

**PENERAPAN *MINDFULNESS-BASED INTERVENTION*
SEBAGAI UPAYA REGULASI EMOSI DALAM
PENGELOLAAN NYERI, KEMARAHAN, DAN PENERIMAAN
PENYAKIT PADA PASIEN KANKER**

Disusun untuk Memenuhi Salah Satu Tugas Mata Kuliah
Peminatan Regulasi Emosi



Oleh :

VILANSY HANUNG KUSUMA

NIM 22020125210107

DEPARTEMEN ILMU KEPERAWATAN

FAKULTAS KEDOKTERAN

UNIVERSITAS DIPONEGORO

SEMARANG, 2026

SURAT PERNYATAAN PUBLIKASI KARYA ILMIAH

Yang bertanda tangan di bawah ini, saya:

Nama : Vilansy Hanung Kusuma
NIM : 22020125210107
Fakultas / Departemen : Kedokteran / Keperawatan
Jenis : Tugas Akhir Peminatan
Judul : Penerapan *Mindfulness-Based Intervention* sebagai Upaya Regulasi Emosi dalam Pengelolaan Nyeri, Kemarahan, dan Penerimaan Penyakit pada Pasien Kanker

Dengan ini menyatakan bahwa saya menyetujui untuk:

1. Memberikan hak bebas royalti kepada Perpustakaan Departemen Ilmu Keperawatan UNDIP atas penulisan karya ilmiah saya, demi pengembangan ilmu pengetahuan.
2. Memberikan hak menyimpan, mengalih mediakan / mengalih formatkan, mengelola dalam bentuk pangkalan data (*data base*), mendistribusikannya, serta menampilkan dalam bentuk *soft copy* untuk kepentingan akademis kepada Perpustakaan Departemen Ilmu Keperawatan UNDIP, tanpa perlu meminta izin dari saya selama tetap mencantumkan nama saya sebagai penulis / pencipta.
3. Bersedia dan menjamin untuk menanggung secara pribadi tanpa melibatkan pihak Perpustakaan Departemen Ilmu Keperawatan UNDIP dari semua bentuk tuntutan hukum yang timbul atas pelanggaran hak cipta dalam karya ilmiah ini.

Demikian pernyataan ini saya buat dengan sesungguhnya dan semoga dapat digunakan sebagaimana mestinya.

Semarang, 30 Mei 2026
Yang menyatakan



Vilansy Hanung Kusuma
NIM. 22020125210107

SURAT PERNYATAAN BEBAS PLAGIARISME

Nama : Vilansy Hanung Kusuma
Tempat / Tanggal Lahir : Brebes, 9 Maret 2003
Alamat Rumah : Jipang RT 005 RW 007, Kecamatan
Bantarkawung, Kabupaten Brebes, Jawa
Tengah.
No. Telp : 082329324829
Email : vilansyhanung8@gmail.com

Dengan ini menyatakan dengan sesungguhnya bahwa Karya Ilmiah Akhir saya yang berjudul Penerapan *Mindfulness-Based Intervention* sebagai Upaya Regulasi Emosi dalam Pengelolaan Nyeri, Kemarahan, dan Penerimaan Penyakit pada Pasien Kanker bebas dari plagiarisme dengan *similarity index* 15% dan bukan hasil karya orang lain.

Apabila di kemudian hari ditemukan sebagian atau seluruh bagian dari karya ilmiah tersebut terdapat indikasi plagiarisme, saya bersedia menerima sanksi sesuai dengan peraturan perundang-undangan yang berlaku.

Demikian pernyataan ini dibuat dalam keadaan sadar tanpa unsur paksaan dari siapapun.

Semarang, 30 Mei 2026

Yang menyatakan



Vilansy Hanung Kusuma

NIM. 22020125210107

LEMBAR PERSETUJUAN

Yang bertanda tangan dibawah ini menyatakan bahwa Karya Ilmiah Akhir yang berjudul:

"PENERAPAN *MINDFULNESS-BASED INTERVENTION* SEBAGAI UPAYA REGULASI EMOSI DALAM PENGELOLAAN NYERI, KEMARAHAHAN, DAN PENERIMAAN PENYAKIT PADA PASIEN KANKER"

Dipersiapkan dan disusun oleh:

Nama : Vilansy Hanung Kusuma

NIM : 22020125210107

Telah disetujui sebagai Laporan Karya Ilmiah Akhir dan dinyatakan telah memenuhi syarat untuk direview

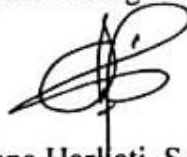
Dosen Pembimbing



Prof. Dr. Meidiana Dwidiyanti, S.Kp., M.Sc.

NIP. 19600515 198303 2 002

Pembimbing Klinik



Oktaviana Harwati, S.Kep., Ns

NIP. 19891007 201212 2 004

Mengetahui,

Ketua Program Studi Pendidikan Profesi Ners FK Undip



Dr. Zubaidah, S.Kep., Ns., M.Kep., Sp.Kep.An

NIP. 19731020 200604 2 001

LEMBAR PENGESAHAN

Yang bertanda tangan dibawah ini menyatakan bahwa Karya Ilmiah Akhir yang berjudul:

" PENERAPAN *MINDFULNESS-BASED INTERVENTION* SEBAGAI UPAYA REGULASI EMOSI DALAM PENGELOLAAN NYERI, KEMARAHAN, DAN PENERIMAAN PENYAKIT PADA PASIEN KANKER"

Dipersiapkan dan disusun oleh:

Nama : Vilansy Hanung Kusuma
NIM : 22020125210107

Telah diuji pada 4 Juni 2026

Penguji I,



Ns. Ryka Widyaningtyas, S.Kep., M.Sc.
NIP. 19960208 202406 2 002

Penguji II,



Prof. Dr. Meidiana Dwidiyanti, S.Kp., M.Sc.
NIP. 19600515 198303 2 002

**Mengetahui,
Ketua Departemen Ilmu Keperawatan FK Undip**



Dr. Anggorowati, S.Kp. M.Kep., Sp.Mat
NIP. 19770830 200112 2 001

KATA PENGANTAR

Segala puji hanya bagi Allah SWT, Pencipta segala ilmu dan penuntun hati. Atas limpahan rahmat serta karunia-Nya, penulis dapat menuntaskan laporan Karya Ilmiah Akhir berjudul “Penerapan *Mindfulness-Based Intervention* sebagai Upaya Regulasi Emosi dalam Pengelolaan Nyeri, Kemarahan, dan Penerimaan Penyakit pada Pasien Kanker” sebagai wujud tanggung jawab intelektual dalam menuntaskan peminatan Regulasi Emosi.

Dalam proses penyusunannya, penulis melalui pengalaman yang memperkaya wawasan dan memperdalam rasa syukur. Ibarat benih yang tumbuh menjadi tunas melalui tempaan angin dan hujan, laporan ini lahir dari usaha, doa, serta dukungan dari banyak pihak; suatu proses yang menorehkan warna pelajaran berharga, sekaligus memperkaya makna di setiap lembar laporan ini.

Penulis menyadari bahwa laporan ini masih jauh dari sempurna. Oleh karena itu, penulis dengan terbuka menerima kritik dan saran yang membangun sebagai perbaikan untuk kedepannya. Semoga Karya Ilmiah Akhir ini dapat memberikan manfaat bagi pengembangan ilmu keperawatan, khususnya dalam penerapan intervensi berbasis *mindfulness* pada pasien kanker, serta menjadi tambahan referensi dalam praktik dan pendidikan kesehatan.

Semarang, 30 Mei 2026



Vilansy Hanung Kusuma

UCAPAN TERIMA KASIH

Dengan penuh rasa syukur, penulis menyampaikan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada semua pihak yang telah memberikan dukungan, bantuan, doa, serta motivasi selama proses penyusunan Karya Ilmiah Akhir ini. Secara khusus penulis menyampaikan terima kasih kepada:

1. Allah SWT, atas segala rahmat, nikmat, pertolongan, kesehatan, dan kemudahan yang diberikan kepada penulis dalam setiap proses penyusunan Karya Ilmiah Akhir ini.
2. Mama dan Kakak tercinta, yang senantiasa memberikan doa, kasih sayang, dukungan moral, motivasi, perhatian, dan semangat yang tidak pernah putus kepada penulis selama menjalani pendidikan profesi dan penyusunan karya ilmiah ini.
3. Ibu Prof. Dr. Meidiana Dwidiyanti, S.Kp., M.Sc., selaku dosen pembimbing yang telah meluangkan waktu, tenaga, dan pikiran untuk memberikan arahan, masukan, bimbingan, serta motivasi dengan penuh kesabaran selama proses penyusunan Karya Ilmiah Akhir ini.
4. Ibu Oktaviana Harliati, S.Kep., Ns., selaku pembimbing klinik yang telah memberikan bimbingan, dukungan, pengalaman, serta arahan selama pelaksanaan praktik profesi dan penyusunan Karya Ilmiah Akhir ini.
5. Ns. Ryka Widyaningtyas, S.Kep., M.Sc., selaku dosen penguji yang telah memberikan saran, kritik, masukan, serta evaluasi yang sangat berharga untuk penyempurnaan Karya Ilmiah Akhir ini.
6. Ibu Dr. Zubaidah, S.Kep., Ns., M.Kep., Sp.Kep.An, selaku Ketua Program Studi Pendidikan Profesi Ners Fakultas Kedokteran Universitas Diponegoro yang telah memberikan dukungan dan kesempatan kepada penulis dalam menyelesaikan pendidikan profesi Ners.
7. Seluruh dosen, preceptor, serta civitas akademika Program Studi Keperawatan Fakultas Kedokteran Universitas Diponegoro yang telah memberikan ilmu pengetahuan, pengalaman, bimbingan, dan pembelajaran yang berharga selama masa pendidikan.

8. Pasien dan keluarga pasien yang telah bersedia bekerja sama, memberikan kepercayaan, serta menjadi bagian penting dalam proses pembelajaran dan penyusunan Karya Ilmiah Akhir ini.
9. Teman-teman seperjuangan Program Profesi Ners 46 yang senantiasa memberikan dukungan, bantuan, motivasi, serta kebersamaan selama menjalani proses pendidikan dan penyusunan karya ilmiah ini.
10. Semua pihak yang tidak dapat disebutkan satu per satu yang telah membantu, mendukung, dan memberikan kontribusi baik secara langsung maupun tidak langsung dalam penyelesaian Karya Ilmiah Akhir ini.

Penulis menyadari bahwa tanpa bantuan dan dukungan dari berbagai pihak, laporan ini tidak akan dapat terselesaikan dengan baik. Semoga segala kebaikan yang telah diberikan mendapatkan balasan terbaik dari Allah SWT. Aamiin.

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL	
SURAT PERNYATAAN PUBLIKASI KARYA ILMIAH	ii
SURAT PERNYATAAN BEBAS PLAGIARISME.....	iii
LEMBAR PERSETUJUAN.....	iv
LEMBAR PENGESAHAN	v
KATA PENGANTAR	vi
UCAPAN TERIMA KASIH.....	vii
DAFTAR ISI.....	ix
DAFTAR TABEL.....	xi
DAFTAR GAMBAR	xii
DAFTAR GRAFIK.....	xiii
DAFTAR LAMPIRAN.....	xiv
DAFTAR SINGKATAN	xv
ABSTRAK	xvi
<i>ABSTRACT</i>	xvii
BAB I PENDAHULUAN.....	1
1.1 Latar Belakang	1
1.2 Perumusan Masalah	4
1.3 Tujuan Penulisan.....	5
1.4 Manfaat Penulisan.....	6
BAB II TINJAUAN PUSTAKA.....	7
2.1 Konsep Penyakit Kanker.....	7
2.2 Konsep Nyeri pada Pasien Kanker.....	11
2.3 Kemarahan pada Pasien Kanker.....	17
2.4 Penerimaan terhadap Penyakit pada Pasien Kanker	20
2.5 Konsep Regulasi Emosi	23
2.6 Konsep <i>Mindfulness-Based Intervention</i>	28
2.7 Konsep Asuhan Keperawatan	33
2.8 Kerangka Konsep.....	38
BAB III METODE STUDI KASUS	39
3.1 Jenis dan Rancangan Studi Kasus	39
3.2 Subjek/Partisipan Studi Kasus	40
3.3 Tempat dan Waktu Pelaksanaan	41

3.4	Definisi Operasional dan Skala Pengukuran.....	41
3.5	Instrumen Studi Kasus	43
3.6	Tahap Pengumpulan Data	45
3.7	Teknik Pengolahan dan Analisis Kasus	50
3.8	Etika Studi Kasus	50
BAB IV HASIL STUDI KASUS		53
4.1	Identitas Kasus	53
4.1.1	Kasus 1	53
4.1.2	Kasus 2	64
4.1.3	Kasus 3	78
4.2	Matrik Sintesis Kasus.....	94
4.3	Matriks Capaian Perkembangan Tingkat Nyeri.....	97
4.4	Matriks Capaian Perkembangan Tingkat Kemarahan.....	100
4.5	Matriks Capaian Tingkat Kemandirian.....	101
4.6	Evaluasi	106
4.7	Rencana Tindak Lanjut (RTL)	112
BAB V PEMBAHASAN		114
5.1	Perkembangan Tingkat Nyeri pada Pasien Kanker Selama Penerapan <i>Mindfulness-Based Intervention</i>	114
5.2	Perkembangan Kondisi Kemarahan pada Pasien Kanker Selama Penerapan <i>Mindfulness-Based Intervention</i>	121
5.3	Penerimaan terhadap Penyakit pada Pasien Kanker	130
5.4	Pelaksanaan <i>Mindfulness-Based Intervention</i> pada Pasien Kanker	136
5.5	<i>Cross-Case Analysis</i> : Kesamaan dan Perbedaan Respons Pasien terhadap <i>Mindfulness-Based Intervention</i>	144
5.6	Pengaruh <i>Mindfulness-Based Intervention</i> terhadap Nyeri, Kemarahan, dan Penerimaan Penyakit melalui Regulasi Emosi pada Pasien Kanker	145
5.7	Keterbatasan Studi Kasus.....	153
BAB VI KESIMPULAN DAN SARAN.....		155
6.1	Kesimpulan	155
6.2	Saran.....	155
DAFTAR PUSTAKA		157
LAMPIRAN.....		xviii

DAFTAR TABEL

Nomor	Judul Tabel	Halaman
3.1	Definisi Operasional dan Skala Ukur	42
3.2	Kategori Tingkat Kemandirian	45
3.3	Standar Operasional Prosedur (SOP) <i>Mindfulness-Based Intervention</i>	47
4.1	Hasil Pengkajian Tingkat Kemarahan pada Ny. S	60
4.2	Hasil Pengkajian Penerimaan terhadap Penyakit pada Ny. S	61
4.3	Hasil Pengkajian Tingkat Kemarahan pada Ny. A	72
4.4	Hasil Pengkajian Penerimaan terhadap Penyakit pada Ny. A	74
4.5	Hasil Pengkajian Tingkat Kemarahan pada Ny. R	90
4.6	Hasil Pengkajian Penerimaan terhadap Penyakit pada Ny. R	91
4.7	Matriks Sintesis Kasus	95
4.8	Matriks Capaian Perkembangan Tingkat Nyeri	98
4.9	Matriks Capaian Perkembangan Tingkat Kemarahan	101
4.10	Matriks Capaian Perkembangan Tingkat Kemandirian	102
4.11	Rencana Tindak Lanjut (RTL)	113

DAFTAR GAMBAR

Nomor	Judul Gambar	Halaman
2.1	Penyebab Nyeri pada Penyintas Kanker	13
2.2	Kerangka Integratif Regulasi Emosi	24
2.3	Kerangka Konsep Karya Ilmiah Akhir Penerapan <i>Mindfulness</i> -Based Intervention	39
4.1	<i>Emotion Programming</i> Kasus 1	64
4.2	<i>Emotion Programming</i> Kasus 2	78
4.3	<i>Emotion Programming</i> Kasus 3	94

DAFTAR GRAFIK

Nomor	Judul Grafik	Halaman
4.1	Hasil Capaian Perkembangan Tingkat Nyeri pada Ny. S, 29 April – 3 Mei 2026	107
4.2	Hasil Capaian Perkembangan Tingkat Kemarahan pada Ny. S, 29 April – 3 Mei 2026	107
4.3	Hasil Capaian Perkembangan Penerimaan terhadap Penyakit pada Ny. S, 29 April – 3 Mei 2026	108
4.4	Hasil Capaian Perkembangan Tingkat Nyeri pada Ny. A, 4–8 Mei 2026	109
4.5	Hasil Capaian Perkembangan Tingkat Kemarahan pada Ny. A, 4–8 Mei 2026	110
4.6	Hasil Capaian Perkembangan Penerimaan terhadap Penyakit pada Ny. A, 4–8 Mei 2026	110
4.7	Hasil Capaian Perkembangan Tingkat Nyeri pada Ny. R 10 – 14 Mei 2026	111
4.8	Hasil Capaian Perkembangan Tingkat Kemarahan pada Ny. R, 10 – 14 Mei 2026	112
4.9	Hasil Capaian Perkembangan Penerimaan terhadap Penyakit pada Ny. S, 10 – 14 Mei 2026	112

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1. *Informed Consent*

Lampiran 2. Dokumentasi Kegiatan dan Pelaksanaan Intervensi

Lampiran 3. Media RTL

Lampiran 4. Lembar Konsultasi

DAFTAR SINGKATAN

ACT-UP : *Activity, Coping, Think, Upset, People's Responses*

ACC : *Anterior Cingulate Cortex*

AIS : *Acceptance of illness Scale*

BAK : *Buang Air Kecil*

Ca : *Cancer/ Carcinoma*

CIPN : *Chemotherapy-Induced Peripheral Neuropathy*

CRF : *Cancer Related Fatigue*

CT Scan : *Computed Tomography Scan*

dACC : *Dorsal Anterior Cingulate Cortex*

DAR-5 : *Dimensions of Anger Reactions-5*

DJ Stent : *Double J Stent*

HPA Axis : *Hypothalamic-Pituitary-Adrenal Axis*

IASP : *International Association for the Study of Pain*

IARC : *International Agency for Research on Cancer*

MBI : *Mindfulness-Based Intervention*

NRS : *Numeric Rating Scale*

OFC : *Orbitofrontal Cortex*

PAG : *Periaqueductal Gray*

PFC : *Prefrontal Cortex*

sgACC : *Subgenual Anterior Cingulate Cortex*

SOP : *Standar Operasional Prosedur*

TNBC : *Triple Negative Breast Cancer*

WHO : *World Health Organization*

Departemen Ilmu Keperawatan
Fakultas Kedokteran
Universitas Diponegoro
Mei, 2026

ABSTRAK

Vilansy Hanung Kusuma

Penerapan *Mindfulness-Based Intervention* sebagai Upaya Regulasi Emosi dalam Pengelolaan Nyeri, Kemarahan, dan Penerimaan Penyakit pada Pasien Kanker

xxvi + 174 Halaman + 10 Tabel + 4 Gambar

Latar Belakang: Kanker merupakan penyakit kronis yang berdampak pada aspek fisik, psikologis, sosial, dan spiritual. Nyeri pada pasien kanker bersifat multidimensional karena melibatkan pengalaman sensorik dan emosional yang sering disertai kemarahan, distress emosional, *overthinking*, serta kesulitan menerima kondisi penyakit. Kondisi tersebut dapat memperburuk persepsi nyeri dan menurunkan kualitas hidup pasien. *Mindfulness-Based Intervention* menjadi salah satu pendekatan non-farmakologis yang dapat membantu regulasi emosi pasien kanker. **Tujuan:** Mendeskripsikan penerapan *Mindfulness-Based Intervention* sebagai upaya regulasi emosi dalam pengelolaan nyeri, kemarahan, dan penerimaan terhadap penyakit pada pasien kanker. **Metode:** Karya Ilmiah Akhir ini menggunakan desain *multiple-case study* dengan pendekatan *pre-post intervention* dan *repeated follow-up* pada tiga pasien kanker. Intervensi dilakukan melalui tahapan *calming technique*, *body scan & acceptance*, menenangkan diri, berdoa, dan relaksasi. Pengkajian nyeri dilakukan menggunakan PQRST dan *Numeric Rating Scale* (NRS), tingkat kemarahan menggunakan DAR-5 (*Dimensions of Anger Reactions-5*), serta penerimaan penyakit menggunakan AIS (*Acceptance of illness Scale*). Data diperoleh melalui wawancara, pengisian angket, observasi, dokumentasi dan evaluasi perkembangan pasien selama 5 hari. **Hasil:** Penerapan *Mindfulness-Based Intervention* menunjukkan adanya penurunan tingkat nyeri dan kemarahan pada ketiga pasien. Pasien juga menunjukkan peningkatan kemampuan regulasi emosi, penerimaan terhadap penyakit, serta respons yang lebih tenang dan adaptif dalam mengelola nyeri serta distress emosional. **Kesimpulan:** Penerapan *Mindfulness-Based Intervention* menunjukkan potensi manfaat dalam membantu regulasi emosi pada pasien kanker melalui peningkatan kesadaran diri, penerimaan emosi, dan coping yang lebih adaptif. Intervensi ini juga berpotensi mendukung pengelolaan nyeri, penurunan kemarahan, serta peningkatan penerimaan terhadap penyakit.

Kata Kunci: kanker, *mindfulness-based intervention*, regulasi emosi, nyeri, kemarahan, penerimaan penyakit.

Departement of Nursing
 Faculty of Medicine
 Diponegoro University
 May, 2026

ABSTRACT

Vilansy Hanung Kusuma

Implementation of Mindfulness-Based Intervention as an Emotional Regulation Strategy in Managing Pain, Anger, and Illness Acceptance among Cancer Patients

xxvi + 174 Pages + 10 Tables + 4 Figures

Background: Cancer is a chronic disease that affects physical, psychological, social, and spiritual aspects. Pain in cancer patients is multidimensional because it involves sensory and emotional experiences, often accompanied by anger, emotional distress, *overthinking*, and difficulty accepting the illness. These conditions may worsen pain perception and decrease patients' quality of life. Mindfulness-Based Intervention is one of the non-pharmacological approaches that may help improve emotional regulation in cancer patients. **Objective:** To describe the implementation of Mindfulness-Based Intervention as an emotional regulation strategy in managing pain, anger, and illness acceptance among cancer patients. **Methods:** This Final Scientific paper uses a multiple-case study design with a pre-post intervention approach and repeated follow-up on three cancer patients. The intervention was carried out through several stages, including calming technique, body scan & acceptance, self-calming, praying, and relaxation. Pain assessment was conducted using PQRST and the Numeric Rating Scale (NRS), anger level was measured using DAR-5 (Dimensions of Anger Reactions-5), and illness acceptance was measured using AIS (Acceptance of illness Scale). Data were collected through interviews, questionnaires, observations, documentation, and evaluation of patient progress over five days. **Results:** The implementation of Mindfulness-Based Intervention showed a decrease in pain intensity and anger levels in all three patients. Patients also demonstrated improved emotional regulation, greater illness acceptance, and calmer as well as more adaptive responses in managing pain and emotional distress. **Conclusion:** The application of mindfulness-based interventions has shown potential benefits in assisting emotional regulation in cancer patients through increased self-awareness, emotional acceptance, and more adaptive coping. This intervention also has the potential to support pain management, reduce anger, and increase acceptance of the disease.

Keywords: cancer, mindfulness-based intervention, emotional regulation, pain, anger, acceptance of illness.