SKRIPSI

PENGARUH TERAPI MINDFULNESS TERHADAP TINGKAT STRESS MAHASISWA PRODI S1 KEPERAWATAN ANGKATAN 2020 DALAM PENYUSUNAN SKRIPSI DI STIKES BHAKTI HUSADA MULIA MADIUN

Oleh:
SINTA KHAERUNISA DEWI
NIM : 202002048

PROGRAM STUDI KEPERAWATAN
STIKES BHAKTI HUSADA MULIA MADIUN
2024

SKRIPSI

PENGARUH TERAPI MINDFULNESS TERHADAP TINGKAT STRESS MAHASISWA PRODI S1 KEPERAWATAN ANGKATAN 2020 DALAM PENYUSUNAN SKRIPSI DI STIKES BHAKTI HUSADA MULIA MADIUN

diajukan untuk memenuhi syarat mencapai gelar Sarjana Keperawatan (S.Kep)

OLEH:

SINTA KHAERUNISA DEWI

NIM : 202002048

PROGRAM STUDI KEPERAWATAN

STIKES BHAKTI HUSADA MULIA MADIUN

2024

LEMBAR PERSETUJUAN

Skripsi Oleh :
Nama : Sinta Khaerunisa Dewi
NIM : 202002048
Program Studi : Keperawatan
Judul : PENGARUH TERAPI MINDFULLNESS TERHADAP TINGKAT STRESS MAHASISWA PRODI S1 KEPERAWATAN ANGKATAN 2020 DALAM PENYUSUNAN SKRIPSI DI STIKES BHAKTI HUSADA MULIA MADIUN.

Telah disetujui untuk diujikan dihadapan Dewan Penguji Skripsi
Pada tanggal, 05 Agustus 2024

Oleh :

Menyetujui,
Pembimbing 1

(Devita Anugrah A, S.Kep., Ns., M.Kep)
NIDN. 0704129702

Menyetujui,
Pembimbing 2

(Dian Anisia W, S.Kep., Ns., M.Kep)
NIDN. 0708108803

Mengetahui,
Ketua Program Studi Keperawatan

(Mega Arianti Putri, S.Kep., Ns., M.Kep)
NIDN. 0701068901

LEMBAR PENGESAHAN

Skripsi Oleh :

Nama : Sinta Khaerunisa Dewi

NIM : 202002048

Program Studi : Keperawatan

Judul : PENGARUH TERAPI MINDFULLNESS TERHADAP TINGKAT STRESS MAHASISWA PRODI S1 KEPERAWATAN ANGKATAN 2020 DALAM PENYUSUNAN SKRIPSI DI STIKES BHAKTI HUSADA MULIA MADIUN.

Telah dipertahankan di depan Dewan Penguji Skripsi dan dinyatakan telah memenuhi sebagian syarat memperoleh gelar Sarjana Keperawatan (S.Kep)

Pada Tanggal : 15 Agustus 2024

Dewan Penguji :

Ketua Penguji : Aris Hartono, S.Kep., Ns., M.Kes
NIDN.0716047801 : .....

Penguji I : Devita Anugrah A., S.Kep., Ns., M.Kep
NIDN. 0704129702 : .....

Penguji II : Dian Anisia W, S.Kep., Ns., M.Kep
NIDN. 0708108803 : .....

Mengesahkan
Stikes Bhakti Husada Mulia Madiun
Ketua,

Zaenal Abidin, S.KM., M.Kes (Epid)
NIDN. 0217097601

HALAMAN PERNYATAAN

Yang bertanda tangan dibawah ini :

Nama : Sinta Khaerunisa Dewi

NIM : 202002048

Dengan ini menyatakan bahwa Skripsi ini adalah hasil pekerjaan saya sendiri dan didalamnya tidak terdapat karya yang pernah diajukan dalam memperoleh gelar sarjana keperawatan (S.Kep) di suatu perguruan tinggi dan lembaga pendidikan lainnya. Pengetahuan yang diperoleh hasil penerbitan, baik yang sudah maupun belum/ tidak dipublikasikan, sumbernya dijelaskan dalam tulisan dan daftar pustaka.

Madiun, 15 Agustus 2024



Sinta Khaerunisa Dewi

NIM : 202002048

DAFTAR RIWAYAT HIDUP

Nama	: Sinta Khaerunisa Dewi
Jenis Kelamin	: Perempuan
Tempat dan Tanggal Lahir	: Magetan, 18 Januari 2002
Agama	: Islam
Alamat	: Desa Karangrejo, RT/RW. 005/002, Kec. Kawedanan, Kab. Magetan

Riwayat Pendidikan

1. 2008 – 2014 : SDN Karangrejo 01 Magetan
2. 2014 – 2017 : SMPN 1 Kawedanan Magetan
3. 2017 – 2020 : SMAN 1 Kawedanan Magetan
4. 2020 - Sekarang : STIKES Bhakti Husada Mulia Madiun

Riwayat Pekerjaan : Belum pernah bekerja

ABSTRAK

PENGARUH TERAPI MINDFULNESS TERHADAP TINGKAT STRESS MAHASISWA PRODI S1 KEPERAWATAN ANGKATAN 2020 DALAM PENYUSUNAN SKRIPSI DI STIKES BHAKTI HUSADA MULIA MADIUN

Sinta Khaerunisa Dewi

Stres merupakan gangguan mental yang sering dialami seseorang karena adanya tekanan yang muncul dari kecemasan yang sangat berlebihan, hal tersebut sering dialami oleh mahasiswa tingkat akhir yang sedang menjalani penyusunan tugas akhir ataupun skripsi. Intervensi non farmakologi dalam penurunan stres dengan penerapan terapi *mindfulness* dimana merupakan latihan yang dapat dilakukan seseorang untuk mengetahui tentang kondisi pada masa itu, pikiran, dan perasaan yang sedang dialami pada situasi saat ini,serta dapat membantu dan memfokuskan dalam menyelesaikan masalah yang dihadapi. Tujuan dari penelitian untuk menggambarkan tindakan terapi mindfulness untuk menurunkan tingkat stress pada mahasiswa.

Metode penelitian yang diambil yaitu *quasi-experimental design* dengan rancangan *two-group pre test-post test control group design* yang terdiri dari 36 responden yang dibagi dalam kelompok kontrol dan kelompok intervensi, dengan teknik pengambilan sampel *simple random sampling*. Instrumen yang digunakan pada penelitian ini adalah kuesioner HARS dengan nilai reliabilitas $\alpha = 0.793$, diberikan *pre* dan *post* terapi

Data dianalisis menggunakan uji Wilcoxon signed ranks test menganalisis perbedaan skor stres pre dan post-test menghasilkan nilai sig $0{,}102 > 0{,}05$ pada kelompok kontrol dan pada kelompok intervensi menunjukan menunjukkan nilai $0{,}000 < 0{,}05$ dan uji *Mann Whitney* didapatkan nilai $p = 0{,}000 < \alpha = 0{,}05$. Sehingga di dapatkan hasil H0 ditolak dan H1 diterima.

Penelitian ini menunjukkan adanya perbedaan tingkat stress sebelum diberikan terapi mindfulness dan sesudah diberikan terapi mindfulness,sehingga terdapat pengaruh terapi mindfulness terhadap tingkat stress mahasiswa. Intervensi ini dapat dikembangkan sebagai alternatif dalam menurunkan stress pada mahasiswa.

Kata kunci : Pengaruh Terapi mindfulness, stres ,mahasiswa

ABSTRACT

MINDFULNESS THERAPY EFFECTS ON STREESS STATES STUDENTS S1 NURSING CLASS OF 2020 PROGRAM IN THESIS PREPARATION AT STIKES BHAKTI HUSADA MULIA MADIUN

Sinta Khaerunisa Dewi

Stress is a mental disorder that people often experience due to pressure that arises from excessive anxiety, this is often experience by final year students who are currently preparing their final assignments or theses. Non-pharmacological intervention in reduce stress with the application of therapy mindfulness which is an exercise that a person can do to find out about the conditions at that time, the thoughts and feelings that are being experience in the current situation, and can help and focus in solve the problems faced. The aim of the research is to describe the action of mindfulness therapy to reduce stress levels in students.

Method research that was taken namely quasi-experimental design with a plan two-group pre test-post test control group design Which consisting of 36 respondents divided into control groups and intervention groups, using sampling techniques simple random sampling. The instrument used in this research was the HARS questionnaire with reliability values $\alpha = 0.793$, given pre and post therapy

Data were analyzed used the Wilcoxon signed ranks test, analyzing the difference in pre and post-test stress scores, produced a sig value of $0.102 > 0.05$ in the control group and in the intervention group, it showed a value of $0.000 < 0.05$ and the test Mann Whitney value is obtained $p = 0.000 < \alpha = 0.05$. So the results obtained are that H0 is rejected and H1 is accepted.

This research shows that there is a difference in stress levels before being given mindfulness therapy and after being given mindfulness therapy, so that there is an influence of mindfulness therapy on students' stress levels. This intervention can be developed as an alternative to reduce stress in students

Keywords : *Effect of mindfulness therapy, stress, student*