diberikan menjadi metode intervensi yang menjanjikan bagi kaum remaja (Zoogman *et al.*, 2015). Hal ini sejalan dengan temuan dalam penelitian ini, yang menunjukkan intervensi MBSR dapat diterapkan secara efektif untuk meningkatkan resiliensi pada remaja (Piao & Abdullah, 2023).

Metode *mindfulness* berfokus pada pentingnya pola pikir individu dalam memaknai kehidupan sehari-hari, terutama dalam menghadapi tekanan emosional dan peristiwa traumatis. *Mindfulness*, sebagaimana didefinisikan oleh Kabat-Zinn (2013), melibatkan kesadaran yang muncul secara sengaja, berkelanjutan, dan tanpa menghakimi, dengan fokus pada saat ini. Dalam konteks penelitian ini, *mindfulness* menjadi instrumen penting dalam membantu individu secara aktif mengatur pola pikir dan perilakunya, khususnya dalam menghadapi stres dan trauma masa lalu.

Penjelasan dari hasil deskriptif di setiap sesi, terlihat bahwa intervensi *Mindfulness-Based Stress Reduction* (MBSR) menghasilkan beberapa perubahan positif secara bertahap, yaitu yang pertama berupa peningkatan kesadaran diri (*self awarnes*). Di setiap sesi subjek diajak untuk hadir secara utuh, fokus dan secara sadar dengan menghadirkan emosi, apa yang dirasakan dan dipikirkan saat ini tanpa menghakimi. Peningkatan kesadaran tersebut mencakup, seperti kesadaran akan perhatian, kesadaran pada sensasi tubuh, kesadaran terhadap emosi-emosi tanpa

penolakan, hingga kesadaran akan perilaku diri sendiri. Kesadaran tersebut merupakan aspek penting dalam mencapai tujuan program MBSR (Zou *et al.*, 2016).

Dalam hal ini para korban perundungan bukan berarti tidak memiliki resiliensi, namun tingkat resiliensi mereka cenderung rendah ketika menghadapi situasi yang membuat mereka tertekan, yaitu saat mengalami perlakuan perundungan di sekolah. Mereka kesulitan dalam menghadapi dan mengatasi kondisi tersebut, seringkali menghindar karena kurangnya keberanian, kehilangan motivasi untuk menjalankan aktivitas belajarnya, dan tidak tahu apa yang harus dilakukan. Kondisi ini sesuai dengan karakteristik individu yang memiliki tingkat resiliensi rendah (Lee, 2011; Nisa & Muis, 2016; Desmita, 2013).

Kemampuan individu menjadi resilien ditentukan oleh sejauh mana mereka memiliki kemampuan dan keinginan dalam menghadapi masalah yang dihadapi. Rendahnya tingkat resiliensi pada remaja korban perundungan perlu mendapatkan perhatian khusus karena dapat mengganggu proses tahapan perkembangan mereka selanjutnya. Masa remaja merupakan masa peralihan dari masa kanak-kanak menuju masa dewasa (Hurlock, 2012). Pada tahap perkembangan ini, menurut teori tahapan psikososial Erickson, remaja berada pada fase *ego identity vs identity confusion*, dimana mereka dihadapkan pada tantangan untuk menemukan jati diri dan tujuan hidup. Penting bagi remaja untuk mengeksplorasi berbagai alternatif perannya dalam kehidupan mereka (Santrock, 1998).

Ketika remaja berada dalam lingkungan yang positif dan mendukung, mereka cenderung dapat membentuk identitas yang kuat dan sehat. Sebaliknya, jika mereka berada dalam lingkungan yang negatif, seperti di sekolah yang tidak aman dan nyaman akibat perilaku perundungan, proses pencarian jati diri menjadi terhambat. Perundungan di lingkungan sekolah dapat menyebabkan stres, mengganggu proses adaptasi mereka dengan teman dan berpotensi menurunkan nilai akademis

Upaya meningkatkan resiliensi dan mengurangi dampak dari stres pada korban perundungan, harus memiliki kesadaran agar lebih mampu menerima (*mindfulness*) dalam menjalani kehidupan sehari-hari, sehingga lebih tahan dalam menghadapi tekanan (*resilien*) (Baumgartner & Schneider, 2023). Kesadaran menjadi fondasi dari seluruh sesi intervensi. Setiap sesi menanamkan dan memperkuat kemampuan peserta untuk hadir secara utuh dalam setiap pengalaman, baik fisik, emosional, maupun sosial, yang mendukung perubahan positif dan resiliensi. Mencangkup

kesadaran pikiran, perasaan, tubuh, dan lingkungan sekitar.

Perubahan positif yang kedua setelah menjalani intervensi *Mindfulness-Based Stress Reduction* (MBSR) yaitu kemampuan dalam pengelolaan emosi. Penerimaan emosi negatif juga menjadi bagian penting dalam *mindfulness*, seperti kesedihan, kemarahan, dan kekecewaan adalah bagian normal dari kehidupan dan tidak perlu dihindari. Melalui penerimaan ini, individu mampu mengelola emosi dengan lebih baik, yang menjadi kunci dalam pengembangan resiliensi (Oshio *et al.*, 2003; Reivich dan Shatte, 2002). Tidak semua proses menunjukkan perubahan, hal ini mencerminkan bahwa proses pengelolaan emosi memerlukan waktu dan kedalaman yang berbeda bagi setiap individu.

Mindfulness membantu individu mengenali ketegangan emosional yang tersimpan di dalam tubuh mereka. Mereka mulai memahami bagaimana tubuh merespons tekanan emosional, sehingga kemampuan mereka untuk merawat diri pun meningkat. Dengan kesadaran terhadap sensasi fisik ini, subjek dapat melepaskan ketegangan dan beban emosional yang terpendam, yang memberikan rasa kebebasan dan ketenangan yang lebih besar. Hal ini juga berkontribusi pada kemampuan mengendalikan emosi. Individu yang memiliki resiliensi yang baik menggunakan kemampuan positif ini untuk mengontrol emosi, memusatkan perhatian, dan mengarahkan perilaku mereka. Mengekspresikan emosi secara tepat merupakan bagian penting dari resiliensi (Reivich dan Shatte, 2002).

Melalui latihan *mindfulness*, subjek belajar untuk mengelola stres dan tekanan emosional dengan lebih efektif. Mereka mulai hadir secara penuh di momen saat ini, menyadari apa yang terjadi dalam diri mereka tanpa menghakimi atau melawan perasaan tersebut (Kabat-Zinn, 2013). Ini memberi mereka keterampilan penting dalam mengelola pikiran negatif yang selama ini membebani. Melalui teknik pernapasan yang diajarkan dalam sesi *mindfulness*, subjek menjadi lebih stabil secara emosional dan mampu menghadapi situasi sulit dengan lebih tenang.

Hasil dari intervensi MBSR juga menunjukkan peningkatan signifikan dalam pengendalian diri. Dalam konteks resiliensi, terdapat aspek kemampuan untuk mengontrol impuls yang berhubungan dengan pengendalian emosi. Kemampuan untuk mengontrol impuls dapat mengarahkan individu untuk mengelola emosi dengan lebih baik, sehingga menghasilkan perilaku yang resilien (Reivich dan Shatte, 2002). Kemampuan ini juga mendukung perkembangan sikap positif dan

adaptif dalam menghadapi tantangan kehidupan.

Peningkatan resiliensi terlihat dari berbagai aspek yang muncul selama proses intervensi, seperti kemampuan mengatasi emosi negatif, kemampuan melepaskan trauma masa lalu, dan peningkatan fokus pada pengembangan diri. Setiap sesi memberikan perubahan yang signifikan terhadap kemajuan ini, mulai dari menetapkan harapan, memperkenalkan teknik *mindfulness*, hingga refleksi atas perubahan yang dirasakan.

Para subjek mampu mengalihkan perhatian dari peristiwa traumatis masa lalu dan mulai memandang masa depan dengan lebih optimis. Harapan dan pandangan positif terhadap masa depan ini menjadi peranan penting dalam membangun resiliensi. Subjek mulai membentuk visi baru tentang kehidupan mereka, di mana peristiwa traumatis tidak lagi mendominasi pikiran mereka. Sikap optimis yang muncul menunjukkan bahwa individu dengan resiliensi yang baik memiliki harapan terhadap masa depan dan mampu mengontrol arah kehidupannya (Reivich dan Shatte, 2002).

Dengan berbagai pengalaman dan pemahaman baru yang diperoleh selama proses terapi, para subjek merasa lebih optimis dalam menghadapi tantangan hidup. Mereka mulai melihat masa depan dengan lebih positif, meyakini bahwa setiap perubahan kecil yang dilakukan saat ini akan membawa dampak besar bagi diri mereka di kemudian hari. Keyakinan ini memotivasi mereka untuk terus berproses, mengembangkan potensi diri, dan memperbaiki hubungan dengan orang lain, dengan harapan dapat menjalani kehidupan yang lebih bermakna dan seimbang.

Perubahan yang terjadi pada subjek di kelompok eksperimen berlangsung secara bertahap melalui setiap sesi intervensi. Mereka mulai menyadari manfaat intervensi tersebut, yang meningkatkan kesadaran diri dan pemahaman yang lebih dalam tentang diri mereka sendiri. Proses ini tidak hanya membuat mereka lebih peka terhadap pikiran dan emosi, tetapi juga memberikan *insight* yang lebih baik tentang kekuatan dan kelemahan pribadi. Kesadaran ini sangat penting dalam pengembangan resiliensi, karena dengan lebih mengenal diri sendiri, mereka bisa menghadapi tekanan dan tantangan hidup dengan lebih efektif. Mereka pun merasakan perubahan positif secara perlahan, sehingga mampu menerapkan strategi *mindfulness* dalam kehidupan sehari-hari dengan lebih baik.

Intervensi MBSR juga membantu subjek mengembangkan kasih sayang

terhadap diri sendiri, yang merupakan elemen penting dalam membangun ketahanan mental. Dengan kasih sayang ini, subjek tidak hanya mampu melepaskan beban emosional yang mereka simpan, tetapi juga mulai menikmati momen-momen kecil dalam hidup mereka. Kemampuan untuk menikmati momen tersebut membuat mereka lebih tangguh dalam menghadapi stres dan lebih mampu merespons tantangan dengan sikap positif.

Intervensi *mindfulness* melalui MBSR terbukti efektif dalam meningkatkan resiliensi remaja korban perundungan. Mereka memperoleh keterampilan praktis dalam mengelola stres, emosi negatif, dan trauma masa lalu, yang pada akhirnya meningkatkan kemampuan mereka untuk bangkit dari peristiwa traumatis. Hasil penelitian ini sejalan dengan hasil tinjauan efektifitas MBSR dalam konteks klinis maupun pendidikan pada partisipan remaja dan anak-anak (Zoogman *et al.*, 2015; Fulambarkar *et al.*, 2022; Dunning *et al.*, 2019).

Keberhasilan intervensi MBSR juga didukung oleh dukungan sosial dari teman sesama peserta dan guru BK, yang berperan penting dalam meningkatkan kesejahteraan psikologis. Kesejahteraan ini menjadi indikator keberhasilan resiliensi pada remaja. Dengan dukungan yang solid, individu merasa dipahami, didukung, dan termotivasi untuk menjaga kesejahteraan mental mereka (Latipun *et al.*, 2019).

Meskipun hasil penelitian ini menunjukkan bahwa MBSR secara signifikan dapat meningkatkan resiliensi, masih diperlukan pengembangan strategi tambahan untuk lebih mendukung proses tersebut. Selama pelaksanaan intervensi, peneliti secara spontan memberikan *self-talk* kepada para subjek melalui grup *whatsapp*. *Self-talk* adalah pembicaraan positif yang dilakukan seseorang dengan dirinya sendiri, di mana mereka mengulangi pernyataan-pernyataan positif selama periode tertentu (Erford *et al.*, 2010). Aktivitas ini dilakukan secara konsisten setiap malam atau pagi hari berupa pesan-pesan positif yang membantu mereka tetap fokus pada potensi diri, menjaga semangat berpartisipasi aktif dalam setiap sesi intervensi, dan memfasilitasi pengendalian diri yang lebih baik. Selain itu, *self-talk* juga berperan dalam mengurangi gangguan emosional yang merusak diri sendiri, seperti rasa takut, rasa bersalah, kecemasan, kekhawatiran, dan kemarahan (Ananda & Apsari, 2020). Namun, karena *self-talk* tidak dicantumkan dalam prosedur penelitian, hal ini menjadi keterbatasan dalam penelitian ini dan memungkinkan dapat mempengaruhi hasil yang diperoleh.

KESIMPULAN DAN IMPLIKASI

Kesimpulan

Intervensi berupa *Mindfulness-Based Stress Reduction* (MBSR) terbukti mampu meningkatkan resiliensi pada remaja korban perundungan. Penerapan MBSR membantu remaja untuk lebih sadar akan emosi mereka, memahami diri dengan lebih baik, dan mengembangkan kemampuan untuk mengatasi tekanan hidup yang timbul akibat pengalaman perundungan.

Keberhasilan intervensi MBSR tidak hanya bergantung pada latihan individu, tetapi juga ada dukungan sosial dari sesama peserta dan guru BK di sekolah. Lingkungan yang saling mendukung dan terbuka untuk berbagi pengalaman serta saran dapat menciptakan kondisi yang kondusif untuk saling memahami. Hal ini semakin memperkuat ikatan secara emosional diantara mereka dan termotivasi dalam proses pengembangan dirinya melalui MBSR.

Implikasi

Meskipun terapi MBSR menunjukkan manfaat yang signifikan, penting untuk terus mempelajari, mempraktikkan, dan melatih teknik ini agar manfaatnya lebih maksimal. Selain itu diperlukan dukungan dari lingkungan sosial, seperti keluarga, teman, atau tenaga profesional, untuk membantu individu tetap konsisten dalam praktik *mindfulness* di kesehariannya.

Saran bagi peneliti selanjutnya untuk menggabungkan MBSR dengan terapi lain, seperti *self talk*, *journaling*, atau terapi kelompok. Kombinasi terapi ini dapat memberikan pendekatan yang lebih maksimal dalam membantu remaja korban perundungan untuk mengembangkan resiliensi, mengurangi dampak emosional negatif, dan meningkatkan kesejahteraan psikologis mereka secara keseluruhan. Selain itu, peneliti selanjutnya disarankan untuk mengkaji dampak perundungan secara lebih mendalam dengan menggunakan teknik strategi koping untuk mengurangi dampak negatif tersebut.

Sebagai implikasinya, MBSR ini dapat diterapkan sebagai salah satu bentuk intervensi untuk mendukung remaja dalam mengatasi dampak negatif perundungan. Intervensi ini tidak hanya membantu mereka memulihkan kesejahteraan emosional, tetapi juga memperkuat ketahanan mental, sehingga mereka dapat bangkit kembali dan lebih siap menghadapi situasi sulit di masa mendatang.

REFERENSI

- Adz-Dzakiey, Hamdani Bakran. (2005). *Prophetic intelligence, kecerdasan kenabian. Menumbuhkan potensi hakiki insani melalui pengembangan kesehatan ruhani*. Yogyakarta: Islamika.
- Aherne D., Farrant, K., Hickey, L., Hickey, E., McGrath, L., & McGrath, D. (2016). Mindfulness based stress reduction for medical students: optimising student satisfaction and engagement. *BMC Medical Education*, 16(1), 1-11. <https://doi.org/10.1186/s12909-016-0728-8>.
- Amelia, N. P., Suryani., Hendrawati, S. (2022). Perilaku perundungan dan dampaknya yang dialami remaja. *Jurnal Ilmu Keperawatan Anak*, 5(2), 1-12.
- American Psychological Association. (2022). Bullying. <https://www.apa.org/topics/bullying>.
- Ananda, S. S., Apsari, N. 2020. Mengatasi stres pada remaja saat pandemi covid-19 dengan teknik self talk. *Prosiding Penelitian & Pengabdian Kepada Masyarakat FISIP Unpad*, 7(2), 248-256.
- Arhin, D. K., Oppong Asante, K., Kugbey, N., & Oti-Boadi, M. (2019). The relationship between psychological distress and bullying victimisation among school-going adolescents in Ghana: a cross-sectional study. *BMC research notes*, 12(1), 1-5. <https://bmcresearchnotes.biomedcentral.com/articles/10.1186/s13104-019-4300-6>.
- Baumgartner, J. N., & Schneider, T. R. (2023). Acute biopsychosocial stress responses in mindfulness meditators and non-meditators: the mediating role of closeness. *Mindfulness*, 14(6), 1435–1445. <https://doi.org/10.1007/s12671-023-02146-z>.
- Bajaj, B., & Pande, N. (2016). Mediating role of resilience in the impact of mindfulness on life satisfaction and affect as indices of subjective well-being. *Personality and Individual Differences*, 93, 63–67. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2015.09.005>
- Broderick, P.C., & Metz, S. (2009). Learning to BREATHE: a pilot trial of a mindfulness curriculum for adolescents. *Advances in School Mental Health Promotion*, 2(1), 35–46. <https://doi.org/10.1080/1754730X.2009.9715696>
- Chiesa, A., & Serretti, A. (2009). Mindfulness-based stress reduction for stress management in healthy people: a review and meta-analysis. *Journal of Alternative and Complementary Medicine*, 15, 593–600.
- Choe, E. Y., Jorgensen, A., & Sheffield, D. (2020). Does a natural environment enhance the effectiveness of mindfulness-based stress reduction (MBSR)? examining the mental health and wellbeing, and nature connectedness benefits. *Landscape and Urban Planning*, 202. <https://doi.org/10.1016/j.landurbplan.2020.103886>.
- Connor, K. M., & Davidson, J. R. T. (2003). Development of a new resilience scale: the Connor-Davidson Resilience Scale (CD-RISC). *Depression and Anxiety*, 18(2), 76-82. <https://doi.org/10.1002/da.10113>

- Dawn, Q., Linda, M., Sophie, D., Mark, C., & Mary, J. (2020). Mindfulness-based stress reduction and mindfulness-based cognitive therapy for psychological health and well-being in nonclinical samples: a systematic review and meta-analysis. *International Journal of Stress Management*, 27(4), 394-411. <https://doi.org/https://doi.org/10.1037/str0000165>
- Desmita. (2014). *Psikologi perkembangan peserta didik: panduan bagi orangtua dan guru dalam memahami psikologi anak usia SD, SMP dan SMA*. Remaja Rosdakarya.
- Dunning, D. L., Griffiths, K., Kuyken, W., Crane, C., Foulkes, L., Parker, J., Dalgleish, T. (2019). Research review: the effects of mindfulness-based interventions on cognition and mental health in children and adolescents – a meta-analysis of randomized controlled trials. *Journal of Child Psychology and Psychiatry*, 60(3), 244-258.
- Erford, B. T., Eaves, S. H., Bryant, E.M., & Young, K. A. 2010. *Thirty five techniques every counselor should know*. Trenton, New Jersey: Pearson Education Inc.
- Fahlefi, F. R., & Hudha, A. M. (2020). Implementasi anti bullying dalam membentuk sekolah ramah anak di SD dan MI Kabupaten Tanah Bumbu. *Jurnal Kebijakan Dan Pengembangan Pendidikan*, 8(1). <https://doi.org/10.22219/jkpp.v8i1.12061>.
- Fulambarkar, N., Seo, B., Testerman, A., Rees, M., Bausback, K., & Bunge, E. (2022). Review: meta-analysis on mindfulness-based interventions for adolescents' stress, depression, and anxiety in school settings: a cautionary tale. *Child and Adolescent Mental Health*, 28(2), 307-317. <https://doi.org/10.1111/camh.12572>
- Garnezy, N. (1991). Resilience and vulnerability to adverse developmental outcomes associated with poverty. *American Behavioral Scientist*, 34(4), 416-430. <https://doi.org/10.1177/0002764291034004003>.
- Gonçalves, F. G., Heldt, E., Peixoto, B. N., Rodrigues, G. A., Filipetto, M., & Guimarães, L. S. P. (2016). Construct validity and reliability of olweus bully/victim questionnaire–Brazilian version. *Psicologia: Reflexão e Crítica*, 29.
- Hidayati, N. (2019). Mindfulness based stress reduction (MBSR) untuk resiliensi remaja yang mengalami perundungan. *Proceeding National Conference Psikologi UMG 2018*, 40-49. <https://journal.umg.ac.id/index.php/proceeding/article/view/895>.
- Hurlock, E. (2012). *Psikologi perkembangan*. Jakarta: Erlangga.
- Kabat-Zinn, J. (1982). An outpatient program in behavioral medicine for chronic pain patients based on the practice of mindfulness meditation: theoretical considerations and preliminary results. *Gen Hosp Psychiatry*, 4(1), 33-47. [https://doi.org/10.1016/0163-8343\(82\)90026-3](https://doi.org/10.1016/0163-8343(82)90026-3).
- Kabat-Zinn, J. (1990). *Full catastrophe living: the program of the stress reduction clinic at the university of massachusetts medical center*. New York, NY: Delta.

- Kabat-Zinn, J. (1994). *Mindfulness meditation for everyday life*. Piatkus Books.
- Kabat-Zinn, J. (2013). *Full catastrophe living: using the wisdom of your body and mind to face stress, pain, and illness*. Random House LLC.
- Kessler, R.C., Berglund, P., Demler, O., Jin, R., Merikangas, K.R., & Walters, E.E. (2005). Lifetime prevalence and age-of-onset distributions of DSM-IV disorders in the national comorbidity survey replication. *Archives of General Psychiatry*, 62, 593–602.
- KPAI. (2017). *KPAI terima aduan 26 ribu kasus bully selama 2011-2017*.
- Latipun. (2017). *Psikologi eksperimen*. Malang: UMM Press
- Latipun, L., Amalia,, D. R., Hasanati, N. (2019). Relation social support and psychological well-being among schizophrenic patients: self-care as mediation variable?. *Atlantis Press: Advances in Social Science, Educational and Humanities Research (ASSEHR)*, 304 (ACPCH 2018). <https://doi.org/10.2991/acpch-18.2019.1>
- Lee, M. N. (2011). Applying risk an resilience framework in examining youth's sustainability in coping with life's challenges. *International Journal of Trade, Economics and Finance*, 2(5).
- Lereya, S. T., Samara, M., & Wolke, D. (2013). Parenting behavior and the risk of becoming a victim and a bully/victim: a meta-analysis study. *Child Abuse & Neglect*, 37(12), 1091-1108. <https://doi.org/10.1016/j.chiabu.2013.03.001>.
- Luthar, S. S., Cicchetti, D., & Becker, B. (2000). The construct of resilience: a critical evaluation and guidelines for future work. *Child Development*, 71(3), 543-562. <https://doi.org/10.1111/1467-8624.00164>.
- Maliki, A. E., Asagwara, C. G., Ibu, J. E. (2009). Bullying problems among school children. *Journal of Human Ecology*, 25(3), 209-213.
- Maloney, J.E., Lawlor, M.S., Schonert-Reichl, K.A., & Whitehead, J. (2016). A Mindfulness-based social and emotional learning curriculum for school-aged children: the mindUP program. *Mindfulness in Behavioral Health*. Springer. https://doi.org/10.1007/978-1-4939-3506-2_20.
- Murphy, A. G. (2009). *Character education: dealing with bullying*. New York: Chelsea House Publishers.
- Nevid, J. S., Rathus, S. A., & Green, E. B. (2020). *Psikologi abnormal*. Edisi 9. Jilid 1. Jakarta: EGC.
- Nisa, M. K., & Muis, T. (2016). Studi tentang daya tangguh (resiliensi) anak di panti asuhan Sidoarjo. *Jurnal Mahasiswa Bimbingan Konseling*, 6(3).
- Olweus, D. (1993). Bullying at school: what we know and what we can do. *Psychology in the Schools*, 40(60), 699-700. <https://doi.org/10.1002/pits.10114>.
- Oshio, A., Kaneko, H., Nagamine, S., & Nakaya, M. (2003). Construct validity of the adolescent resilience scale. *Psychological Reports*, 93(3), 1217-1222. <https://doi.org/10.2466/pr0.2003.93.3f.1217>.

- Patterson, G.R., Reids, J., Dishion, T.(1992). *Antisocial boys*. Eugene, OR: Castalia Press.
- Piao, X., & Abdullah, S. M. S. (2023). Examining the role of MBSR in enhancing resilience among Chinese college students with identified psychological concerns. *International Journal of Advanced Research in Education and Society*, 5(2), 169-179. <https://doi.org/10.55057/ijares.2023.5.2.15>
- Pieter, H. Z., & Lubis, N. L. (2010). *Pengantar psikologi dalam keperawatan*. Jakarta, Indonesia: Kencana Prenada Media Group.
- Putri, A. (2020). Meningkatkan resiliensi korban bullying dengan pendekatan solution-focused brief counseling. *Journal Bimbingan & Konseling Ar-Rahman*, 6(1).
- Putri, N. M. W. W. A., & Yudianto, A. (2021). Efektivitas intervensi berbasis mindfulness dalam meningkatkan resiliensi di tempat kerja: studi meta analisis. *MEDIAPSI*, 7(1), 27-36. <https://doi.org/10.21776/ub.mps.2021.007.01.4>.
- Reivich, K., & Shatte, A. (2002). *The resilience factor 7 keys to finding your inner strength and overcoming life hurdles*. Brodway Books.
- Rizky, N. M. (2022). Perilaku perundungan: hubungan tingkat stres dengan kecerdasan emosional pelaku. *Jurnal Penelitian Keperawatan Kontemporer*, 2(1), 116-122. <https://jurnal.ikbis.ac.id/JPKK/article/view/269>
- Rutter, M. (1987). Psychosocial resilience and protective mechanisms. *American Journal of Orthopsychiatry*, 57(3), 316-331. <https://doi.org/10.1111/j.1939-0025.1987.tb03541.x>.
- Salmivalli, C. (2010). Bullying and the peer group: a review. *Aggression and Violent Behavior*, 15(2), 112-120. <https://doi.org/10.1016/j.avb.2009.08.007>.
- Santrock, J. W. (1998). *Adolescence*. ed:7. USA: McGraw-Hill Companies Inc.
- Sari, D. I., Wahyudi, A., & Kurniawan, S. J. (2022). Layanan bimbingan kelompok teknik sosiodrama untuk meningkatkan resiliensi diri siswa korban bullying. *Terapeutik: Jurnal Bimbingan dan Konseling*, 6(1), 135–145.
- Sample, R.J., & Lee, J. (2014). *Mindfulness-based treatment approaches (second edition)*. Academic Press. <https://doi.org/10.1016/B978-0-12-416031-6.00008-6>.
- Supriyatno, Tafiati, H., Syaifuddin, M.A., Sukesi, D.A., dkk. (2021). *Stop perundungan/bullying yuk!*. Direktorat Sekolah Dasar Direktorat Jenderal Pendidikan Anak Usia Dini, Pendidikan Dasar dan Pendidikan Menengah. Kementerian Pendidikan, Kebudayaan, Riset, dan Teknologi.
- Wagnild, G. M., & Young, H. M. (1993). Development and psychometric evaluation of the resilience scale. *Journal of nursing measurement*, 1(2), 165-17847.
- Wahidah, E. Y. (2018). Resiliensi perspektif Al Quran. *Jurnal Islam Nusantara*, 2(1).
- Walach, H., Nord, E., Zier, C., Dietz-Waschkowski, B., Kersig, S., & Schüpbach, H. (2007). Mindfulness-based stress reduction as a method for personnel development: a pilot evaluation. *International Journal of Stress Management*,

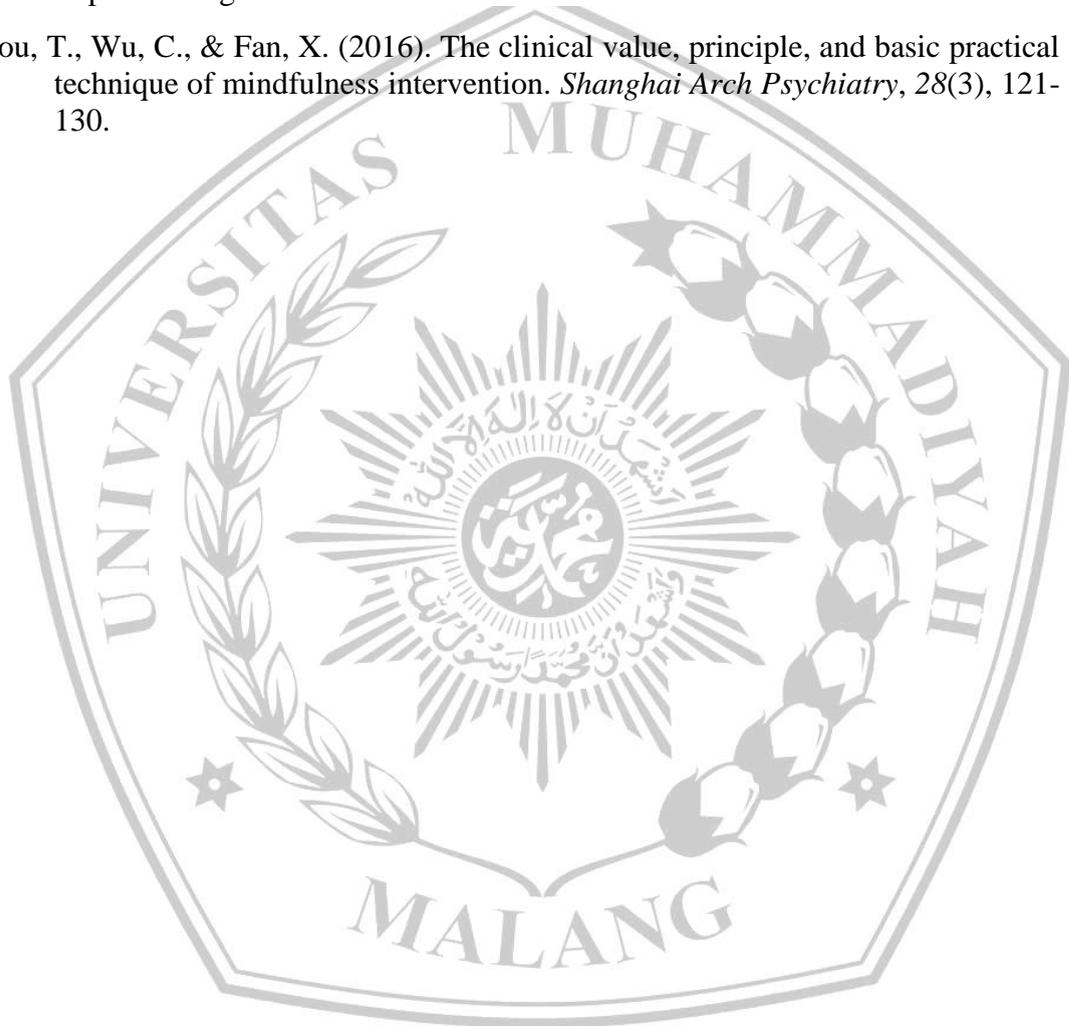
14(2), 188. <https://psycnet.apa.org/doi/10.1037/1072-5245.14.2.188>.

Widyasari., Yani, A. R., Wulandari, N., Imani, E. C. (2021). Perancangan board game dukasi anti bullying untuk anak sekolah dasar. *Andharupa: Jurnal Desain Komunikasi Visual & Media*, 7(2).

Williams, M. Teasdale, J., Segal, Z., & Kabat -Zinn, J. (2007). *The mindful way through depression: freeing yourself from chronic unhappiness*. The Free Press. <https://doi.org/10.31525/ct1-nct03922217>

Zoogman, S., Goldberg, S.B., Hoyt, W.T., & Miller, L. (2015). Mindfulness interventions with youth: a meta-analysis. *Mindfulness*, 6, 290–302. <https://doi.org/10.1007/s12671-013-0260-4>

Zou, T., Wu, C., & Fan, X. (2016). The clinical value, principle, and basic practical technique of mindfulness intervention. *Shanghai Arch Psychiatry*, 28(3), 121-130.





LAMPIRAN

7% Overall Similarity

The combined total of all matches, including overlapping sources, for each database.

Filtered from the Report

- Bibliography

Top Sources

- 7%  Internet sources
- 0%  Publications
- 0%  Submitted works (Student Papers)

Integrity Flags

0 Integrity Flags for Review

No suspicious text manipulations found.

Our system's algorithms look deeply at a document for any inconsistencies that would set it apart from a normal submission. If we notice something strange, we flag it for you to review.

A flag is not necessarily an indicator of a problem. However, we'd recommend you focus your attention there for further review.

Top Sources

- 7%  Internet sources
- 0%  Publications
- 0%  Submitted works (Student Papers)

Top Sources

The sources with the highest number of matches within the submission. Overlapping sources will not be displayed.

 Internet	
eprints.umm.ac.id	5%
 Internet	
repository2.umw.ac.id	2%

Lampiran 1. Ethical Clearance



UNIVERSITAS
MUHAMMADIYAH
MALANG



FAKULTAS PSIKOLOGI

KOMISI ETIK PENELITIAN PSIKOLOGI
psikologi.umm.ac.id | komisie@kfapsi@umm.ac.id

SURAT KETERANGAN PERSETUJUAN ETIKA PENELITIAN

RESEARCH ETHICS APPROVAL

Nomor: E.6.m/189/KE-FPsi-UMM/VIII/2024

Setelah mengkaji dengan teliti proposal dan protocol pelaksanaan penelitian yang berjudul:
Upon careful review on research proposal and protocol of study entitled:
“Mindfulness-Based Stress Reduction (MBSR) untuk meningkatkan resiliensi pada korban perundungan”
“Mindfulness-Based Stress Reduction (MBSR) to Enhance Resilience in Bullying Victims”

Peneliti : Lidya Gustani
Investigator

Institusi : Universitas Muhammadiyah Malang
Institution

Komite Etik Penelitian Fakultas Psikologi Universitas Muhammadiyah Malang menyatakan bahwa penelitian tersebut di atas telah MEMENUHI 3 (tiga) prinsip, yaitu Baik (*non-maleficence dan beneficence*), Adil (*Justice*), Hormat (*Respect for Person*), 7 (tujuh) standar dan 25 pedoman CIOMS-WHO (nilai sosial/klinis, pemerataan risiko-manfaat, desain, seleksi, bujukan, privasi dan kerahasiaan, dan persetujuan responden), serta sesuai dengan standar etika penelitian psikologi, kode etik Himpunan Psikologi Indonesia dan tidak melanggar peraturan pemerintah.

The Research Ethics Committee of the Faculty of Psychology, Muhammadiyah University of Malang states that the above research has FULFILLED the 3 (three) principles, namely Good (non-maleficence and beneficence), Fair (Justice), Respect for Person, 7 (seven) standards and 25 CIOMS-WHO guidelines (social/clinical value, risk-benefit equity, design, selection, inducement, privacy and confidentiality, and informed consent), and been in accordance with the ethical standards of psychological research, the code of ethics of the Indonesian Psychological Association and does not violate government regulations.

Malang, 31 Agustus 2024
Ketua,
Chair,



Dr. Istiqomah, M. Si
NIP-UMM. 150813071976



Kampus I
Jl. Bandung 1 Malang, Jawa Timur
P: +62 341 551 253 (Hunting)
F: +62 341 480 435

Kampus II
Jl. Bandung Setani No.100 Malang, Jawa Timur
P: +62 341 551 549 (Hunting)
F: +62 341 562 060

Kampus III
Jl. Raya Tlogomas No.246 Malang, Jawa Timur
P: +62 341 464 310 (Hunting)
F: +62 341 460 435
E: webmaster@umm.ac.id

Lampiran 2. *Olweus Bully / Victim Questionnaire (OBVQ)*

Nama Inisial:

Kelas:

Olweus Bully/Victim Questionnaire (OBVQ)

Anda akan menemukan pernyataan-pernyataan mengenai kehidupan Anda di sekolah. Terdapat 4 pilihan jawaban untuk setiap pernyataan. Masing-masing jawaban memiliki angka tertentu. Lingkari angka di dalam kotak jawaban yang paling menggambarkan pikiran atau perasaan Anda sejujur-jujurnya. **Beri satu jawaban untuk setiap pertanyaan.**

No	Pernyataan	1	2	3	4
		Tidak pernah	Jarang	Kadang-kadang	Sering
1.	Seseorang memukul, menendang, atau mendorong saya	1	2	3	4
2.	Seseorang menarik rambutku atau mencakarku	1	2	3	4
3.	Saya diancam	1	2	3	4
4.	Saya dipaksa menyerahkan uang atau barang milik saya	1	2	3	4
5.	Seseorang mengambil uang atau barang milik saya tanpa persetujuan saya	1	2	3	4
6.	Seseorang merusak barang-barangku	1	2	3	4
7.	Seseorang berteriak padaku	1	2	3	4
8.	Saya dihina karena warna kulit atau ras saya	1	2	3	4
9.	Saya dihina karena ciri fisik	1	2	3	4
10.	Saya dipermalukan karena preferensi seksual saya atau tingkah laku	1	2	3	4
11.	Seseorang mengolok-olok aksenu	1	2	3	4
12.	Orang-orang tertawa dan menunjuk ke arahku	1	2	3	4
13.	Seseorang memberiku nama panggilan yang tidak kusukai	1	2	3	4
14.	Saya terpojok / terdorong ke dinding	1	2	3	4
15.	Saya diikuti di dalam dan luar sekolah	1	2	3	4
16.	Saya dilecehkan secara seksual	1	2	3	4
17.	Saya tidak diizinkan untuk bergabung dengan kelompok teman sekelas	1	2	3	4
18.	Saya benar-benar diabaikan oleh orang lain	1	2	3	4
19.	Seseorang menuduh saya membocorkan sesuatu kepada teman sekelas saya	1	2	3	4
20.	Seseorang mengatakan hal-hal buruk tentang saya atau keluarga saya	1	2	3	4
21.	Seseorang mencoba membuat orang lain tidak menyukai saya	1	2	3	4
22.	Saya dipaksa untuk menyakiti teman sekelas secara fisik	1	2	3	4
23.	Seseorang menggunakan internet atau ponsel untuk menyerang saya	1	2	3	4

Lampiran 3. Adolescent Resilience Scale

Adolescent Resilience Scale

Nama :

Usia :

Jenis Kelamin :

Petunjuk:

Bacalah setiap pernyataan dengan baik. Pada setiap pernyataan terdapat lima pilihan jawaban, mulai dari angka 1 (*pasti tidak*) sampai dengan angka 5 (*pasti ya*). Untuk setiap pernyataan, lingkarilah angka yang menurutmu **paling sesuai** menggambarkan keadaan dirimu yang sebenarnya. Contoh : Jika kamu "*pasti tidak*" dengan pernyataan tersebut, maka lingkarilah angka "1". Jika kamu merasa "*ragu-ragu*" terhadap pernyataan tersebut, maka lingkarilah angka "3" dan seterusnya.

No.	Pernyataan	Pasti Tidak	Tidak	Ragu-ragu	Ya	Pasti Ya
1.	Saya mencari tantangan baru	1	2	3	4	5
2.	Saya pikir saya bisa mengendalikan emosi saya	1	2	3	4	5
3.	Saya yakin hal-hal baik akan terjadi di masa depan	1	2	3	4	5
4.	Saya suka hal-hal baru atau menarik	1	2	3	4	5
5.	Saya bisa tetap tenang dalam situasi sulit	1	2	3	4	5
6.	Saya pikir saya memiliki masa depan yang cerah	1	2	3	4	5
7.	Saya pikir saya memiliki minat dan rasa ingin tahu yang tinggi	1	2	3	4	5
8.	Saya berusaha untuk selalu tetap tenang	1	2	3	4	5
9.	Saya merasa positif tentang masa depan saya	1	2	3	4	5
10.	Saya suka mencari tahu tentang berbagai hal	1	2	3	4	5
11.	Saya pikir saya memiliki ketekunan	1	2	3	4	5

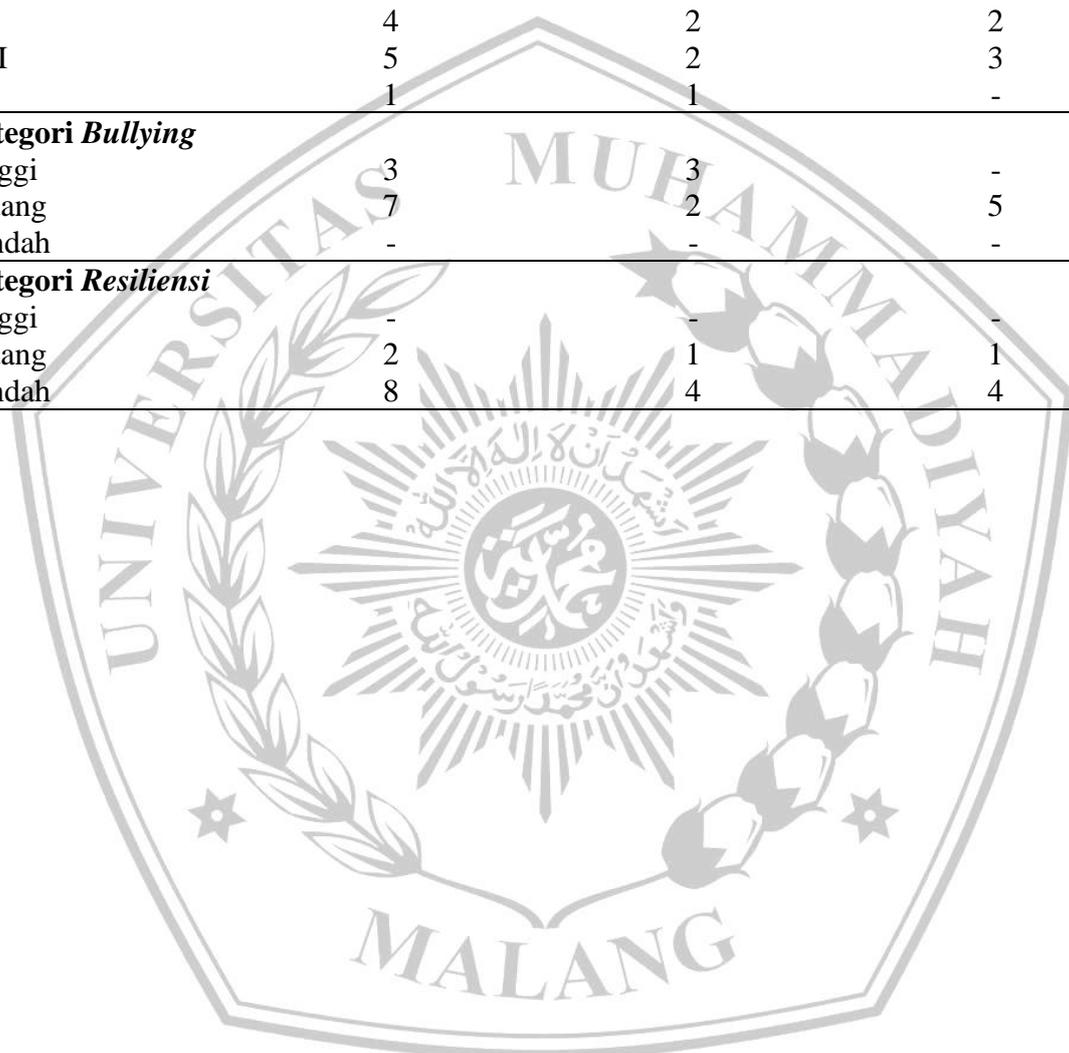
12.	Saya memiliki tujuan yang jelas untuk masa depan	1	2	3	4	5
13.	Saya pikir kesulitan merupakan bagian dari pengalaman berharga dalam hidup	1	2	3	4	5
14.	Saya merasa sulit untuk tidak memikirkan pengalaman negatif *	5	4	3	2	1
15.	Saya berjuang menuju tujuan masa depan saya	1	2	3	4	5
16.	Saya tidak suka melakukan hal-hal yang baru *	5	4	3	2	1
17.	Saya tidak bisa bertahan dalam menghadapi kesulitan *	1	2	3	4	5
18.	Saya merasa sulit untuk memulai aktivitas baru *	5	4	3	2	1
19.	Saya kehilangan minat dengan cepat *	5	4	3	2	1
20.	Perilaku saya bervariasi sesuai dengan suasana hati harian saya *	5	4	3	2	1
21.	Saya mengalami kesulitan dalam mengendalikan amarah saya *	5	4	3	2	1

Note : * item terbalik

Skor	Kategori
1 – 21	Sangat rendah
22 - 42	Rendah
43 - 62	Sedang
63 - 83	Tinggi
84 - 105	Sangat tinggi

Lampiran 4. Data subjek penelitian

Kategori	N	Kelompok	
		Eksperimen	Kontrol
Jenis Kelamin			
Perempuan	10	5	5
Usia			
13 tahun	3	3	-
14 tahun	5	1	4
15 tahun	2	1	1
Kelas			
VII	4	2	2
VIII	5	2	3
IX	1	1	-
Kategori <i>Bullying</i>			
Tinggi	3	3	-
Sedang	7	2	5
Rendah	-	-	-
Kategori <i>Resiliensi</i>			
Tinggi	-	-	-
Sedang	2	1	1
Rendah	8	4	4



MODUL TESIS

Mindfulness-Based Stress Reduction (MBSR) untuk Meningkatkan Resiliensi pada Korban Perundungan



Latar Belakang

Kasus perundungan atau *bullying* di Indonesia menjadi permasalahan psikososial yang semakin mengkhawatirkan dan membutuhkan perhatian serius. Perundungan dapat terjadi di berbagai lingkungan, termasuk sekolah, tempat kerja, dunia maya, dan lingkungan sosial lainnya. Meningkatnya jumlah laporan perundungan, terutama di kalangan anak-anak dan remaja menjadi dampak negatif yang signifikan terhadap perkembangan psikologis dan sosial mereka. Lingkungan di sekolah menjadi fenomena lokasi utama terjadinya praktik perundungan, yang seharusnya menjadi tempat nyaman untuk belajar dan berkembang.

Perundungan, atau *bullying*, adalah perilaku yang berulang-ulang dan agresif dilakukan oleh satu individu atau sekelompok individu terhadap orang lain, bertujuan untuk merendahkan, menyakiti, atau mengintimidasi korban (Olweus, 1993). Perilaku perundungan, baik dalam bentuk verbal, fisik, atau psikologis, seringkali memberikan dampak serius pada kesehatan mental korban. Jika tidak ditangani, perilaku ini dapat mengakibatkan perubahan emosional yang berkembang menjadi masalah kejiwaan serius (Pieter & Lubis, 2010).

Dampak perundungan dapat mengganggu aktivitas keseharian pada remaja seperti sulit berkonsentrasi di sekolah, penurunan minat dalam olahraga, perubahan pola makan dan tidur, malas bersekolah, nilai menurun, perasaan kesepian, keinginan pindah sekolah, menurunnya rasa percaya diri, dan menurunnya kemampuan beradaptasi sosial (Rizky, 2022). Sedangkan dampak psikologis mencakup perasaan tidak bahagia, tertekan, dan kesedihan yang berkontribusi pada peningkatan stres atau tekanan psikologis (Amelia *et al.*, 2022). Sumber stres dan kesedihan juga dapat dimunculkan dari perlakuan dikucilkan oleh teman sebaya, hidup dalam ketakutan karena diintimidasi, merasa diri tidak berharga dan rendah di lingkungan sekitar akibat perlakuan perundungan yang didapatkannya. Hal ini membuat korban merasa ketakutan dan enggan untuk pergi ke sekolah (Arhin *et al.*, 2019).

Menurut data dari Komisi Perlindungan Anak Indonesia (KPAI) dan Federasi Serikat Guru Indonesia (FSGI), kasus perundungan di lingkungan sekolah masih menjadi masalah serius bagi anak-anak. Pada tahun 2022, tercatat 226 kasus perundungan, meningkat dari 53 kasus pada tahun 2021 dan sebanyak

119 kasus pada tahun 2020. Jenis perundungan yang sering dialami korban ialah perundungan fisik (55,5%), perundungan verbal (29,3%), dan perundungan psikologis (15,2%). Dari tingkat pendidikan, siswa SD menjadi korban terbanyak (26%), diikuti oleh siswa SMP (25%), dan SMA (18,75%). Hasil riset Programme for International Students Assessment (PISA) tahun 2018 menempatkan Indonesia di peringkat kelima tertinggi dari 78 negara dalam hal jumlah murid yang menjadi korban perundungan.

Korban perundungan yang dapat mengelola stresnya memiliki kemampuan untuk meningkatkan ketahanan mental dan mengembangkan keterampilan dalam menghadapi situasi yang menantang. Hal ini ditegaskan dalam penelitian Bajaj & Pande (2016), bahwa individu yang mampu menghadapi tantangan hidup, beradaptasi dengan baik, dan berkembang dalam situasi yang sulit merupakan karakteristik individu yang memiliki resiliensi. Resiliensi membantu korban tetap kuat di tengah tekanan dan memungkinkan mereka pulih dari dampak psikologis yang timbul akibat perundungan. Tingkat resiliensi yang tinggi membantu individu menjadi lebih tangguh, bangkit dari keterpurukan, dan menemukan cara untuk memperbaiki keadaan. Sebaliknya, dengan resiliensi yang rendah membuat individu memerlukan lebih banyak waktu untuk menerima dan menghadapi tekanan dalam hidupnya.

Resiliensi menjadi faktor penting yang harus dimiliki oleh korban perundungan, terutama kasus perundungan yang semakin meningkat di kalangan remaja dalam lingkungan sekolah. Oleh karena itu, diperlukan resiliensi yang tinggi agar korban mampu bangkit dari pengalaman negatifnya. Untuk membantu meningkatkan resiliensi dan mengurangi dampak stres pada korban perundungan, setidaknya seseorang perlu memiliki kesadaran (*mindfulness*) agar lebih mampu menerima pengalaman dalam kehidupan sehari-hari, sehingga lebih tangguh dalam menghadapi tantangan dan tekanan hidup (resiliensi) (Baumgartner & Schneider, 2023). Dalam konsepnya, *mindfulness* merujuk pada kesadaran penuh serta sikap menerima tanpa menghakimi situasi saat ini, yang memungkinkan individu untuk fokus dan memberikan perhatian secara penuh pada diri, serta situasi sekitarnya. Saat individu belajar melatih *mindfulness*, mereka secara perlahan dapat memperhatikan isi pikiran mereka, menciptakan ketenangan emosional, dan meningkatkan ketahanan terhadap stres (Walach *et al.*, 2007). Menurut Aherne

et al (2016), mindfulness memiliki potensi untuk meningkatkan resiliensi seseorang. Mindfulness telah disesuaikan untuk anak-anak dan remaja guna meminimalkan resiko kesehatan mental mereka (Maloney *et al.*, 2016; Broderick & Metz, 2009; Semple & Lee, 2014). Dengan mengembangkan kemampuan *mindfulness*, remaja dapat lebih baik dalam mengelola emosi dan membangun orientasi positif terhadap diri mereka di masa depan. Pendekatan yang tepat sangat dibutuhkan untuk mendukung korban perundungan mengatasi dampaknya dan memulihkan kembali kualitas hidup mereka. Oleh karena itu, untuk meningkatkan resiliensi di kalangan remaja, intervensi alternatif seperti *Mindfulness-Based Stress Reduction* (MBSR) dapat diterapkan (Piao & Abdullah, 2023). Adapun intervensi yang dapat meningkatkan resiliensi korban perundungan pada remaja, diantaranya *Solution-Focused Brief Counseling* (Putri, 2020) dan Teknik Sosiodrama (Sari *et al.*, 2022).

Remaja yang mengalami perundungan diharapkan dapat memanfaatkan MBSR sebagai solusi untuk mengatasi tekanan yang mereka alami akibat perundungan. Melalui terapi ini, mereka juga dibantu dalam mengurangi atau mengelola stres secara efektif (Hidayati, 2018). Tujuan dari program MBSR adalah untuk mengurangi tingkat stres melalui proses kognitif dan afektif, yang akan mempengaruhi sensasi fisik, regulasi emosi, dan keyakinan diri individu (Kabat-Zinn, 2013). Hal ini memberikan dukungan bagi mereka dalam menghadapi kehidupan dengan lebih baik, serta meningkatkan kemampuan dan ketahanan mereka dalam menghadapi berbagai tantangan, terutama bagi korban perundungan di kalangan remaja. Terapi *Mindfulness-Based Stress Reduction* (MBSR) terbukti memiliki manfaat dalam meningkatkan kepekaan emosional dan penerimaan diri terhadap berbagai ekspresi emosi pada individu yang mengalami gangguan fisik (Kabat-Zinn, 2013), mengurangi gejala stres (Chiesa & Serretti, 2009), meningkatkan resiliensi (Putri & Yudiarso, 2021), serta meningkatkan kesehatan mental dan kesejahteraan anak dan remaja (Dunning *et al.*, 2019).

Tujuan

Berdasarkan uraian permasalahan tersebut, peneliti bertujuan menggunakan MBSR untuk meningkatkan resiliensi pada remaja korban perundungan. Melalui terapi MBSR diharapkan remaja mampu mengelola stresnya serta dapat meningkatkan

ketahanan mereka dalam menghadapi situasi perundungan.

Waktu

Pelaksanaan intervensi *Mindfulness-Based Stress Reduction* (MBSR) ini dilakukan dalam sembilan sesi. Setiap sesi berlangsung selama \pm 15 hingga 45 menit.

Sasaran

Penelitian ini dilakukan menggunakan metode penelitian eksperimen dengan melibatkan remaja berusia 13–15 tahun yang pernah mengalami perundungan, baik secara verbal maupun non-verbal. Berdasarkan hasil pengukuran menggunakan *Olweus Bully Victim Questionnaire* (OBVQ), subjek penelitian memiliki skor sedang hingga tinggi, dan belum pernah mendapatkan penanganan psikologis. Adapun kriteria eksklusi adalah subjek yang memiliki kondisi berkebutuhan khusus. Selain itu, subjek penelitian memiliki skor sedang hingga rendah pada *Adolescent Resilience Scale*, yang didukung oleh hasil wawancara.



Langkah-langkah Pelaksanaan Intervensi sebagai berikut:

▪ Pra Intervensi

- Tujuan:
 1. Melakukan *screening* awal subjek sesuai kriteria
 2. Membangun rapport yang baik dan saling percaya dengan subjek, sekaligus membuat peraturan yang wajib dipatuhi bersama
 3. Mendapatkan komitmen dari subjek
 4. Menjelaskan metode intervensi yang akan dilakukan berikut manfaatnya
- Waktu Pelaksanaan: 30 menit
- Alat dan bahan:
 1. Pulpen
 2. Skala *Olweus Bully/Victim Questionnaire (OBVQ)*
 3. *Informed consent*
 4. Skala *Adolescent Resilience Scale*
- Pelaksanaan kegiatan:
 - a. Pembukaan: ±5 menit
 1. Perkenalan
 2. Mengucapkan terima kasih atas kesediaan telah hadir
 - b. Kegiatan Inti: ±20 menit
 1. Menjelaskan tujuan dari kegiatan ini yaitu untuk membantu subjek mengatasi masalah yang berkaitan dengan pengalaman perilaku perundungan.
 2. Kemudian memasuki tahap *screening* awal dengan memberikan skala *Olweus Bully/Victim Questionnaire (OBVQ)*, bertujuan untuk pemilihan subjek penelitian sesuai kriteria yaitu siswa yang pernah mengalami perilaku perundungan.
 3. Setelah didapatkan hasil dan memenuhi dari persyaratan, subjek diminta untuk menandatangani lembar *informed consent*, sebagai bentuk kesediaan serta komitmen dalam berpartisipasi sebagai subjek penelitian untuk mengikuti seluruh kegiatan intervensi dari awal hingga akhir, serta membangun dan meningkatkan kesadaran akan pentingnya partisipasi penuh dalam setiap sesi intervensi.

4. Kemudian di kelompok eksperimen diberikan skala *Adolescent Resilience Scale* sebagai *pretest* untuk mengumpulkan data awal.

c. Penutup: ±5 menit

1. Menyimpulkan hasil dari kegiatan yang telah dilakukan
2. Mendiskusikan pertemuan selanjutnya
3. Mengucapkan terima kasih

▪ Intervensi

Tahapan Sesi Pelaksanaan Intervensi

➤ Sesi 1. Perkenalan dan Pohon Harapan

- Waktu: ± 20 menit
- Alat dan Bahan: Alat tulis, *stiky notes*, karton yang bergambar pohon
- Metode: Permainan dan diskusi
- Tujuan:
 - Saling mengenal serta menumbuhkan suasana akrab sesama para peserta dan fasilitator
 - Mengetahui harapan yang dirasakan dari para subjek ketika melaksanakan intervensi
- Pelaksanaan kegiatan:
 - a. Pembukaan: 5 menit
 1. Mengucapkan salam dan terima kasih telah hadir
 2. Menanyakan kondisi subjek saat ini
 - b. Kegiatan inti: 15 menit

Dibagikan *stiky notes*, subjek diminta menuliskan harapan mengikuti intervensi ini, kemudian di tempelkan di karton yang bergambar pohon yang telah disediakan. Kemudian fasilitator membaca harapan-harapan dari para subjek.

c. Penutup: ±5 menit

➤ Sesi 2. Pengantar *Mindfulness*

- Waktu: ± 25 menit
- Alat dan Bahan: materi *Mindfulness*, proyektor untuk menampilkan materi berupa *power point*

- Metode: Ceramah
- Tujuan:
 - Agar subjek mengetahui dan memahami tentang terapi *Mindfulness* beserta manfaatnya.
 - Menumbuhkan peminatan subjek untuk mengikuti terapi *Mindfulness* hingga selesai
- Pelaksanaan kegiatan:
 - a. Pembukaan: \pm 5 menit
 - 1. Mengucapkan salam dan terima kasih telah hadir
 - 2. Menanyakan kondisi subjek saat ini
 - 3. Melakukan pengukuran perasaan pada subjek dari rentang 1-10
 - 4. Menanyakan kesiapan subjek untuk menjalani kegiatan hari ini
 - b. Kegiatan inti: \pm 15 menit
 - 1. Menjelaskan tahapan apa saja yang akan dilakukan selama proses terapi berlangsung
 - 2. Menjelaskan waktu dan jumlah sesi yang akan dilakukan hingga selesai
 - 3. Menanyakan harapan dari proses intervensi yang akan dilakukan, dan meminta subjek untuk berkomitmen dalam menjalankan terapi tersebut
 - 4. Menjelaskan tahap akhir terapi dan memastikan subjek berkomitmen untuk terus menerapkan perubahan yang telah dicapai
 - 5. Membuat aturan serta komitmen untuk dijalankan bersama
 - 6. Diberi tugas rumah untuk melatih dan mempraktikkan setiap teknik yang diajarkan di setiap sesi agar terbiasa menerapkannya dalam kehidupan sehari-hari
 - c. Penutup: \pm 5 menit
 - 1. Menyimpulkan penjelasan pada sesi ini
 - 2. Subjek diminta mengulangi penjelasan untuk menunjukkan pemahamannya
 - 3. Mengingatkan untuk pertemuan sesi selanjutnya
 - 4. Ucapan terima kasih

➤ **Sesi 3. Pernafasan Mindful (*Mindful Breathing*)**

- Waktu: ± 20 menit
- Alat dan Bahan: Matras, bulpen, lembar *worksheet*, audio, musik instrument
- Metode: Meditasi dan diskusi
- Tujuan: agar subjek dapat mengenal dan mempelajari teknik pernafasan dalam sebagai dasar meditasi.
- Pelaksanaan kegiatan:
 - a. Pembukaan: ±5 menit
 1. Mengucapkan salam dan terima kasih telah hadir
 2. Menanyakan kondisi subjek saat ini
 3. Melakukan pengukuran perasaan pada subjek dari rentang 1-10
 4. Menanyakan kesiapan subjek untuk menjalani kegiatan hari ini
 - b. Kegiatan inti: ±10 menit
 1. Mengawali kegiatan dengan berdoa
Sebelum memulai kegiatan kita, marilah kita berdoa sesuai dengan agama dan kepercayaan kita masing-masing. Semoga kegiatan hari ini berjalan dengan lancar sesuai dengan apa yang telah kita rencanakan tanpa ada halangan yang cukup berarti untuk kita semua... berdoa dimulai
 2. Mengatur jarak antar subjek agar merasa nyaman
 3. Subjek diminta duduk dengan posisi kaki disilangkan ke depan dan kedua tangan diletakkan di atas paha sambil menegakkan punggung. Fasilitator memberikan contoh duduk bersila yang benar.
 4. Menjelaskan tentang teknik meditasi pernapasan, sebagai latihan dasar *mindfulness*. Teknik ini melatih subjek untuk fokus pada pernapasan dan hadir pada saat ini, yang disertai dengan pikiran yang rileks dan fokus.
 5. Subjek diajarkan teknik pernafasan 4-7-8 (Tarik nafas selama 4 hitungan, menahan nafas hingga hitungan ke-7, lalu hembuskan perlahan hingga hitungan ke-8). Fasilitator memberikan contoh kepada subjek dengan bantuan hitungan atau jari dari fasilitator, kemudian subjek diminta mempraktikkan teknik pernafasan untuk membiasakan menggunakannya, sembari menutup mata.

Apabila anda sudah merasa nyaman dan rileks serta sikap tubuh anda sudah benar, tutuplah mata anda perlahan-lahan. Kemudian rilekskan bahu anda dan tutup mata anda. Baik, untuk mengingatkan bahwa dalam teknik meditasi ini penting untuk tetap menjaga dan memelihara fokus perhatian anda pada instruksi yang akan saya berikan. Meditasi ini akan membuat anda menjadi lebih baik dalam melakukan berbagai hal dalam kehidupan sehari-hari anda. Semakin anda bisa merasakan rileks dan fokus dalam meditasi ini, maka anda semakin rileks dan fokus dalam kehidupan sehari-hari anda. Beri kesempatan kepada pikiran anda untuk terbuka... dan tutup mata anda perlahan-lahan.

6. Musik instrumental lembut mulai mengiringi kegiatan meditasi

Berikan perhatian anda pada area perut anda. Rasakan perut yang mengembang secara perlahan-lahan ketika anda menarik nafas anda dan mengempis ketika anda membuang nafas. Tetap fokus pada nafas anda, tarik nafas anda dalam-dalam. Rasakan tarikan nafas anda yang dalam dan kemudian lepaskan perlahan-lahan. Rasakan irama dari tarikan nafas anda tersebut, rasakan iramanya...(beri jeda waktu). Perhatikan ketika setiap kali pikiran anda pergi dari fokus pernapasan anda, maka dengan perlahan-lahan dan tanpa paksaan bawa kembali perhatian anda pada area perut anda dan rasakan kembali perut anda yang mengembang ketika menarik nafas dan mengempis ketika mengeluarkan nafas. Fokus dan perhatikan...rasakan...(beri jeda waktu). Lakukan berulang kali sampai tubuh dan pikiran anda terasa rileks...(beri jeda waktu). Apabila pikiran anda terus-menerus pergi dari fokus pernapasan anda, maka tugas anda adalah dengan perlahan-lahan membawa kembali pikiran anda fokus pada pernapasan anda. Terus rasakan nafas anda, jangan merubah ritmenya, apabila itu kencang tetapkanlah seperti itu, apabila perlahan-lahan biarkan seperti itu. Rasakan bahwa tidak ada tempat yang dituju, tidak ada yang bisa anda lakukan, hanya disini, saat ini anda ada dan bernafas... (beri jeda waktu)...perlahan-lahan kembalikan kesadaran anda pada dunia nyata anda dan bukalah mata anda perlahan-lahan...

7. Mengajak subjek untuk berdiskusi dan bertanya seputar kegiatan yang telah dilakukan

Pastinya masing-masing dari anda semua mengalami perasaan yang berbeda-beda dan juga barangkali ada pertanyaan yang diajukan, oleh sebab itu mari kita mulai dengan sharing pengalaman dan perasaan apa yang anda masing-masing rasakan setelah melakukan teknik meditasi ini..

8. Subjek diberi lembar *worksheet* kemudian diminta untuk menuliskan refleksi sebelum dan sesudah melaksanakan sesi ini, serta mempraktekkan kembali kegiatan yang telah diajarkan hari ini di rumah.

c. Penutup: ± 5 menit

1. Melakukan pengukuran perasaan pada subjek dari rentang 1-10
2. Mengingatkan untuk pertemuan sesi selanjutnya
3. Ucapan terima kasih

➤ **Sesi 4. Menyadari Sensasi Tubuh (*Body Sensation*)**

- Waktu: ± 30 menit
- Alat dan Bahan: Matras, bulpen, lembar *worksheet*, audio, musik instrument
- Metode: Meditasi dan diskusi
- Tujuan: Membantu subjek menyadari, mengenali, dan mengobservasi macam-macam sensasi tubuh yang muncul dalam dirinya, agar subjek mampu menerimanya sebagai bagian dari diri mereka sehingga dapat menjadi lebih tenang.
- Pelaksanaan kegiatan:
 - a. Pembukaan: ± 5 menit
 1. Mengucapkan salam dan terima kasih telah hadir
Saya ucapkan terimakasih sebelumnya atas kehadirannya kembali dalam melaksanakan pelatihan mindfulness sesi ke empat ini...
 2. Menanyakan kondisi subjek saat ini
 3. Melakukan pengukuran perasaan pada subjek dari rentang 1-10
 4. Menanyakan kesiapan subjek untuk menjalani kegiatan hari ini
 - b. Kegiatan Inti: ± 20 menit
 1. Mengawali kegiatan dengan berdoa
Sebelum memulai kegiatan kita, marilah kita berdoa sesuai dengan agama dan kepercayaan kita masing-masing. Semoga kegiatan hari ini

berjalan dengan lancar sesuai dengan apa yang telah kita rencanakan tanpa ada halangan yang cukup berarti untuk kita semua... berdoa dimulai

2. Memberikan penjelasan terkait menyadari sensasi tubuh (*body sensation*)
Di sesi ini kita akan berlatih teknik meditasi yang dinamakan menyadari sensasi tubuh (body sensation). Teknik ini mengajarkan kita untuk fokus atau memberi perhatian terhadap sensasi tubuh dari kepala hingga telapak kaki. Saat fokus terhadap sensasi tubuh, pikiran yang menjadi sumber cemas atau stres dapat dialihkan. Kita juga menjadi lebih peka terhadap situasi saat ini, yaitu menyadari sensasi tubuh yang muncul. Dalam posisi duduk yang nyaman, sambil memperhatikan sensasi yang dirasakan dari tubuh...
3. Mengatur jarak antar subjek agar merasa nyaman
4. Subjek diminta duduk dengan posisi kaki disilangkan dan kedua tangan diletakkan di atas paha, meluruskan posisi punggung
Dipersilahkan mengambil jarak dengan peserta yang lain kemudian mengambil posisi duduk yang nyaman dan rileks. Luruskan posisi punggung namun jangan terlalu kaku atau tegang, usahakan untuk tetap rileks. Apabila anda sudah merasa nyaman dan rileks serta sikap tubuh anda sudah benar, tutuplah mata anda perlahan-lahan. Kemudian rilekskan bahu anda dan tutup mata anda. Berikan perhatian bahwa teknik meditasi ini penting untuk tetap menjaga dan memelihara fokus perhatian anda pada instruksi yang akan saya berikan. Meditasi ini akan membuat anda menjadi lebih baik dalam melakukan berbagai hal dalam kehidupan sehari-hari anda. Dengan melakukan meditasi ini maka anda dapat melatih otak anda untuk bisa fokus pada apapun yang anda hadapi, semakin anda bisa merasakan rileks dan fokus dalam meditasi ini, maka anda semakin rileks dan fokus dalam kehidupan sehari-hari anda. Beri kesempatan kepada pikiran anda untuk terbuka... dan tutup mata anda perlahan-lahan...
5. Musik instrumental lembut mulai mengiringi kegiatan meditasi. Subjek diajak untuk menerima dan menyadari terhadap pikiran serta perasaan, dengan merasakan sensasi tubuh yang muncul dalam dirinya.

Tarik nafas anda dalam-dalam. Rasakan tarikan nafas anda yang dalam masuk ke dalam dada anda dan kemudian lepaskan perlahan-lahan. Lakukan berulang kali sampai tubuh dan pikiran anda terasa rileks...(beri jeda waktu). Terus rasakan nafas anda, jangan merubah ritmenya, apabila itu kencang tetapkanlah seperti itu dan apabila perlahan-lahan biarkan seperti itu. Rasakan paru-paru anda seolah membuka dan menutup, udara keluar dan masuk tanpa suara dan tanpa ekspresi. Rasakan itu sambil anda terus bernafas dan tetap fokus pada nafas anda. Rasakan bahwa tidak ada tempat yang dituju, tidak ada yang bisa anda lakukan, hanya disini, saat ini, anda ada dan bernafas...Kemudian bawa perlahan-lahan perhatian dan fokus anda pada nafas anda tersebut ke area dahi anda dan sekitar wajah. Beri sentuhan cahaya pada area tersebut. Cari tahu apa yang anda rasakan di area tersebut, apakah terasa dingin, panas atau bahkan terasa gatal, hanya rasakan... (beri jeda waktu). Kemudian pindahkan perhatian anda pada area belakang kepala anda. Beri sentuhan cahaya pada area tersebut. Cari tahu apa yang anda rasakan di area tersebut, apakah terasa sakit, berat, dingin, panas atau bahkan terasa gatal, hanya rasakan, fokuskan sepenuhnya perhatian anda pada kepala anda...(beri jeda waktu). Kemudian fokuskan perhatian anda pada area leher anda. Rasakan kulit yang ada di leher anda, apakah terasa hangat atau dingin, apakah terasa gatal...(beri jeda waktu). Kemudian rasakan otot-otot yang ada di leher anda tersebut, apakah otot-otot tersebut terasa kaku atau rileks, atau apakah terasa tercekik, sulit bernafas hingga anda merasakan sakit. Cobalah untuk melepaskan semua perasaan tidak nyaman yang ada di leher anda saat ini...(beri jeda waktu). Lalu alihkan perhatian anda pada area bahu anda, bahu kiri dan kanan anda. Rasakan sensasi apa yang anda rasakan pada area tersebut. Rasakan sensasinya sambil terus bernafas. Rasakan sembari anda menarik nafas dan mengeluarkan nafas...(beri jeda waktu). Kemudian pindahkan fokus perhatian anda dari bahu tersebut turun kearah lengan anda. Rasakan sensasi yang ada disana, apakah kaku, tegang, pegal, sakit, atau perih. Hanya rasakan dan biarkan sambil anda terus fokus pada nafas anda. Setelah itu pindahkan fokus perhatian anda pada punggung anda, rasakan sensasi apa yang ada disana, berilah fokus

cahaya pada area tersebut. Cari tahu apa yang anda rasakan di area tersebut, apakah kaku, sakit, tegang, hanya rasakan dan tetap fokus pada nafas anda, teruslah bernafas, tarik dan hembuskan...(beri jeda waktu). Setelah itu alihkan perhatian anda dari punggung anda, turun ke area pinggang anda, rasakan otot-otot yang ada di pinggang tersebut, perhatikan dan rasakan kontak antara pinggang anda dan lantai yang anda duduki saat ini. Rasakan sensasinya dan tetap fokus pada nafas anda. Cobalah untuk bernafas sangat dalam...(beri jeda waktu). Kemudian pindahkan fokus perhatian anda pada area paha dan lutut anda dari sebelah kiri kemudian ke kanan, seperti instruksi sebelumnya. Rasakan sensasinya dan tetaplh fokus pada nafas anda...(beri jeda waktu). Setelah itu rasakan seluruh badan anda secara keseluruhan, fokuskan pada nafas anda, rasakan tarikan nafas dan hembusan nafas anda...(beri jeda waktu). Semoga hari ini adalah hari terbaik bagi kita semua dengan diberikan kesempatan untuk merasakan sensasi dari tubuh dan pikiran anda. Mari kita sama-sama berdoa dalam hati, semoga kita menjadi manusia dan pribadi yang jauh lebih baik ke depannya...amin...(beri jeda waktu). Sekarang bawa kesadaran dan perhatian anda pada diri anda, bukalah mata anda secara perlahan-lahan sambil terus bernafas dengan teratur...

6. Mengajak subjek untuk berdiskusi terkait pengalaman dan perasaan saat melakukan meditasi, serta bertanya seputar kegiatan yang telah dilakukan. *Baru saja kita telah melaksanakan teknik meditasi yang disebut dengan menyadari sensasi tubuh atau body sensation. Pastinya masing-masing dari anda semua mengalami perasaan yang berbeda-beda dan juga barangkali ada pertanyaan yang diajukan, oleh sebab itu mari kita mulai dengan sharing pengalaman dan perasaan apa yang anda masing-masing rasakan setelah melakukan teknik meditasi ini.*
7. Subjek diminta untuk mempraktekkan kembali kegiatan yang telah diajarkan hari ini di rumah, sembari mengisi *worksheet* yang telah diberikan.

c. Penutup: ±5 menit

1. Melakukan pengukuran perasaan pada subjek dari rentang 1-10
2. Mengingatkan untuk pertemuan sesi selanjutnya

3. Ucapan terima kasih

Saya harapkan kehadiran dan partisipasi anda semua dalam pertemuan selanjutnya dan anda semua tetap semangat dalam mengikuti rangkaian kegiatan ini sampai selesai. Sebagai penutup pada pertemuan kali ini, saya ingin mengingatkan lagi kepada anda semua untuk mengisi tugas yang telah dibagikan dan mempraktekkan kembali apa yang telah kita pelajari hari ini di rumah, terimakasih dan sampai bertemu pada pertemuan selanjutnya...

➤ **Sesi 5. Membuka kesadaran (*Open Awareness*) dan menerima pikiran dan perasaan (*Accepting Minds and Thoughts*)**

- Waktu: ± 30 menit
- Alat dan Bahan: Matras, bulpen, musik instrument
- Metode: Meditasi dan diskusi
- Tujuan:
 1. Menyadari pikiran dan perasaan terkait dengan kondisi yang dialami subjek
 2. Menyadari peristiwa-peristiwa yang telah terjadi dalam hidup subjek, baik yang menyenangkan maupun tidak menyenangkan
 3. Menerima pikiran dan perasaan, khususnya perasaan “negatif” sehubungan dengan kondisi yang dialami
 4. Melepaskan pikiran dan perasaan, khususnya perasaan “negatif” sehubungan dengan kondisi yang dialaminya
- Pelaksanaan kegiatan:
 - a. Pembukaan: ±5 menit
 1. Mengucapkan salam dan terima kasih telah hadir
Saya ucapkan terimakasih sebelumnya atas kehadirannya kembali dalam melaksanakan pelatihan mindfulness sesi ke lima ini...
 2. Menanyakan kondisi subjek saat ini
 3. Melakukan pengukuran perasaan pada subjek dari rentang 1-10
 4. Menanyakan kesiapan subjek untuk menjaluoiani kegiatan hari ini
 - b. Kegiatan Inti: ±20 menit
 1. Mengawali kegiatan dengan berdoa

Sebelum memulai kegiatan kita hari ini, marilah kita berdoa sesuai dengan agama dan kepercayaan kita masing-masing. Semoga kegiatan hari ini berjalan dengan lancar sesuai dengan apa yang telah kita rencanakan tanpa ada halangan yang cukup berarti untuk kita semua... berdoa dimulai...

2. Memberikan penjelasan terkait membuka kesadaran (*Open Awareness*) dan menerima pikiran dan perasaan (*Accepting Minds and Thoughts*).

Di sesi ini kita akan berlatih teknik meditasi yang dinamakan membuka kesadaran dan menerima pikiran dan perasaan. Anda semua diinstruksikan untuk hadir dan menyadari disini dan sekarang, mengobservasi pernapasan dan menyadari sensasi-sensasi di dalam tubuh tanpa memberikan penilaian dan mengharapkan sesuatu. Latihan ini dilakukan sampai tubuh dan pikiran anda menjadi tenang, sehingga memudahkan untuk mendapatkan pemahaman..

3. Mengatur jarak antar subjek agar merasa nyaman
4. Subjek diminta duduk dengan posisi kaki disilangkan dan kedua tangan diletakkan di atas paha, serta meluruskan posisi punggung.

Dipersilahkan mengambil jarak dengan peserta yang lain kemudian mengambil posisi duduk yang nyaman dan rileks. Luruskan posisi punggung namun jangan terlalu kaku atau tegang, usahakan untuk tetap rileks... Apabila anda sudah merasa nyaman dan rileks serta sikap tubuh anda sudah benar, tutuplah mata anda perlahan-lahan. Kemudian rilekskan bahu anda dan tutup mata anda... Meditasi ini akan membuat anda menjadi lebih baik dalam melakukan berbagai hal dalam kehidupan sehari-hari anda. Dengan melakukan meditasi ini maka anda melatih otak anda untuk bisa fokus pada apapun yang anda hadapi, semakin anda bisa merasakan rileks dan fokus dalam meditasi ini, maka anda semakin rileks dan fokus dalam kehidupan sehari-hari anda. Beri kesempatan kepada pikiran anda untuk terbuka... dan tutup mata anda perlahan-lahan...

5. Musik instrumental lembut mulai mengiringi kegiatan meditasi.

Tarik nafas dalam-dalam dan hembuskan. Rasakan irama perut anda yang mengembang ketika anda menarik nafas dan mengempis ketika anda mengeluarkan nafas. Ikuti iramanya dan tetap fokus pada pernapasan anda. Ulangi terus hingga anda merasa rileks dan nyaman. Tetap

fokuskan perhatian anda pada nafas anda ... (beri jeda waktu). Kemudian ucapkan dalam hati dan pikiran anda: semoga saya terbebas dari amarah dan kecemasan.. (beri jeda waktu)... semoga saya terbebas dari kebencian dan kegelapan...(beri jeda waktu)...semoga saya terbebas dari pertentangan dan penderitaan...(beri jeda waktu)...semoga saya sejahtera, damai dan bahagia...(beri jeda waktu)... semoga saya selamat dan bahagia...semoga semua makhluk hidup, yang dekat maupun yang jauh terbebas dari pertentangan dan penderitaan...(beri jeda waktu)... semoga semua makhluk, manusia, binatang yang dapat terlihat maupun yang tidak dapat terlihat, sejahtera, damai dan bahagia...

Sekarang mari alihkan perhatian anda, pertama-tama kepada jasmani kita, yang sedang duduk disini, dengan merasakan bagaimana jasmani yang menyentuh lantai dan merasakan keseluruhan jasmani dari bawah ke atas dan dari atas ke bawah, dari kepala hingga ujung jari kaki anda...(beri jeda waktu). Kemudian kembalikan pikiran anda dengan fokus pada pernafasan anda. Ikuti iramanya dan tetap fokus pada pernafasan anda...(beri jeda waktu). Terkadang pikiran anda bisa tinggal pada fokus pernafasan anda, tetapi kemudian mulai mengembara ke masa lampau atau masa depan. Jangan cemaskan hal itu, hal itu wajar, alami dan merupakan kondisi dari pikiran kita. Cobalah untuk anda menyadari secepat mungkin pikiran anda yang mengembara itu. Jangan melekat pada bentuk-bentuk pikiran yang muncul, juga jangan mengutuk atau marah kepada bentuk-bentuk pikiran itu. Yang perlu anda lakukan adalah berfikir... berfikir... berfikir... Kemudian biarkan pikiran tersebut lewat, dan berlalu begitu saja... (beri jeda waktu). Kembalikan fokus anda pada nafas anda, rasakan irama perut anda yang mengembang ketika anda menarik nafas dan mengempis ketika anda mengeluarkan nafas. Ikuti iramanya dan tetap fokus pada pernafasan anda...(beri jeda waktu). Anda mungkin mendengar suara-suara tertentu di sekitar anda. Yang harus anda lakukan adalah cukup anda sadari. Apabila anda mendengar suara-suara, jangan sampai pikiran anda terbawa atau hanyut oleh suara-suara yang anda dengar saat ini...jangan bawa diri anda untuk masih atau hanyut ke dalamnya. Biarkan pikiran-pikiran yang saat ini melintas dalam benak anda berlalu begitu saja, tanpa anda hayati atau

anda komentari... biarkan berlalu begitu saja. Buang semua kekhawatiran anda tentang masa lalu anda dan juga kekhawatiran tentang masa depan anda, anda hidup dan hadir saat ini dan untuk masa sekarang jadi lakukan yang terbaik untuk hari ini...(beri jeda waktu). Anda begitu hebat dan istimewa. Anda sudah sangat jauh lebih baik lagi sekarang, menjadi manusia yang jauh lebih baik dan lebih hebat. Sekarang, perlahan-lahan buka mata anda dengan tarikan nafas dan hembusan nafas yang panjang...

6. Mengajak subjek untuk berdiskusi terkait pengalaman dan perasaan saat melakukan meditasi, serta bertanya seputar kegiatan yang telah dilakukan. *Baru saja kita telah melaksanakan teknik meditasi yang disebut dengan membuka kesadaran dan menerima pikiran dan perasaan. Pastinya masing-masing dari anda semua mengalami perasaan yang berbeda-beda dan juga barangkali ada pertanyaan yang diajukan, oleh sebab itu mari kita mulai dengan sharing pengalaman dan perasaan apa yang anda masing-masing rasakan setelah melakukan teknik meditasi ini.*
7. Subjek diminta untuk mempraktekkan kembali kegiatan yang telah diajarkan hari ini di rumah, sembari mengisi *worksheet* yang telah diberikan.

c. Penutup: ±5 menit

1. Melakukan pengukuran perasaan pada subjek dari rentang 1-10
2. Mengingatkan untuk pertemuan sesi selanjutnya
3. Ucapan terima kasih

Saya harapkan kehadiran dan partisipasi anda semua dalam pertemuan selanjutnya dan anda semua tetap semangat dalam mengikuti rangkaian kegiatan ini sampai selesai. Sebagai penutup pada pertemuan kali ini, saya ingin mengingatkan lagi kepada anda semua untuk mengisi tugas yang telah dibagikan dan mempraktekkan kembali apa yang telah kita pelajari hari ini di rumah, terimakasih dan sampai bertemu pada pertemuan selanjutnya...

➤ **Sesi 6. Melepaskan Diri dari Hasrat (*Wanting Release*)**

- Waktu: ± 20 menit
- Alat dan Bahan: Matras, bulpen, lembar *worksheet*, audio, musik instrument
- Metode: Meditasi dan diskusi
- Tujuan: Subjek dapat melepaskan diri dari hasrat yang mengganggunya selama ini
- Pelaksanaan kegiatan:

a. Pembukaan: ±5 menit

1. Mengucapkan salam dan terima kasih telah hadir
2. Menanyakan kondisi subjek saat ini
3. Melakukan pengukuran perasaan pada subjek dari rentang 1-10
4. Menanyakan kesiapan subjek untuk menjalani kegiatan hari ini

b. Kegiatan Inti: 15 menit

1. Mengawali kegiatan dengan berdoa

Sebelum memulai kegiatan kita hari ini, marilah kita berdoa sesuai dengan agama dan kepercayaan kita masing-masing. Semoga kegiatan hari ini berjalan dengan lancar sesuai dengan apa yang telah kita rencanakan tanpa ada halangan yang cukup berarti untuk kita semua... berdoa dimulai...

2. Menjelaskan mengenai teknik membebaskan diri dari hasrat (*wanting release*). Subjek diberikan penjelasan terkait cara melepaskan rasa sakit, stres, dan ketegangan yang mengganggu mereka, sehingga menciptakan perasaan tenang dan penerimaan yang mendalam.

Pada sesi ini kita akan melakukan teknik membebaskan diri dari hasrat. Teknik ini merupakan rangkaian dari teknik-teknik yang telah kita pelajari sebelumnya. Anda semua akan diinstruksikan untuk hadir dan menyadari disini dan sekarang, mengobservasi pernapasan dan menyadari sensasi-sensasi di dalam tubuh tanpa memberikan penilaian dan mengharapkan sesuatu. Teknik ini akan membantu anda melepaskan ketegangan yang anda rasakan, termasuk rasa sakit, rasa marah, rasa dendam, dan rasa kecewa.

3. Mengatur jarak antar subjek agar merasa nyaman
4. Subjek diminta duduk dengan posisi kaki disilangkan dan kedua tangan diletakkan di atas paha, serta meluruskan posisi punggung.

Dipersilahkan mengambil jarak dengan peserta yang lain kemudian mengambil posisi duduk yang nyaman dan rileks. Luruskan posisi punggung namun jangan terlalu kaku atau tegang, usahakan untuk tetap rileks... Apabila anda sudah merasa nyaman dan rileks serta sikap tubuh anda sudah benar, tutuplah mata anda perlahan-lahan. Kemudian rilekskan bahu anda dan tutup mata anda... Meditasi ini akan membuat anda menjadi lebih baik dalam melakukan berbagai hal dalam kehidupan sehari-hari anda. Dengan melakukan meditasi ini maka anda melatih otak anda untuk bisa fokus pada apapun yang anda hadapi, semakin anda bisa merasakan rileks dan fokus dalam meditasi ini, maka anda semakin rileks dan fokus dalam kehidupan sehari-hari anda. Beri kesempatan kepada pikiran anda untuk terbuka... dan tutup mata anda perlahan-lahan...

5. Musik instrumental lembut mulai mengiringi kegiatan meditasi

Tarik nafas dalam-dalam dan hembuskan. Rasakan irama perut anda yang mengembang ketika anda menarik nafas dan mengempis ketika anda mengeluarkan nafas. Ikuti iramannya dan tetap fokus pada pernapasan anda. Ulangi terus hingga anda merasa rileks dan nyaman, tetap fokuskan perhatian anda pada nafas anda ... (beri jeda waktu). Sekarang anda bayangkan sebuah peristiwa atau momen atau kejadian yang sampai saat ini tidak bisa anda lupakan dan tidak bisa anda maafkan. Peristiwa yang membuat anda sakit secara batin juga fisik anda....(beri jeda waktu). Kemudian biarkan semua itu berlalu, lepaskan semua itu dari pikiran dan ingatan anda, karena anda tidak dapat merubahnya atau kembali ke masa itu. Peristiwa itu hanya akan membuat anda menjadi pribadi yang tidak baik dan menghambat masa depan anda yang cerah. Yang bisa anda lakukan sekarang adalah memaafkannya dan merelakannya. Maaafkanlah dan relakanlah, lepaskan itu dari pikiran dan hati anda, maka anda akan bahagia. Tersenyumlah pada peristiwa dan orang-orang yang ada disana, bayangkan seolah-olah anda mengucapkan: saya telah memaafkan... (beri jeda waktu). Biarkan pergi dan biarkan berlalu peristiwa yang lampau karena anda ada disini dan saat ini menjadi lebih baik lagi. Sekarang anda adalah pribadi yang begitu hebat dan istimewa. Anda sudah sangat jauh lebih baik lagi sekarang, menjadi manusia jauh

lebih baik dan lebih hebat. Sekarang perlahan-lahan buka mata anda dengan tarikan nafas dan hembusan nafas panjang...”

6. Mengajak subjek untuk berdiskusi terkait pengalaman dan perasaan yang dialami sekarang, serta bertanya seputar kegiatan yang telah dilakukan
Baru saja kita telah melaksanakan teknik meditasi yang ketika yang disebut dengan teknik membebaskan diri dari hasrat. Pastinya masing-masing dari anda semua mengalami perasaan yang berbeda-beda dan juga barangkali ada pertanyaan yang diajukan, oleh sebab itu mari kita mulai dengan sharing pengalaman dan perasaan apa yang anda masing-masing rasakan setelah melakukan teknik meditasi ini
7. Subjek diminta untuk mempraktekkan kembali kegiatan yang telah diajarkan hari ini di rumah, sembari mengisi *worksheet* yang telah diberikan

c. Penutupan: ±5 menit

1. Melakukan pengukuran perasaan pada subjek dari rentang 1-10
2. Mengingatkan untuk pertemuan sesi selanjutnya
3. Ucapan terima kasih

Saya harapkan kehadiran dan partisipasi anda semua dalam pertemuan selanjutnya dan anda semua tetap semangat dalam mengikuti rangkaian kegiatan ini sampai selesai. Sebagai penutup pada pertemuan kali ini, saya ingin mengingatkan lagi kepada anda semua untuk mengisi tugas yang telah dibagikan dan mempraktekkan kembali apa yang telah kita pelajari hari ini di rumah, terimakasih dan sampai bertemu pada pertemuan selanjutnya...

➤ **Sesi 7. Pendeteksian tubuh dengan sikap penghargaan (*Compassionate Body Scan*)**

- Waktu: ± 30 menit
- Alat dan Bahan: Matras, bulpen, lembar *worksheet*, audio, musik instrument
- Metode: Meditasi dan diskusi
- Tujuan: Subjek mampu menyadari proses tubuh dan menumbuhkan penerimaan serta penghargaan terhadap tubuhnya
- Pelaksanaan kegiatan:

a. Pembukaan: ± 5 menit

1. Mengucapkan salam dan terima kasih telah hadir
2. Menanyakan kondisi subjek saat ini
3. Melakukan pengukuran perasaan pada subjek dari rentang 1-10
4. Menanyakan kesiapan subjek untuk menjalani kegiatan hari ini

b. Kegiatan Inti: ± 20 menit

1. Mengawali kegiatan dengan berdoa

Sebelum memulai kegiatan kita hari ini, marilah kita berdoa sesuai dengan agama dan kepercayaan kita masing-masing. Semoga kegiatan hari ini berjalan dengan lancar sesuai dengan apa yang telah kita rencanakan tanpa ada halangan yang cukup berarti untuk kita semua... berdoa dimulai...

2. Menjelaskan mengenai teknik pendeteksian tubuh dengan sikap penghargaan (*Compassionate Body Scan*).

Pada sesi ini kita akan melakukan teknik pendeteksian tubuh dengan sikap penghargaan atau compassionate body scan. Teknik ini bermanfaat untuk menumbuhkan sikap menghargai terhadap diri sendiri dan orang lain, mencapai perasaan nyaman dan sejahtera pada setiap situasi dan kondisi. Anda semua akan diinstruksikan untuk hadir dan menyadari disini dan sekarang, mengobservasi pernapasan dan menyadari sensasi-sensasi di dalam tubuh tanpa memberikan penilaian dan mengharapkan sesuatu. Teknik ini akan membantu anda melepaskan ketegangan yang anda rasakan

3. Mengatur jarak antar subjek agar merasa nyaman
4. Subjek diminta duduk dengan posisi kaki disilangkan dan kedua tangan diletakkan di atas paha, serta meluruskan posisi punggung.

Dipersilahkan mengambil jarak dengan peserta yang lain kemudian mengambil posisi duduk yang nyaman dan rileks. Luruskan posisi punggung namun jangan terlalu kaku atau tegang, usahakan untuk tetap rileks... Apabila anda sudah merasa nyaman dan rileks serta sikap tubuh anda sudah benar, tutuplah mata anda perlahan-lahan. Kemudian rilekskan bahu anda dan tutup mata anda... Meditasi ini akan membuat anda menjadi lebih baik dalam melakukan berbagai hal dalam kehidupan sehari-hari anda. Dengan melakukan meditasi ini maka anda melatih otak

anda untuk bisa fokus pada apapun yang anda hadapi, semakin anda bisa merasakan rileks dan fokus dalam meditasi ini, maka anda semakin rileks dan fokus dalam kehidupan sehari-hari anda. Beri kesempatan kepada pikiran anda untuk terbuka... dan tutup mata anda perlahan-lahan...

5. Musik instrumental lembut mulai mengiringi kegiatan meditasi

Tarik nafas anda dalam-dalam dan hembuskan. Rasakan irama perut anda yang mengembang ketika anda menarik nafas dan mengempis ketika anda mengeluarkan nafas. Ikuti iramanya dan tetap fokus pada pernapasan anda. (jeda....)

Sekarang bayangkan diri anda, sendiri, saat ini sedang berdiri dihadapan anda, diri anda yang seutuhnya, diri anda yang sebenar-benarnya. Ucapkan terimakasih yang tak terhingga kepada Allah yang maha kuasa karena telah menganugerahkan tubuh anda yang telah bersedia beraktifitas, belajar, dalam kehidupan anda sehari-hari, tanpa mengenal lelah. Ucapkan terimakasih sekali lagi yang tulus kepada Allah yang maha kuasa, kepada diri anda sendiri, kepada tubuh anda... (beri jeda waktu). Kemudian ucapkan permintaan maaf anda kepada Allah yang maha kuasa, kepada diri anda sendiri dan kepada tubuh anda yang saat ini anda bayangkan sedang berada di hadapan anda. Mintalah maaf karena selama ini anda mungkin pernah tidak bisa menerima anggota tubuh yang tidak anda sukai. Ucapkan permintaan maaf anda kepada diri anda sendiri, kepada tubuh anda yang sudah Allah karuniakan kepada anda dengan lengkap dan sempurna...(beri jeda waktu).

Kemudian bayangkan orang terdekat anda yang ada di urutan pertama dalam prioritas anda. Bayangkan orang tersebut saat ini sedang berdiri dihadapan anda dan sedang tersenyum. Ucapkan terimakasih yang tulus kepadanya dan tersenyumlah kepadanya. Kemudian ucapkan permintaan maaf anda kepadanya terhadap kesalahan yang mungkin pernah anda perbuat kepadanya, baik itu disengaja atau tidak disengaja. Ucapkan permintaan maaf dengan tulus dan bayangkan dia kemudian tersenyum kepada anda. Kemudian bayangkan orang yang ada di urutan berikutnya dalam kehidupan anda. Bayangkan orang tersebut saat ini sedang berdiri di hadapan anda dan sedang tersenyum. Ucapkan terimakasih yang tak terhingga kepada orang tersebut terhadap apa saja yang sudah dia

berikan kepada anda, begitupun sebaliknya. Ucapkan terimakasih yang tulus kepadanya dan tersenyumlah kepadanya. Kemudian ucapkan permintaan maaf anda kepadanya terhadap kesalahan yang mungkin pernah anda perbuat kepadanya, baik itu disengaja atau tidak disengaja, ucapkan permintaan maaf itu dengan tulus dan bayangkan dia kemudian tersenyum kepada anda. Begitu seterusnya sampai semua orang yang anda sayangi sudah hadir dalam bayangan anda dan anda sudah merasakan kelegaan yang luar biasa... (beri jeda waktu). Kemudian bayangkan orang-orang yang anda anggap pernah mengecewakan dan menyakiti anda, bayangkan saat ini mereka ada dihadapan anda dan sedang tersenyum tulus kepada anda. Maafkan mereka, beri maaf kepada mereka dengan ketulusan anda karena sesungguhnya anda adalah orang yang baik dan pemaaf. Maafkan segala kesalahan yang pernah mereka lakukan kepada anda, karena kita sebagai manusia, makhluk ciptaan Allah tidak pernah luput dari kesalahan dan kekhilafan...maafkan mereka dengan tulus dan tersenyumlah...(beri jeda waktu). Sekarang, bawa ke dalam pikiran anda bentuk bumi kita, seolah-olah anda melihatnya dari luar angkasa, bumi yang bulat, berwarna biru dan indah, kemudian berubah menjadi berwarna-warna dengan berbagai macam makhluk hidup ada disana.

Kemudian ucapkan dalam pikiran anda bahwa semoga semua makhluk hidup dalam kondisi yang baik dan akan baik-baik saja, ucapkan sekali lagi pada semua makhluk hidup di bumi yang anda lihat dari luar angkasa bahwa semoga semua makhluk hidup dalam kondisi baik... (beri jeda waktu). Dan sekarang bawa pikiran anda ke suatu bentuk kekosongan yang luas dan tak terbatas. Arahkan pikiran anda ke ruang yang tak terbatas itu dan ucapkan bahwa semoga semua makhluk hidup dalam kondisi yang baik. biarkan pikiran anda terbuka luas, biarkan hati anda terbuka seluas-luasnya. Tiada lagi batasan antara tubuh anda dengan alam semesta... tiada batasan...luas...menembus ruang dan waktu...(beri jeda waktu). Saat ini anda sudah dalam kondisi yang lebih baik dan sangat lega. Anda telah berterimakasih dan meminta maaf kepada orang-orang yang anda sayangi. Anda pun telah dengan sangat ikhlas dan tulus memaafkan orang-orang yang sudah menyakiti anda. Terima perasaan

tersebut tanpa menghakimi (jeda...). Selanjutnya peluk diri anda dengan melipat tangan di sekitar tubuh. Rasakan kehangatan dan kenyamanan dari pelukan ini. Biarkan tubuh anda merasakan sensasi sentuhan lembut dari pelukan ini, dan usaplah secara perlahan. Ucapkan kata positif dan penuh kasih kepada diri anda, seperti yang anda lakukan kepada sahabat terbaik anda. Ya... Anda begitu hebat dan istimewa. Anda sudah sangat jauh lebih baik lagi sekarang, menjadi manusia yang jauh lebih baik dan lebih hebat. Ucapkan kata itu dengan penuh kasih... terimalah tanpa menghakimi (jeda...). Sekarang perlahan-lahan buka mata anda dengan tarikan nafas dan hembusan nafas yang panjang...

6. Mengajak subjek untuk berdiskusi terkait pengalaman dan perasaan yang dialami sekarang, serta bertanya seputar kegiatan yang telah dilakukan *Baru saja kita telah melaksanakan teknik pendeteksian tubuh dengan sikap penghargaan atau compassionate body scan. Pastinya masing-masing dari anda semua mengalami perasaan yang berbeda-beda dan juga barangkali ada pertanyaan yang diajukan, oleh sebab itu mari kita mulai dengan sharing pengalaman dan perasaan apa yang anda masing-masing rasakan setelah melakukan teknik meditasi ini.*
7. Subjek diminta untuk mempraktekkan kembali kegiatan yang telah diajarkan hari ini di rumah, sembari mengisi *worksheet* yang telah diberikan

c. Penutup: ± 5 menit

1. Melakukan pengukuran perasaan pada subjek dari rentang 1-10
2. Mengingatkan untuk pertemuan sesi selanjutnya
3. Ucapan terima kasih

Saya harapkan kehadiran dan partisipasi anda semua dalam pertemuan selanjutnya dan anda semua tetap semangat dalam mengikuti rangkaian kegiatan ini sampai selesai. Sebagai penutup pada pertemuan kali ini, saya ingin mengingatkan lagi kepada anda semua untuk mengisi tugas yang telah dibagikan dan mempraktekkan kembali apa yang telah kita pelajari hari ini di rumah, terimakasih dan sampai bertemu pada pertemuan selanjutnya...

➤ **Sesi 8. Mindfulness dalam kehidupan sehari-hari (*Mindfulness is Way of Life*)**

- Waktu: ± 20 menit
- Alat dan Bahan: Matras, bulpen, lembar *worksheet*, audio, musik instrument
- Metode: Meditasi dan diskusi
- Tujuan: Mendorong subjek untuk menjadikan terapi *mindfulness* sebagai bagian dari kehidupan.
- Pelaksanaan kegiatan:

a. Pembukaan: ±5 menit

1. Mengucapkan salam dan terima kasih telah hadir
2. Menanyakan kondisi subjek saat ini
3. Melakukan pengukuran perasaan pada subjek dari rentang 1-10
4. Menanyakan kesiapan subjek untuk menjalani kegiatan hari ini

b. Kegiatan Inti: ±15 menit

1. Mengawali kegiatan dengan berdoa

Sebelum memulai kegiatan kita hari ini, marilah kita berdoa sesuai dengan agama dan kepercayaan kita masing-masing. Semoga kegiatan hari ini berjalan dengan lancar sesuai dengan apa yang telah kita rencanakan tanpa ada halangan yang cukup berarti untuk kita semua... berdoa dimulai...

2. Menjelaskan mengenai *mindfulness* dalam kehidupan sehari-hari. Subjek dijelaskan cara menerapkan latihan *mindfulness* dalam kehidupan sehari-hari, baik dalam situasi menyenangkan maupun sulit.

Pada sesi ini kita akan melakukan teknik mindfulness dalam kehidupan sehari-hari. Seperti pada pertemuan-pertemuan sebelumnya, kita semua telah berlatih banyak teknik meditasi mindfulness. Kita juga telah membahas dan mendiskusikan apa saja manfaat yang telah didapatkan dari mempelajari teknik-teknik meditasi mindfulness tersebut. Pada pertemuan hari ini, saya akan mengajak anda untuk menjadikan mindfulness sebagai bagian dari kehidupan anda sehari-hari. Karena pada dasarnya, mindfulness tidak hanya bisa dilakukan atau di praktekan pada saat-saat atau situasi tertentu saja, namun sangat bisa kita semua praktekan dalam kehidupan kita sehari-hari melalui kegiatan sehari-hari yang biasa anda lakukan dan kerjakan, seperti berjalan,

makan, minum, mencuci pakaian, dan sebagainya, baik dalam situasi menyenangkan maupun sulit. Teknik ini bermanfaat untuk membuat anda tetap waspada, fokus dan benar-benar ada dan menyadari keberadaan anda saat ini dan sekarang ini dan apa yang sedang anda lakukan. Apabila anda bisa mempraktekkan mindfulness dalam kehidupan anda sehari-hari, maka diharapkan anda akan menjadi pribadi yang lebih baik lagi, lebih waspada dan berkonsentrasi terhadap apapun yang sedang anda lakukan dan anda kerjakan.

3. Mengatur jarak antar subjek agar merasa nyaman, kemudian membagikan makanan atau snack kepada para peserta sebagai praktek *mindful eating*. *Dipersilahkan mengambil jarak dengan peserta yang lain kemudian mengambil posisi duduk yang nyaman dan rileks. sudah membagikan makanan kepada anda semua. Teknik mindfulness dalam kehidupan sehari-hari pertama yang akan kita praktekkan adalah meditasi makan atau mindful eating. Kita akan berlatih bagaimana mempraktekkan mindfulness ketika kita makan. Mungkin apabila di rumah anda biasanya makan di meja makan, maka itu akan lebih baik lagi. Mari kita mulai makan bersama-sama dengan seksama, tidak perlu terburu-buru namun juga jangan terlalu lambat. Ketika anda makan, jangan ada aktivitas lain yang anda lakukan bersamaan dengan kegiatan makan anda, hanya fokus pada makanan anda dan kegiatan makan anda. Hal ini yang biasanya sulit kita lakukan, karena seringkali kita makan sambil melakukan beberapa hal sekaligus. Buang jauh-jauh hal tersebut, makanlah dengan fokus dan seksama. Jauhkan diri anda dari ponsel, buku, televisi, musik atau bahkan berbicara. Apabila anda sudah terbebas dari semua kegiatan tersebut, sekarang fokuslah pada makanan anda, fokus pada bagian-bagian makanan yang sudah anda ambil, lihat dan cermati bagaimana bentuknya, bagaimana bau dan aromanya, setiap bagian otot yang anda gunakan dari otot tangan sampai otot-otot di mulut anda ketika anda menyuapnya, rasakan tekstur dan rasa makanan itu di dalam mulut anda sambil anda mengunyahnya perlahan-lahan...(beri jeda waktu). Terus lakukan hal itu sampai anda menghabiskan makanan anda, terus fokus pada makanan anda ...(beri jeda waktu). Maka mungkin sekarang ini anda akan kaget dan kagum betapa bedanya rasa makanan*

tersebut ketika anda mencoba memakannya dengan cara yang berbeda seperti yang telah kita pelajari ini, dan cara makan seperti ini akan sangat bagus juga untuk kesehatan pencernaan anda.

(setelah 1 snack habis.....)

Teknik mindfulness dalam kehidupan sehari-hari kedua yang akan kita praktekan adalah meditasi berjalan atau mindful walking. Kita semua akan berlatih bagaimana mempraktekan mindfulness ketika kita berjalan. Kegiatan ini akan lebih baik lagi apabila kita lakukan di luar ruangan, namun karena situasi dan kondisi yang tidak memungkinkan maka kita akan tetap melaksanakannya di dalam ruangan ini. Namun anda dapat mempraktekannya dalam kehidupan sehari-hari terutama ketika anda sedang berjalan-jalan di pagi hari. Menuju ke sekolah atau jalan pagi di hari weekend.

Mari kita mulai berjalan mengitari ruangan ini, dimulai dari anda yang paling depan sebelah kanan, lalu disusul peserta berikutnya di belakangnya. Ketika anda berjalan, konsentrasilah pada perasaan anda ketika kaki anda menyentuh lantai atau tanah, rasakan tekstur lantai, matras, atau tanah tersebut menyentuh telapak kaki anda... (beri jeda waktu). Rasakan nafas anda ketika anda berjalan...(beri jeda waktu). Lalu amati atau observasi apa yang ada di sekeliling anda ketika anda berjalan, tetaplh pada kondisi anda saat ini, tetaplh pada pikiran anda sekarang, saat ini. Biarkan pikiran-pikiran yang ada di kepala anda pergi jauh-jauh...(beri jeda waktu). Lihatlah langit-langit yang ada diatas anda, (ketika diluar ruangan) lihatlah langit yang ada diatas anda, pemandangan yang ada disekeliling anda, para pejalan kaki lainnya , rasakan angin yang menerpa anda, rasakan suhu tubuh anda, dan nikmati saat-saat ini...rasakan dan nikmati...(beri jeda waktu). Baiklah, silahkan kembali pada posisi anda semula dan silahkan praktekan dalam kehidupan anda sehari-hari.

4. Mengajak subjek untuk berdiskusi terkait pengalaman dan perasaan saat melakukan meditasi, serta bertanya seputar kegiatan yang telah dilakukan. *Baru saja kita telah melaksanakan teknik meditasi mindfulness dalam kehidupan sehari-hari yaitu teknik berjalan atau mindful walking. Pastinya masing-masing dari anda semua mengalami perasaan yang*

berbeda-beda dan juga barangkali ada pertanyaan yang diajukan, oleh sebab itu mari kita mulai dengan sharing pengalaman dan perasaan apa yang anda masing-masing rasakan setelah melakukan teknik meditasi ini.

5. Subjek diminta untuk mempraktekkan kembali kegiatan yang telah diajarkan hari ini di rumah, sembari mengisi *worksheet* yang telah diberikan.

Setelah kita melaksanakan proses meditasi pada hari ini dan kemudian mengadakan diskusi serta tanya jawab, saya harapkan banyak manfaat yang dapat anda semua dapatkan dalam kegiatan pada pertemuan kali ini.

c. Penutup: \pm 5 menit

1. Melakukan pengukuran perasaan pada subjek dari rentang 1-10
2. Ucapan terima kasih

Sebagai penutup pada pertemuan ini, saya ingin mengingatkan lagi kepada anda semua untuk mengisi tugas pada buku harian yang telah dibagikan sebelumnya dan mempraktekkan kembali apa yang telah kita pelajari hari ini di rumah, terimakasih dan sampai bertemu pada pertemuan selanjutnya...

➤ **Sesi 9. Evaluasi dan Terminasi**

- Waktu: \pm 5 menit
- Tujuan: mengevaluasi dari keseluruhan proses intervensi yang telah dilaksanakan agar dapat melanjutkan ke sesi terminasi untuk mengakhiri sesi intervensi sebagai perlakuan pada kelompok eksperimen.

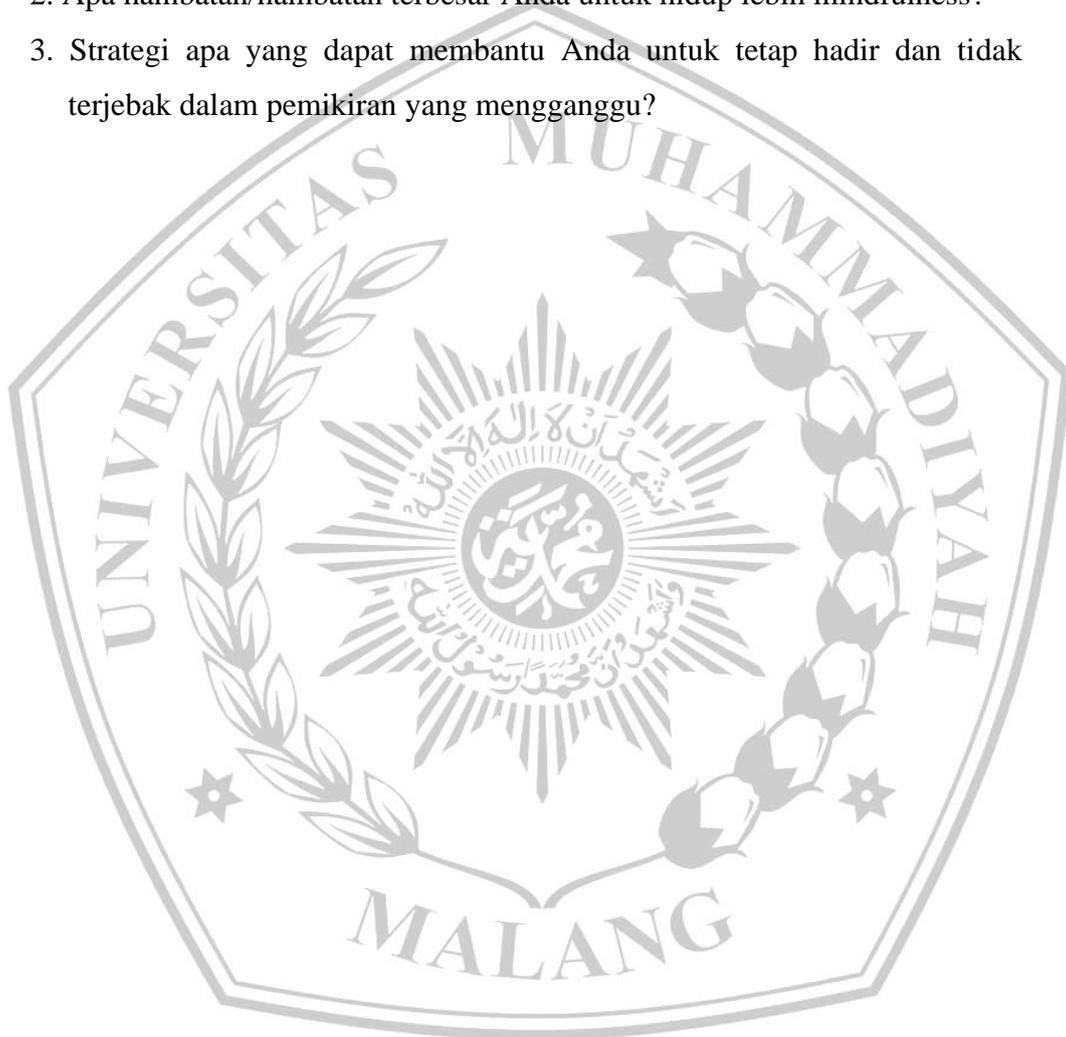
➤ **Pasca Intervensi (*Follow-up*)**

- Waktu: \pm 15 menit
- Alat dan Bahan: Bulpen, pemberian *post-test* skala *Adolescent Resilience Scale*
- Metode: Diskusi
- Tujuan: mengevaluasi keberhasilan intervensi melalui perubahan yang dialami oleh para subjek serta memberikan umpan balik kepada mereka mengenai perubahan tersebut.
- Pelaksanaan kegiatan:

Setelah intervensi selesai, dilakukan *follow-up* dua minggu kemudian kepada para subjek. *Feedback* juga diberikan kepada subjek mengenai perubahan yang telah mereka alami berdasarkan analisis dari skala dan tahapan yang telah dilakukan, dengan harapan perubahan tersebut dapat dipertahankan atau bahkan ditingkatkan.

Dengan memberikan pertanyaan, sebagai berikut:

1. Apa yang telah Anda pelajari dari panduan pengurangan stres berbasis kesadaran?
2. Apa hambatan/hambatan terbesar Anda untuk hidup lebih *mindfulness*?
3. Strategi apa yang dapat membantu Anda untuk tetap hadir dan tidak terjebak dalam pemikiran yang mengganggu?



REFERENSI

- Aherne D., Farrant, K., Hickey, L., Hickey, E., McGrath, L., & McGrath, D. (2016). Mindfulness based stress reduction for medical students: Optimising student satisfaction and engagement. *BMC Medical Education, 16*(1), 1-11. <https://doi.org/10.1186/s12909-016-0728-8>.
- Amelia, N. P., Suryani., Hendrawati, S. (2022). Perilaku perundungan dan dampaknya yang dialami remaja. *Jurnal Ilmu Keperawatan Anak, 5*(2), 1-12.
- American Psychological Association. (2022). Bullying. <https://www.apa.org/topics/bullying>.
- Arhin, D. K., Oppong Asante, K., Kugbey, N., & Oti-Boadi, M. (2019). The relationship between psychological distress and bullying victimisation among school-going adolescents in Ghana: A Cross-sectional study. *BMC research notes, 12*(1), 1-5. <https://bmcrsnotes.biomedcentral.com/articles/10.1186/s13104-019-4300-6>.
- Baumgartner, J. N., & Schneider, T. R. (2023). Acute biopsychosocial stress responses in mindfulness meditators and non-meditators: The mediating role of closeness. *Mindfulness, 14*(6), 1435–1445. <https://doi.org/10.1007/s12671-023-02146-z>.
- Bajaj, B., & Pande, N. (2016). Mediating role of resilience in the impact of mindfulness on life satisfaction and affect as indices of subjective well-being. *Personality and Individual Differences, 93*, 63–67. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2015.09.005>
- Broderick, P.C., & Metz, S. (2009). Learning to BREATHE: A pilot trial of a mindfulness curriculum for adolescents. *Advances in School Mental Health Promotion, 2*(1), 35–46. <https://doi.org/10.1080/1754730X.2009.9715696>
- Chiesa, A., & Serretti, A. (2009). Mindfulness-based stress reduction for stress management in healthy people: A review and meta-analysis. *Journal of Alternative and Complementary Medicine, 15*, 593–600.
- Choe, E. Y., Jorgensen, A., & Sheffield, D. (2020). Does a natural environment enhance the effectiveness of Mindfulness-Based Stress Reduction (MBSR)? Examining the mental health and wellbeing, and nature connectedness benefits. *Landscape and Urban Planning, 202*. <https://doi.org/10.1016/j.landurbplan.2020.103886>.
- Dunning, D. L., Griffiths, K., Kuyken, W., Crane, C., Foulkes, L., Parker, J., Dalgleish, T. (2019). Research review: The effects of mindfulness-based interventions on cognition and mental health in children and adolescents – a meta-analysis of randomized controlled trials. *Journal of Child Psychology and Psychiatry, 60*(3), 244-258.
- Fulambarkar, N., Seo, B., Testerman, A., Rees, M., Bausback, K., & Bunge, E. (2022). Review: Meta-analysis on mindfulness-based interventions for adolescents' stress, depression, and anxiety in school settings: a cautionary tale. *Child and Adolescent Mental Health, 28*(2), 307-317. <https://doi.org/10.1111/camh.12572>
- Hidayati, N. (2019). Mindfulness based stress reduction (MBSR) untuk resiliensi remaja yang mengalami perundungan. *Proceeding National Conference Psikologi UMG 2018*, 40-49.

- <https://journal.umg.ac.id/index.php/proceeding/article/view/895>.
- Kabat-Zinn, J. (1982). An outpatient program in behavioral medicine for chronic pain patients based on the practice of mindfulness meditation: theoretical considerations and preliminary results. *Gen Hosp Psychiatry*, 4(1), 33–47. [https://doi.org/10.1016/0163-8343\(82\)90026-3](https://doi.org/10.1016/0163-8343(82)90026-3).
- Kabat-Zinn, J. (1990). *Full Catastrophe Living: The Program of The Stress Reduction Clinic at The University of Massachusetts Medical Center*. New York, NY: Delta.
- Kabat-Zinn, J. (1994). *Mindfulness Meditation for Everyday Life*. Piatkus Books.
- Kabat-Zinn, J. (2013). *Full Catastrophe Living: Using The Wisdom of Your Body And Mind to Face Stress, Pain, and Illness*. Random House LLC.
- KPAI. (2017). *KPAI terima aduan 26 ribu kasus bully selama 2011-2017*.
- Latipun. (2017). *Psikologi Eksperimen*. Malang: UMM Press
- Maloney, J.E., Lawlor, M.S., Schonert-Reichl, K.A., & Whitehead, J. (2016). A Mindfulness-Based Social and Emotional Learning Curriculum for School-Aged Children: The MindUP Program. *Mindfulness in Behavioral Health*. Springer. https://doi.org/10.1007/978-1-4939-3506-2_20.
- Olweus, D. (1993). Bullying at school: what we know and what we can do. *Psychology in the Schools*, 40(60), 699-700. <https://doi.org/10.1002/pits.10114>.
- Oshio, A., Kaneko, H., Nagamine, S., & Nakaya, M. (2003). Construct validity of the
- Phan, H.P., Ngu, B.H., Chen, S.C., Wu, L., Shi, S-Y., Lin, R-Y., Shih J-H., Wang, H-W. (2020). Advancing the study of positive psychology: the use of a multifaceted structure of mindfulness for development. *Frontiers in Psychology*, 11, 1602. doi: 10.3389/fpsyg.2020.01602.
- Piao, X., & Abdullah, S. M. S. (2023). Examining the role of MBSR in enhancing resilience among Chinese college students with identified psychological concerns. *International Journal of Advanced Research in Education and Society*, 5(2), 169-179. <https://doi.org/10.55057/ijares.2023.5.2.15>
- Pieter, H. Z., & Lubis, N. L. (2010). *Pengantar Psikologi Dalam Keperawatan*. Jakarta, Indonesia: Kencana Prenada Media Group.
- Putri, A. (2020). Meningkatkan resiliensi korban bullying dengan pendekatan solution-focused brief counseling. *Journal Bimbingan & Konseling Ar-Rahman*, 6(1).
- Putri, N. M. W. W. A., & Yudianto, A. (2021). Efektivitas intervensi berbasis mindfulness dalam meningkatkan resiliensi di tempat kerja: Studi meta analisis. *MEDIAPSI*, 7(1), 27-36. <https://doi.org/10.21776/ub.mps.2021.007.01.4>.
- Rizky, N. M. (2022). Perilaku perundungan: hubungan tingkat stres dengan kecerdasan emosional pelaku. *Jurnal Penelitian Keperawatan Kontemporer*, vol.2,no.1, hh 116-122. <https://jurnal.ikbis.ac.id/JPKK/article/view/269>
- Rutter, M. (1987). Psychosocial resilience and protective mechanisms. *American journal of orthopsychiatry*, 57(3), 316-331. <https://doi.org/10.1111/j.1939-0025.1987.tb03541.x>.
- Semple, R.J., & Lee, J. (2014). *Mindfulness-Based Treatment Approaches (Second Edition)*. Academic Press. <https://doi.org/10.1016/B978-0-12->

416031-6.00008-6.

Walach, H., Nord, E., Zier, C., Dietz-Waschkowski, B., Kersig, S., & Schüpbach, H. (2007). Mindfulness-based stress reduction as a method for personnel development: A pilot evaluation. *International Journal of Stress Management*, 14(2), 188. <https://psycnet.apa.org/doi/10.1037/1072-5245.14.2.188>.



Lampiran 7. *Informed Consent* Kelompok Eksperimen

SUBJEK DA

FORM INFORMED CONSENT

Magister Profesi Psikologi

Penelitian Tesis Mengenai *Mindfulness-Based Stress Reduction (MBSR)* Untuk Meningkatkan Resiliensi Pada Korban Perundungan

Form *Informed Consent* ini terdiri dari dua bagian, yaitu:

1. Lembar Informasi (informasi mengenai kegiatan yang akan dilakukan dengan Anda)
2. Pernyataan Kesediaan (untuk tanda tangan jika Anda bersedia melakukan)

Bagian I: Lembar Informasi

Pengantar

Perkenalkan, saya Lidya Gustani selaku mahasiswa Magister Profesi Psikologi Universitas Muhammadiyah Malang. Saat ini, saya sedang melakukan kegiatan penelitian mengenai *Mindfulness-Based Stress Reduction (MBSR)* untuk meningkatkan resiliensi pada korban perundungan. Terkait dengan metode penelitian yang akan saya laksanakan, saya bermaksud untuk melakukan serangkaian kegiatan kepada Anda yang meliputi kegiatan wawancara, dokumentasi, dan intervensi MBSR. Saya tidak memiliki konflik kepentingan apapun selain untuk tujuan ilmiah. Dengan ini saya meminta Anda selaku pihak yang menjadi partisipan dalam penelitian. Setelah Anda mengetahui informasi terkait dengan kegiatan ini dan menyetujuinya, saya akan meminta kesediaan waktu Anda untuk terlibat. Kegiatan baru dapat dilakukan setelah Anda menyetujui rencana kegiatan yang saya sampaikan.

Anda tidak harus/ wajib untuk mengambil keputusan hari ini. Sebelum mengambil keputusan, Anda dapat melakukan diskusi atau dapat bertanya mengenai kegiatan ini dengan siapa saja yang membuat Anda merasa nyaman. Kemungkinan terdapat beberapa kata yang tidak Anda pahami, untuk itu jangan ragu untuk bertanya. Saya akan membantu menjelaskan jawab atas pertanyaan Anda.

Tujuan

Kegiatan intervensi MBSR ini bertujuan untuk meningkatkan resiliensi Anda yang diakibatkan oleh pengalaman perundungan dengan membuat Anda terbebas dari tekanan emosional, menghargai keberadaan, serta menemukan makna yang dapat membuat Anda termotivasi untuk menjalani kehidupan sehari-hari dengan perasaan tenang dan bahagia.

Perlakuan selama Proses Penelitian

Dalam melakukan penelitian ini, saya melakukan pengambilan data berupa penyebaran angket, melakukan intervensi, dan dokumentasi. Intervensi dilakukan secara tatap muka. Dalam proses pelaksanaan, penelitian diberikan di bawah pengawasan oleh dosen pembimbing selaku supervisor lapangan. Kegiatan penelitian yang sudah disetujui untuk dilakukan sesuai dengan rancangan penelitian yang telah disusun.

Pemilihan Partisipan

Anda dipilih sebagai partisipan berdasarkan pemenuhan kriteria sebagai subjek penelitian dan berdasarkan observasi yang telah dilakukan terlebih dahulu.

Partisipan Sukarela

Partisipan dalam kegiatan ini bersifat sukarela dan tanpa paksaan. Anda diperbolehkan untuk memilih ikut atau menolak berpartisipasi dalam kegiatan ini. Apabila Anda menyetujui kegiatan ini, Anda mengizinkan untuk terlibat penuh dan aktif dalam kegiatan yang sedang berlangsung. Anda juga berhak untuk mendapatkan informasi mengenai kegiatan yang sedang berlangsung.

Prosedur Kegiatan

Prosedur kegiatan terdiri dari pengisian angket dan perlakuan intervensi dan beberapa dokumentasi. Selama proses pengambilan data, Anda diminta untuk menjelaskan beberapa hal yang berhubungan dengan diri Anda seperti biodata, latar belakang, dan permasalahan yang dihadapi. Anda diminta untuk memberikan informasi yang berkaitan dengan sebenar-benarnya.

Jangka Waktu Kegiatan

Kegiatan intervensi ini memiliki sejumlah sesi sesuai dengan kebutuhan nantinya dan tetap mempertimbangkan kesejahteraan dan hak Anda. Waktu yang dibutuhkan dalam kegiatan ini di setiap sesinya adalah sekitar 45-60 menit, mengikuti situasi dan kondisi. Apabila Anda merasa keberatan terkait dengan jangka waktu yang telah disampaikan, Anda berhak untuk memberi masukan atau mendiskusikan terkait dengan waktu pelaksanaan kegiatan yang akan dilakukan sehingga jangka waktu dapat dibuat atas kesepakatan bersama.

Risiko dan Ketidakyamanan

Pada kegiatan ini saya akan berpartisipasi langsung sebagai fasilitator intervensi. Pada proses ini, kemungkinan risiko seperti ketidaknyamanan mungkin akan dirasakan karena proses ini akan meminta Anda untuk melakukan kegiatan yang melibatkan proses menceritakan pikiran dan/ atau perasaan, serta pengalaman pribadi. Terkait dengan data-data yang Anda sampaikan akan terjaga kerahasiaannya dan hanya ditujukan untuk penelitian. Saya bersedia bertanggung jawab dan memberikan layanan/perawatan medis/psikososial jika terjadi dampak negatif dari penelitian.

Keuntungan

Keuntungan yang dapat diterima dari kegiatan ini adalah Anda berkesempatan untuk mendapatkan dan merasakan langsung intervensi *Mindfulness-Based Stress Reduction (MBSR)* yang bermanfaat untuk meningkatkan resiliensi Anda akibat pengalaman perundungan yang pernah Anda alami. Selain itu, Anda dapat menceritakan pikiran dan perasaan yang Anda alami.

Kompensasi

Kompensasi yang diberikan kepada responden berupa hadiah atau barang yang bermanfaat.

Alat Bantu Kegiatan

Penggunaan alat bantu kegiatan seperti alat rekam, kamera, alat tulis, buku untuk pencatatan observasi, matras, dan sound, Anda dapat menyatakan keberatan jika sekiranya membuat Anda tidak nyaman.

Kerahasiaan

Kerahasiaan semua data mengenai Anda dalam kegiatan ini terjamin aman, terutama informasi pribadi. Kerahasiaan data akan dipertanggungjawabkan dengan sebaik-baiknya. Data yang Anda berikan akan didiskusikan dengan pihak-pihak yang berkepentingan, seperti dosen pembimbing selaku supervisor lapangan. Data atau informasi yang menyangkut kerahasiaan partisipan (nama, alamat, nomor telepon, dan lain sebagainya) dapat dituliskan menggunakan inisial atau samaran dan dapat diakses oleh pihak yang berkepentingan langsung.

Penyebarluasan Hasil Laporan

Hasil penelitian tidak akan dipublikasikan secara terbuka kepada umum dan hanya digunakan untuk kegiatan akademik yakni memenuhi tugas akhir mahasiswa (tesis).

Bagian II: Pernyataan Kesediaan

Pernyataan Kesediaan

Saya yang memberikan tanda tangan di bawah ini telah memahami informasi yang disediakan dalam *informed consent* atau yang telah diberikan kepada saya. Saya telah diberikan kesempatan untuk bertanya dan pertanyaan yang saya sampaikan sudah dijawab secara memuaskan. Saya **SETUJU** dan **BERSEDIA** dengan tanpa adanya paksaan untuk berpartisipasi dan mengikuti seluruh proses kegiatan yang akan diberikan dari awal hingga selesai.

Nama : DADK
Tempat, Tanggal Lahir : ██████████
Usia : 15 tahun
Jenis Kelamin : Perempuan
Alamat : ██████████

Pernyataan Mahasiswa Peneliti

Saya yang memberikan tanda tangan di bawah ini telah menyampaikan dengan jelas terkait dengan informasi dalam *informed consent* kepada partisipan penelitian tugas akhir tesis sehingga dapat dipahami dengan benar.

Nama : Lidya Gustani
Usia : 41 Tahun
Alamat : Jl. Dr Sutomo No.100 Gresik
No. HP : 081230973453

Mengetahui,
Praktikan Psikologi

(Lidya Gustani)
NIM. 202210500211011

Gresik, 09 September 2024
Menyetujui,
Partisipan





SUBJEK AU

FORM INFORMED CONSENT

Magister Profesi Psikologi

Penelitian Tesis Mengenai *Mindfulness-Based Stress Reduction* (MBSR) Untuk Meningkatkan Resiliensi Pada Korban Perundungan

Form *Informed Consent* ini terdiri dari dua bagian, yaitu:

1. Lembar Informasi (informasi mengenai kegiatan yang akan dilakukan dengan Anda)
2. Pernyataan Kesiediaan (untuk tanda tangan jika Anda bersedia melakukan)

Bagian 1: Lembar Informasi

Pengantar

Perkenalkan, saya Lidya Gustani selaku mahasiswa Magister Profesi Psikologi Universitas Muhammadiyah Malang. Saat ini, saya sedang melakukan kegiatan penelitian mengenai *Mindfulness-Based Stress Reduction* (MBSR) untuk meningkatkan resiliensi pada korban perundungan. Terkait dengan metode penelitian yang akan saya laksanakan, saya bermaksud untuk melakukan serangkaian kegiatan kepada Anda yang meliputi kegiatan wawancara, dokumentasi, dan intervensi MBSR. Saya tidak memiliki konflik kepentingan apapun selain untuk tujuan ilmiah. Dengan ini saya meminta Anda selaku pihak yang menjadi partisipan dalam penelitian. Setelah Anda mengetahui informasi terkait dengan kegiatan ini dan menyetujuinya, saya akan meminta kesediaan waktu Anda untuk terlibat. Kegiatan baru dapat dilakukan setelah Anda menyetujui rencana kegiatan yang saya sampaikan.

Anda tidak harus wajib untuk mengambil keputusan hari ini. Sebelum mengambil keputusan, Anda dapat melakukan diskusi atau dapat bertanya mengenai kegiatan ini dengan siapa saja yang membuat Anda merasa nyaman. Kemungkinan terdapat beberapa kata yang tidak Anda pahami, untuk itu jangan ragu untuk bertanya. Saya akan membantu menjelaskan jawab atas pertanyaan Anda.

Tujuan

Kegiatan intervensi MBSR ini bertujuan untuk meningkatkan resiliensi Anda yang diakibatkan oleh pengalaman perundungan dengan membuat Anda terbebas dari tekanan emosional, menghargai keberadaan, serta menemukan makna yang dapat membuat Anda termotivasi untuk menjalani kehidupan sehari-hari dengan perasaan tenang dan bahagia.

Perlakuan selama Proses Penelitian

Dalam melakukan penelitian ini, saya melakukan pengambilan data berupa penyebaran angket, melakukan intervensi, dan dokumentasi. Intervensi dilakukan secara tatap muka. Dalam proses pelaksanaan, penelitian diberikan di bawah pengawasan oleh dosen pembimbing selaku supervisor lapangan. Kegiatan penelitian yang sudah disetujui untuk dilakukan sesuai dengan rancangan penelitian yang telah disusun.

Pemilihan Partisipan

Anda dipilih sebagai partisipan berdasarkan pemenuhan kriteria sebagai subjek penelitian dan berdasarkan observasi yang telah dilakukan terlebih dahulu.

Partisipan Sukarela

Partisipan dalam kegiatan ini bersifat sukarela dan tanpa paksaan. Anda diperbolehkan untuk memilih ikut atau menolak berpartisipasi dalam kegiatan ini. Apabila Anda menyetujui kegiatan ini, Anda mengizinkan untuk terlibat penuh dan aktif dalam kegiatan yang sedang berlangsung. Anda juga berhak untuk mendapatkan informasi mengenai kegiatan yang sedang berlangsung.

Prosedur Kegiatan

Prosedur kegiatan terdiri dari pengisian angket dan perlakuan intervensi dan beberapa dokumentasi. Selama proses pengambilan data, Anda diminta untuk menjelaskan beberapa hal yang berhubungan dengan diri Anda seperti biodata, latar belakang, dan permasalahan yang dihadapi. Anda diminta untuk memberikan informasi yang berkaitan dengan sebenar-benarnya.

Jangka Waktu Kegiatan

Kegiatan intervensi ini memiliki sejumlah sesi sesuai dengan kebutuhan nantinya dan tetap mempertimbangkan kesejahteraan dan hak Anda. Waktu yang dibutuhkan dalam kegiatan ini di setiap sesinya adalah sekitar 45-60 menit, mengikuti situasi dan kondisi. Apabila Anda merasa keberatan terkait dengan jangka waktu yang telah disampaikan, Anda berhak untuk memberi masukan atau mendiskusikan terkait dengan waktu pelaksanaan kegiatan yang akan dilakukan sehingga jangka waktu dapat dibuat atas kesepakatan bersama.

Risiko dan Ketidakyamanan

Pada kegiatan ini saya akan berpartisipasi langsung sebagai fasilitator intervensi. Pada proses ini, kemungkinan risiko seperti ketidakyamanan mungkin akan dirasakan karena proses ini akan meminta Anda untuk melakukan kegiatan yang melibatkan proses menceritakan pikiran dan/atau perasaan, serta pengalaman pribadi. Terkait dengan data-data yang Anda sampaikan akan terjaga kerahasiaannya dan hanya ditujukan untuk penelitian. Saya bersedia bertanggung jawab dan memberikan layanan/perawatan medis/psikososial jika terjadi dampak negatif dari penelitian.

Keuntungan

Keuntungan yang dapat diterima dari kegiatan ini adalah Anda berkesempatan untuk mendapatkan dan merasakan langsung intervensi *Mindfulness-Based Stress Reduction* (MBSR) yang bermanfaat untuk meningkatkan resiliensi Anda akibat pengalaman perundungan yang pernah Anda alami. Selain itu, Anda dapat menceritakan pikiran dan perasaan yang Anda alami.

Kompensasi

Kompensasi yang diberikan kepada responden berupa hadiah atau barang yang bermanfaat.

Alat Bantu Kegiatan

Penggunaan alat bantu kegiatan seperti alat rekam, kamera, alat tulis, buku untuk pencatatan observasi, matras, dan sound, Anda dapat menyatakan keberatan jika sekiranya membuat Anda tidak nyaman.

Kerahasiaan

Kerahasiaan semua data mengenai Anda dalam kegiatan ini terjamin aman, terutama informasi pribadi. Kerahasiaan data akan dipertanggungjawabkan dengan sebaik-baiknya. Data yang Anda berikan akan didiskusikan dengan pihak-pihak yang berkepentingan, seperti dosen pembimbing selaku supervisor lapangan. Data atau informasi yang menyangkut kerahasiaan partisipan (nama, alamat, nomor telepon, dan lain sebagainya) dapat dituliskan menggunakan inisial atau samaran dan dapat diakses oleh pihak yang berkepentingan langsung.

Penyebarluasan Hasil Laporan

Hasil penelitian tidak akan dipublikasikan secara terbuka kepada umum dan hanya digunakan untuk kegiatan akademik yakni memenuhi tugas akhir mahasiswa (tesis).

Bagian II: Pernyataan Kesediaan

Pernyataan Kesediaan

Saya yang memberikan tanda tangan di bawah ini telah memahami informasi yang disediakan dalam *informed consent* atau yang telah diberikan kepada saya. Saya telah diberikan kesempatan untuk bertanya dan pertanyaan yang saya sampaikan sudah dijawab secara memuaskan. Saya **SETUJU** dan **BERSEDIA** dengan tanpa adanya paksaan untuk berpartisipasi dan mengikuti seluruh proses kegiatan yang akan diberikan dari awal hingga selesai.

Nama : JUN
Tempat, Tanggal Lahir : [REDACTED]
Usia : 17
Jenis Kelamin : Perempuan
Alamat : [REDACTED]

Pernyataan Mahasiswa Peneliti

Saya yang memberikan tanda tangan di bawah ini telah menyampaikan dengan jelas terkait dengan informasi dalam *informed consent* kepada partisipan penelitian tugas akhir tesis sehingga dapat dipahami dengan benar.

Nama : Lidya Gustani
Usia : 41 Tahun
Alamat : Jl Dr Sutomo No.100 Gresik
No. HP : 081230973453

Mengetahui,
Praktikan Psikologi


(Lidya Gustani)
NIM. 202210500211011

Gresik, 2024

Menyetujui,
Partisipan





SUBJEK SY

FORM INFORMED CONSENT

Magister Profesi Psikologi

Penelitian Tesis Mengenai *Mindfulness-Based Stress Reduction* (MBSR) Untuk Meningkatkan Resiliensi Pada Korban Perundungan

Form *Informed Consent* ini terdiri dari dua bagian, yaitu:

1. Lembar Informasi (informasi mengenai kegiatan yang akan dilakukan dengan Anda)
2. Pernyataan Kesiediaan (untuk tanda tangan jika Anda bersedia melakukan)

Bagian I: Lembar Informasi

Pengantar

Perkenalkan, saya Lidya Gustani selaku mahasiswa Magister Profesi Psikologi Universitas Muhammadiyah Malang. Saat ini, saya sedang melakukan kegiatan penelitian mengenai *Mindfulness-Based Stress Reduction* (MBSR) untuk meningkatkan resiliensi pada korban perundungan. Terkait dengan metode penelitian yang akan saya laksanakan, saya bermaksud untuk melakukan serangkaian kegiatan kepada Anda yang meliputi kegiatan wawancara, dokumentasi, dan intervensi MBSR. Saya tidak memiliki konflik kepentingan apapun selain untuk tujuan ilmiah. Dengan ini saya meminta Anda selaku pihak yang menjadi partisipan dalam penelitian. Setelah Anda mengetahui informasi terkait dengan kegiatan ini dan menyetujuinya, saya akan meminta kesediaan waktu Anda untuk terlibat. Kegiatan baru dapat dilakukan setelah Anda menyetujui rencana kegiatan yang saya sampaikan.

Anda tidak harus/ wajib untuk mengambil keputusan hari ini. Sebelum mengambil keputusan, Anda dapat melakukan diskusi atau dapat bertanya mengenai kegiatan ini dengan siapa saja yang membuat Anda merasa nyaman. Kemungkinan terdapat beberapa kata yang tidak Anda pahami, untuk itu jangan ragu untuk bertanya. Saya akan membantu menjelaskan jawab atas pertanyaan Anda.

Tujuan

Kegiatan intervensi MBSR ini bertujuan untuk meningkatkan resiliensi Anda yang diakibatkan oleh pengalaman perundungan dengan membuat Anda terbebas dari tekanan emosional, menghargai keberadaan, serta menemukan makna yang dapat membuat Anda termotivasi untuk menjalani kehidupan sehari-hari dengan perasaan tenang dan bahagia.

Perlakuan selama Proses Penelitian

Dalam melakukan penelitian ini, saya melakukan pengambilan data berupa penyebaran angket, melakukan intervensi, dan dokumentasi. Intervensi dilakukan secara tatap muka. Dalam proses pelaksanaan, penelitian diberikan di bawah pengawasan oleh dosen pembimbing selaku supervisor lapangan. Kegiatan penelitian yang sudah disetujui untuk dilakukan sesuai dengan rancangan penelitian yang telah disusun.

Pemilihan Partisipan

Anda dipilih sebagai partisipan berdasarkan pemenuhan kriteria sebagai subjek penelitian dan berdasarkan observasi yang telah dilakukan terlebih dahulu.

Partisipan Sukarela

Partisipan dalam kegiatan ini bersifat sukarela dan tanpa paksaan. Anda diperbolehkan untuk memilih ikut atau menolak berpartisipasi dalam kegiatan ini. Apabila Anda menyetujui kegiatan ini, Anda mengizinkan untuk terlibat penuh dan aktif dalam kegiatan yang sedang berlangsung. Anda juga berhak untuk mendapatkan informasi mengenai kegiatan yang sedang berlangsung.

Prosedur Kegiatan

Prosedur kegiatan terdiri dari pengisian angket dan perlakuan intervensi dan beberapa dokumentasi. Selama proses pengambilan data, Anda diminta untuk menjelaskan beberapa hal yang berhubungan dengan diri Anda seperti biodata, latar belakang, dan permasalahan yang dihadapi. Anda diminta untuk memberikan informasi yang berkaitan dengan sebenar-benarnya.

Jangka Waktu Kegiatan

Kegiatan intervensi ini memiliki sejumlah sesi sesuai dengan kebutuhan nantinya dan tetap mempertimbangkan kesejahteraan dan hak Anda. Waktu yang dibutuhkan dalam kegiatan ini di setiap sesinya adalah sekitar 45-60 menit, mengikuti situasi dan kondisi. Apabila Anda merasa keberatan terkait dengan jangka waktu yang telah disampaikan, Anda berhak untuk memberi masukan atau mendiskusikan terkait dengan waktu pelaksanaan kegiatan yang akan dilakukan sehingga jangka waktu dapat dibuat atas kesepakatan bersama.

Risiko dan Ketidaknyamanan

Pada kegiatan ini saya akan berpartisipasi langsung sebagai fasilitator intervensi. Pada proses ini, kemungkinan risiko seperti ketidaknyamanan mungkin akan dirasakan karena proses ini akan meminta Anda untuk melakukan kegiatan yang melibatkan proses menceritakan pikiran dan/ atau perasaan, serta pengalaman pribadi. Terkait dengan data-data yang Anda sampaikan akan terjaga kerahasiaannya dan hanya ditujukan untuk penelitian. Saya bersedia bertanggung jawab dan memberikan layanan/perawatan medis/psikososial jika terjadi dampak negatif dari penelitian.

Keuntungan

Keuntungan yang dapat diterima dari kegiatan ini adalah Anda berkesempatan untuk mendapatkan dan merasakan langsung intervensi *Mindfulness-Based Stress Reduction* (MBSR) yang bermanfaat untuk meningkatkan resiliensi Anda akibat pengalaman perundungan yang pernah Anda alami. Selain itu, Anda dapat menceritakan pikiran dan perasaan yang Anda alami.

Kompensasi

Kompensasi yang diberikan kepada responden berupa hadiah atau barang yang bermanfaat.

MALANG

Alat Bantu Kegiatan

Penggunaan alat bantu kegiatan seperti alat rekam, kamera, alat tulis, buku untuk pencatatan observasi, matras, dan sound, Anda dapat menyatakan keberatan jika sekiranya membuat Anda tidak nyaman.

Kerahasiaan

Kerahasiaan semua data mengenai Anda dalam kegiatan ini terjamin aman, terutama informasi pribadi. Kerahasiaan data akan dipertanggungjawabkan dengan sebaik-baiknya. Data yang Anda berikan akan didiskusikan dengan pihak-pihak yang berkepentingan, seperti dosen pembimbing selaku supervisor lapangan. Data atau informasi yang menyangkut kerahasiaan partisipan (nama, alamat, nomor telepon, dan lain sebagainya) dapat dituliskan menggunakan inisial atau samaran dan dapat diakses oleh pihak yang berkepentingan langsung.

Penyebarluasan Hasil Laporan

Hasil penelitian tidak akan dipublikasikan secara terbuka kepada umum dan hanya digunakan untuk kegiatan akademik yakni memenuhi tugas akhir mahasiswa (tesis).

Bagian II: Pernyataan Kesediaan

Pernyataan Kesediaan

Saya yang memberikan tanda tangan di bawah ini telah memahami informasi yang disediakan dalam *informed consent* atau yang telah diberikan kepada saya. Saya telah diberikan kesempatan untuk bertanya dan pertanyaan yang saya sampaikan sudah dijawab secara memuaskan. Saya **SETUJU** dan **BERSEDI**A dengan tanpa adanya paksaan untuk berpartisipasi dan mengikuti seluruh proses kegiatan yang akan diberikan dari awal hingga selesai.

Nama : S Y P

Tempat, Tanggal Lahir : [REDACTED]

Usia : 19 Tahun

Jenis Kelamin : (PR)

Alamat : [REDACTED]

Pernyataan Mahasiswa Peneliti

Saya yang memberikan tanda tangan di bawah ini telah menyampaikan dengan jelas terkait dengan informasi dalam *informed consent* kepada partisipan penelitian tugas akhir tesis sehingga dapat dipahami dengan benar.

Nama : Lidya Gustani

Usia : 41 Tahun

Alamat : Jl Dr Sutomo No.100 Gresik

No. HP : 081230973453

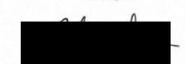
Mengetahui,
Praktikan Psikologi



(Lidya Gustani)
NIM. 202210500211011

Gresik, September 2024

Menyetujui,
Partisipan



(.....)

MALANG

SUBJEK ZH

FORM INFORMED CONSENT

Magister Profesi Psikologi

Penelitian Tesis Mengenai *Mindfulness-Based Stress Reduction* (MBSR) Untuk Meningkatkan Resiliensi Pada Korban Perundungan

Form *Informed Consent* ini terdiri dari dua bagian, yaitu:

1. Lembar Informasi (informasi mengenai kegiatan yang akan dilakukan dengan Anda)
2. Pernyataan Kesediaan (untuk tanda tangan jika Anda bersedia melakukan)

Bagian I: Lembar Informasi

Pengantar

Perkenalkan, saya Lidya Gustani selaku mahasiswa Magister Profesi Psikologi Universitas Muhammadiyah Malang. Saat ini, saya sedang melakukan kegiatan penelitian mengenai *Mindfulness-Based Stress Reduction* (MBSR) untuk meningkatkan resiliensi pada korban perundungan. Terkait dengan metode penelitian yang akan saya laksanakan, saya bermaksud untuk melakukan serangkaian kegiatan kepada Anda yang meliputi kegiatan wawancara, dokumentasi, dan intervensi MBSR. Saya tidak memiliki konflik kepentingan apapun selain untuk tujuan ilmiah. Dengan ini saya meminta Anda selaku pihak yang menjadi partisipan dalam penelitian. Setelah Anda mengetahui informasi terkait dengan kegiatan ini dan menyetujuinya, saya akan meminta kesediaan waktu Anda untuk terlibat. Kegiatan baru dapat dilakukan setelah Anda menyetujui rencana kegiatan yang saya sampaikan.

Anda tidak harus/ wajib untuk mengambil keputusan hari ini. Sebelum mengambil keputusan, Anda dapat melakukan diskusi atau dapat bertanya mengenai kegiatan ini dengan siapa saja yang membuat Anda merasa nyaman. Kemungkinan terdapat beberapa kata yang tidak Anda pahami, untuk itu jangan ragu untuk bertanya. Saya akan membantu menjelaskan jawab atas pertanyaan Anda.

Tujuan

Kegiatan intervensi MBSR ini bertujuan untuk meningkatkan resiliensi Anda yang diakibatkan oleh pengalaman perundungan dengan membuat Anda terbebas dari tekanan emosional, menghargai keberadaan, serta menemukan makna yang dapat membuat Anda termotivasi untuk menjalani kehidupan sehari-hari dengan perasaan tenang dan bahagia.

Perlakuan selama Proses Penelitian

Dalam melakukan penelitian ini, saya melakukan pengambilan data berupa penyebaran angket, melakukan intervensi, dan dokumentasi. Intervensi dilakukan secara tatap muka. Dalam proses pelaksanaan, penelitian diberikan di bawah pengawasan oleh dosen pembimbing selaku supervisor lapangan. Kegiatan penelitian yang sudah disetujui untuk dilakukan sesuai dengan rancangan penelitian yang telah disusun.

Pemilihan Partisipan

Anda dipilih sebagai partisipan berdasarkan pemenuhan kriteria sebagai subjek penelitian dan berdasarkan observasi yang telah dilakukan terlebih dahulu.

Partisipan Sukarela

Partisipan dalam kegiatan ini bersifat sukarela dan tanpa paksaan. Anda diperbolehkan untuk memilih ikut atau menolak berpartisipasi dalam kegiatan ini. Apabila Anda menyetujui kegiatan ini, Anda mengizinkan untuk terlibat penuh dan aktif dalam kegiatan yang sedang berlangsung. Anda juga berhak untuk mendapatkan informasi mengenai kegiatan yang sedang berlangsung.

Prosedur Kegiatan

Prosedur kegiatan terdiri dari pengisian angket dan perlakuan intervensi dan beberapa dokumentasi. Selama proses pengambilan data, Anda diminta untuk menjelaskan beberapa hal yang berhubungan dengan diri Anda seperti biodata, latar belakang, dan permasalahan yang dihadapi. Anda diminta untuk memberikan informasi yang berkaitan dengan sebenarnya.

Jangka Waktu Kegiatan

Kegiatan intervensi ini memiliki sejumlah sesi sesuai dengan kebutuhan nantinya dan tetap mempertimbangkan kesejahteraan dan hak Anda. Waktu yang dibutuhkan dalam kegiatan ini di setiap sesinya adalah sekitar 45-60 menit, mengikuti situasi dan kondisi. Apabila Anda merasa keberatan terkait dengan jangka waktu yang telah disampaikan, Anda berhak untuk memberi masukan atau mendiskusikan terkait dengan waktu pelaksanaan kegiatan yang akan dilakukan sehingga jangka waktu dapat dibuat atas kesepakatan bersama.

Risiko dan Ketidakyamanan

Pada kegiatan ini saya akan berpartisipasi langsung sebagai fasilitator intervensi. Pada proses ini, kemungkinan risiko seperti ketidakyamanan mungkin akan dirasakan karena proses ini akan meminta Anda untuk melakukan kegiatan yang melibatkan proses menceritakan pikiran dan/ atau perasaan, serta pengalaman pribadi. Terkait dengan data-data yang Anda sampaikan akan terjaga kerahasiaannya dan hanya ditujukan untuk penelitian. Saya bersedia bertanggung jawab dan memberikan layanan/perawatan medis/psikososial jika terjadi dampak negatif dari penelitian.

Keuntungan

Keuntungan yang dapat diterima dari kegiatan ini adalah Anda berkesempatan untuk mendapatkan dan merasakan langsung intervensi *Mindfulness-Based Stress Reduction* (MBSR) yang bermanfaat untuk meningkatkan resiliensi Anda akibat pengalaman perundungan yang pernah Anda alami. Selain itu, Anda dapat menceritakan pikiran dan perasaan yang Anda alami.

Kompensasi

Kompensasi yang diberikan kepada responden berupa hadiah atau barang yang bermanfaat.

MALANG

Alat Bantu Kegiatan

Penggunaan alat bantu kegiatan seperti alat rekam, kamera, alat tulis, buku untuk pencatatan observasi, matras, dan sound, Anda dapat menyatakan keberatan jika sekiranya membuat Anda tidak nyaman.

Kerahasiaan

Kerahasiaan semua data mengenai Anda dalam kegiatan ini terjamin aman, terutama informasi pribadi. Kerahasiaan data akan dipertanggungjawabkan dengan sebaik-baiknya. Data yang Anda berikan akan didiskusikan dengan pihak-pihak yang berkepentingan, seperti dosen pembimbing selaku supervisor lapangan. Data atau informasi yang menyangkut kerahasiaan partisipan (nama, alamat, nomor telepon, dan lain sebagainya) dapat dituliskan menggunakan inisial atau samaran dan dapat diakses oleh pihak yang berkepentingan langsung.

Penyebarluasan Hasil Laporan

Hasil penelitian tidak akan dipublikasikan secara terbuka kepada umum dan hanya digunakan untuk kegiatan akademik yakni memenuhi tugas akhir mahasiswa (tesis).

Bagian II: Pernyataan Kesediaan

Pernyataan Kesediaan

Saya yang memberikan tanda tangan di bawah ini telah memahami informasi yang disediakan dalam *informed consent* atau yang telah diberikan kepada saya. Saya telah diberikan kesempatan untuk bertanya dan pertanyaan yang saya sampaikan sudah dijawab secara memuaskan. Saya **SETUJU** dan **BERSEDI**A dengan tanpa adanya paksaan untuk berpartisipasi dan mengikuti seluruh proses kegiatan yang akan diberikan dari awal hingga selesai.

Nama : Z H
Tempat, Tanggal Lahir : ██████████
Usia : 13 th
Jenis Kelamin : Perempuan
Alamat : ██████████

Pernyataan Mahasiswa Peneliti

Saya yang memberikan tanda tangan di bawah ini telah menyampaikan dengan jelas terkait dengan informasi dalam *informed consent* kepada partisipan penelitian tugas akhir tesis sehingga dapat dipahami dengan benar.

Nama : Lidya Gustani
Usia : 41 Tahun
Alamat : Jl Dr Sutomo No.100 Gresik
No. HP : 081230973453

Mengetahui,
Praktikan Psikologi

(Lidya Gustani)
NIM. 202214500211011

Gresik, 09 - September 2024
Menyetujui,
Partisipan

██████████

MALANG

SUBJEK SA

FORM INFORMED CONSENT

Magister Profesi Psikologi

Penelitian Tesis Mengenai *Mindfulness-Based Stress Reduction* (MBSR) Untuk Meningkatkan Resiliensi Pada Korban Perundungan

Form *Informed Consent* ini terdiri dari dua bagian, yaitu:

1. Lembar Informasi (informasi mengenai kegiatan yang akan dilakukan dengan Anda)
2. Pernyataan Kesediaan (untuk tanda tangan jika Anda bersedia melakukan)

Bagian 1: Lembar Informasi

Pengantar

Perkenalkan, saya Lidya Gustani selaku mahasiswa Magister Profesi Psikologi Universitas Muhammadiyah Malang. Saat ini, saya sedang melakukan kegiatan penelitian mengenai *Mindfulness-Based Stress Reduction* (MBSR) untuk meningkatkan resiliensi pada korban perundungan. Terkait dengan metode penelitian yang akan saya laksanakan, saya bermaksud untuk melakukan serangkaian kegiatan kepada Anda yang meliputi kegiatan wawancara, dokumentasi, dan intervensi MBSR. Saya tidak memiliki konflik kepentingan apapun selain untuk tujuan ilmiah. Dengan ini saya meminta Anda selaku pihak yang menjadi partisipan dalam penelitian. Setelah Anda mengetahui informasi terkait dengan kegiatan ini dan menyetujuinya, saya akan meminta kesediaan waktu Anda untuk terlibat. Kegiatan baru dapat dilakukan setelah Anda menyetujui rencana kegiatan yang saya sampaikan.

Anda tidak harus/ wajib untuk mengambil keputusan hari ini. Sebelum mengambil keputusan, Anda dapat melakukan diskusi atau dapat bertanya mengenai kegiatan ini dengan siapa saja yang membuat Anda merasa nyaman. Kemungkinan terdapat beberapa kata yang tidak Anda pahami, untuk itu jangan ragu untuk bertanya. Saya akan membantu menjelaskan jawab atas pertanyaan Anda.

Tujuan

Kegiatan intervensi MBSR ini bertujuan untuk meningkatkan resiliensi Anda yang diakibatkan oleh pengalaman perundungan dengan membuat Anda terbebas dari tekanan emosional, menghargai keberadaan, serta menemukan makna yang dapat membuat Anda termotivasi untuk menjalani kehidupan sehari-hari dengan perasaan tenang dan bahagia.

Perlakuan selama Proses Penelitian

Dalam melakukan penelitian ini, saya melakukan pengambilan data berupa penyebaran angket, melakukan intervensi, dan dokumentasi. Intervensi dilakukan secara tatap muka. Dalam proses pelaksanaan, penelitian diberikan di bawah pengawasan oleh dosen pembimbing selaku supervisor lapangan. Kegiatan penelitian yang sudah disetujui untuk dilakukan sesuai dengan rancangan penelitian yang telah disusun.

Pemilihan Partisipan

Anda dipilih sebagai partisipan berdasarkan pemenuhan kriteria sebagai subjek penelitian dan berdasarkan observasi yang telah dilakukan terlebih dahulu.

Partisipan Sukarela

Partisipan dalam kegiatan ini bersifat sukarela dan tanpa paksaan. Anda diperbolehkan untuk memilih ikut atau menolak berpartisipasi dalam kegiatan ini. Apabila Anda menyetujui kegiatan ini, Anda mengizinkan untuk terlibat penuh dan aktif dalam kegiatan yang sedang berlangsung. Anda juga berhak untuk mendapatkan informasi mengenai kegiatan yang sedang berlangsung.

Prosedur Kegiatan

Prosedur kegiatan terdiri dari pengisian angket dan perlakuan intervensi dan beberapa dokumentasi. Selama proses pengambilan data, Anda diminta untuk menjelaskan beberapa hal yang berhubungan dengan diri Anda seperti biodata, latar belakang, dan permasalahan yang dihadapi. Anda diminta untuk memberikan informasi yang berkaitan dengan sebenar-benarnya.

Jangka Waktu Kegiatan

Kegiatan intervensi ini memiliki sejumlah sesi sesuai dengan kebutuhan nantinya dan tetap mempertimbangkan kesejahteraan dan hak Anda. Waktu yang dibutuhkan dalam kegiatan ini di setiap sesinya adalah sekitar 45-60 menit, mengikuti situasi dan kondisi. Apabila Anda merasa keberatan terkait dengan jangka waktu yang telah disampaikan, Anda berhak untuk memberi masukan atau mendiskusikan terkait dengan waktu pelaksanaan kegiatan yang akan dilakukan sehingga jangka waktu dapat dibuat atas kesepakatan bersama.

Risiko dan Ketidaknyamanan

Pada kegiatan ini saya akan berpartisipasi langsung sebagai fasilitator intervensi. Pada proses ini, kemungkinan risiko seperti ketidaknyamanan mungkin akan dirasakan karena proses ini akan meminta Anda untuk melakukan kegiatan yang melibatkan proses menceritakan pikiran dan/ atau perasaan, serta pengalaman pribadi. Terkait dengan data-data yang Anda sampaikan akan terjaga kerahasiaannya dan hanya ditujukan untuk penelitian. Saya bersedia bertanggung jawab dan memberikan layanan/perawatan medis/psikososial jika terjadi dampak negatif dari penelitian.

Keuntungan

Keuntungan yang dapat diterima dari kegiatan ini adalah Anda berkesempatan untuk mendapatkan dan merasakan langsung intervensi *Mindfulness-Based Stress Reduction* (MBSR) yang bermanfaat untuk meningkatkan resiliensi Anda akibat pengalaman perundungan yang pernah Anda alami. Selain itu, Anda dapat menceritakan pikiran dan perasaan yang Anda alami.

Kompensasi

Kompensasi yang diberikan kepada responden berupa hadiah atau barang yang bermanfaat.

Alat Bantu Kegiatan

Penggunaan alat bantu kegiatan seperti alat rekam, kamera, alat tulis, buku untuk pencatatan observasi, matras, dan sound, Anda dapat menyatakan keberatan jika sekiranya membuat Anda tidak nyaman.

Kerahasiaan

Kerahasiaan semua data mengenai Anda dalam kegiatan ini terjamin aman, terutama informasi pribadi. Kerahasiaan data akan dipertanggungjawabkan dengan sebaik-baiknya. Data yang Anda berikan akan didiskusikan dengan pihak-pihak yang berkepentingan, seperti dosen pembimbing selaku supervisor lapangan. Data atau informasi yang menyangkut kerahasiaan partisipan (nama, alamat, nomor telepon, dan lain sebagainya) dapat dituliskan menggunakan inisial atau samaran dan dapat diakses oleh pihak yang berkepentingan langsung.

Penyebarluasan Hasil Laporan

Hasil penelitian tidak akan dipublikasikan secara terbuka kepada umum dan hanya digunakan untuk kegiatan akademik yakni memenuhi tugas akhir mahasiswa (tesis).

Bagian II: Pernyataan Kesediaan

Pernyataan Kesediaan

Saya yang memberikan tanda tangan di bawah ini telah memahami informasi yang disediakan dalam *informed consent* atau yang telah diberikan kepada saya. Saya telah diberikan kesempatan untuk bertanya dan pertanyaan yang saya sampaikan sudah dijawab secara memuaskan. Saya **SETUJU** dan **BERSEDI**A dengan tanpa adanya paksaan untuk berpartisipasi dan mengikuti seluruh proses kegiatan yang akan diberikan dari awal hingga selesai.

Nama : S. A. M
Tempat, Tanggal Lahir : [REDACTED]
Usia : 13 tahun
Jenis Kelamin : perempuan
Alamat : [REDACTED]

Pernyataan Mahasiswa Peneliti

Saya yang memberikan tanda tangan di bawah ini telah menyampaikan dengan jelas terkait dengan informasi dalam *informed consent* kepada partisipan penelitian tugas akhir tesis sehingga dapat dipahami dengan benar.

Nama : Lidya Gustani
Usia : 41 Tahun
Alamat : Jl Dr Sutomo No.100 Gresik
No. HP : 081230973453

Mengetahui,
Praktikan Psikologi

(Lidya Gustani)
NIM. 202210500211011

Gresik, 9 September 2024
Menyetujui,
Partisipan

([REDACTED])



Lampiran 8. *Informed Consent* Kelompok Kontrol

Subjek AT

FORM INFORMED CONSENT

Magister Profesi Psikologi

Penelitian Tesis Mengenai *Mindfulness-Based Stress Reduction* (MBSR) Untuk Meningkatkan Resiliensi Pada Korban Perundungan

Form *Informed Consent* ini terdiri dari dua bagian, yaitu:

1. Lembar Informasi (informasi mengenai kegiatan yang akan dilakukan dengan Anda)
2. Pernyataan Kesediaan (untuk tanda tangan jika Anda bersedia melakukan)

Bagian I: Lembar Informasi

Pengantar

Perkenalkan, saya Lidya Gustani selaku mahasiswa Magister Profesi Psikologi Universitas Muhammadiyah Malang. Saat ini, saya sedang melakukan kegiatan penelitian mengenai *Mindfulness-Based Stress Reduction* (MBSR) untuk meningkatkan resiliensi pada korban perundungan. Terkait dengan metode penelitian yang akan saya laksanakan, saya bermaksud untuk melakukan serangkaian kegiatan kepada Anda yang meliputi kegiatan wawancara, dokumentasi, dan intervensi MBSR. Saya tidak memiliki konflik kepentingan apapun selain untuk tujuan ilmiah. Dengan ini saya meminta Anda selaku pihak yang menjadi partisipan dalam penelitian. Setelah Anda mengetahui informasi terkait dengan kegiatan ini dan menyetujuinya, saya akan meminta kesediaan waktu Anda untuk terlibat. Kegiatan baru dapat dilakukan setelah Anda menyetujui rencana kegiatan yang saya sampaikan.

Anda tidak harus/ wajib untuk mengambil keputusan hari ini. Sebelum mengambil keputusan, Anda dapat melakukan diskusi atau dapat bertanya mengenai kegiatan ini dengan siapa saja yang membuat Anda merasa nyaman. Kemungkinan terdapat beberapa kata yang tidak Anda pahami, untuk itu jangan ragu untuk bertanya. Saya akan membantu menjelaskan jawab atas pertanyaan Anda.

Tujuan

Kegiatan intervensi MBSR ini bertujuan untuk meningkatkan resiliensi Anda yang diakibatkan oleh pengalaman perundungan dengan membuat Anda terbebas dari tekanan emosional, menghargai keberadaan, serta menemukan makna yang dapat membuat Anda termotivasi untuk menjalani kehidupan sehari-hari dengan perasaan tenang dan bahagia.

Perlakuan selama Proses Penelitian

Dalam melakukan penelitian ini, saya melakukan pengambilan data berupa penyebaran angket, melakukan intervensi, dan dokumentasi. Intervensi dilakukan secara tatap muka. Dalam proses pelaksanaan, penelitian diberikan di bawah pengawasan oleh dosen pembimbing selaku supervisor lapangan. Kegiatan penelitian yang sudah disetujui untuk dilakukan sesuai dengan rancangan penelitian yang telah disusun.

Pemilihan Partisipan

Anda dipilih sebagai partisipan berdasarkan pemenuhan kriteria sebagai subjek penelitian dan berdasarkan observasi yang telah dilakukan terlebih dahulu.

Partisipan Sukarela

Partisipan dalam kegiatan ini bersifat sukarela dan tanpa paksaan. Anda diperbolehkan untuk memilih ikut atau menolak berpartisipasi dalam kegiatan ini. Apabila Anda menyetujui kegiatan ini, Anda mengizinkan untuk terlibat penuh dan aktif dalam kegiatan yang sedang berlangsung. Anda juga berhak untuk mendapatkan informasi mengenai kegiatan yang sedang berlangsung.

Prosedur Kegiatan

Prosedur kegiatan terdiri dari pengisian angket dan perlakuan intervensi dan beberapa dokumentasi. Selama proses pengambilan data, Anda diminta untuk menjelaskan beberapa hal yang berhubungan dengan diri Anda seperti biodata, latar belakang, dan permasalahan yang dihadapi. Anda diminta untuk memberikan informasi yang berkaitan dengan sebenar-benarnya.

Jangka Waktu Kegiatan

Kegiatan intervensi ini memiliki sejumlah sesi sesuai dengan kebutuhan nantinya dan tetap mempertimbangkan kesejahteraan dan hak Anda. Waktu yang dibutuhkan dalam kegiatan ini di setiap sesinya adalah sekitar 45-60 menit, mengikuti situasi dan kondisi. Apabila Anda merasa keberatan terkait dengan jangka waktu yang telah disampaikan, Anda berhak untuk memberi masukan atau mendiskusikan terkait dengan waktu pelaksanaan kegiatan yang akan dilakukan sehingga jangka waktu dapat dibuat atas kesepakatan bersama.

Risiko dan Ketidakyamanan

Pada kegiatan ini saya akan berpartisipasi langsung sebagai fasilitator intervensi. Pada proses ini, kemungkinan risiko seperti ketidakyamanan mungkin akan dirasakan karena proses ini akan meminta Anda untuk melakukan kegiatan yang melibatkan proses menceritakan pikiran dan/ atau perasaan, serta pengalaman pribadi. Terkait dengan data-data yang Anda sampaikan akan terjaga kerahasiaannya dan hanya ditujukan untuk penelitian. Saya bersedia bertanggung jawab dan memberikan layanan/perawatan medis/psikososial jika terjadi dampak negatif dari penelitian.

Keuntungan

Keuntungan yang dapat diterima dari kegiatan ini adalah Anda berkesempatan untuk mendapatkan dan merasakan langsung intervensi *Mindfulness-Based Stress Reduction* (MBSR) yang bermanfaat untuk meningkatkan resiliensi Anda akibat pengalaman perundungan yang pernah Anda alami. Selain itu, Anda dapat menceritakan pikiran dan perasaan yang Anda alami.

Kompensasi

Kompensasi yang diberikan kepada responden berupa hadiah atau barang yang bermanfaat.

Alat Bantu Kegiatan

Penggunaan alat bantu kegiatan seperti alat rekam, kamera, alat tulis, buku untuk pencatatan observasi, matras, dan sound, Anda dapat menyatakan keberatan jika sekiranya membuat Anda tidak nyaman.

Kerahasiaan

Kerahasiaan semua data mengenai Anda dalam kegiatan ini terjamin aman, terutama informasi pribadi. Kerahasiaan data akan dipertanggungjawabkan dengan sebaik-baiknya. Data yang Anda berikan akan didiskusikan dengan pihak-pihak yang berkepentingan, seperti dosen pembimbing selaku supervisor lapangan. Data atau informasi yang menyangkut kerahasiaan partisipan (nama, alamat, nomor telepon, dan lain sebagainya) dapat dituliskan menggunakan inisial atau samaran dan dapat diakses oleh pihak yang berkepentingan langsung.

Penyebarluasan Hasil Laporan

Hasil penelitian tidak akan dipublikasikan secara terbuka kepada umum dan hanya digunakan untuk kegiatan akademik yakni memenuhi tugas akhir mahasiswa (tesis).

Bagian II: Pernyataan Kesediaan

Pernyataan Kesediaan

Saya yang memberikan tanda tangan di bawah ini telah memahami informasi yang disediakan dalam *informed consent* atau yang telah diberikan kepada saya. Saya telah diberikan kesempatan untuk bertanya dan pertanyaan yang saya sampaikan sudah dijawab secara memuaskan. Saya **SETUJU** dan **BERSEDIA** dengan tanpa adanya paksaan untuk berpartisipasi dan mengikuti seluruh proses kegiatan yang akan diberikan dari awal hingga selesai.

Nama : [REDACTED]
Tempat, Tanggal Lahir : [REDACTED]
Usia : 19
Jenis Kelamin : Perempuan
Alamat : [REDACTED]

Pernyataan Mahasiswa Peneliti

Saya yang memberikan tanda tangan di bawah ini telah menyampaikan dengan jelas terkait dengan informasi dalam *informed consent* kepada partisipan penelitian tugas akhir tesis sehingga dapat dipahami dengan benar.

Nama : Lidya Gustani
Usia : 41 Tahun
Alamat : Jl Dr Sutomo No.100 Gresik
No. HP : 081230973453

Mengetahui,
Praktikan Psikologi


(Lidya Gustani)
NIM. 202210500211011

Gresik, 2024

Menyetujui,
Partisipan


[REDACTED]



SUBJEK PZ

FORM INFORMED CONSENT

Magister Profesi Psikologi

Penelitian Tesis Mengenai *Mindfulness-Based Stress Reduction* (MBSR) Untuk Meningkatkan Resiliensi Pada Korban Perundungan

Form *Informed Consent* ini terdiri dari dua bagian, yaitu:

1. Lembar Informasi (informasi mengenai kegiatan yang akan dilakukan dengan Anda)
2. Pernyataan Kesiapan (untuk tanda tangan jika Anda bersedia melakukan)

Bagian I: Lembar Informasi

Pengantar

Perkenalkan, saya Lidya Gustani selaku mahasiswa Magister Profesi Psikologi Universitas Muhammadiyah Malang. Saat ini, saya sedang melakukan kegiatan penelitian mengenai *Mindfulness-Based Stress Reduction* (MBSR) untuk meningkatkan resiliensi pada korban perundungan. Terkait dengan metode penelitian yang akan saya laksanakan, saya bermaksud untuk melakukan serangkaian kegiatan kepada Anda yang meliputi kegiatan wawancara, dokumentasi, dan intervensi MBSR. Saya tidak memiliki konflik kepentingan apapun selain untuk tujuan ilmiah. Dengan ini saya meminta Anda selaku pihak yang menjadi partisipan dalam penelitian. Setelah Anda mengetahui informasi terkait dengan kegiatan ini dan menyetujuinya, saya akan meminta kesediaan waktu Anda untuk terlibat. Kegiatan baru dapat dilakukan setelah Anda menyetujui rencana kegiatan yang saya sampaikan.

Anda tidak harus/ wajib untuk mengambil keputusan hari ini. Sebelum mengambil keputusan, Anda dapat melakukan diskusi atau dapat bertanya mengenai kegiatan ini dengan siapa saja yang membuat Anda merasa nyaman. Kemungkinan terdapat beberapa kata yang tidak Anda pahami, untuk itu jangan ragu untuk bertanya. Saya akan membantu menjelaskan jawab atas pertanyaan Anda.

Tujuan

Kegiatan intervensi MBSR ini bertujuan untuk meningkatkan resiliensi Anda yang diakibatkan oleh pengalaman perundungan dengan membuat Anda terbebas dari tekanan emosional, menghargai keberadaan, serta menemukan makna yang dapat membuat Anda termotivasi untuk menjalani kehidupan sehari-hari dengan perasaan tenang dan bahagia.

Perlakuan selama Proses Penelitian

Dalam melakukan penelitian ini, saya melakukan pengambilan data berupa penyebaran angket, melakukan intervensi, dan dokumentasi. Intervensi dilakukan secara tatap muka. Dalam proses pelaksanaan, penelitian diberikan di bawah pengawasan oleh dosen pembimbing selaku supervisor lapangan. Kegiatan penelitian yang sudah disetujui untuk dilakukan sesuai dengan rancangan penelitian yang telah disusun.

Pemilihan Partisipan

Anda dipilih sebagai partisipan berdasarkan pemenuhan kriteria sebagai subjek penelitian dan berdasarkan observasi yang telah dilakukan terlebih dahulu.

Partisipan Sukarela

Partisipan dalam kegiatan ini bersifat sukarela dan tanpa paksaan. Anda diperbolehkan untuk memilih ikut atau menolak berpartisipasi dalam kegiatan ini. Apabila Anda menyetujui kegiatan ini, Anda mengizinkan untuk terlibat penuh dan aktif dalam kegiatan yang sedang berlangsung. Anda juga berhak untuk mendapatkan informasi mengenai kegiatan yang sedang berlangsung.

Prosedur Kegiatan

Prosedur kegiatan terdiri dari pengisian angket dan perlakuan intervensi dan beberapa dokumentasi. Selama proses pengambilan data, Anda diminta untuk menjelaskan beberapa hal yang berhubungan dengan diri Anda seperti biodata, latar belakang, dan permasalahan yang dihadapi. Anda diminta untuk memberikan informasi yang berkaitan dengan sebenarnya.

Jangka Waktu Kegiatan

Kegiatan intervensi ini memiliki sejumlah sesi sesuai dengan kebutuhan nantinya dan tetap mempertimbangkan kesejahteraan dan hak Anda. Waktu yang dibutuhkan dalam kegiatan ini di setiap sesinya adalah sekitar 45-60 menit, mengikuti situasi dan kondisi. Apabila Anda merasa keberatan terkait dengan jangka waktu yang telah disampaikan, Anda berhak untuk memberi masukan atau mendiskusikan terkait dengan waktu pelaksanaan kegiatan yang akan dilakukan sehingga jangka waktu dapat dibuat atas kesepakatan bersama.

Risiko dan Ketidakyamanan

Pada kegiatan ini saya akan berpartisipasi langsung sebagai fasilitator intervensi. Pada proses ini, kemungkinan risiko seperti ketidakyamanan mungkin akan dirasakan karena proses ini akan meminta Anda untuk melakukan kegiatan yang melibatkan proses menceritakan pikiran dan/ atau perasaan, serta pengalaman pribadi. Terkait dengan data-data yang Anda sampaikan akan terjaga kerahasiaannya dan hanya ditujukan untuk penelitian. Saya bersedia bertanggung jawab dan memberikan layanan/perawatan medis/psikososial jika terjadi dampak negatif dari penelitian.

Keuntungan

Keuntungan yang dapat diterima dari kegiatan ini adalah Anda berkesempatan untuk mendapatkan dan merasakan langsung intervensi *Mindfulness-Based Stress Reduction* (MBSR) yang bermanfaat untuk meningkatkan resiliensi Anda akibat pengalaman perundungan yang pernah Anda alami. Selain itu, Anda dapat menceritakan pikiran dan perasaan yang Anda alami.

Kompensasi

Kompensasi yang diberikan kepada responden berupa hadiah atau barang yang bermanfaat.



Alat Bantu Kegiatan

Penggunaan alat bantu kegiatan seperti alat rekam, kamera, alat tulis, buku untuk pencatatan observasi, matras, dan sound, Anda dapat menyatakan keberatan jika sekiranya membuat Anda tidak nyaman.

Kerahasiaan

Kerahasiaan semua data mengenai Anda dalam kegiatan ini terjamin aman, terutama informasi pribadi. Kerahasiaan data akan dipertanggungjawabkan dengan sebaik-baiknya. Data yang Anda berikan akan didiskusikan dengan pihak-pihak yang berkepentingan, seperti dosen pembimbing selaku supervisor lapangan. Data atau informasi yang menyangkut kerahasiaan partisipan (nama, alamat, nomor telepon, dan lain sebagainya) dapat dituliskan menggunakan inisial atau samaran dan dapat diakses oleh pihak yang berkepentingan langsung.

Penyebarluasan Hasil Laporan

Hasil penelitian tidak akan dipublikasikan secara terbuka kepada umum dan hanya digunakan untuk kegiatan akademik yakni memenuhi tugas akhir mahasiswa (tesis).

Bagian II: Pernyataan Kesediaan

Pernyataan Kesediaan

Saya yang memberikan tanda tangan di bawah ini telah memahami informasi yang disediakan dalam *informed consent* atau yang telah diberikan kepada saya. Saya telah diberikan kesempatan untuk bertanya dan pertanyaan yang saya sampaikan sudah dijawab secara memuaskan. Saya **SETUJU** dan **BERSEDI**A dengan tanpa adanya paksaan untuk berpartisipasi dan mengikuti seluruh proses kegiatan yang akan diberikan dari awal hingga selesai.

Nama : [Redacted]
Tempat, Tanggal Lahir : [Redacted]
Usia : 15
Jenis Kelamin : Perempuan
Alamat : [Redacted]

Pernyataan Mahasiswa Peneliti

Saya yang memberikan tanda tangan di bawah ini telah menyampaikan dengan jelas terkait dengan informasi dalam *informed consent* kepada partisipan penelitian tugas akhir tesis sehingga dapat dipahami dengan benar.

Nama : Lidya Gustani
Usia : 41 Tahun
Alamat : Jl. Dr Sutomo No.100 Gresik
No. HP : 081230973453

Mengetahui,
Praktikan Psikologi


(Lidya Gustani)
NIM. 202210500211011

Gresik, 05 2024

Menyetujui,
Partisipan

[Redacted Signature]
(.....)



SUBJEK AN

FORM INFORMED CONSENT

Magister Profesi Psikologi

Penelitian Tesis Mengenai *Mindfulness-Based Stress Reduction* (MBSR) Untuk Meningkatkan Resiliensi Pada Korban Perundungan

Form *Informed Consent* ini terdiri dari dua bagian, yaitu:

1. Lembar Informasi (informasi mengenai kegiatan yang akan dilakukan dengan Anda)
2. Pernyataan Kesediaan (untuk tanda tangan jika Anda bersedia melakukan)

Bagian I: Lembar Informasi

Pengantar

Perkenalkan, saya Lidya Gustani selaku mahasiswa Magister Profesi Psikologi Universitas Muhammadiyah Malang. Saat ini, saya sedang melakukan kegiatan penelitian mengenai *Mindfulness-Based Stress Reduction* (MBSR) untuk meningkatkan resiliensi pada korban perundungan. Terkait dengan metode penelitian yang akan saya laksanakan, saya bermaksud untuk melakukan serangkaian kegiatan kepada Anda yang meliputi kegiatan wawancara, dokumentasi, dan intervensi MBSR. Saya tidak memiliki konflik kepentingan apapun selain untuk tujuan ilmiah. Dengan ini saya meminta Anda selaku pihak yang menjadi partisipan dalam penelitian. Setelah Anda mengetahui informasi terkait dengan kegiatan ini dan menyetujuinya, saya akan meminta kesediaan waktu Anda untuk terlibat. Kegiatan baru dapat dilakukan setelah Anda menyetujui rencana kegiatan yang saya sampaikan.

Anda tidak harus/ wajib untuk mengambil keputusan hari ini. Sebelum mengambil keputusan, Anda dapat melakukan diskusi atau dapat bertanya mengenai kegiatan ini dengan siapa saja yang membuat Anda merasa nyaman. Kemungkinan terdapat beberapa kata yang tidak Anda pahami, untuk itu jangan ragu untuk bertanya. Saya akan membantu menjelaskan jawab atas pertanyaan Anda.

Tujuan

Kegiatan intervensi MBSR ini bertujuan untuk meningkatkan resiliensi Anda yang diakibatkan oleh pengalaman perundungan dengan membuat Anda terbebas dari tekanan emosional, menghargai keberadaan, serta menemukan makna yang dapat membuat Anda termotivasi untuk menjalani kehidupan sehari-hari dengan perasaan tenang dan bahagia.

Perlakuan selama Proses Penelitian

Dalam melakukan penelitian ini, saya melakukan pengambilan data berupa penyebaran angket, melakukan intervensi, dan dokumentasi. Intervensi dilakukan secara tatap muka. Dalam proses pelaksanaan, penelitian diberikan di bawah pengawasan oleh dosen pembimbing selaku supervisor lapangan. Kegiatan penelitian yang sudah disetujui untuk dilakukan sesuai dengan rancangan penelitian yang telah disusun.

Pemilihan Partisipan

Anda dipilih sebagai partisipan berdasarkan pemenuhan kriteria sebagai subjek penelitian dan berdasarkan observasi yang telah dilakukan terlebih dahulu.

Partisipan Sukarela

Partisipan dalam kegiatan ini bersifat sukarela dan tanpa paksaan. Anda diperbolehkan untuk memilih ikut atau menolak berpartisipasi dalam kegiatan ini. Apabila Anda menyetujui kegiatan ini, Anda mengizinkan untuk terlibat penuh dan aktif dalam kegiatan yang sedang berlangsung. Anda juga berhak untuk mendapatkan informasi mengenai kegiatan yang sedang berlangsung.

Prosedur Kegiatan

Prosedur kegiatan terdiri dari pengisian angket dan perlakuan intervensi dan beberapa dokumentasi. Selama proses pengambilan data, Anda diminta untuk menjelaskan beberapa hal yang berhubungan dengan diri Anda seperti biodata, latar belakang, dan permasalahan yang dihadapi. Anda diminta untuk memberikan informasi yang berkaitan dengan sebenar-benarnya.

Jangka Waktu Kegiatan

Kegiatan intervensi ini memiliki sejumlah sesi sesuai dengan kebutuhan nantinya dan tetap mempertimbangkan kesejahteraan dan hak Anda. Waktu yang dibutuhkan dalam kegiatan ini di setiap sesinya adalah sekitar 45-60 menit, mengikuti situasi dan kondisi. Apabila Anda merasa keberatan terkait dengan jangka waktu yang telah disampaikan, Anda berhak untuk memberi masukan atau mendiskusikan terkait dengan waktu pelaksanaan kegiatan yang akan dilakukan sehingga jangka waktu dapat dibuat atas kesepakatan bersama.

Risiko dan Ketidakyamanan

Pada kegiatan ini saya akan berpartisipasi langsung sebagai fasilitator intervensi. Pada proses ini, kemungkinan risiko seperti ketidakyamanan mungkin akan dirasakan karena proses ini akan meminta Anda untuk melakukan kegiatan yang melibatkan proses menceritakan pikiran dan/ atau perasaan, serta pengalaman pribadi. Terkait dengan data-data yang Anda sampaikan akan terjaga kerahasiaannya dan hanya ditujukan untuk penelitian. Saya bersedia bertanggung jawab dan memberikan layanan/perawatan medis/psikososial jika terjadi dampak negatif dari penelitian.

Keuntungan

Keuntungan yang dapat diterima dari kegiatan ini adalah Anda berkesempatan untuk mendapatkan dan merasakan langsung intervensi *Mindfulness-Based Stress Reduction* (MBSR) yang bermanfaat untuk meningkatkan resiliensi Anda akibat pengalaman perundungan yang pernah Anda alami. Selain itu, Anda dapat menceritakan pikiran dan perasaan yang Anda alami.

Kompensasi

Kompensasi yang diberikan kepada responden berupa hadiah atau barang yang bermanfaat.



Alat Bantu Kegiatan

Penggunaan alat bantu kegiatan seperti alat rekam, kamera, alat tulis, buku untuk pencatatan observasi, matras, dan sound, Anda dapat menyatakan keberatan jika sekiranya membuat Anda tidak nyaman.

Kerahasiaan

Kerahasiaan semua data mengenai Anda dalam kegiatan ini terjamin aman, terutama informasi pribadi. Kerahasiaan data akan dipertanggungjawabkan dengan sebaik-baiknya. Data yang Anda berikan akan didiskusikan dengan pihak-pihak yang berkepentingan, seperti dosen pembimbing selaku supervisor lapangan. Data atau informasi yang menyangkut kerahasiaan partisipan (nama, alamat, nomor telepon, dan lain sebagainya) dapat dituliskan menggunakan inisial atau samaran dan dapat diakses oleh pihak yang berkepentingan langsung.

Penyebarluasan Hasil Laporan

Hasil penelitian tidak akan dipublikasikan secara terbuka kepada umum dan hanya digunakan untuk kegiatan akademik yakni memenuhi tugas akhir mahasiswa (tesis).

Bagian II: Pernyataan Kesiadaan

Pernyataan Kesiadaan

Saya yang memberikan tanda tangan di bawah ini telah memahami informasi yang disediakan dalam *informed consent* atau yang telah diberikan kepada saya. Saya telah diberikan kesempatan untuk bertanya dan pertanyaan yang saya sampaikan sudah dijawab secara memuaskan. Saya **SETUJU** dan **BERSEDIA** dengan tanpa adanya paksaan untuk berpartisipasi dan mengikuti seluruh proses kegiatan yang akan diberikan dari awal hingga selesai.

Nama : [REDACTED]
Tempat, Tanggal Lahir : [REDACTED]
Usia : 14
Jenis Kelamin : Perempuan
Alamat : [REDACTED]

Pernyataan Mahasiswa Peneliti

Saya yang memberikan tanda tangan di bawah ini telah menyampaikan dengan jelas terkait dengan informasi dalam *informed consent* kepada partisipan penelitian tugas akhir tesis sehingga dapat dipahami dengan benar.

Nama : Lidya Gustani
Usia : 41 Tahun
Alamat : Jl Dr Sutomo No.100 Gresik
No. HP : 081230973453

Gresik, 09 2024

Mengetahui,
Praktikan Psikologi



(Lidya Gustani)
NIM. 202210500211011

Menyetujui,
Partisipan



SUBJEK AA

FORM INFORMED CONSENT

Magister Profesi Psikologi

Penelitian Tesis Mengenai *Mindfulness-Based Stress Reduction* (MBSR) Untuk Meningkatkan Resiliensi Pada Korban Perundungan

Form *Informed Consent* ini terdiri dari dua bagian, yaitu:

1. Lembar Informasi (informasi mengenai kegiatan yang akan dilakukan dengan Anda)
2. Pernyataan Kesediaan (untuk tanda tangan jika Anda bersedia melakukan)

Bagian I: Lembar Informasi

Pengantar

Perkenalkan, saya Lidya Gustani selaku mahasiswa Magister Profesi Psikologi Universitas Muhammadiyah Malang. Saat ini, saya sedang melakukan kegiatan penelitian mengenai *Mindfulness-Based Stress Reduction* (MBSR) untuk meningkatkan resiliensi pada korban perundungan. Terkait dengan metode penelitian yang akan saya laksanakan, saya bermaksud untuk melakukan serangkaian kegiatan kepada Anda yang meliputi kegiatan wawancara, dokumentasi, dan intervensi MBSR. Saya tidak memiliki konflik kepentingan apapun selain untuk tujuan ilmiah. Dengan ini saya meminta Anda selaku pihak yang menjadi partisipan dalam penelitian. Setelah Anda mengetahui informasi terkait dengan kegiatan ini dan menyetujuinya, saya akan meminta kesediaan waktu Anda untuk terlibat. Kegiatan baru dapat dilakukan setelah Anda menyetujui rencana kegiatan yang saya sampaikan.

Anda tidak harus/ wajib untuk mengambil keputusan hari ini. Sebelum mengambil keputusan, Anda dapat melakukan diskusi atau dapat bertanya mengenai kegiatan ini dengan siapa saja yang membuat Anda merasa nyaman. Kemungkinan terdapat beberapa kata yang tidak Anda pahami, untuk itu jangan ragu untuk bertanya. Saya akan membantu menjelaskan jawab atas pertanyaan Anda.

Tujuan

Kegiatan intervensi MBSR ini bertujuan untuk meningkatkan resiliensi Anda yang diakibatkan oleh pengalaman perundungan dengan membuat Anda terbebas dari tekanan emosional, menghargai keberadaan, serta menemukan makna yang dapat membuat Anda termotivasi untuk menjalani kehidupan sehari-hari dengan perasaan tenang dan bahagia.

Perilaku selama Proses Penelitian

Dalam melakukan penelitian ini, saya melakukan pengambilan data berupa penyebaran angket, melakukan intervensi, dan dokumentasi. Intervensi dilakukan secara tatap muka. Dalam proses pelaksanaan, penelitian diberikan di bawah pengawasan oleh dosen pembimbing selaku supervisor lapangan. Kegiatan penelitian yang sudah disetujui untuk dilakukan sesuai dengan rancangan penelitian yang telah disusun.

Pemilihan Partisipan

Anda dipilih sebagai partisipan berdasarkan pemenuhan kriteria sebagai subjek penelitian dan berdasarkan observasi yang telah dilakukan terlebih dahulu.

Partisipan Sukarela

Partisipan dalam kegiatan ini bersifat sukarela dan tanpa paksaan. Anda diperbolehkan untuk memilih ikut atau menolak berpartisipasi dalam kegiatan ini. Apabila Anda menyetujui kegiatan ini, Anda mengizinkan untuk terlibat penuh dan aktif dalam kegiatan yang sedang berlangsung. Anda juga berhak untuk mendapatkan informasi mengenai kegiatan yang sedang berlangsung.

Prosedur Kegiatan

Prosedur kegiatan terdiri dari pengisian angket dan perlakuan intervensi dan beberapa dokumentasi. Selama proses pengambilan data, Anda diminta untuk menjelaskan beberapa hal yang berhubungan dengan diri Anda seperti biodata, latar belakang, dan permasalahan yang dihadapi. Anda diminta untuk memberikan informasi yang berkaitan dengan sebenar-benarnya.

Jangka Waktu Kegiatan

Kegiatan intervensi ini memiliki sejumlah sesi sesuai dengan kebutuhan nantinya dan tetap mempertimbangkan kesejahteraan dan hak Anda. Waktu yang dibutuhkan dalam kegiatan ini di setiap sesinya adalah sekitar 45-60 menit, mengikuti situasi dan kondisi. Apabila Anda merasa keberatan terkait dengan jangka waktu yang telah disampaikan, Anda berhak untuk memberi masukan atau mendiskusikan terkait dengan waktu pelaksanaan kegiatan yang akan dilakukan sehingga jangka waktu dapat dibuat atas kesepakatan bersama.

Risiko dan Ketidaknyamanan

Pada kegiatan ini saya akan berpartisipasi langsung sebagai fasilitator intervensi. Pada proses ini, kemungkinan risiko seperti ketidaknyamanan mungkin akan dirasakan karena proses ini akan meminta Anda untuk melakukan kegiatan yang melibatkan proses menceritakan pikiran dan/ atau perasaan, serta pengalaman pribadi. Terkait dengan data-data yang Anda sampaikan akan terjaga kerahasiaannya dan hanya ditujukan untuk penelitian. Saya bersedia bertanggung jawab dan memberikan layanan/perawatan medis/psikososial jika terjadi dampak negatif dari penelitian.

Keuntungan

Keuntungan yang dapat diterima dari kegiatan ini adalah Anda berkesempatan untuk mendapatkan dan merasakan langsung intervensi *Mindfulness-Based Stress Reduction* (MBSR) yang bermanfaat untuk meningkatkan resiliensi Anda akibat pengalaman perundungan yang pernah Anda alami. Selain itu, Anda dapat menceritakan pikiran dan perasaan yang Anda alami.

Kompensasi

Kompensasi yang diberikan kepada responden berupa hadiah atau barang yang bermanfaat.

Alat Bantu Kegiatan

Penggunaan alat bantu kegiatan seperti alat rekam, kamera, alat tulis, buku untuk pencatatan observasi, matras, dan sound, Anda dapat menyatakan keberatan jika sekiranya membuat Anda tidak nyaman.

Kerahasiaan

Kerahasiaan semua data mengenai Anda dalam kegiatan ini terjamin aman, terutama informasi pribadi. Kerahasiaan data akan dipertanggungjawabkan dengan sebaik-baiknya. Data yang Anda berikan akan didiskusikan dengan pihak-pihak yang berkepentingan, seperti dosen pembimbing selaku supervisor lapangan. Data atau informasi yang menyangkut kerahasiaan partisipan (nama, alamat, nomor telepon, dan lain sebagainya) dapat dituliskan menggunakan inisial atau samaran dan dapat diakses oleh pihak yang berkepentingan langsung.

Penyebarluasan Hasil Laporan

Hasil penelitian tidak akan dipublikasikan secara terbuka kepada umum dan hanya digunakan untuk kegiatan akademik yakni memenuhi tugas akhir mahasiswa (tesis).

Bagian II: Pernyataan Kesediaan

Pernyataan Kesediaan

Saya yang memberikan tanda tangan di bawah ini telah memahami informasi yang disediakan dalam *informed consent* atau yang telah diberikan kepada saya. Saya telah diberikan kesempatan untuk bertanya dan pertanyaan yang saya sampaikan sudah dijawab secara memuaskan. Saya **SETUJU** dan **BERSEDI**A dengan tanpa adanya paksaan untuk berpartisipasi dan mengikuti seluruh proses kegiatan yang akan diberikan dari awal hingga selesai.

Nama : [REDACTED]
Tempat, Tanggal Lahir : [REDACTED]
Usia : 19
Jenis Kelamin : PEREMPUAN
Alamat : [REDACTED]

Pernyataan Mahasiswa Peneliti

Saya yang memberikan tanda tangan di bawah ini telah menyampaikan dengan jelas terkait dengan informasi dalam *informed consent* kepada partisipan penelitian tugas akhir tesis sehingga dapat dipahami dengan benar.

Nama : Lidya Gustani
Usia : 41 Tahun
Alamat : Jl Dr Sutomo No.100 Gresik
No. HP : 081230973453

Gresik, 2024

Mengetahui,
Praktikan Psikologi



(Lidya Gustani)
NIM. 202210500211011

Menyetujui,
Partisipan



(.....)

MALANG

SUBJEK AI

FORM INFORMED CONSENT

Magister Profesi Psikologi

Penelitian Tesis Mengenai *Mindfulness-Based Stress Reduction* (MBSR) Untuk Meningkatkan Resiliensi Pada Korban Perundungan

Form *Informed Consent* ini terdiri dari dua bagian, yaitu:

1. Lembar Informasi (informasi mengenai kegiatan yang akan dilakukan dengan Anda)
2. Pernyataan Kesiediaan (untuk tanda tangan jika Anda bersedia melakukan)

Bagian I: Lembar Informasi

Pengantar

Perkenalkan, saya Lidya Gustani selaku mahasiswa Magister Profesi Psikologi Universitas Muhammadiyah Malang. Saat ini, saya sedang melakukan kegiatan penelitian mengenai *Mindfulness-Based Stress Reduction* (MBSR) untuk meningkatkan resiliensi pada korban perundungan. Terkait dengan metode penelitian yang akan saya laksanakan, saya bermaksud untuk melakukan serangkaian kegiatan kepada Anda yang meliputi kegiatan wawancara, dokumentasi, dan intervensi MBSR. Saya tidak memiliki konflik kepentingan apapun selain untuk tujuan ilmiah. Dengan ini saya meminta Anda selaku pihak yang menjadi partisipan dalam penelitian. Setelah Anda mengetahui informasi terkait dengan kegiatan ini dan menyetujuinya, saya akan meminta kesediaan waktu Anda untuk terlibat. Kegiatan baru dapat dilakukan setelah Anda menyetujui rencana kegiatan yang saya sampaikan.

Anda tidak harus/ wajib untuk mengambil keputusan hari ini. Sebelum mengambil keputusan, Anda dapat melakukan diskusi atau dapat bertanya mengenai kegiatan ini dengan siapa saja yang membuat Anda merasa nyaman. Kemungkinan terdapat beberapa kata yang tidak Anda pahami, untuk itu jangan ragu untuk bertanya. Saya akan membantu menjelaskan jawab atas pertanyaan Anda.

Tujuan

Kegiatan intervensi MBSR ini bertujuan untuk meningkatkan resiliensi Anda yang diakibatkan oleh pengalaman perundungan dengan membuat Anda terbebas dari tekanan emosional, menghargai keberadaan, serta menemukan makna yang dapat membuat Anda termotivasi untuk menjalani kehidupan sehari-hari dengan perasaan tenang dan bahagia.

Perlakuan selama Proses Penelitian

Dalam melakukan penelitian ini, saya melakukan pengambilan data berupa penyebaran angket, melakukan intervensi, dan dokumentasi. Intervensi dilakukan secara tatap muka. Dalam proses pelaksanaan, penelitian diberikan di bawah pengawasan oleh dosen pembimbing selaku supervisor lapangan. Kegiatan penelitian yang sudah disetujui untuk dilakukan sesuai dengan rancangan penelitian yang telah disusun.

Pemilihan Partisipan

Anda dipilih sebagai partisipan berdasarkan pemenuhan kriteria sebagai subjek penelitian dan berdasarkan observasi yang telah dilakukan terlebih dahulu.

Partisipan Sukarela

Partisipan dalam kegiatan ini bersifat sukarela dan tanpa paksaan. Anda diperbolehkan untuk memilih ikut atau menolak berpartisipasi dalam kegiatan ini. Apabila Anda menyetujui kegiatan ini, Anda mengizinkan untuk terlibat penuh dan aktif dalam kegiatan yang sedang berlangsung. Anda juga berhak untuk mendapatkan informasi mengenai kegiatan yang sedang berlangsung.

Prosedur Kegiatan

Prosedur kegiatan terdiri dari pengisian angket dan perlakuan intervensi dan beberapa dokumentasi. Selama proses pengambilan data, Anda diminta untuk menjelaskan beberapa hal yang berhubungan dengan diri Anda seperti biodata, latar belakang, dan permasalahan yang dihadapi. Anda diminta untuk memberikan informasi yang berkaitan dengan sebenar-benarnya.

Jangka Waktu Kegiatan

Kegiatan intervensi ini memiliki sejumlah sesi sesuai dengan kebutuhan nantinya dan tetap mempertimbangkan kesejahteraan dan hak Anda. Waktu yang dibutuhkan dalam kegiatan ini di setiap sesinya adalah sekitar 45-60 menit, mengikuti situasi dan kondisi. Apabila Anda merasa keberatan terkait dengan jangka waktu yang telah disampaikan, Anda berhak untuk memberi masukan atau mendiskusikan terkait dengan waktu pelaksanaan kegiatan yang akan dilakukan sehingga jangka waktu dapat dibuat atas kesepakatan bersama.

Risiko dan Ketidaknyamanan

Pada kegiatan ini saya akan berpartisipasi langsung sebagai fasilitator intervensi. Pada proses ini, kemungkinan risiko seperti ketidaknyamanan mungkin akan dirasakan karena proses ini akan meminta Anda untuk melakukan kegiatan yang melibatkan proses menceritakan pikiran dan/ atau perasaan, serta pengalaman pribadi. Terkait dengan data-data yang Anda sampaikan akan terjaga kerahasiaannya dan hanya ditujukan untuk penelitian. Saya bersedia bertanggung jawab dan memberikan layanan/perawatan medis/psikososial jika terjadi dampak negatif dari penelitian.

Keuntungan

Keuntungan yang dapat diterima dari kegiatan ini adalah Anda berkesempatan untuk mendapatkan dan merasakan langsung intervensi *Mindfulness-Based Stress Reduction* (MBSR) yang bermanfaat untuk meningkatkan resiliensi Anda akibat pengalaman perundungan yang pernah Anda alami. Selain itu, Anda dapat menceritakan pikiran dan perasaan yang Anda alami.

Kompensasi

Kompensasi yang diberikan kepada responden berupa hadiah atau barang yang bermanfaat.

Alat Bantu Kegiatan

Penggunaan alat bantu kegiatan seperti alat rekam, kamera, alat tulis, buku untuk pencatatan observasi, matras, dan sound, Anda dapat menyatakan keberatan jika sekiranya membuat Anda tidak nyaman.

Kerahasiaan

Kerahasiaan semua data mengenai Anda dalam kegiatan ini terjamin aman, terutama informasi pribadi. Kerahasiaan data akan dipertanggungjawabkan dengan sebaik-baiknya. Data yang Anda berikan akan didiskusikan dengan pihak-pihak yang berkepentingan, seperti dosen pembimbing selaku supervisor lapangan. Data atau informasi yang menyangkut kerahasiaan partisipan (nama, alamat, nomor telepon, dan lain sebagainya) dapat dituliskan menggunakan inisial atau samaran dan dapat diakses oleh pihak yang berkepentingan langsung.

Penyebarluasan Hasil Laporan

Hasil penelitian tidak akan dipublikasikan secara terbuka kepada umum dan hanya digunakan untuk kegiatan akademik yakni memenuhi tugas akhir mahasiswa (tesis).

Bagian II: Pernyataan Kesiadaan

Pernyataan Kesiadaan

Saya yang memberikan tanda tangan di bawah ini telah memahami informasi yang disediakan dalam *informed consent* atau yang telah diberikan kepada saya. Saya telah diberikan kesempatan untuk bertanya dan pertanyaan yang saya sampaikan sudah dijawab secara memuaskan. Saya **SETUJU** dan **BERSEDI**A dengan tanpa adanya paksaan untuk berpartisipasi dan mengikuti seluruh proses kegiatan yang akan diberikan dari awal hingga selesai.

Nama : [REDACTED]
Tempat, Tanggal Lahir : [REDACTED]
Usia : 14
Jenis Kelamin : Perempuan
Alamat : [REDACTED]

Pernyataan Mahasiswa Peneliti

Saya yang memberikan tanda tangan di bawah ini telah menyampaikan dengan jelas terkait dengan informasi dalam *informed consent* kepada partisipan penelitian tugas akhir tesis sehingga dapat dipahami dengan benar.

Nama : Lidya Gustani
Usia : 41 Tahun
Alamat : Jl Dr Sutomo No.100 Gresik
No. HP : 081230973453

Gresik, 2024

Mengetahui,
Praktikan Psikologi



(Lidya Gustani)
NIM. 20220500211011

Menyetujui,
Partisipan



Lampiran 9. Hasil Uji Wilcoxon Kelompok Eksperimen

NPar Tests

Descriptive Statistics					
	N	Mean	Std. Deviation	Minimum	Maximum
Prettest Eks	5	42.40	3.782	40	49
Posttest Eks	5	62.60	6.025	57	71

Wilcoxon Signed Ranks Test

Ranks				
		N	Mean Rank	Sum of Ranks
Posttest Eks - Prettest Eks	Negative Ranks	0 ^a	.00	.00
	Positive Ranks	5 ^b	3.00	15.00
	Ties	0 ^c		
	Total	5		

a. Posttest Eks < Prettest Eks

b. Posttest Eks > Prettest Eks

c. Posttest Eks = Prettest Eks

Test Statistics^a

Posttest Eks - Prettest Eks	
Z	-2.032 ^b
Asymp. Sig. (2-tailed)	.042

a. Wilcoxon Signed Ranks Test

b. Based on negative ranks.

Lampiran 10. Hasil Uji Wilcoxon Kelompok Kontrol

NPar Tests

Descriptive Statistics					
	N	Mean	Std. Deviation	Minimum	Maximum
Pretest Kont	5	41.40	1.517	39	43
Posttest Kont	5	40.60	.548	40	41

Wilcoxon Signed Ranks Test

Ranks				
		N	Mean Rank	Sum of Ranks
Posttest Kont - Pretest Kont	Negative Ranks	4 ^a	2.75	11.00
	Positive Ranks	1 ^b	4.00	4.00
	Ties	0 ^c		
	Total	5		

- a. Posttest Kont < Pretest Kont
- b. Posttest Kont > Pretest Kont
- c. Posttest Kont = Pretest Kont

Test Statistics^a

Posttest Kont - Pretest Kont	
Z	-.966 ^b
Asymp. Sig. (2-tailed)	.334

- a. Wilcoxon Signed Ranks Test
- b. Based on positive ranks.

Lampiran 11. Hasil Uji Mann-Whitney

Mann-Whitney Test

		Ranks		
	Kelompok	N	Mean Rank	Sum of Ranks
Hasil Resilience	Eksperimen	5	8.00	40.00
	Kontrol	5	3.00	15.00
	Total	10		

Test Statistics^a

	Hasil Resilience
Mann-Whitney U	.000
Wilcoxon W	15.000
Z	-2.660
Asymp. Sig. (2-tailed)	.008
Exact Sig. [2*(1-tailed Sig.)]	.008 ^b

a. Grouping Variable: Kelompok

b. Not corrected for ties.

