

Lampiran 1 : Surat Ijin Penelitian Skripsi

	PRODI PSIKOLOGI FAKULTAS PSIKOLOGI UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH GRESIK	
Nomor : 129/II.3.UMG/Psi/A/2024		
Lamp. : -		
Hal : Ijin Penelitian		
 Kepada Yth. Kepala PT Cipta Nirmala Jl R.A Kartini No. 280 Gresik di Tempat		
 <i>Assalamu'alaikum Wr. Wb.</i> Berkenaan dengan Tugas Penyusunan Skripsi oleh mahasiswa Program Studi Psikologi Fakultas Psikologi Universitas Muhammadiyah Gresik, maka kami mohon mahasiswa tersebut di bawah ini :		
Nama	: Allamah Al Alusy	
NPM	: 210701066	
Semester	: VI (Enam)	
Alamat	: Jl Awikoen Madya Mulya No. 74 Gresik	
No Telepon	: 082139105723	
Judul Skripsi	: Efektifitas Mindfulness Base Stress Reduction (MBSR) Untuk Mengatasi Emotional Eating Pada Pegawai Obesitas Di PT Cipta Nirmala	
 Kami mengharap bantuan untuk memberikan Ijin Penelitian pada mahasiswa kami dalam melakukan penelitian guna memperoleh bahan-bahan untuk menyusun Skripsi pada perusahaan/instansi yang Bapak/Ibu pimpin. Adapun data yang dibutuhkan adalah Data Pegawai Obesitas Tingkat II PT Cipta Nirmala, Data Tingkat Emotional Eating Dengan Menggunakan Kuesioner EES, dan Eksperimen Pemberian Terapi MBSR Kepada Subjek Terpilih.		
 Perlu kami sampaikan bahwa bahan-bahan yang diperoleh hanya untuk kepentingan penelitian dan tidak akan dipergunakan untuk hal-hal yang merugikan perusahaan/instansi Bapak/Ibu.		
 Demikian untuk dimaklumi, atas perhatian dan kerjasamanya, kami sampaikan terima kasih.		
<i>Wassalamu'alaikum Wr. Wb.</i>		
Gresik, 20 Mei 2024  Prianggi Amelasasih, S.Psi., M.Si		
Tindasan: 1. Arsip		
	<i>The Power of Islamic Entrepreneurship</i> Jl. Sumatera 101 Gresik Kota Baru (GKB) Gresik. 61121 Telp. (031) 3951414, Fax. (031) 3952585 Website: http://www.ump.ac.id , Email: info@ump.ac.id	

Lampiran 2 : Kesiediaan Ijin Penelitian Skripsi

Surat Balasan dari PT Cipta Nirmala terkait permohonan ijin penelitian



PT CIPTA NIRMALA

Nomor : 0640/SDM.02/101300/06.2024
Perihal : Kesiediaan Ijin Penelitian

Kepada Yth.
Bapak/Ibu
Ka. Prodi Falkutas Psikologi Muhammadiyah gresik

Dengan hormat,

Menindaklanjuti surat Bapak/Ibu/Saudara Nomor : 129/II.3.UMG/Psi/A/2024 Tanggal 20 Mei 2024, Perihal seperti dalam pokok surat tentang Permohonan Penelitian sebagai berikut :

No.	Pemohon	Uraian
1.	Nama - NIM	: Allamah Al Alusy - 210701066
2.	Pelaksanaan	: 28 Juni 2024 s/d 30 Juni 2025
3.	Prodi	: Psikologi
4.	Judul Penelitian	: Efektifitas Mindfulness Base Stress Reduction (MBSR) Untuk Mengatasi Emotional Eating Pada Pegawai Obesitas di PT CIPTA NIRMALA

Maka dengan ini kami informasikan bahwa kegiatan tersebut dapat dilaksanakan di PT Cipta Nirmala dengan ketentuan bahan Penelitian yang diperoleh hanya di pergunakan untuk kepentingan penelitian dan tidak disalahgunakan untuk kepentingan yang mengakibatkan kerugian perusahaan .

Demikian atas perhatian dan kerjasamanya kami sampaikan terima kasih.

Gresik, 24 Juni 2024
PT Cipta Nirmala
A.n Direksi

dr. Achmad Farid, Sp. KFR
Manajer SDM & Hukum

Tembusan.
- Pertiinggal

Lampiran 3 : Kuesioner Hambatan Penurunan Berat Badan

**KUESIONER BODY IMAGE DAN
HAMBATAN PENURUNAN BERAT BADAN**

Petunjuk:

Jawablah seluruh butir pernyataan berikut dengan jujur, sesuai dengan kondisi yang anda rasakan.

1. Bagaimana pandangan Anda tentang tubuh yang ideal ?

Jawaban :
.....
.....

2. Seberapa penting penampilan bagi anda? jelaskan!

Jawaban :
.....
.....

3. Seberapa besar penampilan dapat menunjang performa karir anda? jelaskan!

Jawaban :
.....
.....

4. Upaya apa saja yang sudah Anda lakukan untuk menurunkan berat badan Anda?

Jawaban :
.....
.....

5. Hambatan apa yang Anda alami dalam menurunkan berat badan?

Jawaban :
.....
.....

Lampiran 4 : Kuesioner *Emotional Eating Scale (EES)*

Pre dan Post test menggunakan kuesioner *EES*.

**KUESIONER PENELITIAN
(PRE TEST)**

Tanggal :

IDENTITAS RESPONDEN :

Nama :

Usia :

Jenis Kelamin :

Unit Kerja :

Berat Badan :

Tinggi Badan :

KUESIONER EMOTIONAL EATING (PRE TEST)

Petunjuk :

1. Jawablah pertanyaan -pertanyaan berikut sesuai dengan kondisi Anda.
2. Berikan tanda checklist (✓) untuk tiap pertanyaan pada kolom jawaban yang paling sesuai untuk diri anda sendiri.
3. Silahkan pilih dari angka 0-4 yang menunjukkan sejauh mana perasaan berikut mendorong anda untuk makan.

Berikut skor skala keinginan makan :

0 : Tidak ada

1 : Sedikit

2 : Normal

3 : Kuat

4 : Sangat Kuat

NO	PERASAAN/EMOSI	0	1	2	3	4
1	Marah/ Angry					
2	Kesepian/Lonely					
3	Gelisah/Jittery					
4	Terguncang/Shaky					
5	Canggung/Inadequate					
6	Merasa tersudutkan/On Edge					
7	Cemburu/Jealous					
8	Murung/Blue					
9	Tidak Nyaman/Uneasy					

NO	PERASAAN/EMOSI	0	1	2	3	4
10	Patah semangat/Discourage					
11	Antusias/Excited					
12	Geram/Furious					
13	Terganggu/Irritable					
14	Khawatir/Worried					
15	Kecewa/Upset					
16	Bosan/Bored					
17	Penuh Kebencian/Resentful					
18	Lelah/Worn Out					
19	Merasa Bersalah/Guilty					
20	Frustasi/Frusted					
21	Memberontak/Rebellious					
22	Tidak Berdaya/Helpless					
23	Bingung/Confused					
24	Sedih/Sad					
25	Gugup/Nervouse					

*Lampiran 5 : lembar persetujuan (Informed Consent)**Informed Consent***Lembar Penjelasan Penelitian**

Nama Peneliti : Allamah Al Alusy
NIM : 210701066
Alamat : Jl. Awikoen Madya Mulya no. 74, Gending, Kebomas, Gresik
Judul penelitian : Efektifitas Mindfullnes Base Stres Reduction (MBSR) untuk mengatasi emotional eating pada pegawai obesitas di PT Cipta Nirmala.

Peneliti adalah mahasiswa Program S1 Fakultas Psikologi Universitas Muhammadiyah Gresik. Saudara telah diminta ikut berpartisipasi dalam penelitian ini. Responden dalam penelitian ini adalah secara sukarela. Penelitian ini dilakukan dengan cara mengukur tingkat emotional eating yang dilakukan sebelum dan sesudah saudara diberikan terapi Mindfullnes Base Stres Reduction. Terapi diberikan selama 4 minggu baik dalam bentuk formal dalam kelas maupun informal (mandiri dipandu video). Segala informasi yang saudara berikan akan digunakan sepenuhnya hanya dalam penelitian ini. Peneliti sepenuhnya akan menjaga kerahasiaan identitas saudara dan tidak dipublikasikan dalam bentuk apapun. Jika ada yang belum jelas, saudara boleh bertanya pada peneliti. Jika saudara sudah memahami penjelasan ini dan bersedia berpartisipasi dalam penelitian ini, silahkan saudara menandatangani lembar persetujuan yang akan dilampirkan.

Peneliti


Allamah Al Alusy

**LEMBAR PERSETUJUAN RESPONDEN
(INFORMED CONSENT)**

Saya yang bertanda tangan dibawah ini :

Nama :

Umur :

Alamat :

Dengan ini menyatakan bahwa saya telah memahami penjelasan segala sesuatu mengenai penelitian yang berjudul **“Efektifitas Mindfullnes Base Stres Reduction (MBSR) untuk mengatasi emotional eating pada pegawai obesitas di PT Cipta Nirmala”** dan saya bersedia untuk ikut berpartisipasi sebagai subjek dalam penelitian ini dengan penuh kesadaran dan paksaan dari siapapun. Dengan ketentuan, data yang diperoleh dari hasil penelitian dijaga kerahasiaannya dan hanya semata-mata untuk kepentingan ilmu pengetahuan. Demikian surat pernyataan ini saya sampaikan, agar dapat dipergunakan sebagaimana mestinya.

Gresik, 2025
Responden

(.....)

Lampiran 6 : *Surat Permohonan Judgment* Modul MBSR**SURAT PERMOHONAN JUDGMENT INSTRUMEN**

Kepada Yth .
Ibu Soffy Balgies, M.Psi, Psikolog
Di Tempat

Dengan hormat,

Saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Allamah Al Alusy
NIM : 210701066
Jurusan : Psikologi
Fakultas : Psikologi
Lembaga : Universitas Muhammadiyah Gresik

Saat ini saya sedang melaksanakan penelitian dengan judul “ *Efektifitas Mindfulness Base Stres Reduction (MBSR)* untuk Mengatasi Emotional Eating pada Pegawai Obesitas di PT Cipta Nimala”

Dalam rangka menjamin validitas isi (*content validity*) dari instrumen/ modul yang akan digunakan dalam penelitian yang saya susun, saya memohon kesediaan Ibu untuk memberikan penilaian dan masukan terhadap instrumen tersebut.

Penilaian ini sangat penting bagi saya untuk memastikan bahwa instrumen yang digunakan benar-benar sesuai dan relevan dengan tujuan penelitian. Bersama surat ini, saya lampirkan instrumen penelitian.

Atas bantuan dan kesediaan Ibu kami sampaikan terimakasih.

Gresik, 2 April 2025



(Allamah Al Alusy)

SURAT PERMOHONAN JUDGMENT INSTRUMEN

Kepada Yth .

Ibu Asti Candrasasi C.P.,M.Psi.,Psikolog

Di Tempat

Dengan hormat,

Saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Allamah Al Alusy

NIM : 210701066

Jurusan : Psikologi

Fakultas : Psikologi

Lembaga : Universitas Muhammadiyah Gresik

Saat ini saya sedang melaksanakan penelitian dengan judul“ *Efektifitas Mindfulness Base Stres Reduction (MBSR)* untuk Mengatasi Emotional Eating pada Pegawai Obesitas di PT Cipta Nirmala”

Dalam rangka menjamin validitas isi (*content validity*) dari instrumen/ modul yang akan digunakan dalam penelitian yang saya susun, saya memohon kesediaan Ibu untuk memberikan penilaian dan masukan terhadap instrumen tersebut.

Penilaian ini sangat penting bagi saya untuk memastikan bahwa instrumen yang digunakan benar-benar sesuai dan relevan dengan tujuan penelitian. Bersama surat ini, saya lampirkan instrumen penelitian.

Atas bantuan dan kesedian ibu kami sampaikan terimakasih.

Gresik, 2 April 2025



(Allamah Al Alusy)

*Lampiran 7 : Professional Judgment Modul MBSR***VALIDITAS INSTRUMEN**

Yang bertanda tangan dibawah ini :

Nama : Soffy Balgies, M.Psi, Psikolog

Jabatan : Dosen UIN Sunan Ampel

Menerangkan dan menyatakan dengan sebenarnya bahwa modul penelitian dengan judul “ *Efektifitas Mindfulness Base Stres Reduction (MBSR)* untuk Mengatasi Emotional Eating pada Pegawai Obesitas di PT Cipta Nirmala” pada mahasiswa jurusan Psikologi Universitas Muhammadiyah Gresik Angkatan 2021-2025 :

Nama : Allamah Al Alusy

NIM : 210701066

Status : Mahasiswa

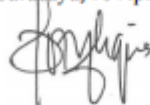
Jurusan : Psikologi

Fakultas : Psikologi

Lembaga : Universitas Muhammadiyah Gresik

Instrumen ini telah diperiksa dan layak digunakan pada subyek dalam penelitiannya.
Demikian surat keterangan ini dibuat untuk digunakan sebagaimana mestinya.

Surabaya, 16 April 2025



Soffy Balgies, M.Psi, Psikolog

VALIDITAS INSTRUMEN

Yang bertanda tangan dibawah ini :

Nama : Asti Candrasasi C.P.,M.Psi.,Psikolog.

Jabatan : Dosen Psikologi Universitas Muhammadiyah Gresik.

Menerangkan dan menyatakan dengan sebenarnya bahwa modul penelitian dengan judul “ *Efektifitas Mindfullnes Base Stres Reduction (MBSR)* untuk Mengatasi *Emotional Eating* pada Pegawai Obesitas di PT Cipta Nirmala” pada mahasiswa jurusan Psikologi Universitas Muhammadiyah Gresik Angkatan 2021-2025 :

Nama : Allamah Al Alusy

NIM : 210701066

Status : Mahasiswa

Jurusan : Psikologi

Fakultas : Psikologi

Lembaga : Universitas Muhammadiyah Gresik

Instrumen ini telah diperiksa dan layak digunakan pada subyek dalam penelitiannya.

Demikian surat keterangan ini dibuat untuk digunakan sebagaimana mestinya.

Gresik, 16 April 2025



(Asti Candrasasi C.P.,M.Psi.,Psikolog)

Lampiran 8 : Modul *Mindfulness Base Stress Reduction (MBSR)*

MODUL
MBSR (MINDFULLNESS BASE STRESS REDUCTION)

Gresik, 16 April 2025

PERTEMUAN KE : 1 (ON CLASS)
SESI 1 (PEMBUKAAN)
08.30 - 08.40
Tujuan Umum :

Memberikan pemahaman awal yang menyeluruh kepada peserta mengenai maksud, tujuan, manfaat, dan struktur pelatihan, sekaligus menciptakan suasana yang kondusif, suportif, dan terbuka agar peserta merasa siap, termotivasi, dan berkomitmen mengikuti seluruh rangkaian pelatihan secara aktif dan bertanggung jawab.

WAKTU	DURASI	SUBSESI	METODE	TUJUAN KHUSUS	SASARAN	FASILITAS	TRAINER	EVALUASI
08.30 - 08.40	5 menit	Pembukaan & Perkenalan	Ceramah	1. Memberikan pengenalan mengenai latar belakang, tujuan, dan manfaat kegiatan kepada peserta. 2. Membangun suasana yang nyaman dan terbuka agar peserta merasa aman untuk mengikuti seluruh proses pelatihan. 3. Memberikan pemahaman alur kegiatan, durasi pelatihan, metode yang digunakan, serta peran aktif peserta. 4. Mengklarifikasi aturan main dan kontrak psikologis antara fasilitator dan peserta, termasuk kerahasiaan, komitmen waktu, dan etika selama pelatihan. 5. Meningkatkan motivasi dan kesiapan mental, dan komitmen peserta dalam mengikuti program secara utuh.	1. Peserta mengetahui dan memahami secara jelas maksud dan tujuan dari pelatihan yang akan dijalani. 2. Peserta merasa diterima dan termotivasi untuk mengikuti seluruh rangkaian pelatihan secara aktif. 3. Terbangunnya hubungan awal yang positif antara peserta dan fasilitator, serta antar sesama peserta. 4. Peserta memahami tanggung jawab dan komitmen waktu selama pelatihan berlangsung.	. LCD . Laptop	Penanggung jawab utama : Allamah Al Alusy Fasilitator : Allamah Al Alusy Perlengkapan : Allamah Al Alusy	Peserta terlihat antusias dan aktif dalam sesi perkenalan serta diskusi awal. Sebagian besar peserta mampu menyebutkan kembali tujuan pelatihan dan metode yang akan digunakan saat diminta oleh fasilitator. Tercipta suasana kondusif dan akrab antara peserta dan fasilitator. Tidak ditemukan hambatan teknis atau logistik selama sesi pembukaan. Berdasarkan umpan balik lisan, peserta merasa lebih siap dan paham tentang pentingnya mengikuti pelatihan secara menyeluruh.

Aktivitas	Panduan verbatim :
Pada sesi ini peneliti membuka acara dengan pengenalan, selanjutnya peserta diberikan penjelasan tentang maksud, tujuan, manfaat, dan struktur pelatihan, sekaligus menciptakan suasana yang kondusif, suportif, dan terbuka.	Terima kasih kepada Bapak/Ibu yang sudah hadir pada sesi terapi hari ini. Kegiatan ini bertujuan membantubu mengenali dan mengelola emotional eating dengan pendekatan yang sederhana namun efektif, yaitu melalui MBSr. Sebelum kita masuk pada materi, saya akan perkenalkan terapis yang nanti akan maemandu terapi pada hari ini. Selanjutnya kita akan mulai terlebih dahulu dengan penjelasan tentang alur kegiatan yang akan dilaksanakan, agar ibu ibu sekalian dapat memahami tentang apa saja “aturan main” dalam program ini supaya nantinya kegiatan bisa berjalan dengan optimal dan tercapai <i>goals</i> yang ingin kita capai bersama. Ada beberapa hal antara lain : 1. Partisipasi aktif 2. Saling percaya dan menjaga kerahasiaan 3. Tidak ada jaim 4. Sabar, tidak tergesa gesa dan mengikuti pelatihan sampai dengan selesai 5. Saling mendengarkan, menghargai dan tidak ada judgment/menghakimi.



SESI 2 (POHON HARAPAN)

08.40 - 08.55

Tujuan Umum :

Mendorong peserta untuk memiliki kesadaran awal terhadap tujuan pribadi mereka dalam mengikuti pelatihan dan membentuk komitmen perilaku selama proses pelatihan agar tercipta keterlibatan aktif dan hasil yang optimal.

WAKTU	DURASI	SUBSESI	METODE	TUJUAN KHUSUS	SASARAN	FASILITAS	TRAINER	EVALUASI
08.40 - 08.55	15 menit	Tempel Pohon Harapan	Tempel pohon harapan	Peserta memahami harapan mereka atas proses pelatihan dan apa yang ingin mereka capai dalam pelatihan ini, memahami aktifitas apa saja yang harus dilakukan ketika pelatihan sedang berlangsung dan memahami aktifitas yang tidak seharusnya dilakukan supaya harapan yang telah ditulis dapat terwujud.	Peserta dapat menerapkan "pohon harapan" mereka dengan baik.	- Kertas Sticky Note warna biru, hijau, kuning. - Kertas A1 - Bolpoint - Papan pohon harapan	Penanggung jawab utama : Allamah Al Alusy Fasilitator : Allamah Al Alusy Perlengkapan : Allamah Al Alusy	Peserta mampu mendefinisikan harapan/tujuan, aktifitas yang harus dan yang tidak seharusnya dilakukan selama kegiatan terapi. Menilai kesesuaian sikap dan perilaku peserta selama pelatihan dengan komitmen yang telah mereka tulis sebelumnya.

Aktivitas	Panduan verbalim :
Pada sesi ini setiap peserta diberikan tiga kertas sticky note berwarna biru, hijau dan kuning dan bolpoint. Selanjutnya peserta diberikan instruksi untuk : - Menuliskan harapan mereka atas proses pelatihan dan apa yang ingin mereka capai dalam pelatihan ini pada kertas sticky note warna pink - Menuliskan aktifitas apa saja yang harus dilakukan ketika pelatihan sedang berlangsung pada kertas Sticky note hijau. - Menuliskan hal hal atau aktifitas yang tidak seharusnya dilakukan supaya harapan yang telah ditulis dapat terwujud pada Kertas sticky note oranye. - Selanjutnya peserta diminta menempelkan masing masing kertas pada 3 pohon harapan yang disediakan sesuai dengan warna kertas.	Trainer : Ibu ibu setelah kita ikuti sesi pembukaan dan penjelasan tentang lebih detail alur kegiatan yang akan dilaksanakan, selanjutnya kita akan mulai dengan pohon harapan. Kami akan membagikan 3 lembar kertas sticky note kepada masing masing peserta, 1 kertas sticky note berwarna pink, 1 kertas sticky note berwarna hijau, dan 1 sticky note berwarna oranye. Setelah semua menerima kertas, selanjutnya silahkan masing masing peserta menuliskan : - harapan anda atas proses pelatihan dan apa yang ingin anda capai dalam pelatihan ini pada kertas sticky note warna pink. - Aktifitas apa saja yang harus anda lakukan ketika pelatihan sedang berlangsung pada kertas Sticky note warna hijau. - Dan aktifitas yang tidak seharusnya dilakukan supaya harapan yang telah ditulis dapat terwujud pada Kertas sticky note warna oranye. Setelah seluruh kertas tertulis, silahkan peserta menempelkan masing masing kertas pada 3 pohon harapan yang telah disediakan sesuai dengan warna kertas. Kita review sedikit ya, dan pohon harapan ini akan menjadi komitmen kita semua.

SESI 3 (Penyampaian Materi “Pengantar Mindfulness” & Diskusi)
08.55 - 09.15

Tujuan Umum :

Memberikan pemahaman dasar kepada peserta mengenai MBSR (*Mindfulness-Based Stress Reduction*) serta bagaimana pendekatan ini dapat diterapkan dalam kehidupan sehari-hari untuk meningkatkan kesadaran diri, sebagai landasan awal dalam mengikuti seluruh rangkaian kegiatan terapi.

WAKTU	DURASI	SUBSESI	METODE	TUJUAN KHUSUS	SASARAN	FASILITAS	TRAINER	EVALUASI
08.55 - 09.05	10 menit	1. Penyampaian materi mindfulness : - Definisi Mindfulness - Aspek Aspek dalam Mindfulness <u>Teknik teknik MBSR (Mindfulness Base Stress Reduction)</u> - Faktor faktor yang mempengaruhi mindfulness.	Ceramah	Peserta memahami definisi, aspek aspek dalam mindfulness, teknik teknik MBSR (Mindfulness Base Stress Reduction) dan faktor faktor yang mempengaruhi mindfulness.	Peserta mampu menjelaskan definisi mindfulness, aspek aspek, teknik teknik MBSR (<i>Mindfulness Base Stress Reduction</i>) dan faktor faktor yang mempengaruhi mindfulness.	LCD Laptop	Penanggung jawab utama : Allamah Al Alusy Fasilitator : <u>Allamah Al Alusy</u> Perlengkapan : Allamah Al Alusy	- Peserta dapat mendefinisikan mindfulness dengan tepat dan jelas. - Peserta mampu mengidentifikasi aspek aspek dalam mindfulness. - Peserta mampu mengenali teknik teknik MBSR. - Peserta mampu mengidentifikasi faktor faktor yang mempengaruhi mindfulness.
09.05 - 09.15	10 menit	Diskusi & Tanya jawab	Diskusi	Membantu peserta memahami konsep atau materi yang kompleks dengan mengklarifikasi topik /materi yang sedang dipelajari.	Memastikan bahwa peserta memahami konsep-konsep penting yang telah diajarkan dalam materi pelatihan.	-		Peserta aktif dalam diskusi dan mampu mengeksplorasi dengan berbagai sudut pandang dalam diskusi .

SUBSESI 3 “Penyampaian materi pengantar <i>Mindfulness</i>)	
Aktivitas	Panduan verbatim :
Pada sesi ini peserta diberikan penjelasan tentang materi <i>mindfulness</i> yang meliputi definisi <i>mindfulness</i> , aspek aspek, teknik teknik MBSR (<i>Mindfulness Base Stress Reduction</i>) dan faktor faktor yang mempengaruhi <i>mindfulness</i> .	Trainer : Ibu ibu , sekarang kita kan masuk pada sesi pemaparan materi tentang <i>mindfulness</i> . Kita akan mulai dengan mengetahui terlebih dahulu tentang definisi <i>mindfulness</i> kemudian apa saja aspek aspek dalam <i>mindfulness</i> , apa saja teknik teknik MBSR (<i>Mindfulness Base Stress Reduction</i>) serta faktor faktor apa saja yang mempengaruhi <i>mindfulness</i> .
SUBSESI 3 “Diskusi & tanya jawab	
Aktivitas	Panduan verbatim :
Pada sesi ini peserta diberikan kesempatan untuk berdiskusi secara aktif, sharing pengalaman tentang materi pengantar <i>mindfulness</i> yang telah disampaikan.	Trainer : Ibu ibu setelah kita mengikuti sesi pemaparan materi, selanjutnya kita akan masuk sesi diskusi, dalam sesi ini saya persilahkan bapak ibu untuk bisa bertanya ataupun sharing pengalaman tentang <i>mindfulness</i> .



SESI 4 (FORMAL PRACTICE)
09.15 - 11.15

Tujuan Umum :

Membekali peserta dengan keterampilan dasar dalam menerapkan kombinasi 3 teknik Mindfulness-Based Stress Reduction (MBSR), sehingga peserta mampu meningkatkan kesadaran diri dan regulasi emosi melalui p refleksi internal, praktik mindful breathing, body scan, dan mindful eating sebagai strategi pengelolaan s emotional eating.

WAKTU	DURASI	SUBSESI	METODE	TUJUAN KHUSUS	SASARAN	FASILITAS	TRAINER	EVALUASI
09.15 - 09.30	15 menit	<u>Refleksi Internal</u>	Ceramah	1. Memberikan ruang bagi peserta untuk menyadari kondisi emosional, fisik, dan mental yang dirasakan sebelum memulai praktik MBSR. 2. Menumbuhkan kesiapan mental peserta untuk mengikuti sesi MBSR dengan sikap terbuka, jujur, dan penuh penerimaan.	Memastikan bahwa peserta menyadari kondisi emosional yang dirasakan sebelum memulai praktik MBSR	• Audio • Clip On Mic • Kertas HVS • Bollpoint	Penanggung jawab utama : Soffy Balgies.,S.Psi.,M.Psi.,Psikolog (terapis) Fasilitator : Allamah Al Alusy Perlengkapan: Allamah Al Alusy	• Pengamatan ekspresi dan partisipasi peserta saat proses refleksi berlangsung. • Catatan yang dituliskan oleh peserta untuk menjawab pertanyaan refleksi dari terapis.
09.30 - 10.00	30 menit	<u>Mindfull breathing</u>	Praktek	1. Peserta mampu melaksanakan praktek <i>The Power of Breathing (Mindfull Breathing)</i> dengan baik dan benar. 2. Peserta mampu mengembangkan kesadaran penuh terhadap napas untuk meningkatkan fokus, ketenangan, dan keseimbangan emosi dalam kehidupan sehari-hari maupun situasi kerja.	Memastikan bahwa peserta memahami dan mampu melakukan praktek <i>Mindfull Breathing</i>	• Audio • Clip On Mic		Peserta mampu melakukan praktek <i>Mindfull breathing</i> dengan baik dan benar sesuai arahan terapis. Observasi peserta selama sesi berlangsung. Umpan balik lisan yang menggambarkan pengalaman peserta dalam menyadari pikiran atau sensasi yang muncul selama praktik.

WAKTU	DURASI	SUBSESI	METODE	TUJUAN KHUSUS	SASARAN	FASILITAS	TRAINER	EVALUASI
10.00-10.45	45 menit	<i>The Body Scan Tehnique</i>	Praktek	1. Peserta mampu melaksanakan praktek <i>Being In Your Body: The Body Scan Tehnique</i> 2. Membantu peserta meningkatkan kesadaran tubuh dan sensasi fisik secara menyeluruh untuk mengelola stres, meningkatkan relaksasi, dan memperkuat koneksi antara pikiran dan tubuh.	Memastikan bahwa peserta memahami dan mampu melakukan praktek <i>The Body Scan Tehnique</i>	• Audio • Clip On Mic	Penanggung jawab utama : Soffy Balgies.,S.Psi.,M.Psi.,Psikolog (terapis) Fasilitator : Allamah Al Alusy Perlengkapan: Allamah Al Alusy	Peserta mampu melakukan praktek <i>The body scan tehniqye</i> dengan baik dan benar sesuai arahan terapis. Observasi peserta selama sesi berlangsung. Umpan balik lisan yang menggambarkan pengalaman peserta dalam menyadari pikiran atau sensasi yang muncul selama praktik.
10.45 - 11.15	30 menit	Everyday <u>Minfullness</u> “ <u>Mindfull Eating a Raisin</u> ”	Praktek	Membantu peserta dalam memahami tentang praktek <i>Mindfull Eating a raisin.</i>	Memastikan bahwa peserta memahami dan mampu melakukan praktek <i>Mindfull Eating a raisin.</i>	• Audio • Clip On Mic • Kismis		Peserta mampu melakukan praktek <i>Mindfull Eating a Raisin</i> dengan baik dan benar sesuai arahan terapis. Observasi peserta selama sesi berlangsung. Umpan balik lisan yang menggambarkan pengalaman peserta dalam menyadari pikiran atau sensasi yang muncul selama praktik.

SUBSESI 4 “Refleksi Internal”	
Aktivitas	Panduan verbatim :
Pada sesi ini, terapis mengambil harapan yang telah ditempelkan peserta ke pohon harapan, kemudian dibaca dengan nada tulus dan reflektif. Terapis meminta peserta memusatkan perhatian, duduk dengan relaks dan nyaman mungkin, diminta memejamkan mata. Kemudian diberikan beberapa pertanyaan yang harus dijawab dengan penuh kesadaran tanpa diucapkan, antara lain : “kamu disini untuk apa?”, “apa yang membawamu kesini?”, “Apa yang benar benar kamu inginkan dari proses ini?”. (terapis membangun suasana hangat, tidak menghakimi dan mendalam, dapat diiringi musik lembut). Selanjutnya terapis memberikan kertas kepada masing masing peserta.. Setelah itu terapis meminta peserta untuk menuliskan masing masing jawaban atas pertanyaan refleksi.	Trainer : Bapak ibu , sekarang kita kan masuk pada sesi Refleksi internal. Saya akan membacakan beberapa harapan yang telah ditempelkan di pohon harapan. Pada sesi ini, silahkan ibu ibu mengatur posisi duduk nyaman mungkin. Selanjutnya tutup mata ibu ibu sekalian. Saya akan memberikan pertanyaan , silahkan bapak ibu menjawab setiap pertanyaan yang saya berikan , didalam hati saja tanpa perlu diucapkan. Fokus dan jawab dengan penuh kesadaran. Baik, saya mulai : Pertanyaan pertama : Anda berada disini sekarang untuk apa? apa niat anda?, pertanyaan berikutnya, Apa yang sebenarnya anda inginkan? Lalu Apa yang membawamu ke sini? Pertanyaan berikutnya apa harapan anda terhadap program ini? Resapi penuh kesadaran jawaban anda, dan tanamkan kepada diri anda sehingga harapan tersebut nantinya dapat terwujud. Silahkan buka mata anda, selanjutnya silahkan menuliskan jawaban yang tadi telah anda renungkan ke dalam kertas yang saya bagikan.
SUBSESI 4 “Mindfull Breathing”	
Aktivitas	Panduan verbatim :
Pada sesi ini peserta akan dilatih <i>Mindfull breathing</i> 10 menit. Peserta dilatih untuk bernas dengan penuh kesadaran, dimana yang terlibat hanya kesadaran saat menarik dan menghembuskan nafas tanpa perlu menganalisis, menghitung, ataupun memanipulasi nafas. Beberapa metode yang digunakan untuk fokus pada nafas yaitu dengan memperhatikan nafas di hidung, dada, perut, atau bahkan seluruh tubuh saat menarik dan menghembuskan nafas.	Terapis : Ibu ibu , Selanjutnya kita akan pada sesi latihan <i>Mindfull Breathing</i>, Dalam latihan Mindfull Breathing 10 menit ini, silahkan anda duduk dengan tulang belakang lurus mungkin untuk memberikan rasa terjaga dan kemudahan dalam bernafas. Ini bisa dilakukan dengan duduk dilantai, di atas bantal meditasi atau dikursi. Untuk saat ini kita akan berlatih dengan duduk dilantai. Bersila. Letakkan tangan ada di paha. Posisikan diri anda dengan benar namun tetap nyaman. Selanjutnya tutup mata anda. • Luangkan beberapa saat untuk berterima kasih pada diri sendiri karena telah meluangkan waktu dari kesibukan sehari-hari untuk melakukan latihan meditasi ini. • Sekarang, bernapaslah secara normal dan alami, bawa kesadaran pada napas di mana pun Anda merasakannya yang paling menonjol dalam tubuh. Mungkin di hidung, dada, perut, atau tempat lainnya. Saat bernapas masuk, sadari napas yang masuk. Dan saat bernapas keluar, sadari napas yang keluar, seiring dengan setiap momen yang terjadi. • Cukup pertahankan kesadaran akan napas ini, bernapas masuk dan bernapas keluar. Tidak perlu membayangkan, menghitung, atau memikirkan napas, cukup sadari proses alami tubuh yang bernapas sendiri. Tanpa penilaian, cukup amati napas yang datang dan pergi seperti gelombang di laut. Tidak ada tempat lain yang harus dituju, tidak ada hal lain yang harus dilakukan. • Hanya berada di sini dan sekarang, menyadari napas. Dari waktu ke waktu, wajar jika pikiran melayang dari napas. Ketika menyadarinya, cukup akui ke mana pun pikiran pergi, dan kemudian

	dengan lembut kembalikan perhatian pada napas. - Hanya bernapas dan bernapas. Hanya mengikuti gelombang napas dari satu momen ke momen berikutnya. Mengambil latihan ini satu tarikan napas dan satu hembusan napas pada satu waktu. - Bernapaslah secara normal dan alami, tanpa memanipulasi napas dengan cara apa pun. Cukup sadari napas saat ia datang dan pergi. Ketika Anda menyelesaikan latihan meditasi ini, berterima kasihlah pada diri sendiri karena telah meluangkan waktu untuk hadir dan sadari bahwa ini adalah tindakan cinta diri. Semoga semua makhluk hidup dalam damai. Nah, bagaimana ibu ibu? Apakah ada kendala atau apa yang dirasakan saat melakukan <i>mindfull breathing</i>? Baik, Setelah berlatih nanti di rumah silahkan bisa praktekkan 1 kali perhari.
SUBSESI 4 <i>“The Body Scan Tehnique”</i>	
Aktivitas	Panduan verbatim :
Pada sesi ini peserta akan dilatih tehnik pemindaian tubuh dalam waktu 45 menit, untuk memahami bagaimana stres dan kecemasan dapat mempengaruhi hidup dan belajar cara hidup yang lebih baik bahkan dengan rasa sakit maupun penyakit fisik, dalam latihan ini peserta diajak untuk membuka pintu menuju kesadaran tubuh yang lebih besar. Dalam latihan ini juga akan mengeksplorasi cara mengatasi rasa sakit fisik serta hubungan antara emosi dan sensasi fisik dan bagaimana dapat menggunakan sensasi fisik sebagai kunci kondisi emosional.	Ibu ibu , Selanjutnya kita akan pada sesi latihan <i>The Body Scan tehnik</i>./ latihan pemindaian tubuh. Meditasi pemindaian tubuh adalah penyelidikan mendalam terhadap pengalaman tubuh dan pikiran dari waktu ke waktu. Dengan membawa kesadaran dan pengakuan terhadap apa yang anda rasakan dalam tubuh beserta pikiran dan atau emosi yang ditimbulkan. Pemindaian tubuh dapat membantu menatasi stres, kecemasan maupun nyeri fisik. Latihan ini dilakukan di lingkungan yang santai tanpa gangguan, latihan ini dapat dilakukan dengan berbaring, maupun duduk - Saat kita memulai latihan ini, mari kita luangkan sejenak untuk menyambut dan mengucapkan selamat kepada diri kita sendiri karena kita telah benar-benar meluangkan waktu untuk hadir dan terhubung dengan diri kita sendiri dalam hidup kita. Mari kita ambil beberapa saat untuk merasakan bagaimana kondisi pikiran dan tubuh kita, merasakan suasana hati, merasakan emosi kita, dan hanya menyadari apa pun yang ada, membiarkannya ada di dunia sensasi, pikiran, dan emosi. - Menyadari apa pun yang sedang dialami, seperti seorang ahli meteorologi yang secara objektif mengamati cuaca, kita mengamati secara objektif apa pun yang ada di dalam diri kita. Apa pun yang kita rasakan dalam tubuh dan pikiran, kita hanya mengakui apa yang dirasakan dan membiarkannya ada. - Silakan angkat tangan ibu-ibu. Pegang kepala. Usap-usap kepala. Lakukan gerakan halus mengusap kepala. Mulai dari depan, tengah, ke belakang. Tekan perlahan. Lakukan perlahan, bergerak perlahan. Sekarang, rasakan bagian belakang kepala dan telinga yang mendengar kata-kata ini. Bawa kesadaran ke dalam kepala, ke otak. Rasakan bagian dalam kepala dengan kesadaran dan biarkan saja. Wajah dan kepala adalah rumah bagi banyak sensasi—apa yang kita lihat, bau, rasa, dan dengar. Wajah dan kepala terhubung dengan leher dan tenggorokan, serta seluruh tubuh dari kepala hingga ujung jari. Sapa kepala ibu-ibu? Halo kepala, apa kabar kepala? Assalamualaikum kepalaku. Hadiri ke hadirat kepala yang sudah Tuhan titipkan pada kita. Halo kepala dan isinya. Apa kabar kepala dan isinya? Ucapkan terima kasih. Hai kepala dan isi otak didalamnya. Cairan didalamnya. Apa saja yang ibu tahu tentang isi tempurung kepala kita? Hai kepala, terima kasih kau telah membantuku untuk hidup berpikir. Untuk memerintahkan semua

anggota tubuh. Untuk menjadi kendali dalam pikiranku. Dalam komunikasiku, emosiku. Terima kasih kau telah melakukan fungsimu, tugasmu. Hai kepala dan isi otak didalamnya. Terima kasih kau telah membantu diriku selama ini. Sejak aku dalam kandungan ibu. Sejak aku lahir. Sejak aku sekolah. Lalu bekerja hingga saat ini. Terima kasih kepalaku. Terima kasih. Kau telah menjadi organ titipan Tuhan yang membantuku menjadi manusia seutuhnya. Sekarang katakan maaf pada kepala dan isinya. Maafkan kepalaku, maafkan otakku. Jika selama ini aku tidak berpikir dengan baik. Jika aku tidak menggunakanmu dengan tepat. Maafkan kepalaku, otakku. Jika selama ini aku membebanimu dengan banyak pikiran. Dengan segala hal. Juga emosi sebagai otak kendali yang mungkin membuatku tidak berpikir rasional. Membuatku emosional. Karena otak adalah kendali rasa pikiran. Juga reaksi diri. Maafkan aku jika aku berbuat tidak tepat. Maafkan aku tidak menggunakanmu dengan tepat. Aku tidak menggunakanmu untuk hal-hal yang lebih positif. Maafkan aku otakku, pikiranku, kepalaku. Otak emosiku, otak motoriku. Mulai sekarang dan nanti. Aku akan lebih menyadari kehadiranmu. Fungsimu, tugasmu. Dan menyadari sepenuhnya. Dan bersyukur sepenuhnya. Karena kau organ yang dititipkan Tuhan kepadaku. Sejak kelahiranku, pementukanku. Hingga nanti, azal menjemputku. Tidak lupa teratur. Pegangi kepala. Dan ucapkan syukur sebesar-besarnya. Serta maaf sebesar-besarnya. Jika ada hal yang tidak baik yang kita berlakukan pada kepala dan isinya

- Tarik nafas, pindahkan tangan ibu-ibu. Di telinga. Pegang telinga. Pijit-pijit perlahan. Sapa telinga kita? Hai, telinga. Assalamualaikum, telinga. Terima kasih, ya kau telah membantuku mendengar sejak dalam kadungan. Aku bersyukur. Allah menitipkanmu pada tubuhku. Menjadi manusia seutuhnya. Terima kasih, telinga. Maafkan aku. Katakan maaf pada telinga. Apapun yang sudah pernah kita lakukan. Hal tidak baik pada telinga kita. Entah membiarkan telinga kita mendengarkan sesuatu. Yang fitnah. Yang huruf menghina. Yang tidak sesuai keyakinan kita. Atau membuat telinga kita menjadi kotor. Tidak dibesikan. Atau tidak dirawat dengan baik. Hai, telinga. Terima kasih. Maafkan aku jika salah. Dan Alhamdulillah, bersyukur pada Tuhan yang Mewakwasa. Kau hadir dalam tubuhku. Terima kasih.
- Pindahkan tangan untuk men-scan mata kita. Usap mata kita. Tekan perlahan. Lakukan gerakan. memutar, meraba. mengusap. Sapa mata kita. Hai, mata. Halo. Assalamualaikum. Terima kasih, ya. Kau telah membantuku melihat dunia. Kau membantuku mengenal dunia. Kau membantuku beraktifitas sepanjang hidupku. Terima kasih, mata. Kau menjadi organ fitnah yang Tuhan titipkan padaku menjadi makhluk sempurna. Maafkan aku, mata. Jika aku salah memperlakukanmu dengan baik. Maafkan aku, mata. Jika aku berbuat buruk pada organ. Maafkan aku, Tuhan. Terima kasih, ya Allah. Dengan mata ini, aku sudah berbuat banyak dalam hidupku. Melihat banyak kebaikan. Melihat banyak hal buruk juga. Maafkan aku juga. Aku melihat sesuatu yang tidak tepat. Dan tidak sesuai dengan ketentuanku. Terima kasih, mata. Terima kasih.
- Kita pindahkan. Kita scan tubuh kita di bagian pipi, bagian mulut. Kita usap, rasakan ddalam itu ada gigi, ada lidah., ada gusi, ada langit-langit mulut. Kita usap pipi kita, mulut kita, dagu kita. Kita sapa. Hai, mulut. Hai, gigi. Hai, gusiku. Terima kasih, ya. Sudah menjadi bagian dari tubuhku. Terima kasih kau membantuku untuk makan, minum, bicara, menelan. Maafkan aku

karena mungkin aku salah kata, salah ucap, aku salah makan, salah minum. Maafkan aku. Mungkin aku perlakukanmu dengan buruk, tidak merawatmu dengan baik. Aku bersyukur Allah memikirkan organ ini padaku. Alhamdulillah, ya Allah. Kau mahabaiq yang memberikan anugerah pada tubuhku untuk aku hidup, aku bisa makan dari mulutku. Aku bersyukur kondisi mulutku baik. Sedangkan di sana banyak orang yang tidak bisa makan. Aku bersyukur aku bisa menggunakan lidahku untuk berbahasa, berkata., sehingga aku bisa berinteraksi dengan banyak orang. Dan minta maaf jika aku tidak melakukan mulut dan isinya dengan baik. Terima kasih dan maaf jika ada salah. Merasakan bawah mulut, gigi kita. Sudah membantu kita sekian tahun.

- Sekarang pindahkan tangan ibu-ibu di bagian leher dan dada. Rasakan sensasi yang ada, membiarkannya mengalir dan beresonansi ke tempat yang dibutuhkan, memberikan ruang. Rasakan punggung dengan penuh kesadaran dan biarkan saja. Mari kita mulai dengan kulit dada dan pemapasan, sirkulasi jantung, merasakan dada dengan kesadaran dan membiarkannya ada. Hanya membiarkan apa pun sensasi, pikiran, dan emosi muncul, menyadarinya, dan tetap hadir. Rasakan dada dengan penuh kesadaran.
- Selanjutnya, dari bahu kanan, perhatian ke bahu kiri. Kita mulai merasakan kedua bahu. Pijat pelan-pelan. Mulai leher bagian depan, leher bagian belakang. Lalu dada bagian atas. Kita scan tubuh kita. Kita rasakan apa yang dirasakan dada. Hai dadaku, hai leherku. Bagaimana kabarmu? Terima kasih kau telah menjadi bagian dari tubuhku. Terima kasih kau telah bertugas seperti yang Tuhan pesankan untukmu. Jika ibu merasa ada yang capek di leher, di dada, atau di bahu. Boleh ibu-ibu pijat. Rasakan sensasi tubuh. Jika ada rasa pegel, rasa capek. Itu tubuh kita mengkomunikasikan. Itu tubuh kita memberi tanda. Hai leherku, bahu, dadaku. Maafnya aku mengambil rasa capekmu. Rasa kesalmu, rasa pekelmu. Maafkan aku kadang mengabaikan lelahnya dirimu dengan pekerjaanku setiap hari. Maafkan diriku yang mengabaikan tanda yang sudah kau berikan, bahwa kau butuh rileks, butuh istirahat, dan butuh penyegaran. Terima kasih kau telah menyertaiku menjadi diriku yang utuh. Alhamdulillah, ya Allah, organ ini kau berikan padaku. Dan maaf jika aku salah menggunakannya dengan tepat. Atau memforsir kerja leherku. Kerja bahu yang menahan rasa capek saat aku bekerja sehabian. Duduk, mengetik, atau aku melakukan suatu pekerjaan. Secara cepat, secara kuat, secara bertubi-tubi, secara monoton. Sehingga terjadi ketegangan di daerah leher, bahu, atau punggungku bagian atas. Kita sadari bahwa saat ini tubuhsudah mampu kita kenali. Kita scan apa yang dirasakan oleh leher, bahu, juga punggung. Jantung, paru-paru, ada tulang, ada darah, ada otot-otot. Kita sapa tubuh kita bagian dada. Lalu dadaku, hai apa kabar? Gimana kabarmu? Bagaimana kondisimu? Terima kasih yang sudah menjadi bagian dari tubuhku. Terima kasih telah bertugas seperti yang Tuhan perintahkan. Terima kasih kau menjadi bagian tubuhku menjadi utuh. Terima kasih dadaku, jantungku, paru-paruku. Terima kasih semua organ dadaku yang sudah Tuhan titipkan padaku. Yang sudah Tuhan jadikan aku menjadi manusia sempurna. Katakan maaf yang tahuibu-ibu semua Katakan maaf apa yang salah pada diri kita, perbuatan kita. Yang mengabaikan jantung, paru-paru, payudara kita. Maafkan dadaku, maafkan jantungku, maafkan paru-paruku, jika selama ini aku tidak tepat, aku keliru, aku salah. Memperlakukanmu dengan buruk, membuatmu tidak terjaga. Membuatmu tidak terawat. Terima kasih ya Allah, Alhamdulillah. Saat

	ini kau membantuku untuk mensyukur nikmatmu. Untuk mengenali dan menyadari bagian tubuhku yang mungkin selama ini aku abaikan • Kemudian alihkan perhatian ke jari-jari tangan kiri, dari dada ke tangan kiri, jari-jari, dan ibu jari. Rasakan lengan bawah kiri hingga ke siku, merasakan lengan atas kiri, dan sambungannya ke bahu kiri serta ketiak kiri, tetap hadir. Kemudian rasakan tangan kanan, pergelangan tangan kanan, lengan bawah kanan, dan siku kanan. Rasakan dengan penuh kesadaran, biarkan naik ke lengan atas kanan. Rasakan lengan atas kanan, bahu, dan ketiak dengan kesadaran. • Berikutnya, ibu-ibu pegang perut. Silahkan dipegang, diusap, dibijak. Kita sapa perut kita. Halo perutku, hai apa kabar? Bagaimana kondisimu? Maafkan aku ya jika aku mengabaikanmu, jika aku tidak memperhatikanmu. Jika aku membuatmu terus melebar, terus membuatmu membesar. Terus membebani anggota tubuhku yang lain. Maafkan aku perutku. Jika didalamnya ada usus, ada pankreas, ada ampedu, ada liver. Terima kasih kau telah menjadi bagian tubuhku sejak dalam proses kandungan hingga lahir, hingga saat ini. Terima kasih perutku dan seisinya yang membantuku untuk hidup hingga saat ini. Maafkan aku jika aku mengabaikanmu, tidak memperhatikan kapasitasmu untuk mengisi makanan. Tidak memperhatikan pilihan makanan. Tidak menghindarkan makanan baik atau minuman baik untuk kesehatan perutku. Terima kasih Tuhan, Alhamdulillah. Pada saat ini kau membuatku menyadari mengenali apa yang sudah dititipkan, apa yang sudah engkau titipkan padaku. Sekian puluh tahun, maafkan aku mengabaikan apa yang dibutuhkan oleh isi perutku. Maafkan aku jika aku serakah, maafkan aku jika aku kurang kendali atas kebutuhan perutku atas nutrisi dan konsumsi yang dibutuhkan perutku. Terima kasih perutku, maafkan jika selama ini banyak salah yang aku perlakukan untukmu sehingga mempengaruhi kesehatanku. Terima kasih perutku • Sekarang, mari kita bawa kesadaran ke panggul, ke kedua pinggul. Rasakan bagian tengah tubuh, yang juga merupakan rumah bagi sistem pembuangan dan reproduksi kita. Bawa kesadaran ke area ini, ke bokong, dan ke daerah anus. Rasakan panggul dengan penuh kesadaran, hadir di sini. Terhubung ke atas dengan sistem pencernaan kita di perut, hanya merasakan perut dengan kesadaran. Semua sistemnya asimilasi, pencernaan, dan tentu saja hubungannya dengan pembuangan rasakan. Mungkin juga ada beberapa pikiran dan emosi tentang perut kita, mungkin menghakimi apa yang muncul secara fisik, mental, atau emosional, akui saja dan biarkan ada. Rasakan perut kita, rasakan sensasi di belakang perut, ke punggung bawah. Biarkan kesadaran kita berpusat di punggung bawah, ke tulang ekor, ke tulang belakang, ke bagian bawah tulang belakang. • Sekarang mari kita arahkan perhatian kita ke kaki kiri. Mungkin tempat terbaik untuk memulai adalah menentukan di mana kita merasakan kontak dengan lantai. Mungkin di bagian paha, belakang tumit, telapak kaki, atau di belakang tendon Achilles, sekitar pergelangan kaki kiri. Rasakan kaki kiri dan pergelangan kaki, dengan penuh kesadaran. Sekarang, alihkan kesadaran Anda dari kaki kiri ini ke betis kiri, merasakan bagian tubuh ini. Rasakan betis kiri bagian bawah, naik ke atas hingga mencakup koneksinya dengan sendi lutut kiri, hadir dalam momen ini. Rasakan betis kiri dengan penuh kesadaran dan biarkan saja. Rasakan koneksinya ke atas menuju ke soket pinggul kiri. Rasakan bagian atas kaki kiri dengan kesadaran, menyelaraskan dengan apa
--	--

	yang sedang dirasakan secara fisik. Kembali ke sensasi fisik sekarang, merasakan bagian atas kaki kiri, dan pinggul kiri, hadir di sini. Sekarang, rasakan pinggul kiri dan bagian atas kaki kiri. Lanjutkan ke lutut, betis kiri bawah, pergelangan kaki, dan kaki. Kemudian, alihkan kesadaran ke kaki kanan. Mulailah dengan membawa kesadaran ke tempat di mana kita merasakan titik kontak, di bagian belakang tumit, dan telapak kaki. Biarkan kesadaran meluas ke jari-jari kaki, punggung kaki, tendon Achilles, dan sekitar sendi pergelangan kaki kanan, dengan tetap hadir. Lalu, dengan lembut, bawa kesadaran kita naik ke kaki kanan bagian bawah, ke betis, ke tulang kering, dan sambungannya ke lutut kanan, hadir dengan kesadaran. Lanjutkan ke bagian atas kaki kanan, ke paha, dan sambungannya ke pinggul kanan. Rasakan paha kanan dengan kesadaran dan biarkan saja. Tetap hadir di momen ini. Sapa kaki, Hai kakiku, maafkan aku jika selama ini aku tidak memperhatikan kebutuhanmu, kesehatanmu, kebersihanmu. Maafkan aku kakiku jika selama ini aku menggunakan kau untuk melangkah pada hal yang tidak baik. Kau menuju berjalan pada tempat yang tidak baik. Maafkan kakiku jika kau tidak ku perhatikan, tidak ku rawat dengan baik. Terima kasih kau sudah bertugas berpuluh-puluh tahun menopang tubuhku, membuatku bisa bergerak dan melangkah di buka bumi ini. Nah, bagaimana ibu ibu? Apakah ada kendala atau apa yang dirasakan saat melakukan <i>The Body scan</i>? Baik, Setelah berlatih nanti di rumah silahkan bisa praktekkan 1 kali perhari.
SUBSESI 4 <i>"Mindfull Eating"</i>	
Aktivitas	Panduan verbatim :
Pada sesi ini peserta akan dilatih <i>Mindfull eating</i> dengan menggunakan kismis. Peserta diberikan kismis dan diminta mengikuti instruksi yang diberikan oleh terapis	Terapis : Ibu ibu setelah kita melakukan refleksi diri, selanjutnya kita akan masuk sesi <i>Mindfull Eating a Raisin</i>. Makan merupakan fokus yang baik untuk kesadaran. Bagaimanapun setiap orang harus makan, namun kita seringkali melakukannya sambil terganggu oleh sesuatu yang lain, seperti membaca, bekerja ataupun menonton televisi. Akibatnya, orang seringkali tidak benar benar merasakan atau bahkan memperhatikan apa yang mereka makan. Nah dalam sesi ini kita akan berlatih <i>mindfull eating</i> dengan kismis. Sebelum kita mulai, silahkan singkirkan segala yang mungkin akan mengganggu, matikan atau silent handphone masing masing. Bapak ibu akan diberikan beberapa kismis. Selanjutnya tetap dengan posisi yang nyaman, bapak ibu bisa mengikuti instruksi yang saya berikan : 1. Letakkan beberapa kismis di tangan Anda. 2. Bayangkan Anda baru saja datang ke Bumi dari planet yang jauh tanpa makanan seperti itu. 3. Kini, dengan makanan ini di tangan, Anda bisa mulai menjelajahnya dengan seluruh indra Anda. 4. Fokus pada objek di tangan anda seolah-olah Anda belum pernah melihat yang seperti ini sebelumnya. 5. Terus Fokus melihat objek ini. Pindai, jelajahi setiap bagiannya, seolah-olah Anda belum pernah melihat hal seperti itu sebelumnya. 6. Putar dengan jari Anda dan perhatikan warnanya. Perhatikan lipatan dan permukaannya

	memantulkan cahaya atau menjadi lebih gelap. Selanjutnya, jelajahi teksturnya, rasakan kelembutan, kekerasan, kekasaran, atau kehalusannya. 7. Saat Anda melakukan ini, jika muncul pemikiran seperti “Mengapa saya melakukan latihan aneh ini?” “Bagaimana ini bisa membantuku?” atau “Saya membenci benda-benda ini,” maka lihatlah apakah Anda dapat mengakui pikiran-pikiran ini, biarkan saja, dan kemudian sadarkan diri Anda kembali ke objeknya. 8. Ambil benda itu di bawah hidung Anda dan perhatikan baik-baik baunya. 9. Dekatkan benda tersebut ke salah satu telinga, remas, gulingkan, dan dengarkan apakah ada suara yang keluar dari benda tersebut. 10. Mulailah perlahan-lahan membawa benda itu ke mulut Anda, perhatikan bagaimana lengan tahu persis ke mana harus pergi dan mungkin menjadi menyadari mulutmu berair. 11. Letakkan benda tersebut dengan hati-hati di mulut Anda, di lidah Anda, tanpa menggigitnya. Cukup jelajahi sensasi objek ini di mulutmu. 12. Saat Anda siap, gigit objek tersebut dengan sengaja, mungkin perhatikan bagaimana objek tersebut secara otomatis berpindah ke satu sisi mulut ke sisi mulut yang lain. Perhatikan juga rasa yang dikeluarkannya. 13. Kunyah benda ini secara perlahan. Rasakan air liur di mulut Anda dan bagaimana konsistensi benda berubah saat Anda mengunyah. Nah, bagaimana ibu ibu? Apakah ada kendala atau apa yang dirasakan saat melakukan <i>mindfull eating</i>? Baik, Setelah berlatih <i>mindfull eating</i> dengan menggunakan kismis, nanti di rumah bapak ibu dapat berlatih dengan makanan apapun, berikan perhatian penuh saat makan dan sengajalah memperlambat prosesnya. Lanjutkan dan praktikkan ini sehari 1 kali sehari selama 2 minggu kedepan dan dinaikkan frekuensinya diminggu berikutnya dengan 2x sehari dan 3 kali sehari. Anda mungkin akan menemukan bahwa anda mungkin menikmati makan yang lebih sedikit dan sesuai dengan apa yang benar benar diinginkan dan dibutuhkan oleh tubuh anda.
--	--



PERTEMUAN KE-2, 3 & 4 : (ON CLASS)
**SESI I
EFLEKSI INTERNAL**
Tujuan Umum :

Meningkatkan integrasi dan pendalaman keterampilan MBSR melalui refleksi & evaluasi.

WAKTU	DURASI	SUBSESI	METODE	TUJUAN KHUSUS	SASARAN	FASILITAS	TRAINER	EVALUASI
16.00 - 16.15	15 menit	Refleksi Internal	Ceramah	Peserta mampu merefleksikan pengalaman praktik mandiri MBSR secara jujur dan terbuka, mengidentifikasi tantangan dan kemajuan yang dialami, serta memahami faktor pendukung maupun penghambat konsistensi latihan guna memperkuat keterlibatan dan efektivitas praktik mindfulness ke depannya.	Peserta yang telah mengikuti sesi MBSR sebelumnya bersama expert/terapis dan menjalankan latihan mandiri di rumah	--	Penanggung jawab utama : Allamah Al Alusy Fasilitator : Allamah Al Alusy Perlengkapan : Allamah Al Alusy	Peserta mampu merefleksikan pengalaman latihan mandiri, termasuk manfaat dan tantangan yang dihadapi.

Aktivitas	Panduan verbalim :
Fasilitator mengulas pengalaman praktek mandiri selama seminggu terakhir dengan beberapa pertanyaan reflektif antara lain : "Bagaimana pengalaman praktikmu minggu ini?", "Apa tantangan yang muncul?", "Apa momen paling berkesan dari latihan mindfulness minggu ini?", "Apa yang berubah dalam cara Anda makan setelah satu minggu mempraktikkan mindfulness?"	"Selamat pagi semuanya. Hari ini kita akan mulai dengan merefleksikan pengalaman praktik mandiri selama seminggu terakhir. Saya ingin mendengar langsung dari ibu ibu semua bagaimana pengalaman praktik minggu ini? Apakah ada tantangan tertentu yang muncul saat mencoba konsisten berlatih di rumah? Mungkin ada momen yang terasa berkesan atau berbeda dari biasanya, bisa saat anda melakukan body scan, mindful eating, atau mindfull breathing Setelah satu minggu mempraktikkan mindfulness, adakah perubahan yang kamu rasakan dalam cara kamu makan? Misalnya, jadi lebih lambat, lebih sadar, atau mungkin lebih menikmati makanan? Silakan, siapa yang mau berbagi terlebih dahulu?"

PERTEMUAN KE-2, 3 & 4 : (ON CLASS)
SESI 1
FORMAL PRACTICE KOMBINASI 3 TEKNIK MBSR
Tujuan Umum :

Memperkuat pemahaman dan keterampilan peserta dalam menerapkan teknik MBSR secara konsisten dan menyeluruh melalui pengulangan praktik dalam kelas,

WAKTU	DURASI	SUBSESI	METODE	TUJUAN KHUSUS	SASARAN	FASILITAS	TRAINER	EVALUASI
16.15	75 menit	Praktek kombinasi 3 teknik : 1. <i>Mindfull Breathing</i> 2. <i>The Body Scan Technique</i> <i>Mindfull eating</i>	Praktek bersama	1. Membantu peserta lebih mampu dan mendalami praktik MBSR secara utuh. 2. Mendapatkan umpan balik dari fasilitator.	Peserta yang memiliki komitmen untuk memperdalam praktik mindfulness melalui penguatan teknik.	- LCD - Laptop - Rekaman Video terapis - Audio	Penanggung jawab utama : Allamah Al Alusy Fasilitator : Allamah Al Alusy Perlengkapan : Allamah Al Alusy	- Peserta menunjukkan peningkatan pemahaman dan keterampilan dalam melakukan teknik MBSR (<i>mindful breathing, body scan, mindful eating</i>) selama sesi praktik ulang. - Peserta aktif memberikan dan menerima umpan balik dalam suasana terbuka dan suportif.

Aktivitas	Panduan verbatim :
Fasilitator memimpin dan memandu praktek MBSR dengan panduan pemutaran <i>Video Trainer</i> sesuai urutan yaitu <i>Mindful Breathing, Body Scan Tehnique, dan Mindfull Eating</i> . Selesai praktek, fasilitator memberikan umpan balik terhadap praktek MBSR yang dilakukan peserta dan memberikan umpan balik kepada peserta terkait hambatan dan pengalaman yang dirasakan peserta saat praktek.	"Hari ini kita akan mengulang kembali praktik MBSR yang sudah anda pelajari minggu lalu bersama terapis/expert. Tujuan dari sesi ini adalah membantu kalian memperkuat pengalaman dan keterampilan dalam menjalankan MBSR." "Kita akan memulai sesi dengan mengikuti panduan video praktik, dimulai dari <i>Mindful Breathing</i>, dilanjutkan dengan <i>Body Scan Technique</i>, dan terakhir <i>Mindful Eating</i>. Silakan duduk dengan nyaman, atur posisi tubuh, dan buka diri untuk hadir sepenuhnya dalam latihan ini." Video expert diputar sesuai urutan latihan), setelah video selesai: "Terima kasih sudah mengikuti seluruh rangkaian latihan dengan penuh kesadaran."

Lampiran 9 : PPT Materi Pengantar MBSR





INTRODUCTION

"Mindfulness" terjemahan bahasa inggris dari "sati" yang berasal dari bahasa Pali (Bahasa Pali adalah bahasa di manaran Buddha).

"Sati" berkonotasi dengan kesadaran, perhatian, dan mengingat. Yang pada akhirnya sati diterjemahkan menjadi "perhatian penuh" .

Mindfulness adalah kondisi yang sepenuhnya hadir dan sadar selama aktivitas sehari-hari yang sedang dilakukan" (Compton, 2005)



MANFAAT

Pengurangan Stres

MBSR dapat menurunkan kadar kortisol, hormon stres dalam tubuh, yang berkontribusi pada perasaan rileks dan tenang.

Meningkatkan Kualitas Hidup

Dengan mengurangi stres dan meningkatkan kesadaran, MBSR dapat meningkatkan kualitas hidup secara keseluruhan, termasuk kebahagiaan, kepuasan hidup, dan hubungan interpersonal.

Meningkatkan Kualitas Tidur

MBSR membantu individu untuk tidur lebih nyenyak dan meningkatkan kualitas tidur secara keseluruhan.

Pengelolaan Nyeri Kronis

MBSR telah digunakan sebagai bagian dari pengobatan untuk kondisi nyeri kronis, dengan hasil yang menunjukkan penurunan persepsi nyeri dan peningkatan kemampuan untuk mengelola rasa sakit.

Meningkatkan Fungsi Kognitif

Memperbaiki Fokus dan Konsentrasi: MBSR melatih otak untuk lebih fokus dan tidak mudah teralihkan oleh gangguan, yang dapat meningkatkan produktivitas dan kinerja kerja.

Peningkatan Kesehatan Fisik

Menurunkan Tekanan Darah yang penting untuk kesehatan jantung & meningkatkan Sistem Kekebalan Tubuh:



ASPEK ASPEK MINDFULNESS



Observasi

observasi seluruh pikiran, perasaan, dan sensasi dengan kesadaran



Deskripsi

Mengenal dan menyebutkan apa yang dirasakan atau pikirkan. Misalnya, alih-alih merasa "buruk" secara umum, individu dapat belajar untuk mengenali bahwa mereka merasa "sedih," "kecewa," atau "cemas."



Bertindak dengan Kesadaran

Inti dari mindfulness., melakukan aktivitas dengan fokus secara penuh dengan perhatian yang tidak terbagi. Merespons kehidupan dengan cara yang lebih tenang dan bijaksana.



TEKNIK MBSR

1. You Have Only Moments to Live
2. The Foundation of Mindfulness Practice : Attitude and Commitment (No Judging, a. Patience, Beginners's mind, Trust, No Striving, Acceptance, Letting go)
3. The power of Breathing (praktik memperhatikan pernafasan)
4. Sitting Meditation
5. Being in Your Body : The Body Scan Technique (berfokus dalam pemindaian seluruh tubuh dari menit ke menit, memberikan pengalaman positif dari tubuh yang telah dimiliki selama bertahun-tahun.
6. Cultivating Strength, balance, and Flexibility : Yoga is Meditation
7. Walking Meditation
8. Everyday of Mindfulness (Menggabungkan Teknik yang telah dipelajari serta menerapkan dan kesehariannya di segala aktifitas dengan mindfulness)
9. Really doing What You're Doing : Mindfulness in Daily Life





FAKTOR YANG MEMPENGARUHI

(1) INTENTION (Niat)

komponen sentral dari mindfulness dan penting untuk dapat memahami proses secara keseluruhan

(2) Attention (Perhatian)

Menafsirkan serta memperhatikan pengalaman tersebut dengan menghadirkannya disini dan saat ini.

(3) ATTITUDE /SIKAP

Kualitas mindfulness melibatkan keingintahuan, keterbukaan dan bahkan menyenangkan apapun yang muncul.



Lampiran 10 : *Rundown* acara terapi MBSR

**RUNDOWN I “MBSR (MIDFULLNESS-BASE STRES REDUCTION)”
PEGAWAI OBESITAS II PT CIPTA NIRMALA**

Hari/ Tanggal : Sabtu, 26 April 2025

Waktu	Durasi	Aktifitas	Metode	Indikator	PIC	Perlengkapan
08.30 - 08.35	5 menit	Registrasi peserta	Manual tanda tangan kehadiran	Form daftar hadir terisi lengkap oleh peserta	Allamah	- Meja - Form <u>daftar</u> hadir - Bollpoint
08.35 - 08.40	5 menit	Pembukaan	Perkenalan	Peserta mengenal trainer dan mengetahui tema pelatihan	Allamah	Tidak ada
08.40 - 08.55	15 menit	Pohon harapan	Slide dan Pohon harapan	Peserta mendefinisikan harapan/tujuan, aktifitas aktifitas yang harus dan yang tidak seharusnya dilakukan selama kegiatan terapi dalam pohon harapan	Allamah	- Kertas Sticky Note warna pink, hijau, kuning. - Kertas A1 - LCD - Laptop - Papan
08.55 - 09.05	10 menit	Penyampaian Materi “Pengantar Mindfulness”	Ceramah	Peserta memahami tentang materi mindfulness yang meliputi definisi, aspek, tehnik dan faktor faktor yang mempengaruhi Mindfulness.	Allamah	- Layar LCD - Laptop - Slide materi PPT

09.05 - 09.15	10 menit	Diskusi & Tanya Jawab	Diskusi	Peserta aktif dalam berdiskusi.	Allamah	-
09.15 - 09.30	15 Menit	Formal Practice • Refleksi internal	- Ceramah - Praktek	Peserta menyadari kondisi emosional yang dirasakan sebelum memulai praktik MBSR	<u>Soffy</u> <u>Balgies</u> , M.Psi., <u>Psiko</u> <u>log</u>	• Layar LCD • Laptop • Audio • Clip On Mic
09.30 - 10.00	30 Menit	• <u>Praktek Mindful Breathing</u>		Peserta memahami dan mampu melakukan praktek <i>Mindfull Breathing</i>		
10.00- 10.45	45 Menit	• <u>The Body Scan Tehnique</u>		peserta memahami dan mampu melakukan praktek <i>The Body Scan Tehnique</i>		
10.45 - 11.15	30 menit	• <i>Everyday Mindfulness</i> "Mindful Eating a Raisin"		Peserta memahami dan mampu melakukan praktek <i>Mindfull Eating a raisin</i> .		
11.20- 11.30	10 menit	Penutup, Foto bersama dan pembagian Makan Siang.	Ceramah	- Hasil dokumentasi kegiatan	Allamah	Kamera HP



Hari/ Tanggal : Jumat, 2 Mei 2025

Jumat, 9 Mei 2025

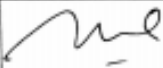
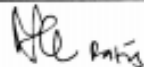
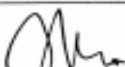
Sabtu, 17 Mei 2025

Waktu	Durasi	Aktifitas	Metode	Indikator	PIC	Perlengkapan
16.00 - 16.15	15 Menit	• <u>Refleksi internal</u>	- Ceramah	Merefleksikan pengalaman praktik mandiri MBSR secara jujur dan terbuka, mengidentifikasi tantangan dan kemajuan yang dialami, serta memahami faktor pendukung	Allamah	• Layar LCD • Laptop • Audio • Clip On Mic
16.15- 17.30	15 Menit	• <u>Praktek Mindful Breathing</u>		Peserta memahami dan mampu melakukan praktek <i>Mindfull Breathing</i>		
	30 Menit	• <u>The Body Scan Tehnique</u>		peserta memahami dan mampu melakukan praktek <i>The Body Scan Tehnique</i>		
	30 Menit	• <u>Everyday Mindfulness "Mindful Eating a Raisin"</u>		Peserta memahami dan mampu melakukan praktek <i>Mindfull Eating a raisin.</i>		

Lampiran 11: Daftar hadir terapi MBSR

DAFTAR HADIR
Mindfullnes Base Stres Reduction

Hari / Tanggal : Sabtu, 26 April 2025
 Pukul : 08.30 - 11.00 WIB
 Tempat : Ruang Hippines Corner PT Cipta Nirmala
 Acara : Pertemuan 1 MBSR bersama Expert

No.	Nama	Unit Kerja/Jabatan	Td Tangan
1		Yanper	
2		Rpd I	
3		IKS	
4		RB II	
5		PPH	
6		AKUM	
7		PRH	
8		RM	
9			
10			

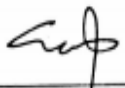
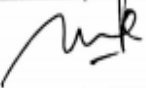
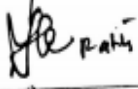
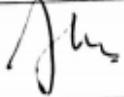
DAFTAR HADIR
Mindfulness Base Stres Reduction (MBSR)

Hari / Tanggal : Jumat, 2 Mei 2025

Pukul : 16.00 - 17.30

Tempat : Ruang Happiness Corner PT Cipta Nirmala

Acara : Pertemuan 2 praktek MBSR

No.	Nama	Unit Kerja/Jabatan	Td Tangan
1	Trisilawati H	Alamt & keu	
2	Emy Farikha	RB i	
3	Komala Dewi	Yanper	
4	dr Rachma Dyah Edithastin	PPH	
5	Yolha Audina H.	PPH	
6	Emy	LM	
7	Patih P.	RPD 1	
8	EKA.P	IBS	
9			

DAFTAR HADIR
Mindfulness Base Stres Reduction (MBSR)

Hari / Tanggal : Jumat, 9 Mei 2025

Pukul : 12.00 - 13.30 (I) & 16.00 - 17.30 (II)

Tempat : Ruang Happiness Corner PT Cipta Nirmala

Acara : Pertemuan 3 praktek MBSR

No.	Nama	Unit Kerja/Jabatan	Td Tangan
1		RpD I	Heidi
2		IBS	Am
3		RpD I	Fit
4		Yanper	me
5		pkh	hah
6		Akunt & keu	Wp
7		PPH	muhi
8		Rra	ff
9			
10			

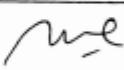
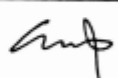
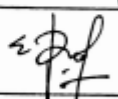
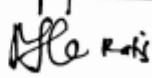
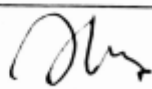
DAFTAR HADIR
Mindfulness Base Stres Reduction (MBSR)

Hari / Tanggal : Sabtu, 17 Mei 2025

Pukul : 15.00 - 17.00

Tempat : Ruang Happiness Corner PT Cipta Nirmala

Acara : Pertemuan 4 praktek MBSR

No.	Nama	Unit Kerja/Jabatan	Td Tangan
1		PPH	
2		PPH	
3		Yanper	
4		Akunt & K&P	
5		RB II	
6		RPD 1	
7		IBS	
8		RM	
9			
10			

Lampiran 12: Lembar observasi peneliti

LEMBAR OBSERVASI FORMAL PRACTICAL

Hari/ Tanggal : 26 April 2025

No	Nama Peserta	Hasil observasi				
		Konsistensi	Kehadiran	Fokus	Keseriusan	Keterangan
1	Eny Fortika	3	3	3	2	mindful breathing : menggerakkan tangan, membetulkan hijab body scan : mengubah posisi duduk mindful eating : membetulkan hijab.
2		4	5	5	5	mindful breathing : memejamkan mata body scan : mengikuti ucapan trainer mindful eating : sedikit tertawa
3		4	5	4	3	mindful breathing : sempat tertidur body scan : memijat pundak mindful eating : tertawa.
4				5	3	mindful breathing : memejamkan mata body scan : mengikuti instruksi trainer mindful eating : tertawa.



No	Nama Peserta	Hasil observasi				
		Konsistensi	Kehadiran	Fokus	Keseriusan	Keterangan
5		4	5	4	3	mindful breathing : sempat tertidur body scan : menggaruk punggung, mengubah posisi duduk mindful eating : tertawa .
6		4	5	4	3	mindful breathing : sempat tertidur body scan : mengikuti ucapan trainer mindful eating : tertawa
7		4	5	3	3	mindful breathing : sempat tertidur body scan : tertawa mindful eating : tertawa .
8		4	5	3	3	mindful breathing : sempat tertidur body scan : tertawa mindful eating : tertawa .

NOTE :

- 1 : Sangat Kurang
- 2 : Kurang
- 3 : Cukup
- 4 : Baik
- 5 : Sangat Baik

LEMBAR OBSERVASI FORMAL PRACTICAL

Hari/ Tanggal : 2 Mei 2025

No	Nama Peserta	Hasil observasi				
		Konsistensi	Kehadiran	Fokus	Keseriusan	Keterangan
1		4	5	3	4	mindful breathing : mengubah posisi tempat duduk body scan : sempat tersenyum, tertawa tipis mindful eating : tertawa.
2		5	5	5	5	mindful breathing : menggaruk pundak body scan : mengubah posisi duduk mindful eating : memperhatikan kismis dg saksama.
3		4	5	4	5	mindful breathing : sempat tertidur, menundukkan kepala body scan : menggaruk badan, mengubah posisi duduk mindful eating : tertawa
4		4	5	5	5	mindful breathing : memejamkan mata body scan : mengikuti ucapan trainer mindful eating : sedikit tersenyum.

No	Nama Peserta	Hasil observasi				
		Konsistensi	Kehadiran	Fokus	Keseriusan	Keterangan
5		5	5	4	5	mindful breathing : memejamkan mata body scan : mengikuti ucapan trainer mindful eating : sedikit tertawa
6		5	5	5	5	mindful breathing : sempat tertidur sebentar body scan : menyimak trainer dg sama mindful eating : sedikit tertawa
7		4	5	5	5	mindful breathing : sempat tertidur sebentar body scan : mengikuti ucapan trainer mindful eating : tertawa
8		4	5	4	5	mindful breathing : sempat melihat HP body scan : mengikuti ucapan trainer mindful eating : tertawa

NOTE :

- 1 : Sangat Kurang
- 2 : Kurang
- 3 : Cukup
- 4 : Baik
- 5 : Sangat Baik

LEMBAR OBSERVASI FORMAL PRACTICAL

Hari/ Tanggal : 9 Mei 2024

No	Nama Peserta	Hasil observasi				
		Konsistensi	Kehadiran	Fokus	Keseriusan	Keterangan
1		4	4	3	3	mindful breathing: mengangkat telepon body scan : memejamkan mata mindful eating : melihat peserta lain
2		5	5	5	5	mindful breathing : memejamkan mata body scan : mengikuti ucapan trainer mindful eating : sempat melihat HP
3		5	5	4	5	mindful breathing : sedikit terdistraksi dengan dering telepon body scan : memperhatikan trainer mindful eating : sedikit tertawa
4		5	5	5	5	mindful breathing : memejamkan mata body scan : sempat mengingat kaki mindful eating : sedikit tersenyum

LEMBAR OBSERVASI FORMAL PRACTICAL

Hari/ Tanggal : 17 Mei 2025

No	Nama Peserta	Hasil observasi				
		Konsistensi	Kehadiran	Fokus	Keseriusan	Keterangan
1		4	5	4	4	mindful breathing : memejamkan mata body scan : mengikuti ucapan trainer mindful eating : sedikit tersenyum
2		5	5	5	5	mindful breathing : memejamkan mata body scan : mengikuti ucapan trainer mindful eating : mengikuti instruksi trainer
3		5	5	4	5	mindful breathing : memejamkan mata body scan : mengikuti ucapan trainer mindful eating : sedikit tersenyum
4		5	5	5	5	mindful breathing : sempat mengubah posisi duduk body scan : mengikuti ucapan trainer mindful eating : mengikuti instruksi trainer

No	Nama Peserta	Hasil observasi				
		Konsistensi	Kehadiran	Fokus	Keseriusan	Keterangan
5		5	5	4	5	mindful breathing : memegang mata. body scan : sempat membuka HP, mengikuti ucapan trainer mindful eating : mengikuti instruksi trainer.
6		5	5	4	5	mindful breathing : sempat tertidur body scan : sempat membuka HP, mengikuti trainer mindful eating : mengikuti instruksi trainer, sedikit tersenyum.
7		5	5	5	5	mindful breathing : memegang mata body scan : mengikuti instruksi trainer mindful eating : mengikuti instruksi trainer
8		5	5	4	5	mindful breathing : memegang mata body scan : mengikuti ucapan trainer, sempat membuka HP mindful eating : sempat tersenyum.

NOTE :

- 1 : Sangat Kurang
- 2 : Kurang
- 3 : Cukup
- 4 : Baik
- 5 : Sangat Baik



Lampiran 13 : *Form Formal Practice*

FORMAL PRACTICAL LOG			
Nama : Usia : Tanggal/ Jam : Tipe/Jenis Praktik :			
Pikiran , Perasaan, sensasi yang muncul selama praktek		<u>Pikiran</u> , Perasaan, sensasi yang muncul sesudah <u>praktek</u>	
<u>Pikiran</u>		Pikiran	
Perasaan		Perasaan	
Sensasi		Sensasi	

Nama :

Tanggal		
---------	--	--

[illegible]

Nama :
Tipe/ Jenis Praktik : *Mindful Eating*

[illegible]

Lampiran 15 : *Pretest* Subjek Penelitian

Subjek 1

**KUESIONER PENELITIAN
(PRE TEST)**

Tanggal : 27 April 2025

IDENTITAS RESPONDEN :

Nama : Emy Andika
 Usia : 39 th
 Jenis Kelamin : Perempuan
 Unit Kerja : KB II
 Berat Badan : 94 kg
 Tinggi Badan : 157 cm

**KUESIONER EMOTIONAL EATING
(PRE TEST)**

Petunjuk :

- Jawablah pertanyaan-pertanyaan berikut sesuai dengan kondisi Anda.
- Berikan tanda checklist (✓) untuk tiap pertanyaan pada kolom jawaban yang paling sesuai untuk diri anda sendiri.
- Silahkan pilih dari angka 0-4 yang menunjukkan sejauh mana perasaan berikut mendorong anda untuk makan.

Berikut skor skala keinginan makan :

0 : Tidak ada
 1 : Sedikit
 2 : Normal
 3 : Kuat
 4 : Sangat Kuat

NO	PERASAAN/EMOSI	0	1	2	3	4
1	Marah/ Angry				✓	
2	Kesepian/Lonely				✓	
3	Gelisah/Jittery				✓	
4	Terguncang/Shaky		✓			
5	Canggung/Inadequate			✓		
6	Merasa tersudutkan/On Edge			✓		
7	Cemburu/Icelous				✓	
8	Murung/Blue			✓		
9	Tidak Nyaman/Uneasy			✓		

NO	PERASAAN/EMOSI	0	1	2	3	4
10	Patah semangat/Discourage				✓	
11	Antusias/Excited			✓		
12	Geram/Furious				✓	
13	Terganggu/Irritable			✓		
14	Khawatir/Worried			✓		
15	Kecewa/Upset				✓	
16	Bosan/Bored				✓	
17	Penuh Kebencian/Resentful				✓	
18	Lelah/Worn Out					✓
19	Merasa Bersalah/Guilty				✓	
20	Frustasi/Frustated			✓		
21	Memberontak/Rebellious			✓		
22	Tidak Berdaya/Helpless				✓	
23	Bingung/Confused			✓		
24	Sedih/Sad				✓	
25	Gugup/Nervouse				✓	

Subjek 2

KUESIONER PENELITIAN
(PRE TEST)

Tanggal: 22 April 2021

IDENTITAS RESPONDEN :

Nama : [REDACTED]
 Usia : 29 th
 Jenis Kelamin : Perempuan
 Unit Kerja : PPH
 Berat Badan : 99
 Tinggi Badan : 168

KUESIONER EMOTIONAL EATING
(PRE TEST)

Petunjuk :

- Jawablah pertanyaan -pertanyaan berikut sesuai dengan kondisi Anda.
- Berikan tanda checklist (✓) untuk tiap pertanyaan pada kolom jawaban yang paling sesuai untuk diri anda sendiri.
- Silahkan pilih dari angka 0-4 yang menunjukkan sejauh mana perasaan berikut mendorong anda untuk makan.

Berikut skor skala keinginan makan :

0 : Tidak ada

1 : Sedikit

2 : Normal

3 : Kuat

4 : Sangat Kuat

NO	PERASAAN/EMOSI	0	1	2	3	4
1	Marah/ Angry					✓
2	Kesepian/Lonely				✓	
3	Gelisah/Jittery				✓	
4	Terguncang/Shaky			✓		
5	Canggung/Inadequate				✓	
6	Merasa tersudutkan/On Edge				✓	
7	Cemburu/Jealous				✓	
8	Murung/Blue				✓	
9	Tidak Nyaman/Uneasy				✓	

NO	PERASAAN/EMOSI	0	1	2	3	4
10	Patah semangat/Discourage				✓	
11	Antusias/Excited				✓	
12	Geram/Furious					✓
13	Terganggu/Irritable					✓
14	Khawatir/Worried				✓	
15	Kecewa/Upset				✓	
16	Bosan/Bored				✓	
17	Penuh Kebencian/Resentful				✓	
18	Lelah/Worn Out				✓	
19	Merasa Bersalah/Guilty				✓	
20	Frustasi/Frustrated				✓	
21	Memberontak/Rebellious				✓	
22	Tidak Berdaya/Helpless				✓	
23	Bingung/Confused				✓	
24	Sedih/Sad				✓	
25	Gugup/Nervouse				✓	

Subjek 3

KUESIONER PENELITIAN
(PRE TEST)

Tanggal: 22 April 2025

IDENTITAS RESPONDEN:

Nama : [REDACTED]
 Usia : 46
 Jenis Kelamin : Perempuan
 Unit Kerja : Ruang Pengait Dalam 1
 Berat Badan : 85,3 kg
 Tinggi Badan : 160 cm

KUESIONER EMOTIONAL EATING
(PRE TEST)

Petunjuk:

- Jawablah pertanyaan-pertanyaan berikut sesuai dengan kondisi Anda.
- Berikan tanda checklist (✓) untuk tiap pertanyaan pada kolom jawaban yang paling sesuai untuk diri anda sendiri.
- Silahkan pilih dari angka 0-4 yang menunjukkan sejauh mana perasaan berikut mendorong anda untuk makan.

Berikut skor skala keinginan makan:

0: Tidak ada

1: Sedikit

2: Normal

3: Kuat

4: Sangat Kuat

NO	PERASAAN/EMOSI	0	1	2	3	4
1	Marah/ Angry				✓	
2	Kesepian/Lonely			✓		
3	Gelisah/Jittery			✓		
4	Terguncang/Shaky		✓			
5	Canggung/Inadequate			✓		
6	Merasa tersudutkan/On Edge			✓		
7	Cemburu/Jelous					✓
8	Murung/Blue			✓		
9	Tidak Nyaman/Uneasy				✓	

NO	PERASAAN/EMOSI	0	1	2	3	4
10	Patah semangat/Discourage				✓	
11	Antusias/Excited					✓
12	Geram/Furious				✓	
13	Terganggu/Irritable					✓
14	Khawatir/Worried			✓		
15	Kecewa/Upset				✓	
16	Bosan/Bored					✓
17	Penuh Kebencian/Resentful					✓
18	Lelah/Worn Out					✓
19	Merasa Bersalah/Guilty			✓		
20	Frustrasi/Frustrated				✓	
21	Memberontak/Rebellious				✓	
22	Tidak Berdaya/Helpless					✓
23	Bingung/Confused				✓	
24	Sedih/Sad					✓
25	Gugup/Nervouse					✓

Subjek 4

KUESIONER PENELITIAN
(PRE TEST)

Tanggal : 22 April 2025

IDENTITAS RESPONDEN :

Nama : [REDACTED]
 Usia : 46 th.
 Jenis Kelamin : Perempuan
 Unit Kerja : PT
 Berat Badan : 89 kg
 Tinggi Badan : 159 cm

KUESIONER EMOTIONAL EATING
(PRE TEST)

Petunjuk :

- Jawablah pertanyaan-pertanyaan berikut sesuai dengan kondisi Anda.
 - Berikan tanda checklist (✓) untuk tiap pertanyaan pada kolom jawaban yang paling sesuai untuk diri anda sendiri.
 - Silahkan pilih dari angka 0-4 yang menunjukkan sejauh mana perasaan berikut mendorong anda untuk makan.
- Berikut skor skala keinginan makan :
- 0 : Tidak ada
 1 : Sedikit
 2 : Normal
 3 : Kuat
 4 : Sangat Kuat

NO	PERASAAN/EMOSI	0	1	2	3	4
1	Marah/ Angry				✓	
2	Kesepian/Lonely				✓	
3	Gelisah/Jittery			✓		
4	Terguncang/Shaky			✓		
5	Canggung/Inadequate				✓	
6	Merasa tersudutkan/On Edge				✓	
7	Cemburu/Jealous			✓		
8	Murung/Blue			✓		
9	Tidak Nyaman/Uneasy			✓		

NO	PERASAAN/EMOSI	0	1	2	3	4
10	Patah semangat/Discourage				✓	
11	Antusias/Excited				✓	
12	Geram/Furious			✓		
13	Terganggu/Irritable			✓		
14	Khawatir/Worried			✓		
15	Kecewa/Upset			✓		
16	Bosan/Bored				✓	
17	Pemah Kebencian/Resentful			✓		
18	Lelah/Worn Out					✓
19	Merasa Bersalah/Guilty			✓		
20	Frustasi/Frustrated				✓	
21	Memberontak/Rebellious			✓		
22	Tidak Berdaya/Helpless			✓		
23	Bingung/Confused			✓		
24	Sedih/Sad					✓
25	Gugup/Nervouse					✓

Subjek 5

**KUESIONER PENELITIAN
(PRE TEST)**

Tanggal : 22 April 2020

IDENTITAS RESPONDEN :

Nama : [REDACTED]
 Usia : 40 th
 Jenis Kelamin : Perempuan
 Unit Kerja : Pelayanan Keperawatan
 Berat Badan : 75 kg
 Tinggi Badan : 162 cm

**KUESIONER EMOTIONAL EATING
(PRE TEST)**

Petunjuk :

- Jawablah pertanyaan -pertanyaan berikut sesuai dengan kondisi Anda.
- Berikan tanda checklist (✓) untuk tiap pertanyaan pada kolom jawaban yang paling sesuai untuk diri anda sendiri.
- Silahkan pilih dari angka 0-4 yang menunjukkan sejauh mana perasaan berikut mendorong anda untuk makan.

Berikut skor skala keinginan makan :

0 : Tidak ada

1 : Sedikit

2 : Normal

3 : Kuat

4 : Sangat Kuat

NO	PERASAAN/EMOSI	0	1	2	3	4
1	Marah/ Angry					✓
2	Kesepian/Lonely			✓		
3	Gelisah/Jittery			✓		
4	Terguncang/Shaky				✓	
5	Canggung/Inadequate			✓		
6	Merasa tersudutkan/On Edge					✓
7	Cemburu/Jealous			✓		
8	Murung/Blue			✓		
9	Tidak Nyaman/Uneasy			✓		

NO	PERASAAN/EMOSI	0	1	2	3	4
10	Patah semangat/Discourage			✓		
11	Antusias/Excited			✓		
12	Geram/Furious					✓
13	Terganggu/Irritable			✓		
14	Khawatir/Worried				✓	
15	Kecewa/Upset				✓	
16	Bosan/Bored				✓	
17	Penuh Kebencian/Resentful				✓	
18	Lelah/Worn Out			✓		
19	Merasa Bersalah/Guilty			✓		
20	Frustrasi/Frustrated				✓	
21	Memberontak/Rebellious					✓
22	Tidak Berdaya/Helpless			✓		
23	Bingung/Confused			✓		
24	Sedih/Sad				✓	
25	Gugup/Nervouse			✓		

Subjek 6

KUESIONER PENELITIAN (PRE TEST)

Tanggal: 10 April 2025

IDENTITAS RESPONDEN :

Nama : XXXXXXXXXX
 Usia : 29 tahun
 Jenis Kelamin : Perempuan
 Unit Kerja : PPH
 Berat Badan : 80 kg
 Tinggi Badan : 155 cm

KUESIONER EMOTIONAL EATING (PRE TEST)

Petunjuk :

- Jawablah pertanyaan -pertanyaan berikut sesuai dengan kondisi Anda.
- Berikan tanda checklist (✓) untuk tiap pertanyaan pada kolom jawaban yang paling sesuai untuk diri anda sendiri.
- Silahkan pilih dari angka 0-4 yang menunjukkan sejauh mana perasaan berikut mendorong anda untuk makan.

Berikut skor skala keinginan makan :

- 0 : Tidak ada
 1 : Sedikit
 2 : Normal
 3 : Kuat
 4 : Sangat Kuat

NO	PERASAAN/EMOSI	0	1	2	3	4
1	Marah/ Angry				✓	
2	Kesepian/Lonely			✓		
3	Gelisah/Jittery			✓		
4	Terguncang/Shaky			✓		
5	Canggung/Inadequate			✓		
6	Merasa tersudutkan/On Edge			✓		
7	Cemburu/Jealous		✓			
8	Murung/Blue				✓	
9	Tidak Nyaman/Uncasy					✓

NO	PERASAAN/EMOSI	0	1	2	3	4
10	Patah semangat/Discourage				✓	
11	Antusias/Excited		✓			
12	Geram/Furious					✓
13	Terganggu/Irritable					✓
14	Khawatir/Worried					✓
15	Kecewa/Upset				✓	
16	Bosan/Bored				✓	
17	Penuh Kebencian/Resentful			✓		
18	Lelah/Worn Out			✓		
19	Merasa Bersalah/Guilty				✓	
20	Frustrasi/Frustrated					✓
21	Memberontak/Rebellious				✓	
22	Tidak Berdaya/Helpless				✓	
23	Bingung/Confused			✓		
24	Sedih/Sad			✓		
25	Gugup/Nervouse			✓		

Subjek 7

KUESIONER PENELITIAN (PRE TEST)

Tanggal : 22 April 2025

IDENTITAS RESPONDEN :

Nama : XXXXXXXXXX
 Usia : 39 th
 Jenis Kelamin : Perempuan
 Unit Kerja : IBS
 Berat Badan : 85 kg
 Tinggi Badan : 168 cm

KUESIONER EMOTIONAL EATING (PRE TEST)

Petunjuk :

- Jawablah pertanyaan -pertanyaan berikut sesuai dengan kondisi Anda.
- Berikan tanda checklist (✓) untuk tiap pertanyaan pada kolom jawaban yang paling sesuai untuk diri anda sendiri.
- Silahkan pilih dari angka 0-4 yang menunjukkan sejauh mana perasaan berikut mendorong anda untuk makan.

Berikut skor skala keinginan makan :

- 0 : Tidak ada
 1 : Sedikit
 2 : Normal
 3 : Kuat
 4 : Sangat Kuat

NO	PERASAAN/EMOSI	0	1	2	3	4
1	Marah/ Angry					✓
2	Kesepian/Lonely				✓	
3	Gelisah/Jittery			✓		
4	Terguncang/Shaky			✓		
5	Canggung/Inadequate			✓		
6	Merasa tersudutkan/On Edge			✓		
7	Cemburu/Jealous				✓	
8	Murung/Blue			✓		
9	Tidak Nyaman/Uneasy			✓		

NO	PERASAAN/EMOSI	0	1	2	3	4
10	Patah semangat/Discourage			✓		
11	Antusias/Excited				✓	
12	Geram/Furious				✓	
13	Terganggu/Irritable				✓	
14	Khawatir/Worried			✓		
15	Kecewa/Upset				✓	
16	Bosan/Bored			✓		
17	Penuh Kebencian/Resentful				✓	
18	Lelah/Worn Out				✓	
19	Merasa Bersalah/Guilty			✓		
20	Frustrasi/Frustrated			✓		
21	Memberontak/Rebellious				✓	
22	Tidak Berdaya/Helpless				✓	
23	Bingung/Confused			✓		
24	Sedih/Sad				✓	
25	Gugup/Nervouse				✓	

Subjek 8

KUESIONER PENELITIAN
(PRE TEST)

Tanggal: 22 April 2025

IDENTITAS RESPONDEN:

Nama : [REDACTED]
 Usia : 52 th
 Jenis Kelamin : Perempuan
 Unit Kerja : Akuntansi & keuangan
 Berat Badan : 67 kg
 Tinggi Badan : 150 cm

KUESIONER EMOTIONAL EATING
(PRE TEST)

Petunjuk :

- Jawablah pertanyaan -pertanyaan berikut sesuai dengan kondisi Anda.
- Berikan tanda checklist (✓) untuk tiap pertanyaan pada kolom jawaban yang paling sesuai untuk diri anda sendiri.
- Silahkan pilih dari angka 0-4 yang menunjukkan sejauh mana perasaan berikut mendorong anda untuk makan.

Berikut skor skala keinginan makan :

0 : Tidak ada

1 : Sedikit

2 : Normal

3 : Kuat

4 : Sangat Kuat

NO	PERASAAN/EMOSI	0	1	2	3	4
1	Marah/ Angry					✓
2	Kesepian/Lonely			✓		
3	Gelisah/Jittery				✓	
4	Terguncang/Shaky		✓			
5	Canggung/Inadequate				✓	
6	Merasa tersudutkan/On Edge				✓	
7	Cemburu/Jealous				✓	
8	Murung/Blue			✓		
9	Tidak Nyaman/Uneasy					✓

NO	PERASAAN/EMOSI	0	1	2	3	4
10	Patah semangat/Discourage				✓	
11	Antusias/Excited				✓	
12	Geram/Furious					✓
13	Terganggu/Irritable				✓	
14	Khawatir/Worried				✓	
15	Kecewa/Upset				✓	
16	Bosan/Bored				✓	
17	Penuh Kebencian/Resentful					✓
18	Lelah/Worn Out				✓	
19	Merasa Bersalah/Guilty			✓		
20	Frustrasi/Frustrated				✓	
21	Memberontak/Rebellious					✓
22	Tidak Berdaya/Helpless				✓	
23	Bingung/Confused				✓	
24	Sedih/Sad			✓		
25	Gugup/Nervouse				✓	

Lampiran 16 : *Posttest* Subjek Penelitian

Subjek 1

**KUESIONER PENELITIAN
(POST TEST)**

Tanggal : 26 Mei 2025

IDENTITAS RESPONDEN :

Nama : [REDACTED]

Usia : 27 th

Jenis Kelamin : Perempuan

Unit Kerja : KB 5

Berat Badan : 54 kg

Tinggi Badan : 157 cm

**KUESIONER EMOTIONAL EATING
(POST TEST)**

Petunjuk :

4. Jawablah pertanyaan -pertanyaan berikut sesuai dengan kondisi Anda.

5. Berikan tanda checklist (✓) untuk tiap pertanyaan pada kolom jawaban yang paling sesuai untuk diri anda sendiri.

6. Silahkan pilih dari angka 0-4 yang menunjukkan sejauh mana perasaan berikut mendorong anda untuk makan.

Berikut skor skala keinginan makan :

0 : Tidak ada

1 : Sedikit

2 : Normal

3 : Kuat

4 : Sangat Kuat

NO	PERASAAN/EMOSI	0	1	2	3	4
1	Marah/ Angry			✓		
2	Kesepian/Lonely		✓			
3	Gelisah/Jittery			✓		
4	Terguncang/Shaky	✓				
5	Canggung/Inadequate		✓			
6	Merasa tersudutkan/On Edge	✓				
7	Cemburu/Jealous		✓			
8	Murung/Blue		✓			
9	Tidak Nyaman/Uneasy		✓			

NO	PERASAAN/EMOSI	0	1	2	3	4
10	Patah semangat/Discourage		✓			
11	Antusias/Excited		✓			
12	Geram/Furious			✓		
13	Terganggu/Irritable		✓			
14	Khawatir/Worried		✓			
15	Kecewa/Upset		✓			
16	Bosan/Bored		✓			
17	Penuh Kebencian/Resentful		✓			
18	Lelah/Worn Out			✓		
19	Merasa Bersalah/Guilty			✓		
20	Frustasi/Frustrated		✓			
21	Memberontak/Rebellious		✓			
22	Tidak Berdaya/Helpless			✓		
23	Bingung/Confused		✓			
24	Sedih/Sad		✓			
25	Gugup/Nervouse		✓			

Subjek 2

**KUESIONER PENELITIAN
(POST TEST)**

Tanggal : 26 Mei 2021

IDENTITAS RESPONDEN :

Nama : [REDACTED]

Usia : 39 th

Jenis Kelamin : perempuan

Unit Kerja : PPH

Berat Badan : 97,8

Tinggi Badan : 168 cm

**KUESIONER EMOTIONAL EATING
(POST TEST)**

Petunjuk :

4. Jawablah pertanyaan -pertanyaan berikut sesuai dengan kondisi Anda.

5. Berikan tanda checklist (✓) untuk tiap pertanyaan pada kolom jawaban yang paling sesuai untuk diri anda sendiri.

6. Silahkan pilih dari angka 0-4 yang menunjukkan sejauh mana perasaan berikut mendorong anda untuk makan.

Berikut skor skala keinginan makan :

0 : Tidak ada
1 : Sedikit
2 : Normal
3 : Kuat
4 : Sangat Kuat

NO	PERASAAN/EMOSI	0	1	2	3	4
1	Marah/ Angry		✓			
2	Kesepian/Lonely	✓				
3	Gelisah/Jittery	✓				
4	Terguncang/Shaky	✓				
5	Canggung/Inadequate	✓				
6	Merasa tersudutkan/On Edge	✓				
7	Cemburu/Jealous	✓				
8	Murung/Blue	✓				
9	Tidak Nyaman/Uneasy		✓			

NO	PERASAAN/EMOSI	0	1	2	3	4
10	Patah semangat/Discourage	✓				
11	Antusias/Excited			✓		
12	Geram/Furious	✓				
13	Terganggu/Irritable	✓				
14	Khawatir/Worried		✓			
15	Kecewa/Upset	✓				
16	Bosan/Bored	✓				
17	Penuh Kebencian/Resentful	✓				
18	Lelah/Worn Out	✓				
19	Merasa Bersalah/Guilty	✓				
20	Frustrasi/Frustrated	✓				
21	Memberontak/Rebellious	✓				
22	Tidak Berdaya/Helpless	✓				
23	Bingung/Confused	✓				
24	Sedih/Sad	✓				
25	Gugup/Nervouse		✓			

Subjek 3

KUESIONER PENELITIAN (POST TEST)

Tanggal : 26 Mei 2018

IDENTITAS RESPONDEN :

Nama : [REDACTED]jah
 Usia : 44
 Jenis Kelamin : Perempuan
 Unit Kerja : Ruang Penyakit Dalam 3
 Berat Badan : 84,6 kg
 Tinggi Badan : 160 cm

KUESIONER EMOTIONAL EATING (POST TEST)

Petunjuk :

4. Jawablah pertanyaan - pertanyaan berikut sesuai dengan kondisi Anda.
5. Berikan tanda checklist (✓) untuk tiap pertanyaan pada kolom jawaban yang paling sesuai untuk diri anda sendiri.
6. Silahkan pilih dari angka 0-4 yang menunjukkan sejauh mana perasaan berikut mendorong anda untuk makan.

Berikut skor skala keinginan makan :

- 0 : Tidak ada
 1 : Sedikit
 2 : Normal
 3 : Kuat
 4 : Sangat Kuat

NO	PERASAAN/EMOSI	0	1	2	3	4
1	Marah/ Angry		✓			
2	Kesepian/Lonely	✓				
3	Gelisah/Jittery	✓				
4	Terguncang/Shaky	✓				
5	Canggung/Inadequate		✓			
6	Merasa tersudutkan/On Edge	✓				
7	Cemburu/Jelous		✓			
8	Murung/Blue	✓				
9	Tidak Nyaman/Uneasy		✓			

NO	PERASAAN/EMOSI	0	1	2	3	4
10	Patah semangat/Discourage		✓			
11	Antusias/Excited			✓		
12	Geram/Furious		✓			
13	Terganggu/Irritable		✓			
14	Khawatir/Worried	✓				
15	Kecewa/Upset	✓				
16	Bosan/Bored		✓			
17	Penuh Kebencian/Resentful		✓			
18	Lelah/Worn Out			✓		
19	Merasa Bersalah/Guilty		✓			
20	Frustrasi/Frustrated	✓				
21	Memberontak/Rebellious	✓				
22	Tidak Berdaya/Helpless	✓				
23	Bingung/Confused	✓				
24	Sedih/Sad	✓				
25	Gugup/Nervouse		✓			

KUESIONER PENELITIAN (POST TEST)

Tanggal : 26 Mei 2025

IDENTITAS RESPONDEN :

Nama : [REDACTED]
 Usia : 16 th.
 Jenis Kelamin : Perempuan.
 Unit Kerja : KIR
 Berat Badan : 88,5 kg
 Tinggi Badan : 159 cm

KUESIONER EMOTIONAL EATING (POST TEST)

Petunjuk :

4. Jawablah pertanyaan -pertanyaan berikut sesuai dengan kondisi Anda.
5. Berikan tanda checklist (✓) untuk tiap pertanyaan pada kolom jawaban yang paling sesuai untuk diri anda sendiri.
6. Silahkan pilih dari angka 0-4 yang menunjukkan sejauh mana perasaan berikut mendorong anda untuk makan.

Berikut skor skala keinginan makan :

- 0 : Tidak ada
 1 : Sedikit
 2 : Normal
 3 : Kuat
 4 : Sangat Kuat

NO	PERASAAN/EMOSI	0	1	2	3	4
1	Marah/ Angry		✓			
2	Kesepian/Lonely			✓		
3	Gelisah/Jittery	✓				
4	Terguncang/Shaky	✓				
5	Canggung/Inadequate	✓				
6	Merasa tersudutkan/On Edge	✓				
7	Cemburu/Jealous	✓				
8	Murung/Blue	✓				
9	Tidak Nyaman/Uneasy		✓			

NO	PERASAAN/EMOSI	0	1	2	3	4
10	Patah semangat/Discourage		✓			
11	Antusias/Excited			✓		
12	Geram/Furious		✓			
13	Terganggu/Irritable		✓			
14	Khawatir/Worried	✓				
15	Kecewa/Upset	✓				
16	Bosan/Bored		✓			
17	Penuh Kebencian/Resentful		✓			
18	Lelah/Worn Out			✓		
19	Merasa Bersalah/Guilty		✓			
20	Frustrasi/Frustrated		✓			
21	Memberontak/Rebellious		✓			
22	Tidak Berdaya/Helpless		✓			
23	Bingung/Confused		✓			
24	Sedih/Sad			✓		
25	Gugup/Nervouse			✓		

Subjek 5

**KUESIONER PENELITIAN
(POST TEST)**

Tanggal : 26 Mei 2025

IDENTITAS RESPONDEN :

Nama : [REDACTED]

Usia : 40 th

Jenis Kelamin : Perempuan

Unit Kerja : Pelayanan Keperawatan

Berat Badan : 77 Kg

Tinggi Badan : 162 cm

**KUESIONER EMOTIONAL EATING
(POST TEST)**

Petunjuk :

4. Jawablah pertanyaan-pertanyaan berikut sesuai dengan kondisi Anda.

5. Berikan tanda checklist (✓) untuk tiap pertanyaan pada kolom jawaban yang paling sesuai untuk diri anda sendiri.

6. Silahkan pilih dari angka 0-4 yang menunjukkan sejauh mana perasaan berikut mendorong anda untuk makan.

Berikut skor skala keinginan makan :

0 : Tidak ada
1 : Sedikit
2 : Normal
3 : Kuat
4 : Sangat Kuat

NO	PERASAAN/EMOSI	0	1	2	3	4
1	Marah/ Angry			✓		
2	Kesepian/Lonely		✓			
3	Gelisah/Jittery		✓			
4	Terguncang/Shaky		✓			
5	Canggung/Inadequate		✓			
6	Merasa tersudutkan/On Edge		✓			
7	Cemburu/Jealous		✓			
8	Murung/Blue	✓				
9	Tidak Nyaman/Uneasy	✓				

NO	PERASAAN/EMOSI	0	1	2	3	4
10	Patah semangat/Discourage	✓				
11	Antusias/Excited	✓				
12	Geram/Furious		✓			
13	Terganggu/Irritable		✓			
14	Khawatir/Worried		✓			
15	Kecewa/Upset	✓				
16	Bosan/Bored	✓				
17	Penuh Kebencian/Resentful	✓				
18	Lelah/Worn Out		✓			
19	Merasa Bersalah/Guilty	✓				
20	Frustasi/Frustated	✓				
21	Memberontak/Rebellious	✓				
22	Tidak Berdaya/Helpless	✓				
23	Bingung/Confused	✓				
24	Sedih/Sad	✓				
25	Gugup/Nervouse	✓				

Subjek 6

KUESIONER PENELITIAN (POST TEST)

Tanggal: 26 Mei 2025

IDENTITAS RESPONDEN :

Nama : XXXXXXXXXX
 Usia : 29 tahun
 Jenis Kelamin : Perempuan
 Unit Kerja : PPH
 Berat Badan : 79 kg
 Tinggi Badan : 155 cm

KUESIONER EMOTIONAL EATING (POST TEST)

Petunjuk :

4. Jawablah pertanyaan -pertanyaan berikut sesuai dengan kondisi Anda.
5. Berikan tanda checklist (✓) untuk tiap pertanyaan pada kolom jawaban yang paling sesuai untuk diri anda sendiri.
6. Silahkan pilih dari angka 0-4 yang menunjukkan sejauh mana perasaan berikut mendorong anda untuk makan.

Berikut skor skala keinginan makan :

- 0 : Tidak ada
 1 : Sedikit
 2 : Normal
 3 : Kuat
 4 : Sangat Kuat

NO	PERASAAN/EMOSI	0	1	2	3	4
1	Marah/ Angry		✓			
2	Kesepian/Lonely			✓		
3	Gelisah/Jittery			✓		
4	Terguncang/Shaky			✓		
5	Canggung/Inadequate	✓				
6	Merasa tersudutkan/On Edge	✓				
7	Cemburu/Jealous		✓			
8	Murung/Blue	✓				
9	Tidak Nyaman/Uneasy	✓				

NO	PERASAAN/EMOSI	0	1	2	3	4
10	Patah semangat/Dis courage		✓			
11	Antusias/Excited			✓		
12	Geram/Furious	✓				
13	Tergangu/Irritable	✓				
14	Khawatir/Worried		✓			
15	Kecewa/Upset			✓		
16	Bosan/Bored		✓			
17	Penuh Kebencian/Resentful	✓				
18	Lelah/Worn Out		✓			
19	Merasa Bersalah/Guilthy	✓				
20	Frustrasi/Frustrated	✓				
21	Memberontak/Rebellious		✓			
22	Tidak Berdaya/Helpless	✓				
23	Bingung/Confused	✓				
24	Sedih/Sad	✓				
25	Gugup/Nervouse	✓				

KUESIONER PENELITIAN (POST TEST)

Tanggal : 26 Mei 2025

IDENTITAS RESPONDEN :

Nama : XXXXXXXXXX
 Usia : 39 th
 Jenis Kelamin : Perempuan
 Unit Kerja : IGS
 Berat Badan : 83 kg
 Tinggi Badan : 168 cm

KUESIONER EMOTIONAL EATING (POST TEST)

Petunjuk :

4. Jawablah pertanyaan-pertanyaan berikut sesuai dengan kondisi Anda.
5. Berikan tanda checklist (✓) untuk tiap pertanyaan pada kolom jawaban yang paling sesuai untuk diri anda sendiri.
6. Silahkan pilih dari angka 0-4 yang menunjukkan sejauh mana perasaan berikut mendorong anda untuk makan.

Berikut skor skala keinginan makan :

0 : Tidak ada

1 : Sedikit

2 : Normal

3 : Kuat

4 : Sangat Kuat

NO	PERASAAN/EMOSI	0	1	2	3	4
1	Marah/ Angry	✓				
2	Kesepian/Lonely	✓				
3	Gelisah/Injery			✓		
4	Terguncang/Shaky		✓			
5	Canggung/Inadequate			✓		
6	Merasa tersudutkan/On Edge		✓			
7	Cemburu/Jelous			✓		
8	Murung/Blue	✓				
9	Tidak Nyaman/Uneasy			✓		

NO	PERASAAN/EMOSI	0	1	2	3	4
10	Patah semangat/Discourage	✓				
11	Antusias/Excited			✓		
12	Geram/Furious		✓			
13	Terganggu/Irritable		✓			
14	Khawatir/Worried			✓		
15	Kecewa/Upset		✓			
16	Bosan/Bored			✓		
17	Penuh Kebencian/Resentful	✓				
18	Lelah/Worn Out			✓		
19	Merasa Bersalah/Guilty			✓		
20	Frustasi/Frustrated	✓				
21	Memberontak/Rebellious		✓			
22	Tidak Berdaya/Helpless	✓				
23	Bingung/Confused			✓		
24	Sedih/Sad	✓				
25	Gugup/Nervouse			✓		

KUESIONER PENELITIAN (POST TEST)

Tanggal: 26 Mei 2025

IDENTITAS RESPONDEN :

Nama : XXXXXXXXXX
 Usia : 52 th
 Jenis Kelamin : Perempuan
 Unit Kerja : Akuntansi & KEU
 Berat Badan : 66,4 kg
 Tinggi Badan : 150 cm

KUESIONER EMOTIONAL EATING (POST TEST)

Petunjuk :

4. Jawablah pertanyaan -pertanyaan berikut sesuai dengan kondisi Anda.
 5. Berikan tanda checklist (✓) untuk tiap pertanyaan pada kolom jawaban yang paling sesuai untuk diri anda sendiri.
 6. Silahkan pilih dari angka 0-4 yang menunjukkan sejauh mana perasaan berikut mendorong anda untuk makan.
- Berikut skor skala keinginan makan :
- 0 : Tidak ada
 1 : Sedikit
 2 : Normal
 3 : Kuat
 4 : Sangat Kuat

NO	PERASAAN/EMOSI	0	1	2	3	4
1	Marah/ Angry		✓			
2	Kesepian/Lonely		✓			
3	Gelisah/Jittery			✓		
4	Terguncang/Shaky	✓				
5	Canggung/Inadequate			✓		
6	Merasa tersudutkan/On Edge			✓		
7	Cemburu/Jealous			✓		
8	Murung/Blue		✓			
9	Tidak Nyaman/Uneasy		✓			

NO	PERASAAN/EMOSI	0	1	2	3	4
10	Patah semangat/Discourage		✓			
11	Antusias/Excited	✓				
12	Geram/Furious		✓			
13	Terganggu/Irritable		✓			
14	Khawatir/Worried		✓			
15	Kecewa/Upset		✓			
16	Bosan/Bored		✓			
17	Penuh Kebencian/Resentful	✓				
18	Lelah/Worn Out	✓				
19	Merasa Bersalah/Guilty		✓			
20	Frustrasi/Frustrated		✓			
21	Memberontak/Rebellious		✓			
22	Tidak Berdaya/Helpless		✓			
23	Bingung/Confused		✓			
24	Sedih/Sad		✓			
25	Gugup/Nervouse		✓			

Lampiran 17: Tabel Rekap Hasil *Pretest* Subjek Penelitian

NO	NAMA	USIA	JENIS KELAMIN	TB	BB	BMI	KATEGORI OBESITAS	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11
								Marah/ Angry	Kesepian/ Lonely	Gelisah/ Jittery	Terguncang/ Shaky	Canggung / Innadequate	Merasa tersudutkan / On Edge	Cemburu/ Jealous	Murung/ Blue	Tidak nyaman/ Uneasy	Patah semangat/ Discourage	Antusias/ Excited
1	EMF	37	P	157	94	38,1	Obesitas II	3	3	3	1	2	2	3	2	2	3	2
2	RE	39	P	168	99	35,1	Obesitas II	4	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3
3	RP	38	P	160	85,3	33,3	Obesitas II	3	2	2	1	2	2	3	2	3	2	3
4	ENF	46	P	159	89	35,2	Obesitas II	3	3	2	2	3	3	2	2	2	3	3
5	KD	40	P	162	79	30,1	Obesitas II	4	2	2	3	2	3	2	2	2	2	2
6	YA	29	P	155	80	33,3	Obesitas II	3	2	2	2	2	2	1	3	4	3	1
7	EP	39	P	168	85	30,1	Obesitas II	4	3	2	2	2	2	3	2	2	2	3
8	TH	52	P	150	68	30,2	Obesitas II	4	2	3	1	3	3	3	2	3	3	3

12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	TOTAL	SKOR- T	KATEGORI
Geram/ Furious	Terganggu/ Irritable	Khawatir/ Worried	Kecewa/ upset	Bosan/Bored	Penuh Kebencian/ Resentful	Lelah/ Worn Out	Merasa bersalah/ Guilty	Frustrasi/ Frustrated	Memberontak/ Rebellious	Tidak berdaya/ helpless	Bingung/ Confused	Sedih/ Sad	Gugup/ Nervouse			
3	2	2	3	3	3	4	3	2	2	3	2	3	3	64	60,2	Tinggi
4	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	77	67,6	Tinggi
3	3	2	3	3	3	4	2	3	2	3	2	3	3	64	60,2	Tinggi
2	2	2	2	3	2	4	2	3	2	2	2	4	4	64	60,2	Tinggi
4	2	3	3	3	3	2	2	3	4	2	2	3	2	64	60,2	Tinggi
4	4	4	3	3	2	2	3	3	2	3	2	2	2	64	60,2	Tinggi
3	3	2	3	2	3	3	2	2	3	3	2	3	3	64	60,2	Tinggi
4	3	3	3	3	4	3	2	3	4	3	3	2	3	73	65,3	Tinggi

Lampiran 17: Tabel Rekap Hasil *Posttest* Subjek Penelitian

NO	NAMA	USIA	JENIS KELAMIN	TB	BB	BMI	KATEGORI OBESITAS	1 Marah/ Angry	2 Kesepian/ Lonely	3 Gelisah/Jit tery	4 Tergunca ng/ Shaky	5 Canggung / Innadequ ate	6 Merasa tersudutkan / On Edge	7 Cemburu/ Jealous	8 Murung/ Blue	9 Tidak nyaman/ Uneasy	10 Patah semangat/ Discourag e	11 Antusias/E xcited
1	EMF	37	P	157	94	38,1	Obesitas II	2	1	2	0	1	0	1	1	1	1	1
2	RE	39	P	168	97,8	34,7	Obesitas II	1	0	0	0	0	0	0	0	1	0	2
3	RP	38	P	160	84,6	33,0	Obesitas II	1	0	0	0	1	0	1	0	1	1	2
4	ENF	46	P	159	88,5	35,0	Obesitas II	1	1	0	0	0	0	0	0	1	1	2
5	KD	40	P	162	77	29,3	Obesitas I	2	1	1	1	1	1	1	0	0	0	0
6	YA	29	P	155	79	32,9	Obesitas II	1	2	2	2	0	0	1	0	0	1	2
7	EP	39	P	168	83	29,4	Obesitas I	0	0	2	1	2	1	1	0	2	0	2
8	TH	52	P	150	67,6	30,0	Obesitas II	1	1	2	1	2	2	2	1	1	1	0

12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	TOTAL	SKOR- T	KATEGORI
Geram/ Furious	Terganggu/ Irritable	Khawatir/ Worried	Kecewa/ Upset	Bosan/ Bored	Penuh Kebencian/ Resentful	Lelah/ Worn Out	Merasa bersalah/ Guilty	Frustrasi/ Frustrated	Memberontak/ Rebellious	Tidak berdaya/ helpless	Bingung/ Confused	Sedih/ Sad	Gugup/ Nervouse			
2	1	1	1	1	1	2	2	1	1	2	1	1	1	29	40,3	Sedang
0	0	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1	6	27,2	Rendah
1	1	0	0	1	1	2	1	0	0	0	0	0	1	15	32,3	Rendah
1	1	0	0	1	1	2	1	1	1	1	0	2	2	20	35,1	Rendah
1	1	1	0	0	0	1	0	0	0	0	0	0	0	12	30,6	Rendah
0	0	1	2	1	0	1	0	0	1	0	0	0	0	17	33,4	Rendah
1	1	2	1	2	0	1	2	0	1	0	1	0	1	24	37,4	Rendah
1	1	1	1	1	0	0	1	1	1	1	1	1	1	26	38,5	Rendah

Lampiran 19: Follow Up terapi MBSR

WAWANCARA FOLLOW UP KESAN, PESAN DAN SARAN DARI PESERTA MBSR

NO	Nama	Pesan, Kesan dan Saran
1	Rachmadyah Edihastin	Latihan ini membantu saya menyadari pola makan & menjadi lebih sadar saat makan. Terima kasih, sangat membantu. Akan menjadi lebih baik jika ada pengingat rutin selesai rangkaian kegiatan 9 minggu ini, agar tetap konsisten.
2	RP	Latihan ini membuat saya lebih peka terhadap tubuh & makan lebih perlahan. Terima kasih, sangat bermanfaat. Bisa dilanjutkan programnya.
3	EP	Saya RE bisa membedakan antara lapar fisik dan lapar emosional. Sangat membantu dalam menjaga pola makan sehat. Terima kasih, dan video latihan sangat memudahkan saya praktik di rumah. Nanti di BFS diberikan terapi ini untuk seluruh peserta.

NO	Nama	Pesan, Kesan dan Saran
4	KD [REDACTED]	Terima kasih atas pengalamannya. Makan dengan da sadar membuat saya lebih mengenali sinyal kenyang. Saya mulai mengurangi porsi tanpa merasa terpaksa. BB saya mulai turun 100...
5	YA [REDACTED]	Saya jadi lebih sadar saat makan & tidak lagi makan berlebihan. Terima kasih kepada terapis dan peneliti atas bimbingan dan video panduan yang sangat membantu. Kegiatan terapi menyenangkan & mudah diikuti.
6	ENF [REDACTED]	Dulu saya makan terburu-buru tanpa menikmati rasa makanan. Sekarang saya bisa menikmati setiap gigitan dan merasa puas lebih cepat. Berat badan saya turun meskipun belum banyak, tapi ini bikin saya semangat. Matur nuwun Bu Allahmah.



NO	Nama	Pesan, Kesan dan Saran
7	TH [REDACTED]	Saya sangat bersyukur bisa ikut kegiatan terapi MBSR ini. Terima kasih kepada terapis, suasana yang hangat dan penuh dukungan. Saya berharap ada sesi lanjutan atau komunitas latihan berkala.
8	EMF [REDACTED]	Saya merasa lebih tenang dan bisa mengatur napas saat stres. Latihan ini sangat bermanfaat. Terima kasih saya telah diajak untuk mengikuti terapi ini, meskipun saya kurang optimal karena saat praktek baik di kelas maupun di rumah banyak gangguan, maklum masih punya toddler. Dukungan video panduan sangat membantu untuk pelatihan mandiri di rumah. Semoga kegiatan ini dapat berlanjut.

Lampiran 20 : Harapan dan Jawaban subyek terhadap pertanyaan refleksi

Subjek 1 (EMF)

1. Belajar ~~yang~~ banyak apa yg diterima dan diharapkan
dari kurus dan sehat
2. Mengetahui dan memahami cara / mencapai
harapan
3. Hal yang lebih sehat dan kurus (lenging)

Empire

1. Lenging
2. PB L
3. Sehat
4. Canggih

Subjek 2 (RH)

- ① Untuk merubah mindset, mengenai
segi psikologi.
- ②. Sehat, Bahagia.
- ③ Harapan
- 4

Harap Bertambah
produktif.
Bahagia, sehat

Subjek 3 (RP)

- ① Untuk Mengjadi: Sesuai keinginan dan Harapan
dari sendiri yaitu kurus dan Sehat.
- ② Kurus dan Sehat.
- ③ Keinginan untuk kurus dan sehat

1. KURUS
2. SEHAT
3. RINGAN
4. SYANTIK
5. PRODUKTIF

Subjek 4 (ENF)

1. Cara belajar mengasahkan pikiran
2. Sehat, lenging, dan bahagia
3. Hal yang mau untuk bisa sehat dan lenging

Bisa Sehat, lenging, dan
semakin produktif

Subjek 5 (KD)

1. Terapi berpikir positif (ds. makanan yg skt sehatnya dimakan)
2. Ingin sehat → pola makan diatur
3. Dietetik karena keinginan utk sehat & mengatur pola makan

1. Sehat ++

2. KURUS / Langgeng
sb sberti target

Subjek 6 (YA)

1. Untuk terapi mindfulness eating
2. Menjadi pola yg lebih baik
3. diajak makan Allah
- 4.

1. Sehat

2. Badan langgeng

3. Aktif bergerak

4. Bisa temani anak sm' keluarga

Subjek 7 (EP)

1. Mendapatkan ilmu yg blm saya ketahui sebelumnya
2. Mnt saya: hidup sehat dng menjaga pola makan & pola hidup termasuk pola pikiran agar seimbang
3. Diaku plng diberi motivasi

Harapan saya:

1. Sehat
2. Berat badan yg ideal

Subjek 8 (TH)

1. Terapi supaya bisa menyenangkan. Tubuh yg sehat dan Ideal dengan Happy
2. Bisa kawatir qawat? Melakukan pola hidup Sehat Yang Membunt Happy.
3. Menjadi Sehat dan Bertubuh Ideal

Mendapatkan
TUBUH yg Ideal
Sehat dan Happy

Lampiran 21 : Hasil Uji Validitas EES

Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	Cronbach's Alpha Based on Standardized Items	N of Items
.971	.971	25

Nilai Acuan	Nilai Cronbach's Alpha	Kesimpulan
0,7	0,971	Reliabel

Lampiran 22 : Hasil Uji Reliabilitas EES

Item-Total Statistics					
	Scale Mean if Item Deleted	Scale Variance if Item Deleted	Corrected Item-Total Correlation	Squared Multiple Correlation	Cronbach's Alpha if Item Deleted
Marah	44.3710	278.467	.816	.	.969
Kesepian	44.6290	286.434	.753	.	.969
Gelisah	44.7581	292.875	.743	.	.969
Terguncang	45.3226	299.730	.479	.	.971
Canggung	44.7742	294.309	.655	.	.970
Tersudutkan	44.8548	290.782	.676	.	.970
Cemburu	44.7258	288.333	.731	.	.969
Murung	44.7903	288.398	.725	.	.969
TidakNyaman	44.6935	289.396	.757	.	.969
PatahSemangat	44.7258	284.268	.834	.	.969
Antusias	44.4516	290.547	.658	.	.970
Geram	44.5000	277.139	.863	.	.968
Terganggu	44.7097	282.341	.840	.	.969
Khawatir	44.9032	288.384	.664	.	.970
Kecewa	44.7581	289.006	.784	.	.969
Bosan	44.4355	287.725	.732	.	.969
Kebencian	44.6935	281.200	.866	.	.968
Lelah	44.0323	287.901	.647	.	.970
MerasaBersalah	44.8226	288.312	.808	.	.969
Frustasi	44.8710	287.032	.785	.	.969
Memberontak	44.7097	280.865	.829	.	.969
TidakBerdaya	44.5323	293.401	.655	.	.970
Bingung	44.8226	291.460	.730	.	.969
Sedih	44.7742	288.374	.782	.	.969
Gugup	44.8871	284.299	.780	.	.969

Lampiran 23 : Hasil Uji Hipotesis (Wilcoxon)

NPAR TESTS

/WILCOXON=PRETEST WITH POSTTEST (PAIRED)
/MISSING ANALYSIS.

► NPar Tests

[DataSet0]

Wilcoxon Signed Ranks Test

Ranks

		N	Mean Rank	Sum of Ranks
POSTTEST - PRETEST	Negative Ranks	8 ^a	4.50	36.00
	Positive Ranks	0 ^b	.00	.00
	Ties	0 ^c		
	Total	8		

a. POSTTEST < PRETEST

b. POSTTEST > PRETEST

c. POSTTEST = PRETEST

Test Statistics^a

	POSTTEST - PRETEST
Z	-2.524 ^b
Asymp. Sig. (2-tailed)	.012

a. Wilcoxon Signed Ranks Test

b. Based on positive ranks.



Lampiran 24 : Link Video Praktik MBSR

<https://drive.google.com/file/d/1m7bFHPIYAFiXOnZkaVxcghqxPM7lD1oH/view?usp=sharing>



Lampiran 25: Kartu Bimbingan Skripsi



PRODI PSIKOLOGI - FAKULTAS PSIKOLOGI
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH GRESIK
Jl. Sumatra No.101 GKB Telp. (031) 3951414 Gresik

BERITA ACARA BIMBINGAN SKRIPSI

A. IDENTITAS

Judul Skripsi : Efektifitas Mindfulness Base Stress Reduction (MBSR) Untuk Mengatasi Emotional Eating Pada Pegawai Obesitas di PT Cipta Nirmala	
Nama Mahasiswa : Allamah Al Alusy	Tanggal Pengajuan : 19 Juni 2024
N I M : 210701066	Periode Bimbingan : Semester Genap TA. 2024 - 2025
Prodi : Psikologi	Pembimbing I : Idhe Rehayuningsih, M.Psi., Psikolog
Fakultas : Psikologi	Pembimbing II : Asti Candrasasi C.P., M.Psi., Psikolog

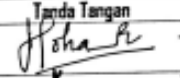
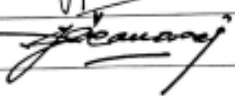
B. KONSULTASI DENGAN PEMBIMBING I :

[illegible]

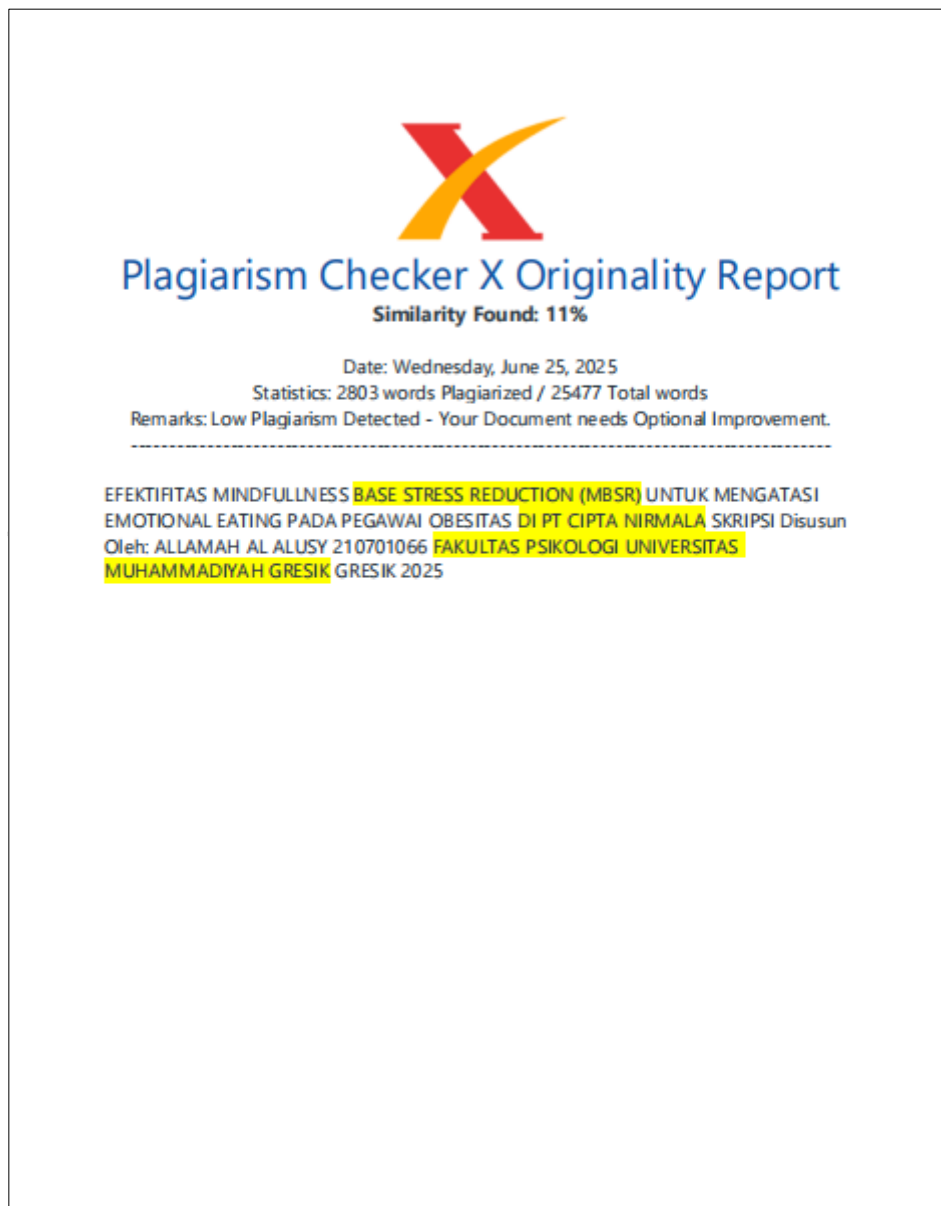
C. KONSULTASI DENGAN PEMBIMBING II :

TANGGAL	PERMASALAHAN	SARAN	PARAF PEMBIMBING	PARAF MAHASISWA
14/24	Distorsi qual interview dan pengurutan modul mls srt dengan 3 tahap	Gunakan referensi yg valid. contoh : MARS workbook Bab 2001		Caf
21/2	Pengaturan draft modul mindful break. Body scan - mindful eat	Draft modul sdtb lengkap, bnc disesuaikan, utas ditamnik dengan capok		Caf
10/3	Pemrusahan manual trainer	Modul manual trainer perlu dilampirkan Fasilitator / parobator		Caf
9/4	Pemrusahan Ruraku, kagiatan	Poste dan down poster dkr - sdrn sdrn dkr nroton dkr		Caf
11/9	Pemrusahan form informasi corel & pnsaliran pnsaliran	Form telah sdrn dengan entuk pnsaliran mnsaliran tng, hndkr kndnngan		Caf
12/4	Pemrusahan Lamber observasi	Quot observasi 4 kndnngan : kndnngan, kndnngan, kndnngan, kndnngan		Caf
14/9	Pemrusahan Lamber formal & informal flow	- Lamber yg mangkau rd mnsaliran kndnngan mnsaliran kndnngan kndnngan kndnngan		Caf
18/4	Modul PPT Pengantar mindfulness	- PPT sdrn dkr, kndnngan kndnngan kndnngan kndnngan kndnngan kndnngan		Caf
23/4	Konsultasi tdk nrs pnsaliran kndnngan	- Paku kndnngan kndnngan kndnngan kndnngan kndnngan kndnngan		Caf
28/5	Konsultasi tdk pnsaliran kndnngan kndnngan kndnngan	- Paku kndnngan kndnngan kndnngan kndnngan kndnngan kndnngan		Caf
24/6	Konsultasi tdk kndnngan	Acc		Caf

D. PERSETUJUAN SKRIPSI SIAP DIUJIKAN :

Pembimbing Skripsi	Nama	Hari / Tanggal	Tanda Tangan
Pembimbing I	Idha Rahayuningsih, M.Psi, Psikolog	25/6 ²⁰	
Pembimbing II	Asti Candrasasi C.P., M.Psi, Psikolog	24/6 ²⁰	

Lampiran 26 : Hasil Cek Plagiasi



Lampiran 27 : Foto Dokumentasi Kegiatan Penelitian

1. Pohon Harapan



2. Materi Pengantar *Mindfulness*



3. . Formal Practice





4. Foto bersama

1 peserta tidak ikut foto bersama dikarenakan lanjut bekerja

