



**Psikoedukasi Mindfulness untuk Mengurangi Kecemasan pada lansia di Dusun Rame
Desa Pilang Kecamatan Wonoayu Kabupaten Sidoarjo**
**Mindfulness Psychoeducation to Reduce Anxiety in the Elderly in Rame Hamlet, Pilang
Village, Wonoayu Sub-district, Sidoarjo Regency**

Synta Dea Damayanti, S.Psi
212030100091

Dosen Pembimbing
Dr. Eko Hardi Ansyah, M.Psi., Psikolog

Dosen Penguji
Lely Ika Mariyati, M.Psi., Psikologi
Widyastuti, M.Psi., Psikolog

Program Studi Psikologi
Fakultas Psikologi Dan Ilmu Pendidikan
Universitas Muhammadiyah Sidoarjo
Mei, 2025

LEMBAR PENGESAHAN

Judul : Psikoedukasi Mindfulness untuk Mengurangi Kecemasan pada lansia di
Dusun Rame Desa Pilang Kecamatan Wonoayu Kabupaten Sidoarjo
Nama Mahasiswa : Synta Dea Damayanti
NIM : 212030100091

Disetujui oleh

Dosen Pembimbing
Dr. Eko Hardi Ansyah, M.Psi., Psikolog



Dosen Penguji 1
Lely Ika Mariyati, M.Psi., Psikologi



Dosen Penguji 2
Widyastuti, M.Psi., Psikolog

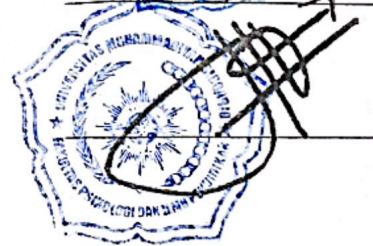


Diketahui oleh

Ketua Program Studi
Ghozali Rusyid Affandi, S.Psi., M.A
NIP/NIK. 212498



Dekan
Dr. Septi Budi Sartika, M.Pd
NIP/NIK. 210390



Tanggal Ujian
08 Mei 2025

Tanggal Lulus
08 Mei 2025

DAFTAR ISI

A. Bagian Sampul

1. Sampul.....	i
2. Lembar Pengesahan.....	ii
3. Daftar Isi.....	iii
4. Surat Pernyataan Publikasi Ilmiah.....	iv
5. Pernyataan Mengenai Karya Tulis Ilmiah dan Sumber Informasi Serta Pelimpahan Hak Cipta. v	v

B. Bagian Isi

1. Judul.....	1
2. Abstrak.....	1
3. Pendahuluan.....	1
4. Metode Penelitian.....	3
5. Hasil dan Pembahasan.....	5
6. Kesimpulan.....	7
7. Ucapan Terima Kasih.....	7
8. Daftar Pustaka.....	7

SURAT PERNYATAAN PUBLIKASI ILMIAH

Yang bertanda tangan dibawah ini, saya:

Nama Mahasiswa : Synta Dea Damayanti
NIM : 212030100091
Program Studi : Psikologi
Fakultas : Psikologi Dan Ilmu Pendidikan

DAN

Dosen Pembimbing : Dr. Eko Hardi Ansyah, M.Psi., Psikolog
NIK/NIP : 208336
Program Studi : Psikologi
Fakultas : Psikologi Dan Ilmu Pendidikan

MENYATAKAN bahwa, karya tulis ilmiah dengan rincian:

Judul : Psikoedukasi Mindfulness untuk Mengurangi Kecemasan pada lansia di Dusun Rame Desa Pilang Kecamatan Wonoayu Kabupaten Sidoarjo
Kata Kunci : Psikoedukasi, Mindfulness, Kecemasan, Lansia

TELAH:

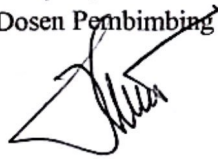
1. Disesuaikan dengan petunjuk penulisan di Universitas Muhammadiyah Sidoarjo. Berdasarkan Surat Keputusan Rektor UMSIDA tentang Pedoman Karya Tulis Ilmiah Mahasiswa.
2. Lolos uji cek kesamaan sesuai ketentuan yang berlaku di Universitas Muhammadiyah Sidoarjo.

SERTA*:

- Bertanggung jawab untuk melakukan publikasi karya tulis ilmiah tersebut ke jurnal ilmiah/prosiding sesuai ketentuan Surat Keputusan Rektor UMSIDA tentang Pedoman Karya Tulis Ilmiah. Khususnya Lampiran Huruf B.
- Menyerahkan tanggung jawab untuk melakukan publikasi karya tulis ilmiah tersebut ke jurnal ilmiah/prosiding sesuai ketentuan Surat Keputusan Rektor UMSIDA tentang Pedoman Karya Tulis Ilmiah khususnya Lampiran Huruf B kepada Bidang Pengembangan Publikasi Ilmiah DRPM UMSIDA.

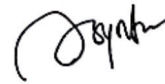
Demikian pernyataan dari saya, untuk dipergunakan sebagaimana mestinya. Terima Kasih

Menyetujui,
Dosen Pembimbing



Dr. Eko Hardi Ansyah, M.Psi., Psikolog
NIP/NIK. 208336

Sidoarjo, 08 Mei 2025
Mahasiswa



Synta Dea Damayanti
NIM. 212030100091

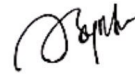
*Centang salah satu.

**PERNYATAAN MENGENAI KARYA TULIS ILMIAH DAN SUMBER INFORMASI SERTA
PELIMPAHAN HAK CIPTA**

Dengan ini saya menyatakan bahwa karya tulis ilmiah tugas akhir saya dengan judul **“Psikoedukasi Mindfulness untuk Mengurangi Kecemasan pada lansia di Dusun Rame Desa Pilang Kecamatan Wonoayu Kabupaten Sidoarjo”** adalah karya saya dengan arahan dari dosen pembimbing dan belum diajukan dalam bentuk apapun kepada perguruan tinggi mana pun. Sumber informasi yang berasal atau dikutip dari karya yang diterbitkan maupun tidak diterbitkan dari penulis lain telah disebutkan dalam teks dan dicantumkan dalam Daftar Pustaka di bagian akhir karya tulis ilmiah tugas akhir saya ini.

Dengan ini saya melimpahkan hak cipta dari karya tulis saya kepada Universitas Muhammadiyah Sidoarjo

Sidoarjo, Mei 2025



Synta Dea Damayanti

212030100091