



ABSTRAK

Kecemasan merupakan salah satu gangguan yang sering dialami oleh narapidana. Kecemasan dapat mempengaruhi kesehatan fisik. Kecemasan dapat diatasi melalui Program *Mindfulness*. Program *Mindfulness* dapat membantu seseorang menjadi lebih fokus dan menerima apa yang terjadi pada kondisi saat ini. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui keberhasilan Program *Mindfulness* dalam menurunkan kecemasan pada narapidana penyandang hipertensi. Partisipan yang terlibat di dalam penelitian ini berjumlah tiga orang yang merupakan narapidana. Penelitian dilakukan dalam enam kali pertemuan di lembaga pemasyarakatan dengan menggunakan alat ukur KIMS dan BAI. Peneliti juga menggunakan buku harian, lembar observasi selama program, penilaian diri harian, *spygmanometer* dan lembar evaluasi yang diberikan setiap sesinya sebagai data tambahan untuk melengkapi penelitian ini. Hasil penelitian menunjukkan bahwa Program *Mindfulness* tidak dapat menurunkan kecemasan pada narapidana penyandang hipertensi.

Kata kunci: Program Mindfulness, narapidana, kecemasan, hipertensi

ABSTRACT

Anxiety is one of many psychological disorders that can affect prisoners' physical health. Anxiety can be overcome by Mindfulness Program. Mindfulness Program can help an individual to be focusing their attention on the present moment and accepting it without judgment. This research aimed to know the influence of Mindfulness Program to anxiety of prisoners with hypertension. Mindfulness Program was administered in 6 meetings and took place in a prison X. This research used single-case experimental designs with A-B-A model. Three prisoners aged >30 years old with essential hypertension were involved as participants in this study. The result showed that Mindfulness Program could not reduce anxiety and hypertension.

Key words: Mindfulness Program, hypertension, anxiety, prisoner