

**EFEKTIVITAS PELATIHAN *MINDFULNESS* UNTUK MENINGKATKAN
MINDFULNESS PADA LANSIA DI *DAY CARE* LANSIA
“SEUDATI” AISYIYAH KOTA BANDA ACEH**

SKRIPSI

Disusun untuk Memenuhi
Sebagian Syarat Memperoleh
Derajat Sarjana Psikologi (S-1)



Oleh:

**PUTRI RIZKIA
2209110041**

**FAKULTAS PSIKOLOGI
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH ACEH
BANDA ACEH
2026**

PENGESAHAN

Skripsi Berjudul:
**EFEKTIVITAS PELATIHAN *MINDFULNESS* UNTUK MENINGKATKAN
MINDFULNESS PADA LANSIA DI *DAY CARE* LANSIA
“SEUDATI” AISYIYAH KOTA BANDA ACEH**

Disusun Oleh:

PUTRI RIZKIA
2209110041

Telah Dipertahankan di Depan Dewan Penguji Skripsi Fakultas Psikologi
Universitas Muhammadiyah Aceh Dan Diterima Untuk Memenuhi Sebagian
Syarat Guna Memperoleh Gelar Sarjana Psikologi (S.Psi)

Pada Tanggal

31 JUL 2026

MENGESAHKAN
Fakultas Psikologi
Universitas Muhammadiyah Aceh

Dekan,

(Hanna Amalia, S. Psi, M. Psi, Psikolog)

Dewan Penguji

Tanda Tangan

1. Hanna Amalia, S.Psi., M.Psi., Psikolog

2. Ayu Safira, S.Psi., M.Psi., Psikolog

3. Devi Yanti, S.Psi., M.Psi., Psikolog

4. Sri Nurhayati Selian, S.Psi., M.Ed., Ph.D

PERNYATAAN KEASLIAN SKRIPSI

Yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Putri Rizkia
NPM : 2209110041
Fakultas : Psikologi

Menyatakan skripsi yang saya susun dengan judul “Efektivitas Pelatihan *Mindfulness* Untuk Meningkatkan *Mindfulness* Pada Lansia Di *Day Care* Lansia “Seudati” Aisyiyah Kota Banda Aceh” secara keseluruhan merupakan hasil penelitian saya sendiri, kecuali pada bagian-bagian yang dirujuk sumbernya dan telah disebutkan dalam daftar pustaka.

Apabila di kemudian hari pernyataan ini terbukti tidak benar, saya bersedia menerima sanksi sesuai dengan ketentuan peraturan perundang-undangan yang berlaku.



Banda Aceh, 20 Juli 2026
Yang Menyatakan,


Putri Rizkia
NPM: 2209110041

MOTTO

**"Dan Bahwa Manusia Hanya Memperoleh Apa Yang Telah
Diusahakannya."**

(QS. An-Najm: 39)



***"When We Are No Longer Able To Change A Situation, We
Are Challenged To Change Ourselves."***

(Viktor E. Frankl)

PERSEMBAHAN



Alhamdulillahillāhirabbil 'ālamīn.

Segala puji bagi Allah Swt. atas segala nikmat, rahmat, dan kasih sayang-Nya. Atas izin, pertolongan, dan ridha-Mu, akhirnya saya dapat menyelesaikan salah satu perjalanan yang telah lama saya perjuangkan. Skripsi ini bukan sekadar rangkaian tulisan, tetapi juga menjadi saksi dari setiap doa, usaha, air mata, dan harapan yang mengantarkan saya hingga berada di titik ini.

Dengan penuh rasa syukur, skripsi ini saya persembahkan kepada kedua orang tua tercinta, Bapak Syamsul Bahri, S.Pd. dan Ibu Nurhayati, S.Pd.

Terima kasih atas cinta, doa, pengorbanan, dan dukungan yang tidak pernah putus. Bapak dan Ibu adalah tempat pertama saya belajar tentang kasih sayang, kesabaran, dan arti sebuah perjuangan. Saya menyadari bahwa tidak ada pencapaian yang mampu membalas semua yang telah Bapak dan Ibu berikan. Semoga Allah Swt. senantiasa melimpahkan kesehatan, kebahagiaan, dan keberkahan kepada Bapak dan Ibu.

Untuk keluarga tercinta, terima kasih atas doa, perhatian, dan dukungan yang selalu menguatkan langkah saya hingga mampu menyelesaikan perjalanan ini.

Dan terakhir, untuk diri saya sendiri.

Terima kasih telah bertahan dan terus melangkah hingga sejauh ini. Terima kasih karena tidak menyerah, meskipun perjalanan tidak selalu mudah. Hanya saya yang mengetahui seberapa panjang proses yang telah dilalui, seberapa besar usaha yang telah dikerahkan, serta seberapa banyak doa yang dipanjatkan untuk sampai pada titik ini. Hari ini menjadi bukti bahwa setiap perjuangan tidak pernah sia-sia. Semoga langkah ini menjadi awal dari perjalanan yang lebih baik, membawa manfaat, dan menjadi jalan untuk membahagiakan orang-orang yang saya cintai.

Skripsi ini saya persembahkan untuk Allah Swt., kedua orang tua, keluarga, dan diri saya sendiri yang telah berjuang hingga mampu sampai pada titik ini.

By : Putri Rizkia

KATA PENGANTAR



Alhamdulillahirabbil'Alamin, puji syukur penulis ucapkan atas kehadiran Allah SWT atas limpahan rahmat, karunia hidayah, dan barokah-Nya, sehingga penulis telah dapat menyelesaikan skripsi dengan judul **“Efektivitas Pelatihan *Mindfulness* Untuk Meningkatkan *Mindfulness* Pada Lansia Di *Day Care* Lansia “Seudati” Aisyiyah Kota Banda Aceh”** ini dapat diselesaikan. Penyusunan skripsi ini merupakan salah satu syarat untuk mendapatkan gelar Sarjana Psikologi di Fakultas Psikologi Universitas Muhammadiyah Aceh. Proses penyelesaian ini penulis tidak lepas dari bantuan semua pihak. Oleh sebab itu penulis ucapkan terima kasih kepada:

1. Ibu Hanna Amalia, M.Psi., Psikologi, selaku Dekan Fakultas Psikologi dan juga Pembimbing I, yang telah meluangkan waktunya untuk membimbing dan mengarahkan serta memberikan motivasi kepada penulis sehingga skripsi ini dapat diselesaikan dengan baik.
2. Ibu Ayu Safira, M.Psi., Psikolog, selaku Pembimbing II, yang dengan sabar dan bijaksana membimbing penulis dengan arahan yang penuh perhatian dan dorongan positif sejak awal hingga akhir.
3. Seluruh dosen dan Staff Akademik Fakultas Psikologi Universitas Muhammadiyah Aceh, yang telah menjadi bagian penting dalam proses tumbuh dan belajarnya penulis selama menempuh pendidikan.

4. Kedua orang tua saya tercinta, Bapak Syamsul Bahri, S.Pd. dan Ibunda Nurhayati, S.Pd., yang telah menjadi sumber kekuatan terbesar dalam hidup saya. Terima kasih atas segala kasih sayang, pengorbanan, doa yang tidak pernah putus, serta dukungan dan motivasi yang selalu diberikan kepada saya, putri bungsu kalian. Terima kasih karena selalu percaya pada setiap langkah yang saya ambil dan senantiasa menguatkan saya dalam setiap proses, termasuk hingga terselesaikannya skripsi ini. Semoga Allah Swt. senantiasa melimpahkan kesehatan, kebahagiaan, dan keberkahan kepada Bapak dan Ibu sebagai balasan atas segala cinta dan ketulusan yang telah diberikan.
5. Kepada abang-abang yang juga selalu mendukung adik kecilnya untuk terus berkembang dan berjuang selama menempuh pendidikan hingga selesai.
6. Kepada pihak *day care* lansia “Seudati” Aisyiyah Kota Banda Aceh yang telah bersedia menerima dan memberikan dukungan dalam melakukan penelitian.
7. Kepada seluruh lansia yang telah berkontribusi dalam pelatihan *mindfulness* selama penulis melakukan penelitian.
8. Kepada sahabat-sahabat saya, Sabrina, Shahwah, Najwa, Syifa, Fasya, Siti, Atika, Misnayah, dan Kiki terima kasih atas kehadiran, dukungan, dan semangat yang selalu kalian berikan selama proses perkuliahan dan penyusunan skripsi ini. Terima kasih telah menemani saya dalam berbagai keadaan, selalu bersedia mendengarkan setiap cerita, memberikan bantuan ketika dibutuhkan, serta menjadi tempat berbagi suka dan duka.
9. Kepada teman-teman saya di Grup ORI, yaitu Dinda, Ferdian, Ihsan, Indah, Miko, Muksal, Muna, Rieska, Saqia, dan Zaiza, terima kasih telah menjadi

bagian dari perjalanan saya selama masa perkuliahan. Terima kasih atas setiap kebersamaan, dukungan, dan semangat yang telah kita bagi, baik dalam menghadapi berbagai tantangan maupun merayakan setiap pencapaian bersama.

10. Teman-teman seperjuangan Fakultas Psikologi, khususnya angkatan 2022, terima kasih atas kebersamaan, semangat, dan perjuangan yang telah kita lalui bersama selama masa perkuliahan. Semoga setiap usaha yang telah kita lakukan mengantarkan kita pada masa depan yang penuh kesuksesan.
11. Kepada teman-teman Roblox saya di server Discord *Zephyra Circle* dan *Meet People*, terima kasih telah menjadi pelarian sederhana di tengah padatnya proses penyusunan skripsi. Terima kasih atas setiap tawa, obrolan, dan kebersamaan yang selalu membuat saya kembali bersemangat menjalani hari.
12. Terakhir, saya ingin mengucapkan terima kasih kepada diri saya sendiri. Terima kasih telah bertahan dan terus melangkah hingga sejauh ini, bahkan ketika rasanya ingin berhenti. Terima kasih telah berani menghadapi setiap tantangan, menerima setiap kegagalan sebagai pelajaran, serta tetap percaya bahwa setiap proses akan menemukan hasilnya. Hanya diri ini yang benar-benar mengetahui seberapa panjang perjalanan yang telah dilalui, seberapa besar usaha yang telah dikerahkan, seberapa banyak air mata dan rasa lelah yang harus dipendam, serta berapa banyak doa yang dipanjatkan untuk dapat sampai di titik ini. Terima kasih telah memeluk diri sendiri ketika tidak ada yang benar-benar mengerti apa yang sedang dirasakan, tetap mencoba di tengah keraguan, dan selalu menemukan alasan untuk bangkit. Hari ini menjadi

bukti bahwa setiap perjuangan, pengorbanan, dan kesabaran tidak pernah sia-sia. Saya bangga telah mampu bertahan, belajar, dan bertumbuh hingga akhirnya menyelesaikan perjalanan ini. Semoga langkah ini menjadi awal dari perjalanan baru yang penuh keberkahan, dengan hati yang selalu bersyukur, keberanian untuk terus bermimpi, dan kekuatan untuk menghadapi setiap tantangan yang akan datang.

Penulis menyadari bahwa karya ini jauh dari kata sempurna. Oleh karena itu, segala bentuk kritik dan saran yang membangun sangat diharapkan demi penyempurnaan ke depannya. Akhir kata, semoga skripsi ini dapat memberi manfaat, menjadi ladang amal, serta membuka pintu keberkahan bagi siapa pun yang membaca dan mengembangkan kajian ini lebih lanjut.

Banda Aceh, 20 Juli 2026

Putri Rizkia



DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL	i
LEMBAR PENGESAHAN SIDANG	ii
LEMBAR PERNYATAAN KEASLIAN SKRIPSI	iii
MOTTO	iv
LEMBAR PERSEMBAHAN	v
KATA PENGANTAR.....	vi
DAFTAR ISI.....	x
DAFTAR TABEL.....	xiii
DAFTAR GAMBAR.....	xiv
DAFTAR LAMPIRAN.....	xv
ABSTRAK	xvi
BAB I PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang.....	1
B. Rumusan Masalah.....	7
C. Tujuan Penelitian.....	7
D. Manfaat Penelitian.....	7
E. Keaslian Penelitian.....	8
BAB II TINJAUAN PUSTAKA.....	10
A. <i>Mindfulness</i>	10
1. Pengertian <i>Mindfulness</i>	10
2. Aspek <i>Mindfulness</i>	11
3. Faktor-faktor <i>Mindfulness</i>	13
B. Pelatihan <i>Mindfulness</i>	16
1. Pengertian Pelatihan <i>Mindfulness</i>	16
2. Metode Pelatihan	17
C. Lansia.....	20
1. Pengertian Lansia	20
2. Tugas Perkembangan Lansia	21

D. Pelatihan <i>Mindfulness</i> Pada Lansia	24
E. Hipotesis	26
BAB III METODE PENELITIAN	27
A. Jenis Penelitian	27
B. Identifikasi Variabel Penelitian	28
C. Definisi Operasional Variabel Penelitian	28
1. <i>Mindfulness</i>	28
2. Pelatihan <i>Mindfulness</i>	28
D. Desain Eksperimen.....	29
1. Tahap Pendahuluan.....	30
2. Tahap Persiapan.....	30
3. Tahap Pelaksanaan.....	30
4. Tahap Akhir.....	31
E. Populasi dan Sampel.....	31
1. Populasi	31
2. Sampel	31
F. Metode Pengumpulan Data.....	32
G. Analisis Data	35
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN.....	36
A. Orientasi Kancan	36
B. Persiapan Penelitian.....	38
1. Pengurusan Surat Izin Penelitian	39
2. Penyusunan Alat Ukur.....	39
3. Penyusunan Modul	39
C. Pelaksanaan Penelitian.....	40
1. Hari Pertama	41
2. Hari Kedua.....	42
D. Hasil Analisis Data Penelitian	47
1. Deskripsi Subjek dan Data Penelitian.....	47

2. Uji Asumsi Syarat.....	48
3. Evaluasi Tindak Lanjut.....	50
E. Pembahasan.....	52
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN	59
A. Kesimpulan.....	59
B. Saran	60
1. Saran Praktis	60
2. Saran Teoritis.....	61
DAFTAR PUSTAKA.....	63



DAFTAR TABEL

Tabel 3.1	<i>One Group Pretest – Posttest Design</i>	29
Tabel 3.2	Skor hasil Skrining.....	32
Tabel 3.3	Alternatif jawaban Responden.....	34
Tabel 3.4	<i>Blueprint</i> Sakal MAAS.....	34
Tabel 3.5	Daftar Penilaian Kelayakan.....	34
Tabel 4.1	Pelaksanaan Perlakuan.....	45
Tabel 4.2	Hasil Jawaban Responden	47
Tabel 4.3	Hasil Uji Normalitas	48
Tabel 4.4	Hasil Uji Hipotesis	49
Tabel 4.5	Hasil Evaluasi Tindak lanjut.....	50



DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1	Skema Kerangka Pemikiran.....	25
Gambar 2.2	Paradigma Penelitian	26
Gambar 3.1	Rancangan Penelitian.....	28
Gambar 4.1	Grafik Hasil <i>Pre-test</i> dan <i>Post-test</i>	50



DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1: Lembar Kerja <i>Pre-Test</i> dan <i>Post-Test</i>	66
Lampiran 2: Tabulasi Skrining.....	68
Lampiran 3: Responden Yang Mengikuti Eksperimen	69
Lampiran 4: Hasil Uji Normalitas.....	70
Lampiran 5: Hasil Uji t Paired Sample Test	70
Lampiran 6: Lembar Daftar Hadir Pelatihan <i>Mindfulness</i>	71
Lampiran 7: Lembar hasil <i>Pre-Test</i>	73
Lampiran 8: Lembar Hasil <i>Post-Test</i>	78
Lampiran 9: Modul Eksperimen Pelatihan <i>Mindfulness</i>	83
Lampiran 10: Presentasi Materi Pelatihan Regulasi Diri	111
Lampiran 11: SK Pembimbing.....	125
Lampiran 12: Surat Permohonan Izin Penelitian	126
Lampiran 13: Surat Keterangan Selesai Penelitian	127
Lampiran 14: Dokumentasi Penelitian.....	128
Lampiran 15: Biodata Penulis.....	130



EFEKTIVITAS PELATIHAN *MINDFULNESS* UNTUK MENINGKATKAN *MINDFULNESS* PADA LANSIA DI *DAY CARE* LANSIA “SEUDATI” AISYIYAH KOTA BANDA ACEH

Putri Rizkia

Fakultas Psikologi Universitas Muhammadiyah Aceh
Jl. Muhammadiyah No. 91, Batoh, Lueng Bata, Banda Aceh
putririzkia35@gmail.com

ABSTRAK

Mindfulness merupakan kemampuan yang penting bagi lansia dalam menghadapi berbagai perubahan fisik, psikologis, dan sosial pada masa lanjut usia. Namun, masih terdapat lansia yang memiliki tingkat *mindfulness* rendah sehingga diperlukan intervensi untuk membantu meningkatkan kemampuan tersebut. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui efektivitas pelatihan *mindfulness* dalam meningkatkan *mindfulness* pada lansia di *day care* lansia "Seudati" Aisyiyah Kota Banda Aceh. Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif eksperimen dengan desain *One Group Pretest-Posttest Design*. Subjek penelitian berjumlah 9 orang lansia yang diperoleh melalui proses skrining terhadap 24 lansia menggunakan *Mindful Attention Awareness Scale* (MAAS). Data penelitian dikumpulkan melalui pengukuran *pre-test* dan *post-test*, kemudian dianalisis menggunakan uji *paired sample t-test*. Hasil penelitian menunjukkan nilai signifikansi sebesar 0,001 ($p < 0,05$), yang berarti terdapat perbedaan *mindfulness* sebelum dan sesudah diberikan pelatihan *mindfulness*. Rata-rata skor *mindfulness* meningkat dari 46,7 pada *pre-test* menjadi 83,8 pada *post-test* dengan rata-rata *gain score* sebesar 37,1. Temuan ini menunjukkan bahwa pelatihan *mindfulness* efektif dalam meningkatkan *mindfulness* pada lansia di *day care* lansia "Seudati" Aisyiyah Kota Banda Aceh. Oleh karena itu, pelatihan *mindfulness* dapat dijadikan sebagai salah satu bentuk intervensi psikologis untuk membantu lansia meningkatkan kesadaran terhadap pengalaman saat ini serta menghadapi berbagai perubahan pada masa lanjut usia secara lebih adaptif.

Kata kunci: *Day Care, Lansia, Pelatihan Mindfulness*

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Fenomena transisi perkembangan merupakan proses alamiah yang dialami individu sepanjang rentang kehidupannya. Peningkatan angka harapan hidup secara langsung berdampak pada meningkatnya jumlah penduduk lanjut usia di Indonesia. Lansia didefinisikan sebagai individu yang telah memasuki usia 60 tahun (Hurlock, 2015). Data Badan Pusat Statistik menunjukkan bahwa proporsi penduduk lansia di Indonesia telah mencapai 12,01% dari total populasi dan terus mengalami peningkatan setiap tahunnya (Badan Pusat Statistik, 2024). Kondisi ini menandakan bahwa Indonesia telah memasuki fase struktur penduduk tua (*aging population*), yang tidak hanya berdampak pada aspek demografis, tetapi juga menuntut kesiapan sistem sosial dan psikologis masyarakat dalam menghadapi dinamika kehidupan lansia (Fitriyani dkk., 2025).

Masa lansia merupakan fase kehidupan yang ditandai oleh berbagai perubahan multidimensional, meliputi aspek fisik, psikologis, dan sosial. Lansia kerap menghadapi penurunan fungsi fisik, masa pensiun, berkurangnya peran sosial, serta meningkatnya ketergantungan terhadap lingkungan sekitar. Perubahan-perubahan tersebut menuntut kemampuan adaptasi yang memadai agar lansia tetap mampu menjalani kehidupan secara optimal. Apabila kemampuan adaptasi ini tidak berkembang dengan baik, lansia berisiko mengalami kesulitan dalam merespons pengalaman hidup secara sehat dan konstruktif (Santrock, 2019; Jopp & Rott, 2006).

Pada masa lansia, individu rentan mengalami berbagai permasalahan psikologis seperti kesepian dan isolasi sosial. Media melaporkan bahwa seorang lansia di Jakarta ditemukan meninggal dunia dalam kondisi membusuk di rumahnya setelah beberapa hari tidak diketahui oleh warga sekitar. Peristiwa ini menunjukkan bahwa lansia tersebut hidup seorang diri tanpa interaksi sosial yang memadai (ANTARA, 2024).

Kondisi tersebut menunjukkan bahwa lansia memerlukan kemampuan untuk memahami dan mengelola pikiran serta emosi agar dapat menyadari dan merespons pengalaman hidup secara lebih adaptif. Salah satu kapasitas yang dinilai relevan dalam konteks ini adalah kemampuan kesadaran diri terhadap pengalaman yang sedang berlangsung. Lansia yang kurang menyadari pikiran dan emosinya cenderung menjalani aktivitas sehari-hari secara otomatis tanpa benar-benar menyadari apa yang sedang mereka pikirkan, rasakan, atau lakukan. Akibatnya, lansia dapat terjebak pada penyesalan terhadap masa lalu atau kekhawatiran terhadap masa depan, yang pada akhirnya memengaruhi kualitas pengalaman hidup di usia lanjut (Baer, 2003).

Dalam konteks tersebut, *mindfulness* menjadi konsep yang relevan untuk dipahami dan dikembangkan pada lansia. Menurut Germer dkk. (2005) *mindfulness* didefinisikan sebagai bentuk perhatian penuh pada kondisi saat ini dan bisa menerimanya dengan penuh kesadaran. Sedangkan *mindfulness* menurut Brown dan Ryan (2003) adalah sebagai kapasitas individu untuk memberikan perhatian secara sadar terhadap pengalaman saat ini, baik pengalaman internal maupun eksternal, tanpa terjebak dalam penilaian atau reaksi otomatis. Individu

dengan tingkat *mindfulness* yang baik cenderung lebih mampu menyadari apa yang sedang dipikirkan, dirasakan, dan dialami, sehingga dapat merespons situasi kehidupan secara lebih sadar dan terarah (Kabat-Zinn, 2003).

Rendahnya tingkat *mindfulness* berkaitan dengan kecenderungan individu beroperasi dalam kondisi *autopilot*, yaitu menjalani aktivitas sehari-hari tanpa *mindfulness* terhadap pengalaman yang dialami. Pada lansia, kondisi ini dapat memperkuat munculnya pikiran negatif serta respons emosional yang kurang adaptif dalam menghadapi perubahan kehidupan. Sebaliknya, peningkatan *mindfulness* memungkinkan individu untuk lebih hadir dalam aktivitas sehari-hari dan mengenali pengalaman hidup secara lebih objektif, sehingga membantu proses pengelolaan diri yang lebih baik (Brown & Ryan, 2003).

Berdasarkan wawancara yang dilakukan pada hari Jum'at, 24 Oktober 2025 oleh peneliti kepada H mengatakan:

“Senang, bahagia dapat ilmu, bisa silaturahmi dengan kawan-kawan. Kalau dirumah paling tidur, nonton TV, ngaji juga. Iya merasa bersyukur merasa lebih bahagia, senang karena kalau sehat bisa kesini, kalau lagi cemas, sedih baca al-quran, liat hp, bicara ketemu orang jadi alhamdulillah banget untuk lansia dengan kegiatan seperti ini. Bagi kami tu yang penting gini, kalau malas tu jangan dibiarkan terus karena malas hari ini misalnya ada kerjaan ya dikerjaain terus karena kalau diturutin bisa bergolek terus, menerawang pemikiran kita, jadi kalau ada kerjaan makanya dikerjain terus, siap itu kita puas ada hasil. Misalnya lagi ngerasa kesal atau sedih, merasa keingat jaman-jaman dulu, ngapain ingat-ingat jaman dulu yang udah lewat biarlah udah, happy-happy aja, ngaji kalau kesal, sedih, karena itulah tempat lari kita dengan berkegiatan, merasa puas alhamdulillah dengan hidup yang sekarang karena juga ada cucu dirumah buat hiburan”.

Hal tersebut juga disampaikan dalam wawancara pada hari Jum'at, 24 Oktober 2025 oleh peneliti kepada S mengatakan:

“Pertama bisa silaturahmi, yang kedua bisa dapat ilmu, menghilangkan stress, suntuk, cape. Yang disyukurin senangnya, sehat badan kita, sebaliknya

dengan adanya pertemuan ini kita jadi sehat. Kalau lagi sedih ya jalan-jalan, liat hp juga, ketemu sama kawan karena kalau udah ngumpul ngini masalah kita hilang walaupun pas balik rumah nanti balik lagi pikirannya pas kita sedih gitu, tapi positif banget ikut kegiatan gini, sadar kalau misal lagi malas dilawan ga di turutin malasnya dan alhamdulillah puas dengan hidup yang sekarang karena bisa ngelakuin banyak hal termasuk kegiatan seperti ini”

Sebaliknya, dalam wawancara pada hari Sabtu, 21 Maret 2026 oleh penelitian kepada N mengatakan:

“Sejauh ini sih saya ngerasa kondisi saya baik-baik aja, masih bisa jalanin aktivitas sehari-hari seperti biasa. Kadang juga bisa nikmatin waktu sendiri atau ngelakuin kegiatan ringan di rumah. Tapi ya, kadang kalau lagi sendiri suka kepikiran hal-hal yang dulu, apalagi yang belum sempat selesai, kayak urusan keluarga atau keputusan yang dulu pernah diambil. Sebenarnya pengen gak terlalu dipikirin, tapi kadang masih keingat lagi. Kalau lagi sedih biasanya saya alihin nonton atau ngobrol sama orang, lumayan ngebantu, tapi kadang perasaannya masih dibawa juga. Jadi ya masih belajar buat nerima dan gak terlalu kepikiran.”

Berdasarkan hasil wawancara awal tersebut, dapat terlihat bahwa lansia menunjukkan variasi dalam kemampuan menyadari dan merespons pengalaman hidupnya. Sebagian lansia mampu menikmati pengalaman saat ini melalui keterlibatan dalam aktivitas sosial, spiritual, dan fisik, serta menunjukkan upaya dalam mengelola emosi negatif dengan mengalihkan perhatian pada kegiatan yang bermakna. Lansia pada kelompok ini juga memperlihatkan sikap penerimaan dan rasa syukur terhadap kondisi kehidupan yang dijalani.

Namun demikian, terdapat lansia yang masih mengalami kesulitan dalam mengelola pikiran dan emosi, khususnya terkait pengalaman masa lalu yang belum sepenuhnya terselesaikan. Kondisi ini ditandai dengan munculnya pikiran berulang serta upaya pengalihan yang belum sepenuhnya efektif, sehingga emosi negatif masih dirasakan dalam situasi tertentu.

Hasil wawancara awal menunjukkan bahwa kemampuan akan *mindfulness* pada lansia tidak seragam, melainkan berada pada suatu spektrum, mulai dari yang relatif optimal hingga yang masih perlu dikembangkan. Oleh karena itu, *mindfulness* menjadi aspek penting dalam membantu lansia meningkatkan kesadaran terhadap pengalaman saat ini serta merespons pikiran dan emosi secara lebih adaptif tanpa reaksi otomatis.

Salah satu upaya yang dapat dilakukan untuk meningkatkan tingkat *mindfulness* adalah melalui *pelatihan mindfulness*. Pelatihan ini dirancang untuk melatih individu dalam mengembangkan perhatian terhadap napas, aktivitas sehari-hari, serta pengalaman internal yang muncul pada saat ini. Melalui latihan yang dilakukan secara terstruktur, individu diharapkan mampu meningkatkan kesadaran terhadap pengalaman hidup dan mengurangi dominasi pola pikir otomatis (Kabat-Zinn, 2003)

Pelaksanaan *pelatihan mindfulness* menjadi semakin relevan ketika diterapkan dalam konteks sosial seperti *day care* lansia. *Day care* lansia menyediakan lingkungan yang memungkinkan lansia untuk berinteraksi, beraktivitas, dan mengikuti kegiatan terstruktur bersama individu seusianya. Lingkungan yang suportif dan aktivitas yang bermakna dapat menjadi media yang efektif dalam mendukung proses pengembangan kesadaran diri dan perhatian terhadap pengalaman saat ini (WHO, 2015; Santrock, 2019).

Sejalan dengan kondisi tersebut, pelatihan *mindfulness* telah banyak dimanfaatkan sebagai salah satu intervensi nonfarmakologis pada lansia. Penelitian oleh Dewi, Sulastri dan Sari (2025) menunjukkan bahwa penerapan

mindfulness mampu menurunkan tekanan darah pada lansia dengan hipertensi melalui peningkatan relaksasi, pengurangan kecemasan, serta kemampuan dalam mengelola stres dan respon fisiologis tubuh. Temuan ini menunjukkan bahwa *mindfulness* tidak hanya berdampak pada aspek fisik, tetapi juga berkontribusi terhadap peningkatan kondisi psikologis lansia, sehingga berpotensi digunakan sebagai pendekatan dalam meningkatkan kualitas hidup lansia secara menyeluruh.

Day care Lansia Seudati Aisyiyah Kota Banda Aceh merupakan salah satu layanan sosial yang menyediakan berbagai kegiatan sosial, fisik, dan spiritual bagi lansia. Meskipun kegiatan tersebut telah berjalan secara rutin, sejauh ini belum terdapat penelitian yang secara khusus menguji efektivitas pelatihan *mindfulness* terhadap tingkat *mindfulness* lansia dalam konteks *day care* tersebut. Sebagian besar penelitian terkait *mindfulness* pada lansia masih bersifat deskriptif atau korelasional, sehingga belum mampu menunjukkan perubahan tingkat *mindfulness* sebagai hasil dari suatu intervensi secara langsung.

Berdasarkan uraian tersebut, diperlukan penelitian eksperimen untuk menguji efektivitas pelatihan *mindfulness* pada lansia. Penelitian dengan desain satu kelompok *pretest–posttest* memungkinkan peneliti untuk membandingkan tingkat *mindfulness* lansia sebelum dan sesudah diberikan, sehingga perubahan yang terjadi dapat diamati secara empiris. Oleh karena itu, peneliti tertarik untuk melakukan penelitian dengan judul “Efektivitas Pelatihan *Mindfulness* untuk meningkatkan *mindfulness* pada Lansia di *Day care* Lansia “Seudati” Aisyiyah Kota Banda Aceh”.

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan uraian latar belakang masalah diatas, maka rumusan masalah yang dapat diajukan dalam penelitian eksperimen ini ialah: Bagaimanakah efektivitas pelatihan *mindfulness* dalam meningkatkan *mindfulness* pada lansia di *day care* lansia "Seudati" 'Aisyiyah Kota Banda Aceh.

C. Tujuan Penelitian

Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui apakah pelatihan *mindfulness* efektif untuk meningkatkan *mindfulness* pada lansia di *day care* lansia "Seudati" Aisyiyah Kota Banda Aceh.

D. Manfaat Penelitian

Selain memiliki tujuan untuk memahami fenomena yang diteliti, penelitian ini juga diharapkan memberikan sumbangan bagi perkembangan kajian psikologi, khususnya yang berkaitan dengan *mindfulness* pada lansia. Adapun manfaat dari penelitian ini dapat dilihat dari dua aspek, yaitu:

1. Manfaat Teoritis

Penelitian ini diharapkan dapat menambah kajian dalam bidang psikologi perkembangan, khususnya mengenai *mindfulness* pada lansia. Hasilnya dapat memperkaya pemahaman tentang bagaimana kesadaran diri berperan dalam meningkatkan kesejahteraan psikologis lansia, serta menjadi dasar bagi penelitian selanjutnya terkait penerapan *mindfulness* pada populasi lanjut usia.

2. Manfaat Praktis

Secara praktis, hasil penelitian ini dapat menjadi masukan bagi pengelola *day care* dalam mengembangkan kegiatan yang mendukung kesadaran diri dan

kesejahteraan lansia. Selain itu, penelitian ini juga dapat membantu lansia memahami pentingnya *mindfulness* dalam menghadapi perubahan hidup di usia lanjut agar lebih tenang dan sejahtera.

E. Keaslian Penelitian

Berdasarkan sejumlah penelitian terdahulu yang memiliki kesamaan tema dan fokus kajian, meskipun berbeda pada subjek, jumlah partisipan, serta metode penelitian, studi ini bertujuan memperdalam pemahaman tentang *mindfulness* pada lansia. Beberapa penelitian terkait yang menjadi perbandingan yaitu:

Penulis	Judul	Metode	Hasil Penelitian
Yudhawati dan Priono (2023)	Pengaruh <i>Mindfulness</i> Dalam Meningkatkan Efektivitas Komunikasi Pada Organisasi Pemuda Buddhayana	Kuantitatif dengan sampel sebesar 138	Hasil analisis regresi sederhana menunjukkan nilai sebesar 41,9% <i>mindfulness</i> berpengaruh positif yang signifikan terhadap peningkatan efektivitas komunikasi pada organisasi Pemuda Buddhayana, dan sisanya 58,1% dipengaruhi oleh faktor lain
Dewi dkk. (2025)	Efektivitas pendekatan <i>mindfulness therapy</i> terhadap penurunan tekanan darah pada lansia dengan hipertensi	Quasi eksperimen dengan sampel seluruh lansia yang mengalami hipertensi berjumlah 33 responden	Berdasarkan Uji <i>Independent Sample T-Test</i> didapatkan kelompok kontrol nilai signifikansi sebesar 0.000, kemudian pada kelompok intervensi nilai signifikansi sebesar 0.000 atau nilai signifikan <0.05 . Hasil penelitian Terdapat pengaruh pemberian terapi <i>mindfulness</i> terhadap tekanan darah pada lansia dengan hipertensi
Gapun dan Barus (2025)	Pengaruh Pelatihan <i>Mindfulness</i> Untuk Mengurangi <i>Burnout</i> Anggota Polres Sikka	Eksperimen dengan sampel berjumlah 15 orang anggota Polres Sikka	Adanya pengaruh pelatihan <i>mindfulness</i> untuk mengurangi <i>burnout</i> anggota Polres Sikka. Berdasarkan hasil uji Wilcoxon diperoleh nilai sig (2 tailde) sebesar 0,01 yang lebih kecil dari 0,05, artinya terdapat perubahan signifikan dari hasil <i>pretest</i> dan <i>posttest</i>

Berdasarkan berbagai penelitian terdahulu, *mindfulness* telah banyak dikaji dan terbukti efektif dalam berbagai konteks serta populasi, baik dalam meningkatkan fungsi psikologis, sosial, maupun kondisi kesehatan individu. Penelitian-penelitian sebelumnya umumnya menunjukkan bahwa intervensi *mindfulness* mampu menghasilkan perubahan yang signifikan melalui pendekatan kuantitatif dengan desain eksperimen maupun quasi-eksperimen. Namun, sebagian besar penelitian tersebut memposisikan *mindfulness* sebagai faktor yang memengaruhi variabel lain, sementara kajian yang secara khusus menelaah efektivitas pelatihan *mindfulness* untuk meningkatkan tingkat *mindfulness* itu sendiri, terutama pada lansia dalam konteks aktivitas keseharian di lingkungan sosial seperti *day care*, masih relatif terbatas. Oleh karena itu, penelitian ini difokuskan pada pengujian efektivitas pelatihan *mindfulness* pada lansia di *day care*, guna memperoleh gambaran perubahan tingkat *mindfulness* setelah diberikan secara terstruktur dalam konteks kehidupan sehari-hari lansia.

BAB II

TINJAUAN PUSTAKA

A. *Mindfulness*

1. Pengertian *Mindfulness*

Mindfulness digunakan sebagai padanan dari *mindfulness* dan merujuk pada konsep yang sama dalam literatur ilmiah. *Mindfulness* didefinisikan sebagai bentuk perhatian penuh pada kondisi saat ini dan bisa menerimanya dengan penuh kesadaran (Germer dkk., 2005). Sejalan dengan definisi tersebut, *mindfulness* juga dipahami sebagai keadaan perhatian (*attention*) dan kesadaran (*awareness*) terhadap pengalaman yang terjadi pada saat ini (Brown & Ryan, 2003).

Sedangkan menurut Kabat-Zinn (2023) *mindfulness* merupakan kesadaran murni, yaitu kemampuan untuk berada sepenuhnya pada saat ini dan berhubungan dengan pengalaman serta keterbukaan. Konsep ini menekankan pentingnya hadir secara penuh dalam setiap pengalaman hidup, baik yang menyenangkan maupun yang menantang. Bagi lansia, kemampuan untuk hidup dengan *mindfulness* menjadi penting karena dapat membantu mereka beradaptasi terhadap perubahan fisik, menghadapi kehilangan, serta menemukan makna baru dalam kehidupan sehari-hari.

Baer dkk. (2006) juga mendefinisikan *mindfulness* sebagai suatu proses dimana kesadaran individu meningkat dengan berfokus pada pengalaman saat ini serta adanya penerimaan tanpa memberikan penilaian terhadap pengalaman tersebut. Begitu pula dengan pandangan dari Bishop dkk. (2004) yang menjelaskan bahwa *mindfulness* adalah proses mengatur perhatian menuju

kualitas keadaan sadar terjaga yang non-elaboratif atas pengalaman saat ini, dalam orientasi keingintahuan, keterbukaan akan pengalaman dan penerimaan.

Berdasarkan penjelasan dari teori diatas maka dapat disimpulkan bahwa *mindfulness* adalah suatu bentuk kesadaran terhadap pengalaman yang terjadi pada saat ini. Konsep ini menekankan pentingnya kehadiran individu secara utuh dalam setiap aspek kehidupannya, baik dalam situasi yang menyenangkan maupun menantang.

2. Aspek *Mindfulness*

Pemahaman terhadap *mindfulness* tidak hanya terbatas pada definisi saja, tetapi juga mencakup aspek-aspek utama yang menyusunnya. Berikut adalah aspek-aspek *mindfulness* yang akan dijelaskan:

Aspek- aspek *mindfulness* menurut Brown dan Ryan (2003), yaitu:

- a. Kesadaran (*Awareness*). Kesadaran merujuk pada kemampuan individu untuk menyadari pengalaman yang sedang berlangsung pada saat ini, baik berupa pikiran, emosi, maupun sensasi tubuh.
- b. Perhatian (*Attention*). Perhatian merupakan kemampuan untuk secara sengaja memusatkan fokus pada pengalaman saat ini.

Germer dkk. (2005) juga menjelaskan bahwa terdapat tiga aspek utama *mindfulness*, yaitu:

- a. *Awareness* (kesadaran)

Kesadaran merujuk pada kemampuan individu untuk menyadari secara langsung berbagai pengalaman yang sedang berlangsung, baik yang berasal dari dalam diri seperti pikiran dan emosi, maupun dari luar seperti lingkungan sekitar.

b. *Present experience* (pengalaman saat ini)

Perhatian pada saat ini merupakan kemampuan untuk memusatkan fokus secara sengaja pada pengalaman yang sedang terjadi di momen sekarang. Individu yang memiliki *mindfulness* tidak terjebak pada penyesalan masa lalu atau kekhawatiran masa depan, tetapi mengarahkan perhatiannya secara penuh pada aktivitas atau pengalaman yang sedang dijalani saat ini.

c. *Acceptance* (penerimaan)

Penerimaan adalah sikap terbuka dalam menghadapi pengalaman tanpa memberikan penilaian, penolakan, atau reaksi berlebihan. Individu menerima apa yang muncul baik pikiran, emosi, maupun sensasi sebagaimana adanya. Sikap ini memungkinkan seseorang untuk tidak terjebak dalam reaksi negatif, sehingga pengalaman dapat dipahami secara lebih jernih.

Selain itu menurut Kabat-Zinn (2023) menjelaskan terdapat lima aspek utama *mindfulness*, yaitu meliputi:

- a. *Observing*. Mengacu pada keadaan individu untuk mampu menghadiri atau memperhatikan pengalaman internal dan eksternal.
- b. *Describing*. Kemampuan untuk mampu mengungkapkan pengalaman yang dirasakan dalam kata-kata.
- c. *Acting with awareness*. Keadaan dengan individu terlibat atau menghadiri aktivitas saat ini, memberikan fokus sepenuhnya serta secara sadar dan hadir dalam melakukan hal tersebut.
- d. *Non judging of inner experience*. Keadaan dimana adanya keterlibatan penerimaan akan suatu stimulus dan tidak memberikan penilaian terhadap

pikiran dan emosi misalnya “baik” atau “buruk”.

- e. *Nonreactivity to inner experience*. Kemampuan individu untuk melepaskan diri dari pikiran dan emosi serta memungkinkan mereka untuk datang dan pergi tanpa terlibat atau terbawa oleh suatu keadaan.

Secara keseluruhan aspek-aspek yang telah dijelaskan, *mindfulness* merupakan kemampuan individu untuk secara sadar dan sengaja memusatkan perhatian pada pengalaman saat ini. Konsep ini menekankan pentingnya *mindfulness* terhadap apa yang sedang terjadi, baik dalam pikiran, perasaan, maupun sensasi tubuh. Selain itu, *mindfulness* juga mencakup kemampuan untuk mengatur perhatian diri secara berkesinambungan serta menjaga sikap tidak reaktif terhadap setiap pengalaman yang muncul, sehingga individu dapat merespons situasi dengan lebih tenang, sadar, dan seimbang.

3. Faktor-faktor *Mindfulness*

Mindfulness tidak muncul begitu saja sebagai kondisi yang stabil, melainkan dipengaruhi oleh berbagai faktor yang dapat memperkuat maupun melemahkannya dalam kehidupan sehari-hari. Variasi tingkat *mindfulness* pada setiap individu menunjukkan bahwa terdapat kondisi-kondisi tertentu yang berperan dalam membentuk kualitas kesadaran tersebut, baik yang berasal dari dalam diri maupun dari lingkungan sekitar.

Terdapat tiga faktor yang dapat meningkatkan atau menurunkan *mindfulness* menurut Brown dan Ryan (2003) antara lain:

- a. Kondisi emosi (misalnya stres atau kecemasan dapat menurunkan *mindfulness*).

- b. Motivasi internal untuk hadir secara sadar.
- c. Lingkungan sosial yang mendukung kesadaran diri.

Sementara menurut Kabat-Zinn (2023) ada tujuh sikap dasar atau faktor yang menjadi fondasi dalam pengembangan *mindfulness*, yaitu:

- a. *Non judging* (Tidak menghakimi)

Tidak menghakimi adalah sikap menerima pengalaman apa adanya tanpa memberi label baik atau buruk. Sikap ini membantu individu mengamati pikiran, perasaan atau sensasi tubuh tanpa reaksi berlebihan, sehingga memudahkan untuk memahami keadaan diri secara lebih jernih.

- b. *Patience* (Kesabaran)

Memberi ruang bagi diri sendiri dan orang lain untuk berkembang secara alami, tanpa terburu-buru atau memaksakan hasil tertentu.

- c. *Beginner's Mind* (Pikiran pemula)

Kemampuan untuk melihat sesuatu seakan-akan untuk pertama kalinya, tanpa prasangka atau asumsi. Sikap ini membuka ruang bagi rasa ingin tahu dan pemahaman baru, sehingga pengalaman menjadi segar dan bermakna.

- d. *Trust* (Kepercayaan)

Percaya pada diri sendiri, intuisi, dan kebijaksanaan batin yang ada di dalam diri. Dengan mempercayai proses, seseorang dapat lebih stabil secara emosional dan tidak mudah terganggu oleh keraguan yang berlebihan.

- e. *Non striving* (Tidak berusaha memaksa)

Melepaskan keinginan untuk mengubah atau mengontrol segala sesuatu, dan hanya berfokus pada apa yang sedang terjadi

f. *Acceptance* (Penerimaan)

Kemampuan menerima situasi, pikiran atau emosi sebagaimana adanya tanpa penolakan.

g. *Letting go* (Melepaskan)

Kemampuan untuk tidak melekat pada pikiran, emosi atau pengalaman yang tidak lagi bermanfaat.

Selain itu Menurut Germer dkk. (2005), *mindfulness* dibangun oleh komponen inti dan pendukung berupa:

a. *Intention* (Niat)

Merupakan dasar motivasi individu dalam mempraktikkan *mindfulness*. Niat menentukan arah kesadaran seseorang, apakah untuk memahami pengalaman, mengurangi stres, atau meningkatkan kualitas hidup. Niat yang jelas membuat praktik *mindfulness* lebih konsisten dan bermakna.

b. *Attention* (Perhatian pada saat ini)

Mengacu pada kemampuan individu untuk memusatkan perhatian pada pengalaman saat ini. Faktor ini mencakup kesadaran terhadap pikiran, emosi, dan sensasi tubuh, serta kemampuan untuk mengembalikan perhatian ketika teralihkan.

c. *Patience* (Kesabaran)

Merupakan sikap menerima proses yang berlangsung tanpa terburu-buru.

Kesabaran membantu individu tetap hadir dalam pengalaman, meskipun muncul ketidaknyamanan.

d. *Non-striving* (Tidak memaksakan hasil)

Menggambarkan sikap tidak berorientasi pada hasil tertentu. Individu tidak memaksakan diri untuk mencapai kondisi tertentu, tetapi lebih fokus pada proses mengalami saat ini.

e. *Openness/Acceptance* (Keterbukaan/Penerimaan)

Merupakan sikap menerima pengalaman apa adanya tanpa penolakan atau penilaian. Keterbukaan memungkinkan individu mengamati pengalaman secara lebih objektif dan tidak reaktif.

Mindfulness merupakan proses pengembangan kesadaran diri yang terbentuk melalui berbagai faktor dan komponen yang saling berkaitan. Praktik ini didasari oleh sikap-sikap dasar yang mendukung keterbukaan, penerimaan, serta kehadiran penuh pada setiap pengalaman. Selain itu, kondisi emosional, motivasi internal, dan lingkungan sosial turut memengaruhi sejauh mana *mindfulness* dapat berkembang dalam diri seseorang. *Mindfulness* juga berpijak pada keselarasan antara niat, perhatian, dan sikap penerimaan.

Dengan demikian, *mindfulness* dapat dipahami sebagai kemampuan untuk mempertahankan perhatian yang seimbang dan menerima setiap pengalaman hidup secara utuh.

B. Pelatihan *Mindfulness*

1. Pengertian Pelatihan *Mindfulness*

Pelatihan *mindfulness* merupakan suatu proses terstruktur yang dirancang untuk mengembangkan kemampuan individu dalam menyadari pengalaman saat

ini secara sadar dan tanpa penilaian, melalui latihan yang menekankan pada aspek *awareness, being in the present moment* dan *Acceptance* (Germer dkk., 2005).

Sejalan dengan itu, Kabat-Zinn (2023) menjelaskan bahwa pelatihan *mindfulness* dilaksanakan melalui berbagai bentuk latihan seperti meditasi, *body scan*, dan kesadaran napas, yang bertujuan membantu individu memusatkan perhatian secara sengaja pada pengalaman yang sedang berlangsung. Lebih lanjut, Shapiro dkk. (2006) menekankan bahwa pelatihan *mindfulness* melibatkan tiga komponen utama, yaitu *intention* (niat), *attention* (perhatian), dan *attitude* (sikap), yang berperan dalam meningkatkan kualitas kesadaran individu. Dengan demikian, pelatihan *mindfulness* tidak hanya berfokus pada praktik latihan secara berulang, tetapi juga pada pengembangan aspek kognitif dan sikap yang mendukung terbentuknya *mindfulness* secara optimal.

2. Metode Pelatihan

Metode pelatihan dalam penelitian ini mengacu pada Germer dkk. (2005), yang meliputi penyampaian materi (*lecturing*), praktik teknik *mindfulness*, serta diskusi untuk memperdalam pemahaman dan merefleksikan pengalaman peserta selama pelatihan. Adapun teknik-teknik *mindfulness* yang digunakan dalam penelitian ini adalah sebagai berikut:

a. *Body Scan*

Pelatihan *mindfulness* ini mengacu pada teori Germer dkk. (2005) yang menekankan tiga aspek utama, yaitu kesadaran, perhatian pada saat ini, dan penerimaan. Teknik *body scan* merupakan latihan yang berfokus pada pengembangan kesadaran terhadap sensasi tubuh secara sistematis. Melalui teknik

ini, individu dilatih untuk menyadari pengalaman fisik yang muncul secara langsung, memusatkan perhatian pada bagian tubuh tertentu, serta menerima setiap sensasi tanpa memberikan penilaian. *Body scan* membantu individu keluar dari pola *autopilot* dan lebih peka terhadap kondisi internal tubuh, yang sering kali menjadi indikator awal stres atau ketegangan.

Dalam praktiknya, peserta diminta untuk berada pada posisi yang nyaman, baik berbaring maupun duduk. Latihan dimulai dengan mengarahkan perhatian pada napas selama beberapa saat untuk membantu menstabilkan fokus. Setelah itu, perhatian diarahkan secara perlahan ke bagian tubuh tertentu, biasanya dimulai dari kaki, kemudian bergerak ke betis, paha, perut, dada, tangan, hingga kepala. Pada setiap bagian tubuh, peserta diminta untuk benar-benar merasakan sensasi yang muncul, seperti hangat, dingin, tegang, ringan, atau bahkan tidak merasakan apa pun, tanpa mencoba mengubahnya. Jika pikiran mulai mengembara, peserta diarahkan untuk menyadarinya tanpa menghakimi, lalu dengan lembut mengembalikan perhatian ke bagian tubuh yang sedang diamati. Latihan diakhiri dengan menyadari keseluruhan tubuh sebagai satu kesatuan.

b. Grounding

Teknik *grounding* digunakan untuk membantu individu kembali pada momen saat ini, terutama ketika mengalami kecemasan, stres, atau pikiran yang berlebihan. Dalam kerangka teori Germer dkk. (2005), *grounding* secara kuat melatih aspek perhatian pada saat ini dengan mengarahkan fokus pada pengalaman sensorik yang nyata, sekaligus mengembangkan penerimaan terhadap kondisi yang sedang dialami. Teknik ini efektif untuk “menarik” perhatian keluar

dari pikiran yang mengganggu menuju realitas yang lebih konkret dan dapat dikendalikan.

Cara melakukan *grounding* dapat dimulai dengan mengarahkan perhatian pada lingkungan sekitar menggunakan pancaindra. Salah satu metode yang umum digunakan adalah teknik 5-4-3-2-1, di mana peserta diminta untuk menyebutkan lima hal yang dapat dilihat di sekitar, empat hal yang dapat dirasakan melalui sentuhan (misalnya kursi, lantai, atau pakaian), tiga hal yang dapat didengar, dua hal yang dapat dicium, dan satu hal yang dapat dirasakan secara internal, seperti napas. Selain itu, peserta juga dapat diminta untuk merasakan posisi tubuh, seperti kaki yang menyentuh lantai atau punggung yang bersandar pada kursi. Selama latihan, peserta diarahkan untuk benar-benar hadir dalam setiap pengalaman sensorik tersebut tanpa terburu-buru, serta menyadari jika pikiran kembali melayang dan perlahan mengembalikan fokus pada lingkungan sekitar.

c. *Sitting Meditation*

Sitting meditation merupakan teknik meditasi formal yang dilakukan dalam posisi duduk dan bertujuan untuk mengembangkan ketiga aspek *mindfulness* secara lebih mendalam, yaitu kesadaran, perhatian pada saat ini, dan penerimaan. Dalam pendekatan Germer dkk. (2005), teknik ini menjadi latihan inti karena secara langsung melatih kemampuan individu untuk mengamati pengalaman internal seperti pikiran, emosi, dan sensasi tubuh tanpa terlibat secara reaktif. Melalui latihan ini, individu belajar bahwa pikiran dan emosi bersifat sementara dan dapat diamati tanpa harus diikuti.

Dalam praktiknya, peserta diminta untuk duduk dengan posisi tegak namun tetap rileks, baik di kursi maupun di lantai dengan alas duduk. Tangan dapat diletakkan di atas paha, dan mata bisa ditutup atau diarahkan ke bawah dengan pandangan lembut. Latihan dimulai dengan memusatkan perhatian pada napas, memperhatikan aliran udara yang masuk dan keluar secara alami tanpa mengatur ritmenya. Ketika pikiran, emosi, atau sensasi lain muncul, peserta diarahkan untuk menyadarinya sebagai bagian dari pengalaman, tanpa menilai atau menolak, lalu secara perlahan mengembalikan perhatian pada napas sebagai jangkar utama. Jika distraksi muncul berulang kali, peserta tetap diminta untuk terus kembali ke napas tanpa frustrasi. Latihan ini biasanya dilakukan dalam durasi tertentu, misalnya 5–15 menit, dan diakhiri dengan membuka mata secara perlahan serta menyadari kembali lingkungan sekitar.

C. Lansia

1. Pengertian Lansia

Lanjut usia atau *older adults* adalah individu yang telah mencapai usia 60 tahun ke atas (WHO, 2020). WHO menjelaskan bahwa kategori lansia tidak hanya ditentukan oleh usia kronologis, tetapi juga oleh kondisi biologis, psikologis, dan sosial yang memengaruhi kemampuan seseorang dalam menjalani kehidupan sehari-hari. Hurlock (2015) juga menjelaskan bahwa lansia adalah individu yang telah memasuki usia 60 tahun.

Papalia dan Feldman (2015) mendefinisikan lansia sebagai tahap akhir dalam rentang kehidupan manusia yang biasanya dimulai pada usia sekitar 60 atau 65 tahun, di mana seseorang mulai mengalami perubahan dalam fungsi tubuh,

peran sosial, dan pandangan terhadap kehidupan. Sedangkan menurut Santrock (2019) menjelaskan bahwa lansia merupakan periode kehidupan yang dimulai sekitar usia 65 tahun, yang ditandai dengan transisi dari kehidupan kerja menuju masa pensiun serta adanya penyesuaian terhadap perubahan fisik dan sosial.

Individu yang berusia 60 tahun ke atas dan mengalami proses penuaan secara bertahap, meliputi perubahan fisik, mental, sosial, dan spiritual yang memengaruhi kemampuan beradaptasi terhadap kehidupan adalah definisi lansia menurut Kozier dkk. (2016). Sejalan dengan penjelasan menurut Stuart dan Sundeen (2016) menyatakan bahwa lansia adalah individu yang telah mencapai tahap perkembangan akhir dalam siklus kehidupan, di mana terjadi perubahan biologis, psikologis, sosial, dan spiritual yang memengaruhi kesejahteraan secara keseluruhan.

Berdasarkan berbagai pendapat para ahli tersebut, dapat disimpulkan bahwa lanjut usia (lansia) merupakan individu yang telah memasuki tahap akhir dalam rentang kehidupan manusia, umumnya dimulai pada usia 60 tahun ke atas. Tahap ini tidak hanya ditentukan oleh usia kronologis, tetapi juga melibatkan perubahan dan penyesuaian pada aspek biologis, psikologis, sosial, dan spiritual. Lansia mengalami proses penuaan yang memengaruhi fungsi tubuh, peran sosial, serta pandangan terhadap kehidupan, sehingga menuntut kemampuan adaptasi terhadap berbagai perubahan yang terjadi dalam dirinya maupun lingkungannya.

2. Tugas Perkembangan Lansia

Ada beberapa kategori utama tugas perkembangan lansia menurut Azizah (2011) meliputi:

- a. Menyesuaikan terhadap penurunan kekuatan fisik dan kesehatan. Lansia perlu beradaptasi dengan perubahan fisiologis yang mengurangi kemampuan fisik, sehingga diperlukan penyesuaian gaya hidup dan aktivitas sehari-hari agar tetap mandiri.
- b. Menyesuaikan terhadap masa pensiun dan penurunan pendapatan. Berhentinya aktivitas kerja menuntut lansia menata kembali waktu dan keuangan, serta menemukan makna baru dalam kehidupan pascapensiun.
- c. Menyesuaikan terhadap kematian pasangan. Kehilangan pasangan menjadi tantangan emosional yang memerlukan penerimaan, dukungan sosial, dan kemampuan membangun kembali keseimbangan hidup.
- d. Menerima diri sendiri sebagai individu lansia. Lansia dituntut untuk menerima perubahan usia dengan sikap positif, menghargai diri, dan tetap merasa bermakna meski ada keterbatasan.
- e. Mempertahankan kepuasan pengaturan hidup. Kemampuan mengatur kehidupan sehari-hari sesuai kondisi diri membantu lansia menjaga rasa otonomi dan kepuasan hidup.
- f. Mendefinisikan ulang hubungan dengan anak yang dewasa. Hubungan dengan anak perlu disesuaikan agar tetap harmonis, saling menghargai kemandirian dan mendukung kesejahteraan emosional kedua pihak.

Sejalan dengan Hurlock (2015), terdapat beberapa tugas perkembangan yang perlu dihadapi individu pada masa lanjut usia, meliputi:

- a. Menyesuaikan diri terhadap penurunan kekuatan fisik dan kesehatan. Lansia perlu menerima dan menyesuaikan diri dengan berbagai perubahan fisik

serta penurunan kondisi kesehatan yang terjadi seiring bertambahnya usia. Penyesuaian tersebut diperlukan agar lansia tetap mampu menjalankan aktivitas sehari-hari sesuai dengan kemampuan yang dimiliki.

- b. Menyesuaikan diri terhadap masa pensiun dan berkurangnya pendapatan. Masa pensiun menyebabkan perubahan dalam aktivitas pekerjaan dan kondisi ekonomi.
- c. Menyesuaikan diri terhadap kematian pasangan hidup. Kehilangan pasangan merupakan salah satu perubahan yang dapat terjadi pada masa lanjut usia.
- d. Membentuk hubungan dengan orang-orang yang seusia. Lansia perlu mempertahankan dan membangun hubungan sosial dengan individu yang berada pada kelompok usia yang sama. Hubungan tersebut dapat membantu lansia memperoleh interaksi sosial, dukungan, dan kesempatan untuk tetap terlibat dalam kehidupan sosial.
- e. Membentuk pengaturan kehidupan fisik yang memuaskan. Lansia perlu menyesuaikan lingkungan dan pengaturan kehidupan sehari-hari dengan kondisi fisik serta kemampuan yang dimiliki.
- f. Menyesuaikan diri terhadap peran sosial secara fleksibel. Perubahan kondisi fisik, pekerjaan, keluarga, dan lingkungan sosial menuntut lansia untuk menyesuaikan peran sosialnya. Lansia perlu menerima perubahan tersebut dan tetap menjalankan peran sosial sesuai dengan kemampuan dan kondisi dirinya

Tugas perkembangan lansia menurut Azizah (2011) meliputi penyesuaian terhadap perubahan fisik, sosial, dan emosional, seperti penurunan kesehatan,

masa pensiun, kematian pasangan, penerimaan diri, pengaturan kehidupan, serta hubungan dengan anak dewasa. Sejalan dengan itu, Hurlock (2015) menekankan penyesuaian terhadap penurunan kekuatan fisik, pensiun dan berkurangnya pendapatan, kematian pasangan, hubungan dengan orang seusia, pengaturan kehidupan fisik, serta perubahan peran sosial. Kedua pandangan tersebut menunjukkan bahwa lansia perlu beradaptasi dengan berbagai perubahan pada masa lanjut usia untuk mempertahankan kemandirian dan menjalani kehidupan secara optimal.

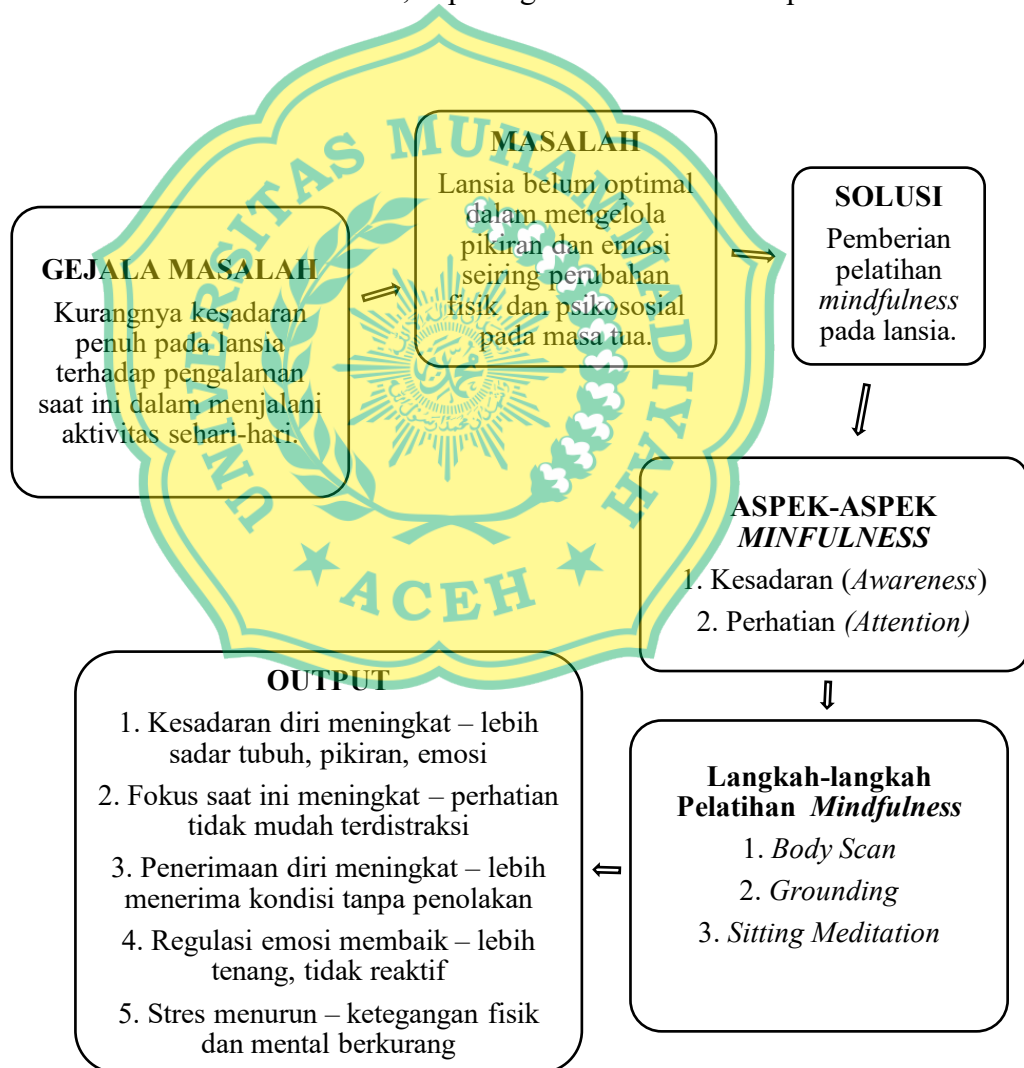
D. Pelatihan *Mindfulness* Pada Lansia

Mindfulness merupakan kemampuan individu untuk secara sadar memberikan perhatian terhadap pengalaman yang sedang berlangsung, baik pengalaman internal maupun eksternal, tanpa terjebak dalam pola pikir otomatis (Brown & Ryan, 2003). Kemampuan ini penting bagi lansia karena pada tahap lanjut usia individu menghadapi berbagai perubahan, seperti penurunan kondisi fisik, perubahan peran sosial, dan pengalaman kehilangan yang dapat memengaruhi proses adaptasi dan kesejahteraan psikologis. Lansia yang mengikuti kegiatan di *day care* juga menghadapi berbagai pikiran dan emosi dalam menjalani perubahan tersebut, sehingga diperlukan kemampuan untuk menyadari pengalaman yang sedang dialami dan meresponsnya secara lebih adaptif.

Pelatihan *mindfulness* merupakan salah satu bentuk perlakuan yang dapat digunakan untuk meningkatkan kemampuan tersebut. Pelatihan dilakukan melalui latihan terstruktur yang mengarahkan individu untuk memusatkan perhatian pada

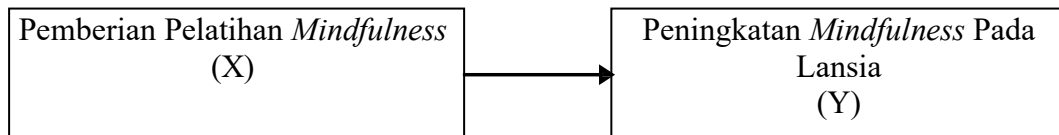
pengalaman saat ini, seperti kesadaran terhadap napas, aktivitas sehari-hari, serta pengamatan terhadap pikiran dan emosi tanpa memberikan reaksi secara berlebihan (Brown & Ryan, 2003). Dalam penelitian ini, pelatihan *mindfulness* diberikan kepada lansia di *day care* lansia “Seudati” Aisyiyah Kota Banda Aceh untuk mengetahui perubahan tingkat *mindfulness* sebelum dan sesudah diberikan perlakuan.

Berdasarkan uraian diatas, dapat digambarkan skema seperti berikut:



Gambar 2.1
Skema Kerangka Pemikiran

Berdasarkan paparan diatas, berikut paradigma dari penelitian ini:



Keterangan:

Variabel X = Pemberian pelatihan *Mindfulness*

Variabel Y = Peningkatan *mindfulness* Pada Lansia

→ = Menunjukkan adanya garis peningkatan Kesadaran Penuh pada lansia.

Gambar 2.2

Paradigma Penelitian

E. Hipotesis

Berdasarkan kajian teori diatas dan agar penelitian dapat terarah sesuai dengan tujuan, maka dirumuskan hipotesis atau jawaban sementara sebagai berikut:

H₀ : Tidak terdapat perbedaan tingkat *mindfulness* pada lansia sebelum dan sesudah diberikan pelatihan *mindfulness* di *day care* Lansia “Seudati” Aisyiyah Kota Banda Aceh.

H_a : Terdapat perbedaan tingkat *mindfulness* pada lansia sebelum dan sesudah diberikan pelatihan *mindfulness* di *day care* Lansia “Seudati” Aisyiyah Kota Banda Aceh.

Dari uraian diatas dapat disimpulkan bahwa, jika H_a diterima, maka H₀ ditolak, begitu juga sebaliknya, jika H₀ diterima, maka H_a ditolak.

BAB III

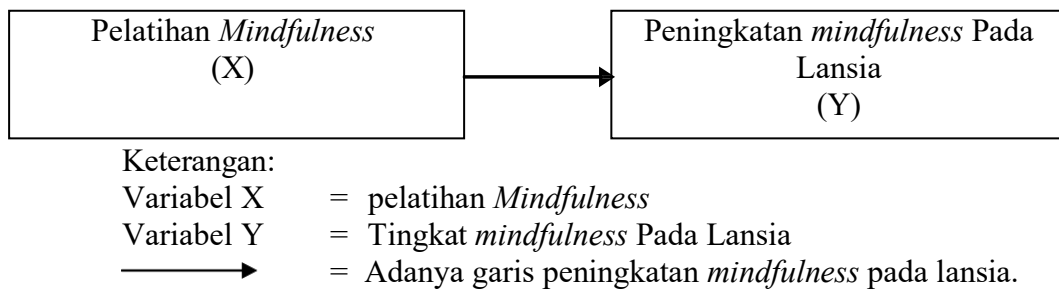
METODE PENELITIAN

A. Jenis Penelitian

Metode penelitian merupakan serangkaian prosedur ilmiah yang digunakan untuk memperoleh jawaban atas permasalahan penelitian secara sistematis, objektif, dan dapat dipertanggungjawabkan. Metode yang akan digunakan ialah metode eksperimen yang dilakukan pada lansia di *day care* lansia “seudati” Aisyiyah Kota Banda Aceh. Sugiyono (2023) menyatakan bahwa metode penelitian eksperimen merupakan metode penelitian yang digunakan untuk mencari pengaruh *treatment* (perlakuan) tertentu.

Setelah mengumpulkan data, analisis dilakukan dengan menggunakan metode analisis data kuantitatif. Penelitian ini menggunakan metode eksperimen. Penelitian eksperimen ialah suatu penelitian yang berusaha mencari pengaruh variabel-variabel tertentu terhadap variabel yang lain dalam kondisi yang terkontrol secara ketat. Terdapat empat bentuk metode eksperimen, yakni: *pre-experimental*, *true experimental*, *factorial*, dan *quasi experimental* (Tuckman dalam Anshori & Iswati, 2019).

Rancangan penelitian ini menggunakan dua variabel, yaitu variabel bebas (*Independent*) dan variabel terikat (*Dependent*). Pemberian pelatihan *mindfulness* (X) sebagai variabel bebas (*independent*) yang menjadi sebuah perubahan atau timbulnya variabel terikat (*dependent*) yaitu peningkatan *mindfulness* pada lansia (Y).



Gambar 3.1

Rancangan Penelitian

B. Identifikasi Variabel Penelitian

Penelitian ini menggunakan pelatihan *mindfulness* sebagai variabel bebas (X) dan tingkat *mindfulness* sebagai variabel terikat (Y).

C. Definisi Operasional Variabel Penelitian

1. *Mindfulness*

Mindfulness menurut Brown dan Ryan (2003) merupakan kapasitas individu untuk memberikan perhatian secara sadar terhadap pengalaman yang sedang berlangsung, baik pengalaman internal maupun eksternal, tanpa terjebak dalam penilaian atau reaksi otomatis. Konsep ini menekankan pentingnya *awareness* (kesadaran) dan *attention* (perhatian) sebagai kemampuan untuk menyadari serta memusatkan perhatian pada pengalaman saat ini.

2. Pelatihan *Minfulness*

Pelatihan *mindfulness* merupakan suatu proses terstruktur yang dirancang untuk mengembangkan kemampuan individu dalam menyadari pengalaman secara sadar dan tanpa penilaian (Germer dkk., 2005). Pelatihan diberikan menggunakan modul *mindfulness* yang disusun berdasarkan konsep tersebut dan disesuaikan dengan karakteristik lansia. Materi pelatihan mencakup tiga aspek

utama, yaitu *awareness*, *being in the present moment*, dan *acceptance*. Materi tersebut diberikan melalui latihan kesadaran diri dan pengalaman saat ini, yang dipraktikkan menggunakan teknik *body scan*, *grounding*, dan *sitting meditation*. Selain praktik, peserta melakukan refleksi dan diskusi untuk membantu memahami pengalaman selama latihan serta menerapkan *mindfulness* dalam aktivitas sehari-hari.

D. Desain Eksperimen

Pada penelitian eksperimen, terdapat serangkaian langkah yang digunakan untuk mengumpulkan data guna menjawab pertanyaan penelitian yang telah dirumuskan. Desain penelitian mencakup penetapan tujuan penelitian yang dapat diukur, penentuan subjek penelitian, pemberian perlakuan, serta pemilihan instrumen yang digunakan untuk mengukur perubahan yang terjadi. Dalam penelitian ini, subjek penelitian adalah lansia yang mengikuti kegiatan di *day care* lansia “Seudati” Aisyiyah Kota Banda Aceh.

Desain yang digunakan pada penelitian ini yaitu pre-eksperimen, yang hanya melibatkan satu kelas sebagai kelas eksperimen tanpa ada kelas kontrol. Bentuk pre eksperimen yang digunakan dalam penelitian ini yaitu *One Group Pretest-Posttest Design*.

Tabel 3.1
One Group Pretest – Posttest Design

<i>Pretest</i>	<i>Perlakuan</i>	<i>Posttest</i>
O₁	X	O₂

Dalam penelitian ini pemberian skala kuisioner dilakukan sebanyak 2 kali, yaitu sebelum perlakuan dan sesudah perlakuan. Observasi yang dilakukan

sebelum (O_1) disebut *pre-test*, dan observasi yang dilakukan setelah eksperimen (O_2) disebut *post-test* (Hamsir, 2017).

Berikut langkah-langkah dalam eksperimen:

1. Tahap Pendahuluan

Pada tahap pendahuluan, peneliti melakukan studi lapangan di *day care* lansia “Seudati” Aisyiyah Kota Banda Aceh untuk memperoleh gambaran awal mengenai kondisi lansia dan aktivitas yang dijalani. Selain itu, peneliti melakukan penelusuran pustaka yang relevan sebagai dasar perencanaan penelitian serta menentukan bentuk pemberian pelatihan *mindfulness* yang sesuai.

2. Tahap Persiapan

Pada tahap persiapan, peneliti menetapkan desain penelitian eksperimen, menentukan subjek penelitian, serta menyusun rencana pemberian pelatihan *mindfulness*. Peneliti juga menyiapkan instrumen penelitian untuk mengukur tingkat *mindfulness* serta menyusun prosedur pelaksanaan penelitian yang meliputi pengukuran awal dan pengukuran akhir.

3. Tahap Pelaksanaan

Pada tahap pelaksanaan, peneliti melakukan pengukuran awal (*pre-test*) untuk mengetahui tingkat *mindfulness* lansia sebelum diberikan perlakuan. Selanjutnya, peneliti memberikan pelatihan *mindfulness* kepada lansia melalui latihan-latihan terstruktur yang dilaksanakan sesuai dengan rencana yang telah disusun. Setelah seluruh rangkaian pemberian pelatihan *mindfulness* selesai, peneliti melakukan pengukuran akhir (*post-test*) untuk mengetahui tingkat *mindfulness* lansia setelah diberikan perlakuan.

4. Tahap Akhir

Pada tahap akhir, peneliti melakukan analisis data untuk membandingkan hasil pengukuran awal dan pengukuran akhir tingkat *mindfulness* lansia. Hasil analisis tersebut digunakan untuk mengetahui ektivitas pelatihan *mindfulness* terhadap tingkat *mindfulness* lansia di *day care* lansia “Seudati” Aisyiyah Kota Banda Aceh, kemudian disusun dalam bentuk laporan penelitian.

E. Populasi dan Sampel

1. Populasi

Populasi menurut Sugiyono (2023) adalah wilayah generalisasi yang terdiri atas objek atau subjek yang mempunyai kuantitas dan karakteristik tertentu yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari dan kemudian ditarik kesimpulan. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh lansia berusia 60 tahun keatas yang terdaftar dan aktif mengikuti kegiatan di *day care* lansia “Seudati” Aisyiyah Kota Banda Aceh yang berjumlah 24 orang lansia.

2. Sampel

Sampel menurut Sugiyono (2023) merupakan bagian dari jumlah dan karakteristik yang dimiliki oleh populasi tersebut. Sampel dalam penelitian ini adalah lansia yang terdaftar dan aktif mengikuti kegiatan di *day care* lansia “Seudati” Aisyiyah Kota Banda Aceh. Berdasarkan hasil Skrining, diperoleh 9 orang lansia yang memenuhi kriteria sebagai subjek penelitian. Pemilihan sampel dilakukan dengan mempertimbangkan hasil pengukuran tingkat *mindfulness*, yaitu lansia yang memiliki skor *mindfulness* pada kategori rendah dan sedang.

Tabel 3.2
Skor Hasil Skrining

NO.	SUBJEK	TOTAL	RATA-RATA	KATEGORI
1	TWR	39	2,6	Rendah
2	S	43	2,8	Sedang
3	R	46	3	Sedang
4	F	40	2,6	Sedang
5	SM	43	2,8	Sedang
6	M	31	2	Rendah
7	IH	31	2	Rendah
8	AR	31	2	Rendah
9	J	32	2,1	Rendah

Berdasarkan Tabel 3.2, seluruh subjek memperoleh skor rata-rata antara 2,0–3,0. Berdasarkan pedoman kategorisasi MAAS yang digunakan dalam penelitian ini, seluruh subjek termasuk dalam kategori *mindfulness* rendah dan sedang sehingga memenuhi kriteria sebagai peserta pelatihan *mindfulness*.

F. Metode Pengumpulan Data

Pengukuran variabel *mindfulness* dalam penelitian ini dilakukan menggunakan instrumen *Mindful Attention Awareness Scale* (MAAS). Teknik pengumpulan data dilakukan melalui pengisian kuesioner oleh responden yang dilaksanakan dua kali, sebelum perlakuan (*pretest*) dan setelah perlakuan (*posttest*).

Data yang diperoleh berupa skor tingkat *mindfulness* lansia yang selanjutnya diolah dan dianalisis dengan membandingkan skor *pretest* dan *posttest* guna mengetahui ektivitas pelatihan *mindfulness* terhadap tingkat *mindfulness* lansia dalam konteks *day care* lansia “Seudati” Aisyiyah Kota Banda Aceh.

Dimitrov dan Rumrill (2003) menjelaskan bahwa desain *pretest - posttest* digunakan untuk mengukur perubahan dengan membandingkan kondisi atau skor

sebelum dan sesudah suatu perlakuan diberikan. *Pretest* dalam penelitian ini merupakan pengukuran awal yang dilakukan sebelum pemberian pelatihan *mindfulness* untuk mengetahui tingkat *mindfulness* pada lansia, sedangkan *posttest* merupakan pengukuran yang dilakukan setelah pemberian pelatihan *mindfulness* selesai dilaksanakan untuk mengetahui perubahan tingkat *mindfulness* yang terjadi. Pengukuran *pretest* dan *posttest* dilakukan menggunakan skala *Mindful Attention Awareness Scale (MAAS)* guna menilai ektivitas pelatihan *mindfulness* terhadap tingkat *mindfulness* lansia dalam konteks *day care* lansia “Seudati” Aisyiyah Kota Banda Aceh.

Instrumen penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah *Mindful Attention Awareness Scale (MAAS)* yang dikembangkan oleh Brown dan Ryan (2003), skala ini terdiri dari 15 butir pernyataan untuk mengukur tingkat perhatian dan kesadaran individu dalam kehidupan sehari-hari serta memiliki konsistensi internal yang baik dengan nilai Cronbach's Alpha berkisar antara 0,80 hingga 0,87.

Instrumen ini diberikan kepada seluruh lansia yang terdaftar dan aktif mengikuti kegiatan di *day care* lansia “Seudati” Aisyiyah Kota Banda Aceh sebagai tahap skrining untuk menentukan subjek penelitian. Skrining dilakukan terhadap 24 orang lansia menggunakan skala MAAS, kemudian berdasarkan hasil skrining dan kriteria yang telah ditetapkan diperoleh 9 orang lansia yang menjadi responden penelitian.

Skala MAAS menggunakan rentang skor 1–6, di mana responden diminta untuk menilai seberapa sering mereka mengalami setiap pernyataan yang diberikan.

Tabel 3.3
Alternatif Jawaban Responden

No	Alternatif Jawaban	Bobot Skor
1.	Hampir selalu	1
2.	Sering	2
3.	Cukup sering	3
4.	Kadang-kadang	4
5.	Jarang	5
6.	Hampir tidak pernah	6

Skor total diperoleh dari penjumlahan seluruh skor item pernyataan, di mana skor yang lebih tinggi menunjukkan tingkat *mindfulness* yang lebih tinggi.

Tabel 3.4
Blueprint skala MAAS

No.	Aspek	Butir Soal	Jumlah
1.	<i>Awareness</i>	1, 5, 9, 10, 12, 15	6
2.	<i>Attention</i>	2, 3, 4, 6, 7, 8, 11, 13, 14	9
Total			15

Tabel 3.5
Daftar Penilaian Kelayakan

No.	Rentang Skor MAAS	Kriteria	Kategori	Keputusan
1.	< 40	Memenuhi	Rendah	Memenuhi kriteria sebagai subjek penelitian dan diberikan pelatihan <i>mindfulness</i>
2.	40–65	Memenuhi	Sedang	Memenuhi kriteria sebagai subjek penelitian dan diberikan pelatihan <i>mindfulness</i> .
3.	> 65	Tidak Memenuhi	Tinggi	Tidak memenuhi kriteria sebagai subjek penelitian karena tidak sesuai dengan tujuan penelitian

Selanjutnya pengkategorian alat ukur MAAS dikategorikan menjadi tiga

tingkatan yaitu, rendah (skor <40), sedang (skor $40-65$), dan tinggi (skor >65) (Azwar, 2012 dalam Sarah dkk., 2024). Pada penelitian terdahulu mengenai skala MAAS versi bahasa Indonesia memiliki nilai reliabilitas sebesar 0,81 (Yusainy, Ilhamuddin, Ramli, Semedi, Anggono, Mahmudah, dan Ramadhan, 2018).

G. Analisis Data

Analisis data dalam penelitian menggunakan IBM SPSS Statistics versi 27. Sebelum dilakukan pengujian hipotesis, terlebih dahulu dilakukan uji normalitas menggunakan Shapiro-Wilk untuk mengetahui apakah data berdistribusi normal. Uji Shapiro-Wilk dipilih karena jumlah sampel penelitian kurang dari 50 responden. Data dinyatakan berdistribusi normal apabila nilai signifikansi (Sig.) $> 0,05$.

Setelah data memenuhi asumsi normalitas, pengujian hipotesis dilakukan menggunakan *paired sample t-test*. Menurut Mustafidah, Imantoyo, dan Suwarsito (2020), *paired sample t-test* digunakan untuk membandingkan rata-rata dua pengukuran yang berasal dari subjek yang sama.

Pada penelitian ini, uji *paired sample t-test* digunakan untuk mengetahui perbedaan tingkat *mindfulness* pada lansia sebelum (*pre-test*) dan sesudah (*post-test*) diberikan pelatihan *mindfulness*. Dasar pengambilan keputusan dalam uji ini adalah apabila nilai signifikansi (Sig. 2-tailed) $< 0,05$ maka H_0 ditolak dan H_a diterima, sedangkan apabila nilai signifikansi (Sig. 2-tailed) $> 0,05$ maka H_0 diterima dan H_a ditolak.

BAB IV

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

A. Orientasi Kancan

Orientasi kancan penelitian merupakan tahap awal yang dilakukan untuk mengenal lokasi penelitian, karakteristik subjek, serta kondisi lapangan sebelum penelitian dilaksanakan. Tahap ini bertujuan agar peneliti memperoleh informasi yang diperlukan dalam mempersiapkan pelaksanaan penelitian.

Penelitian ini dilaksanakan di *day care* lansia "Seudati" 'Aisyiyah Kota Banda Aceh yang berlokasi di Komplek LKSA Penyantun Muhammadiyah, Lorong Penyantun, Gampong Punge Blang Cut, Kecamatan Jaya Baru, Kota Banda Aceh. *Day care* Lansia "Seudati" merupakan program pelayanan lansia yang dikelola oleh Majelis Kesejahteraan Sosial (MKS) Pimpinan Daerah Aisyiyah Kota Banda Aceh sebagai bentuk kepedulian terhadap peningkatan kesejahteraan dan kualitas hidup lansia.

Program ini dibentuk sebagai bagian dari amal usaha sosial Aisyiyah yang bertujuan memberikan pelayanan sosial, kesehatan, pendidikan, dan keagamaan bagi lansia agar tetap sehat, aktif, mandiri, dan bermartabat. *Day care* lansia "Seudati" mulai dibentuk pada tanggal 11 Agustus 2024 dan diresmikan pada 6 September 2024 oleh Pimpinan Wilayah Aisyiyah Aceh sebagai salah satu program pelayanan lansia di Kota Banda Aceh.

Visi *day care* lansia "Seudati" adalah menjadi tempat pelayanan bagi lanjut usia (lansia) guna mewujudkan lansia yang sehat, sejahtera, mandiri, dan bermartabat. Untuk mewujudkan visi tersebut, *day care* lansia "Seudati" memiliki

beberapa misi, yaitu meningkatkan kualitas hidup lansia agar tetap aktif, produktif, dan bahagia di usia senja; meningkatkan ketakwaan dan nilai spiritual lansia melalui kegiatan keagamaan seperti tadabur Al-Qur'an dan bimbingan Rohani, memberikan pendampingan kesehatan fisik dan mental secara rutin untuk mencegah kesepian dan isolasi sosial serta memberdayakan lansia agar tetap bermanfaat bagi keluarga maupun masyarakat.

Kegiatan di *day care* lansia "Seudati" dilaksanakan secara rutin setiap hari Jumat. Setiap pertemuan diawali dengan senam lansia dan dilanjutkan dengan berbagai kegiatan pembinaan yang bertujuan meningkatkan kesehatan fisik, psikologis, sosial, dan spiritual peserta. Kegiatan yang dilaksanakan meliputi pemeriksaan kesehatan, pembinaan keagamaan, kelas tahsin dan tahfiz Al-Qur'an, psikologi sosial, pelatihan keterampilan, konseling keluarga, serta berbagai kegiatan rekreatif yang disesuaikan dengan kebutuhan lansia. Seluruh kegiatan dibimbing dan difasilitasi oleh pengurus serta anggota 'Aisyiyah yang memiliki kompetensi sesuai dengan bidangnya masing-masing.

Peserta yang mengikuti kegiatan di *day care* lansia "Seudati" merupakan lansia dengan usia 60 tahun ke atas yang aktif mengikuti program pembinaan. Berdasarkan hasil observasi peneliti, para lansia memiliki kondisi fisik dan psikologis yang beragam, namun tetap mampu mengikuti kegiatan secara kelompok dengan baik. Karakteristik tersebut sesuai dengan tujuan penelitian, yaitu memberikan pelatihan *mindfulness* kepada lansia untuk meningkatkan *mindfulness*.

Pada tahap orientasi, peneliti melakukan penjajakan awal untuk memperoleh gambaran mengenai kondisi lingkungan penelitian, jadwal pelaksanaan kegiatan, karakteristik peserta, serta sarana dan prasarana yang tersedia. Selain itu, peneliti juga melakukan koordinasi dengan pihak pengelola mengenai waktu pelaksanaan penelitian agar tidak mengganggu kegiatan rutin yang telah dijadwalkan. Hasil orientasi menunjukkan bahwa *day care* lansia "Seudati" memiliki kondisi yang mendukung pelaksanaan penelitian karena tersedia ruangan yang memadai untuk pelaksanaan pelatihan secara kelompok, suasana yang kondusif, serta adanya dukungan dari pihak pengelola terhadap pelaksanaan penelitian.

Berdasarkan hasil orientasi tersebut, peneliti menetapkan *day care* lansia "Seudati" Aisyiyah Kota Banda Aceh sebagai lokasi penelitian karena memiliki karakteristik subjek yang sesuai dengan tujuan penelitian, yaitu lansia yang aktif mengikuti kegiatan pembinaan dan memiliki tingkat *mindfulness* yang rendah hingga sedang berdasarkan hasil skrining. Selain itu, lingkungan *day care* yang kondusif, fasilitas yang memadai, serta dukungan dari pengelola menjadi pertimbangan utama dalam pelaksanaan pelatihan *mindfulness* sebagai perlakuan dalam penelitian

B. Persiapan Penelitian

Pada tahap awal sebelum melakukan penelitian, peneliti melakukan beberapa persiapan yang matang untuk menghindari kesalahan-kesalahan yang dapat mengganggu selama proses penelitian berlangsung. Dimana persiapan ini dimulai dengan melakukan observasi dan wawancara. Setelah melakukan

observasi dan wawancara, peneliti menyusun alat ukur yang akan digunakan dalam penelitian, mengurus perizinan penelitian dan selanjutnya melakukan proses penelitian.

1. Pengurusan Surat Izin Penelitian

Peneliti memperoleh izin melakukan penelitian yang dikeluarkan oleh Dekan Fakultas Psikologi Universitas Muhammadiyah Aceh dengan nomor surat 205/UM.M6/F/2026 pada tanggal 24 Juni 2026. Selanjutnya surat tersebut ditujukan kepada Pimpinan *Day care* Lansia “Seudati” Aisyiyah Kota Banda Aceh dan memberikan keterangan bahwasanya diizinkan untuk melakukan pelatihan *mindfulness* selama 2 hari serta mengumpulkan data penelitian pada tanggal 3-4 Juli 2026.

2. Penyusunan Alat Ukur

Penyusunan alat ukur dalam penelitian ini menggunakan instrumen *Mindful Attention Awareness Scale* (MAAS) yang dikembangkan oleh Brown dan Ryan (2003). Instrumen MAAS terdiri atas 15 butir pernyataan yang digunakan untuk mengukur tingkat *mindfulness* individu dalam kehidupan sehari-hari. Pengukuran dilakukan dua kali, yaitu sebelum pelaksanaan pelatihan (*pre-test*) dan setelah pelaksanaan pelatihan (*post-test*), untuk mengetahui perubahan tingkat *mindfulness* pada lansia setelah diberikan pelatihan *mindfulness*.

3. Penyusunan Modul

Pada penelitian ini, peneliti menggunakan modul pelatihan *mindfulness* sebagai panduan dalam pemberian perlakuan kepada peserta. Modul pelatihan ini diadaptasi dari Modul Pelatihan *Mindfulness* yang disusun oleh Kamila, Saputra,

Natalie, Natalina, dan Widyanti (2023). Modul pelatihan ini disesuaikan dengan tujuan penelitian serta karakteristik lansia sebagai subjek penelitian. Modul pelatihan disusun berdasarkan konsep *mindfulness* yang dikemukakan oleh Germer dkk. (2005), yaitu memberikan perhatian secara sadar terhadap pengalaman yang sedang berlangsung dengan sikap terbuka, menerima, dan tanpa menghakimi.

Modul dirancang sesuai dengan karakteristik lansia dan difokuskan pada tiga aspek utama, yaitu *awareness* (kesadaran), *being in the present moment* (berada pada kondisi saat ini), dan *acceptance* (penerimaan diri). Teknik yang digunakan dalam pelatihan meliputi *body scan*, *grounding*, dan *sitting meditation*. Rangkaian kegiatan pelatihan dilaksanakan selama dua hari yang diawali dengan pembukaan, *building rapport*, melakukan *ice breaking*, pengisian *pre-test*, penyampaian materi, praktik *mindfulness*, refleksi pengalaman, sharing dan diskusi, pemberian latihan *mindfulness* mandiri untuk diterapkan di rumah, pengisian *post-test*, serta penutupan kegiatan. Seluruh rangkaian kegiatan tersebut disusun secara sistematis dalam modul pelatihan untuk memastikan keseragaman pelaksanaan perlakuan kepada seluruh peserta sesuai dengan tujuan penelitian.

C. Pelaksanaan Penelitian

Penelitian dilaksanakan di *day care* lansia "Seudati" Aisyiyah Kota Banda Aceh selama dua hari, yaitu pada tanggal 3–4 Juli 2026. Rangkaian kegiatan terdiri atas lima sesi, yaitu *Opening Session*, *Awareness*, *Being in the Present Moment*, *Acceptance*, serta Penutupan dan *Post-test*, dengan durasi sekitar 120–150 menit pada setiap hari pelaksanaan.

Seluruh kegiatan dilaksanakan sesuai jadwal yang telah disepakati bersama pihak pengelola *day care*. Pelatihan dipandu oleh Irma Oktafianti, M.Psi., Psikolog, seorang psikolog yang memiliki kompetensi dalam bidang psikologi serta pemberian psikoedukasi dan pendampingan psikologis. Dalam pelaksanaan pelatihan, pemateri bertanggung jawab menyampaikan materi, memandu praktik *mindfulness*, memfasilitasi diskusi, serta memberikan umpan balik kepada peserta. Seluruh peserta mengikuti kegiatan secara langsung di ruang *day care* lansia "Seudati" Aisyiyah Kota Banda Aceh dalam suasana yang kondusif sehingga seluruh rangkaian kegiatan dapat berlangsung dengan baik.

1. Hari Pertama

Pada hari pertama, kegiatan diawali dengan pembukaan, presensi peserta, serta pengenalan antara pemateri dengan peserta. Selanjutnya peneliti melakukan *building rapport* melalui kegiatan *ice breaking* sederhana untuk membangun suasana yang nyaman, akrab, dan menyenangkan sebelum pelatihan dimulai. Setelah peserta memahami tujuan dan rangkaian kegiatan pelatihan, peneliti membagikan instrumen *mindful attention awareness scale* (MAAS) untuk diisi sebagai *pre-test* guna mengetahui tingkat *mindfulness* peserta sebelum diberikan perlakuan. Selama proses pengisian skala, pemateri mendampingi peserta dan memberikan penjelasan apabila terdapat peserta yang mengalami kesulitan dalam memahami instruksi maupun isi pernyataan pada skala.

Setelah pelaksanaan *pre-test*, kegiatan dilanjutkan dengan sesi *awareness*. Pada sesi ini peneliti menyampaikan materi mengenai konsep dasar *mindfulness* beserta manfaatnya bagi lansia, kemudian memandu peserta

melakukan latihan *body scan*. Selama latihan berlangsung, peserta diarahkan untuk memusatkan perhatian pada napas, sensasi tubuh, pikiran, dan emosi yang dirasakan tanpa memberikan penilaian terhadap pengalaman tersebut. Setelah latihan selesai, peserta mengisi lembar refleksi mengenai pengalaman yang dirasakan selama mengikuti latihan, kemudian dilanjutkan dengan kegiatan sharing dan diskusi bersama. Pada akhir sesi, peneliti memberikan kesimpulan materi serta mengajak peserta untuk mulai menerapkan latihan *mindfulness* dalam aktivitas sehari-hari.

Selama pelaksanaan kegiatan pada hari pertama, peneliti juga melakukan observasi terhadap keterlibatan peserta dalam setiap sesi pelatihan. Pada awal kegiatan, beberapa lansia tampak masih malu dan cenderung pasif ketika diminta menyampaikan pendapat maupun pengalaman pribadi. Namun, setelah mengikuti kegiatan *building rapport*, *ice breaking*, penyampaian materi, dan latihan *body scan*, peserta mulai terlihat lebih rileks, mampu mengikuti instruksi dengan baik, serta lebih aktif berpartisipasi dalam kegiatan refleksi dan diskusi. Sebagian besar peserta juga menunjukkan antusiasme selama mengikuti rangkaian pelatihan hingga kegiatan hari pertama selesai.

2. Hari Kedua

Pada hari kedua, kegiatan diawali dengan *ice breaking* berupa ungkapan rasa syukur untuk membangun suasana yang positif sebelum memasuki materi berikutnya. Namun, pada hari kedua terjadi kendala berupa kondisi cuaca yang kurang mendukung karena hujan sehingga beberapa peserta datang lebih lambat dari jadwal yang telah ditentukan. Oleh karena itu, pelaksanaan kegiatan diundur

sekitar satu jam hingga seluruh peserta hadir. Meskipun demikian, kendala tersebut tidak memengaruhi keseluruhan proses penelitian karena seluruh rangkaian kegiatan tetap dapat dilaksanakan sesuai dengan modul pelatihan yang telah disusun.

Setelah seluruh peserta hadir, kegiatan dilanjutkan dengan sesi *Being in the Present Moment*. Pada sesi ini peneliti menjelaskan pentingnya memusatkan perhatian pada pengalaman yang sedang berlangsung, kemudian memandu peserta melakukan latihan *grounding* dengan memanfaatkan pancaindra untuk meningkatkan kesadaran terhadap lingkungan sekitar. Setelah latihan selesai, peserta mengisi lembar refleksi, dilanjutkan dengan kegiatan sharing dan diskusi mengenai pengalaman yang diperoleh selama latihan.

Kegiatan berikutnya adalah sesi *acceptance*, yaitu penyampaian materi mengenai penerimaan terhadap pikiran, emosi, dan pengalaman tanpa menghakimi. Setelah penyampaian materi, peserta mengikuti latihan *sitting meditation* yang dipandu oleh peneliti dengan memusatkan perhatian pada napas, sensasi tubuh, serta pikiran dan emosi yang muncul selama latihan. Setelah itu, peserta kembali mengisi lembar refleksi dan mengikuti kegiatan sharing serta diskusi mengenai pengalaman selama melakukan latihan. Sebelum kegiatan penutupan, peneliti memberikan *ice breaking* singkat untuk mengembalikan semangat peserta setelah mengikuti seluruh rangkaian pelatihan.

Berdasarkan hasil observasi pada hari kedua, peserta terlihat semakin terbiasa mengikuti rangkaian pelatihan *mindfulness*. Meskipun pelaksanaan kegiatan sempat mengalami keterlambatan akibat hujan, seluruh peserta tetap

mengikuti kegiatan hingga selesai dengan antusias. Selama latihan *grounding* dan *sitting meditation*, sebagian besar peserta mampu mengikuti instruksi dengan lebih mandiri dibandingkan pada hari pertama. Selain itu, peserta tampak lebih aktif dalam kegiatan refleksi dan sharing, serta lebih percaya diri dalam mengungkapkan pengalaman dan perasaan yang dirasakan selama mengikuti latihan. Suasana pelatihan juga berlangsung lebih interaktif karena peserta mulai saling memberikan tanggapan dan dukungan terhadap pengalaman yang disampaikan oleh peserta lainnya.

Pada tahap penutupan, peneliti mengajak peserta merefleksikan pengalaman yang diperoleh selama mengikuti seluruh rangkaian pelatihan *mindfulness*. Selanjutnya, peneliti memberikan latihan *mindfulness* mandiri yang dapat dipraktikkan di rumah, seperti *mindful eating*, *mindful walking*, *mindful breathing*, *mindful dishwashing*, dan *mindful housekeeping*, sehingga peserta diharapkan dapat menerapkan keterampilan *mindfulness* dalam kehidupan sehari-hari secara mandiri. Setelah itu, peserta diminta mengisi *post-test* menggunakan instrumen MAAS sebagai evaluasi akhir untuk mengetahui perubahan tingkat *mindfulness* setelah mengikuti pelatihan. Seluruh lembar jawaban kemudian dikumpulkan, dan kegiatan diakhiri dengan penyampaian apresiasi kepada peserta atas partisipasi dan kerja sama selama penelitian berlangsung serta penutupan kegiatan.

Tabel 4.1
Pelaksanaan Perlakuan

No.	Hari/ Tanggal	Sesi	Breakdown aktivitas	Durasi	Observasi
1.	Jum'at, 3 Juli 2026	Sesi I	<ul style="list-style-type: none"> • Pembukaan dan salam. • Presensi peserta. • Pengisian <i>pre-test</i>. • Penjelasan tujuan dan rangkaian pelatihan. • <i>Ice breaking</i> sederhana. 	40 menit	Seluruh peserta hadir sesuai jadwal dan mengikuti kegiatan pembukaan dengan tertib. Suasana awal masih cenderung tenang, namun mulai mencair setelah pelaksanaan <i>ice breaking</i> . Saat pengisian <i>pre-test</i> , beberapa peserta meminta penjelasan kembali mengenai cara pengisian skala, sehingga pemateri memberikan pendampingan secara individual hingga seluruh peserta menyelesaikan pengisian.
		Sesi II	<ul style="list-style-type: none"> • Pemberian materi <i>mindfulness</i>. • Praktik <i>body scan</i>. • Refleksi pengalaman. • Sharing bersama peserta. 	80 menit	Peserta memperhatikan penyampaian materi <i>mindfulness</i> dengan baik dan beberapa peserta mengaitkan materi dengan pengalaman sehari-hari. Selama praktik <i>body scan</i> , peserta mengikuti arahan pemateri secara bertahap, meskipun beberapa peserta sesekali mengalihkan perhatian atau membuka mata. Pada sesi refleksi dan <i>sharing</i> , sebagian besar peserta bersedia menceritakan sensasi maupun pengalaman yang dirasakan selama latihan.
2.	Sabtu, 4 Juli 2026	Sesi I	<ul style="list-style-type: none"> • Pemberian materi <i>being in the present moment</i>. • Praktik <i>grounding</i>. • Refleksi pengalaman. • Sharing bersama peserta. 	50 menit	Kegiatan dimulai dengan penyampaian materi <i>being in the present moment</i> yang diikuti dengan praktik <i>grounding</i> . Peserta tampak mampu mengikuti setiap instruksi, walaupun beberapa peserta masih memerlukan arahan untuk tetap memusatkan perhatian pada latihan. Selama sesi diskusi, peserta saling berbagi pengalaman mengenai hal-hal yang mereka sadari selama praktik berlangsung.

No.	Hari/ Tanggal	Sesi	Breakdown aktivitas	Durasi	Observasi
		Sesi II	<ul style="list-style-type: none"> • Pemberian materi <i>acceptance</i>. • Praktik <i>sitting meditation</i>. • Refleksi pengalaman. • Sharing bersama peserta. • Penutupan kegiatan. 	45 menit	Penyampaian materi <i>acceptance</i> berlangsung dalam suasana yang kondusif. Saat praktik <i>sitting meditation</i> , peserta mengikuti latihan dengan posisi duduk yang nyaman sesuai arahan pemateri. Beberapa peserta menyampaikan bahwa mereka masih terdistraksi oleh pikiran yang muncul, sedangkan peserta lainnya mengaku merasa lebih rileks setelah latihan. Kegiatan diakhiri dengan refleksi dan penutupan sesi.
		Sesi III	<ul style="list-style-type: none"> • Refleksi dan umpan balik peserta. • Pemberian latihan mandiri • Pengisian <i>post-test</i>. • Penyampaian kesimpulan materi pelatihan. • Sesi tanya jawab singkat. • Penutupan dan salam 	55 menit	Peserta mengikuti sesi refleksi dengan menyampaikan kesan dan pengalaman selama mengikuti pelatihan. Pengisian <i>post-test</i> berlangsung tertib dengan pendampingan bagi peserta yang membutuhkan bantuan membaca instruksi. Setelah seluruh lembar <i>posttest</i> dikumpulkan, pemateri menyampaikan kesimpulan singkat, memberikan apresiasi kepada peserta, dan menutup kegiatan dengan salam.

D. Hasil Analisis Data Penelitian

1. Deskripsi Subjek dan Data Penelitian

a. Deskripsi subjek Penelitian

Deskripsi subjek penelitian ini adalah sebanyak 9 lansia yang aktif mengikuti kegiatan di *day care* lansia “seudati” Aisyiyah kota Banda Aceh dan memiliki tingkat *mindfulness* yang rendah akan dijadikan sebagai responden dalam penelitian ini.

b. Deskripsi Data Penelitian

Tabel 4.2
Hasil Jawaban Responden

SUBJEK	<i>Pre-Test</i>	<i>Post-Test</i>	<i>Gain Score</i> <i>Pre test-Posttest</i>
TWR	45	86	41
S	48	83	35
R	49	85	36
F	50	82	32
SM	47	84	37
M	45	83	38
IH	47	85	38
AR	45	83	38
J	45	84	39
Total	421	755	334
Rata-rata	46,7	83,8	37,1

Titik pencapaian hasil skor *pre-test* dan *post-test* responden menunjukkan adanya peningkatan. Sebelum diberikan perlakuan, rata-rata skor *pre-test* responden adalah 46,7. Setelah mengikuti pelatihan *mindfulness*, rata-rata skor *post-test* meningkat menjadi 83,8. Hal tersebut menunjukkan bahwa rata-rata skor *post-test* lebih tinggi dibandingkan dengan rata-rata skor *pre-test* setelah diberikan perlakuan berupa pelatihan *mindfulness*. Hasil perhitungan *gain score*

menunjukkan rata-rata peningkatan sebesar 37,1 poin dengan total *gain score* 334, yang mengindikasikan bahwa seluruh responden mengalami peningkatan skor setelah mengikuti pelatihan. Semakin besar nilai *gain score* yang diperoleh, semakin besar pula peningkatan tingkat *mindfulness* yang dialami responden setelah diberikan perlakuan

2. Uji Asumsi Syarat

a. Uji Normalitas

Uji normalitas pada penelitian ini menggunakan teknik Shapiro-Wilk *Test*. Data yang dinyatakan normal jika nilai $p > 0,05$ dan dinyatakan tidak normal jika $p < 0,05$. Dari hasil uji normalitas terhadap kedua hasil *pre-test* dan *post-test*, yaitu *pre-test* menunjukkan nilai signifikansi 0,083 yang artinya berdistribusi dengan normal dan *post-test* menunjukkan nilai signifikansi 0,663 artinya data tersebut berdistribusi dengan normal.

Tabel 4.3

Hasil Uji Normalitas

One Sample Shapiro-Wilk				
	Statistic	N	Sign.	Keterangan
Pre-Test	.854	9	.083	Normal
Post-test	.948	9	.663	Normal

b. Uji Homogenitas

Uji homogenitas tidak dilakukan dalam penelitian ini karena penelitian menggunakan desain *one-group pretest-posttest* dengan data yang bersifat berpasangan (*paired samples*). Menurut Field (2018), uji homogenitas varians hanya diperlukan pada analisis yang membandingkan dua kelompok independen, sedangkan pada *paired sample t-test* asumsi tersebut tidak diperlukan karena data

berasal dari subjek yang sama. Oleh karena itu, uji asumsi yang dilakukan dalam penelitian ini hanya uji normalitas sebelum analisis menggunakan *paired sample t-test*.

c. Uji Hipotesis

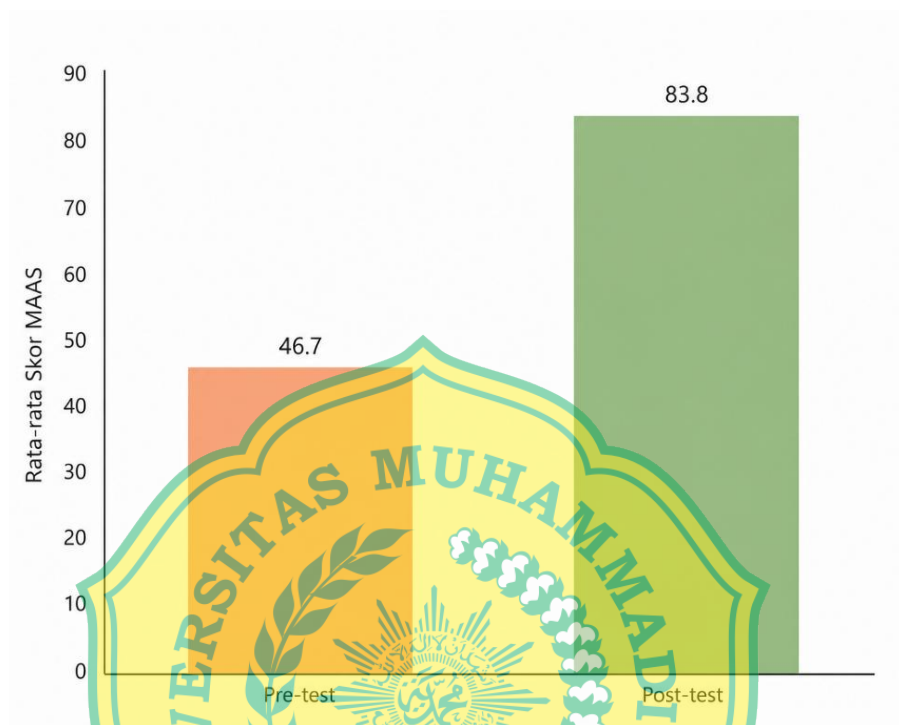
Dasar pengambilan keputusan untuk menerima atau menolak hipotesis pada uji *paired sample t-test* adalah probabilitas $\text{Sig} < 0,05$ maka H_0 ditolak dan H_a diterima sebaliknya apabila $\text{Sig} > 0,05$, maka H_0 diterima dan H_a ditolak. Dijabarkan sebagai berikut:

Tabel 4.4
Hasil Uji Hipotesis

		Paired Samples Test					t	df	Sig (2-tailed)
		Paired Differences							
		Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean	95% Confidence Interval of the Difference				
					Lower	Upper			
Pair 1	sebelum dillakukan- sesudah pelatihan	-37.111	2.571	.857	-39.088	-35.135	-43.300	8	.001

Berdasarkan tabel diatas, diketahui bahwa nilai sig (2-tailed) adalah sebesar $0,001 < 0,05$ maka H_0 ditolak dan H_a diterima. Sehingga dapat disimpulkan bahwa terdapat perbedaan yang signifikan antara hasil skor *pre-test* dan skor *post-test* sesudah pemberian pelatihan *mindfulness*, oleh karena itu dapat disimpulkan pemberian pelatihan *mindfulness* dapat meningkatkan *mindfulness* pada lansia di *Day care* Lansia “Seudati” Aisyiyah Kota Banda Aceh.

Gambar 4.1
Grafik Hasil *Pre-test* dan *Post-test*



3. Evaluasi Tindak Lanjut

Tabel 4.5
Hasil Evaluasi Tidak lanjut

NO.	SUBJEK	TOTAL	RATA-RATA
1	TWR	87	5,8
2	S	84	5,6
3	R	86	5,7
4	F	82	5,4
5	SM	85	5,6
6	M	83	5,5
7	IH	86	5,7
8	AR	83	5,5
9	J	85	5,6
TOTAL		761	84,5

Berdasarkan hasil evaluasi tindak lanjut yang dilakukan sekitar satu minggu setelah pelatihan *mindfulness*, secara umum peserta menunjukkan bahwa

manfaat pelatihan masih dirasakan dan mulai diterapkan dalam kehidupan sehari-hari. Hasil evaluasi ini menunjukkan bahwa peserta memberikan penilaian yang positif terhadap pelaksanaan pelatihan *mindfulness*, dengan skor rata-rata peserta berada pada rentang 5,4 hingga 5,8. Secara keseluruhan, diperoleh total skor sebesar 761 dengan rata-rata 5,6. Hasil tersebut menunjukkan bahwa peserta memberikan penilaian yang baik terhadap pelaksanaan pelatihan dan pengalaman yang diperoleh selama mengikuti kegiatan.

Hasil mengenai praktik *mindfulness* secara mandiri setelah pelatihan menunjukkan bahwa sebagian besar responden telah kembali mempraktikkan latihan *mindfulness*, seperti latihan pernapasan, mengosongkan pikiran sejenak, berdzikir dengan penuh kesadaran, serta berusaha lebih sadar terhadap kondisi diri ketika menjalankan aktivitas sehari-hari. Meskipun demikian, terdapat satu responden yang mengaku belum rutin mempraktikkannya karena sering lupa.

Ditinjau dari perubahan yang dirasakan setelah mengikuti pelatihan, seluruh responden melaporkan adanya perubahan positif, di antaranya merasa lebih tenang, lebih rileks, lebih sabar, lebih menikmati aktivitas, lebih bertanggung jawab dalam bertindak, serta mengalami penurunan kecenderungan *overthinking*. Selain itu, terkait kemampuan menghadapi pikiran dan perasaan dalam kehidupan sehari-hari, hampir seluruh responden menyatakan bahwa mereka menjadi lebih mampu mengendalikan stres, lebih menyadari setiap tindakan yang dilakukan, mengurangi pikiran terhadap masa lalu yang tidak bermanfaat, serta lebih menerima keadaan dengan sikap yang lebih positif.

Adapun mengenai kesulitan dalam melakukan latihan *mindfulness* di rumah, sebagian besar responden menyatakan tidak mengalami kendala yang berarti, hanya satu responden yang mengungkapkan bahwa latihan terasa lebih mudah dan menyenangkan apabila dilakukan secara bersama-sama, sedangkan responden lainnya tidak melaporkan hambatan yang signifikan. Selanjutnya, berkaitan dengan keinginan untuk terus mempraktikkan *mindfulness*, seluruh responden menyatakan berminat untuk melanjutkan latihan karena telah merasakan berbagai manfaat, seperti membantu mengendalikan emosi dan pikiran, meningkatkan ketenangan batin, menumbuhkan semangat dalam beraktivitas, serta mendukung kesehatan mental dan kesejahteraan pada masa lanjut usia.

Secara keseluruhan, hasil evaluasi tindak lanjut ini menunjukkan bahwa pelatihan *mindfulness* tidak hanya memberikan dampak positif segera setelah pelatihan, tetapi juga mendorong peserta untuk mulai mengintegrasikan praktik *mindfulness* ke dalam kehidupan sehari-hari sebagai upaya menjaga ketenangan dan kesejahteraan psikologis.

E. Pembahasan

Berdasarkan hasil uji *paired sample t-test* menunjukkan nilai $t = -43.300$ dengan $df = 8$ dan signifikansi sebesar sebesar 0,001 ($p < 0,05$). Hal ini menunjukkan bahwa terdapat perbedaan yang signifikan antara skor sebelum dan skor setelah pelatihan. Rata-rata perbedaan sebesar -37.111 mengindikasikan bahwa skor setelah pelatihan meningkat sekitar 37,1 poin dibandingkan sebelum pelatihan. Dengan demikian, pelatihan yang dilakukan terbukti efektif dalam

meningkatkan *mindfulness* pada peserta, sehingga hipotesis kerja (H_a) diterima dan hipotesis nol (H_0) ditolak.

Hasil tersebut sejalan dengan teori Germer dkk. (2005) yang menjelaskan bahwa *mindfulness* merupakan kemampuan untuk memberikan perhatian secara sadar terhadap pengalaman yang sedang berlangsung dengan sikap terbuka, menerima, dan tanpa penilaian. Selama pelatihan, peserta tidak hanya memperoleh pemahaman mengenai konsep *mindfulness*, tetapi juga memperoleh pengalaman langsung melalui berbagai latihan yang dirancang untuk melatih kemampuan memusatkan perhatian, mengenali sensasi tubuh, menyadari pikiran dan emosi, serta mengembalikan fokus ketika perhatian mulai teralihkan. Pengalaman langsung tersebut memungkinkan peserta mengembangkan kemampuan untuk tetap hadir pada momen saat ini dalam kehidupan sehari-hari.

Efektivitas pelatihan juga didukung oleh penggunaan teknik *body scan*, *grounding*, dan *sitting meditation*. Teknik *body scan* membantu peserta meningkatkan kesadaran terhadap sensasi fisik yang sebelumnya kurang disadari. Teknik *grounding* melatih peserta mengarahkan perhatian pada pengalaman sensorik melalui pancaindra sehingga perhatian tidak lagi didominasi oleh pikiran mengenai masa lalu maupun kekhawatiran terhadap masa depan. Sementara itu, *sitting meditation* melatih peserta mengamati pikiran dan emosi yang muncul tanpa bereaksi ataupun menghakiminya. Ketiga teknik tersebut saling melengkapi dalam mengembangkan aspek *awareness*, *present experience*, dan *acceptance*, yang merupakan komponen utama *mindfulness*.

Keberhasilan intervensi ini diduga tidak hanya dipengaruhi oleh teknik yang digunakan, tetapi juga oleh proses pelaksanaan kegiatan serta karakteristik peserta. Berdasarkan hasil observasi, pada awal pelatihan beberapa lansia masih tampak malu, pasif, dan memerlukan arahan ketika mengikuti latihan. Namun, setelah mengikuti *building rapport*, *ice breaking*, sesi praktik, refleksi, dan diskusi kelompok, peserta mulai menunjukkan perubahan perilaku. Mereka tampak lebih rileks, berani mengemukakan pengalaman, serta mampu mengikuti setiap latihan dengan lebih mandiri. Penggunaan bahasa yang sederhana, penyampaian materi secara bertahap, serta suasana kelompok yang hangat dan saling mendukung diduga turut membantu peserta memahami materi dan mempraktikkan keterampilan *mindfulness* secara lebih optimal.

Temuan tersebut sesuai dengan pendapat Brown dan Ryan (2003) yang menyatakan bahwa berkembangnya *mindfulness* dipengaruhi oleh kondisi emosi, motivasi internal, dan lingkungan sosial yang mendukung. Ketiga faktor tersebut terlihat selama proses pelatihan. Kondisi emosional peserta menjadi lebih stabil sehingga mereka lebih mudah berkonsentrasi selama latihan, muncul motivasi untuk terlibat aktif dalam setiap kegiatan, serta tercipta interaksi yang positif antar peserta selama proses pembelajaran berlangsung. Selain itu, Germer dkk. (2005) menjelaskan bahwa *mindfulness* berkembang melalui keterpaduan antara *awareness*, *present experience*, dan *acceptance*. Ketiga komponen tersebut tampak ketika peserta berupaya mengikuti latihan dengan sungguh-sungguh, mengembalikan perhatian setiap kali fokus mulai teralihkan, serta belajar menerima berbagai sensasi tubuh, pikiran, dan emosi tanpa berusaha menolak

ataupun menghakiminya. Dengan demikian, peningkatan *mindfulness* yang diperoleh peserta tidak hanya dipengaruhi oleh latihan *mindfulness* itu sendiri, tetapi juga oleh keterlibatan aktif peserta dan lingkungan belajar yang mendukung proses pembentukan pengalaman tersebut.

Temuan penelitian ini sejalan dengan penelitian Dewi dkk. (2025) yang menunjukkan bahwa intervensi *mindfulness* mampu meningkatkan kesejahteraan psikologis lansia melalui penurunan stres dan peningkatan relaksasi. Penelitian lain dari Gapun dan Barus (2025) juga menunjukkan bahwa pelatihan *mindfulness* memberikan perubahan yang signifikan setelah perlakuan diberikan. Kesamaan temuan tersebut memperkuat bahwa *mindfulness* merupakan intervensi yang efektif untuk membantu lansia meningkatkan kesadaran terhadap pengalaman yang sedang berlangsung, mengelola respons emosional secara lebih adaptif, serta mengurangi kecenderungan bereaksi secara otomatis terhadap berbagai situasi yang dihadapi.

Hasil evaluasi tindak lanjut yang dilakukan sekitar satu minggu setelah pelatihan turut memberikan gambaran mengenai penerapan manfaat pelatihan setelah kegiatan berakhir. Hasil evaluasi menunjukkan bahwa peserta memberikan penilaian yang positif terhadap pelaksanaan pelatihan, dengan skor rata-rata peserta berada pada rentang 5,4 hingga 5,8 dan rata-rata keseluruhan sebesar 5,6. Selain itu, sebagian besar peserta melaporkan telah kembali mempraktikkan *mindfulness* secara mandiri melalui latihan pernapasan, mengosongkan pikiran sejenak, berdzikir dengan penuh kesadaran, serta berusaha lebih menyadari kondisi diri ketika melakukan aktivitas sehari-hari.

Hasil evaluasi tindak lanjut juga menunjukkan bahwa seluruh peserta melaporkan adanya perubahan positif setelah mengikuti pelatihan, seperti merasa lebih tenang, rileks, sabar, lebih menikmati aktivitas, lebih bertanggung jawab dalam bertindak, serta mengalami penurunan kecenderungan *overthinking*. Hampir seluruh peserta juga menyatakan menjadi lebih mampu menghadapi stres, menyadari tindakan yang dilakukan, mengurangi pikiran terhadap masa lalu yang tidak bermanfaat, dan menerima keadaan dengan lebih positif. Sebagian besar peserta tidak mengalami kesulitan berarti dalam melakukan latihan *mindfulness* di rumah dan seluruh peserta menyatakan berminat untuk melanjutkan praktik *mindfulness* karena merasakan manfaatnya dalam mengelola pikiran dan emosi serta meningkatkan ketenangan.

Temuan evaluasi tindak lanjut tersebut memperkuat hasil pengukuran kuantitatif karena menunjukkan bahwa perubahan yang terjadi setelah pelatihan tidak hanya terlihat melalui peningkatan skor *mindfulness* pada *post-test*, tetapi juga dirasakan dan mulai diterapkan oleh peserta dalam kehidupan sehari-hari. Meskipun demikian, hasil tersebut belum dapat diartikan sebagai bukti bahwa efektivitas pelatihan dapat bertahan dalam jangka panjang. Evaluasi dilakukan sekitar satu minggu setelah pelatihan sehingga informasi yang diperoleh lebih menggambarkan penerapan awal dan pengalaman peserta setelah intervensi. Oleh karena itu, keberlanjutan manfaat pelatihan dalam jangka waktu yang lebih panjang masih perlu diuji melalui pengukuran *follow-up* dengan rentang waktu yang lebih lama.

Meskipun hasil penelitian menunjukkan efektivitas pelatihan *mindfulness*, penelitian ini memiliki beberapa keterbatasan yang perlu dipertimbangkan dalam menginterpretasikan hasil penelitian. Pertama, penelitian menggunakan desain *one group pretest-posttest* tanpa kelompok kontrol. Dengan demikian, perubahan skor *mindfulness* yang ditemukan belum sepenuhnya dapat dipastikan hanya disebabkan oleh pelatihan *mindfulness* karena tidak terdapat kelompok pembanding yang dapat digunakan untuk mengendalikan pengaruh faktor lain yang mungkin terjadi selama penelitian. Keterbatasan ini juga membatasi kekuatan validitas internal penelitian. Desain tersebut memang memungkinkan peneliti melihat perbedaan kondisi peserta sebelum dan sesudah pelatihan, tetapi belum memberikan pembanding yang kuat untuk memastikan bahwa perubahan tersebut sepenuhnya merupakan akibat dari intervensi.

Kedua, jumlah peserta dalam penelitian ini relatif sedikit, yaitu sembilan lansia yang dipilih melalui proses skrining dari 24 lansia. Kondisi tersebut menyebabkan hasil penelitian memiliki keterbatasan dalam hal generalisasi sehingga temuan penelitian belum dapat secara langsung digeneralisasikan pada seluruh populasi lansia dengan karakteristik yang berbeda. Ketiga, evaluasi tindak lanjut hanya dilakukan dalam waktu sekitar satu minggu setelah pelatihan. Meskipun evaluasi tersebut memberikan informasi mengenai penerapan awal *mindfulness* dalam kehidupan sehari-hari, waktu yang relatif singkat belum cukup untuk mengetahui apakah perubahan yang dirasakan peserta dapat dipertahankan dalam jangka panjang. Hal ini sejalan dengan perlunya penelitian selanjutnya

melakukan pengukuran *follow-up* dalam jangka waktu yang lebih panjang untuk mengetahui keberlanjutan efektivitas pelatihan.

Keempat, praktik *mindfulness* secara mandiri setelah pelatihan belum dilakukan dengan tingkat konsistensi yang sama pada seluruh peserta. Hasil evaluasi menunjukkan bahwa sebagian besar peserta telah melakukan latihan secara mandiri, tetapi terdapat peserta yang belum rutin mempraktikkannya karena lupa. Kondisi tersebut menunjukkan bahwa keberlanjutan manfaat pelatihan dapat dipengaruhi oleh konsistensi peserta dalam melakukan latihan setelah intervensi selesai. Dengan demikian, pelaksanaan sesi penyegaran atau pendampingan secara berkala dapat dipertimbangkan untuk membantu peserta mempertahankan keterampilan *mindfulness* yang telah diperoleh.

Hasil penelitian ini memberikan implikasi bahwa pelatihan *mindfulness* dapat dijadikan sebagai salah satu alternatif intervensi psikologis di layanan *day care* lansia. Pelatihan ini relatif mudah diterapkan karena tidak memerlukan peralatan khusus, dapat dilaksanakan secara berkelompok, serta dapat dilanjutkan secara mandiri melalui latihan sederhana dalam aktivitas sehari-hari. Oleh karena itu, *mindfulness* berpotensi menjadi salah satu program yang mendukung peningkatan kesehatan psikologis, kemampuan regulasi emosi, serta kualitas hidup lansia.

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian mengenai efektivitas pelatihan *mindfulness* untuk meningkatkan *mindfulness* pada lansia di *day care* lansia "Seudati" Aisyiyah Kota Banda Aceh, dapat disimpulkan bahwa pelatihan *mindfulness* terbukti efektif dalam meningkatkan *mindfulness* pada lansia. Hal ini ditunjukkan oleh adanya peningkatan rata-rata skor *mindfulness* dari 46,7 pada saat *pre-test* menjadi 83,8 pada saat *post-test* setelah peserta mengikuti rangkaian pelatihan *mindfulness*.

Hasil uji *paired sample t-test* juga menunjukkan nilai signifikansi sebesar 0,001 ($p < 0,05$), sehingga hipotesis kerja (H_a) diterima dan hipotesis nol (H_0) ditolak. Dengan demikian, terdapat perbedaan yang signifikan antara tingkat *mindfulness* sebelum dan sesudah diberikan pelatihan *mindfulness*. Peningkatan tersebut menunjukkan bahwa pelatihan *mindfulness* yang diberikan melalui teknik *body scan*, *grounding*, dan *sitting meditation* mampu membantu lansia meningkatkan kemampuan untuk memusatkan perhatian pada pengalaman yang sedang berlangsung, menyadari pikiran, emosi, serta sensasi tubuh yang dirasakan, dan menerima setiap pengalaman tanpa memberikan penilaian secara berlebihan. Dengan meningkatnya kemampuan tersebut, lansia diharapkan lebih mampu menghadapi berbagai perubahan yang terjadi pada masa lanjut usia secara lebih tenang, adaptif, dan penuh kesadaran.

B. Saran

1. Saran Praktis

Saran praktis disusun berdasarkan hasil penelitian yang diperoleh dan ditujukan kepada pihak-pihak yang dapat memanfaatkan hasil penelitian ini dalam praktik. Melalui penerapan saran tersebut, diharapkan manfaat pelatihan *mindfulness* tidak hanya dirasakan selama penelitian berlangsung, tetapi juga dapat diterapkan secara berkelanjutan dalam kehidupan sehari-hari maupun dalam program pelayanan lansia.

a. Bagi Lansia

Lansia disarankan untuk menerapkan latihan *mindfulness* secara mandiri dan berkelanjutan dalam aktivitas sehari-hari. Latihan sederhana seperti *body scan*, *grounding*, maupun *sitting meditation* dapat dilakukan secara rutin untuk membantu mempertahankan kemampuan memusatkan perhatian pada pengalaman saat ini, meningkatkan kesadaran terhadap pikiran, emosi, dan sensasi tubuh, serta mengurangi kecenderungan bereaksi secara otomatis terhadap berbagai situasi yang dihadapi. Dengan melakukan latihan secara konsisten, manfaat pelatihan diharapkan dapat dipertahankan sehingga mampu mendukung kesehatan psikologis, kemampuan regulasi emosi, serta kualitas hidup lansia.

b. Bagi Day Care Lansia "Seudati" Aisyiyah Kota Banda Aceh

Pihak Day Care Lansia "Seudati" Aisyiyah Kota Banda Aceh disarankan untuk menjadikan pelatihan *mindfulness* sebagai salah satu program pendamping dalam kegiatan rutin bagi lansia. Pelaksanaan pelatihan secara berkala dapat membantu peserta mempertahankan keterampilan yang telah diperoleh selama

penelitian sekaligus memberikan kesempatan bagi lansia lain untuk memperoleh manfaat yang sama. Selain itu, pihak *day care* dapat mengembangkan kegiatan latihan singkat atau sesi penyegaran (*refreshment session*) sebagai tindak lanjut agar praktik *mindfulness* menjadi bagian dari aktivitas sehari-hari di lingkungan *day care*.

Peningkatan tersebut menunjukkan bahwa pelatihan *mindfulness* yang diberikan melalui *teknik body scan*, *grounding*, dan *sitting meditation* mampu membantu lansia meningkatkan kemampuan untuk memusatkan perhatian pada pengalaman yang sedang berlangsung, menyadari pikiran, emosi, serta sensasi tubuh yang dirasakan, dan menerima setiap pengalaman tanpa memberikan penilaian secara berlebihan. Dengan meningkatnya kemampuan tersebut, lansia diharapkan lebih mampu menghadapi berbagai perubahan yang terjadi pada masa lanjut usia secara lebih tenang, adaptif, dan penuh kesadaran.

2. Saran Teoritis

Penelitian selain memberikan manfaat secara praktis, hasil penelitian ini juga diharapkan dapat menjadi referensi bagi pengembangan penelitian mengenai *mindfulness* pada lansia. Oleh karena itu, penelitian selanjutnya disarankan untuk menyempurnakan beberapa aspek metodologi agar diperoleh temuan yang lebih komprehensif serta memiliki tingkat validitas yang lebih kuat.

a. Penggunaan Kelompok Kontrol

Penelitian selanjutnya disarankan menggunakan desain eksperimen yang melibatkan kelompok kontrol sehingga efektivitas pelatihan *mindfulness* dapat dibandingkan secara lebih objektif antara kelompok yang memperoleh intervensi

dan kelompok yang tidak memperoleh intervensi. Penggunaan kelompok kontrol akan memperkuat validitas internal penelitian dan memberikan bukti empiris yang lebih kuat mengenai pengaruh pelatihan *mindfulness* terhadap peningkatan *mindfulness* pada lansia.

b. Pelaksanaan *Follow-up*

Penelitian selanjutnya juga disarankan melakukan pengukuran tindak lanjut (*follow-up*) setelah pelaksanaan pelatihan, misalnya satu bulan, tiga bulan, atau enam bulan setelah intervensi berakhir. Pengukuran tersebut bertujuan untuk mengetahui apakah peningkatan *mindfulness* yang diperoleh peserta dapat bertahan dalam jangka panjang serta untuk mengevaluasi keberlanjutan efektivitas pelatihan *mindfulness*.

c. Pengembangan Variabel Penelitian

Penelitian selanjutnya diharapkan tidak hanya berfokus pada peningkatan *mindfulness*, tetapi juga mengkaji variabel psikologis lain yang berkaitan dengan pelaksanaan pelatihan *mindfulness* pada lansia. Variabel seperti kesejahteraan psikologis, kualitas hidup, regulasi emosi, stres, kecemasan, depresi, resiliensi, maupun kepuasan hidup dapat diteliti untuk memberikan gambaran yang lebih menyeluruh mengenai manfaat pelatihan *mindfulness*. Selain itu, penelitian juga dapat melibatkan jumlah responden yang lebih besar dan karakteristik lansia yang lebih beragam sehingga hasil penelitian memiliki daya generalisasi yang lebih luas.

DAFTAR PUSTAKA

- Anshori, M., & Iswati, S. (2019). *Metodologi Penelitian Kuantitatif* (Edisi 1). Airlangga University Press.
- ANTARA. (2024). Kasus lansia meninggal dalam kondisi sendiri di rumah. <https://www.antaranews.com>
- Azizah, L. M. (2011). *Keperawatan lanjut usia*. Yogyakarta: Graha Ilmu.
- Azwar, S. (2012). *Penyusunan skala psikologi* (Edisi 2). Pustaka Pelajar
- Badan Pusat Statistik. (2024). *Statistik penduduk lanjut usia Indonesia*. Jakarta: BPS.
- Baer, R. A. (2003). Mindfulness training as a clinical intervention: A conceptual and empirical review. *Clinical Psychology: Science and Practice*, 10(2), 125–143. <https://doi.org/10.1093/clipsy/bpg015>
- Baer, R. A., Smith, G. T., Hopkins, J., Krietemeyer, J., & Toney, L. (2006). *Using self-report assessment methods to explore facets of mindfulness*. *Assessment*, 13(1), 27–45. <https://doi.org/10.1177/1073191105283504>
- Bappenas. (2025). *Proyeksi penduduk dan pembangunan nasional*. Jakarta: Kementerian PPN/Bappenas.
- Bishop, S. R., Lau, M., Shapiro, S., Carlson, L., Anderson, N. D., Carmody, J., Segal, Z. V., Abbey, S., Speca, M., Velting, D., & Devins, G. (2004). Mindfulness: A proposed operational definition. *Clinical Psychology: Science and Practice*, 11(3), 230–241. <https://doi.org/10.1093/clipsy.bph077>
- Brown, K. W., & Ryan, R. M. (2003). The benefits of being present: Mindfulness and its role in psychological well-being. *Journal of Personality and Social Psychology*, 84(4), 822–848. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.84.4.822>
- Dimitrov, D. M., & Rumrill, P. D. (2003). Pretest-posttest designs and measurement of change. *Work*, 20(2), 159–165. <https://doi.org/10.3233/WOR-2003-00285>

- Dewi, R., Sulastri, & Sari, M. (2025). Efektivitas pendekatan mindfulness therapy terhadap penurunan tekanan darah pada lansia dengan hipertensi. *Jurnal Keperawatan*, 13(1), 45–54.
- Fitriyani, C., Rusiti, & Septiavin, Q. (2025). Peningkatan usia pensiun untuk meningkatkan kesejahteraan penduduk lanjut usia. *Bappenas Working Papers*, 8(2), 222–241. <https://doi.org/10.47266/bwp.v8i2.382>
- Gapun, Y., & Barus, R. (2025). Pengaruh pelatihan mindfulness untuk mengurangi burnout anggota Polres Sikka. *Jurnal Psikologi Terapan*, 9(2), 101–110.
- Hamsir. (2017). *Metodologi penelitian pendidikan*. Makassar: Universitas Negeri Makassar Press.
- Hurlock, E. B. (2015). *Developmental psychology: A life-span approach*. New York, NY: McGraw-Hill.
- Jopp, D., & Rott, C. (2006). Adaptation in very old age: Exploring the role of resources, beliefs, and attitudes for centenarians' happiness. *Psychology and Aging*, 21(2), 266–280. <https://doi.org/10.1037/0882-7974.21.2.266>
- Kabat-Zinn, J. (2003). Mindfulness-based interventions in context: Past, present, and future. *Clinical Psychology: Science and Practice*, 10(2), 144–156. <https://doi.org/10.1093/clipsy.bpg016>
- Kabat-Zinn, J. (2023). *Full catastrophe living (Revised ed.)*. New York, NY: Bantam Books.
- Kozier, B., Berman, A., Snyder, S. J., & Frandsen, G. (2016). *Fundamentals of nursing: Concepts, process, and practice*. Boston, MA: Pearson.
- Germer, C. K., Siegel, R. D., & Fulton, P. R. (Eds.). (2005). *Mindfulness and psychotherapy*. Guilford Press.
- Mustafidah, H., Imantoyo, B., & Suwarsito. (2020). *Statistika untuk penelitian*. Yogyakarta: Deepublish.

- Papalia, D. E., & Feldman, R. D. (2015). *Experience human development (13th ed.)*. New York, NY: McGraw-Hill.
- Ratnawati, E. (2017). *Keperawatan gerontik*. Jakarta: EGC.
- Santrock, J. W. (2019). *Life-span development (17th ed.)*. New York, NY: McGraw-Hill Education.
- Sarah, S., Sari, K., Iskandar, & Amna, Z. (2024). The relationship between mindfulness and academic resilience in students of Syiah Kuala University, Indonesia: Cross-sectional study (Hubungan mindfulness dengan resiliensi akademik pada mahasiswa Universitas Syiah Kuala, Indonesia: Studi cross-sectional). *Journal of Community Mental Health and Public Policy*, 6(2), 134–145. <https://doi.org/10.51602/cmhp.v6i2.151>
- Shapiro, S. L., Carlson, L. E., Astin, J. A., & Freedman, B. (2006). Mechanisms of mindfulness. *Journal of Clinical Psychology*, 62(3), 373–386. <https://doi.org/10.1002/jclp.20237>
- Stuart, G. W., & Sundeen, S. J. (2016). *Principles and practice of psychiatric nursing*. St. Louis, MO: Mosby.
- Sugiyono. (2023). *Metode penelitian kuantitatif, kualitatif, dan R&D*. Bandung: Alfabeta.
- World Health Organization. (2015). *World report on ageing and health*. Geneva: WHO Press.
- World Health Organization. (2020). *Decade of healthy ageing: Baseline report*. <https://www.who.int/publications/i/item/9789240017900>
- Yudhawati, I., & Priono. (2023). Pengaruh mindfulness dalam meningkatkan efektivitas komunikasi pada organisasi pemuda Buddhayana. *Jurnal Psikologi Sosial*, 8(2), 112–123.
- Yusainy, C., Ilhamuddin, A. H., Ramli, A. H., Semedi, B. P., Anggono, C. O., Mahmudah, M. U., & Ramadhan, A. R. (2018). *Between here-and-now and hereafter: Mindfulness sebagai pengawal orientasi terhadap kehidupan dan ketakutan terhadap kematian*. *Jurnal Psikologi*, 17(1), 18–30. <https://doi.org/10.14710/jp.17.1.18-30>

Lampiran 1: Lembar Kerja *Pre-Test* dan *Post-Test*

Nama:

Bacalah setiap pertanyaan dengan pelan dan satu per satu.

Pikirkan pengalaman anda dalam kegiatan sehari-hari dan pilihlah satu jawaban yang paling sesuai dengan keadaan anda.

No.	Pertanyaan	Hampir tidak pernah	jarang	Kadang-kadang	Cukup sering	sering	Hampir selalu
1.	Ketika saya mengalami emosi tertentu, saya mengabaikannya selama beberapa waktu.						
2.	Karena ceroboh, tidak waspada, atau karena sibuk berpikir tentang hal lain, tanpa sengaja saya merusakkan barang.						
3.	Saya merasa sulit untuk fokus pada kejadian yang tengah berlangsung.						
4.	Saya berjalan kaki terlampau cepat tanpa menghiraukan hal lain yang saya lewati di sepanjang perjalanan.						
5.	Ketika badan saya terasa tidak nyaman, saya mengabaikannya sampai rasa sakitnya menjadi tak tertahankan						
6.	Saya lupa nama orang segera setelah berkenalan						
7.	Saya berperilaku secara otomatis, tanpa memahami apa yang sedang saya lakukan						
8.	Saya tergesa-gesa dalam beraktivitas, tanpa memperhatikan apa yang sebetulnya tengah saya kerjakan						

No.	Pertanyaan	Hampir tidak pernah	jarang	Kadang- kadang	Cukup sering	sering	Hampir selalu
9.	Pikiran saya terbawa pada hasil akhir, sehingga saya mengabaikan proses yang tengah saya kerjakan untuk meraihnya.						
10.	Saya melakukan pekerjaan secara otomatis, mengabaikan apa yang sedang saya kerjakan.						
11.	Ketika orang lain berbicara, saya hanya setengah menyimak karena secara bersamaan saya sibuk melakukan hal lain.						
12.	Saya bepergian tanpa memahami mengapa saya ingin pergi ke tempat tersebut						
13.	Saya merasa terbebani dengan masa depan dan masa lalu.						
14.	Saya merasa tidak sepenuhnya fokus dalam mengerjakan segala sesuatu						
15.	Ketika saya memakan kudapan (jajanan), saya melakukannya tanpa sadar						

Lampiran 2: Tabulasi Skrining

NO.	NAMA	USIA	i1	i2	i3	i4	i5	i6	i7	i8	i9	i10	i11	i12	i13	i14	i15	TOTAL
1	NMS	63	6	6	4	5	5	4	4	5	6	5	2	5	5	6	4	72
2	RN	61	4	4	4	5	4	5	5	5	4	6	6	6	6	4	6	74
3	J	60	4	6	4	4	4	4	2	5	6	5	5	6	4	6	4	69
4	NAR	66	6	6	6	6	1	5	6	6	4	4	3	5	1	4	6	69
5	SN	81	5	6	5	6	5	6	6	6	3	5	6	6	6	6	6	83
6	NF	62	2	5	5	5	5	4	5	5	5	5	5	6	6	5	6	74
7	OS	57	4	6	5	5	6	4	5	6	5	5	5	6	6	5	6	79
8	H	66	1	6	4	4	4	4	6	6	5	6	4	6	6	4	5	71
9	M	65	6	6	5	5	5	5	5	5	5	5	6	6	6	5	6	81
10	LD	63	5	6	4	6	4	3	6	4	6	6	2	5	6	6	6	75
11	HM	64	2	6	4	5	4	4	5	5	5	4	6	6	6	6	6	74
12	ES	68	4	5	4	4	2	4	6	6	5	5	5	6	5	6	6	73
13	N	66	2	6	6	4	6	1	4	4	6	5	6	6	4	6	6	72
14	AW	64	5	6	6	2	4	5	4	5	4	5	4	6	5	5	6	72
15	NV	64	4	6	4	5	3	4	6	5	6	4	6	6	4	6	5	74
16	TWR	61	3	5	1	2	1	3	3	5	3	5	1	2	1	2	2	39
17	S	64	1	5	3	5	1	1	3	5	3	4	1	4	1	1	5	43
18	R	60	1	6	2	4	1	1	5	5	4	3	1	5	1	1	6	46
19	F	66	2	4	1	5	1	3	4	3	2	2	1	5	2	1	4	40
20	SM	66	2	4	4	4	2	2	3	2	3	3	3	4	2	2	3	43
21	M	60	2	3	2	1	2	2	3	2	1	4	1	3	2	1	2	31
22	IH	67	2	4	2	1	2	3	1	2	1	2	2	3	1	2	3	31
23	AR	65	1	2	1	2	2	5	5	1	2	1	1	2	1	2	3	31
24	J	61	2	1	2	1	3	2	2	3	4	2	2	1	4	1	2	32

Lampiran 3: Responden Yang Mengikuti Eksperimen

Pre-Test

NO.	NAMA	USIA	i1	i2	i3	i4	i5	i6	i7	i8	i9	i10	i11	i12	i13	i14	i15	TOTAL
1	TWR	61	4	6	3	2	1	2	2	3	4	4	1	5	1	3	4	45
2	S	64	2	6	3	1	3	2	2	4	3	5	2	4	2	3	6	48
3	R	60	3	5	2	4	1	4	6	3	4	5	1	4	1	1	5	49
4	F	66	4	6	2	2	1	3	5	5	2	2	1	5	2	4	6	50
5	SM	66	2	3	3	5	1	2	6	3	2	4	1	3	2	5	5	47
6	M	60	2	6	3	3	1	1	6	3	1	3	2	6	2	2	4	45
7	IH	67	2	5	1	3	1	1	5	4	4	2	1	5	2	5	6	47
8	AR	65	1	5	1	1	3	3	6	3	2	4	1	6	2	2	5	45
9	J	61	1	4	3	1	1	3	5	2	3	3	5	6	2	3	3	45

Post-Test

NO.	NAMA	USIA	i1	i2	i3	i4	i5	i6	i7	i8	i9	i10	i11	i12	i13	i14	i15	TOTAL
1	TWR	61	6	6	5	6	5	5	6	6	6	6	6	6	5	6	6	86
2	S	64	4	6	6	6	5	3	6	6	6	6	6	6	5	6	6	83
3	R	60	4	6	6	6	5	4	6	6	6	6	6	6	6	6	6	85
4	F	66	4	6	6	6	5	5	6	5	6	6	5	6	4	6	6	82
5	SM	66	4	6	6	6	4	4	6	6	6	6	6	6	6	6	6	84
6	M	60	5	6	5	5	5	5	6	6	6	6	5	6	5	6	6	83
7	IH	67	5	5	6	4	6	5	6	6	6	6	6	6	6	6	6	85
8	AR	65	5	6	5	5	5	5	6	6	6	6	5	6	5	6	6	83
9	J	61	6	6	5	6	6	4	5	6	6	6	5	6	6	5	6	84

Lampiran 4: Hasil Uji Normalitas

One Sample Shapiro-Wilk				
	Statistic	N	Sign.	Keterangan
Pre-Test	.854	9	.083	Normal
Post-test	.948	9	.663	Normal

Lampiran 5: Hasil Uji t Paired Sample Test

Paired Samples Test									
		Paired Differences					t	df	Sig (2-tailed)
		Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean	95% Confidence Interval of the Difference				
					Lower	Upper			
Pair 1	sebelum dillakukan- sesudah pelatihan	-37.111	2.571	.857	-39.088	-35.135	-43.300	8	.001

Lampiran 6: Lembar Daftar Hadir Pelatihan *Mindfulness*

DAFTAR HADIR

Acara : Pelatihan *Mindfulness* "merangkai makna di usia senja"

Hari/ Tanggal : Jum'at/ 3 Juli 2026

Tempat : Day Care lansia "seudati" Aisyiyah Kota Banda Aceh

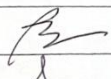
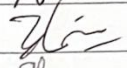
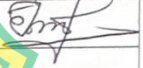
No.	Nama	Alamat	TTD
1.	ROSNIWAH	GP. DAGO / MERAYA	h.
2.	TUTIE W. RAHAYU	Blang ai	h.
3.	FAIRAH	Reg. Rt. Fakir Kumpang	h.
4.	Sumiati	Kutapang	h.
5.	PITAWATI	KUTAPANG	h.
6.	YUSNIATI	Suka Maju / Kutapang	h.
7.	JAMIATUN	Lanjamee.	h.
8.	Juwita	Seutai	h.
9.	Siti Mochirah	Blang Doy	h.
10.	Laili Doyah	Ulu Kandang	h.
11.	Syarifah Nuraida	Kp. Sukaramai / Bbber	h.
12.	Maryana	10 Misan Kage Asoy	h.
13.	h. Nizar	Sukaramai	h.
14.	Marnasti	Kp. Sukaramai	h.
15.	Ani Lufaida	Dosa Doy. Ulu Kandang	h.
16.	Inni Hikmatin	Asri Residence	h.
17.	NURHAYATI MS	JLN Blue Blang NO 54	h.
18.	Husniyati	Blangong. B. Aceh	h.
19.	Muchlisamir	Blangong. B. Aceh	h.
20.	Eulisa Fajriana	Ulu Kandang	h.
21.			
22.			
23.			

DAFTAR HADIR

Acara : Pelatihan *Mindfulness* “merangkai makna di usia senja”

Hari/ Tanggal : Sabtu/ 4 Juli 2026

Tempat : Day Care lansia “seudati” Aisyiyah Kota Banda Aceh

No.	Nama	Alamat	TTD
1.	TUTIG WAHYUNI R	ALONG AI	
2.	RASNIDAR	Gp. Baro / meraxa	
3.	Sumiati	Keutapang Garut	
4.	Faizah	Keutapang Mai	
5.	STH Nughfirah	Long Pa	
6.	Mursyidah	Lamlagang	
7.	Ani Rifaide	Desa Dap. Ulu-kating	
8.	Juwita	Seutun	
19.	Inni Hilmiyati	Kamil ASN Residence	
10.			
11.			
12.			
13.			
14.			
15.			
16.			
17.			
18.			
19.			
20.			
21.			
22.			
23.			

Lampiran 7: Lembar hasil *Pre-Test*

Ari Ruteaka

Nama:

Bacalah setiap pertanyaan dengan pelan dan satu per satu.
Pikirkan pengalaman anda dalam kegiatan sehari-hari dan pilihlah satu jawaban yang paling sesuai dengan keadaan anda.

No.	Pertanyaan	Hampir tidak pernah	Jarang	Kadang-kadang	Cukup sering	sering	Hampir selalu
1.	Ketika saya mengalami emosi tertentu, saya mengabaikannya selama beberapa waktu.						✓
2.	Karena ceroboh, tidak waspada, atau karena sibuk berpikir tentang hal lain, tanpa sengaja saya merusakkan barang.		✓				
3.	Saya merasa sulit untuk fokus pada kejadian yang tengah berlangsung.						✓
4.	Saya berjalan kaki terlampau cepat tanpa menghiraukan hal lain yang saya lewati di sepanjang perjalanan.					✓	
5.	Ketika badan saya terasa tidak nyaman, saya mengabaikannya sampai rasa sakitnya menjadi tak tertahankan.				✓		
6.	Saya lupa nama orang segera setelah berkenalan.				✓		
7.	Saya berperilaku secara otomatis, tanpa memahami apa yang sedang saya lakukan.	✓					
8.	Saya tergesa-gesa dalam beraktivitas, tanpa memperhatikan apa yang sebetulnya tengah saya kerjakan.				✓		

No.	Pertanyaan	Hampir tidak pernah	Jarang	Kadang-kadang	Cukup sering	sering	Hampir selalu
9.	Pikiran saya terbawa pada hasil akhir, sehingga saya mengabaikan proses yang tengah saya kerjakan untuk merealisasinya.					✓	
10.	Saya melakukan pekerjaan secara otomatis, mengabaikan apa yang sedang saya kerjakan.			✓			
11.	Ketika orang lain berbicara, saya hanya setengah menyimak karena secara bersamaan saya sibuk melakukan hal lain.						✓
12.	Saya bepergian tanpa memahami mengapa saya ingin pergi ke tempat tersebut.	✓					
13.	Saya merasa terbebani dengan masa depan dan masa lalu.					✓	
14.	Saya merasa tidak sepenuhnya fokus dalam mengerjakan segala sesuatu.					✓	
15.	Ketika saya memakan kudapan (jajanan), saya melakukannya tanpa sadar.		✓				

Nama:

Bacalah setiap pertanyaan dengan pelan dan satu per satu.
Pikirkan pengalaman anda dalam kegiatan sehari-hari dan pilihlah satu jawaban yang paling sesuai dengan keadaan anda.

No.	Pertanyaan	Hampir tidak pernah	Jarang	Kadang-kadang	Cukup sering	sering	Hampir selalu
1.	Ketika saya mengalami emosi tertentu, saya mengabaikannya selama beberapa waktu.					✓	
2.	Karena ceroboh, tidak waspada, atau karena sibuk berpikir tentang hal lain, tanpa sengaja saya merusakkan barang.		✓				
3.	Saya merasa sulit untuk fokus pada kejadian yang tengah berlangsung.						✓
4.	Saya berjalan kaki terlampau cepat tanpa menghiraukan hal lain yang saya lewati di sepanjang perjalanan.				✓		
5.	Ketika badan saya terasa tidak nyaman, saya mengabaikannya sampai rasa sakitnya menjadi tak tertahankan.						✓
6.	Saya lupa nama orang segera setelah berkenalan.						✓
7.	Saya berperilaku secara otomatis, tanpa memahami apa yang sedang saya lakukan.		✓				
8.	Saya tergesa-gesa dalam beraktivitas, tanpa memperhatikan apa yang sebetulnya tengah saya kerjakan.			✓			

No.	Pertanyaan	Hampir tidak pernah	Jarang	Kadang-kadang	Cukup sering	sering	Hampir selalu
9.	Pikiran saya terbawa pada hasil akhir, sehingga saya mengabaikan proses yang tengah saya kerjakan untuk merealisasinya.			✓			
10.	Saya melakukan pekerjaan secara otomatis, mengabaikan apa yang sedang saya kerjakan.					✓	
11.	Ketika orang lain berbicara, saya hanya setengah menyimak karena secara bersamaan saya sibuk melakukan hal lain.						✓
12.	Saya bepergian tanpa memahami mengapa saya ingin pergi ke tempat tersebut.		✓				
13.	Saya merasa terbebani dengan masa depan dan masa lalu.					✓	
14.	Saya merasa tidak sepenuhnya fokus dalam mengerjakan segala sesuatu.		✓				
15.	Ketika saya memakan kudapan (jajanan), saya melakukannya tanpa sadar.	✓					

Nama: *Musyhidan*

Bacalah setiap pertanyaan dengan teliti dan satu per satu.
Pikirkan pengalaman anda dalam kegiatan sehari-hari dan pilihlah satu jawaban yang paling sesuai dengan keadaan anda.

No.	Pertanyaan	Hampir tidak pernah	Jarang	Kadang-kadang	Cukup sering	sering	Hampir selalu
1.	Ketika saya mengalami emosi tertentu, saya mengabaikannya selama beberapa waktu.					✓	
2.	Karena ceroboh, tidak waspada, atau karena sibuk berpikir tentang hal lain, tanpa sengaja saya merusakkan barang.	✓					
3.	Saya merasa sulit untuk fokus pada kejadian yang tengah berlangsung.				✓		
4.	Saya berjalan kaki terlampau cepat tanpa menghiraukan hal lain yang saya lewati di sepanjang perjalanan.				✓		
5.	Ketika badan saya terasa tidak nyaman, saya mengabaikannya sampai rasa sakitnya menjadi tak tertahankan.						✓
6.	Saya lupa nama orang segera setelah berkenalan.						✓
7.	Saya berperilaku secara otomatis, tanpa memahami apa yang sedang saya lakukan.	✓					
8.	Saya tergesa-gesa dalam beraktivitas, tanpa memperhatikan apa yang sebenarnya tengah saya kerjakan.				✓		

No.	Pertanyaan	Hampir tidak pernah	Jarang	Kadang-kadang	Cukup sering	sering	Hampir selalu
9.	Pikiran saya terbawa pada hasil akhir, sehingga saya mengabaikan proses yang tengah saya kerjakan untuk menahinya.						✓
10.	Saya melakukan pekerjaan secara otomatis, mengabaikan apa yang sedang saya kerjakan.				✓		
11.	Ketika orang lain berbicara, saya hanya setengah menyimak karena secara bersamaan saya sibuk melakukan hal lain.					✓	
12.	Saya bepergian tanpa memahami mengapa saya ingin pergi ke tempat tersebut.	✓					
13.	Saya merasa terbebani dengan masa depan dan masa lalu.					✓	
14.	Saya merasa tidak sepenuhnya fokus dalam mengerjakan segala sesuatu.					✓	
15.	Ketika saya memakan kudapan (jajanan), saya melakukannya tanpa sadar.		✓				

Nama: *Juana*

Bacalah setiap pertanyaan dengan teliti dan satu per satu.
Pikirkan pengalaman anda dalam kegiatan sehari-hari dan pilihlah satu jawaban yang paling sesuai dengan keadaan anda.

No.	Pertanyaan	Hampir tidak pernah	Jarang	Kadang-kadang	Cukup sering	sering	Hampir selalu
1.	Ketika saya mengalami emosi tertentu, saya mengabaikannya selama beberapa waktu.						✓
2.	Karena ceroboh, tidak waspada, atau karena sibuk berpikir tentang hal lain, tanpa sengaja saya merusakkan barang.			✓			
3.	Saya merasa sulit untuk fokus pada kejadian yang tengah berlangsung.				✓		
4.	Saya berjalan kaki terlampau cepat tanpa menghiraukan hal lain yang saya lewati di sepanjang perjalanan.						✓
5.	Ketika badan saya terasa tidak nyaman, saya mengabaikannya sampai rasa sakitnya menjadi tak tertahankan.						✓
6.	Saya lupa nama orang segera setelah berkenalan.				✓		
7.	Saya berperilaku secara otomatis, tanpa memahami apa yang sedang saya lakukan.		✓				
8.	Saya tergesa-gesa dalam beraktivitas, tanpa memperhatikan apa yang sebenarnya tengah saya kerjakan.					✓	

No.	Pertanyaan	Hampir tidak pernah	Jarang	Kadang-kadang	Cukup sering	sering	Hampir selalu
9.	Pikiran saya terbawa pada hasil akhir, sehingga saya mengabaikan proses yang tengah saya kerjakan untuk menahinya.				✓		
10.	Saya melakukan pekerjaan secara otomatis, mengabaikan apa yang sedang saya kerjakan.				✓		
11.	Ketika orang lain berbicara, saya hanya setengah menyimak karena secara bersamaan saya sibuk melakukan hal lain.		✓				
12.	Saya bepergian tanpa memahami mengapa saya ingin pergi ke tempat tersebut.	✓					
13.	Saya merasa terbebani dengan masa depan dan masa lalu.					✓	
14.	Saya merasa tidak sepenuhnya fokus dalam mengerjakan segala sesuatu.				✓		
15.	Ketika saya memakan kudapan (jajanan), saya melakukannya tanpa sadar.				✓		

Nama: Tuti Wahyuni BAHARU

Bacalah setiap pertanyaan dengan pelan dan satu per satu.

Pikirkan pengalaman anda dalam kegiatan sehari-hari dan pilihlah satu jawaban yang paling sesuai dengan keadaan anda.

No.	Pertanyaan	Hampir tidak pernah	Jarang	Kadang-kadang	Cukup sering	sering	Hampir selalu
1.	Ketika saya mengalami emosi tertentu, saya mengabaikannya selama beberapa waktu.			✓			
2.	Karena ceroboh, tidak waspada, atau karena sibuk berpikir tentang hal lain, tanpa sengaja saya merusakkan barang.	✓					
3.	Saya merasa sulit untuk fokus pada kejadian yang tengah berlangsung.				✓		
4.	Saya berjalan kaki terlampau cepat tanpa memperhatikan hal lain yang saya lewat di sepanjang perjalanan.					✓	
5.	Ketika badan saya terasa tidak nyaman, saya mengabaikannya sampai rasa sakitnya menjadi tak tertahankan.						✓
6.	Saya lupa nama orang segera setelah berkenalan.					✓	
7.	Saya berperilaku secara otomatis, tanpa memahami apa yang sedang saya lakukan.					✓	
8.	Saya tergesa-gesa dalam beraktivitas, tanpa memperhatikan apa yang sedang saya kerjakan.				✓		

No.	Pertanyaan	Hampir tidak pernah	Jarang	Kadang-kadang	Cukup sering	sering	Hampir selalu
9.	Pikiran saya terbawa pada hasil akhir, sehingga saya mengabaikan proses yang tengah saya kerjakan untuk menahinya.			✓			
10.	Saya melakukan pekerjaan secara otomatis, mengabaikan apa yang sedang saya kerjakan.			✓			
11.	Ketika orang lain berbicara, saya hanya setengah menyimak karena secara bersamaan saya sibuk melakukan hal lain.						✓
12.	Saya bepergian tanpa memahami mengapa saya ingin pergi ke tempat tersebut.		✓				
13.	Saya merasa terbebani dengan masa depan dan masa lalu.						✓
14.	Saya merasa tidak sepenuhnya fokus dalam mengerjakan segala sesuatu.				✓		
15.	Ketika saya memakan kudapan (jajanan), saya melakukannya tanpa sadar.			✓			

Nama: Sumali

Bacalah setiap pertanyaan dengan pelan dan satu per satu.

Pikirkan pengalaman anda dalam kegiatan sehari-hari dan pilihlah satu jawaban yang paling sesuai dengan keadaan anda.

No.	Pertanyaan	Hampir tidak pernah	Jarang	Kadang-kadang	Cukup sering	sering	Hampir selalu
1.	Ketika saya mengalami emosi tertentu, saya mengabaikannya selama beberapa waktu.				✓		
2.	Karena ceroboh, tidak waspada, atau karena sibuk berpikir tentang hal lain, tanpa sengaja saya merusakkan barang.	✓					
3.	Saya merasa sulit untuk fokus pada kejadian yang tengah berlangsung.			✓			
4.	Saya berjalan kaki terlampau cepat tanpa memperhatikan hal lain yang saya lewat di sepanjang perjalanan.					✓	
5.	Ketika badan saya terasa tidak nyaman, saya mengabaikannya sampai rasa sakitnya menjadi tak tertahankan.				✓		
6.	Saya lupa nama orang segera setelah berkenalan.					✓	
7.	Saya berperilaku secara otomatis, tanpa memahami apa yang sedang saya lakukan.					✓	
8.	Saya tergesa-gesa dalam beraktivitas, tanpa memperhatikan apa yang sedang saya kerjakan.			✓			

No.	Pertanyaan	Hampir tidak pernah	Jarang	Kadang-kadang	Cukup sering	sering	Hampir selalu
9.	Pikiran saya terbawa pada hasil akhir, sehingga saya mengabaikan proses yang tengah saya kerjakan untuk menahinya.				✓		
10.	Saya melakukan pekerjaan secara otomatis, mengabaikan apa yang sedang saya kerjakan.		✓				
11.	Ketika orang lain berbicara, saya hanya setengah menyimak karena secara bersamaan saya sibuk melakukan hal lain.					✓	
12.	Saya bepergian tanpa memahami mengapa saya ingin pergi ke tempat tersebut.		✓				
13.	Saya merasa terbebani dengan masa depan dan masa lalu.					✓	
14.	Saya merasa tidak sepenuhnya fokus dalam mengerjakan segala sesuatu.				✓		
15.	Ketika saya memakan kudapan (jajanan), saya melakukannya tanpa sadar.	✓					

Nama: FATMAH

Bacalah setiap pertanyaan dengan teliti dan satu per satu.

Pikirkan pengalaman anda dalam kegiatan sehari-hari dan pilihlah satu jawaban yang paling sesuai dengan keadaan anda.

No.	Pertanyaan	Hampir tidak pernah	Jarang	Kadang-kadang	Cukup sering	sering	Hampir selalu
1.	Ketika saya mengalami emosi tertentu, saya mengabaikannya selama beberapa waktu.			✓			
2.	Karena ceroboh, tidak waspada, atau karena sibuk berpikir tentang hal lain, tanpa sengaja saya merusakkan barang.	✓					
3.	Saya merasa sulit untuk fokus pada kejadian yang tengah berlangsung.					✓	
4.	Saya berjalan kaki terlanjur cepat tanpa menghiraukan hal lain yang saya lewat di sepanjang perjalanan.					✓	
5.	Ketika badan saya terasa tidak nyaman, saya mengabaikannya sampai rasa sakitnya menjadi tak tertahankan.						✓
6.	Saya lupa nama orang segera setelah berkenalan.				✓		
7.	Saya berperilaku secara otomatis, tanpa memahami apa yang sedang saya lakukan.		✓				
8.	Saya tergesa-gesa dalam beraktivitas, tanpa memperhatikan apa yang sesungguhnya tengah saya kerjakan.		✓				

No.	Pertanyaan	Hampir tidak pernah	Jarang	Kadang-kadang	Cukup sering	sering	Hampir selalu
9.	Pikiran saya terbawa pada hasil akhir, sehingga saya mengabaikan proses yang tengah saya kerjakan untuk mencapainya.					✓	
10.	Saya melakukan pekerjaan secara otomatis, mengabaikan apa yang sedang saya kerjakan.					✓	
11.	Ketika orang lain berbicara, saya hanya setengah menyimak karena secara bersamaan saya sibuk melakukan hal lain.						✓
12.	Saya bepergian tanpa memahami mengapa saya ingin pergi ke tempat tersebut.		✓				
13.	Saya merasa terbebani dengan masa depan dan masa lalu.					✓	
14.	Saya merasa tidak sepenuhnya fokus dalam mengerjakan segala sesuatu.			✓			
15.	Ketika saya memakan kudapan (jajanan), saya melakukannya tanpa sadar.	✓					

Nama: Siti Muf-tua

Bacalah setiap pertanyaan dengan teliti dan satu per satu.

Pikirkan pengalaman anda dalam kegiatan sehari-hari dan pilihlah satu jawaban yang paling sesuai dengan keadaan anda.

No.	Pertanyaan	Hampir tidak pernah	Jarang	Kadang-kadang	Cukup sering	sering	Hampir selalu
1.	Ketika saya mengalami emosi tertentu, saya mengabaikannya selama beberapa waktu.					✓	
2.	Karena ceroboh, tidak waspada, atau karena sibuk berpikir tentang hal lain, tanpa sengaja saya merusakkan barang.				✓		
3.	Saya merasa sulit untuk fokus pada kejadian yang tengah berlangsung.				✓		
4.	Saya berjalan kaki terlanjur cepat tanpa menghiraukan hal lain yang saya lewat di sepanjang perjalanan.		✓				
5.	Ketika badan saya terasa tidak nyaman, saya mengabaikannya sampai rasa sakitnya menjadi tak tertahankan.						✓
6.	Saya lupa nama orang segera setelah berkenalan.					✓	
7.	Saya berperilaku secara otomatis, tanpa memahami apa yang sedang saya lakukan.		✓				
8.	Saya tergesa-gesa dalam beraktivitas, tanpa memperhatikan apa yang sesungguhnya tengah saya kerjakan.				✓		

No.	Pertanyaan	Hampir tidak pernah	Jarang	Kadang-kadang	Cukup sering	sering	Hampir selalu
9.	Pikiran saya terbawa pada hasil akhir, sehingga saya mengabaikan proses yang tengah saya kerjakan untuk mencapainya.					✓	
10.	Saya melakukan pekerjaan secara otomatis, mengabaikan apa yang sedang saya kerjakan.			✓			
11.	Ketika orang lain berbicara, saya hanya setengah menyimak karena secara bersamaan saya sibuk melakukan hal lain.						✓
12.	Saya bepergian tanpa memahami mengapa saya ingin pergi ke tempat tersebut.				✓		
13.	Saya merasa terbebani dengan masa depan dan masa lalu.					✓	
14.	Saya merasa tidak sepenuhnya fokus dalam mengerjakan segala sesuatu.			✓			
15.	Ketika saya memakan kudapan (jajanan), saya melakukannya tanpa sadar.		✓				

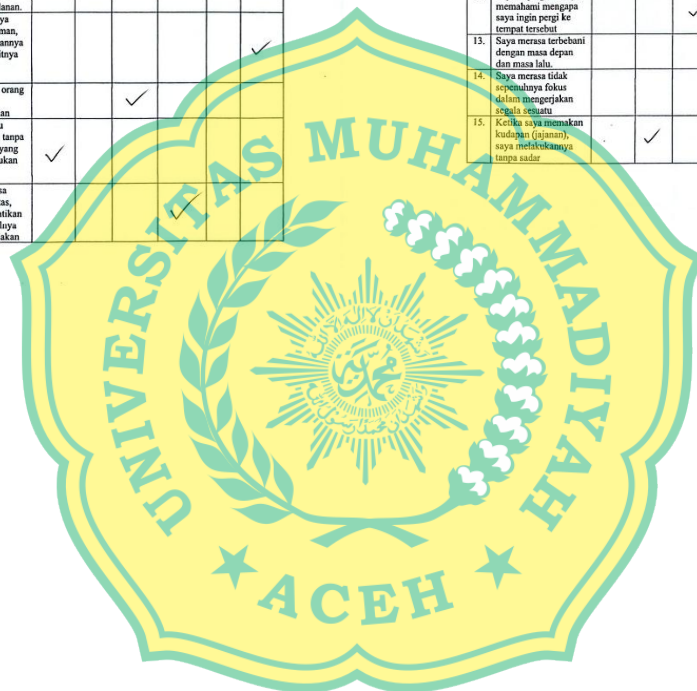
- ROSNIDAF -

Nama:

Bacalah setiap pertanyaan dengan pelan dan satu per satu.
Pikirkan pengalaman anda dalam kegiatan sehari-hari dan pilihlah satu jawaban yang paling sesuai dengan keadaan anda.

No.	Pertanyaan	Hampir tidak pernah	Jarang	Kadang-kadang	Cukup sering	sering	Hampir selalu
1.	Ketika saya mengalami emosi tertentu, saya mengabaikannya selama beberapa waktu.				✓		
2.	Karena ceroboh, tidak waspada, atau karena sibuk berpikir tentang hal lain, tanpa sengaja saya merusakkan barang.		✓				
3.	Saya merasa sulit untuk fokus pada kejadian yang tengah berlangsung.				✓		
4.	Saya berjalan kaki terlampaui cepat tanpa menghiraukan hal lain yang saya lewati di sepanjang perjalanan.			✓			
5.	Ketika badan saya terasa tidak nyaman, saya mengabaikannya sampai rasa sakitnya menjadi tak tertahankan.						✓
6.	Saya lupa nama orang segera setelah berkenalan.			✓			
7.	Saya berperilaku secara otomatis, tanpa memahami apa yang sedang saya lakukan.	✓					
8.	Saya tergesa-gesa dalam beraktivitas, tanpa memperhatikan apa yang sebetulnya tengah saya lakukan.				✓		

No.	Pertanyaan	Hampir tidak pernah	Jarang	Kadang-kadang	Cukup sering	sering	Hampir selalu
9.	Pikiran saya terbawa pada hasil akhir, sehingga saya mengabaikan proses yang tengah saya kerjakan untuk menyelesaikannya.			✓			
10.	Saya melakukan pekerjaan secara otomatis, mengabaikan apa yang sedang saya kerjakan.		✓				
11.	Ketika orang lain berbicara, saya hanya setengah menyimak karena secara bersamaan saya sibuk melakukan hal lain.						✓
12.	Saya bepergian tanpa memahami mengapa saya ingin pergi ke tempat tersebut.			✓			
13.	Saya merasa terbebani dengan masa depan dan masa lalu.						✓
14.	Saya merasa tidak sepenuhnya fokus dalam mengerjakan segala sesuatu.						✓
15.	Ketika saya memakan kudapan (jajanan), saya melakukannya tanpa sadar.		✓				



Lampiran 8: Lembar Hasil *Post-Test*

Ani Rufida

Nama:

Bacalah setiap pertanyaan dengan pelan dan satu per satu.

Pikirkan pengalaman anda dalam kegiatan sehari-hari dan pilihlah satu jawaban yang paling sesuai dengan keadaan anda.

No.	Pertanyaan	Hampir tidak pernah	Jarang	Kadang-kadang	Cukup sering	sering	Hampir selalu
1.	Ketika saya mengalami emosi tertentu, saya mengabaikannya selama beberapa waktu.	☒	☐	☐	☐	☐	☐
2.	Karena ceroboh, tidak waspada, atau karena sibuk berpikir tentang hal lain, tanpa sengaja saya merusakkan barang.	☒	☐	☐	☐	☐	☐
3.	Saya merasa sulit untuk fokus pada kejadian yang tengah berlangsung.	☐	☒	☐	☐	☐	☐
4.	Saya berjalan kaki terlampau cepat tanpa menghiraukan hal lain yang saya lewati di sepanjang perjalanan.	☐	☒	☐	☐	☐	☐
5.	Ketika badan saya terasa tidak nyaman, saya mengabaikannya sampai rasa sakitnya menjadi tak tertahankan.	☐	☒	☐	☐	☐	☐
6.	Saya lupa nama orang segera setelah berkenalan.	☐	☒	☐	☐	☐	☐
7.	Saya berperilaku secara otomatis, tanpa memahami apa yang sedang saya lakukan.	☒	☐	☐	☐	☐	☐
8.	Saya tergesa-gesa dalam beraktivitas, tanpa memperhatikan apa yang sedang saya kerjakan.	☒	☐	☐	☐	☐	☐

No.	Pertanyaan	Hampir tidak pernah	Jarang	Kadang-kadang	Cukup sering	sering	Hampir selalu
9.	Pikiran saya terbawa pada hasil akhir, sehingga saya mengabaikan proses yang tengah saya kerjakan untuk merenikanya.	☒	☐	☐	☐	☐	☐
10.	Saya melakukan pekerjaan secara otomatis, mengabaikan apa yang sedang saya kerjakan.	☒	☐	☐	☐	☐	☐
11.	Ketika orang lain berbicara, saya hanya setengah menyimak karena secara bersamaan saya sibuk melakukan hal lain.	☐	☒	☐	☐	☐	☐
12.	Saya bepergian tanpa memahami mengapa saya ingin pergi ke tempat tersebut.	☒	☐	☐	☐	☐	☐
13.	Saya merasa terbebani dengan masa depan dan masa lalu.	☐	☒	☐	☐	☐	☐
14.	Saya merasa tidak sepenuhnya fokus dalam mengerjakan segala sesuatu.	☒	☐	☐	☐	☐	☐
15.	Ketika saya memakan kudapan (jajanan), saya melakukannya tanpa sadar.	☒	☐	☐	☐	☐	☐

Nama: Inni Hikmatia

Bacalah setiap pertanyaan dengan pelan dan satu per satu.

Pikirkan pengalaman anda dalam kegiatan sehari-hari dan pilihlah satu jawaban yang paling sesuai dengan keadaan anda.

No.	Pertanyaan	Hampir tidak pernah	Jarang	Kadang-kadang	Cukup sering	sering	Hampir selalu
1.	Ketika saya mengalami emosi tertentu, saya mengabaikannya selama beberapa waktu.	☐	☒	☐	☐	☐	☒
2.	Karena ceroboh, tidak waspada, atau karena sibuk berpikir tentang hal lain, tanpa sengaja saya merusakkan barang.	☐	☒	☐	☐	☐	☐
3.	Saya merasa sulit untuk fokus pada kejadian yang tengah berlangsung.	☒	☐	☐	☐	☐	☐
4.	Saya berjalan kaki terlampau cepat tanpa menghiraukan hal lain yang saya lewati di sepanjang perjalanan.	☐	☐	☒	☐	☐	☐
5.	Ketika badan saya terasa tidak nyaman, saya mengabaikannya sampai rasa sakitnya menjadi tak tertahankan.	☒	☐	☐	☐	☐	☐
6.	Saya lupa nama orang segera setelah berkenalan.	☐	☒	☐	☐	☐	☐
7.	Saya berperilaku secara otomatis, tanpa memahami apa yang sedang saya lakukan.	☒	☐	☒	☐	☐	☐
8.	Saya tergesa-gesa dalam beraktivitas, tanpa memperhatikan apa yang sedang saya kerjakan.	☒	☒	☐	☐	☐	☐

No.	Pertanyaan	Hampir tidak pernah	Jarang	Kadang-kadang	Cukup sering	sering	Hampir selalu
9.	Pikiran saya terbawa pada hasil akhir, sehingga saya mengabaikan proses yang tengah saya kerjakan untuk merenikanya.	☒	☐	☐	☐	☐	☐
10.	Saya melakukan pekerjaan secara otomatis, mengabaikan apa yang sedang saya kerjakan.	☒	☐	☐	☐	☐	☐
11.	Ketika orang lain berbicara, saya hanya setengah menyimak karena secara bersamaan saya sibuk melakukan hal lain.	☒	☐	☐	☐	☐	☐
12.	Saya bepergian tanpa memahami mengapa saya ingin pergi ke tempat tersebut.	☒	☐	☐	☐	☐	☐
13.	Saya merasa terbebani dengan masa depan dan masa lalu.	☒	☐	☐	☐	☐	☐
14.	Saya merasa tidak sepenuhnya fokus dalam mengerjakan segala sesuatu.	☒	☐	☐	☐	☐	☐
15.	Ketika saya memakan kudapan (jajanan), saya melakukannya tanpa sadar.	☒	☐	☐	☐	☐	☐

Nama: Mursyidah

Bacalah setiap pertanyaan dengan pelan dan satu per satu.
Pikirkan pengalaman anda dalam kegiatan sehari-hari dan pilihlah satu jawaban yang paling sesuai dengan keadaan anda.

No.	Pertanyaan	Hampir tidak pernah	Jarang	Kadang-kadang	Cukup sering	sering	Hampir selalu
1.	Ketika saya mengalami emosi tertentu, saya mengabaikannya selama beberapa waktu.		✓				
2.	Karena ceroboh, tidak waspada, atau karena sibuk berpikir tentang hal lain, tanpa sengaja saya merusakkan barang.	✓					
3.	Saya merasa sulit untuk fokus pada kegiatan yang tengah berlangsung.		✓				
4.	Saya berjalan kaki terlampaui cepat tanpa memperhatikan hal lain yang saya lewati di sepanjang perjalanan.		✓				
5.	Ketika badan saya terasa tidak nyaman, saya mengabaikannya sampai rasa sakitnya menjadi tak tertahankan.		✓				
6.	Saya lupa nama orang segera setelah berkenalan.		✓				
7.	Saya berperilaku secara otomatis, tanpa memahami apa yang sedang saya lakukan.	✓					
8.	Saya tergesa-gesa dalam beraktivitas, tanpa memperhatikan apa yang sebetulnya tengah saya kerjakan.	✓					

No.	Pertanyaan	Hampir tidak pernah	Jarang	Kadang-kadang	Cukup sering	sering	Hampir selalu
9.	Pikiran saya terbawa pada hasil akhir, sehingga saya mengabaikan proses yang tengah saya kerjakan untuk menyelesaikannya.	✓					
10.	Saya melakukan pekerjaan secara otomatis, mengabaikan apa yang sedang saya kerjakan.	✓					
11.	Ketika orang lain berbicara, saya hanya setengah menyimak karena secara bersamaan saya sibuk melakukan hal lain.		✓				
12.	Saya bepergian tanpa memahami mengapa saya ingin pergi ke tempat tersebut.	✓					
13.	Saya merasa terbebani dengan masa depan dan masa lalu.		✓				
14.	Saya merasa tidak sepenuhnya fokus dalam mengerjakan segala sesuatu.	✓					
15.	Ketika saya memakan kudapan (sajian), saya melakukannya tanpa sadar.	✓					

Nama:

Bacalah setiap pertanyaan dengan pelan dan satu per satu.
Pikirkan pengalaman anda dalam kegiatan sehari-hari dan pilihlah satu jawaban yang paling sesuai dengan keadaan anda.

No.	Pertanyaan	Hampir tidak pernah	Jarang	Kadang-kadang	Cukup sering	sering	Hampir selalu
1.	Ketika saya mengalami emosi tertentu, saya mengabaikannya selama beberapa waktu.	✓		✗			
2.	Karena ceroboh, tidak waspada, atau karena sibuk berpikir tentang hal lain, tanpa sengaja saya merusakkan barang.	✓					
3.	Saya merasa sulit untuk fokus pada kegiatan yang tengah berlangsung.		✓	✗			
4.	Saya berjalan kaki terlampaui cepat tanpa memperhatikan hal lain yang saya lewati di sepanjang perjalanan.	✓		✗			
5.	Ketika badan saya terasa tidak nyaman, saya mengabaikannya sampai rasa sakitnya menjadi tak tertahankan.	✓					
6.	Saya lupa nama orang segera setelah berkenalan.			✓			
7.	Saya berperilaku secara otomatis, tanpa memahami apa yang sedang saya lakukan.		✓	✗			
8.	Saya tergesa-gesa dalam beraktivitas, tanpa memperhatikan apa yang sebetulnya tengah saya kerjakan.	✓	✗				

No.	Pertanyaan	Hampir tidak pernah	Jarang	Kadang-kadang	Cukup sering	sering	Hampir selalu
9.	Pikiran saya terbawa pada hasil akhir, sehingga saya mengabaikan proses yang tengah saya kerjakan untuk menyelesaikannya.	✓		✗			
10.	Saya melakukan pekerjaan secara otomatis, mengabaikan apa yang sedang saya kerjakan.	✓					
11.	Ketika orang lain berbicara, saya hanya setengah menyimak karena secara bersamaan saya sibuk melakukan hal lain.		✓				
12.	Saya bepergian tanpa memahami mengapa saya ingin pergi ke tempat tersebut.	✓					
13.	Saya merasa terbebani dengan masa depan dan masa lalu.	✓					
14.	Saya merasa tidak sepenuhnya fokus dalam mengerjakan segala sesuatu.		✓				
15.	Ketika saya memakan kudapan (sajian), saya melakukannya tanpa sadar.	✓					

Nama: Tori L. Widyanti Rana Yu.

Bacalah setiap pertanyaan dengan pelan dan satu per satu.
Pikirkan pengalaman anda dalam kegiatan sehari-hari dan pilihlah satu jawaban yang paling sesuai dengan keadaan anda.

No.	Pertanyaan	Hampir tidak pernah	Jarang	Kadang-kadang	Cukup sering	sering	Hampir selalu
1.	Ketika saya mengalami emosi tertentu, saya mengabaikannya selama beberapa waktu.	✓					
2.	Karena ceroboh, tidak waspada, atau karena sibuk berpikir tentang hal lain, tanpa sengaja saya merusakkan barang.	✓					
3.	Saya merasa sulit untuk fokus pada kejadian yang tengah berlangsung.		✓				
4.	Saya berjalan kecil terlampaui cepat tanpa menghiraukan hal lain yang saya lewat di sepanjang perjalanan.	✓					
5.	Ketika badan saya terasa tidak nyaman, saya mengabaikannya sampai rasa sakitnya menjadi tak tertahankan.		✓				
6.	Saya lupa nama orang segera setelah berkenalan.		✓				
7.	Saya berperilaku secara otomatis, tanpa memahami apa yang sedang saya lakukan.	✓					
8.	Saya tergesa-gesa dalam beraktivitas, tanpa memperhatikan apa yang sebetulnya tengah saya kerjakan.	✓					

No.	Pertanyaan	Hampir tidak pernah	Jarang	Kadang-kadang	Cukup sering	sering	Hampir selalu
9.	Pikiran saya terbawa pada hasil akhir, sehingga saya mengabaikan proses yang tengah saya kerjakan untuk menilainya.	✓					
10.	Saya melakukan pekerjaan secara otomatis, mengabaikan apa yang sedang saya kerjakan.	✓					
11.	Ketika orang lain berbicara, saya hanya setengah menyimak karena secara bersamaan saya sibuk melakukan hal lain.	✓					
12.	Saya bepergian tanpa memahami mengapa saya ingin pergi ke tempat tersebut.	✓					
13.	Saya merasa terbebani dengan masa depan dan masa lalu.		✓				
14.	Saya merasa tidak sepenuhnya fokus dalam mengerjakan segala sesuatu.	✓					
15.	Ketika saya memakan kudapan (jajanan), saya melakukannya tanpa sadar.	✓					

Nama: Sumiati

Bacalah setiap pertanyaan dengan pelan dan satu per satu.
Pikirkan pengalaman anda dalam kegiatan sehari-hari dan pilihlah satu jawaban yang paling sesuai dengan keadaan anda.

No.	Pertanyaan	Hampir tidak pernah	Jarang	Kadang-kadang	Cukup sering	sering	Hampir selalu
1.	Ketika saya mengalami emosi tertentu, saya mengabaikannya selama beberapa waktu.			✓			
2.	Karena ceroboh, tidak waspada, atau karena sibuk berpikir tentang hal lain, tanpa sengaja saya merusakkan barang.	✓					
3.	Saya merasa sulit untuk fokus pada kejadian yang tengah berlangsung.	✓					
4.	Saya berjalan kecil terlampaui cepat tanpa menghiraukan hal lain yang saya lewat di sepanjang perjalanan.	✓					
5.	Ketika badan saya terasa tidak nyaman, saya mengabaikannya sampai rasa sakitnya menjadi tak tertahankan.		✓				
6.	Saya lupa nama orang segera setelah berkenalan.				✓		
7.	Saya berperilaku secara otomatis, tanpa memahami apa yang sedang saya lakukan.	✓					
8.	Saya tergesa-gesa dalam beraktivitas, tanpa memperhatikan apa yang sebetulnya tengah saya kerjakan.	✓					

No.	Pertanyaan	Hampir tidak pernah	Jarang	Kadang-kadang	Cukup sering	sering	Hampir selalu
9.	Pikiran saya terbawa pada hasil akhir, sehingga saya mengabaikan proses yang tengah saya kerjakan untuk menilainya.	✓					
10.	Saya melakukan pekerjaan secara otomatis, mengabaikan apa yang sedang saya kerjakan.	✓					
11.	Ketika orang lain berbicara, saya hanya setengah menyimak karena secara bersamaan saya sibuk melakukan hal lain.	✓					
12.	Saya bepergian tanpa memahami mengapa saya ingin pergi ke tempat tersebut.	✓					
13.	Saya merasa terbebani dengan masa depan dan masa lalu.		✓				
14.	Saya merasa tidak sepenuhnya fokus dalam mengerjakan segala sesuatu.	✓					
15.	Ketika saya memakan kudapan (jajanan), saya melakukannya tanpa sadar.	✓					

Nama: FAIZAH

Bacalah setiap pertanyaan dengan pelan dan satu per satu.

Pikirkan pengalaman anda dalam kegiatan sehari-hari dan pilihlah satu jawaban yang paling sesuai dengan keadaan anda.

No.	Pertanyaan	Hampir tidak pernah	Jarang	Kadang-kadang	Cukup sering	sering	Hampir selalu
1.	Ketika saya mengalami emosi tertentu, saya mengabaikannya selama beberapa waktu.			✓			
2.	Karena ceroboh, tidak waspada, atau karena sibuk berpikir tentang hal lain, tanpa sengaja saya merusakkan barang.	✓					
3.	Saya merasa sulit untuk fokus pada kejadian yang tengah berlangsung.	✓					
4.	Saya berjalan kaki terlampaui cepat tanpa memperhatikan hal lain yang saya lewati di sepanjang perjalanan.	✓					
5.	Ketika badan saya terasa tidak nyaman, saya mengabaikannya sampai rasa sakitnya menjadi tak tertahankan.			✓			
6.	Saya lupa nama orang segera setelah berkenalan.		✓				
7.	Saya berperilaku secara otomatis, tanpa memahami apa yang sedang saya lakukan.	✓					
8.	Saya tergesa-gesa dalam beraktivitas, tanpa memperhatikan apa yang sebelumnya tengah saya kerjakan.		✓				

No.	Pertanyaan	Hampir tidak pernah	Jarang	Kadang-kadang	Cukup sering	sering	Hampir selalu
9.	Pikiran saya terbawa pada hasil akhir, sehingga saya mengabaikan proses yang tengah saya kerjakan untuk meraihnya.	✓					
10.	Saya melakukan pekerjaan secara otomatis, mengabaikan apa yang sedang saya kerjakan.	✓					
11.	Ketika orang lain berbicara, saya hanya setengah menyimak karena secara bersamaan saya sibuk melakukan hal lain.		✓				
12.	Saya begopran tanpa memahami mengapa saya ingin pergi ke tempat tersebut.	✓					
13.	Saya merasa terbebani dengan masa depan dan masa lalu.			✓			
14.	Saya merasa tidak sepenuhnya fokus dalam mengerjakan segala sesuatu.	✓					
15.	Ketika saya memakan kudapan (jajanan), saya melakukannya tanpa sadar.	✓					

Nama: SHI Nofkekh

Bacalah setiap pertanyaan dengan pelan dan satu per satu.

Pikirkan pengalaman anda dalam kegiatan sehari-hari dan pilihlah satu jawaban yang paling sesuai dengan keadaan anda.

No.	Pertanyaan	Hampir tidak pernah	Jarang	Kadang-kadang	Cukup sering	sering	Hampir selalu
1.	Ketika saya mengalami emosi tertentu, saya mengabaikannya selama beberapa waktu.			✓			
2.	Karena ceroboh, tidak waspada, atau karena sibuk berpikir tentang hal lain, tanpa sengaja saya merusakkan barang.	✓					
3.	Saya merasa sulit untuk fokus pada kejadian yang tengah berlangsung.	✓					
4.	Saya berjalan kaki terlampaui cepat tanpa memperhatikan hal lain yang saya lewati di sepanjang perjalanan.	✓					
5.	Ketika badan saya terasa tidak nyaman, saya mengabaikannya sampai rasa sakitnya menjadi tak tertahankan.			✓			
6.	Saya lupa nama orang segera setelah berkenalan.			✓			
7.	Saya berperilaku secara otomatis, tanpa memahami apa yang sedang saya lakukan.	✓					
8.	Saya tergesa-gesa dalam beraktivitas, tanpa memperhatikan apa yang sebelumnya tengah saya kerjakan.	✓					

No.	Pertanyaan	Hampir tidak pernah	Jarang	Kadang-kadang	Cukup sering	sering	Hampir selalu
9.	Pikiran saya terbawa pada hasil akhir, sehingga saya mengabaikan proses yang tengah saya kerjakan untuk meraihnya.	✓					
10.	Saya melakukan pekerjaan secara otomatis, mengabaikan apa yang sedang saya kerjakan.	✓					
11.	Ketika orang lain berbicara, saya hanya setengah menyimak karena secara bersamaan saya sibuk melakukan hal lain.	✓					
12.	Saya begopran tanpa memahami mengapa saya ingin pergi ke tempat tersebut.	✓					
13.	Saya merasa terbebani dengan masa depan dan masa lalu.	✓					
14.	Saya merasa tidak sepenuhnya fokus dalam mengerjakan segala sesuatu.	✓					
15.	Ketika saya memakan kudapan (jajanan), saya melakukannya tanpa sadar.	✓					

Nama: RQNDKRC

Bacalah setiap pertanyaan dengan pelan dan satu per satu.
Pikirkan pengalaman anda dalam kegiatan sehari-hari dan pilihlah satu jawaban yang paling sesuai dengan keadaan anda.

No.	Pertanyaan	Hampir tidak pernah	Jarang	Kadang-kadang	Cukup sering	sering	Hampir selalu
1.	Ketika saya mengalami emosi tertentu, saya mengabaikannya selama beberapa waktu.			✓			
2.	Karena ceroboh, tidak waspada, atau karena sibuk berpikir tentang hal lain, tanpa sengaja saya merusakkan barang.	✓					
3.	Saya merasa sulit untuk fokus pada kejadian yang tengah berlangsung.	✓					
4.	Saya berjalan kaki terlampau cepat tanpa memperhatikan hal lain yang saya lewati di sepanjang perjalanan.	✓					
5.	Ketika badan saya terasa tidak nyaman, saya mengabaikannya sampai rasa sakitnya menjadi tak tertahankan.		✓				
6.	Saya lupa nama orang negara setelah berkenalan.			✓			
7.	Saya berperilaku secara otomatis, tanpa memahami apa yang sedang saya lakukan.	✓					
8.	Saya tergesa-gesa dalam beraktivitas, tanpa memperhatikan apa yang seharusnya tengah saya kerjakan.	✓					

No.	Pertanyaan	Hampir tidak pernah	Jarang	Kadang-kadang	Cukup sering	sering	Hampir selalu
9.	Pikiran saya terbuaya pada hari akhir, sehingga saya mengabaikan proses yang tengah saya kerjakan untuk menyelesaikannya.	✓					
10.	Saya melakukan pekerjaan secara otomatis, mengabaikan apa yang sedang saya kerjakan.	✓					
11.	Ketika orang lain berbicara, saya hanya setengah menyimak karena secara bersamaan saya sibuk melakukan hal lain.	✓					
12.	Saya kepingan tanpa memahami mengapa saya ingin pergi ke tempat tersebut.	✓					
13.	Saya merasa terbebani dengan masa depan dan masa lalu.	✓					
14.	Saya merasa tidak sepenuhnya fokus dalam mengerjakan segala sesuatu.	✓					
15.	Ketika saya memakan makanan (pajanan), saya melakukannya tanpa sadar.	✓					



Lampiran 9: Modul Eksperimen Pelatihan *Mindfulness*

Mengapa Kesadaran Penuh Penting di Masa lansia?

Pertambahan usia merupakan tahap kehidupan yang membawa berbagai perubahan, baik secara fisik, psikologis, maupun sosial. Lansia sering menghadapi tantangan seperti penurunan kondisi kesehatan, berkurangnya aktivitas, perubahan peran dalam keluarga, kehilangan orang terdekat, hingga perasaan kesepian. Berbagai perubahan tersebut dapat memengaruhi kesejahteraan psikologis dan kualitas hidup lansia.

Selain itu, lansia kerap menghabiskan waktu memikirkan pengalaman masa lalu atau mengkhawatirkan kondisi yang akan datang. Akibatnya, mereka dapat mengalami stres, kecemasan, kesedihan, maupun kesulitan menikmati momen yang sedang dijalani.

Mindfulness atau kesadaran penuh merupakan kemampuan untuk memberikan perhatian secara sengaja pada pengalaman saat ini dengan sikap terbuka, menerima, dan tanpa menghakimi. Melalui latihan *mindfulness*, lansia dapat belajar mengenali pikiran, emosi, dan sensasi tubuh yang muncul tanpa harus larut di dalamnya. Dengan demikian, mereka dapat menjalani kehidupan sehari-hari dengan lebih tenang, nyaman, dan bermakna.

Modul pelatihan ini disusun untuk membantu lansia mengembangkan kesadaran penuh terhadap diri sendiri dan lingkungan sekitar. Melalui berbagai latihan *mindfulness* yang sederhana dan mudah diterapkan, lansia diharapkan mampu meningkatkan ketenangan batin, rasa syukur, penerimaan diri, serta kualitas hidup pada masa lanjut usia.

MODUL PELATIHAN *MINDFULNESS* UNTUK MENINGKATKAN KESADARAN PENUH PADA LANSIA

A. Latar Belakang

Lansia merupakan kelompok usia yang mengalami berbagai perubahan fisik, psikologis, dan sosial sebagai bagian dari proses penuaan. Kondisi tersebut dapat memengaruhi kemampuan lansia dalam memusatkan perhatian pada pengalaman yang sedang berlangsung, sehingga diperlukan upaya untuk membantu meningkatkan kesadaran penuh dalam kehidupan sehari-hari.

Mindfulness merupakan kemampuan individu untuk memberikan perhatian secara sadar terhadap pengalaman yang sedang berlangsung dengan sikap terbuka, menerima, dan tanpa memberikan penilaian (Germer, Siegel, & Fulton, 2005). Melalui latihan *mindfulness*, lansia diharapkan mampu lebih menyadari pikiran, emosi, dan sensasi tubuh, sehingga dapat menghadapi berbagai pengalaman hidup dengan lebih tenang dan adaptif.

Modul pelatihan ini disusun sebagai pedoman pelaksanaan pelatihan *mindfulness* untuk meningkatkan kesadaran penuh pada lansia di *day care* lansia "Seudati" Aisyiyah Kota Banda Aceh. Modul ini memuat tujuan pelatihan, sasaran peserta, peran trainer dan fasilitator, serta tahapan pelaksanaan setiap sesi sebagai acuan dalam pelaksanaan pelatihan yang sistematis, terarah, dan efektif.

B. Peserta

Peserta dalam pelatihan ini adalah lansia yang mengikuti kegiatan di *day care* lansia "Seudati" Aisyiyah Kota Banda Aceh dengan kriteria sebagai berikut:

Berusia 60 tahun atau lebih.

1. Memiliki tingkat kesadaran penuh yang rendah berdasarkan hasil *Pre-test* menggunakan *Mindful Attention Awareness Scale* (MAAS).
2. Mampu berkomunikasi dengan baik serta mengikuti seluruh rangkaian kegiatan pelatihan.

Jumlah peserta dalam pelatihan ini sebanyak 9 orang lansia yang memenuhi kriteria penelitian.

C. Tujuan

Pelatihan *mindfulness* bertujuan untuk meningkatkan kesadaran penuh pada lansia, membantu lansia menyadari pengalaman yang sedang berlangsung, memusatkan perhatian pada momen saat ini, serta menerima pikiran, emosi, dan sensasi yang muncul tanpa memberikan penilaian. Melalui pelatihan ini diharapkan peserta mampu menerapkan keterampilan *mindfulness* dalam kehidupan sehari-hari sehingga dapat menghadapi berbagai perubahan pada masa lanjut usia dengan lebih tenang, adaptif, dan penuh kesadaran.

D. Pemateri dan Fasilitator

Pemateri dalam pelatihan ini adalah Irma Oktafianti, M.Psi., Psikolog, yang memiliki latar belakang pendidikan Profesi Psikologi, berkompeten dalam memberikan intervensi psikologis, serta memiliki pengetahuan mengenai konsep

mindfulness beserta teknik-teknik pelaksanaannya. Pemateri juga memiliki kemampuan dalam memandu latihan *mindfulness* menggunakan teknik *body scan*, *grounding*, dan *sitting meditation*, serta mampu berkomunikasi secara efektif dengan lansia.

Selama pelaksanaan pelatihan, pemateri bertanggung jawab menyampaikan materi, memandu praktik *mindfulness*, memfasilitasi diskusi, dan mengevaluasi jalannya pelatihan dengan bahasa yang sederhana dan mudah dipahami, serta menciptakan suasana pelatihan yang nyaman sehingga peserta dapat mengikuti kegiatan secara aktif.

Fasilitator dalam pelatihan ini adalah mahasiswa Program Studi Psikologi Universitas Muhammadiyah Aceh yang bertugas membantu kelancaran pelaksanaan kegiatan, mempersiapkan sarana dan prasarana pelatihan, membagikan serta mengumpulkan lembar kerja peserta, mendampingi peserta selama latihan berlangsung apabila diperlukan, serta membantu proses administrasi dan dokumentasi kegiatan.

E. Pelaksanaan Kegiatan

Pelaksanaan pelatihan *mindfulness* dilaksanakan selama 2 hari dengan total 5 sesi, yang terdiri atas sesi pembukaan dan *awareness* pada hari pertama, serta sesi *being in the present moment*, *acceptance*, dan penutupan pada hari kedua. Setiap sesi dirancang secara bertahap melalui penyampaian materi, praktik *mindfulness*, refleksi pengalaman, dan diskusi, sehingga peserta memperoleh pemahaman sekaligus pengalaman langsung dalam menerapkan *mindfulness*.

Rangkaian pelatihan menggunakan *teknik body scan, grounding, dan sitting meditation* sebagai metode utama untuk melatih kemampuan menyadari pengalaman saat ini, memusatkan perhatian, serta menerima pikiran dan emosi tanpa memberikan penilaian. Seluruh tahapan kegiatan disusun secara sistematis dan disesuaikan dengan karakteristik lansia agar pelaksanaan pelatihan berlangsung efektif, nyaman, dan mudah dipahami oleh peserta.



TABEL 1. CE (Concrete Experience)

Dimensi	Definisi operasional dimensi	Indikator pembelajaran	Capaian pembelajaran (Evidence)	Syarat aktivitas/kegiatan
Kesadaran (Awareness)	Kemampuan lansia untuk menyadari kondisi diri sendiri pada saat ini dengan memberikan perhatian penuh.	<ul style="list-style-type: none"> • Peserta mampu menyadari kondisi fisik yang sedang dialami. • Peserta mampu menyadari emosi yang sedang dirasakan. • Peserta mampu menyadari pikiran yang muncul. • Peserta mampu memusatkan perhatian pada kondisi saat ini. 	<ul style="list-style-type: none"> • Peserta mampu mengenali sensasi fisik selama latihan <i>mindfulness</i>. • Peserta mampu menyadari emosi yang muncul selama latihan. • Peserta mampu menyadari pikiran yang muncul ketika latihan berlangsung. • Peserta mampu memusatkan perhatian pada pengalaman saat ini. 	<ul style="list-style-type: none"> • Peserta menerima pemaparan materi mengenai <i>mindfulness</i> melalui <i>Lecturing</i> • Peserta diberikan kesempatan bertanya dan berdiskusi mengenai materi. • Peserta mengikuti praktik <i>body scan</i> dengan arahan pemateri. • Peserta merefleksikan pengalaman selama latihan <i>mindfulness</i>. • Peserta melakukan sharing bersama pemateri dan peserta lainnya.
Berada Di Kondisi Saat Ini (Being In The Present Moment)	Kemampuan lansia untuk menunjukkan kesadaran terhadap kondisi, aktivitas, dan lingkungan yang sedang dialami pada saat ini.	<ul style="list-style-type: none"> • Peserta mampu menyadari lingkungan sekitar. • Peserta mampu memberikan perhatian pada aktivitas yang sedang dilakukan. • Peserta mampu fokus pada pengalaman saat ini. 	<ul style="list-style-type: none"> • Peserta mampu memperhatikan kondisi lingkungan sekitar saat latihan <i>grounding</i>. • Peserta tidak mudah terdistraksi selama latihan berlangsung. • Peserta mampu memusatkan perhatian pada aktivitas yang sedang dilakukan. 	<ul style="list-style-type: none"> • Peserta menerima pemaparan materi mengenai <i>being in the present moment</i> dan <i>grounding</i>. • Peserta diberikan kesempatan bertanya dan berdiskusi. • Peserta mengikuti praktik <i>grounding</i>. • Peserta merefleksikan pengalaman selama latihan. • Peserta melakukan sharing bersama pemateri dan peserta lainnya.

Dimensi	Definisi operasional dimensi	Indikator pembelajaran	Capaian pembelajaran (Evidence)	Syarat aktivitas/kegiatan
Penerimaan Diri (Acceptance)	Kemampuan lansia untuk menerima emosi, pikiran, dan pengalaman yang dirasakan tanpa menolak atau menghindarinya	<ul style="list-style-type: none"> • Peserta mampu menerima emosi yang muncul. • Peserta tidak berusaha menghindari pikiran yang muncul. • Peserta mampu bersikap terbuka terhadap pengalaman diri. 	<ul style="list-style-type: none"> • Peserta mampu menyadari emosi tanpa memberikan penilaian berlebihan. • Peserta mampu menerima pikiran yang muncul selama latihan. • Peserta mampu menerima pengalaman diri dengan lebih tenang. 	<ul style="list-style-type: none"> • Peserta menerima pemaparan materi mengenai <i>acceptance</i> dan <i>sitting meditation</i>. • Peserta diberikan kesempatan bertanya dan berdiskusi. • Peserta mengikuti praktik <i>sitting meditation</i>. • Peserta merefleksikan pengalaman selama latihan. • Peserta melakukan sharing bersama pemateri dan peserta lainnya. • Peserta diberikan tugas sederhana untuk mempraktikkan <i>mindfulness</i> di rumah.

Tabel 2. Gambaran Umum Kegiatan

Hari/sesi	Tujuan khusus sesi	Metode	Breakdown aktivitas	Durasi	Alat dan bahan
Hari Pertama/ Sesi I Opening	Memperkenalkan peserta dengan pemateri, melakukan presensi, <i>pre-test</i> , dan pemaparan singkat kegiatan pelatihan <i>mindfulness</i> .	<i>Lecturing</i> dan <i>ice breaking</i>	<ul style="list-style-type: none"> • Pembukaan dan salam. • Presensi peserta. • Pengisian <i>pre-test</i>. • Penjelasan tujuan dan rangkaian pelatihan. • <i>Ice breaking</i> sederhana. 	40 menit	Alat: • Laptop • PPT • Lembar <i>pre-test</i> • Pulpen Bahan: • Materi <i>mindfulness</i>
Sesi II Pelatihan <i>Awareness</i>	Meningkatkan kesadaran diri, meningkatkan kemampuan lansia mengenali kondisi fisik, pikiran dan emosi saat ini.	<i>Lecturing</i> , <i>body scan</i> , diskusi	<ul style="list-style-type: none"> • Pemberian materi <i>mindfulness</i>. • Praktik <i>body scan</i>. • Refleksi pengalaman. • Sharing bersama peserta. 	80 menit	Alat: • Laptop • PPT • kursi Bahan: • Materi <i>awareness</i> dan <i>body scan</i>
Hari Kedua/ Sesi I Pelatihan <i>Being In The Present Moment</i>	Meningkatkan kemampuan lansia memusatkan perhatian pada pengalaman saat ini secara sadar.	<i>Lecturing</i> , <i>grounding</i> , diskusi dan <i>ice breaking</i>	<ul style="list-style-type: none"> • Pemberian materi <i>being in the present moment</i>. • Praktik <i>grounding</i>. • Refleksi pengalaman. • Sharing bersama peserta. • <i>Ice breaking</i> sederhana. 	50 menit	Alat: • Laptop • PPT • kursi Bahan: • Materi <i>being in the present</i> dan <i>grounding</i>

Hari/sesi	Tujuan khusus sesi	Metode	Breakdown aktivitas	Durasi	Alat dan bahan
Sesi II Pelatihan <i>Acceptance</i>	Meningkatkan kemampuan lansia menerima pikiran, emosi dan pengalaman yang dialami tanpa menghakimi.	<i>Lecturing, sitting meditation, diskusi, dan ice breaking</i>	<ul style="list-style-type: none"> • Pemberian materi <i>acceptance</i>. • Praktik <i>sitting meditation</i>. • Refleksi pengalaman. • Sharing bersama peserta. • Penutupan kegiatan. • <i>Ice breaking</i> sederhana. 	45 menit	Alat: • Laptop • PPT • kursi • Speaker Bahan: • Materi <i>acceptance</i> dan <i>sitting meditation</i>
Sesi III <i>Closing</i>	Melakukan evaluasi akhir kegiatan pelatihan <i>mindfulness</i> , memberikan latihan mandiri yang dapat dilakukan di rumah, serta mengukur pemahaman peserta melalui <i>post-test</i> , memberikan refleksi singkat, serta menutup kegiatan pelatihan.	<i>Reflective, discussion, dan evaluasi</i>	<ul style="list-style-type: none"> • Refleksi dan umpan balik peserta. • Pengisian <i>post-test</i>. • Penyampaian kesimpulan materi pelatihan. • Sesi tanya jawab singkat. • Penutupan dan salam 	55 menit	Alat: • Laptop • PPT • Lembar <i>post-test</i> Bahan: • Materi latihan mandiri • Materi evaluasi <i>mindfulness</i>

GAMBARAN DETAIL KEGIATAN

Hari Pertama

Sesi I – *Opening Session*

Waktu: 09.30–10.10 WIB

Tujuan Khusus: Peserta mampu memahami tujuan pelatihan, membangun kedekatan dengan pemateri, serta mengikuti pengisian *pre-test* dengan baik.

1. Alat dan Bahan

- Laptop
- PPT
- Lembar *pre-test*
- Pulpen
- *Speaker*
- Materi *mindfulness*

2. Agenda Kegiatan

NO.	Materi	Bentuk Kegiatan Peserta	Durasi
A	Pembukaan dan Presensi peserta	Peserta mendengarkan pembukaan kegiatan dan melakukan presensi kehadiran	5 menit
B	<i>Building rapport</i>	Peserta mengikuti <i>ice breaking</i> dan penjelasan kegiatan	10 menit
C	Pengisian <i>pre-test</i>	Peserta mengisi skala <i>mindfulness</i>	20 menit
D	Penutupan sesi	Peserta mengumpulkan lembar jawaban	5 menit

3. Prosedur

A. Pembukaan dan Presensi Peserta (5 menit)

- Pemateri membuka kegiatan dengan mengucapkan salam, menyapa peserta, dan memperkenalkan diri.
- Pemateri menjelaskan secara singkat rangkaian kegiatan yang akan dilaksanakan selama sesi *pre-test*.
- Peserta diarahkan untuk duduk dengan nyaman dan mempersiapkan diri mengikuti kegiatan oleh pemateri.
- Pemateri melakukan presensi untuk memastikan kehadiran seluruh peserta.
- Pemateri memastikan seluruh peserta telah siap sebelum kegiatan dilanjutkan ke tahap berikutnya.

B. Building Rapport (10 menit)

- Pemateri mengajak peserta mengikuti kegiatan *ice breaking* sederhana untuk menciptakan suasana yang nyaman dan menyenangkan.

Intruksi *Ice breaking*: “saya membawa...”

"Baik, Ibu-Ibu, sekarang kita akan bermain permainan sederhana yang bernama 'Saya Membawa...'. Permainan ini dilakukan secara bergiliran. Ibu yang pertama akan mengucapkan kalimat, 'Hari ini saya membawa...'; kemudian menyebutkan satu kata yang positif, misalnya senyum. Ibu berikutnya mengulang kata yang sudah disebutkan sebelumnya, lalu menambahkan satu kata positif yang baru. Contohnya, Ibu pertama mengatakan, 'Hari ini saya membawa senyum.' Ibu kedua mengatakan, 'Hari ini saya membawa senyum dan semangat.' Ibu ketiga mengatakan, 'Hari ini saya membawa senyum, semangat, dan rasa syukur.' Permainan dilanjutkan sampai semua Ibu mendapat giliran. Tidak perlu terburu-buru, kalau ada yang lupa saya akan membantu. Yuk, kita mulai dari Ibu yang duduk di sebelah kanan saya."

- Pemateri membangun komunikasi yang hangat dengan mengajak peserta berinteraksi melalui pertanyaan atau percakapan ringan.
- Pemateri menjelaskan tujuan umum pelatihan *mindfulness* serta manfaat yang diharapkan bagi peserta.
- Pemateri memberikan gambaran singkat mengenai alur kegiatan yang akan dilakukan selama pelatihan agar peserta memahami setiap tahapan yang akan diikuti.

Intruksi *building rapport*:

*"Dalam beberapa hari ke depan kita akan mengikuti beberapa kegiatan bersama. Kegiatan ini bertujuan untuk membantu ibu-ibu agar dapat merasa lebih tenang, lebih sadar terhadap kondisi diri, serta lebih nyaman dalam menjalani aktivitas sehari-hari. Hari ini kita akan memulai kegiatan dengan mengisi beberapa pernyataan pada lembar yang telah dibagikan. Saya berharap ibu-ibu dapat mengisinya dengan jujur dan sesuai dengan apa yang dirasakan. Setelah itu, kita juga akan bersama-sama belajar dan mencoba beberapa latihan *mindfulness* sederhana yang dapat membantu menjaga ketenangan pikiran, meningkatkan perhatian pada saat ini, dan membantu menghadapi berbagai perasaan dengan lebih baik. Mudah-mudahan kegiatan ini dapat memberikan manfaat dan pengalaman yang menyenangkan bagi ibu-ibu semua."*

- Pemateri memberikan kesempatan kepada peserta untuk bertanya apabila terdapat hal yang belum dipahami.

C. Pengisian *pre-test*

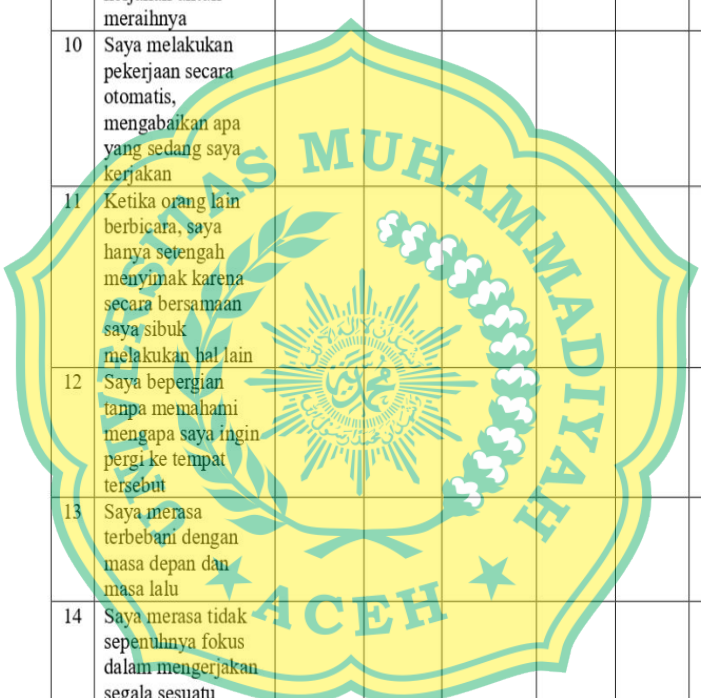
- Pemateri membagikan lembar skala *Mindful Attention Awareness Scale* (MAAS) kepada seluruh peserta.
- Pemateri menjelaskan tujuan pengisian skala serta tata cara mengisi setiap pernyataan sesuai dengan kondisi atau pengalaman pribadi peserta.
- Pemateri menegaskan bahwa tidak ada jawaban benar atau salah sehingga peserta diharapkan memberikan jawaban secara jujur.
- Selama proses pengisian berlangsung, pemateri mendampingi peserta dan memberikan bantuan apabila terdapat peserta yang mengalami kesulitan membaca, memahami instruksi, atau mengisi lembar skala.

Intruksi *pre-test*:

"Dalam lembar kertas ini terdapat beberapa pernyataan mengenai pengalaman dan perasaan yang Ibu-Ibu rasakan dalam kehidupan sehari-hari. Silakan dengarkan instruksi ini terlebih dahulu agar lebih mudah dalam menjawab setiap pernyataan tersebut. Jawablah dengan jujur sesuai dengan kondisi dan pengalaman yang benar-benar dirasakan. Setiap pernyataan diharapkan tetap dijawab, meskipun mungkin ada beberapa yang terasa sulit untuk menemukan jawabannya, kemudian berikan tanda centang (✓) pada pilihan yang sesuai. Tidak ada jawaban benar atau salah dalam pengisian ini, sehingga Ibu-Ibu tidak perlu khawatir. Mohon mengisi secara mandiri tanpa melihat jawaban peserta lain dan tetap menjaga lembar jawaban masing-masing."

Lembar *pre-test*

No	Pertanyaan	Hampir tidak pernah	Jarang	Kadang-kadang	Cukup sering	Sering	Hampir selalu
1	Ketika saya emosi tertentu, saya mengabaikannya selama beberapa waktu						
2	Karena ceroboh, tidak waspada, atau karena sibuk berpikir tentang hal lain, tanpa sengaja saya merusakkan barang						
3	Saya merasa sulit untuk fokus pada kejadian yang tengah berlangsung						
4	Saya berjalan kaki terlampau cepat tanpa menghiraukan hal lain yang saya lewati di sepanjang perjalanan						
5	Ketika badan saya terasa tidak nyaman, saya mengabaikannya sampai rasa sakitnya menjadi tak tertahankan						
6	Saya lupa nama orang segera setelah berkenalan						
7	Saya berperilaku secara otomatis, tanpa memahami apa yang sedang saya lakukan						
8	Saya tergesa-gesa dalam beraktivitas, tanpa memperhatikan apa yang sebetulnya tengah saya kerjakan						



No	Pertanyaan	Hampir tidak pernah	Jarang	Kadang-kadang	Cukup sering	Sering	Hampir selalu
9	Pikiran saya terbawa pada hasil akhir, sehingga saya mengabaikan proses yang tengah saya kerjakan untuk meraihnya						
10	Saya melakukan pekerjaan secara otomatis, mengabaikan apa yang sedang saya kerjakan						
11	Ketika orang lain berbicara, saya hanya setengah menyimak karena saya sibuk melakukan hal lain						
12	Saya bepergian tanpa memahami mengapa saya ingin pergi ke tempat tersebut						
13	Saya merasa terbebani dengan masa depan dan masa lalu						
14	Saya merasa tidak sepenuhnya fokus dalam mengerjakan segala sesuatu						
15	Ketika saya memakan kudapan (jajanan), saya melakukannya tanpa sadar						

D. Penutupan sesi

- Setelah seluruh peserta selesai mengisi skala, pemateri meminta peserta memeriksa kembali kelengkapan jawaban yang telah diisi.
- Peserta mengumpulkan lembar jawaban kepada pemateri secara tertib.
- Pemateri memeriksa kelengkapan lembar jawaban yang telah dikumpulkan.
- Pemateri mengucapkan terima kasih atas partisipasi peserta serta memberikan informasi singkat mengenai kegiatan yang akan dilaksanakan pada sesi berikutnya.
- Sesi *pre-test* ditutup setelah seluruh administrasi selesai dilaksanakan.

Intruksi:

"Baik Ibu-Ibu, apakah semuanya sudah selesai mengisi? Sebelum dikumpulkan, silakan Ibu periksa kembali apakah semua pernyataan sudah dijawab dan tidak ada yang terlewat. Jika sudah yakin lengkap, silakan kumpulkan lembar jawaban ke depan secara bergantian. Terima kasih atas kerja sama dan partisipasi Ibu-Ibu dalam kegiatan hari ini. Pada sesi berikutnya, kita akan mulai mengikuti pelatihan mindfulness dengan beberapa aktivitas yang sederhana dan menyenangkan."

Sesi II – Awareness

Waktu: 10.10–11.30 WIB

Tujuan Khusus: Peserta mampu memahami konsep *mindfulness* dan *awareness*, menyadari kondisi diri saat ini, serta mengikuti latihan *body scan* dengan penuh perhatian.

1. Alat dan Bahan

- Laptop
- PPT
- *Speaker*
- Kursi peserta
- Materi *mindfulness* dan *awareness*
- Musik relaksasi *body scan*

2. Agenda Kegiatan

No.	Materi	Bentuk Kegiatan Peserta	Durasi
A	Pemberian materi <i>mindfulness</i>	Peserta menyimak penjelasan mengenai <i>mindfulness</i>	20 menit
B	Praktik <i>body scan</i>	Peserta mengikuti latihan <i>body scan</i>	20 menit
C	Refleksi pengalaman	Peserta menuliskan pengalaman latihan	15 menit
D	Sharing dan diskusi	Peserta berbagi pengalaman	20 menit
E	Penutupan sesi	Peserta mendengarkan kesimpulan kegiatan	5 menit

3. Prosedur

A. Pemberian Materi *Mindfulness* (20 menit)

- Pemateri menjelaskan pengertian *mindfulness*, tujuan pelatihan, serta manfaatnya dalam membantu meningkatkan kesadaran penuh pada lansia.
- Pemateri memberikan contoh sederhana penerapan *mindfulness* dalam kehidupan sehari-hari agar peserta lebih mudah memahami materi yang disampaikan.
- Setelah penyampaian materi, pemateri memberikan kesempatan kepada peserta untuk mengajukan pertanyaan atau menyampaikan hal yang belum dipahami.

B. Praktik *Body Scan* (20 menit)

- Pemateri meminta peserta duduk dengan posisi yang nyaman, rileks, dan meminimalkan gangguan selama latihan berlangsung.
- Pemateri memandu peserta melakukan latihan *body scan* dengan mengarahkan perhatian pada napas, kemudian secara perlahan mengamati sensasi tubuh mulai dari telapak kaki hingga kepala tanpa memberikan penilaian terhadap sensasi yang muncul.

Fokus	Instruksi
Instruksi awal (Tutup mata)	Kita mulai dengan mencari posisi duduk yang nyaman, bisa duduk sila atau kedua kaki menyentuh lantai di bawah, kedua telapak tangan bisa ditaruh di atas paha. Diusahakan agar duduk tegak. kemudian tutuplah mata ketika sudah siap. Sadari nafas ibu-ibu, rilekskan pundak, rilekskan kelopak mata, lalu rilekskan rahang.
Telapak kaki	Coba untuk memberi perhatian kepada telapak kaki. Jika kaki ibu menyentuh lantai, coba perhatikan sensasi dari lantai. Apa dingin? Namun, jika ibu duduk bersila, coba perhatikan sensasi yang sedang dirasakan. Apakah panas? Tahan perhatian disitu dan benar-benar rasakan sensasi yang muncul.
Paha	Selanjutnya ibu-ibu rilekskan, beri perhatian dan rasakan, pada paha ibu-ibu. kemudian rilekskan, beri perhatian dan rasakan sensasi apa yang muncul. Apakah muncul rasa gatal? ataukah tegang? mungkin ada rasa panas karena ibu-ibu duduk di kursi? fokus kembali ke apa yang ibu-ibu sedang rasakan. jika ada perasaan-perasaan lain. Bisa disadari juga. Lalu kembali fokus ke sensasi paha yang sedang ibu-ibu rasakan, apabila ibu-ibu sudah siap.
Bokong	Pindahkan perhatian ke bokong, rasakan sensasi selagi melakukan pernapasan. Rasakan apakah ibu merasakan sensasi hangat, rasakan juga sensasi gesekan antara celana dan alas kalian duduk, dan apakah berat badan ibu bertumpu ke kiri atau ke kanan?
Punggung	Lalu, pindahkan perhatian ke punggung belakang, rasakan seluruh punggung belakang, rasakan sensasi punggung dan rilekskan punggung ibu-ibu. Coba perhatikan sensasi yang muncul. Apa punggung ibu-ibu terasa tegang atau pegal? Apa punggung ibu-ibu berkeringat? Pertahankan fokus pada punggung ibu sambil kembali rileks dan bernafas.
Lengan	Saat ini ibu-ibu rasakan, rilekskan, dan perlahan pindahkan fokus ke lengan, ibu-ibu boleh rasakan apakah lengan ibu sekalian hari ini mungkin terasa berat, pegal, dan tegang, coba rasakan sensasinya agar terasa lebih ringan dan semakin rileks, atur kembali dan sadari nafas, fokus terhadap sensasi yang ibu-ibu sedang rasakan.
Telapak tangan	Jika sudah siap, perlahan pindahkan fokus ibu-ibu ke telapak tangan dan rasakan sensasi yang ada, jika ibu-ibu meletakkan tangan di atas paha, rasakan sensasi yang ada, mungkin ibu-ibu merasa panas? atau merasa dingin karena tangan bertemu dengan kulit paha, rasakan sensasi yang ada, atur napas perlahan-lahan.
Kepala	Sekarang, alihkan fokus kalian perlahan ke kepala, rasakan sensasi apa yang ada di kepala. Mungkin ada hembusan angin dari udara? Atau ada sensasi lain yang ibu rasakan? (hening) Sensasi di kepala mungkin agak susah dirasakan, tapi diusahakan tetap fokus... yang

	terpenting adalah sudah dicoba dirasakan. Jika ada pikiran-pikiran yang mengganggu, sadari saja jangan berlarut dalam pikiran itu, kembali fokus. Mungkin akan ada sensasi dingin atau merasa kepala nyut-nyutan? sadari saja apa yang ada, kembali fokus (hening sebentar)
Kembali	Saat sudah siap, atur napas perlahan-lahan dan jika ibu-ibu sudah siap, silahkan membuka mata.

C. Refleksi Pengalaman (15 menit)

- Pemateri membagikan lembar refleksi dan meminta peserta menuliskan pengalaman, perasaan, atau sensasi yang dirasakan selama mengikuti latihan *body scan*.
- Pemateri memberikan waktu yang cukup agar peserta dapat menuliskan refleksi sesuai dengan pengalaman masing-masing tanpa terburu-buru.

D. Sharing dan Diskusi (20 menit)

- Pemateri mengajak peserta yang bersedia untuk berbagi pengalaman selama mengikuti latihan *mindfulness* dan *body scan*.
- Pemateri memfasilitasi diskusi dengan memberikan tanggapan, menjawab pertanyaan peserta, serta menegaskan bahwa setiap pengalaman yang dirasakan merupakan hal yang wajar dan dapat berbeda pada setiap individu.

E. Penutupan Sesi (5 menit)

- Pemateri menyampaikan kesimpulan dari materi dan latihan yang telah dilakukan pada sesi tersebut.
- Pemateri memberikan apresiasi kepada peserta atas partisipasi selama kegiatan serta mengingatkan peserta untuk menerapkan latihan *mindfulness* dalam aktivitas sehari-hari.
- Pemateri menutup sesi dengan mengucapkan terima kasih dan salam penutup

Hari Kedua

Sesi I – Sesi *Being in the Present Moment*

Waktu: 09.30–10.20 WIB

Tujuan Khusus: Peserta mampu memusatkan perhatian pada kondisi saat ini serta meningkatkan fokus terhadap lingkungan dan aktivitas yang sedang dilakukan.

1. Alat dan Bahan

- Laptop
- PPT
- Kursi peserta
- Materi *Being in the Present Moment*

2. Agenda Kegiatan

No.	Materi	Bentuk Kegiatan Peserta	Durasi
A	<i>Ice breaking</i>	Peserta mengikuti <i>ice breaking</i>	3 menit
B	Pemberian materi <i>Being in the Present Moment</i>	Peserta menyimak penjelasan mengenai <i>Being in the Present Moment</i>	15 menit
C	Praktik <i>grounding</i> dan refleksi	Peserta mencoba mempraktikkan <i>grounding</i> dan merefleksikan pengalaman mereka di lembar refleksi	20 menit
D	Sharing dan diskusi	Peserta berbagi pengalaman	7 menit

3. Prosedur

A. *Ice Breaking*

Intruksi:

"Baik, Ibu-Ibu, sebelum kita memulai materi, mari kita melakukan kegiatan singkat. Saya ingin setiap Ibu menyebutkan tiga hal yang Ibu syukuri hari ini. Hal tersebut bisa berupa apa saja, misalnya masih diberi kesehatan, dapat berkumpul bersama teman-teman, atau bisa mengikuti kegiatan hari ini. Nanti kita akan menyebutkannya secara bergiliran. Tidak ada jawaban yang benar atau salah, jadi silakan sampaikan sesuai dengan apa yang benar-benar Ibu rasakan. Mari kita mulai dari Ibu yang duduk di sebelah kanan saya."

B. Pemberian Materi *Being in the Present Moment* (15 menit)

- Pemateri menjelaskan konsep *Being in the Present Moment*, yaitu kemampuan memusatkan perhatian pada pengalaman yang sedang terjadi saat ini tanpa menghakimi.

- Pemateri memberikan contoh sederhana penerapan *Being in the Present Moment* dalam aktivitas sehari-hari, seperti memperhatikan napas, berjalan, atau makan dengan penuh kesadaran.
- Pemateri memberikan kesempatan kepada peserta untuk bertanya apabila terdapat materi yang belum dipahami sebelum melanjutkan ke sesi praktik.

C. Praktik *Grounding* dan Refleksi (20 menit)

- Pemateri meminta peserta duduk dengan posisi yang nyaman dan mengikuti arahan selama latihan *grounding* berlangsung.
- Pemateri memandu peserta melakukan latihan *grounding* dengan mengarahkan perhatian pada lingkungan sekitar menggunakan pancaindra, seperti mengamati apa yang dapat dilihat, didengar, dirasakan, dicium, atau disentuh pada saat itu.

Intruksi:

“Duduklah dengan posisi tegak. Mulai bernapaslah perlahan dari hidung dan keluarkan lewat mulut ibu-ibu. Sekarang, arahkan pandangan ibu pada lingkungan sekitar. Temukan 5 hal yang ibu-ibu lihat di sekitar. Misalnya, ibu melihat jam dinding di ruangan, dinding kamar, Lantai atau hal lain (hening sejenak). Kemudian, temukan 4 hal yang dapat ibu sentuh. Misalnya, celana, kulit telapak tangan, jika sedang duduk di kursi, sentuhlah permukaan kursi yang ibu duduki dan rasakan sensasi sentuhannya. Atau rasakan lantai jika kaki ibu sedang menyentuh lantai (hening sejenak). Sekarang, arahkan fokus kalian pada suara yang ada di sekitar. Temukan dan dengarkan 3 suara di sekitar ibu-ibu. Misalnya, suara jam dinding di ruangan, suara angin, atau juga mungkin suara lainnya (hening sejenak). Jika pikiran ibu memikirkan hal lain, kembalikan fokus pada apa yang ibu sedang dengarkan saat ini saja. Kemudian, arahkan fokus ibu-ibu pada 2 wangi yang ibu bisa cium, misalnya parfum baju ibu-ibu.. atau wangi kulit ibu (hening sejenak). Terakhir, temukan dan rasakan rasa apa yang ibu-ibu rasakan di mulut. Jika sedang tidak memakan makanan, bisa rasakan saja perasaan apa yang sedang ibu rasakan selama mengikuti latihan *grounding*. Jika sudah, atur napas ibu-ibu kembali dan mari kita lanjutkan dengan refleksi dan *sharing* bersama”

- Setelah latihan selesai, pemateri meminta peserta menuliskan pengalaman, perasaan, atau hal-hal yang disadari selama mengikuti latihan pada lembar refleksi yang telah disediakan.

D. Sharing dan Diskusi (10 menit)

- Pemateri mengajak peserta untuk menceritakan pengalaman selama melakukan latihan *grounding*, pemateri memandu peserta melakukan sharing satu sama lain berdasarkan pertanyaan reflektif yang diberikan dengan pertanyaan sebagai berikut: Hal apa yang dilihat ketika berlatih? Tekstur apa yang disentuh ketika berlatih? Bunyi apa yang terdengar ketika berlatih? Wangi apa yang dicium baunya tadi? Rasa apa yang dirasakan tadi? Jika tidak ada, emosi apa yang dirasakan selama latihan? Bagaimana perasaan setelah *grounding*? Hambatan apa yang kalian temui selama latihan? Hal baru apa yang diperoleh dari latihan?
- Pemateri memfasilitasi diskusi dengan memberikan tanggapan terhadap pengalaman peserta, menjawab pertanyaan yang muncul, serta menekankan bahwa setiap pengalaman yang dirasakan merupakan hal yang wajar dan dapat berbeda pada setiap individu.
- Pemateri memberikan apresiasi atas partisipasi peserta dan menyampaikan kesimpulan singkat mengenai pentingnya melatih kesadaran penuh dalam kehidupan sehari-hari sebelum menutup sesi.

Sesi II – Sesi *Acceptance*

Waktu: 10.20–11.05 WIB

Tujuan Khusus: Peserta mampu menerima emosi, pikiran, dan pengalaman diri tanpa memberikan penolakan berlebihan.

1. Alat dan Bahan

- Laptop
- PPT
- Kursi peserta
- Materi *Acceptance*

2. Agenda Kegiatan

No.	Materi	Bentuk Kegiatan Peserta	Durasi
A	Pemberian materi <i>acceptance</i>	Peserta menyimak penjelasan mengenai <i>acceptance</i>	15 menit
B	Praktik <i>sitting meditation</i> dan refleksi	Peserta mencoba mempraktikkan <i>sitting meditation</i> dan merefleksikan pengalaman	20 menit
C	Sharing dan diskusi	Peserta berbagi pengalaman	7 menit
D	<i>Ice breaking</i>	Peserta mengikuti <i>ice breaking</i>	3 Menit

3. Prosedur

A. Pemberian Materi *Acceptance* (15 menit)

- Pemateri menjelaskan konsep *acceptance*, yaitu kemampuan menerima pikiran, perasaan, dan pengalaman yang muncul tanpa menolak, menghindari, atau menghakimi.
- Pemateri memberikan contoh sederhana penerapan *acceptance* dalam kehidupan sehari-hari, misalnya menerima emosi yang dirasakan ketika menghadapi situasi yang menyenangkan maupun tidak menyenangkan.
- Pemateri mengajak peserta berdiskusi singkat dan memberikan kesempatan kepada peserta untuk mengajukan pertanyaan terkait materi yang telah disampaikan.

B. Praktik *Sitting Meditation* dan Refleksi (20 menit)

- Pemateri meminta peserta duduk dengan posisi yang nyaman, rileks, dan tetap waspada selama latihan berlangsung.
- Pemateri memandu peserta melakukan latihan *sitting meditation* dengan mengarahkan perhatian pada napas, sensasi tubuh, serta pikiran dan perasaan yang muncul, kemudian mengajak peserta untuk mengamatinya dengan sikap menerima tanpa memberikan penilaian.

Intruksi:

"Sebelum memulai meditasi, sebaiknya ibu-ibu memilih tempat meditasi yang nyaman terlebih dahulu. Pilihlah tempat yang paling minim gangguan, lalu mulailah duduk dengan nyaman. Tidak ada aturan khusus dalam duduk, ibu-ibu boleh duduk di lantai atau di kursi. Namun, pastikan

untuk duduk dengan posisi punggung tegap. ibu-ibu bisa meletakkan tangan di dada, paha, maupun lutut. Jika posisi duduk ibu sudah nyaman, ibu-ibu bisa mulai memejamkan mata dan memperhatikan napas. ibu-ibu tidak perlu mengendalikan napas, cukup bernapas secara alami saja. Perhatikan hembusan angin yang melakukan sirkulasi dalam tubuh dan dengarkan bunyinya. ibu-ibu juga bisa menghitung jumlah napas jika itu bisa membantu lebih fokus. Kalaupun ada dorongan kuat untuk bernapas secara dalam, sebisa mungkin cobalah untuk mengurungkan niat tersebut. Saat bermeditasi, hal yang paling penting adalah ibu-ibu fokus pada apa yang terjadi di tubuh ibu saat ini.

Saat mata ibu terpejam, mungkin pikiran akan melanglang buana, tugas yang belum selesai, masa lalu yang mengganggu, atau sebagainya. Hal itu sangat wajar dan ibu tidak perlu mengkhawatirkan atau menilai negatif diri ibu sendiri karenanya. ibu bisa mengatasinya dengan menyadari pikiran yang mengganggu, berhenti memikirkannya, lalu kembali ke masa sekarang dan melanjutkan meditasi. Meski sebenarnya bernapas secara natural saja sudah cukup, ibu juga bisa mengendalikan napas jika merasa kurang fokus saat bermeditasi. Coba latih untuk bernapas dalam-dalam menggunakan teknik bernapas 4-7-8.

Pertama, bernapaslah melalui hidung selama 4 detik. Kemudian, tahan napas selama 7 detik. Setelah itu, keluarkan napas ibu secara perlahan melalui mulut selama 8 detik. Ibu-ibu juga bisa mengulangi langkah-langkah tersebut jika merasa masih belum bisa fokus. Usai melakukan meditasi, jangan cepat-cepat beranjak. Gunakan kesempatan ini untuk menikmati momen di mana ibu menyadari diri ibu seutuhnya. Tersenyumlah dengan tulus, lalu terimalah segala emosi positif dan negatif dalam tubuh ibu-ibu sekalian”

- Setelah latihan selesai, pemateri memberikan waktu kepada peserta untuk menuliskan pengalaman, perasaan, atau hal-hal yang disadari selama mengikuti latihan pada lembar refleksi yang telah disediakan.

C. Sharing dan Diskusi (7 menit)

- Pemateri mengajak peserta yang bersedia untuk menceritakan pengalaman selama mengikuti latihan *sitting meditation*.
- Pemateri memfasilitasi diskusi dengan memberikan tanggapan, menjawab pertanyaan peserta, serta menegaskan bahwa setiap pengalaman yang

dirasakan merupakan hal yang wajar dan dapat berbeda pada setiap individu.

- Pemateri menyampaikan kesimpulan singkat mengenai pentingnya sikap *acceptance* dalam menjalani kehidupan sehari-hari.

D. Ice Breaking (3 menit)

- Pemateri mengajak peserta mengikuti *ice breaking* singkat untuk mengembalikan semangat dan menciptakan suasana yang menyenangkan setelah sesi diskusi.

Instruksi:

"Ibu-ibu, kita akan bermain sebentar. Saya akan menyebutkan sebuah kalimat, lalu Ibu melanjutkannya sesuai pengalaman masing-masing. Tidak ada jawaban yang benar atau salah."

"Kalimat pertama, 'Kalau saya senang, saya biasanya...'"

Setelah beberapa peserta menjawab, pemateri dapat melanjutkan dengan kalimat lain dan menutup kegiatan.

Sesi III- Penutupan Dan Post-Test

Kegiatan penutupan dilakukan setelah seluruh rangkaian pelatihan *mindfulness* selesai dilaksanakan pada hari kedua. Pada tahap ini, peserta diajak untuk merefleksikan pengalaman selama mengikuti pelatihan, peserta juga diberikan pelatihan yang dapat dilakukan di rumah, serta mengisi *post-test* sebagai evaluasi akhir kegiatan. Adapun urutan kegiatan yang dilakukan adalah sebagai berikut:

1. Building Rapport dan Refleksi Kegiatan (10 menit)

Pada tahap ini, pemateri mengajak peserta mengingat kembali pengalaman selama mengikuti pelatihan *mindfulness*, seperti latihan *body scan*, *grounding*, dan *sitting meditation*. Pemateri memberikan kesempatan kepada peserta untuk menyampaikan perasaan, pengalaman, maupun perubahan yang dirasakan setelah mengikuti kegiatan. Selain itu, pemateri juga memotivasi peserta agar mengisi *post-test* dengan jujur sesuai kondisi yang dirasakan saat ini.

Instruksi:

“Ibu-ibu, hari ini kita sudah sampai di akhir kegiatan pelatihan mindfulness bersama. Terima kasih karena ibu-ibu telah mengikuti seluruh rangkaian kegiatan dengan baik dan penuh semangat. Selama beberapa hari ini, kita sudah bersama-sama belajar untuk lebih menyadari diri, memperhatikan kondisi saat ini, dan menerima pengalaman dengan lebih tenang. Sebelum kegiatan ditutup, ibu-ibu akan kembali mengisi beberapa pernyataan pada lembar yang akan dibagikan. Jawablah sesuai dengan apa yang benar-benar ibu rasakan saat ini setelah mengikuti kegiatan mindfulness bersama. Tidak ada jawaban benar atau salah, jadi silakan menjawab dengan jujur dan tenang.”

2. Pelatihan *mindfulness* mandiri non formal (30 menit)

Pada tahap pelatihan mandiri, pemateri memperkenalkan berbagai bentuk praktik *mindfulness* sederhana yang dapat dilakukan secara mandiri di rumah tanpa memerlukan alat khusus maupun waktu yang panjang. Peserta diberikan pemahaman bahwa *mindfulness* tidak terbatas pada latihan meditasi formal, tetapi dapat diterapkan dalam berbagai aktivitas sehari-hari. Beberapa kegiatan yang diperkenalkan meliputi *mindful eating*, *mindful dishwashing*, *mindful walking*, *mindful breathing*, serta *mindful housekeeping*. Melalui aktivitas-aktivitas tersebut, peserta diajak untuk memusatkan perhatian pada pengalaman yang sedang berlangsung, seperti sensasi tubuh, pernapasan, gerakan, maupun kondisi lingkungan sekitar, tanpa memberikan penilaian terhadap pengalaman tersebut. Pemateri juga mendorong peserta untuk memilih aktivitas yang paling sesuai dengan rutinitas masing-masing dan mempraktikkannya secara konsisten setiap hari. Dengan demikian, keterampilan *mindfulness* yang telah dipelajari selama pelatihan dapat terus dikembangkan dan diterapkan dalam kehidupan sehari-hari secara mandiri.

Berikut beberapa aktivitas *mindfulness* sederhana yang dapat dilakukan peserta secara mandiri di rumah:

a. *Mindful eating* (makan dengan penuh kesadaran)

Peserta memusatkan perhatian pada makanan yang dikonsumsi dengan memperhatikan warna, aroma, rasa, tekstur, serta proses mengunyah dan

menelan makanan tanpa terburu-buru.

b. *Mindful dishwashing* (mencuci piring dengan penuh kesadaran)

Peserta mengarahkan perhatian pada sensasi air, suhu yang dirasakan, tekstur peralatan makan, serta gerakan tangan selama proses mencuci piring.

c. *Mindful walking* (berjalan dengan penuh kesadaran)

Peserta memperhatikan setiap langkah kaki, keseimbangan tubuh, ritme pernapasan, dan lingkungan sekitar saat berjalan, baik di dalam maupun di luar rumah.

d. *Mindful breathing* (latihan kesadaran napas)

Peserta meluangkan waktu beberapa menit setiap hari untuk mengamati proses keluar masuknya napas tanpa berusaha mengubah ritmenya, serta mengembalikan perhatian pada napas ketika pikiran mulai mengembara.

e. *Mindful housekeeping* (melakukan pekerjaan rumah dengan penuh kesadaran)

Peserta menerapkan *mindfulness* saat melakukan aktivitas seperti menyapu, merapikan tempat tidur, menyiram tanaman, atau melipat pakaian dengan memusatkan perhatian pada gerakan dan sensasi yang muncul selama kegiatan berlangsung.

3. *Post-Test* (15 menit)

Post-test dilakukan selama kurang lebih 15 menit sebagai evaluasi akhir untuk mengetahui perubahan tingkat kesadaran penuh peserta setelah mengikuti pelatihan *mindfulness*. Pengisian *post-test* dilakukan secara mandiri sesuai instruksi pemateri.

Instruksi:

“Pada lembar ini terdapat beberapa pernyataan mengenai pengalaman dan perasaan ibu-ibu dalam kehidupan sehari-hari. Bacalah setiap pernyataan dengan perlahan, kemudian pilih jawaban yang paling sesuai dengan kondisi ibu saat ini. Jawaban tidak harus sama seperti sebelumnya, karena mungkin ada perubahan yang dirasakan setelah mengikuti latihan *mindfulness*. Tidak ada jawaban benar atau salah, sehingga ibu-ibu tidak perlu khawatir. Mohon semua pernyataan tetap dijawab dan diisi secara mandiri tanpa melihat lembar jawaban peserta lain.”

4. Pengumpulan material dan penutupan sesi (5 menit).

Pada tahap ini, pemateri mengumpulkan kembali seluruh lembar *post-test* dan material kegiatan yang telah digunakan selama pelatihan berlangsung. Setelah itu, pemateri memberikan apresiasi kepada peserta atas partisipasi dan keterlibatan selama mengikuti pelatihan *mindfulness*. Kegiatan kemudian ditutup dengan penyampaian pesan singkat agar peserta dapat terus mempraktikkan latihan *mindfulness* dalam kehidupan sehari-hari serta diakhiri dengan salam penutup



Lampiran 10: Presentasi Materi Pelatihan Regulasi Diri

MERANGKAI MAKNA DI USIA SENJA MELALUI PELATIHAN MINDFULNESS



IRMA OKTAFIANTI, S.PSI., M.PSI., PSIKOLOG

ICE BREAKING

RSEKAS MUHAMMADYAH

- Sekarang kita akan bermain permainan sederhana yang bernama "Saya Membawa...". Permainan ini dilakukan secara bergiliran.
- Ibu yang pertama akan mengucapkan kalimat, "Hari ini saya membawa...", kemudian menyebutkan satu kata yang positif, misalnya 'senyum'. Ibu berikutnya mengulang kata yang sudah disebutkan sebelumnya, lalu menambahkan satu kata positif yang baru. Contohnya, Ibu pertama mengatakan, "Hari ini saya membawa senyum." Ibu kedua mengatakan, "Hari ini saya membawa senyum dan semangat." Ibu ketiga mengatakan, "Hari ini saya membawa senyum, semangat, dan rasa syukur." Permainan dilanjutkan sampai semua Ibu mendapat giliran. Tidak perlu terburu-buru, kalau ada yang lupa saya akan membantu. Yuk, kita mulai dari Ibu yang duduk di sebelah kanan saya."

MENGAPA KESADARAN PENUH PENTING DI MASA GENERASI SENIOR?



SERING TERJADI PADA GS;

- penurunan kondisi kesehatan, berkurangnya
- aktivitas, perubahan peran dalam keluarga, kehilangan orang terdekat,
- hingga perasaan kesepian
- kerap menghabiskan waktu memikirkan pengalaman masa
- lalu atau mengkhawatirkan kondisi yang akan datang.

- 
- Akibatnya.....
 - dapat mengalami stres, kecemasan, kesedihan, maupun kesulitan menikmati
 - momen yang sedang dijalani.
 - Berbagai perubahan tersebut dapat memengaruhi
 - kesejahteraan psikologis dan kualitas hidup GS
 - Melalui berbagai latihan *mindfulness* yang sederhana dan mudah diterapkan, GS diharapkan mampu meningkatkan ketenangan batin, rasa syukur, penerimaan diri, serta kualitas hidup pada masa lanjut usia

Mindfulness atau kesadaran penuh merupakan kemampuan untuk memberikan perhatian secara sengaja pada pengalaman saat ini dengan sikap terbuka, menerima, dan tanpa menghakimi. Melalui latihan *mindfulness*, lansia dapat belajar mengenali pikiran, emosi, dan sensasi tubuh yang muncul tanpa harus larut di dalamnya. Dengan demikian, mereka dapat menjalani kehidupan sehari-hari dengan lebih tenang, nyaman, dan bermakna.

Artinya, *mindfulness* adalah kemampuan untuk menyadari apa yang sedang terjadi dalam diri maupun lingkungan sekitar secara sengaja, pada saat ini, tanpa langsung menilai apakah pengalaman tersebut baik atau buruk.

MINDFULNESS ADA 3

- Kesadaran; Kemampuan lansia untuk menyadari kondisi diri sendiri pada saat ini dengan memberikan perhatian penuh.
- Berada pada kondisi saat ini; Kemampuan lansia untuk menunjukkan kesadaran terhadap kondisi, aktivitas, dan lingkungan yang sedang dialami pada saat ini
- Penerimaan diri; Kemampuan lansia untuk menerima emosi, pikiran, dan pengalaman yang dirasakan tanpa menolak atau menghindarinya

MANFAAT MINDFULNESS

- 
- **Manfaat Kognitif**
 - Meningkatkan fokus
 - Meningkatkan konsentrasi
 - Mengurangi distraksi
 - Meningkatkan kejernihan berpikir
 - **Manfaat Emosional**
 - Mengurangi kecemasan
 - Mengurangi stres
 - Mengurangi reaktivitas emosi
 - Meningkatkan regulasi emosi
 - **Manfaat Fisik**
 - Menurunkan ketegangan otot
 - Membantu kualitas tidur
 - Menurunkan tekanan fisiologis akibat stres
 - **Manfaat Sosial**
 - Meningkatkan empati
 - Meningkatkan kemampuan mendengarkan
 - Meningkatkan kualitas hubungan interpersonal

AWARENESS/KESADARAN

Kemampuan menyadari:

- Pikiran
- Emosi
- Sensasi tubuh
- Lingkungan sekitar

Saya menyadari bahwa saat ini saya sedang merasa lelah dan ngantuk...

- Mengamati pengalaman tanpa langsung memberi label:
- ✗ "Saya lemah."
- ✗ "Saya tidak boleh cemas."
- ✔ "Saat ini saya sedang merasakan kecemasan."

TANPA MINDFULNESS

- Peristiwa → Pikiran Otomatis → Emosi Negatif → Reaksi Impulsif
- Contoh:
- Dikritik pasangan → "Dia (pasangan) salah" → Marah → Membuat pembelaan

Dengan Mindfulness

- Peristiwa → Kesadaran → Pengamatan → Respons Adaptif
- Contoh:
- Dikritik pasangan → Menyadari emosi muncul → Mengatur napas → Menanggapi secara tenang

PENERAPAN MINDFULNESS DALAM KEHIDUPAN SEHARI-HARI

1. Mindful Breathing (Pernapasan Sadar)

- Lansia diajak meluangkan waktu 3–5 menit setiap hari untuk memperhatikan napas.
- **Cara melakukannya:**
- Duduk dengan nyaman.
- Tarik napas perlahan melalui hidung.
- Rasakan udara masuk dan keluar dari tubuh.
- Ketika pikiran melayang, arahkan kembali perhatian pada napas.
- **Manfaat:**
- Mengurangi kecemasan.
- Menenangkan pikiran.
- Membantu mengelola stres dan emosi.

2. Mindful Walking (Berjalan dengan Kesadaran)

- Saat berjalan di halaman rumah, taman, atau lingkungan sekitar, lansia diarahkan untuk memperhatikan setiap langkah yang diambil.
- **Fokus perhatian pada:**
- Gerakan kaki saat melangkah.
- Sensasi telapak kaki menyentuh tanah.
- Suara-suara di sekitar.
- Hembusan angin atau sinar matahari yang dirasakan.
- **Manfaat:**
- Meningkatkan keseimbangan dan koordinasi.
- Membantu menjaga aktivitas fisik.
- Meningkatkan kesadaran terhadap tubuh.

• 3. Mindful Eating (Makan dengan Kesadaran)

- Makan sering kali dilakukan secara otomatis tanpa memperhatikan pengalaman yang terjadi.
- **Cara melakukannya:**
 - Perhatikan warna, aroma, dan tekstur makanan.
 - Kunyah secara perlahan.
 - Rasakan setiap cita rasa makanan.
 - Hindari tergesa-gesa saat makan.
- **Manfaat:**
 - Meningkatkan kenikmatan makan.
 - Membantu mengenali rasa kenyang.
 - Menumbuhkan rasa syukur terhadap makanan yang tersedia.

• 4. Mindful Gratitude (Kesadaran dan Rasa Syukur)

- Lansia diajak meluangkan waktu untuk menyadari hal-hal positif yang masih dimiliki dalam kehidupannya.
- **Contoh:**
 - Bersyukur atas kesehatan yang masih dimiliki.
 - Bersyukur dapat berkumpul dengan keluarga.
 - Bersyukur atas pengalaman hidup yang telah dijalani.
- **Pertanyaan reflektif:**
 - Apa hal baik yang saya alami hari ini?
 - Siapa orang yang membuat saya merasa bersyukur hari ini?
- **Manfaat:**
 - Meningkatkan kesejahteraan psikologis.
 - Mengurangi fokus pada kehilangan dan keterbatasan.
 - Meningkatkan perasaan bahagia dan bermakna.

• 5. Mindful Listening (Mendengarkan dengan Penuh Perhatian)

- Ketika berbicara dengan pasangan, anak, cucu, atau teman sebaya, lansia diajak mendengarkan secara penuh tanpa terburu-buru memberi respons.
- **Manfaat:**
 - Meningkatkan kualitas hubungan sosial.
 - Mengurangi kesalahpahaman.
 - Menumbuhkan rasa dihargai dan terhubung dengan orang lain.

• 6. Mindful Acceptance (Penerimaan Diri)

- Pada masa lansia sering terjadi perubahan fisik, kesehatan, maupun peran sosial. Mindfulness membantu individu menerima perubahan tersebut secara lebih positif.
- **Contoh latihan:**
 - Menyadari emosi yang muncul tanpa menolak atau menyalahkan diri.
 - Mengakui bahwa perubahan merupakan bagian alami dari proses kehidupan.
- **Contoh kalimat:**
 - "Saat ini saya merasa sedih karena kemampuan fisik saya berubah, dan saya menerima bahwa perasaan ini wajar."
- **Manfaat:**
 - Mengurangi stres psikologis.
 - Meningkatkan kemampuan beradaptasi.
 - Menumbuhkan ketenangan batin.

• 7. Mindful Spiritual Practice (Praktik Spiritual dengan Kesadaran)

- Bagi lansia yang memiliki aktivitas keagamaan, mindfulness dapat diterapkan melalui praktik spiritual yang dilakukan dengan penuh kesadaran.
- **Contoh:**
 - Memusatkan perhatian saat berdoa.
 - Menghayati bacaan dan makna yang dibaca.
 - Menyadari rasa tenang yang muncul selama beribadah.
- **Manfaat:**
 - Memberikan ketenangan psikologis.
 - Meningkatkan makna hidup.
 - Memperkuat kesejahteraan spiritual.

PRAKTIK BODY SCAN

INSTRUKSI

- Peserta duduk atau berbaring dengan posisi yang nyaman, menjaga tubuh tetap rileks, serta meminimalkan gangguan selama latihan berlangsung.
- Peserta memusatkan perhatian pada proses pernapasan selama beberapa saat, dengan menyadari sensasi udara yang masuk dan keluar dari tubuh.
- Setelah peserta mulai lebih tenang dan fokus, pemateri memandu latihan *body scan* dengan mengarahkan perhatian secara bertahap ke berbagai bagian tubuh.
- Pemateri mengajak peserta untuk mengamati berbagai sensasi yang dirasakan pada setiap bagian tubuh, dimulai dari telapak kaki, pergelangan kaki, betis, lutut, paha, panggul, perut, dada, bahu, lengan, tangan, leher, wajah, hingga kepala.
- Pemateri mengajak peserta untuk mengamati berbagai sensasi, seperti hangat, dingin, tegang, rileks, berat, ringan, kesemutan, atau sensasi lainnya, tanpa berusaha mengubah ataupun menilai sensasi tersebut.
- Jika perhatian peserta teralihkan oleh pikiran, ingatan, atau suara di sekitar, pemateri mengingatkan bahwa hal tersebut merupakan hal yang wajar dan mengarahkan peserta untuk secara perlahan mengembalikan perhatian pada bagian tubuh yang sedang diamati.
- Setelah seluruh bagian tubuh diamati, pemateri mengajak peserta menyadari tubuh secara utuh dan kembali memusatkan perhatian pada napas sebelum mengakhiri latihan secara perlahan.

Fokus	Instruksi
Instruksi awal (Tutup mata)	Kita mulai dengan mencari posisi duduk yang nyaman, bisa duduk sila atau kedua kaki menyentuh lantai di bawah kedua telapak tangan bisa ditaruh di atas paha. Diusahakan agar duduk tegak, kemudian tutuplah mata ketika sudah siap. Sadari nafas ibu-ibu, rilekskan pundak, rilekskan kelopak mata, lalu rilekskan rahang.
Telapak kaki	Coba untuk memberi perhatian kepada telapak kaki. Jika kaki ibu menyentuh lantai, coba perhatikan sensasi dari lantai. Apa dingin? Namun, jika ibu duduk bersila, coba perhatikan sensasi yang sedang dirasakan. Apakah panas? Tahap perhatian disitu dan benar-benar rasakan sensasi yang muncul.
Paha	Selanjutnya ibu-ibu rilekskan, beri perhatian dan rasakan, pada paha ibu-ibu, kemudian rilekskan, beri perhatian dan rasakan sensasi apa yang muncul. Apakah muncul rasa gatal? Ataukah tegang? mungkin ada rasa panas karena ibu-ibu duduk di kursi? fokus kembali ke apa yang ibu-ibu sedang rasakan, jika ada perasaan-perasaan lain. Bisa disadari juga. Lalu kembali fokus ke sensasi paha yang sedang ibu-ibu rasakan, apabila ibu-ibu sudah siap.
Bokong	Pindahkan perhatian ke bokong, rasakan sensasi selagi melakukan pernapasan. Rasakan apakah ibu merasakan sensasi hangat, rasakan juga sensasi gesekan antara celana dan alat kalian duduk, dan apakah berat badan ibu bertumpu ke kiri atau ke kanan?
Punggung	Lalu, pindahkan perhatian ke punggung belakang, rasakan seluruh punggung belakang, rasakan sensasi punggung dan rilekskan punggung ibu-ibu. Coba perhatikan sensasi yang muncul. Apa punggung ibu-ibu terasa tegang atau pegal? Apa punggung ibu-ibu berkerlingat? Pertahankan fokus pada punggung ibu sambil kembali rileks dan bernafas.
Lengan	Saat ini ibu-ibu rasakan, rilekskan, dan perlahan pindahkan fokus ke lengan, ibu-ibu boleh rasakan apakah lengan ibu sekali hari ini mungkin terasa berat, pegal, dan tegang, coba rasakan sensasinya agar terasa lebih ringan dan semakin rileks, atur kembali dan sadari nafas, fokus terhadap sensasi yang ibu-ibu sedang rasakan.
Telapak tangan	Jika sudah siap, perlahan pindahkan fokus ibu-ibu ke telapak tangan dan rasakan sensasi yang ada, jika ibu-ibu meletakkan tangan di atas paha, rasakan sensasi yang ada, mungkin ibu-ibu merasa panas? atau merasa dingin karena tangan bertemu dengan kulit paha, rasakan sensasi yang ada, atur napas perlahan-lahan.
Kepala	Sekarang, alihkan fokus kalian perlahan ke kepala, rasakan sensasi apa yang ada di kepala. Mungkin ada hembusan angin dari udara? Atau ada sensasi lain yang ibu rasakan? (hening) Sensasi di kepala mungkin agak susah dirasakan, tapi diusahakan tetap fokus... yang
	terpenting adalah sudah dicoba dirasakan. Jika ada pikiran-pikiran yang mengganggu, sadari saja jangan berlari dalam pikiran itu, kembali fokus. Mungkin akan ada sensasi dingin atau merasa kepala nyut-nyutan? sadari saja apa yang ada, kembali fokus (hening sebentar)
Kembali	Saat sudah siap, atur napas perlahan-lahan dan jika ibu-ibu sudah siap, silahkan membuka mata.

PRESENT MOMENT ATTENTION/BERADA PADA KONDISI SAAT INI

- Ice Breaking
- melakukan kegiatan singkat;
- Saya ingin setiap Ibu menyebutkan tiga hal yang Ibu syukuri hari ini.
- Hal tersebut bisa berupa apa saja, misalnya masih diberi kesehatan, dapat berkumpul bersama teman-teman, atau bisa mengikuti kegiatan hari ini.
- Nanti kita akan menyebutkannya secara bergiliran. Tidak ada jawaban yang benar atau salah, jadi silakan sampaikan sesuai dengan apa yang benar-benar Ibu rasakan. Mari kita mulai dari Ibu yang duduk di sebelah kanan saya."

PRESENT MOMENT ATTENTION/BERADA PADA KONDISI SAAT INI

PMA; kemampuan memusatkan perhatian pada pengalaman yang sedang terjadi saat ini tanpa menghakimi.

- Saat makan, perhatian diarahkan pada:
- Rasa makanan
- Aroma
- Tekstur
- Gerakan mengunyah
- Bukan memikirkan pekerjaan atau masalah lain.

CONTOH APLIKASI DALAM KEHIDUPAN SEHARI-HARI

- **1. Saat Menikmati Secangkir Teh atau Kopi**
 - Alih-alih memikirkan berbagai masalah, individu diajak untuk memperhatikan:
 - Aroma minuman.
 - Suhu cangkir di tangan.
 - Rasa minuman saat diteguk.
 - Sensasi hangat yang dirasakan tubuh.
 - **Kalimat refleksi:**
 - "Saat ini saya sedang menikmati secangkir teh hangat."
- **2. Saat Berjalan Pagi**
 - Ketika berjalan di sekitar rumah atau halaman:
 - Perhatikan langkah kaki.
 - Rasakan telapak kaki menyentuh tanah.
 - Dengarkan suara burung atau angin.
 - Amati pepohonan dan langit di sekitar.
 - **Kalimat refleksi:**
 - "Saat ini saya sedang berjalan dan menikmati udara pagi."

• 3. Saat Berinteraksi dengan Anak atau Cucu

- Ketika berbicara dengan anggota keluarga:
- Fokus mendengarkan pembicaraan.
- Memperhatikan ekspresi wajah lawan bicara.
- Tidak sambil memikirkan pekerjaan rumah atau masalah lain.
- **Kalimat refleksi:**
- "Saat ini saya sedang bersama keluarga dan menikmati kebersamaan ini."

• 4. Saat Makan

- Saat makan siang atau makan malam:
- Perhatikan warna makanan.
- Rasakan tekstur dan rasa setiap suapan.
- Kunyah perlahan.
- Nikmati proses makan tanpa tergesa-gesa.
- **Kalimat refleksi:**
- "Saat ini saya sedang menikmati makanan yang ada di hadapan saya."

• 5. Saat Berkebun

- Ketika merawat tanaman:
- Rasakan tanah di tangan.
- Amati warna daun dan bunga.
- Perhatikan aroma tanaman.
- Nikmati aktivitas berkebun tanpa terburu-buru.
- **Kalimat refleksi:**
- "Saat ini saya sedang merawat tanaman dan menikmati prosesnya."

• 6. Saat Beribadah

- Ketika berdoa, berdzikir, atau membaca kitab suci:
- Memusatkan perhatian pada bacaan yang diucapkan.
- Menghayati makna yang dibaca.
- Menyadari ketenangan yang dirasakan.
- **Kalimat refleksi:**
- "Saat ini saya sedang beribadah dengan penuh perhatian dan kesadaran."

MITOS/FAKTA

- "Mindfulness berarti mengosongkan pikiran."
- "Mindfulness hanya untuk orang yang tenang."
- "Mindfulness adalah kegiatan religius tertentu."

MITOS/FAKTA

- Mindfulness menyadari pikiran yang muncul.
- Mindfulness justru membantu orang yang sedang stres atau banyak pikiran.
- Dalam psikologi, mindfulness digunakan sebagai keterampilan psikologis yang bersifat universal.

- Mengamati pengalaman tanpa langsung memberi label:
- ✗ "Saya lemah."
- ✗ "Saya tidak boleh cemas."
- ✔ "Saat ini saya sedang merasakan kecemasan."

PRAKTIK GROUNDING DAN REFLEKSI (20 MENIT)

- peserta duduk dengan posisi yang nyaman dan mengikuti arahan selama latihan grounding berlangsung.
- peserta melakukan latihan grounding dengan mengarahkan perhatian pada lingkungan sekitar menggunakan pancaindra, seperti mengamati apa yang dapat dilihat, didengar, dirasakan, dicium, atau disentuh pada saat itu.

Intruksi:

"Duduklah dengan posisi tegak. Mulai bernapaslah perlahan dari hidung dan keluarkan lewat mulut ibu-ibu. Sekarang, arahkan pandangan ibu pada lingkungan sekitar. Temukan 5 hal yang ibu-ibu lihat di sekitar Misalnya, ibu melihat jam dinding di ruangan, dinding kamar, Lantai atau hal lain (hening sejenak). Kemudian, temukan 4 hal yang dapat ibu sentuh. Misalnya, celana, kulit telapak tangan, jika sedang duduk di kursi, sentuhlah permukaan kursi yang ibu duduki dan rasakan sensasi sentuhannya. Atau rasakan lantai jika kaki ibu sedang menyentuh lantai (hening sejenak). Sekarang, arahkan fokus kalian pada suara yang ada di sekitar. Temukan dan dengarkan 3 suara di sekitar ibu-ibu. Misalnya, suara jam dinding di ruangan, suara angin, atau juga mungkin suara lainnya (hening sejenak). Jika pikiran ibu memikirkan hal lain, kembalikan fokus pada apa yang ibu sedang dengarkan saat ini saja. Kemudian, arahkan fokus ibu-ibu pada 2 wangi yang ibu bisa cium, misalnya parfum baju ibu-ibu.. atau wangi kulit ibu (hening sejenak). Terakhir, temukan dan rasakan rasa apa yang ibu-ibu rasakan di mulut. Jika sedang tidak memakan makanan, bisa rasakan saja perasaan apa yang sedang ibu rasakan selama mengikuti latihan grounding. Jika sudah, atur napas ibu-ibu kembali dan mari kita lanjutkan dengan refleksi dan sharing bersama"

- Hal apa yang dilihat ketika berlatih?
- Tekstur apa yang disentuh ketika berlatih? Bunyi apa yang tadi ketika berlatih? Wangi apa yang dicium baunya tadi? Rasa apa yang dirasakan tadi? Jika tidak ada, emosi apa yang dirasakan selama latihan? Bagaimana perasaan setelah grounding? Hambatan apa yang kalian temui selama latihan? Hal baru apa yang diperoleh dari latihan?

"KEBAHAGIAAN SERING KALI DITEMUKAN BUKAN DENGAN MEMIKIRKAN MASA LALU ATAU MASA DEPAN, TETAPI DENGAN BENAR-BENAR HADIR DALAM MOMEN YANG SEDANG KITA JALANI SAAT INI."

ACCEPTANCE/PENERIMAAN DIRI

- Menerima pengalaman sebagaimana adanya.
- Acceptance bukan berarti menyerah.
tetapi
- Mengakui bahwa pengalaman tersebut memang sedang hadir.

- Sederhananya begini...
- **Acceptance (penerimaan diri)** adalah kemampuan untuk mengakui dan menerima pengalaman, perasaan, kondisi fisik, maupun perubahan kehidupan sebagaimana adanya, tanpa terus-menerus melawan, menyangkal, atau menyalahkan diri sendiri.
- Penerimaan diri bukan berarti menyerah atau pasrah tanpa usaha. Penerimaan diri berarti memahami bahwa ada hal-hal yang dapat diubah dan ada hal-hal yang perlu diterima dengan bijaksana.

CONTOH APLIKASI DALAM KEHIDUPAN SEHARI-HARI

1. Menerima Perubahan Kondisi Fisik

- Seiring bertambahnya usia, kemampuan fisik mungkin tidak lagi sama seperti saat muda.
- **Contoh situasi:**
Dulu dapat berjalan jauh tanpa lelah, sekarang lebih cepat merasa lelah.
- **Respons tanpa penerimaan:**
- "Saya sudah tidak berguna lagi karena tidak sekuat dulu."
- **Respons dengan penerimaan:**
- "Tubuh saya memang mengalami perubahan. Saya akan tetap aktif sesuai kemampuan yang saya miliki saat ini."

2. Menerima Rambut Memutih dan Tanda Penuaan

- **Contoh situasi:**
Mulai muncul keriput atau rambut beruban.
- **Respons tanpa penerimaan:**
- "Kok saya terlihat tua sih..."
- **Respons dengan penerimaan:**
- "Perubahan ini adalah bagian alami dari perjalanan hidup saya."

3. Menerima Perasaan Sedih atau Kesepian

- Beberapa generasi senior mungkin mengalami kehilangan pasangan, teman, atau perubahan peran dalam keluarga.
- **Respons tanpa penerimaan:**
- "Saya tidak boleh merasa sedih."
- **Respons dengan penerimaan:**
- "Saat ini saya merasa sedih, dan itu adalah perasaan yang wajar. Saya akan memberi ruang pada perasaan ini sambil tetap menjalani aktivitas yang bermakna."

4. Menerima Keterbatasan dalam Melakukan Aktivitas

- **Contoh situasi:**
Tidak lagi dapat mengangkat barang berat atau melakukan pekerjaan tertentu.
- **Respons tanpa penerimaan:**
- "Saya harus bisa seperti dulu."
- **Respons dengan penerimaan:**
- "Saat ini kemampuan saya berbeda. Saya dapat mencari cara lain yang lebih sesuai dengan kondisi saya."

5. Menerima Bantuan dari Orang Lain

- Sebagian orang merasa tidak nyaman ketika mulai membutuhkan bantuan keluarga atau orang lain.
- **Respons tanpa penerimaan:**
- "Saya tidak mau merepotkan siapa pun."
- **Respons dengan penerimaan:**
- "Menerima bantuan bukan berarti saya lemah. Saya tetap memiliki nilai dan peran dalam keluarga."

6. Menerima Kesalahan atau Penyesalan Masa Lalu

- Pada usia lanjut, seseorang terkadang mengingat keputusan atau pengalaman yang disesali.
- **Respons tanpa penerimaan:**
- "Seandainya dulu saya mengambil keputusan yang berbeda."
- **Respons dengan penerimaan:**
- "Saya tidak dapat mengubah masa lalu, tetapi saya dapat mengambil hikmah dari pengalaman tersebut dan menjalani hari ini dengan lebih baik."

7. Menerima Kondisi Kesehatan yang Dimiliki

- **Contoh situasi:**
Mengalami penyakit kronis seperti hipertensi atau diabetes.
- **Respons tanpa penerimaan:**
- "Mengapa saya harus mengalami penyakit ini?"
- **Respons dengan penerimaan:**
- "Saat ini saya memiliki kondisi kesehatan tertentu. Saya akan merawat diri sebaik mungkin dan mengikuti anjuran tenaga kesehatan."

Latihan Sederhana untuk Penerimaan Diri

- Semua peserta mengucapkannya:
- "Saya menerima diri saya apa adanya pada saat ini, dengan segala kekuatan dan keterbatasan yang saya miliki."

PRAKTIK SITTING MEDITATION DAN REFLEKSI (20 MENIT)

- peserta duduk dengan posisi yang nyaman, rileks selama latihan berlangsung.
- peserta melakukan latihan sitting meditation dengan mengarahkan perhatian pada napas, sensasi tubuh, serta pikiran dan perasaan yang muncul, kemudian mengajak peserta untuk mengamatinya dengan sikap menerima tanpa memberikan penilaian.

- "Sebelum memulai meditasi, sebaiknya ibu-ibu memilih tempat meditasi
- yang nyaman terlebih dahulu. Pilihlah tempat yang paling minim
- gangguan, lalu mulailah duduk dengan nyaman. Tidak ada aturan khusus
- dalam duduk, ibu-ibu boleh duduk di lantai atau di kursi. Namun, pastikan
- untuk duduk dengan posisi punggung tegap. ibu-ibu bisa meletakkan
- tangan di dada, paha, maupun lutut. Jika posisi duduk ibu sudah nyaman,
- ibu-ibu bisa mulai memejamkan mata dan memperhatikan napas. ibu-ibu
- tidak perlu mengendalikan napas, cukup bernapas secara alami saja.
- Perhatikan hembusan angin yang melekuikan sirkulasi dalam tubuh dan
- dengarkan bunyinya. ibu-ibu juga bisa menghitung jumlah napas jika itu
- bisa membantu lebih fokus. Kalaupun ada dorongan kuat untuk bernapas
- secara dalam, sebisa mungkin cobalah untuk mengurungkan niat tersebut.
- Saat bermeditasi, hal yang paling penting adalah ibu-ibu fokus pada apa
- yang terjadi di tubuh ibu saat ini.

- 
- Saat mata ibu terpejam, mungkin pikiran akan melangiang buana, tugas
 - yang belum selesai, masa lalu yang mengganggu, atau sebagainya. Hal itu
 - sangat wajar dan ibu tidak perlu mengkhawatirkan atau menilai negatif
 - diri ibu sendiri karenanya. ibu bisa mengatasinya dengan menyadari
 - pikiran yang mengganggu, berhenti memikirkannya, lalu kembali ke masa
 - sekarang dan melanjutkan meditasi. Meski sebenarnya bernapas secara
 - natural saja sudah cukup, ibu juga bisa mengendalikan napas jika merasa
 - kurang fokus saat bermeditasi. Coba latih untuk bernapas dalam-dalam
 - menggunakan teknik bernapas 4-7-8.

- Pertama, bernapaslah melalui hidung selama 4 detik. Kemudian, tahan
- napas selama 7 detik. Setelah itu, keluarkan napas ibu secara perlahan
- melalui mulut selama 8 detik. Ibu-ibu juga bisa mengulangi langkah-
- langkah tersebut jika merasa masih belum bisa fokus. Usai melakukan
- meditasi, jangan cepat-cepat beranjak. Gunakan kesempatan ini untuk
- menikmati momen di mana ibu menyadari diri ibu seutuhnya.
- Tersenyumlah dengan tulus, lalu terimalah segala emosi positif dan
- negatif dalam tubuh ibu-ibu sekalian"

- Mindfulness bukanlah kemampuan untuk menghilangkan pikiran, kesedihan, atau masalah yang dihadapi. Mindfulness adalah kemampuan untuk hadir sepenuhnya pada saat ini, menerima pengalaman yang muncul dengan sikap terbuka, serta menjalani kehidupan sehari-hari dengan lebih tenang, sadar, dan penuh makna.

- "Kita tidak selalu dapat mengendalikan apa yang terjadi, tetapi kita dapat belajar menyadari bagaimana kita merespons apa yang terjadi."
- "Menjadi tua bukan berarti kehilangan kualitas hidup. Dengan kesadaran penuh, setiap momen kehidupan tetap dapat dinikmati dan disyukuri."



Lampiran 11: SK Pembimbing



**SURAT KEPUTUSAN
DEKAN FAKULTAS PSIKOLOGI UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH ACEH
NOMOR: 007/UM.M6/KEP/F/2026**

TENTANG

**PENUNJUKAN DOSEN PEMBIMBING SKRIPSI TAHUN AKADEMIK 2025-2026
FAKULTAS PSIKOLOGI UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH ACEH**

DEKAN FAKULTAS PSIKOLOGI

- Menimbang** : 1. Bahwa untuk kelancaran bimbingan skripsi mahasiswa pada Fakultas Psikologi Universitas Muhammadiyah Aceh, maka dipandang perlu menunjuk pembimbing Skripsi Mahasiswa Tahun Akademik 2025-2026;
2. Bahwa namanya yang tercantum dalam surat keputusan ini dianggap cakap dan mampu serta memenuhi syarat untuk diangkat dalam jabatan pembimbing Skripsi Mahasiswa.
- Mengingat** : 1. Undang-Undang Republik Indonesia Nomor 12 Tahun 2012, Tentang Pendidikan Tinggi;
2. Peraturan Presiden Republik Indonesia Nomor 8 Tahun 2012 Tentang Kerangka Kualifikasi Nasional Indonesia;
3. Peraturan Menteri Pendidikan dan Kebudayaan Republik Indonesia Nomor 44 Tahun 2015, Tentang Standar Nasional Pendidikan Tinggi;
4. Surat Keputusan Badan Akreditasi Nasional Perguruan Tinggi Departemen Pendidikan Nasional Republik Indonesia No. 6007/SK/BAN-PT/Ak-PP/IS/VI/2021 Menyatakan Bahwa Program Studi Sarjana Psikologi Unmuha Terakreditasi Dengan Peringkat B;
5. Surat Keputusan Rektor Unmuha Nomor : 494/UM.M/KEP/D/2020 Tanggal 29 Rabiul Akhir 1442 H/ 14 Desember 2020 M Tentang Pengangkatan Dekan Fakultas Psikologi Unmuha Masa Jabatan 2020-2024.
- Memperhatikan** : Keputusan tim penguji proposal skripsi mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas Muhammadiyah Aceh pada bulan Januari 2026
- MEMUTUSKAN**
- Menetapkan** :
Pertama : Menunjuk Saudara;
Hanna Amalia, M.Psi., Psikolog
Ayu Safira, M.Psi., Psikolog
Untuk Membimbing Skripsi:
Nama : Putri Rizka
NPM : 2209110041
Prodi : Psikologi
Judul : Efektivitas Pemberian *Mindfulness* pada Lansia di Day Care Lansia "Seudati" Aisyiyah Kota Banda Aceh
- Kedua** : Kepada pembimbing yang tercantum di atas berwenang untuk membimbing Skripsi Mahasiswa dan diberi honorarium sesuai dengan ketentuan yang berlaku;
- Ketiga** : Surat Keputusan pembimbing ini berlaku hanya satu tahun, terhitung sejak tanggal ditetapkan.
- Keempat** : Segala sesuatu akan diperbaiki dan ditetapkan kembali apabila di kemudian hari ternyata terdapat kekeliruan di dalam keputusan ini.

Ditetapkan di : Banda Aceh,
Pada Tanggal : 22 Sya'ban 1447 H
10 Februari 2026 M



Hanna Amalia, M.Psi., Psikolog
NIK: 198108102013052001

Tembusan:
1. Biro Keuangan & Bendahara
2. Mahasiswa yang bersangkutan
3. Arsip

Lampiran 12: Surat Permohonan Izin Penelitian



UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH ACEH

FAKULTAS PSIKOLOGI

Status Akreditasi "B" No. 6007/SK/BAN-PT/Ak-PPJ/S/VI/2021

Jl. Muhammadiyah No. 91 Batoh, Lueng Bata

Telp. 085225961113, Banda Aceh - 23245

Email : psikologi@unmuha.ac.id | Homepage : www.psikologi.unmuha.ac.id

Nomor : 205/UM.M₆/F/2026
 Lampiran : -
 Hal : Permohonan Izin Penelitian

Kepada Yth,
 Pimpinan *Day Care* Lansia "Seudati" Aisyiyah.
 Di –
 Tempat

Assalamu'alaikum Wr. Wb.

Dengan hormat,
 Berdasarkan surat permohonan tanggal 22 Juni 2026, atas nama :

Nama : Putri Rizkia
 NPM : 2209110041
 Semester : VIII (delapan)

Dengan ini pimpinan Fakultas Psikologi Universitas Muhammadiyah Aceh menerangkan bahwa yang bersangkutan benar sedang dalam proses penyusunan Skripsi di Fakultas Psikologi Universitas Muhammadiyah Aceh dengan judul "Efektivitas Pelatihan *Mindfulness* Untuk Meningkatkan Kesadaran Penuh Pada Lansia Di *Day Care* Lansia "Seudati" Aisyiyah Kota Banda Aceh". Melalui surat ini kami mohon agar diberikan kesempatan kepada mahasiswa yang bersangkutan untuk memperoleh data di Instansi yang Bapak/Ibu Pimpin.

Demikian surat permohonan ini kami buat, atas perhatian dan kerjasama yang baik, kami ucapkan terima kasih.

Wassalamu'alaikum Wr. Wb.

Banda Aceh, 09 Muharram 1448 H
 24 Juni 2026 M

Dekan,

 Hanna Amalia, M.Psi., Psikolog
 NIK: 198108102013052001

Lampiran 13: Surat Keterangan Selesai Penelitian



DAYCARE LANSIA “SEUDATI” ‘AISYIYAH KOTA BANDA ACEH

Sekretariat : Jl. Punge Blang Cut, Lr. Penyantun, Komplek Penyantun Muhammadiyah Dusun
Krueng Doy, Gampong Punge Blang Cut, Kec. Jaya Baru, Kota Banda Aceh
e-mail : aisyiahmks@gmail.com HP : +62 852-1117-8313

Nomor : 11/PDA/H-DCL/IX/2026

Lamp : 1 berkas

Hal : **Pernyataan Telah Selesai Melakukan Penelitian**

Banda Aceh, 29 Safar 1447 H

13 Agustus 2026 M

Kepada Yth

Dekan Fakultas Psikologi
Universitas Muhammadiyah Aceh

Assalamu’alaikum Warahmatullahi Wabarakatuh

Dengan hormat,

Sehubungan dengan surat saudara Nomor : 205/UM.M6/F/2026, tanggal 24 Juni 2026 perihal izin penelitian, maka dengan ini disampaikan bahwa :

Nama : Putri Rizkia

NPM : 2209110041

Judul Skripsi : Efektivitas Pelatihan Mindfulness Untuk Meningkatkan Kesadaran Penuh Pada Lansia Di Day Care Lansia “Seudati” ‘Aisyiyah Kota Banda Aceh

Telah selesai melaksanakan penelitian sesuai dengan prosedur dan ketentuan yang berlaku pada tanggal 3 - 4 Juli 2026.

Kami mengucapkan terima kasih atas kerja sama yang baik selama proses penelitian berlangsung. Hasil penelitian diharapkan dapat memberikan kontribusi positif bagi pengembangan ilmu pengetahuan serta peningkatan kualitas layanan di Daycare Lansia Seudati ‘Aisyiyah Kota Banda Aceh.

Demikian surat pernyataan ini kami sampaikan. Atas perhatian dan kerja sama yang diberikan, kami ucapkan terima kasih.

Kepala Sekolah
Daycare Lansia “Seudati”



Rahma Dalila Fitri, M.Keb

Lampiran 14: Dokumentasi Penelitian





Lampiran 15: Biodata Penulis

A. PENULIS

Nama : Putri Rizkia
Tempat dan Tanggal Lahir : Indrapuri, 20 Juli 2004
Jenis Kelamin : Perempuan
Agama : Islam
Kebangsaan/Suku : Indonesia/Aceh
Alamat : Aceh Besar
Pekerjaan : Mahasiswa

B. ORANG TUA/WALI

Nama Ayah : Syamsul Bahri, S.Pd
Pekerjaan : Pensiunan
Nama Ibu : Nurhayati, S.Pd
Pekerjaan : Guru
Alamat : Aceh Besar

C. RIWAYAT PENDIDIKAN

TKS Al- Mawaddah : 2008-2010
MIN Jeureula 1 : 2010-2016
SMPIT Al- Fityan School Aceh : 2016-2019
SMA 11 Banda Aceh : 2019-2022