

PENGARUH MINDFULNESS TERHADAP PENERIMAAN DIRI PADA PENDERITA ANXIETY DISORDER

Salma Muti Salsabila

16518459

Fakultas Psikologi

Universitas Gunadarma

ABSTRAK

Anxiety disorder merupakan gangguan yang ditandai dengan kekhawatiran berlebihan dan berdampak pada terganggunya kehidupan sehari-hari. Di Indonesia, anxiety disorder termasuk gangguan yang berada dalam 10 besar penyakit mental dan mengalami peningkatan setiap tahun. Anxiety disorder menimbulkan kelelahan, sulit konsentrasi, gangguan tidur, terganggunya sistem kardiovaskular, kehilangan kemampuan untuk beraktivitas secara cepat dan menimbulkan disabilitas. Salah satu cara agar penderita anxiety disorder dapat mencapai penerimaan diri yang baik yakni dengan meningkatkan mindfulness yaitu memperhatikan moment saat ini, sadar terhadap perasaan atau gangguannya serta menjadi diri sesungguhnya. Apabila rutin menerapkan mindfulness penderita anxiety disorder dapat lebih berdamai dengan dirinya, memiliki kondisi psikologis dan fisiologis yang lebih baik dan dapat menerima bahwa telah terdiagnosis sebagai penderita anxiety disorder (tidak ada perasaan denial). Penelitian ini bertujuan untuk menguji secara empiric pengaruh mindfulness terhadap penerimaan diri pada penderita anxiety disorder. Metode penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif. Sampel penelitian ini yaitu penderita anxiety disorder yang berada di kelompok usia produktif rentang 15-64 tahun. Teknik pengambilan sampel menggunakan teknik snowball sampling dan diperoleh sampel sebanyak 111 penderita anxiety disorder. Alat ukur penelitian ini Unconditional Self Acceptance Questionnaire dan Five Facet Mindfulness Questionnaire. Teknik analisis yang digunakan yaitu teknik regresi sederhana. Hasil uji hipotesis menyatakan hipotesis diterima artinya ada pengaruh mindfulness terhadap penerimaan diri pada penderita anxiety disorder. Nilai F yang diperoleh sebesar 166,473 dan nilai signifikansi sebesar 0,000. Hasil lain menunjukkan nilai R Square sebesar 0,604 menunjukkan bahwa mindfulness memberikan pengaruh sebesar 60,4% terhadap penerimaan diri, sedangkan sisanya 39,6% dipengaruhi faktor lain, seperti dukungan sosial, religiusitas dan forgiveness.

Kata kunci : Mindfulness, Penerimaan Diri, Penderita Anxiety Disorder

Dimensi : xii+82+Lampiran