

**PENGARUH *MINDFULNESS* YANG BERFOKUS EMOSI TERHADAP
REGULASI EMOSI LANSIA YANG MENGALAMI KEKERASAN
VERBAL DI PANTI**

***THE EFFICACY OF EMOTION FOCUSED MINDFULNESS IN
ENHANCING EMOTIONAL REGULATION IN ELDERLY RESIDENTS
OF CARE FACILITIES SUBJECTED TO VERBAL ABUSE***



TESIS

**Untuk memenuhi sebagian persyaratan
mencapai derajat Sarjana S-2**

Alifia Dian Yusriana

22020124420028

**FAKULTAS KEDOKTERAN
UNIVERSITAS DIPONEGORO
SEMARANG**

2026

TESIS
**PENGARUH *MINDFULNESS* YANG BERFOKUS EMOSI TERHADAP
REGULASI EMOSI LANSIA YANG MENGALAMI KEKERASAN
VERBAL DI PANTI**

disusun oleh

Alifia Dian Yusriana
22020124420028

Telah memenuhi syarat untuk dipertahankan di depan Tim Penguji
pada tanggal 23 Juni 2026

Menyetujui
Pembimbing

Pembimbing I



Prof. Dr. Meidiana Dwidiyanti, S.Kp., M.Sc.
NIP. 196005151983032002

Pembimbing II



Nur Setiawati Dewi, M.Kep., Sp.Kom. Ph.D
NIP. 197612302001122002

Mengetahui,

Ketua Program Studi Magister Keperawatan
Fakultas Kedokteran Universitas Diponegoro



Dr. Fitria Handayani, S.Kp., M.Kep., Sp.Kep.MB
NIP. 197810142003122001

TESIS
**PENGARUH *MINDFULNESS* YANG BERFOKUS EMOSI TERHADAP
REGULASI EMOSI LANSIA YANG MENGALAMI KEKERASAN
VERBAL DI PANTI**

disusun oleh

Alifia Dian Yusriana
22020124420028

telah dipertahankan di depan Tim Penguji
pada tanggal 23 Juni 2026
dan dinyatakan telah memenuhi syarat untuk diterima

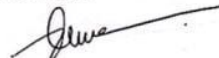
Menyetujui

Pembimbing I



Prof. Dr. Meidiana Dwidiyanti, S.Kp., M.Sc.
NIP. 196005151983032002

Pembimbing II



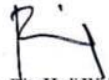
Nur Setiawati Dewi, M.Kep., Sp.Kom. Ph.D
NIP. 197612302001122002

Penguji I



Ns. Sri Padma Sari, S.Kep., MNS., Ph.D.
NIP. 198405062008122003

Penguji II



Dr. Rita Hadi Widvastuti, M.Kep., Sp.Kep.Kom
NIP. 197910182003122001

Mengetahui,

Ketua Departemen Ilmu Keperawatan
Fakultas Kedokteran Universitas Diponegoro



Dr. Anggorowati, S.Kp., Ns., M.Kep., Sp.Kep.Mat
NIP. 197708302001122001

PERNYATAAN

Dengan ini saya menyatakan bahwa tesis ini adalah hasil pekerjaan saya sendiri, Alifia Dian Yusriana NIM 22020124420028. Di dalam tesis ini tidak terdapat karya yang pernah diajukan untuk memperoleh gelar kesarjanaan di suatu perguruan tinggi dan lembaga pendidikan lainnya, serta tidak terdapat unsur-unsur yang tergolong *plagiarism* sebagaimana dimaksud dalam Permendiknas No.17 Tahun 2010. Pengetahuan yang diperoleh dari hasil penerbitan maupun yang belum atau tidak diterbitkan, sumbernya dijelaskan di dalam tulisan dan daftar pustaka.

Semarang, 10 Juni 2026

Alifia Dian Yusriana

DAFTAR RIWAYAT HIDUP

A. Identitas

Nama : Alifia Dian Yusriana
No. Handphone : 082227859293
Alamat e-mail : yusrianaalifiadian@gmail.com

B. Riwayat Pendidikan

Tingkat Pendidikan	Tempat Sekolah	Tahun Lulus
SD	SDIT Robbani Kendal	2013
SMP	SMPIT Robbani Kendal	2016
SMA	SMAN 1 Kendal	2019
S1	Universitas Diponegoro	2023
Profesi Ners	Universitas Diponegoro	2024

KATA PENGANTAR

Puji syukur saya panjatkan kepada Allah SWT atas rahmat dan karunia-Nya sehingga pada kesempatan ini peneliti dapat menyelesaikan penyusunan Tesis yang berjudul “Pengaruh *Mindfulness* yang Berfokus Emosi Terhadap Regulasi Emosi Lansia yang Mengalami Kekerasan Verbal di Panti”. Sholawat dan salam selalu tercurah kepada Nabi Muhammad SAW yang kita nantikan syafaatnya di hari akhir nanti.

Tesis ini disusun sebagai salah satu syarat untuk melakukan penelitian guna menyelesaikan pendidikan S2 Keperawatan di Departemen Ilmu Keperawatan, Fakultas Kedokteran, Universitas Diponegoro, Semarang. Peneliti telah berusaha dengan segenap kemampuan dalam menuangkan pemikiran ke dalam tesis ini, namun dengan segala keterbatasan yang dimiliki, masih terdapat kekurangan pada isinya. Oleh karenanya, kritik dan saran sangat peneliti harapkan guna menyempurnakan penelitian ini.

Semarang, 10 Juni 2026

Alifia Dian Yusriana

UCAPAN TERIMA KASIH

Assalamualaikum Wr. Wb

Puji syukur ke hadirat Allah SWT, karena dengan karunia-Nya Tesis yang berjudul “Pengaruh Mindfulness yang Berfokus Emosi Terhadap Regulasi Emosi Lansia yang Mengalami Kekerasan Verbal di Panti” ini dapat diselesaikan.

Tesis ini disusun sebagai syarat guna memperoleh gelar Strata 2 Magister Keperawatan. Peneliti mengalami banyak kesulitan dalam penyusunan tesis ini, akan tetapi dapat dilaksanakan dengan bantuan serta bimbingan dari berbagai pihak. Oleh karena itu, perkenankan peneliti menyampaikan ucapan terimakasih meskipun tak sebanding dengan yang diterima oleh peneliti kepada:

1. Dr. dr. Yan Wisnu Prajoko, M.Kes, Sp.B, Subsp.Onk(k) selaku Dekan Fakultas Kedokteran Universitas Diponegoro
2. Dr. Anggorowati, S.Kp., M. Kep.,Sp.Mat selaku Ketua Departemen Ilmu Keperawatan
3. Dr. Fitria Handayani, S.Kp., M. Kep.,Sp.KMB selaku Ketua Prodi Magister Keperawatan
4. Prof. Dr. Meidiani Dwidiyanti, S.Kp., M.Sc selaku Pembimbing 1 Tesis
5. Nur Setiawati Dewi, S.Kp., M.Kep., Sp.Kom., Ph.D selaku Pembimbing 2 Tesis
6. Ns. Sri Padma Sari, S.Kep., MNS., Ph.D selaku Penguji 1 Tesis
7. Dr. Rita Hadi Widyastuti S.Kp.,M.Kep., Sp.Kep.Kom selaku Penguji 2 Tesis
8. Bapak, Ibu Dosen beserta Staf Program Studi Magister Keperawatan
9. Pimpinan Panti Wreda beserta seluruh staf yang telah memberikan izin, dukungan, dan fasilitas selama proses penelitian berlangsung.
10. Seluruh responden penelitian yang dengan sukarela meluangkan waktu dan berpartisipasi, sehingga penelitian ini dapat terlaksana dengan baik.
11. Keluarga tercinta dan seluruh teman-teman yang berbaik hati memberikan dukungan kepada peneliti.

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL	i
HALAMAN PERSETUJUAN	ii
HALAMAN PENGESAHAN	iii
PERNYATAAN	iv
DAFTAR RIWAYAT HIDUP	v
KATA PENGANTAR.....	vi
UCAPAN TERIMA KASIH.....	vii
DAFTAR ISI.....	viii
DAFTAR TABEL	ix
DAFTAR GAMBAR.....	x
DAFTAR LAMPIRAN	xi
BAB I PENDAHULUAN	1
1.1 Latar Belakang	1
1.2 Perumusan Masalah.....	7
1.3 Tujuan Penelitian	8
1.3.1 Tujuan Umum	8
1.3.2 Tujuan Khusus	8
1.4 Manfaat Penelitian.....	9
1.4.1 Manfaat Praktis	9
1.4.2 Manfaat Teoris	9
BAB II TINJAUAN TEORI	11
2.1 Konsep Lansia.....	11
2.1.1 Pengertian Lansia	11
2.1.2 Klasifikasi Lansia	11
2.1.3 Tugas Perkembangan Lansia	12
2.1.4 Masalah-Masalah Pada Lansia.....	12
2.1.5 Perubahan Pada Lansia.....	13
2.2 Konsep Kekerasan Verbal Lansia	15
2.2.1 Definisi Kekerasan Verbal	15
2.2.2 Bentuk Kekerasan Verbal	16
2.2.3 Dampak Kekerasan Verbal	16

2.2.4	Kekerasan Verbal Pada Lansia di Panti.....	17
2.3	Konsep Regulasi Emosi Lansia.....	17
2.3.1	Definisi Regulasi Emosi	17
2.3.2	Aspek Regulasi Emosi.....	18
2.3.3	Strategi Regulasi Emosi.....	20
2.3.4	Penerapan Teori Gross Pada Regulasi Emosi.....	20
2.3.5	Faktor yang Mempengaruhi Regulasi Emosi.....	23
2.3.6	Cara Melakukan Regulasi Emosi Lansia.....	24
2.4	Konsep <i>Mindfulness</i>	26
2.4.1	Definisi <i>Mindfulness</i>	26
2.4.2	Manfaat <i>Mindfulness</i>	26
2.4.3	Durasi <i>Mindfulness</i>	27
2.5	Pendekatan <i>Mindfulness</i> dan Regulasi Emosi	28
2.6	Konsep <i>Mindfulness</i> yang Berfokus Emosi.....	29
2.7	Kerangka Teori	32
2.8	Kerangka Konsep	33
2.9	Hipotesis	33
BAB III METODE PENELITIAN		34
3.1	Jenis dan Rancangan Penelitian	34
3.2	Populasi dan Sampel Penelitian	35
3.2.1	Populasi Penelitian	35
3.2.2	Sampel Penelitian.....	35
3.3	Besar Sampel	36
3.4	Tempat dan Waktu Penelitian.....	37
3.5	Variabel penelitian, Definisi Operasional dan Skala Pengukuran	37
3.5.1	Variabel Independen.....	37
3.5.2	Variabel Dependen.....	38
3.5.3	Definisi Operasional dan Skala Pengukuran	38
3.6	Instrument Penelitian dan Cara Pengumpulan Data.....	41
3.6.1	Instrument Penelitian.....	41
3.6.2	Uji Validitas dan Reliabilitas	41
3.6.3	Cara Pengumpulan Data.....	42
3.7	Teknik Pengolahan dan Analisis Data.....	56
3.7.1	Teknik Pengolahan Data.....	56

3.7.2	Analisis Data.....	58
3.8	Etika Penelitian.....	60
3.8.1	<i>Anonymous</i> (Tanpa Nama)	61
3.8.2	<i>Beneficence</i> (Kebermanfaatan).....	61
3.8.3	<i>Non-Maleficence</i> (Tidak Merugikan).....	61
3.8.4	<i>Veracity</i> (Kebenaran).....	62
3.8.5	<i>Justice</i> (Keadilan).....	62
	BAB IV HASIL PENELITIAN	63
4.1	Karakteristik Responden	63
4.2	Analisis Univariat	64
4.3	Analisis Bivariat	65
	BAB V PEMBAHASAN	67
5.1	Tingkat Regulasi Emosi Lansia Sebelum dilakukan Terapi	67
5.2	Tingkat Regulasi Emosi Lansia Sesudah dilakukan Terapi	70
5.3	Pengaruh Terapi Terhadap Regulasi Emosi Pada Lansia	74
5.4	Keterbatasan Penelitian	80
5.5	Implikasi	81
	BAB VI SIMPULAN DAN SARAN	83
6.1	Simpulan	83
6.2	Saran.....	84
	DAFTAR PUSTAKA	85

DAFTAR TABEL

Nomor	Judul Tabel	Halaman
1	Keaslian Penelitian.....	10
2	Rancangan Penelitian.....	34
3	Variabel Penelitian, Definisi Operasional, dan Skala Pengukuran.....	38
4	Kisi–Kisi Kuesioner ERQ	41
5	Tahap Intervensi <i>Mindfulness</i> yang Berfokus Emosi.....	53
6	Analisis Univariat	59
7	Analisis Bivariat.....	60
8	Distribusi frekuensi dan persentase karakteristik responden	63
10	Regulasi Emosi pada Lansia Sebelum dan Sesudah dilakukan intervensi	64
12	Pengaruh Tingkat Regulasi Emosi Lansia Intervensi dan Kontrol.....	65
13	Perbedaan Terapi Terhadap Regulasi Emosi Lansia di Panti	66

DAFTAR GAMBAR

Nomor	Judul Gambar	Halaman
1.	Kerangka Teori	32
2.	Kerangka Konsep	33

DAFTAR LAMPIRAN

Nomor	Halaman
1	Surat Ijin xcix
2	Permohonan Ijin Penggunaan Kuesioner ERQ Versi Indonesia..... cv
3	Lembar Persetujuan Wali cvi
4	Lembar Persetujuan Responden cviii
5	Kuesioner Data Demografi..... cx
6	Kuesioner <i>Emotion Regulation Questionnaire</i> (ERQ) Gross & John..... cxi
7	Kuesioner <i>Emotion Regulation Questionnaire</i> (ERQ) Versi Indonesia..... cxii
8	SOP <i>Mindfulness</i> yang Berfokus Emosi cxvi
9	Hasil Olah Data Statistik cxxi

Pengaruh Mindfulness Berfokus Emosi terhadap Regulasi Emosi Lansia yang Mengalami Kekerasan Verbal di Panti

Abstrak

Latar Belakang: Kekerasan verbal adalah bentuk perlakuan buruk yang umum namun sering diabaikan di panti jompo yang dapat mengganggu regulasi emosi dan kesejahteraan secara keseluruhan. Meskipun intervensi mindfulness bermanfaat bagi lansia, belum ada penelitian yang meneliti dampak mindfulness berfokus pada emosi terhadap lansia yang mengalami kekerasan verbal di lingkungan institusional. **Tujuan:** Penelitian ini bertujuan untuk menentukan pengaruh mindfulness berfokus pada emosi terhadap regulasi emosi penghuni lansia yang mengalami kekerasan verbal di panti jompo. **Metode:** Desain kelompok kontrol pra-uji-pasca-uji kuasi-eksperimental dilakukan dengan 50 lansia yang tinggal di panti jompo berusia 55–74 tahun. Regulasi emosi diukur menggunakan Kuesioner Regulasi Emosi Indonesia (ERQ). Karena data tidak terdistribusi normal (Shapiro–Wilk $p < 0,001$), uji Wilcoxon signed-rank dan Mann–Whitney U digunakan. Kelompok intervensi menerima delapan sesi mindfulness yang berfokus pada emosi selama empat minggu, sedangkan kelompok kontrol tidak menerima intervensi. Hasil: Kelompok intervensi mengalami peningkatan yang signifikan dalam regulasi emosi ($Z = -4,385$, $p < 0,001$), sedangkan kelompok kontrol tidak menunjukkan perubahan yang signifikan. Skor pasca-tes secara signifikan lebih tinggi pada kelompok intervensi daripada pada kelompok kontrol ($U = 160,500$, $p < 0,001$), dengan ukuran efek yang besar ($r = 0,877$). **Kesimpulan:** Mindfulness yang berfokus pada emosi secara efektif meningkatkan regulasi emosi di antara penghuni lansia yang mengalami kekerasan verbal, menunjukkan potensinya sebagai intervensi yang layak dan berbiaya rendah untuk meningkatkan kesejahteraan emosional di lingkungan panti jompo. Kontribusi: Studi ini menyoroti pentingnya pendekatan berbasis mindfulness untuk mendukung kesehatan emosional pada lansia yang tinggal di panti jompo.

Kata kunci: Usia, Lansia, Kekerasan Verbal, Regulasi Emosi, Mindfulness

The Effect of Emotion-Focused Mindfulness on Emotion Regulation in Elderly People Experiencing Verbal Abuse in Nursing Homes

Abstract

Background: Verbal abuse is a common yet often overlooked form of mistreatment in residential elderly care that can disrupt emotional regulation and overall well-being. Although mindfulness interventions benefit older adults, no study has examined the impact of emotion-focused mindfulness on elderly individuals experiencing verbal abuse in institutional settings. **Aim:** This study aimed to determine the effect of emotion-focused mindfulness on the emotional regulation of verbally abused elderly residents in nursing homes. **Methods:** A quasi-experimental pre-test–post-test control group design was conducted with 50 institutionalized older adults aged 55–74 years. Emotional regulation was measured using the Indonesian Emotion Regulation Questionnaire (ERQ). As the data were not normally distributed (Shapiro–Wilk $p < 0.001$), Wilcoxon signed-rank and Mann–Whitney U tests were used. The intervention group received eight sessions of emotion-focused mindfulness over four weeks, while the control group received no intervention. **Results:** The intervention group experienced a significant improvement in emotional regulation ($Z = -4.385$, $p < 0.001$), whereas the control group showed no significant change. Post-test scores were significantly higher in the intervention group than in the control group ($U = 160.500$, $p < 0.001$), with a large effect size ($r = 0.877$). **Conclusion:** Emotion-focused mindfulness effectively improved emotional regulation among verbally abused elderly residents, indicating its potential as a feasible, low-cost intervention for enhancing emotional well-being in nursing home settings. **Contribution:** This study highlights the importance of mindfulness-based approaches for supporting emotional health in institutionalized older adults.

Keywords: Age, elderly, Elderly abuse, Emotion regulation, Mindfulness