

IR – PERPUSTAKAAN UNIVERSITAS AIRLANGGA

**EFEKTIVITAS TERAPI *MINDFULNESS-BASED BODY SCAN* UNTUK
MEREDUKSI TINGKAT STRES AKADEMIK SISWA PADA SEBUAH
SMA NEGERI DI MAKASSAR DALAM PEMBELAJARAN SELAMA
PANDEMI COVID-19**

TESIS



Kasmayani Karim

111914153040

Program Magister Psikologi Profesi

Fakultas Psikologi Universitas Airlangga

Surabaya

2022

IR – PERPUSTAKAAN UNIVERSITAS AIRLANGGA



HALAMAN PERSETUJUAN

Tesis ini telah disetujui untuk diujikan
pada Sidang Ujian Tesis

Surabaya, 3 Juni 2022

Dosen Pembimbing II

Pramesti Pradna Paramita, M.Ed.Psych., Ph.D., Psikolog

NIP. 198202072005012002

Dosen Pembimbing I

Aryani Tri Wrastrasi, S.Psi., M.Ed (ReEvAss)., Ph.D.

NIP. 198104242005012002

IR – PERPUSTAKAAN UNIVERSITAS AIRLANGGA

HALAMAN PENGESAHAN TESIS

Tesis ini telah dipertahankan di hadapan Dewan Penguji

pada

30 Juni 2022

Ketua



Dr. Nur Ainy Fardana N., M.Si., Psikolog

NIP. 197202271998022001

Sekretaris



Dr. Fitri Andriani, S.Psi., M.Si., Psikolog

NIP. 197111191998022001

Anggota



Herdina Indrijati, M.Psi., Psikolog

NIP. 197203211997022001

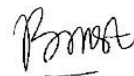
Pembimbing Utama



Aryani Tri Wrastrasi, S.Psi., M.Ed (ReEvAss)., Ph.D.

NIP. 198104242005012002

Pembimbing Kedua



Pramesti Pradna Paramita, M.Ed.Psych., Ph.D., Psikolog

NIP. 198202072005012002

IR – PERPUSTAKAAN UNIVERSITAS AIRLANGGA**LEMBAR PERNYATAAN ORISINALITAS**

Saya menyatakan dengan sesungguhnya bahwa Tesis yang saya susun ini merupakan hasil karya tulis saya sendiri. Adapun bagian-bagian tertentu dalam Tesis yang saya peroleh dari hasil karya tulis orang lain, telah saya tuliskan sumbernya dengan jelas, sesuai dengan kaidah penulisan ilmiah.

Apabila di kemudian hari ditentukan adanya plagiat dalam Tesis saya, maka saya bersedia menerima sanksi pencabutan gelar akademik yang telah saya sandang ataupun segala konsekuensi lainnya sesuai dengan peraturan perundangan yang berlaku.

Surabaya, 3 Juni 2022

Penulis



(Kasmayani Karim)
NIM. 111914153040

IR – PERPUSTAKAAN UNIVERSITAS AIRLANGGA**HALAMAN MOTTO**

Kepercayaan akan diri sendiri adalah rahasia utama untuk sukses

-Carl Rogers-

Ketika kesuksesan telah kamu raih, tetaplah menjadi pribadi yang sederhana,
rendah diri, dan sopan

-My Parents-

IR – PERPUSTAKAAN UNIVERSITAS AIRLANGGA

KATA PENGANTAR

Segala puji dan syukur peneliti panjatkan kepada Allah SWT karena atas limpahan rahmat dan karunianya hingga peneliti dapat menyelesaikan tesis dengan judul “Efektivitas Terapi *Mindfulness-Based Body Scan* Untuk Mereduksi Tingkat Stres Akademik Siswa Pada Sebuah SMA Di Makassar dalam Pembelajaran Selama Pandemi Covid-19”. Salam dan selawat peneliti curahkan kepada Nabi Muhammad SAW yang telah menjadi teladan bagi peneliti.

Tesis ini disusun untuk memenuhi syarat memperoleh gelar Magister Psikologi Profesi Universitas Airlangga. Tesis ini diselesaikan dalam kurun waktu yang cukup lama dari proses penyusunan proposal hingga pemberian intervensi kepada siswa SMA X Makassar untuk mereduksi tingkat stres akademik yang dialami. Penyusunan tesis ini terdiri dari beberapa bagian yaitu latar belakang, kajian teori, pelaksanaan tahap eksperimen berupa intervensi dan proses analisis data.

Penulis menyadari bahwa tesis ini tidak dapat selesai tanpa bantuan dan peran dari berbagai pihak yang telah memberikan bantuan dan dukungan dalam proses penyusunan. Oleh karena itu, peneliti ingin memberikan penghormatan setinggi-tingginya dan menyampaikan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada:

1. Prof. Dr. Suryanto, M.Si., Psikolog selaku Dekan Fakultas Psikologi Universitas Airlangga Surabaya. Terima kasih atas bantuan selama proses pembelajaran peneliti di Magister Psikologi Profesi.
2. Dr. Nur Ainy Fardana N., M.Si., Psikolog selaku Wakil Dekan I Fakultas Psikologi Universitas Airlangga sekaligus dosen pengajar. Terima kasih atas

IR – PERPUSTAKAAN UNIVERSITAS AIRLANGGA

ilmu, bimbingan dan motivasi yang telah diberikan kepada peneliti selama mengikuti proses pembelajaran di Magister Psikologi Profesi.

3. Dimas Aryo Wicaksono, S.Psi., M.Sc., selaku Wakil Dekan II Fakultas Psikologi Universitas Negeri Airlangga. Terima kasih atas bantuannya dalam penelitian ini.
4. Endang Retno Surjaningrum, M. AppPsych., Ph. D., Psikolog selaku Wakil Dekan III Fakultas Psikologi Universitas Airlangga sekaligus dosen pengajar. Terima kasih atas ilmu dan bimbingan diberikan kepada peneliti selama mengikuti proses pembelajaran di Magister Psikologi Profesi.
5. Dr. Ike Herdiana, M. Psi., Psikolog selaku ketua program studi Magister Psikologi Profesi Universitas Airlangga sekaligus dosen pengajar. Terima kasih atas ilmu, bimbingan dan motivasi selama proses pembelajaran peneliti di Magister Psikologi Profesi.
6. Aryani Tri Wrastrasi, S. Psi., M. Ed (ReEvAss)., Ph.D selaku dosen pembimbing I tesis dan sekaligus *professional judgment* alat ukur. Terima kasih telah bersedia meluangkan waktu untuk memberikan bimbingan, arahan dan motivasi selama proses penyusunan sehingga peneliti dapat menyelesaikan tesis ini.
7. Pramesti Pradna Paramita, M.Ed. Psych., Ph.D., Psikolog selaku dosen pembimbing II tesis sekaligus *professional judgment* alat ukur. Terima kasih atas bimbingan, arahan dan motivasi dalam proses penyusunan tesis sehingga terciptalah karya tulis tesis ini.

IR – PERPUSTAKAAN UNIVERSITAS AIRLANGGA

8. Dra. Veronika Suprapti, M. S.Ed selaku dosen pembimbing tesis II di awal penyusunan tesis. Terima kasih atas bimbingan, arahan dan masukan dalam penyusunan tesis ini.
9. Tiara Diah Sosialita, M.Psi., Psikolog selaku sekretaris program studi Magister Psikologi Profesi Universitas Airlangga. Terima kasih atas bantuan dan bimbingannya selama proses pembelajaran di Magister Psikologi Profesi.
10. Tri Kurniati Ambarini, M.Psi., Psikolog selaku ketua program studi Magister Psikologi Profesi Universitas Airlangga di awal proses pembelajaran peneliti. Terima kasih atas bantuan dan dukungannya selama ini.
11. Nono Hery Yoenanto, M.Pd., Psikolog selaku *professional judgment* alat ukur sekaligus dosen pengajar. Terima kasih atas ilmu, bimbingan dan motivasi yang diberikan kepada penulis serta saran yang diberikan dalam penyempurnaan alat ukur penelitian ini.
12. Dian Kartika Amelia Arbi, M. Psi., Psikolog, Bapak Duddy Fachrudin, M.Psi., Psikolog dan kakak Annisa Hartono, M.Psi., Psikolog selaku *professional judgment* modul. Terima kasih atas saran dalam penyusunan modul eksperimen tesis ini.
13. Seluruh Bapak dan Ibu dosen Fakultas Psikologi Universitas Airlangga. Terima kasih atas ilmu, pengetahuan, bimbingan dan motivasi selama proses pembelajaran di Magister Psikologi Profesi.
14. Seluruh Bapak/Ibu staf kepegawaian Fakultas Psikologi Universitas Airlangga. Terima kasih atas bantuan yang diberikan peneliti dalam mengurus keperluan administrasi.

IR – PERPUSTAKAAN UNIVERSITAS AIRLANGGA

15. Orang tua peneliti Drs. Abd. Karim dan St. Rosdaeni, S. Ag, Terima kasih karena tidak henti-hentinya memberikan cinta, dukungan, motivasi dan mengirimkan doa dalam kehidupan peneliti.
16. Saudara peneliti Abd Wahid Karim, S.Pd dan kakak ipar peneliti Uswatun Chasana, S. Pd. Terima kasih atas bantuan, dukungan, motivasi dan doa yang telah diberikan kepada peneliti.
17. Seluruh staf kepegawaian SMAIT Al-Fityan *School* Gowa. Terima kasih atas izin yang diberikan untuk melaksanakan penelitian.
18. Hasrianti, S. Hi., S.Pd.I dan Ainun Khaerani Achmad, S.Pd yang selalu membantu peneliti di tempat penelitian. Terima kasih atas bantuannya dalam penelitian ini.
19. Para siswa SMAIT Al-Fityan *School* Gowa yang telah menjadi bersedia menjadi subjek dalam penelitian ini. Terima kasih telah meluangkan waktu, berbagi informasi dan pengalaman selama proses penelitian berlangsung.
20. Novi Yanti Pratiwi, M.Psi., Psikolog yang telah bersedia menjadi pemateri dalam proses eksperimen. Terima kasih atas bantuannya dalam penelitian ini.
21. Amirah Mustafah, S. Psi yang bersedia mengisi suara pada rekaman audio intervensi. Terima kasih atas bantuannya dalam penelitian ini.
22. Seluruh teman-teman Magister Psikologi Profesi Mayoring Pendidikan 2019. Terima kasih karena selalu saling mendukung, memberi bantuan dan memotivasi selama berproses di bangku perkuliahan Magister Psikologi Profesi Universitas Airlangga.

IR – PERPUSTAKAAN UNIVERSITAS AIRLANGGA

23. Seluruh teman-teman Magister Psikologi Profesi 2019. Terima kasih karena telah saling mendukung dan berjuang bersama.
24. Seluruh pegawai Pusat Layanan Psikologi Universitas Negeri Makassar (Tempat PKPP I). Terima kasih atas dukungan dan motivasi yang diberikan.
25. Seluruh keluarga Daya Potensia Indonesia (Tempat PKPP II). Terima kasih kerana telah memberikan dukungan dan motivasi kepada peneliti dalam proses penyelesaian tesis ini.
26. Seluruh keluarga Griya Ayu (Ekky, Wia, Yaya, Nita, Ayu, Yuli, Riska dan Fira). Terima kasih untuk selalu menguatkan peneliti dan memberi bantuan dan motivasi selama proses pembelajaran peneliti.
27. Seluruh keluarga Gubeng (Kak Naya, Nurul, Yaya, Fitrah, Kak Nanna, Kak Tuti, Kak Cimma, Kak Puji, Kak Parto). Terima kasih atas bantuan dan dukungannya selama ini.
28. Dwi Nurul Wahyuni, Silvia Dewi Saputri dan Fajriati Basomatappa. Terima kasih telah membantu dalam proses penginputan data.
29. Seluruh keluarga besar peneliti dan pihak yang telah membantu. Terima kasih telah membantu dan mendukung peneliti dalam proses penulisan tesis.

Peneliti menyadari bahwa tesis ini masih jauh dari sempurna. Oleh karena itu, peneliti mengharapkan segala kritik dan saran untuk penyempurnaan tesis ini. Peneliti berharap semoga tesis ini bermanfaat bagi banyak pihak.

Surabaya, 3 Juni 2022

Kasmayani Karim

IR – PERPUSTAKAAN UNIVERSITAS AIRLANGGA

ABSTRAK

Kasmayani Karim, 111914153040, Efektivitas Terapi *Mindfulness-Based Body Scan* Untuk Mereduksi Tingkat Stres Akademik Siswa Pada Sebuah SMA Di Makassar dalam Pembelajaran Selama Pandemi Covid-19, *Tesis*, Fakultas Psikologi Universitas Airlangga Surabaya, 2022. xx + 94 halaman, 112 lampiran.

Sistem pembelajaran daring dan tatap muka terbatas di masa pandemi menyebabkan berbagai kesulitan yang kemudian menjadi stresor yang menyebabkan stres akademik bagi pelajar. Oleh karena itu, diperlukan suatu intervensi yang menekankan pada kesadaran untuk mengurangi stres akademik. Salah satu intervensi yang dapat diberikan adalah intervensi terapi *mindfulness-based body scan*. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk menguji efektivitas intervensi terapi *mindfulness-based body scan* untuk mereduksi tingkat stres akademik siswa pada sebuah SMA di Makassar dalam pembelajaran selama pandemi Covid-19.

Penelitian ini merupakan penelitian dengan desain *quasi-experimental* teknik *one group pretest-posttest design*. Subjek dalam penelitian ini adalah lima orang siswa SMAIT Al-Fityan School Gowa yang memiliki tingkat stres akademik tinggi. Alat pengumpul data adalah modifikasi *student-life stress inventory* (Gadzella, 1994). Validitas skala ini adalah validitas isi dengan reliabilitas *Alpha Cronbach* 0,939. Data dianalisa dengan menggunakan uji statistik non parametrik dengan uji *wilcoxon signed rank test*.

Berdasarkan hasil analisis statistik ditemukan bahwa terdapat penurunan stres akademik pada siswa SMA setelah diberikan intervensi terapi *mindfulness-based body scan* ($p = 0.043$ ($p < 0,05$). Besar *effect size* dari terapi *mindfulness-based body scan* untuk menurunkan stres akademik adalah 0,90 (*large effect*).

Kata kunci : Terapi *mindfulness-based body scan*, stres akademik, SMA, sistem pembelajaran

IR – PERPUSTAKAAN UNIVERSITAS AIRLANGGA

ABSTRACT

Kasmayani Karim, 111914153040, The effectiveness of mindfulness-based body scan therapy to reduce academic stress level of at high school in Makassar in learning during the Covid-19 pandemic, *Thesis*, Faculty of Psychology Airlangga University, 2022. xx+ 94 halaman, 112 appendixes.

The online and limited face to face learning system during the pandemic time cause various difficulties for students which then become stressors of academic stress for students. Therefore, an intervention that emphasizes in consciousness is needed to reduce academic stress. One of the interventions is mindfulness-based body scan therapy. The purpose of this study is to examine the effectiveness of mindfulness-based body scan therapy to reduce academic stress level of at high school in Makassar in learning during the Covid-19 pandemic.

This research is a quasi-experimental research with one group pretest-posttest design technique. There were 5 students from SMAIT Al-Fityan Scholl Gowa joined the research due to high level of academic stress. A modified student-life stress inventory from Gadzella (1994) was employed as data collection tool. Validity calculation of this tool using content validity showed a Cronbach alpha reliability score of 0,939. Data was analysed using non-parametric statistical test with the Wilcoxon signed rank test.

Result of the statistical analysis showed there was a significant academic stress decrease of the high school students after receiving the mindfulness-based body scan therapy ($p = 0.043$, $p < 0,05$). The effect size of mindfulness-based body scan therapy to reduce academic stress is 0,90 (*large effect*).

Keywords : Mindfulness-based body scan therapy, academic stress, SMA, learning system

IR – PERPUSTAKAAN UNIVERSITAS AIRLANGGA

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL.....	i
HALAMAN PERSETUJUAN.....	ii
HALAMAN PENGESAHAN TESIS.....	iii
HALAMAN PERNYATAAN ORISINALITAS.....	iv
HALAMAN MOTTO.....	v
KATA PENGANTAR.....	vi
ASBTRAK.....	xi
<i>ABSTRACT</i>	xii
DAFTAR ISI.....	xiii
DAFTAR TABEL.....	xvi
DAFTAR GAMBAR.....	xvii
DAFTAR LAMPIRAN.....	xviii
DAFTAR ISTILAH.....	xix
BAB I PENDAHULUAN.....	1
1.1. Latar Belakang	1
1.2. Rumusan Masalah.....	13
1.3. Signifikan Penelitian.....	13
1.4. Tujuan Penelitian.....	15
1.5. Manfaat Penelitian.....	16
1.5.1. Manfaat Teoritis.....	16
1.5.2. Manfaat Praktis.....	16
BAB II TINJAUAN PUSTAKA DAN KERANGKA PEMIKIRAN.....	17
2.1.1. Remaja.....	17
2.1.2. Siswa SMA.....	18
2.1.3. Pembelajaran di masa pandemi Covid-19.....	20
2.1.4. Stres Akademik.....	22
2.1.4.1. Definisi Stres Akademik.....	22
2.1.4.2. Dimensi Stres Akademik.....	23
2.1.4.3. Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Stres Akademik.....	28

IR – PERPUSTAKAAN UNIVERSITAS AIRLANGGA

2.1.5.	<i>Mindfulness</i>	30
2.1.5.1.	Definisi <i>Mindfulness</i>	30
2.1.5.2.	Sikap dalam Terapi <i>Mindfulness</i>	30
2.1.5.3.	<i>Mindfulness-Based Reduction Stress</i>	33
2.1.5.4.	Teknik <i>Mindfulness-Based Reduction Stress</i>	34
2.1.5.5.	<i>Mindfulness-Based Body Scan Therapy</i>	37
2.1.5.6.	Prosedur <i>Mindfulness-Based Body Scan Therapy</i>	38
2.1.5.7.	Hubungan <i>Brief Mindfulness-Based Body Scan Therapy</i> Terhadap Sress Akademik	41
2.2.	Kerangka Teoritis.....	44
2.3.	Hipotesis	45
BAB III METODE PENELITIAN		46
3.1.	Tipe Penelitian	46
3.2.	Desain Penelitian Eksperimen	46
3.3.	Prosedur Penelitian	47
3.4.	Identifikasi Variabel Penelitian	51
3.5.	Definisi Operasional Variabel Penelitian	51
3.5.1	Definisi Operasional Variabel Bebas (X)	51
3.5.2	Definisi Operasional Variabel Terikat (Y)	52
3.6.	Subjek Penelitian	52
3.7.	Teknik Pengumpulan Data	53
3.7.1.	Alat Ukur Pengumpulan Data.....	53
3.7.1.1	<i>Student-Life Stress Inventory (SLSI)</i>	53
3.7.1.2	Lembar Tugas	54
3.7.1.3	Lembar Observasi	54
3.7.1.4	Lembar Tugas Harian	54
3.7.2.	<i>Blue Print</i> Alat Ukur	55
3.7.3.	Validitas, Diskriminasi Aitem dan Reliabilitas Alat Ukur	56
3.7.3.1	Validitas Alat Ukur	56
3.7.3.2	Diskriminasi Aitem.....	57
3.7.3.3	Reliabilitas	58

IR – PERPUSTAKAAN UNIVERSITAS AIRLANGGA

3.7.4.	Kategori Stres Akademik.....	59
3.8.	Modul Eksperimen <i>Mindfulness-Based Body Scan</i>	59
3.9.	Tim Pelaksana Intervensi	63
3.10.	Analisis Data	63
3.10.1.	Statistik deskriptif.....	63
3.10.2.	Analisis Statistik	64
3.10.3.	<i>Effect Size</i>	64
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN		65
4.1.	Setting Penelitian	65
4.1.1	Gambaran Umum Lokasi Penelitian.....	65
4.1.2	Gambaran Umum Tempat Penelitian.....	66
4.1.3	Gambaran Subjek Penelitian.....	66
4.1.3.1	Gambaran Demografi.....	66
4.1.3.2	Profil Stres Akademik Subjek.....	67
4.2.	Tahap Pelaksanaan Penelitian	68
4.3.	Hasil Penelitian	73
4.3.1	Hasil Analisis Statistik Deskriptif	73
4.3.2	Hasil Analisis Data	74
4.3.3	Hasil Uji <i>Effect Size</i>	75
4.3.4	Hasil lembar Observasi	76
4.3.5	Hasil lembar Tugas	78
4.3.6	Hasil lembar Tugas Harian	80
4.4.	Pembahasan.....	81
BAB V SIMPULAN DAN SARAN		86
5.1.	Simpulan	86
5.2.	Saran.....	86
5.2.1	Saran Untuk Subjek.....	86
5.2.2	Saran Untuk Pihak Sekolah.....	87
5.2.3	Saran Untuk Peneliti Selanjutnya.....	87
DAFTAR PUSTAKA		88
LAMPIRAN.....		95

IR – PERPUSTAKAAN UNIVERSITAS AIRLANGGA

DAFTAR TABEL

Tabel 1.1 Reaksi Stres Akademik.....	6
Tabel 2.1 Pengaturan Pembelajaran Tatap Muka Terbatas.....	21
Tabel 3.1 <i>Student-life Stress Inventory</i> Sebelum Uji Coba	55
Tabel 3.2 <i>Student-Life Stress Inventory</i> Setelah Uji Coba	55
Tabel 3.3 Hasil <i>Profesional Judgment (Student-Life Stress Inventory)</i>	56
Tabel 3.4 Diskriminasi Aitem	58
Tabel 3.5. Kategori Reliabilitas	58
Tabel 3.6 Kategori Stres Akademik.....	59
Tabel 3.7 Rumus Kategorisasi Data.....	59
Tabel 3.8 Hasil <i>Professional Judgment</i> (Modul Eksperimen).....	60
Tabel 3.9 Tahap Pelaksanaan Intervensi.....	61
Tabel 3.10 Kategori <i>Effect Size</i>	64
Tabel 4.1 Waktu Pelaksanaan Eksperimen	70
Tabel 4.2 Hasil Statistik Deskriptif.....	73
Tabel 4.3. Skor <i>Student-Life Stress Inventory (Pretest-Posttest)</i>	74
Tabel 4.4 Hasil Uji Hipotesis <i>Wilcoxon Signed Rank Test</i>	75
Tabel 4.5 Hasil Lembar Tugas.....	78

IR – PERPUSTAKAAN UNIVERSITAS AIRLANGGA**DAFTAR GAMBAR**

Gambar 2.1 Kerangka Teoritis.....	44
Gambar 4.1 Skor <i>Pre Test Student-Life Stress Inventory</i>	68
Gambar 4.2 Skor <i>Student-Life Stress Inventory (Pretest-Posttest)</i>	74

IR – PERPUSTAKAAN UNIVERSITAS AIRLANGGA

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1. Surat Izin Penelitian	96
Lampiran 2. <i>Informed Consent</i>	97
Lampiran 3. Surat Pernyataan Rater (SLSI)	101
Lampiran 4. Surat Pernyataan Rater (Modul Eksperimen).....	104
Lampiran 5. Skala <i>Student-life Stress Inventory</i> (sebelum uji coba)	108
Lampiran 6. Skala <i>Student-life Stress Inventory</i> (setelah uji coba)	116
Lampiran 7. Daftar Hadir Peserta	123
Lampiran 8. Hasil Lembar Observasi	128
Lampiran 9. Reliabilitas Alat Ukur <i>Student-life Stress Inventory</i>	136
Lampiran 10. Analisis <i>Wilcoxon Signed Rank Test</i>	138
Lampiran 11. Modul Intervensi.....	139

IR – PERPUSTAKAAN UNIVERSITAS AIRLANGGA

DAFTAR ISTILAH

<i>Acceptance Commitment Therapy</i>	Suatu terapi untuk meningkatkan fleksibilitas proses mental dengan melakukan kontak penuh terhadap pengalaman dan nilai-nilai yang ada pada individu.
<i>Body Scan</i>	Salah satu teknik praktik yang digunakan untuk membangun kembali kontak tubuh yang dilakukan dengan fokus menyeluruh dan teliti pada tubuh yang bertujuan untuk mengembangkan konsentrasi dan fleksibilitas perhatian secara bersamaan.
<i>Brief Mindfulness Therapy</i>	Terapi <i>mindfulness</i> singkat dengan menggunakan satu atau dua bagian dari terapi <i>mindfulness</i> yang tetap efektif dalam mereduksi stres dan gejala-gejala lainnya.
<i>Cognitive Behavioral Therapy</i>	Psikoterapi yang membantu individu untuk mengurangi tekanan psikologis dan disfungsi dengan mengeksplorasi dan menangani bagaimana integrasi pikiran, perasaan dan perilaku.
<i>Dialectal Behavior Therapy</i>	Penggabungan latihan <i>mindfulness</i> dan unsur <i>cognitive behavioral therapy</i> (CBT) untuk meningkatkan regulasi emosi.
<i>Hatha Yoga</i>	Praktik meditasi yang menyatukan tubuh dan pikiran.
<i>Mindfulness</i>	Sebuah pendekatan yang diadaptasi dari disiplin meditasi Budha yang menekankan pada kemampuan menyadari secara menyeluruh terkait pengalaman saat ini sehingga menyadari kondisi yang ada dalam diri seperti pikiran, perasaan dan sensasi tanpa menilai dan menghakimi.
<i>Mindfulness-Based Cognition Therapy</i>	Penggabungan latihan <i>mindfulness</i> dan unsur <i>cognitive therapy</i> (CT) untuk mengurangi kerentanan depresi.
<i>Mindfulness-Based Stress Reduction</i>	Program terapi yang didasarkan atas pelatihan yang disiplin dan sistematis dan bentuk meditasi yang dikembangkan dalam tradisi Budha untuk meningkatkan perhatian dan

IR – PERPUSTAKAAN UNIVERSITAS AIRLANGGA

	kesadaran individu yang berfokus pada saat ini tanpa menilai dan menerimanya
<i>Mindful Breathing</i>	Salah satu <i>praktik mindfulness</i> yang dilakukan dengan fokus dan perhatian pada proses bernapas dengan menyadari, menerima pikiran dan emosi yang muncul tanpa perasaan menilai, serta dengan perasaan perlahan mengembalikan fokus pada proses pernapasan.
<i>Mindful Eating</i>	Memberikan fokus dan perhatian penuh pada kegiatan makan yang sedang dilakukan.
<i>Mindfulness Formal</i>	Praktik <i>mindfulness</i> yang dilakukan dengan meluangkan waktu dengan sengaja dan menghentikan segala kegiatan untuk fokus melakukan praktik <i>mindfulness</i> .
<i>Mindfulness Non Formal</i>	Pengembangan dari teknik <i>mindfulness</i> formal dengan menggunakan pernapasan untuk menghadirkan kesadaran penuh dalam aktivitas sehari-hari.
<i>Sitting Meditation</i>	Praktik meditasi formal yang berfokus pada suara, sensasi tubuh, napas dan pikiran
<i>Walking Meditation</i>	<i>Mindfulness non formal</i> yang melibatkan perhatian dengan sengaja pada kegiatan berjalan.