

**SKRIPSI
EFEKTIVITAS PROGRAM MINDFULNESS DALAM
MENURUNKAN TINGKAT STRESS PADA MAHASISWA
D4 KEPERAWATAN TINGKAT AKHIR DI
POLTEKKES KEMENKES SORONG**



**NANDA RAHAYU APRILLIYANTY LA ODE
NIM/11430121055**

**KEMENTERIAN KESEHATAN REPUBLIK INDONESIA
DIREKTORAT JENDERAL SUMBER DAYA MANUSIA KESEHATAN
POLITEKNIK KESEHATAN SORONG
JURUSAN KEPERAWATAN
PROGRAM STUDI SARJANA TERAPAN KEPERAWATAN
TAHUN 2025**

**EFEKTIVITAS PROGRAM MINDFULNEES DALAM
MENURUNKAN TINGKAT STRESS PADA MAHASISWA
D4 KEPERAWATAN TINGKAT AKHIR DI
POLTEKKES KEMENKES SORONG**

SKRIPSI

Skripsi Ini Disusun Sebagai Salah Satu Persyaratan Untuk Memperoleh Gelar Sarjana Terapan Keperawatan (S. Tr.Kep) Pada Program Sarjana Terapan Keperawatan



NANDA RAHAYU APRILLIYANTY LA ODE

NIM/11430121055

**KEMENTERIAN KESEHATAN REPUBLIK INDONESIA
DIREKTORAT JENDERAL SUMBER DAYA MANUSIA KESEHATAN
POLITEKNIK KESEHATAN SORONG
JURUSAN KEPERAWATAN
PROGRAM STUDI SARJANA TERAPAN KEPERAWATAN
TAHUN 2025**

HALAMAN PERSETUJUAN

Judul Skripsi : Eektivitas Program Mindfulness dalam menurunkan Tingkat Stress pada Mahasiswa D4 Keperawatan Tingkat Akhir di Poltekkes Kemenkes Sorong.

Nama : Nanda Rahayu Aprilliyanty La Ode
Nim : 11430121055

Skripsi ini telah diperiksa dan disetujui oleh pembimbing I dan II untuk diujikan

Sorong 2025
Menyetujui

Pembimbng I



Rizqi Alvian Fabanyo, S.Kep, Ns, M.Kes
NIP.919941128202202101

Pembimbing II



Yekud Maryen, MPH
NIP.196407241989031051:

Mengetahui

Ketua Prodi Sarjana Terapan Keperawatan
Politeknik Kesehatan Kementerian Kesehatan Sorong



Oktovina Mobalen, S.Kep, Ns, M.Kep
NIP.197910052001122001

HALAMAN PENGESAHAN

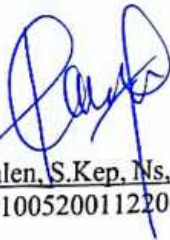
Skripsi ini diajukan oleh

Nama : Nanda Rahayu Aprilliyanty La Ode
Nim : 11430121055
Judul : Evektivitas Program Mindfulness dalam menurunkan
Tingkat Stresss pada Mahasiswa D4 Keperawatan
Tingkat Akhir di Poltekkes Kemenkes Sorong.

Telah berhasil di pertahankan di hadapan dewan penguji dan diterima sebagai persyaratan yang diperlukan untuk memperoleh gelar sarjana terapan pada program studi sarjana terapan keperawatan jurusan keperawatan Poltekkes Kemenkes Sorong.

Menyetujui:

Penguji I



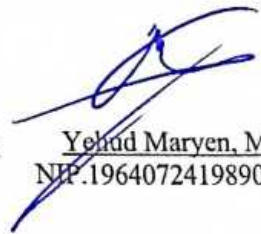
Oktovina Mobalen, S.Kep, Ns, M.Kep
NIP. 197910052001122001

Penguji II



Rizqi Alvian Fabanyo, S.Kep, Ns, M.Kes
NIP.919941128202202101

Penguji III



Yehud Maryen, MPH
NIP.196407241989031051

Mengetahui:

Ketua Jurusan Keperawatan
Politeknik Kesehatan Kementerian Kesehatan Sorong



Simon Lukas Momot, S.SiT, MPH
NIP.196609261988031011

PERNYATAAN KEASLIAN PENULISAN

Yang bertanda tangan di bawah ini saya :

Nama : Nanda Rahayu Aprilliyanty La Ode
Nim 11430121055
Program Studi : Sarjana Kesehatan Kemenkes Sorong
Judul Penelitian : Eektivitas Program Mindfulness dalam menurunkan Tingkat Stress pada Mahasiswa D4 Keperawatan Tingkat Akhir di Poltekkes Kemenkes Sorong.

Menyatakan bahwa dalam Skripsi ini yang saya tulis ini adalah benar-benar merupakan hasil karya sendiri dan bukan merupakan pengambil alihan tulisan atau pikiran orang lain yang saya akui sebagai hasil tulisan atau pikiran saya sendiri, kecuali secara tertulis diacu dalam naskah ini dan disebutkan dalam daftar pustaka. Apabila dikemudian hari terbukti atau dapat dibuktikan proposal ini hasil dijiplakan, maka saya bersedia menerima sanksi atas perbuatan tersebut.



Nanda Rahayu Aprilliyanty La Ode

Mengetahui

Pembimbing I

Rizqi Alvian Fahanyo, S.Kep. Ns, M.Kes
NIP.919941128202202101

Pembimbing II

Yehud Maryen, MPH
NIP.196407241989031051

DAFTAR BIODATA DIRI

DATA PRIBADI

1. Nama Lengkap : Nanda Rahayu Aprilliyanty La Ode
2. Tempat, Tanggal Lahir : Sorong, 28 April 2003
3. Jenis Kelamin : Perempuan
4. Kewarganegaraan : Indonesia
5. Agama : Islam
6. Status Perkawinan : Belum Menikah
7. Tinggi Badan : 167 cm
8. Berat Badan : 90 Kg
9. Golongan Darah : O
10. Alamat : Reremi Puncak
11. No. Telepon/Hp : 082152649126
12. Email : nandarhyua.l@gmail.com



PENDIDIKAN FORMAL

1. TK. : Kuncup Melati Manokwari 2007-2009
2. SD : SD Yapis 02 Manokwari 2009-2015
3. SMP : SMP Yapis Manokwari 2015-2018
4. SMA : SMA Negeri 1 Manokwari 2018-2021
5. Perguruan Tinggi : Poltekkes Kemekes Sorong 2021-2025

MOTTO DAN HALAMAN PERSEMBAHAN

MOTO

“La tahzan innallaha ma'ana”

(Janganlah bersedih, sesungguhnya Allah bersama kita)

Q.S At-Taubah Ayat 40

“Ketika dunia ternyata jahat kepadamu, maka kamu harus menghadapinya karena tidak seorangpun yang akan menyelamatkanmu jika kau tidak berusaha”

(Monkey D. Luffy Eps:376)

“Tidak ada mimpi yang gagal, yang ada hanyalah mimpi yang tertunda, cuman sekiranya teman-teman merasa gagal dalam mencapai mimpi. Jangan khawatir mimpi-mimpi lain bias di ciptakan”

(Windah Basudara)

PERSEMBAHAN

“Tiada lembar paling indah dalam laporan Skripsi ini kecuali lembar persembahan, Skripsi ini saya persembahkan sebagai tanda bukti kepada orang tua tercinta, sahabat, pasangan dan teman-teman yang selalu memberikan support untuk menyelesaikan Skripsi ini.”

KATA PENGANTAR

Penulis memanjatkan puji syukur kepada Tuhan yang Maha Esa, karena atas berkat dan rahmat-Nya, yaitu berupa nikmat kesehatan sehingga penulis dapat menyelesaikan Skripsi ini. Penulisan Skripsi ini dilakukan dalam rangka memenuhi salah satu syarat untuk mencapai gelar Sarjana Terapan Keperawatan pada Program Studi Sarjana Terapan Keperawatan pada jurusan keperawatan Poltekkes Kemenkes Sorong. Skripsi ini dapat diselesaikan atas proses pendidikan.

Proses penyelesaian Skripsi ini tidak hanya semata-mata hasil usaha dan kerja keras penulis sendiri, tetapi melibatkan bantuan dan kontribusi dari beberapa pihak. Oleh karena itu, pada kesempatan ini saya juga mengucapkan terimakasih kepada :

1. Ibu Butet Agustarika, M. Kep selaku Direktur Politeknik Kesehatan Kementerian Sorong yang suda memberikan kesempatan kepada penulis untuk menyelesaikan pendidikan Sarjana Terapan Keperawatan di institusi ini.
2. Bapak Simon Lukas Momot, S.SiT, M.P.H, selaku ketua jurusan keperawatan yang telah banyak memberikan banyak pengalaman dan pendidikan selama perkuliahan.
3. Ibu Oktovina Mobalen, S.Kep., Ns., M.Kep, selaku ketua Program studi Sarjana Terapan Keperawatan dan Penguji I yang mana sudah banyak membimbing dan mengarahkan selama proses perkuliahan.
4. Bapak Rizqi Alvian Fabanyo, S.Kep, Ns, M.Kes selaku pembimbing I yang mana telah banyak memberikan dorongan, asuhan, dan pendidikan dalam menyelesaikan Skripsi penulis selama proses pembimbingan.

5. Bapak Yehud Maryen, MPH Selaku pembimbing II yang mana telah banyak memberikan dorongan, asuhan, dan pendidikan dalam menyelesaikan Skripsi penulis selama proses pembimbingan.
6. Ibu Yulia Ria Mariana Atanay S,Tr.Kep selaku wali kelas yang telah membimbing dan mengarahkan dalam proses perkuliahan dalam proses mengurus nilai-nilai kami selama perkuliahan dan juga dalam proses menyelesaikan Skripsi.
7. Seluruh dosen dan staf Prodi Sarjana Terapan Keperawatan Poltekkes Kemenkes Sorong.
8. Teruntuk Orang tua tercinta Ayah dan Mama yang selalu memberikan Doa, dukungan baik itu secara moral maupun material, kasih sayang, cinta, dan semangat kepada penulis sehingga penulis bisa ada pada titik ini.
9. Adik-adik terkasih Fa'iz dan Cantya yang selalu menjadi semangat untuk tetap bertahan sejauh ini dan selalu memberikan semangat kepada penulis.
10. Sahabat – sahabat terbaik. Rany, Gia, Venes, Fanny, Suzan, Sherly. Yang selalu ada untuk penulis dan saling memberi semangat selama proses pembuatan skripsi.
11. Untuk seseorang berinisial Nz yang sudah menemani dan selalu mendengarkan keluh kesah penulis selama proses penulisan skripsi hingga penulis dapat berada pada titik ini.
12. Teman- teman Sarjana Terapan Keperawatan Angkatan VII yang sudah banyak membantu, memberi semangat dan dukungan kepada penulis dalam proses perkuliahan dari awal perkuliahan hingga penulis menyelesaikan tugas akhir.

13. Teman- teman di Manokwari, Jayapura, Bandung, Kalimantan, Waisai yang selalu memberi semangat walau dari jauh kepada penulis.

Akhir kata, Penulis sungguh menyadari Skripsi ini masih jauh dari kata kesempurnaan, untuk kritik, saran, dan diskusi lebih lanjut pembaca dipersilahkan untuk menghubungi penulis melalui email nandarhyua.l@gmail.com, Oleh karena itu penulis mengharapkan saran dan bimbingan dari berbagai pihak agar penulis dapat berkaraya lebih baik dan optimal lagi di masa yang akan datang.

Sorong, 1 Febuari 2025

Penulis

Nanda Rahayu Aprilliyanty La Ode

DAFTAR ISI

HALAMAN PERSETUJUAN.....	i
HALAMAN PENGESAHAN.....	ii
PERNYATAAN KEASLIAN PENULISAN.....	iii
DAFTAR BIODATA DIRI.....	iv
DAFTAR ISI.....	ii
DAFTAR TABEL.....	iv
DAFTAR SKEMA.....	v
DAFTAR LAMPIRAN.....	vi
BAB I PENDAHULUAN.....	1
A. Latar Belakang.....	1
B. Rumusan Masalah.....	6
C. Tujuan Penelitian.....	6
D. Manfaat Penelitian.....	7
E. Keaslian Penelitian.....	8
BAB II TINJAUAN PUSTAKA.....	15
A. Telaah Pustaka.....	15
B. Kerangka Teori.....	41
C. Kerangka Konsep.....	42
D. Definisi Operasional.....	43
E. Hipotesis.....	44
BAB III METODOLOGI PENELITIAN.....	45
A. Jenis dan Rencana Penelitian.....	45
B. Populasi, Sampel dan Teknik Sampling.....	46
C. Waktu dan Tempat Penelitian.....	48
E. Jalannya Penelitian.....	49
F. Teknik Pengumpulan Data.....	50
G. Pengolahan Data.....	52
H. Analisa Data.....	53
I. Etika Penelitian.....	56
BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN.....	58
A. Hasil Penelitian.....	58
B. Pembahasan.....	64

C. Keterbatasan Penelitian.....	70
BAB V SIMPULAN DAN SARAN.....	72
A. Simpulan.....	72
B. Saran.....	73
DAFTAR PUSTAKA.....	74
LAMPIRAN.....	77

DAFTAR TABEL

Tabel 1. 1 Keaslian Penelitain.....	8
Tabel 2. 1 Definisi Operasional.....	43
Tabel 4. 1 Distribusi Frekuensi Karakteristik Responden.....	59
Tabel 4. 2 Distribusi Frekuensi Karakteristik Responden.....	60
Tabel 4. 3 Distribusi Frekuensi Karakteristik Responden.....	61
Tabel 4. 4 Distribusi Frekuensi Karakteristik Responden.....	62
Tabel 4. 5 Uji Normalitas.....	63
Tabel 4. 6 Hasil Uji Independent T-Test.....	64

DAFTAR SKEMA

Skema 2. 1 Kerangka Teori.....	41
Skema 2. 2Kerangka konsep.....	42

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 infomad consent.....	78
Lampiran 2 Etika Clearance.....	79
Lampiran 3 Kuesioner PSS-10.....	80
Lampiran 4 SOP Mindfulness.....	83
Lampiran 5 Lumbar Pengajuan Judul.....	84
Lampiran 6 Surat persetujuan Pengambilam Data awal.....	85
Lampiran 7 Lembar konsultasi Pembimbing I proposal.....	86
Lampiran 8 Lembar Konsultasi pembimbing II proposal.....	87
Lampiran 9 Lembar Konsultasi pembimbing I Skripsi.....	89
Lampiran 10 Lembar Konsultasi pembimbing II Skripsi.....	90
Lampiran 11 Berita Acara Perbaikan Skripsi.....	91
Lampiran 12 Tabulasi Data.....	93
Lampiran 13 Hasil Uji Staistik.....	95
Lampiran 14 Dokumentasi:.....	100

**EFEKTIVITAS PROGRAM MINDFULNESS DALAM
MENURUNKAN TINGKAT STRESS PADA MAHASISWA
D4 KEPERAWATAN TINGKAT AKHIR DI
POLTEKKES KEMENKES SORONG**

Nanda Rahayu A. La Ode¹

Oktovina Mobalen², Rizqi Alvian Fabanyo³, Yehud Maryen⁴

- 1) Mahasiswa Poltekkes Kemenkes Sorong
- 2) Staf Dosen Poltekkes Kemenkes Sorong
- 3) Staf Dosen Poltekkes Kemenkes Sorong
- 4) Staf Dosen Poltekkes Kemenkes Sorong

Email: nandarhyua.l@gmail.com

ABSTRACT

Background: Final-year students are vulnerable to stress due to academic pressure, final project revisions, and the demands of timely graduation. Prolonged stress can have negative physical, psychological, and social impacts.

Objective: This study aimed to determine the effectiveness of a mindfulness program in reducing stress levels among final-year D4 Nursing students at the Ministry of Health Polytechnic of Sorong.

Method: This study used a quasi-experimental design with a pretest-posttest approach and a control group. The subjects were final-year D4 Nursing students at the Ministry of Health Polytechnic of Sorong. Of the 71 students, 60 were selected using a purposive sampling technique. They were then divided into two groups: an intervention group that participated in a mindfulness program and a control group that did not receive any intervention. Stress levels were measured before and after the intervention using the PSS-10 questionnaire. The collected data were analyzed using paired t-tests and independent t-tests to determine differences in stress scores between groups and the effectiveness of the mindfulness program.

Results: The analysis showed a significant reduction in stress levels in the experimental group after participating in the mindfulness program, with an average reduction of 6.7 points and a significance value ($p = 0.000$). There was no significant reduction in the control group.

Conclusion: The mindfulness program was effective in reducing stress levels among final-year students. This intervention can be used as a practical and useful non-pharmacological strategy for academic stress management in higher education settings.

Keywords: Mindfulness, academic stress, final year students, nursing, PSS-10

**EFEKTIVITAS PROGRAM MINDFULNESS DALAM
MENURUNKAN TINGKAT STRESS PADA MAHASISWA
D4 KEPERAWATAN TINGKAT AKHIR DI
POLTEKKES KEMENKES SORONG**

Nanda Rahayu A. La Ode¹

Oktovina Mobalen², Rizqi Alvian Fabanyo³, Yehud Maryen⁴

- 1) Students of Poltekkes Kemenkes Sorong
- 2) Lecturer Poltekkes Kemenkes Sorong
- 3) Lecturer Poltekkes Kemenkes Sorong
- 4) Lecturer Poltekkes Kemenkes Sorong

Email: nandarhyua.l@gmail.com

ABSTRACT

Latar Belakang: Mahasiswa tingkat akhir rentan mengalami stres akibat tekanan akademik, revisi tugas akhir, dan tuntutan kelulusan tepat waktu. Stres berkepanjangan dapat berdampak negatif secara fisik, psikologis, dan sosial.

Tujuan: Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui efektivitas program mindfulness dalam menurunkan tingkat stres mahasiswa D4 Keperawatan tingkat akhir di Poltekkes Kemenkes Sorong.

Metode: Penelitian ini menggunakan desain quasi eksperimen dengan pendekatan pretest-posttest disertai kelompok kontrol. Subjek penelitian adalah mahasiswa tingkat akhir D4 Keperawatan di Poltekkes Kemenkes Sorong. Dari total 71 mahasiswa, sebanyak 60 orang dipilih sebagai sampel menggunakan teknik purposive sampling. Dan kemudian dibagi menjadi dua kelompok, yaitu kelompok intervensi yang mengikuti program mindfulness dan kelompok kontrol yang tidak mendapatkan intervensi. Pengukuran tingkat stres dilakukan sebelum dan sesudah intervensi menggunakan kuesioner PSS-10. Data yang terkumpul dianalisis dengan uji statistik paired t-test dan independent t-test untuk melihat perbedaan skor stres antar kelompok dan efektivitas program mindfulness yang diberikan.

Hasil: Hasil analisis menunjukkan adanya penurunan tingkat stres yang signifikan pada kelompok eksperimen setelah mengikuti program mindfulness, dengan nilai rata-rata penurunan 6,7 poin dan nilai signifikansi ($p = 0.000$). Tidak terdapat penurunan signifikan pada kelompok kontrol.

Kesimpulan: Program mindfulness efektif dalam menurunkan tingkat stres mahasiswa tingkat akhir. Intervensi ini dapat dijadikan strategi non-farmakologis yang praktis dan bermanfaat untuk manajemen stres akademik di lingkungan pendidikan tinggi.

Kata Kunci: Mindfulness, stres akademik, mahasiswa tingkat akhir, keperawatan, PSS-10

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Mahasiswa merupakan makhluk yang rentan terkena Stress di mana mereka menjalani proses pembelajaran pada suatu perguruan tinggi dalam kurun waktu tertentu, dan harus berusaha keras dalam studinya agar segera mencapai kelulusan (Wahyuni & Setyowati, 2020). Salah satu penyebab Stress yang biasanya di alami mahasiswa saat mengerjakan tugas akhir yaitu karya tulis ilmiah belum kunjung dapat terselesaikan tepat waktu, selain itu dalam proses bimbingan dengan dosen pembimbing, dan banyaknya revisi yang dapat menimbulkan rasa cemas bahkan takut terhadap mahasiswa itu sendiri jika tidak dapat menyelesaikan tugas akhir secara tepat waktu (Yuliana et al., 2022).

Stress merupakan sebuah kondisi yang dirasakan saat seseorang menghadapi tantangan, atau berada dalam situasi yang mengharuskan kita menyesuaikan diri secara cepat dengan sebuah perubahan (WHO,2024). Stress dianggap sebagai penyebab negative, bahkan Stress dalam jangka waktu yang lama bisa menjadi kronis. Stress yang di alami mahasiswa saat mengerjakan skripsi atau tugas akhir adalah Stress yang negatif dimana hal tersebut memberikan dampak yang buruk pada mahasiswa berupa gejala fisik seperti istirahat tidur yang tidak teratur, lupa makan, kepala sakit, mudah lelah, mata bengkak, sering marah adapun gejala kognitif kurangnya konsentrasi, mudah melamun, pikiran tidak fokus meloncat-loncat, dan dampak interpersonalnya

munculnya sikap acuh pada lingkungan sekitar (Giyarto, 2021). Tingkat Stress pada mahasiswa terdiri dari Stress ringan, sedang, dan berat. Hal ini disebabkan oleh faktor internal dan faktor eksternal. Seringkali mahasiswa tingkat akhir cenderung mengalami burnout yang merupakan kelelahan secara fisik, emosional, dan mental yang disebabkan oleh situasi yang menuntutnya (Fadilah, 2025).

Berdasarkan laporan *World Health Organization* (WHO) pada tahun 2020, sekitar 10-20% anak-anak dan remaja di seluruh dunia mengalami masalah kesehatan mental yang sebagian besar terkait dengan tekanan akademik. Di Indonesia sendiri didapatkan sebesar 36,7-71,6%. (Ambarwati et al., 2021) Di Semarang, di dapatkan hasil penelitian dari 171 mahasiswa kedokteran dengan prevalensi tingkat Stress adalah 62,2% (Yoyada et al., 2020). Sedangkan di Kudus dari hasil penelitian dari enam fakultas di dapatkan hasil bahwa mahasiswa yang mengalami tingkat Stress sedang ada 37%, mahasiswa yang mengalami Stresss sedang 32%, dan yang mengalami Stress berat 27% (Yuliana et al., 2022).

Berdasarkan data prevalensi tingkat Stress menunjukkan bahwa Stress pada mahasiswa perlu segera ditangani. Data Stresss belum tersedia pada Papua Barat Daya dari Badan Pusat Statistik Papua Barat terdapat inflasi dari tahun ketahun 0,36% pada januari 2025 dengan deflasi 0,23% pada maret 2025 (BPS Papua Barat 2025). Penanganan Stress terdiri dari terapi farmakologis dan non-farmakologis (Fayzun & Cahyati, 2020) salah satu terapi non-farmakologis yang

bisa digunakan yaitu terapi mindfulness. Terapi mindfulness adalah terapi yang menggunakan prinsip kognitif dan teknik meditasi, yang memiliki dua komponen penting yaitu pertama tentang kesadaran terhadap moment tanpa memberikan judgment, dan kedua tentang sikap yang bisa menerima.(Dhamayanti & Yudiarso, 2020)

Berdasarkan wawancara awal pada mahasiswa tingkat akhir D4 Keperawatan di Poltekkes Kemenkes Sorong bahwa Mahasiswa yang sedang melakukan penyusunan tugas akhir mengalami Stresss dikarenakan banyaknya revisi yang menumpuk dan tekanan dari keluarga yang mengharuskan lulus tepat waktu. Dari hal itu penulis tertarik untuk melakukan Program Mindfulness yang mana untuk mengetahui epektifitas Mindfulness dalam menurunkan tingkat Stresss.

Terapi tersebut memiliki manfaat diantaranya menurunkan Stress, kelelahan, depresi dan kecemasan, meningkatkan kesehatan mental dan fisik, meningkatkan kesejahteraan, termasuk kepuasan hidup, kepercayaan diri, self-efficacy, self compassion dan rasa pengembangan diri, serta meningkatkan kasih sayang kepada orang lain, dll (Darmawan, n.d. 2021).

Berdasarkan data-data tersebut, maka peserta didik yang mengalami tekanan Stress sangat cocok diberikan informasi mengenai keterampilan mindfulness sebagai upaya menurunkan tekanan Stress. Keterampilan mindfulness sangat penting diperkenalkan dan diterapkan. *Masicampo & Baumeister* dalam (Waskito dkk.2021) mengatakan bahwa mindfulness mampu

meningkatkan kesehatan fisik, mental, kontrol diri, regulasi emosi dan menurunkan agresivitas. Mindfulness sangat memberikan dampak positif bagi tubuh dan psikis. Selain itu, mindfulness memiliki manfaat untuk meningkatkan orientasi masa kini dan meningkatkan penerimaan terhadap kondisi perasaan dan tubuh yang bersitegang.

Keterampilan mindfulness harus dimiliki mahasiswa, karena seiring berkembangnya zaman banyak berbagai masalah yang dialami mahasiswa akhir baik masalah akademik maupun masalah di luar akademik. Akibatnya, remaja harus memutuskan beberapa hal untuk mencari jati diri sesungguhnya untuk menghadapi tekanan Stress (Hidayati & Huriati, 2021). Dengan mindfulness, mahasiswa akan mudah terbantu menyadari perasaan dan tubuhnya untuk lebih merasa tenang, tidak tertekan, dan mampu mengatasi masalahnya dengan baik.

Dengan salah satu teknik keterampilannya yaitu breathing meditation. Dimana, keterampilan mindfulness-*breathing meditation* merupakan suatu teknik keterampilan yang melibatkan tubuh, pikiran dan pernafasan. Latihan breathing meditation menciptakan keadaan nyaman dan tenang serta berpengaruh pada keadaan tubuh serta pikiran individu. Hal itu bersumber dari sensasi pernafasan yang masuk dan dirasakan individu. Maka, melalui keterampilan mindfulness-breathing meditation dapat menghasilkan kondisi psikologis yang baik seperti berkurangnya tekanan Stress yang membuat individu merasa gelisah, panik, dan marah. Jadi, ketika individu melaksanakan latihan mindfulness-breathing

meditation, tekanan Stress yang mengganggu individu dapat menurun atau berkurang (Hidayati & Huriati,2021).

Dari penelitian Rani Widya & Diany 2022, Terdapat hubungan negatif yang signifikan antara mindfulness dengan Stresss pada mahasiswa tingkat akhir di Fakultas Hukum Universitas Haluoleo Kendari dengan tingkat korelasi sebesar $p=-0,408$ dimana semakin tinggi mindfulness maka akan semakin rendah tingkat Stresss pada mahasiswa tingkat akhir di Fakultas Hukum Universitas Haluoleo Kendari. Maka disimpulkan bahwa Mindfulness dapat membantu menurunkan tingkat Stresss pada mahasiswa.

Dari penelitian Alvin Ratna Dkk 2022, Berdasarkan hasil penelitian dapat disimpulkan bahwa terapi maindufulness yang diberikan kepada mahasiswa tingkat akhir Akademi Krida Husada terbukti dalam menurunkan tingkat Stresss di banding mahasiswa yang tidak di kasih intervensi Mindfulness. Terapi ini merupakan alternatif holistik non farmakologi yang dapat dijadikan solusi untuk mengatasi masalah Stresss pada mahasiswa dalam menghadapi masalah Stresss dalam penyusunan tugas akhir.

Pelaksanaan terapi mindfulness dalam jangka panjang oleh mahasiswa dapat membantu menjaga kestabilan kesehatan mental serta mencegah resiko terjadinya stress yang terjadi akibat pengaruh lingkungan sosial, tekanan akademik, tekanan dari orang tua dan teman, atau suasana kompetitif (Komariah et al., 2022).

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan uraian permasalahan pada latar belakang, maka dapat dirumuskan masalah “Bagaimana Efektifitas Program Mindfulness Dalam Menurunkan Tingkat Stresss Pada Mahasiswa D4 Keperawatan Tingkat Akhir Di Poltekkes Kemenkes Sorong?”

C. Tujuan Penelitian

1. Tujuan Umum

Untuk Mengetahui efektifitas program mindfulness dalam menurunkan tingkat Stress Mahasiswa D4 Keperawatan tingkat akhir di Poltekkes Kemenkes Sorong

2. Tujuan Khusus

- a. Mengidentifikasi tingkat Stres mahasiswa D4 keperawatan tingkat akhir poltekkes kemenkes sorong sebelum dilakukan program mindfulness.
- b. Mengidentifikasi tingkat Stres mahasiswa D4 keperawatan tingkat akhir Poltekkes Kemenkes Sorong sesudah dilakukan program mindfulness.
- c. Menganalisis perbedaan tingkat Stress mahasiswa D4 Keperawatan tingkat akhir Poltekkes Kemenkes Sorong sebelum dan sesudah dilakukan program mindfulness
- d. Menganalisis efektifitas antara kelompok intervensi yang mendapatkan intervensi maindfulness dengan kelompok kontrol yang tidak mendapatkan intervensi maindfulness.

D. Manfaat Penelitian

1. Manfaat Teoritis

Manfaat penelitian ini diharapkan membantu mengurangi tingkat Stresss pada mahasiswa tingkat akhir yang sedang mengalami banyak tekanan akademik.

2. Manfat Praktis

a. Bagi Peneliti

Penelitian ini dapat memberikan kontribusi yang berarti bagi pengembangan ilmu pengetahuan di bidang Kesehatan Mental, Keperawatan, dan Pendidikan. Hasil penelitian ini juga dapat menjadi referensi bagi peneliti lain yang tertarik pada topik efektivitas penerapan Mindfulness.

b. Bagi Mahasiswa

Mahasiswa yang mengikuti program Mindfulness akan mendapatkan manfaat langsung berupa penurunan tingkat Stresss, yang dapat membantu Mahasiswa dalam menghadapi tekanann akademik pada semester akhir.

c. Bagi Kampus Poltekkes Kemenke Sorong

Hasil penelitian ini dapat digunakan untuk mengembangkan program-program Pendidikan yang lebih efektif, khususnya dalam manajemen Stresss dan Kesehatan mental Mahasiswa keperawatan.

E. Keaslian Penelitian

Tabel 1. 1Keaslian Penelitain

No.	NAMA AUTHOR (TAHUN)	JUDUL PENELITIAN	METODE PENELITIAN	PERSAMAAN & PERBEDAAN	HASIL PENELITIAN
1.	Alvi Ratna Yuliana, Wahyu Safitri, Yulia Ardianti (2022).	Penerapan Terapi Mindfulness dalam menurunkan tingkat Stress Mahasiswa Tingkat Akhir	metode yang digunakan adalah <i>quasi-experiment</i> dengan pendekatan <i>pretest dan posttest non-equivalent control group design</i>	<p>Persamaan: Sama dalam jenis penelitian kuantitatif dengan pendekatan <i>Pretest-post test non-equivalent control group</i> dan sama menguji efektivitas terapi mindfulness untuk menurunkan Stress</p> <p>Perbedaan: Dalam desain Eksperimen peneliti sebelumnya menggunakan dua kelompok yaitu kontrol dan eksperimen</p>	<p>Penelitian ini menunjukkan bahwa penerapan terapi mindfulness secara signifikan menurunkan tingkat stres pada mahasiswa tingkat akhir yang sedang menghadapi tugas akhir. Sebelum diberikan terapi, skor rata-rata stres pada kelompok eksperimen adalah 22,63, dan setelah dilakukan intervensi, menurun menjadi 17,02. Sedangkan pada kelompok kontrol, tidak terjadi perubahan signifikan, yaitu tetap di angka 22,52. Hasil uji statistik menggunakan Wilcoxon</p>

					menunjukkan nilai p sebesar 0,000, yang berarti terdapat pengaruh signifikan antara sebelum dan sesudah intervensi mindfulness. Hasil ini membuktikan bahwa program mindfulness dapat menjadi alternatif non-farmakologis yang efektif dalam menurunkan stres akademik.
2.	Fitri Fadilah, Latifah, Dea Mega A, Dewi Rury Arindari, Abdul Syafe'i, Zuhana (2025)	Terapi Mindfulness Meditation Terhadap tingkat kecemasan dalam menghadapi skripsi pada Mahasiswa Ilmu Keperawatan Tingkat Akhir	Metode yang digunakan adalah Pre-eksperimental (kuantitatif) dengan desain <i>One Group Pretest-Posttest</i>	<p>Persamaan: Sama dalam desain One Group Pretest-Posttest Dan subjek penelitian ialah mahasiswa tingkat akhir jurusan</p> <p>Perbedaan: keperawatan Jenis gangguan yang diteliti penulis sebelumnya lebih spesifik dalam mengatasi kecemasan</p>	Dalam jurnal ini, mindfulness meditation diterapkan kepada mahasiswa keperawatan tingkat akhir untuk mengetahui pengaruhnya terhadap kecemasan dalam menghadapi skripsi. Hasil menunjukkan bahwa sebelum intervensi, 50% mahasiswa mengalami kecemasan berat dan 50% lainnya

					<p>mengalami kecemasan sangat berat. Setelah diberikan terapi mindfulness selama beberapa hari, 57,1% mahasiswa mengalami penurunan menjadi kecemasan ringan, dan sisanya mengalami kecemasan sedang. Uji Wilcoxon menghasilkan nilai p sebesar 0,000, menunjukkan bahwa terdapat pengaruh yang signifikan dari mindfulness terhadap penurunan kecemasan. Ini menandakan bahwa mindfulness tidak hanya efektif untuk stres, tetapi juga mampu meredakan kecemasan yang tinggi.</p>
3.	Anastasya Magdalena Putri Darmawan	Efektivitas Mindfulness terhadap Stresss Akademik pada	Literature Review dengan metode pengumpulan	Persamaan: Sama dalam tujuan untuk mengatasi Stress	Jurnal ini merupakan hasil telaah dari 9 penelitian

	, Roswiyani (2024)	Mahasiswa : Literature Review	data Menggunakan database Google Scholar dan Ebsco Host	mahasiswa tingkat akhir Perbedaan: Penulis sebelumnya menggunakan metode literature review dimana tidak adanya partisipan langsung sedangkan penelitian sekarang menggunakan partisipan langsung yaitu mahasiswa tingkat akhir di poltekkes kemenkes sorong jurusan D4 Keperawatan	sebelumnya mengenai efektivitas mindfulness terhadap stres akademik pada mahasiswa. Review ini menyimpulkan bahwa sebagian besar penelitian menemukan bahwa mindfulness efektif menurunkan stres, terutama jika intervensi dilakukan secara konsisten selama 7 hari hingga 8 minggu. Penelitian dengan desain Randomized Controlled Trial (RCT) menunjukkan efektivitas tertinggi, dengan ukuran efek (effect size) yang besar ($d > 0.8$). Meskipun begitu, ada sedikit perbedaan hasil antar studi, tetapi secara umum mindfulness terbukti membantu
--	--------------------	-------------------------------	---	---	--

					mahasiswa untuk lebih fokus, tenang, dan mengurangi stres akademik.
4.	Dian Sartika Sari, Alimatus Shahrah, Febril Sulistya (2024)	Penerapan Pelatihan Mindfulness dalam mengurangi Stresss dan Mengelola Emosi untuk Ibu-ibu Kelompok Keluarga Sehat	Quasi-experimental design dengan Desain Satu kelompok pretest-posttest tanpa kelompok kontrol	<p>Persamaan: Sama dalam jenis penelitian kuantitatif dengan desain pretest-posttest</p> <p>Perbedaan: Subjek penelitian yang digunakan peneliti sebelumnya adalah ibu-ibu sedangkan penulis menggunakan mahasiswa D4 Keperawatan tingkat akhir</p>	<p>Penelitian ini dilakukan pada mahasiswa profesi ners yang mengalami tekanan akademik cukup tinggi. Hasilnya menunjukkan bahwa sebelum diberikan terapi, rata-rata skor stres sebesar 27,20, dan setelah terapi mindfulness diberikan selama 7 hari, skor stres menurun menjadi 16,93. Dengan nilai $p = 0,000$, hasil ini mengindikasikan adanya pengaruh yang sangat signifikan dari terapi mindfulness terhadap penurunan stres. Terapi dilakukan setiap hari selama 20 menit, dan efektivitasnya tampak meskipun dalam</p>

					waktu yang relatif singkat. Ini menunjukkan bahwa mindfulness dapat menjadi metode cepat dan praktis untuk membantu mahasiswa profesi yang sedang mengalami tekanan belajar.
5.	Maria Sihombing (2024)	Pengaruh Mindfulness Terhadap Pengurangan Stresss pada Mahasiswa	Literature review	<p>Persamaan: Topik utama yaitu Mindfulness untuk menurunkan Stresss mahasiswa tingkat akhir</p> <p>Perbedaan: Dalam Jenis penelitian penulis sebelumnya menggunakan Literature review sedangkan penulis menggunakan jenis penelitian kuantitatif</p>	<p>Penelitian ini melibatkan mahasiswa yang mendapatkan intervensi mindfulness selama 5 hari berturut-turut. Sebelum intervensi, rata-rata skor stres adalah 27,93, dan setelah intervensi menurun menjadi 18,73, dengan penurunan sebesar 9,2 poin. Uji Wilcoxon menghasilkan nilai $p = 0,000$, yang berarti penurunan tersebut signifikan secara statistik. Penelitian ini menekankan</p>

					<p>bahwa intervensi mindfulness yang singkat pun mampu memberikan dampak yang besar terhadap pengelolaan stres akademik, menjadikannya pilihan yang efektif dan efisien untuk mahasiswa yang mengalami tekanan studi.</p>
--	--	--	--	--	---

BAB II

TINJAUAN PUSTAKA

A. Telaah Pustaka

1. Konsep Mahasiswa

a. Definisi Mahasiswa

Mahasiswa adalah orang yang menempuh pendidikan di perguruan tinggi, baik itu universitas, maupun akademi. Mereka yang terdaftar sebagai murid di perguruan tinggi dapat disebut mahasiswa. Pada dasarnya makna dari mahasiswa tidak sesempit itu, Mendaftar sebagai mahasiswa di perguruan tinggi hanyalah persyaratan administratif. Secara etimologis, mahasiswa terdiri dari dua kata, yaitu “maha” dan “siswa”. Maha artinya sangat, amat dan besar, sedangkan siswa artinya murid atau pelajar (Kurniawan, 2021).

Masyarakat menganggap mahasiswa sebagai kaum intelektual, dan mereka diharapkan menjadi generasi penerus bangsa yang mampu bersaing dan mengharumkan nama bangsa. Mereka juga diharapkan mampu menyatukan dan menyampaikan pikirannya untuk memajukan bangsa. Untuk menjadikan Indonesia negara yang hebat, perpaduan antara kesadaran akan kepercayaan masyarakat terhadap Indonesia yang lebih baik dan kesempatan untuk menjadi intelektual dapat menjadi kekuatan besar. Mahasiswa juga merupakan aset yang berharga dan harapan tinggi suatu bangsa karena mereka adalah penerus yang diharapkan setia pada kemajuan bangsa, terutama dalam hal pendidikan.

b. Batasan Usia

Jika dilihat dari segi umur, kelompok mahasiswa itu terdiri dari pemuda dan pemudi dari sekitar umur 18 sampai 30 tahun dengan mayoritas kelompok umur sekitar 18 sampai 25 inilah masa usia mahasiswa yang sebenarnya. Mereka dapat digolongkan pada masa remaja akhir sampai masa dewasa awal atau dewasa madya (Anita Anggraeni, 2023)

c. Tahapan Mahasiswa

1) Mahasiswa Tahun Pertama/Tingkat Awal

Mahasiswa tahun pertama, adalah kelompok yang rentan terhadap Stress akibat transisi kehidupan dalam lingkungan universitas. Mereka harus menyesuaikan diri pada kondisi yang jauh dari rumah untuk pertama kalinya, mempertahankan prestasi akademik, dan menyesuaikan dengan lingkungan sosial yang baru.

2) Mahasiswa Tingkat Akhir

Mahasiswa tingkat akhir adalah mahasiswa yang tercatat secara administratif pada perguruan tinggi. Mahasiswa tingkat akhir adalah mahasiswa yang telah menyelesaikan teori dalam perkuliahan dan sedang dalam proses mengerjakan tugas akhir atau skripsi.(Anita Anggraeni, 2023)

d. Ciri-Ciri Mahasiswa

Menurut Kartono ((Rahmawati, 2021) mahasiswa adalah anggota masyarakat dengan ciri-ciri tertentu, antara lain:

- 1) Memiliki kemampuan dan kesempatan untuk mengenyam pendidikan tinggi, sehingga dapat digolongkan sebagai kaum intelektual.
- 2) Dengan adanya kesempatan-kesempatan di atas, diharapkan mereka memiliki kemampuan dan keterampilan untuk menjadi pemimpin di masa depan, baik sebagai pemimpin masyarakat maupun di bidang pekerjaan.
- 3) Hal ini diharapkan menjadi penggerak dinamis bagi proses modernisasi.
- 4) Diharapkan dapat memasuki dunia kerja sebagai pribadi yang berkualitas

e. Tipe Dan Karakteristik Mahasiswa

Mahasiswa tidak hanya sebagai kaum intelektual tetapi juga sebagai social control dalam suatu komunitas. Sebagai mahasiswa tidak hanya harus mengenal identitasnya, tetapi juga harus mengetahui tipenya. Pluralitas lingkungan yang membentuk mahasiswa menjadi tipe dan karakter mahasiswa berbeda-beda. secara umum tipe dan karakteristik mahasiswa dapat dibagi sebagai berikut:

- 1) Tipe Mahasiswa Akademik

Mahasiswa yang hanya memfokuskan diri pada kegiatan akademik dan cenderung apatis terhadap kegiatan kemahasiswaan dan kondisi masyarakat.

2) Tipe Mahasiswa Organisator

Mahasiswa yang memfokuskan diri pada kelembagaan/organisasi baik itu organisasi internal kampus maupun eksternal, peka terhadap kondisi social dan cenderung tidak mengkonsentrasikan diri pada kegiatan akademik.

3) Tipe Mahasiswa Hedonis

Mahasiswa yang selalu mengikuti tren dan mode tapi cenderung apatis terhadap kegiatan kademik dan kemahasiswaan.

4) Tipe Mahasiswa Aktivis

Mahasiswa yang memfokuskan diri pada kegiatan akademik kemudian berusaha mentransformasikan “kebenaran ilmiah” yang didapatkan ke masyarakat melalui lembaga atau organisasi dan berusaha memperjuangkannya.

2. Konsep Stresss

a. Definisi Stress

Stress adalah kondisi akibat ketidakmampuan seseorang dalam menghadapi tekanan, baik dari sumber yang asli maupun semu, serta ketidakseimbangan antara kondisi dan potensi biologis, psikologis, serta sosial yang dimiliki individu tersebut (Nadyandra & Nio, 2023).

Stress merupakan hal yang umumnya akan dialami oleh semua manusia. Menurut ilmu psikologi, Stress adalah reaksi suatu individu secara fisik maupun emosional (psikis), Stress akan muncul bila ada perubahan dari lingkungan yang mengharuskan individu tersebut untuk melakukan penyesuaian diri (Kementrian Kesehatan RI, 2022).

Stress yang dialami oleh mahasiswa yang berhubungan dengan bidang pendidikan atau akademik sendiri disebut Stress akademik. Stress akademik merupakan kondisi di mana mahasiswa merasa tertekan oleh tuntutan akademik dan mempersepsinya sebagai gangguan (Maria & Soetjningsih, 2023). Stress akademik merujuk pada tekanan yang dihadapi individu karena tidak dapat menyeimbangkan tuntutan akademik dengan kemampuan dirinya yang bersumber dari komponen suatu hal yang berkaitan dengan melaksanakan kegiatan belajar (Darma Sagita & Rhamadona, 2021).

Menurut Husniah & Fauzi, (2023) Stress akademik merupakan tekanan yang muncul dari persepsi pribadi terhadap kondisi akademik,

yang memanifestasikan diri dalam bentuk reaksi fisik, perilaku, pikiran, dan emosi negatif. Sedangkan menurut Marseal (2024) Stress akademik merupakan salah satu Stressor yang dapat mengakibatkan munculnya gangguan kejiwaan pada mahasiswa memunculkan reaksi fisik, emosi, perilaku dan kognitif yang negatif.

Mahasiswa semester akhir sangat rentan mengalami Stress akademik yang dialami mahasiswa tergantung dengan tingkatannya Stress, yang dimana Stress sendiri terdapat Stress dapat dikategorikan dalam tiga tingkatan: ringan, sedang, dan berat. (Nursolelah & Rahmiati, 2022).

Stress yang terakumulasi dari berbagai sumber menyebabkan mahasiswa lebih rentan terhadap kesehatannya, terutama ketika mereka tidak mampu mengatasi secara efektif yang membuat mahasiswa dalam kinerja akademiknya menjadi buruk, frustrasi yang tinggi, memiliki niat untuk bunuh diri, memiliki masalah dengan dosen atau dengan orang di sekitarnya (Maisa et al., 2021)

b. Klasifikasi Stress

Tingkatan Stress adalah rentang dari respon seseorang terhadap Stress dimulai dari ringan hingga berat yang akan menyebabkan gangguan kondisi mental emosional pada individu (Adryana et al., 2020). Tingkat Stress menurut (*Psychology Foundation of Australia*, 2022) dibagi menjadi beberapa bagian:

1) Stress Normal

Stress yang terjadi secara alamiah dalam diri seseorang . tingkat Stress ini terjadi pada situasi kelelahan mengerjakan tugas, rasa ketakutan tidak lulus ujian dan lain lain

2) Stress Ringan

Stress ringan terjadi jika Stress yang muncul secara teratur dan tidak menyebabkan gangguan pada hidupnya. Stress ringan terjadi beberapa menit hingga beberapa jam. Pada Stress ringan mulai timbul adanya gejala.

3) Stress Sedang

Stress sedang terjadi jika Stress berlangsung lama dari beberapa jam hingga beberapa hari. Stress sedang terjadi lebih lama dari Stress ringan. Tanda dan gejala yang muncul adalah mudah tersinggung, mudah marah, tidak sabar, sulit istirahat, kelelahan, dan rasa cemas.

4) Stress Berat

Stress berat terjadi dalam waktu beberapa minggu hingga bulanan. Pada Stress berat individu akan merasa tertekan, tidak adanya perasaan positif, mudah menyerah.

5) Stress Sangat Berat

Stress sangat berat adalah Stress yang terjadi dalam waktu bulanan hingga tahunan. Seseorang akan merasakan hidup yang tidak berguna dan akan menimbulkan gejala kronis lainnya.

c. Etiologi Stress

Faktor yang menyebabkan terjadinya Stress menurut (Stuart, G. W, 2016) adalah:

1) Faktor predisposisi

Faktor predisposisi menurut disebut juga dengan faktor penyebab yaitu faktor risiko yang menjadi sumber terjadinya Stress baik secara biologis, psikososial, maupun sosiokultural:

a) Biologis

Faktor biologis merupakan faktor penyebab Stress yang berasal dari kondisi tubuh seseorang, meliputi: latar belakang genetik seseorang, status nutrisi seseorang, kesehatan umum, dan paparan dari racun.

b) Psikologis

Faktor psikologis seseorang merupakan hubungan dari individu dengan lingkungan yang berdampak pada kehidupan seseorang seperti pengalaman masa lalu, kecerdasan, keterampilan verbal, moral, konsep diri, motivasi, dan pertahanan psikologis individu.

c) Sosiolkultural

Stressor sosiokultural berasal dari keadaan sosial yang memicu terjadinya Stress pada seseorang yang meliputi: tingkat pendidikan, pendapatan, pekerjaan, usia, jenis kelamin, budaya, keyakinan, politik, pengalaman, dan tingkatan social.

2) Faktor presipitasi

Faktor presipitasi adalah rangsangan Stress bersifat biologis, psikologis, dan sosiokultural yang mengancam kondisi seseorang. Faktor presipitasi yang terjadi adalah:

a) Kejadian yang mengancam

Terdapat tiga kategori yang meliputi kejadian mengancam yaitu aktivitas sosial, lingkungan sosial, dan keinginan sosial.

b) Ketegangan hidup

Ketegangan hidup dapat menyebabkan tingkat Stresss semakin meningkat karena kondisi kronis yang berlangsung lama. Ketegangan hidup meliputi ketegangan keluarga, ketidakmampuan dalam pekerjaan, perselisihan dalam pernikahan, perekonomian dan beban berlebih yang dirasakan oleh individu.

d. Faktor Penyebab Stresss Pada Mahasiswa Tingkat Akhir

Faktor pencetus Stress pada mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi berdasarkan penelitian dari (Hamid, 2022) adalah:

1) Faktor Biologis

Faktor Stresor biologis merupakan reaksi fisiologis yang muncul karena keadaan yang mengancam, hal tersebut berupa masalah genetik, pola hidup, status kesehatan, dan riwayat kesehatan. Faktor biologis dapat dikatakan sebagai faktor internal yang meliputi kondisi fisik, minat kecerdasan intelektual maupun emosional, kecerdasan spiritualitas yang signifikan memiliki pengaruh terhadap Stress pada mahasiswa yang menyusun skripsi (Sudary dalam Hamid, 2022).

2) Faktor Psikologis

a) Aspek Kognitif

Aspek kognitif adalah kondisi Stress yang mengganggu proses berpikir pada individu, ketika seseorang mengalami Stress maka akan cenderung mengalami gangguan daya ingat, perhatian, dan penurunan konsentrasi (Stuart, G. W, 2016). Kecerdasan intelektual merupakan faktor yang paling dominan dari pengaruh munculnya Stress pada mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi, hal ini disebabkan karena tidak efektifnya motivasi, kepercayaan diri sendiri, dan teknik penyelesaian masalah yang tidak baik sehingga faktor

psikologis adalah Stressor yang paling utama (Sudary Hamid, 2022).

b) Emosi

Stress dapat mengganggu kestabilan emosi individu yang menyebabkan individu mudah marah, kecemasan berlebih, sedih, takut, dan depresi (Sudary dalam Hamid, 2022).

c) Tingkah Laku

Kondisi Stress dapat mempengaruhi tingkah laku yang cenderung negatif sehingga dapat menimbulkan masalah hubungan interpersonal dengan perilaku yang agresif, menurunkan kualitas hubungan sosial, dan tidak mampu mengontrol perilaku (Sudary dalam Hamid, 2022).

e. Patofisiologi Stress

1) *Sympathetic-Adrenomedullary* (SAM)

Rangsangan dari luar, seperti sesuatu yang mengancam atau membahayakan tubuh, memicu sistem reaksi tubuh untuk memproses Stress. Korteks serebri pertama kali menerima dan menilai situasi tersebut. Jika situasi tersebut dianggap mengancam dan membahayakan tubuh seseorang, stimulus memicu reaksi. Selanjutnya, informasi yang diterima oleh korteks serebri diteruskan ke hipotalamus, yang terletak di otak. Setelah mencapai hipotalamus, hipotalamus mengaktifkan sistem

saraf simpatis, yang menghasilkan hormon epinefrin dan norepinefrin. Jika hormon ini dilepaskan, tubuh dapat mengalami perubahan seperti denyut jantung, tekanan darah, dan lain-lain (respon fight or flight). Epinefrin dan norepinefrin, dua contoh hormon katekolamin, juga akan berdampak pada sistem kekebalan tubuh. Stress dapat berasal dari reaksi saraf simpatis dan parasimpatis.. Misalnya nadi tidak stabil dan adanya gangguan pada tidur akibat Stress. Jika hal tersebut terjadi pada seseorang, dapat menyebabkan kurangnya istirahat yang dapat menimbulkan gangguan kesehatan pada individu yang menderita dan dapat meningkatkan angka mortalitas (Taylor, 2015)

2) *Hypothalamic-Pituitary-Adrenal (HPA) Axis*

Inti para ventrikular hipotalamus dapat diaktifkan untuk menghasilkan *corticotropin releasing hormon* (CRH) sebagai tanggapan terhadap Stress fisik dan mental. Hormon CRH kemudian menggerakkan pelepasan *adrenocorticotropic hormone* (ACTH) dari hipofisis ke sirkulasi sistemik, yang kemudian menghasilkan epinefrin dan norepinefrin dari kelenjar adrenal, dan menstimulasi sekresi glukokortikoid, terkhusus kortisol dan korteks adrenal. Dengan adanya glukokortikoid yang bersirkulasi dalam darah akan meningkatkan kadar gula dalam darah, menekan sistem imun dan membantu mengurangi

inflamasi (Webb HE et al., 2013). Respon Stress mengaktifkan jalur HPA yang akan menimbulkan peningkatan produksi growth hormones, prolaktin, beta endorfin, dan enkephalin di otak (Morrison dan Bennet, 2006). Hormon kortisol dapat terganggu karena aktifnya HPA Axis yang berasal dari respon terhadap Stress (Taylor, 2015).

f. Manifestasi Klinis Stress

Beehr dan Newman (Asih, Widhiastuti dan Dewi, 2018 : Waluyo, 2009: 164-165) menyebutkan gejala-gejala Stress yaitu:

1. Gejala psikologis :
 - a. Kecemasan, Ketegangan, Kebingungan Dan Mudah Tersinggung
 - b. Perasaan Frustrasi, Marah Dan Dendam (Benci)
 - c. Sensitivitas Dan Hiperreaktivitas
 - d. Menahan Perasaan, Penarikan Diri Dan Depresie
 - e. Komunikasi Yang Tidak Efektif
 - f. Perasaan Terisolasi Dan Terasing
 - g. Kebosanan Dan Ketidakpuasan Dalam Bekerja
 - h. Kelelahan Mental, Penurunan Fungsi Intelektual Dan Kehilangan Konsentrasi
 - i. Hilangnya Spontanitas Dan Kreativitas
 - j. Rasa Percaya Diri Menurun

2. Gejala Fisiologis:

- a) Peningkatan denyut jantung, tekanan darah dan kecenderungan menderita penyakit kardiovaskular
- b) Peningkatan sekresi hormon Stress (seperti adrenalin dan non adrenalin)
- c) Gangguan gastrointestinal (gangguan lambung)
- d) Meningkatnya frekuensi cedera fisik dan kecelakaan
- e) Kelelahan fisik dan kemungkinan sindrom kelelahan kronis
- f) Gangguan pernafasan, termasuk kelainan yang berhubungan dengan kondisi yang sudah ada sebelumnya
- g) Gangguan kulit
- h) Sakit kepala, sakit punggung, ketegangan otot
- i) Masalah tidur
- j) Rusaknya fungsi imun tubuh termasuk berisiko tinggi terkena kanker.

3. Gejala Perilaku

- a) Penundaan, penghindaran kerja dan ketidakhadiran
- b) Penurunan hasil (kinerja) dan produktivitas
- c) Peningkatan konsumsi alkohol dan obat-obatan
- d) Menyabotase perilaku di tempat kerja
- e) Perilaku makan yang tidak normal (terutama) menyebabkan obesitas.

- f) Perilaku makan yang tidak normal (defisiensi) berupa penarikan diri dan penurunan berat badan secara tiba-tiba, kemungkinan disertai tanda-tanda depresi.
- g) Meningkatnya kecenderungan terhadap perilaku berisiko tinggi seperti mengemudi sembarangan dan berjudi
- h) Hal ini meningkatkan agresi, vandalisme dan kejahatan
- i) Menurunnya kualitas hubungan interpersonal dengan keluarga dan teman.
- j) Kecenderungan bunuh diri

g. Penatalaksanaan

Penatalaksanaan Stress dilakukan untuk menurunkan tingkat Stress dengan metode pendekatan yang bersifat menyeluruh yaitu mencakup fisik, psikologis, psikososial, dan psikoreligius (Hawari, 2016).

1) Terapi Psikofarmaka

Terapi psikofarmaka adalah pengobatan yang dilakukan dengan pemberian obat-obatan oleh dokter seperti obat cemas yaitu anxiolytic dan obat anti depresan disebut dengan anti depresant.

2) Terapi Somatik

Terapi somatik merupakan pemberian terapi untuk menghilangkan keluhan fisik yang disebabkan oleh kondisi psikis seseorang dengan pemberian obat-obatan.

3) Psikoterapi

Psikoterapi adalah pemberian terapi pada seseorang dengan metode umum untuk menangani masalah kejiwaan yang bertujuan untuk memperkuat kepribadian, rasa percaya diri, dan kekebalan mental. Adapun jenis psikoterapi yaitu psikoterapi suportif, psikoterapi reedukatif, psikoterapi rekonstruktif, psikoterapi kognitif, psikoterapi psikodinamik, psikoterapi perilaku, dan psikoterapi keluarga.

4) Terapi Psikoreligius

Terapi psikoreligius adalah terapi dengan pendekatan keagamaan yang mengandung kekuatan spiritual sehingga dapat meningkatkan rasa percaya diri dan optimisme pada seseorang.

5) Terapi Psikososial

Terapi psikososial adalah terapi yang digunakan untuk memulihkan kemampuan adaptasi agar berfungsi kembali dalam kehidupan sehari-hari.

h. Komplikasi

Dampak Stres tidak hanya mengganggu kejiwaan namun juga berdampak pada Kesehatan fisik seperti:

- 1) Rambut: Menipis hingga rontok
- 2) Mulut: Sariawan dan Bibir kerig

- 3) Paru-paru: Asma dan Sesak napas
- 4) Pancreas: Resiko Diabetes dikarenakan kurangnya produksi insulin
- 5) Organ Reproduksi: Disfungsi Ereksi, produksi sperma rendah pada pria, kurangnya gairah seks pada wanita.
- 6) Otak: Insomnia, Sakit kepala, Gangguan kepribadian, Gangguan Kecemasan, Depresi
- 7) Kulit: Jerawat pada wajah dan Gatal-gatal pada kulit
- 8) Jantung: Penyakit kardiovaskular, Hipertensi, Gangguan irama Jantung
- 9) Saluran Cerna: Nyeri pada Perut, Sembelit, Tukak Lambung
- 10) Otot: Kesemutan, Kram, Penyakit Musculoskeletal (Kementrian Kesehatan,2021)

3. Telaah Mindfulness

a. Definisi Mindfulness

Mindfulness adalah keadaan dimana individu lebih bisa memperhatikan kondisi dan situasi dengan cara sadar, fokus pada keadaan yang dialaminya saat ini dan tidak adanya sifat yang bisa menghakimi (Waskito dkk., 2018). Pada saat dalam keadaan mindfulness dapat menyebabkan kurangnya kesadaran dalam setiap momen yang pernah dilakukan sehingga menyebabkan individu tidak merasakan puas pada momen tersebut, tetapi mindfulness adalah suatu keadaan yang penuh perhatian dan juga kesadaran dengan apa yang

sedang terjadi pada saat ini (Moeller dkk., 2020). Menurut Goleman (Hidayat & Fourianalistyawati, 2018) mindfulness bisa digunakan untuk mengidentifikasi emosi yang muncul dan mengukurnya dengan tingkat kesadaran yang dalam.

Menurut Singh (Ainurrosyidah, 2022) mindfulness adalah suatu kondisi seseorang dapat memberikan perhatian secara sadar sebagai upaya untuk merasakan kondisi individu dan tidak melakukan penilaian terhadap kondisi yang dialaminya. Mindfulness merupakan suatu cara untuk upaya pencegahan yang timbul karena adanya Stress, konflik, dan kekacauan yang terjadi di ruang lingkup pendidikan (Dzakiah & Widyasari, 2021). Jika mahasiswa tidak menerapkan ini dalam lingkup pendidikan maka akan terjadi gejala Stress yang dialami dikarenakan adanya tuntutan dari berbagai aspek. Ini jelaskan pula oleh Kabat-Zinn dalam (Dhamayanti & Yudiarso, 2020) yang menjelaskan bahwa hal itu bisa membuat individu merasa kesulitan dalam mengelola peristiwa yang sedang atau sudah dialaminya, sehingga bisa membuat tekanan akademik yang tinggi pula. Ketika individu sedang dalam keadaan mindfulness maka orang tersebut akan bisa mengelola berbagai keadaan dengan baik, jika individu memiliki mindfulness yang bisa dikatakan rendah maka individu tersebut akan Stress karena tidak dapat mengelola tekanan yang ditimpanya (Dong dkk., 2021).

Menurut Didonna (Yunita & Lesmana, 2019) mindfulness adalah cara untuk menghubungkan pengalaman yang dialami untuk mempermudah tantangan yang dihadapi oleh individu dan membuat karakter yang lebih baik dengan adanya lampiran diatas maka individu bisa mengelola peristiwa yang sedang ataupun sudah dialaminya sehingga bisa membuat individu dapat mengontrol Stress yang dialaminya dengan metode mindfulness. Berdasarkan beberapa pengertian di atas dapat disimpulkan bahwa mindfulness adalah kondisi kesadaran yang terpelihara pada diri seseorang dan menfokuskan perhatian apa yang terjadi pada diri yang bersumber pada pengalaman orang dari segala aspek yang dirasakan.

b. Faktor-faktor yang mempengaruhi Mindfulness

Menurut Rejeki (Sugata dkk., 2023) mengatakan ada empat faktor yang mempengaruhi mindfulness yaitu:

- 1) Pikiran dapat menjadi penghalang untuk memisahkan kita dari kehidupan nyata sehingga mindfulness tidak dapat berkerja semaksimal mungkin.
- 2) Mediasi dapat membuat dinamika untuk mendapatkan mindfulness yang diarahkan kepada kualitas perhatian.
- 3) Pikiran merupakan konsep yang tidak mudah untuk kita pahami, sehingga individu dapat menerima apa yang sedang terjadi padanya.

- 4) Kesadaran, pikiran, persepsi, memori, dan emosi dikelola oleh pikiran dengan adanya pikiran tersebut individu dapat menjadikan proses mental dialami kearah yang hal positif sehingga mindfulness dapat bekerja lebih efektif. Moffitt-Carney & Duncan (2021) mengungkapkan pelatihan mindfulness dapat dilakukan dengan lima faktor yaitu pendeteksian tubuh dengan sikap penghargaan, latihan menyadari sesuatu pada tubuh individu, membuka kesadaran, menerima perasaan dan pikiran, melakukan mediasi dengan pernapasan, dan melepaskan hasrat sehingga seseorang akan mendapatkan mindfulness pada dirinya.

c. Aspek-aspek mindfulness

Menurut Baer (Saraswati dkk., 2023) ada lima aspek mindfulness yaitu

1) Pengamatan

Mindfulness adalah individu yang memperhatikan pengalaman yang telah terjadi ataupun yang sedang terjadi pada dirinya baik yang bersifat internal ataupun yang bersifat eksternal, dan pengamatan ini dalam mindfulness adalah hal yang utama dan harus diketahui oleh individu yang ingin melakukan mindfulness ini agar dampak yang diterima lebih maksimal.

2) Deskripsi

Seorang individu harus bisa mendeskripsikan suatu pengalaman yang sedang dialami maupun pengalaman yang sedang dialaminya dengan sebuah kata-kata sehingga individu merasakan mindfulness

dalam kejadian tersebut sehingga dapat memberikan deskripsi dalam apa yang sedang terjadi pada sekitar maupun dalam diri.

3) Bertindak dengan kesadaran

Individu harus memiliki keenderungan dalam memberikan kesadaran penuh dan juga kehadirannya dalam setiap momen yang dilakukannya.

4) Tidak menilai

Dengan maksud untuk tidak menilai sesuatu dalam pengalamannya dan juga perasaan yang diterimanya harus diterima dengan apa adanya tanpa ada rasa untuk menilai sama sekali.

5) Dengan maksud untuk tidak menilai sesuatu dalam pengalamannya

dan juga perasaan yang diterimanya harus diterima dengan apa adanya tanpa ada rasa untuk menilai sama sekali.

6) Tidak bereaksi secara batin

Membiarkan pikiran ataupun perasaannya mengalir begitu saja pada pengalamannya tanpa ada penilaian sama sekali.

Menurut Brown dan Ryan (Gutierrez dkk., 2020) ada dua aspek yang melandasi terbentuknya mindfulness yaitu :

1) Sadar terpelihara (awareness)

Sadar terpelihara atau awareness adalah pengalaman secara subjektif dari fenomena eksternal maupun internal yang

mendeskripsikan appresepsi serta anggapan yang murni dari segala kejadian yang dialami setiap waktu. Kondisi sadar terpelihara akan mengawasi atau mengamati kondisi diri atau kondisi sekitar.

2) Adanya Atensi (attention)

Atensi sendiri memiliki arti pemusatan keadaan sadar terpelihara yang memperjelas aspek-aspek tertentu dari suatu realitas secara lebih terpusat sehingga akan mendapatkan uraian penuh mengenai pengalaman secara lebih terbuka.

d. Aplikasi Terapi Mindfulness Meditation

Meditasi mindfulness adalah meditasi yang ditemukan oleh Thich Naht Hanh setelah dikembangkan oleh Dr. Jon Kabat-Zinn dari University of Massachusetts. Meditasi ini menekankan pada membawa perhatian atau kesadaran pada saat ini. Mindfulness adalah kegiatan yang dilakukan dengan penuh kesadaran dan perhatian. Meditasi mindfulness adalah praktik pelatihan mental yang mengajarkan seseorang untuk memperlambat laju pikiran, melepaskan hal-hal negatif, dan menenangkan pikiran dan tubuhnya. Tujuan meditasi mindfulness adalah membawa pikiran ke 'saat ini'. Berlawanan dengan mode automatic pilot, Dari suatu saat ke saat lain, meditator diajak menyadari pikiran-pikirannya, perasaan-perasaannya, sensasi-sensasi pada tubuhnya, dan lingkungan sekitarnya.

Manfaat meditasi mindfulness :

1) Mengurangi rasa sakit

- 2) Memaafkan masa lalu dan hidup 'saat ini'
- 3) Melepaskan keinginan yang berada di luar kendali
- 4) Fokus pada pernafasan sehingga pikiran tenang
- 5) Lebih adil ketika menilai sesuatu
- 6) Mampu bersyukur dalam segala keadaan
- 7) Mampu menghubungkan sensasi dengan keadaan actual
- 8) Berpikir sebelum memberi respon
- 9) Memberi perspektif baru untuk semua pengalaman setiap hari
- 10) Mengembangkan karakter murni (melakukan apapun dengan segenap hati), proaktif (responsif terhadap masalah), terbuka, tenang.

Teknik mindfulness membentuk seseorang menjadi pengamat sejati. Apapun yang terjadi di dalam dirinya atau di luar dirinya diterima sebagai suatu pengetahuan baru atau informasi baru, di mana pengetahuan atau info ini tidak diproses saat meditasi. Inilah yang disebut sebagai tidak menghakimi atau nonjudgemental dengan kata lain, ketika meditasi berlangsung, meditator hanya bertugas mengumpulkan data. Data-data tersebut tidak diklasifikasikan salah atau benar. Teknik meditasi mindfulness paling baik dilakukan dengan cara duduk sila. Postur ini memaksimalkan sensasi di seluruh bagian tubuh. Sehingga meditator dapat fokus pada pernafasan, merasakan sensasi-sensasi di tubuh dan menenangkan mental. Berikut cara berlatih meditasi mindfulness:

- 1) Persiapan Alat berupa:
 - a) Karpet atau alat

- b) Bantal Kecil
 - c) Musik Instrumen atau panduan meditasi
 - d) Gunakan pakean yang nyaman
 - e) Atur pencahayaan di tempat meditasi
 - f) Minimalisir suara sekitar
 - g) Antisipasi gangguan (tamu, hp, anak-anak, dll)
- 2) Atur jadwal rutin meditasi mindfulness, lama waktu pelaksanaan 15-30 menit
- a) Duduk bersila di atas alas atau karpet. Untuk membuat punggung tegak lurus, duduklah di atas bantal kecil agar punggung tegak lurus tanpa memakan terlalu banyak tenaga



- b) Pilih postur tubuh dan letak tangan yang paling nyaman



- c) Kepala dalam posisi lurus ke depan, tidak tengadah ataupun menunduk
- d) Gigi bagian atas dan bawah rapat dan lidah ditempelkan pada

langit-langit agar memancing saliva keluar dan mulut tidak kering, sebab durasi meditasi cukup lama

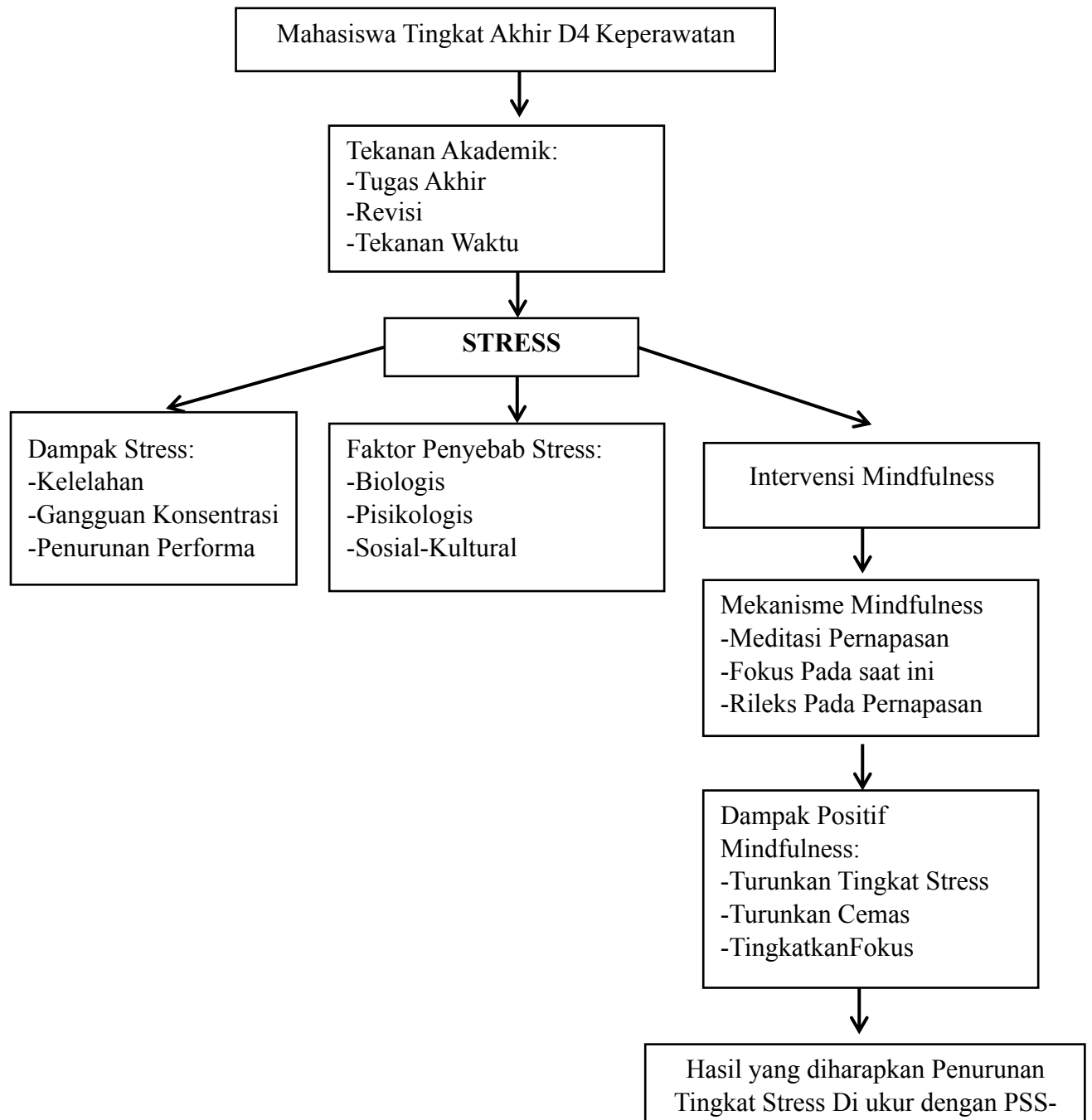
- e) Pejamkan mata
- f) Perhatikan nafas yang keluar dan nafas yang masuk. Hanya amati saja dan bernafaslah dengan alami tanpa intervensi. Sebenarnya saat meditasi pikiran harus berpusat pada 1 hal, bukan kosong dan cara memusatkan pikiran adalah dengan memperhatikan nafas
- g) Amati sensasi-sensasi yang muncul. Gunakan indra pendengar, penciuman, dan apa yang dirasakan oleh kulit Observasi.
Fokus memperhatikan pikiran-pikiran, perasaan, dan sensasi di badan
- h) Deskripsikan. Perhatikan setiap hal yang diobservasi dengan rinci Responsif. Nikmati setiap pengalaman dengan sensasi-sensasi tersebut, cobalah untuk memperhatikan semua aspek yang sedang diobservasi.
- i) Tidak memberikan penilaian. Hanya mengevaluasi setiap pengalaman dengan sensasi. Tidak ada sensasi yang baik, buruk, benar, salah, semua sensasi sifatnya tidak kekal.
- j) Fokus pada satu hal di satu waktu. Ketika pikiran mengembara, atau memikirkan hal-hal di luar meditasi, segera fokuskan kembali pada observasi sensasi di tubuh. Pada saat meditasi, pikiran hanya boleh berpusat pada satu hal yaitu teknik mindfulness.

Adapun hambatan internal dan eksternal dalam berlatih meditasi mindfulness:

- 1) Bosan, sebab kegiatannya monoton, hanya memperhatikan sensasi demi sensasi
- 2) Pikiran mengembara, belum terlatih untuk disiplin
- 3) Rasa sakit yang intens di tubuh terutama di kaki, pinggang, dan pundak
- 4) Malas berlatih sebab belum merasakan manfaat positifnya. Baru sampai tahap mengenali, belum sampai pada tahap pencerahan atau penyembuhan.

Teknik mindfulness mempengaruhi kesehatan mental dan karakter seseorang. Sehingga, erat hubungannya dengan mengembangkan kualitas-kualitas karakter yang baik. Setelah memahami intisari teknik ini, praktik meditasi mindfulness dapat fleksibel. Apalagi untuk orang-orang yang sedang sakit, meditasi ini dapat dilakukan sambil berbaring. Meditasi adalah teknik penyembuhan dan strategi relaksasi yang paling fleksibel. Bahkan dapat dilakukan sambil melakukan aktivitas sehari-hari (Sugata dkk., 2023)

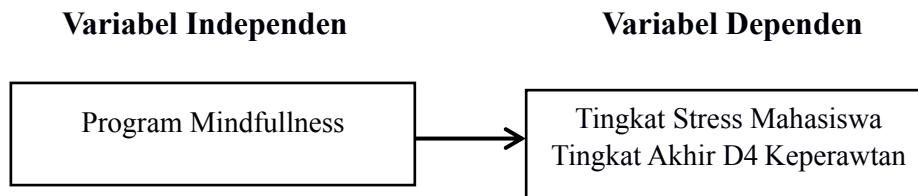
B. Kerangka Teori



Skema 2. 1 Kerangka Teori

Sumber : (Nadyandra&Nio,2023), (Dhamayanti&Yudiarso,2020), (sugata.*et.al*,2023), (Kurniawan,2021)

C. Kerangka Konsep



Ket:

 : Variabel Independen

 : Variabel Dependen

 : Arah Pengaruh

*Skema 2. 2*Kerangka konsep

D. Definisi Operasional

Tabel 2. 1 Definisi Operasional

Variable	Definisi Operasional	Alat Ukur	Hasil Ukur	Skala Ukur
Independen: Program mindfulness	Program terapi mindfulness yang dilakukan selama beberapa sesi dengan durasi tertentu sesuai modul, melibatkan teknik pernapasan dan perhatian pada saat ini. Untuk menurunkan tingkat stres	SOP (Standar Operasional Prosedur)	<ul style="list-style-type: none"> • Tinggi : ≥ 3 sesi (Fokus Penuh) • Sedang : 2-1 (kadang terdistraksi, masih mengikuti) • Rendah : 1 (sering terdistraksi) • Tidak Mengikuti : 0 sesi (Tidak ada Partisipasi) 	Interval
Dependen: Tingkat Stress Mahasiswa Akhir	Tingkat Stress diukur menggunakan kuesioner perceived Stress Scale (PSS-10) yang mengukur persepsi mahasiswa terhadap Stress selama 1 bulan terakhir	<ul style="list-style-type: none"> • Kuesioner Perceived Stress Scale (PSS-10) • Scala likert 0: Tidak Pernah 1: Hamper tidak pernah 2: Kadang-kadang 3: Cukup sering 4: Sangat Sering 	<ul style="list-style-type: none"> • 0-1: Normal • 2-14: Stres ringan • 15-26: Stres sedang • >26: Stres berat 	Interval

E. Hipotesis

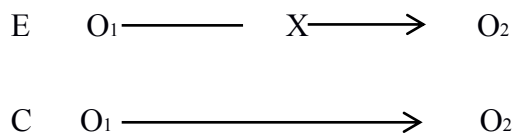
H_a : Ada Efektivitas Program Mindfulness Dalam Menurunkan Tingkat Stress Pada Mahasiswa D4 Keperawatan Tingkat Akhir Di Poltekkes Kemenkes Sorong

H_0 : Tidak ada Efektivitas Program Mindfulness Dalam Menurunkan Tingkat Stress Pada Mahasiswa D4 Keperawatan Tingkat Akhir Di Poltekkes Kemenkes Sorong

BAB III METODOLOGI PENELITIAN

A. Jenis dan Rencana Penelitian

Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif dengan pendekatan *quasi-experimental* dan desain *pretest-posttest whit group control*. Desain ini bertujuan untuk melihat efektivitas program mindfulness dalam menurunkan tingkat Stress mahasiswa D4 Keperawatan tingkat akhir. Kelompok eksperimen akan menerima intervensi program mindfulness, sedangkan kelompok kontrol tidak akan mendapatkan intervensi. Pengukuran tingkat Stress dilakukan sebelum dan sesudah intervensi menggunakan Perceived Stress Scale (PSS-10).



Keterangan:

E: Kelompok yang mendapat Intervensi

O₁: Pengamatan Pertama

O₂: Pengamatan Kedua

X: Intervensi

C: Kelompok Pemanding

B. Populasi, Sampel dan Teknik Sampling

1. Populasi

Populasi dalam penelitian ini adalah Mahasiswa tingkat akhir program studi D4 Keperawatan di Poltekkes Kemenkes Sorong berjumlah 71 Mahasiswa yang sedang mengalami Stresss akademik.

2. Sampel

Sampel adalah bagian dari populasi yang mempunyai sifat-sifat karakteristik sama dengan populasi. Sampel adalah bagian sebagian anggota populasi yang diambil dengan menggunakan teknik pengambilan sampling, sampel harus benar-benar bisa mencerminkan keadaan populasi, artinya kesimpulan hasil penelitian yang diangkat dari sampel harus merupakan kesimpulan atas populasi.

Sampel dari penelitian ini adalah Mahasiswa D4 Keperawatan Tingkat Akhir dengan perhitungan sampel menggunakan rumus Slovin, dengan populasi 71 Mahasiswa dan tingkat kesalahan 5%, menghasilkan 61 responden yang dibagi menjadi kelompok eksperimen 30 orang dan kelompok control 30 orang.

Keterangan:

= Jumlah Sampel yang diperlukan

N = Ukuran Populasi

e = Margin of error (batas toleransi kesalahan), yang biasanya ditentukan sesuai kebutuhan penelitian (1%, 5% dan 10%).

Yang disebut sebagai responden dan memenuhi kriteria sebagai berikut:

a. Kriteria Inklusi

- 1) Mahasiswa tingkat akhir yang sedang menyusun tugas akhir/skripsi.
- 2) Bersedia menjadi responden dan mengikuti semua sesi seluruh sesi Mindfulness.
- 3) Mengalami semua tingkat Stress berdasarkan hasil pre-test SPSS-10.

b. Kriteria Eklusi

- 1) Mahasiswa dengan riwayat gangguan kejiwaan berat.
- 2) Mahasiswa yang sedang menjalani terapi psikologis lain atau mengonsumsi obat antidepresan.

3. Teknik Sampling

Pengambilan sampel dilakukan dengan metode atau teknik tertentu agar sampel tersebut dapat mewakili populasinya dengan sebaik mungkin. Teknik ini biasanya disebut metode sampling atau teknik sampling. Teknik sampling sangat penting dan harus dipertimbangkan dengan cermat, karena teknik pengambilan sampel yang tidak tepat dapat mempengaruhi hasil penelitian. Penelitian ini menggunakan teknik *Nonprobability sampling*, yaitu teknik sampel yang tidak memberi peluang/kesempatan sama bagi setiap unsur atau anggota populasi untuk dipilih menjadi sampel. (Sugiyono, 2017).

Dalam penelitian ini jumlah populasi sesuai dengan pertimbangan dan kriteria tertentu, maka penelitian menggunakan teknik *Purposive Sampling* yaitu pengambilan sampel sesuai dengan kriteria sampel, kriteria sampel pada penelitian ini sesuai dengan kriteria secara inklusi dan eksklusi. Pengambilan jumlah sampel berdasarkan dan dihitung rumus slovin dengan (batas toleransi kesalahan) 5% untuk populasinya sebanyak 71 mahasiswa maka jumlah sampel yang didapat adalah 61 mahasiswa.

C. Waktu dan Tempat Penelitian

1. Waktu Penelitian

Penelitian ini dilaksanakan pada bulan Juni 2025

2. Lokasi Penelitian

Dengan lokasi penelitian yaitu Kampus Poltekkes Kemenkes Sorong, dengan fasilitas ruangan kelas yang kondusif untuk sesi mindfulness

D. Bahan dan Alat Penelitian

Penelitian ini menggunakan bahan dan alat sebagai berikut:

1. Bahan :

- a. Kuesioner PSS-10 untuk menilai tingkat Stresss sebelum dan sesudah intervensi dengan jumlah soal 10.

- b. Materi Program Mindfulness berupa video panduan Latihan mindfulness berdurasi 5 menit berisi penjelasan singkat Mindfulness dan SOP Mindfulness.

2. Alat :

- a. Laptop dan infocus untuk penyampaian materi mindfulness.
- b. Karpet untuk alas duduk pada sesi mindfulness.
- c. Speaker untuk audio panduan mindfulness.
- d. Alat tulis untuk pencatatan hasil observasi dan refleksi mahasiswa.

E. Jalannya Penelitian

Penelitian ini diawali dengan tahap persiapan, yang mencakup penyusunan proposal penelitian, konsultasi dengan dosen pembimbing, serta pengurusan surat izin penelitian dari pihak kampus. Setelah mendapatkan persetujuan, peneliti mulai melakukan pendekatan kepada calon responden, yaitu mahasiswa tingkat akhir D4 Keperawatan di Poltekkes Kemenkes Sorong, untuk menjelaskan maksud dan tujuan penelitian serta meminta kesediaan mereka untuk berpartisipasi melalui penandatanganan lembar informed consent.

Setelah peserta terkumpul sesuai kriteria inklusi dan eksklusi, peneliti melakukan pengukuran awal (pretest) tingkat stres menggunakan kuesioner Perceived Stress Scale (PSS-10). Selanjutnya, responden dibagi ke dalam dua kelompok, yaitu kelompok intervensi dan kelompok kontrol. Kelompok intervensi kemudian mengikuti program mindfulness selama satu minggu dengan frekuensi dua kali pertemuan. Sesi mindfulness dilaksanakan di ruang kelas yang telah disiapkan, dengan suasana yang tenang dan nyaman. Kegiatan

dilakukan secara terpandu dengan menggunakan video dan audio latihan pernapasan dan kesadaran diri (breathing meditation), serta disertai observasi dan refleksi dari setiap peserta. Sementara itu, kelompok kontrol menjalani aktivitas harian mereka seperti biasa tanpa diberikan intervensi.

Setelah intervensi selesai, kedua kelompok kembali diukur tingkat stresnya menggunakan instrumen yang sama (posttest). Data hasil pretest dan posttest dari kedua kelompok kemudian dianalisis menggunakan bantuan software statistik SPSS. Analisis dilakukan untuk melihat perbedaan sebelum dan sesudah intervensi serta membandingkan efektivitas antara kelompok intervensi dan kontrol.

Tahap terakhir adalah penyusunan laporan hasil penelitian dalam bentuk skripsi. Proses ini mencakup pengolahan dan interpretasi data, pembahasan hasil berdasarkan teori dan penelitian sebelumnya, serta penyusunan kesimpulan dan saran. Skripsi ini kemudian dikonsultasikan dengan pembimbing dan dipresentasikan di hadapan dewan penguji sebagai bentuk pertanggungjawaban ilmiah atas hasil penelitian yang telah dilakukan.

F. Teknik Pengumpulan Data

1. Data Primer

Data primer diperoleh langsung dari responden atau objek penelitian melalui metode berikut:

- a. Kuesioner (*Survey*): Teknik ini digunakan untuk mengumpulkan data kuantitatif dengan memberikan pertanyaan kepada responden.

Contohnya, dalam penelitian ini, Perceived Stress Scale (PSS-10) digunakan untuk mengukur tingkat Stress sebelum dan sesudah intervensi mindfulness.

- b. Wawancara: Teknik ini digunakan untuk menggali informasi lebih dalam mengenai pengalaman mahasiswa terkait Stress akademik dan efektivitas mindfulness.
- c. Observasi: Teknik ini digunakan untuk mengamati perilaku mahasiswa selama sesi mindfulness, mencatat perubahan ekspresi dan respons mereka terhadap intervensi.

2. Data Sekunder

Data sekunder diperoleh dari sumber yang sudah tersedia, seperti jurnal, laporan, dan dokumen resmi:

- a. Studi Kepustakaan: Menggunakan jurnal penelitian terkait mindfulness dan Stress akademik untuk mendukung teori penelitian.
- b. Dokumentasi: Menggunakan data dari WHO dan Kementerian Kesehatan RI.
- c. SOP Mindfulness: Pedoman standar untuk pelaksanaan teknik mindfulness yang digunakan dalam penelitian ini.

G. Pengolahan Data

Teknik pengolahan data merupakan proses atau cara yang digunakan untuk mengolah data untuk memperoleh informasi. Adapun pengertian teknik pengolahan data menurut para ahli John Tukey istilah teknik dalam

menganalisis data penelitian adalah prosedur untuk menganalisis data. Prosedur ini mencakup teknik menafsirkan data yang sudah dianalisa dan cara merencanakan teknik pengumpulan data penelitian sehingga analisis menjadi lebih cepat (Muhamad Afifudin & Made Saihu, 2024).

1. Editing:

Memeriksa kelengkapan kuesioner PSS-10 sebelum dianalisis. Pada tahap awal, peneliti melakukan pengecekan ulang terhadap seluruh lembar kuesioner Perceived Stress Scale (PSS-10) yang telah diisi oleh responden. Tujuannya adalah untuk memastikan bahwa setiap jawaban telah terisi lengkap, jelas, dan tidak ada data yang salah tulis atau tertukar. Hal ini penting agar tidak terjadi bias atau kekeliruan dalam tahap analisis.

2. Coding:

Memberikan kode pada data untuk memudahkan input ke dalam perangkat lunak analisis. Setelah proses editing selesai, peneliti memberikan kode numerik pada setiap jawaban dari kuesioner. Misalnya, untuk skala Likert pada PSS-10:

- a) 0 = Tidak Pernah
- b) 1 = Hampir Tidak Pernah
- c) 2 = Kadang-Kadang
- d) 3 = Cukup Sering
- e) 4 = Sangat Sering

Proses ini bertujuan untuk memudahkan input data ke dalam perangkat lunak statistik, dalam hal ini SPSS (Statistical Package for the Social Sciences).

3. Entry Data:

Memasukkan data ke dalam SPSS untuk analisis statistik. Seluruh data yang telah diberi kode kemudian dimasukkan (di-entry) ke dalam program SPSS versi terbaru. Setiap responden dibuat dalam satu baris dengan masing-masing variabel pertanyaan dalam kolom terpisah. Peneliti juga menandai kelompok responden (intervensi dan kontrol) agar bisa dianalisis secara terpisah maupun gabungan.

4. Tabulasi Data:

Menyusun data dalam bentuk tabel untuk memudahkan interpretasi. Data yang sudah di-entry kemudian disusun dalam bentuk tabel-tabel frekuensi dan distribusi. Tabulasi ini membantu peneliti dalam melihat persebaran karakteristik responden, serta nilai pretest dan posttest baik pada kelompok intervensi maupun kelompok kontrol.

H. Analisa Data

1. Analisis Univariat

Analisis ini dilakukan untuk melihat distribusi frekuensi dan persentase karakteristik responden dalam penelitian. Analisis ini bertujuan untuk memberikan gambaran deskriptif mengenai variabel penelitian sebelum dilakukan analisis lebih lanjut.

- a. Distribusi karakteristik responden : usia, jenis kelamin, tingkat Stress berdasarkan hasil Pretest PSS-10.
- b. Pengukuran tingkat Stress mahasiswa berdasarkan kategori rendah, sedang, dan tinggi sebelum intervensi dilakukan.
- c. Rata-rata skor Stress mahasiswa sebelum dan sesudah intervensi pada kelompok eksperimen dan kontrol.

2. Analisis Bivariat

Analisis bivariat dilakukan untuk mengetahui adanya perbedaan tingkat stres sebelum dan sesudah intervensi mindfulness, serta untuk membandingkan efektivitas antara kelompok intervensi dan kelompok kontrol. Sebelum dilakukan uji bivariat, terlebih dahulu dilakukan uji normalitas data untuk menentukan jenis uji statistik yang sesuai.

a. Uji Normalitas

Uji normalitas dilakukan menggunakan One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test terhadap data pretest dan posttest pada masing-masing kelompok, yaitu kelompok intervensi dan kelompok kontrol. Hasil uji normalitas menunjukkan bahwa:

- 1) Kelompok Intervensi: nilai $p = 0,200$
- 2) Kelompok Kontrol: nilai $p = 0,141$

Karena nilai $p > 0,05$ pada kedua kelompok, maka dapat disimpulkan bahwa data berdistribusi normal. Oleh karena itu, pengujian selanjutnya dapat menggunakan uji parametrik.

b. Uji Paired T-Test (Uji T Berpasangan)

Uji ini digunakan untuk melihat perbedaan tingkat stres sebelum dan sesudah intervensi pada kelompok intervensi. Hasil uji menunjukkan:

- 1) Rata-rata penurunan skor stres sebesar 6,7 poin
- 2) Nilai signifikansi (p-value) = 0,000 ($p < 0,05$)
- 3) Simpangan baku = 3,48

Hal ini menunjukkan bahwa terdapat perbedaan yang signifikan antara nilai pretest dan posttest setelah pemberian program mindfulness. Dengan kata lain, intervensi mindfulness efektif dalam menurunkan tingkat stres pada kelompok yang mendapat perlakuan.

c. Uji Independent T-Test (Uji T Tidak Berpasangan)

Uji ini digunakan untuk membandingkan skor stres antara kelompok intervensi dan kelompok kontrol setelah intervensi dilakukan. Hasil uji menunjukkan:

- 1) Rata-rata skor stres kelompok intervensi: 0,707
- 2) Rata-rata skor stres kelompok kontrol: 0,195
- 3) Nilai signifikansi (p-value) = 0,001 ($p < 0,05$)

Hasil ini menunjukkan bahwa terdapat perbedaan yang signifikan antara kelompok yang mendapat intervensi mindfulness dan yang tidak. Dengan demikian, program mindfulness terbukti lebih efektif menurunkan tingkat stres dibandingkan tanpa intervensi.

I. Etika Penelitian

Menurut (Notoatmodjo, 2012) masalah etika penelitian sangat penting karena penelitian ini berhubungan langsung dengan manusia, sehingga perlu memperhatikan hal-hal sebagai berikut:

1. *Informed Consent* (Persetujuan Informasi)

Subjek penelitian harus diberikan informasi yang jelas tentang tujuan, prosedur, dan potensi risiko penelitian sebelum memberikan persetujuan. Dalam penelitian ini, mahasiswa yang berpartisipasi dalam program mindfulness harus menandatangani lembar persetujuan setelah memahami manfaat dan risiko penelitian.

2. Kerahasiaan dan Privasi

Data pribadi responden harus dijaga kerahasiaannya dan hanya digunakan untuk keperluan penelitian. Dalam penelitian ini, hasil kuesioner *Perceived Stress Scale* (PSS-10) harus disimpan dengan kode anonim untuk melindungi identitas mahasiswa.

3. Minimalkan Risiko dan Dampak Negatif

Penelitian harus dilakukan dengan cara yang tidak merugikan subjek penelitian. Dalam penelitian ini, sesi mindfulness harus dirancang agar tidak menyebabkan ketidaknyamanan psikologis bagi mahasiswa.

4. Keadilan dalam Perlakuan Responden

Semua peserta harus diperlakukan secara adil tanpa diskriminasi. Dalam penelitian ini, mahasiswa yang memenuhi kriteria inklusi dan eklusi harus diberikan kesempatan yang sama untuk berpartisipasi.

5. Hak untuk Menarik Diri

Responden berhak mengundurkan diri dari penelitian kapan saja tanpa konsekuensi negatif. Dalam penelitian ini, mahasiswa yang merasa tidak nyaman dengan program mindfulness harus diberikan opsi untuk keluar dari penelitian

BAB IV

HASIL DAN PEMBAHASAN

A. Hasil Penelitian

1. Gambaran Umum Lokasi

Penelitian ini dilaksanakan di Poltekkes Kemenkes Sorong, yang terletak di Kota Sorong, Provinsi Papua Barat Daya. Poltekkes Kemenkes Sorong merupakan institusi pendidikan tinggi vokasi yang berada di bawah naungan Kementerian Kesehatan Republik Indonesia dan bertugas menyelenggarakan pendidikan tenaga kesehatan yang profesional dan terampil.

Secara administratif, kampus ini memiliki 5 program studi, salah satunya adalah Program Studi Sarjana Terapan Keperawatan D4 Keperawatan yang menjadi fokus dalam penelitian ini. Program studi ini memiliki kurikulum yang memadukan teori dan praktik klinik untuk mencetak lulusan perawat profesional dengan kompetensi tinggi, serta dilengkapi dengan fasilitas laboratorium, ruang belajar, dan sarana penunjang lainnya.

Jumlah mahasiswa D4 Keperawatan tingkat akhir pada saat penelitian berlangsung adalah sebanyak 71 orang. Mahasiswa tingkat akhir ini merupakan individu yang sedang dalam proses penyusunan tugas akhir skripsi dan menjalani berbagai tahapan akademik menjelang kelulusan, seperti bimbingan intensif, revisi, serta persiapan seminar atau ujian akhir. Situasi ini menyebabkan mereka rentan mengalami tekanan psikologis, khususnya stres akademik.

Selama proses penelitian, intervensi mindfulness dilaksanakan di ruang kelas yang disediakan oleh kampus, dengan suasana yang mendukung untuk relaksasi dan konsentrasi. Mahasiswa yang mengikuti program mindfulness dibimbing secara bertahap sesuai dengan prosedur standar, dan dilakukan dalam suasana kondusif serta privat.

Dengan demikian, Poltekkes Kemenkes Sorong menjadi lokasi yang tepat untuk dilakukan penelitian ini karena menyediakan lingkungan akademik yang sesuai, populasi yang relevan, serta fasilitas yang mendukung kelancaran seluruh tahapan penelitian dari awal hingga akhir.

2. Analisa Univariat

a. Karakteristik Responden

Responden pada penelitian ini sebanyak 60 Mahasiswa yang terdiri dari 11 Laki-Laki dan 49 Perempuan dan di bagi menjadi dua kelompok yaitu kelompok kontrol dan Intervensi. Hasil penelitian yang dilakukan distribusi karakteristik responden dapat dilihat pada tabel berikut ini.

1) Karakteristik Responden Berdasarkan Jenis Kelamin

Tabel 4. 1 Distribusi Frekuensi Karakteristik Responden Berdasarkan Jenis Kelamin

Jenis Kelamin	Kelompok Intervensi		Kelompok Kontrol	
	f	%	f	%
Perempuan	25	83	24	80
Laki-Laki	5	17	6	20
Total	30	100%	30	100%

Sumber: Data Primer (2025)

Dari hasil data tabel 4.1 dapat dilihat responden dengan jenis kelamin perempuan pada kelompok intervensi sebanyak 25 orang atau

83% dan jenis kelamin Laki-Laki sebanyak 5 orang atau 17% sedangkan pada kelompok Kontrol jenis kelamin Perempuan sebanyak 24 orang atau 80% dan jenis kelamin Laki-Laki sebanyak 6 orang atau 20%.

2) Karakteristik Responden Berdasarkan Umur

Tabel 4. 2 Distribusi Frekuensi Karakteristik Responden Berdasarkan Umur menurut Kemenkes

Kriteria Umur	Umur	Frekuensi	%
Remaja Akhir	17-25	59	98%
Dewasa Awal	26-36	1	2%
Total		60	100%

Sumber: Data Primer (2025)

Dari hasil data tabel 4.2 dapat dilihat responden dengan Umur 19-59 sebanyak 60 yang dimana rata-rata umur tersebut tergolong dalam kategori Dewasa Menurut Departemen Kesehatan Tahun 2015

3) Karakteristik Responden Berdasarkan Tingkat Stres Sebelum dan Sesudah Program Mindfulness Pada Kelompok Intervensi dan Kelompok Kontrol

a) Kelompok Intervensi Mindfulness

Tabel 4. 3 Distribusi Frekuensi Karakteristik Responden Berdasarkan Tingkat Stres Sebelum dan Sesudah Program Mindfulness Pada Kelompok Intervensi

Tingkat Stress	Sebelum (Pre)		Sesudah (Post)	
	f	%	f	%
Ringan	0	0	24	80%
Sedang	24	80%	6	20%
Berat	6	20%	0	0
Total	30	100%	30	100%

Sumber: Data Primer (2025)

Pada kelompok intervensi, sebelum diberikan program mindfulness, sebagian besar mahasiswa mengalami stres sedang (80%) dan sisanya mengalami stres berat (20%). Namun setelah mengikuti intervensi mindfulness selama 1 minggu (2 kali pertemuan), terjadi penurunan tingkat stres yang signifikan. Sebanyak 80% mahasiswa masuk dalam kategori stres ringan dan tidak ada lagi yang mengalami stres berat. Ini menunjukkan bahwa intervensi mindfulness efektif dalam menurunkan tingkat stres mahasiswa tingkat akhir.

b) Kelompok Kontrol

Tabel 4. 4 Distribusi Frekuensi Karakteristik Responden Berdasarkan Tingkat Stres Sebelum dan Sesudah Pada Kelompok Kontrol

Tingkat Stres	Sebelum (Pre)		Sesudah (Post)	
	f	%	f	%
Ringan	0	0	0	0%
Sedang	30	100%	30	100%
Berat	0	0%	0	0
Total	30	100%	30	100%

Sumber: Data Primer (2025)

Pada kelompok kontrol, seluruh responden berada pada kategori stres sedang baik sebelum maupun sesudah periode penelitian. Tidak terdapat perubahan atau penurunan tingkat stres pada kelompok ini karena mereka tidak menerima intervensi apapun. Hal ini memperkuat bahwa penurunan stres pada kelompok intervensi disebabkan oleh program mindfulness yang dijalankan.

Maka dari kedua tabel tersebut dapat disimpulkan bahwa program mindfulness memberikan pengaruh nyata terhadap penurunan tingkat stres mahasiswa. Terjadi perubahan signifikan pada kelompok intervensi, sedangkan kelompok kontrol tidak mengalami perubahan sama sekali. Ini menjadi bukti bahwa mindfulness merupakan intervensi non-farmakologis yang efektif dan dapat digunakan dalam manajemen stres akademik mahasiswa.

4) Uji Normalitas

Tabel 4. 5 Uji Normalitas

	Kelompok	df	Statistic	P-Value
Uji Shapiro-Wilk	Pre Intervensi	30	0,977	0,740
	Post Intervensi	30	0,939	0,086
	Pre Kontrol	30	0,832	0,000
	Post Kontrol	30	0,897	0,007

Sumber: Data Primer (2025)

Berdasarkan hasil Tabel 4.5 dapat diketahui bahwa hasil uji normalitas data dengan uji Shapiro-Wilk didapatkan Nilai P-Value $0,740 > 0,005$ pada Pre Intervensi dan $0,086 > 0,005$ pada Post-Intervensi, Sedangkan pada kelompok Kontrol Pre Kontrol $0,000 < 0,005$ dan pada Post Kontrol $0,007 > 0,005$. Maka dapat disimpulkan bahwa data berdistribusi normal pada kelompok Intervensi.

3. Analisa Bivariat

Analisis bivariat dilakukan untuk mengetahui hubungan atau perbedaan antara dua variabel, yaitu antara tingkat stres sebelum dan sesudah intervensi mindfulness, serta perbandingan antara kelompok eksperimen dan kontrol. Uji statistik yang digunakan dalam penelitian ini disesuaikan dengan hasil uji normalitas data.

Tabel 4. 6 Hasil Uji Independent T-Test Efektivitas antara kelompok intervensi yang mendapatkan intervensi mindfulness dengan kelompok kontrol yang tidak mendapatkan intervensi mindfulness

Kelompok	Variabel	N	Mean	SD	P-Value
Kelompok Intervensi	Pre Test	30	23,37	3,917	0,000
	Post Test	30	16,67	3,871	
Kelompok Kontrol	Pre Test	30	18,07	0,944	0,101
	Post Test	30	17,63	1,066	

Sumber: Data Primer (2025)

Berdasarkan Tabel 4.6 dapat diketahui bahwa P-Value pada kelompok intervensi pre test dan post test sebesar 0,000 sedangkan pada Kelompok Kontrol P-Value pre test dan post test sebesar 0,101 yang dimana angka tersebut menunjukkan perbedaan yang cukup signifikan.

B. Pembahasan

Stres merupakan suatu kondisi ketegangan fisik dan psikologis yang muncul ketika seseorang menghadapi tuntutan atau tekanan yang melebihi kapasitas dirinya untuk beradaptasi. Stres tidak hanya terbentuk dari situasi nyata yang mengancam, tetapi juga bisa muncul akibat persepsi seseorang terhadap suatu kondisi yang dianggap berat atau menekan. Dalam dunia pendidikan tinggi, stres sering kali dialami oleh mahasiswa, khususnya mereka yang berada di tingkat akhir, ketika beban akademik semakin meningkat, seperti penyusunan tugas akhir, proses bimbingan yang intensif, revisi yang berulang, serta tekanan sosial dan keluarga untuk segera menyelesaikan studi. Stres akademik adalah suatu bentuk tekanan mental yang timbul akibat ketidakseimbangan antara tuntutan akademik dengan

kemampuan atau sumber daya internal mahasiswa dalam menghadapinya (Maria & Soetjningsih, 2023).

Mahasiswa yang mengalami stres akademik cenderung menunjukkan reaksi fisik dan emosional negatif, seperti gangguan tidur, mudah lelah, sakit kepala, lupa makan, serta gejala psikis seperti cemas berlebihan, merasa tertekan, dan kehilangan motivasi. Gejala stres ini dapat diklasifikasikan mulai dari ringan, sedang, hingga berat, bahkan dalam kondisi kronis dapat memunculkan stres sangat berat yang berisiko terhadap kesehatan mental dan fisik mahasiswa (Nursolehah & Rahmiati, 2022).

Hasil penelitian ini bertujuan untuk mengetahui efektivitas program mindfulness dalam menurunkan tingkat stres mahasiswa D4 Keperawatan tingkat akhir di Poltekkes Kemenkes Sorong. Analisis dilakukan melalui pengukuran sebelum dan sesudah intervensi pada kelompok eksperimen, serta perbandingan dengan kelompok kontrol.

Dalam mengatasi stres akademik, salah satu pendekatan non-farmakologis yang terbukti efektif dan semakin banyak digunakan di dunia pendidikan adalah mindfulness. Mindfulness adalah kondisi di mana seseorang menyadari sepenuhnya apa yang sedang dirasakan dan dialaminya saat ini, tanpa memberikan penilaian atau reaksi berlebihan terhadap peristiwa tersebut (Kabat-Zinn, 2003 dalam Dhamayanti & Yudiarso, 2020). Salah satu teknik umum adalah breathing meditation atau

meditasi pernapasan, yaitu melatih diri untuk memperhatikan napas secara perlahan dan alami sebagai cara menenangkan pikiran dan tubuh (Hidayati & Huriati, 2021).

1. Tingkat Stres Mahasiswa Sebelum Program Mindfulness

Berdasarkan hasil pre-test, mayoritas mahasiswa tingkat akhir berada pada kategori stres sedang hingga berat. Hal ini menunjukkan bahwa mahasiswa yang sedang menyusun tugas akhir menghadapi tekanan yang cukup tinggi. Tekanan ini muncul dari tuntutan akademik seperti revisi skripsi yang berulang, keterbatasan waktu penyelesaian, serta harapan keluarga untuk lulus tepat waktu. Kondisi tersebut juga sesuai dengan wawancara awal peneliti dengan mahasiswa yang mengaku sering merasa cemas, takut tidak selesai tepat waktu, dan tertekan dengan beban revisi.

Hasil ini sejalan dengan penelitian Alvi Ratna Yuliana dkk. (2022) yang menemukan bahwa sebelum diberikan terapi mindfulness, mahasiswa tingkat akhir memiliki rata-rata skor stres tinggi (22,63), yang mencerminkan stres akademik berat. Penelitian Anastasya Magdalena Putri Darmawan & Roswiyani (2024) juga menyebutkan bahwa mayoritas mahasiswa dalam kajiannya mengalami stres akademik sedang–tinggi sebelum dilakukan intervensi. Hal ini diperkuat oleh Maria Sihombing (2024) yang menyatakan rata-rata skor stres mahasiswa sebelum mindfulness adalah 27,93, yang masuk kategori tinggi.

Secara teori, Lazarus & Folkman (1984) menjelaskan bahwa stres timbul ketika individu menilai tuntutan lingkungan lebih besar daripada sumber

daya koping yang dimiliki. Mahasiswa tingkat akhir berada pada fase kritis, di mana kemampuan kopingnya seringkali tidak sebanding dengan tekanan akademik yang dihadapi, sehingga mudah mengalami stres.

Oleh karena itu tingginya tingkat stres awal mahasiswa disebabkan karena kurangnya keterampilan regulasi emosi dan belum adanya strategi koping non-farmakologis yang mereka kuasai, sehingga beban akademik berdampak langsung pada kondisi psikologis mahasiswa D4 Keperawatan tingkat akhir di Poltekkes Kemenkes Sorong.

2. Tingkat Stres Mahasiswa Sesudah Program Mindfulness

Hasil post-test menunjukkan bahwa setelah mengikuti program mindfulness, terjadi penurunan signifikan tingkat stres pada kelompok intervensi, dari kategori stres sedang–berat menjadi lebih banyak pada kategori ringan–sedang. Program mindfulness yang dilakukan melalui teknik breathing meditation terbukti membuat mahasiswa lebih tenang, fokus pada kondisi saat ini, dan mampu menerima perasaan tanpa menghakimi, sehingga tingkat stres berkurang.

Temuan ini sesuai dengan penelitian Fitri Fadilah dkk. (2025) yang menunjukkan adanya penurunan kecemasan signifikan pada mahasiswa setelah diberikan mindfulness meditation. Demikian pula, Dian Sartika Sari dkk. (2024) menemukan penurunan skor stres mahasiswa dari 27,20 menjadi 16,93 setelah intervensi mindfulness selama tujuh hari. Maria Sihombing

(2024) juga melaporkan penurunan skor stres sebesar 9,2 poin setelah mahasiswa mengikuti latihan mindfulness singkat.

Teori Kabat-Zinn (1994) menyatakan bahwa mindfulness adalah kemampuan untuk menyadari pengalaman saat ini tanpa menghakimi. Dengan berlatih mindfulness, mahasiswa dapat memutus siklus pikiran negatif yang biasanya memperparah stres, sehingga mereka lebih fokus, tenang, dan memiliki regulasi emosi yang lebih baik.

Yang dimana mindfulness membantu mahasiswa mengurangi pikiran berlebihan terkait skripsi maupun kekhawatiran masa depan. Dengan menyadari napas dan fokus pada momen saat ini, mahasiswa menjadi lebih mampu menghadapi tekanan tanpa bereaksi berlebihan, sehingga stres berkurang secara signifikan.

3. Perbedaan Tingkat Stres Sebelum dan Sesudah pada Kelompok Intervensi dan Kontrol

Analisis perbandingan menunjukkan adanya penurunan signifikan pada kelompok intervensi, sedangkan kelompok kontrol tidak mengalami perubahan bermakna. Hal ini berarti bahwa penurunan stres hanya terjadi karena adanya intervensi mindfulness, bukan sekadar faktor waktu atau kebiasaan sehari-hari mahasiswa.

Hasil ini konsisten dengan penelitian Alvi Ratna Yuliana dkk. (2022) yang menemukan bahwa rata-rata skor stres kelompok intervensi menurun dari 22,63 menjadi 17,02 setelah mindfulness, sedangkan kelompok kontrol

tetap tinggi (22,52). Penelitian serupa oleh Rahmawati (2020) dan Nurhayati (2019) juga menunjukkan bahwa mindfulness hanya efektif pada kelompok intervensi, sementara kelompok kontrol tetap mengalami stres tinggi.

Perbedaan ini muncul karena mahasiswa yang mendapat intervensi mindfulness memperoleh keterampilan baru dalam menghadapi tekanan, sementara kelompok kontrol tetap menggunakan cara lama yang kurang adaptif sehingga tingkat stres tidak banyak berubah.

4. Efektivitas Program Mindfulness

Uji independen t-test menunjukkan adanya perbedaan yang bermakna antara kelompok intervensi dan kontrol dengan nilai $p = 0,000$. Hal ini membuktikan bahwa program mindfulness efektif menurunkan tingkat stres mahasiswa tingkat akhir di Poltekkes Kemenkes Sorong.

Temuan ini sejalan dengan penelitian Dewi (2020) yang menunjukkan efektivitas mindfulness dalam menurunkan stres dibanding kelompok kontrol. Handayani (2021) juga membuktikan bahwa mindfulness lebih unggul dibanding teknik relaksasi biasa. Sementara itu, Krisnawati (2018) menyatakan bahwa mahasiswa yang berlatih mindfulness mengalami penurunan stres signifikan dibanding kelompok kontrol.

Teori Mindfulness-Based Stress Reduction (MBSR) dari Kabat-Zinn menjelaskan bahwa latihan mindfulness secara teratur dapat meningkatkan kesadaran diri, ketenangan, dan penerimaan, sehingga stres berkurang.

Program ini efektif diterapkan pada mahasiswa karena bersifat sederhana, tidak membutuhkan alat khusus, dan bisa dilakukan secara mandiri.

Oleh karena itu efektivitas program mindfulness terletak pada kemampuannya mengajarkan mahasiswa keterampilan praktis dalam menghadapi stresor akademik. Dengan latihan pernapasan dan kesadaran penuh, mahasiswa lebih mampu mengendalikan pikiran negatif, mengurangi ketegangan fisik, dan memperbaiki regulasi emosi. Hal ini menjadikan mindfulness sebagai alternatif intervensi non-farmakologis yang murah, mudah, dan efektif untuk mahasiswa tingkat akhir.

C. Keterbatasan Penelitian

Berdasarkan pada pengalaman langsung peneliti dalam proses penelitian ini, ada beberapa keterbatasan yang dialami dan dapat menjadi beberapa faktor agar lebih diperhatikan bagi peneliti-peneliti yang akan datang dalam lebih menyempurnakan penelitiannya, karena penelitian ini sendiri tentu memiliki kekurangan yang perlu terus di perbaiki dalam penelitian-penelitian kedepannya. Beberapa keterbatasan dalam peneliti tersebut antara lain:

1. Durasi Intervensi Mindfulness Relatif Singkat penelitian ini dilakukan hanya selama 1 minggu dengan 3 sesi, sehingga efek jangka panjang dari intervensi belum dapat diketahui. Padahal mindfulness idealnya dilakukan secara berkala dan konsisten untuk membentuk kebiasaan mental positif.
2. Menyesuaikan waktu karna mahasiswa dalam tahap pengerjaan skripsi dan sedang konsul ke dosen sehingga waktu penerapan bertabrakan dengan waktu

intervensi

3. Pengukuran tingkat stres menggunakan kuesioner PSS-10 bersifat subjektif, sehingga mungkin dipengaruhi oleh persepsi pribadi, suasana hati saat pengisian, atau keinginan untuk memberikan jawaban “baik” setelah intervensi.

Keterbatasan yang ada dalam penelitian ini bukan berarti penelitian ini gagal namun penelitian ini tetap dapat dikatakan berhasil, karena telah menunjukkan adanya pengaruh yang signifikan dari program mindfulness dalam menurunkan tingkat stress pada mahasiswa tingkat akhir.

Dengan demikian, penelitian ini dapat dipandang sebagai pijakan awal atau fondasi yang kuat bagi penelitian-penelitian selanjutnya. Diperlukan uji lebih lanjut dengan jumlah sampel yang lebih besar, rentang waktu yang lebih panjang, serta pengendalian variabel luar yang lebih ketat, agar diperoleh hasil yang lebih mendalam, menyeluruh, dan dapat mewakili kondisi mahasiswa secara lebih luas.

BAB V

SIMPULAN DAN SARAN

A. Simpulan

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan terhadap mahasiswa tingkat akhir D4 Keperawatan di Poltekkes Kemenkes Sorong, diperoleh beberapa kesimpulan sebagai berikut:

1. Sebelum mengikuti program mindfulness, sebagian besar mahasiswa D4 Keperawatan tingkat akhir di Poltekkes Kemenkes Sorong mengalami stres pada tingkat sedang hingga berat. Hal ini mencerminkan tekanan akademik yang besar yang mereka hadapi, seperti beban tugas akhir, bimbingan, revisi, dan harapan untuk lulus tepat waktu.
2. Setelah mengikuti program mindfulness, terjadi penurunan tingkat stres yang cukup signifikan pada kelompok mahasiswa yang mendapatkan intervensi. Banyak dari mereka yang awalnya merasa tertekan, cemas, dan sulit fokus, mulai merasa lebih tenang, mampu mengatur emosi, dan lebih siap menghadapi tantangan akademik.
3. Hanya mahasiswa yang mendapatkan intervensi mindfulness yang menunjukkan perubahan nyata dalam tingkat stres. Sementara itu, kelompok mahasiswa yang tidak mengikuti program ini tidak mengalami perbedaan yang berarti. Ini menunjukkan bahwa mindfulness benar-benar memberi dampak positif pada kesejahteraan psikologis mereka.

4. Secara keseluruhan, program mindfulness terbukti efektif membantu mahasiswa mengelola stres. Latihan sederhana seperti fokus pada pernapasan dan kesadaran penuh terhadap saat ini, ternyata mampu memberikan ruang untuk mereka bernapas, berpikir lebih jernih, dan menjalani proses akademik dengan lebih tenang.

B. Saran

Berdasarkan hasil dan keterbatasan yang ditemukan, maka disarankan hal-hal berikut:

1. Untuk institusi pendidikan, program mindfulness dapat diintegrasikan sebagai kegiatan pembinaan mental secara rutin, terutama untuk mahasiswa tingkat akhir yang menghadapi tekanan akademik tinggi.
2. Bagi mahasiswa, latihan mindfulness sangat dianjurkan untuk dilakukan secara mandiri sebagai bagian dari manajemen stres harian. Teknik seperti breathing meditation atau refleksi diri dapat membantu menjaga stabilitas psikologis.
3. Bagi peneliti selanjutnya, disarankan untuk memperpanjang durasi intervensi, memperluas populasi di berbagai kampus atau program studi lain, serta menambahkan pendekatan kualitatif guna menangkap aspek pengalaman subjektif peserta secara lebih mendalam.

DAFTAR PUSTAKA

- A'yun, Q., Pratikto, H., & Aristawati, A. R. (2024). Navigasi stress akademik pada mahasiswa perantau: Apakah mindfulness menjadi solusi? *JIWA: Jurnal Psikologi Indonesia*, 2(04).
- Affandi, M. (2021). Pengaruh mindfulness terhadap kecemasan mahasiswa dalam menyusun skripsi di Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang (Skripsi tidak dipublikasikan). Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim.
- Anggraeni, R. W., & Syafitri, D. U. (2022, Oktober). Hubungan antara mindfulness dengan stress pada mahasiswa tingkat akhir Fakultas Hukum Universitas Haluoleo Kendari. Dalam Bandung Conference Series: Psychology Science (Vol. 2, No. 3, hlm. 880–890).
- Christopher, S. (2021). Hubungan antara mindfulness dengan grit pada mahasiswa tingkat akhir di Kota Makassar (Skripsi tidak dipublikasikan). Universitas Hasanuddin.
- Darmawan, A. M. P. (2021). Efektivitas mindfulness terhadap stres akademik pada mahasiswa: Literature review.
- Dewi, D. C. S. (2022). Hubungan antara mindfulness dengan fear of missing out pada mahasiswa tingkat akhir (Skripsi tidak dipublikasikan). Universitas Negeri Malang.
- Dewi, M. C. (2021). Hubungan mindfulness sufistik dengan penerimaan diri pada mahasiswa tingkat akhir jurusan Tasawuf dan Psikoterapi UIN Walisongo Semarang (Skripsi tidak dipublikasikan). UIN Walisongo.
- Fadilah, F. (2025). Terapi mindfulness meditation terhadap tingkat kecemasan dalam menghadapi skripsi pada mahasiswa ilmu keperawatan tingkat akhir.
- Febriyanti, D. B. (2025). Pengaruh mindfulness dan stres terhadap prestasi akademik pada mahasiswa pre-klinik FK Unisma.
- Giyarto. (2021). Manajemen stres akademik mahasiswa tingkat akhir. Yogyakarta: Deepublish.
- Hamid, A. (2022). Faktor penyebab stres pada mahasiswa tingkat akhir. *Jurnal Keperawatan Jiwa*, 10(1).
- Hidayat, A., & Fourianalisyawati, E. (2018). Mindfulness: Strategi mengelola emosi dan stres. *Jurnal Psikologi UIN Jakarta*, 16(2).
- Hidayati, N., & Huriati, H. (2021). Pengaruh mindfulness terhadap tingkat stres mahasiswa. *Jurnal Ilmu Keperawatan Indonesia*, 9(1).
- Komariah, N., Sari, N. K., & Yulia, D. (2022). Mindfulness untuk meningkatkan ketenangan jiwa mahasiswa. *Jurnal Bimbingan dan Konseling Islam*, 8(2).
- Lanula, C. L., Thalib, T., & Gismin, S. S. (2024). Pengaruh mindfulness terhadap fear of failure pada mahasiswa tingkat akhir di Kota Makassar. *Jurnal Psikologi Karakter*, 4(2), 412–419.

- Maisa, F., Darma, D., & Ariyanti, A. (2021). Hubungan stres akademik dengan kualitas tidur mahasiswa keperawatan. *Jurnal Kesehatan Mental Mahasiswa*, 3(1).
- Maria, & Soetjningsih, E. (2023). Stres akademik dan strategi coping mahasiswa. *Jurnal Psikologi Pendidikan*, 5(2).
- Maria Sihombing. (2024). Pengaruh mindfulness terhadap pengurangan stres pada mahasiswa. *Jurnal Review Pendidikan dan Pengajaran*, 7(4), 15062–15067.*
- Marseal, M. (2024). Dampak stres akademik terhadap kesehatan mental mahasiswa. *Jurnal Psikologi Pendidikan dan Konseling*, 10(1).
- Muiz, M. R. (2023). Efektivitas konseling kelompok dengan pendekatan mindfulness berbasis Islam untuk meningkatkan resiliensi akademik mahasiswa tingkat akhir.
- Nadyandra, R., & Nio, A. (2023). Definisi stres dan dampaknya. *Jurnal Kesehatan Jiwa*, 2(1).
- Notoatmodjo, S. (2012). *Metodologi penelitian kesehatan*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Nursolehah, N., & Rahmiati, F. (2022). Hubungan tingkat stres akademik dengan kecemasan mahasiswa tingkat akhir. *Jurnal Kesehatan Mental Mahasiswa*, 4(2).
- Oktapiana, D., Annisa, N. M., & Firdasannah, A. (2024). Grit dan mindfulness pada mahasiswa yang bekerja di Kota Bandung. *Mediapsi*, 10(2), 239–250.
- Psychology Foundation of Australia. (2022). *Stress and mental health*.
- Rahmayanti, N. (2020). Efektivitas terapi mindfulness berbasis aplikasi “Breathe Relax” terhadap stres pada mahasiswa tingkat akhir Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Awal Bros (Skripsi tidak dipublikasikan). Universitas Awal Bros.
- Sari, D. S., Shahrah, A., & Sulistya, F. (2024). Penerapan pelatihan mindfulness dalam mengurangi stres dan mengelola emosi untuk ibu-ibu kelompok keluarga sehat. *Jurnal Psikologi Terapan*, 2(2).
- Stuart, G. W. (2016). *Principles and practice of psychiatric nursing* (10th ed.). Elsevier.
- Sugata, A., Yusuf, A. M., & Rahayu, D. (2023). *Mindfulness: Teori dan penerapannya dalam pendidikan*. Yogyakarta: Deepublish.
- Taylor, S. E. (2015). *Health psychology* (9th ed.). McGraw-Hill.
- Wahyuni, H., & Setyowati, S. (2020). Pengaruh stres akademik terhadap produktivitas mahasiswa. *Jurnal Ilmu Pendidikan*, 9(1).
- Waskito, B. Y., Setiawan, H., & Zulkarnain, A. (2021). Efektivitas pelatihan mindfulness. *Jurnal Psikologi Islam dan Budaya*, 3(1).
- Webb, H. E., Hendrick, J. L., & Burnett, D. (2013). Stress-induced cortisol response and its impact. *Journal of Behavioral Health*, 4(2).
- WHO. (2020). *Mental health of children and adolescents*.
- WHO. (2024). *Stress at work: A major challenge*.
- Yuliana, A. R., Safitri, W., & Ardiyanti, Y. (2022). Penerapan terapi mindfulness dalam menurunkan tingkat stres mahasiswa tingkat akhir. *Jurnal*

Keperawatan dan Kesehatan Masyarakat Cendekia Utama, 11(2), 154–160.
<https://doi.org/10.31596/jcu.v11i2.1117>

LAMPIRAN

Lampiran 1 infomad consent

**SURAT PERNYATAAN
PERSETUJUAN MENGIKUTI PENELITIAN
(INFORMED CONSENT)**

Saya yang bertanda tangan dibawah ini.

Nama :
Tanggal Lahir :
Nama Orangtua :
Kelas :
No. Handphone :

Setelah mendapatkan penjelasan dan saya memahami sepenuhnya tentang penelitian yang berjudul :

**EFEKTIVITAS PROGRAM MINDFULNESS DALAM MENURUNKAN
TINGKAT STRESS PADA MAHASISWA D4 KEPERAWATAN TINGKAT
AKHIR DI POLTEKKES KEMENKES SORONG**

Nama Peneliti : Nanda Rahayu Aprilliyanty La Ode
Jurusan : D4 Keperawatan
Lokasi Penelitian : Poltekkes Kemenkes Sorong
Waktu Penelitian : Mei 2025

Dengan ini saya bersedia menjadi responden dalam penelitian ini.

Sorong,

Yang bertanda tangan...

Lampiran 2 Etika Clearance

✕



Transfer Rupiah
Transfer Berhasil!
 19 Agu 2025 · 16:53:50 WIB

Penerima
RPL 066 BLU POLTEKKE
 Bank Rakyat Indonesia - 031001004271305

Detail Transaksi

Nominal Transfer	Rp 135.000
Metode Transfer	BI Fast
No. Referensi	20250819BMRIIDJA010
BI Fast	00224447213
Tujuan Transaksi	Lainnya
Biaya Transaksi	Rp 2.500
Total Transaksi	Rp 137.500

Rekening Sumber
NANDA RAHAYU APRILLI
 Bank Mandiri -0996

Keterangan Transaksi
 Nanda Rahayu Aprilliyanty La Ode

Lampiran 3 Kuesioner PSS-10

KUESIONER PERCEIVED STRESSSS SCALE (PSS)

Nama Responden :

Umur :

Jenis Kelamin :

Petunjuk Pengisian:

Kuesioner ini terdiri dari berbagai pertanyaan yang mungkin sesuai dengan pengalaman saudara/saudari dalam menghadapi situasi hidup sehari-hari. Terdapat empat pilihan jawaban yang disediakan untuk setiap pertanyaan yaitu:

0 : Tidak pernah

1 : Hampir tidak pernah (1-2 kali)

2 : Kadang- kadang (3-4 kali)

3 : Cukup Sering (5-6 kali)

4 : Sangat Sering (lebih dari 6 kali)

Selanjutnya, saudara/saudari diminta untuk menjawab dengan cara **memberi tanda (✓)** pada Salah satu kolom yang paling sesuai dengan pengalamam saudara/saudari. Tidak ada jawaban yang benar maupun salah, karena itu isilah sesuai dengan keadaan diri saudara/saudari yang sesungguhnya, yaitu berdasarkan jawaban pertama yang terlintas dalam pikiran saudara/saudari.

No.	Pertanyaan	0 (Tidak Pernah)	1 (Hampir tidak pernah)	2 (Kadang - kadang)	3 (Cukup Sering)	4 (Sangat Sering)
1.	Selama sebulan terakhir, seberapa sering anda marah karena sesuatu yang tidak terduga					
2.	Selama sebulan terakhir, seberapa sering anda merasa tidak mampu mengontrol hal-hal yang penting dalam kehidupan anda					
3.	Selama sebulan terakhir, seberapa sering anda merasa gelisah dan tertekan					
4.	Selama sebulan terakhir, seberapa sering anda merasa yakin terhadap kemampuan diri untuk mengatasi masalah pribadi					
5.	Selama sebulan terakhir, seberapa sering anda merasa segala sesuatu yang terjadi sesuai dengan harapan anda					
6.	Selama sebulan terakhir, seberapa sering anda merasa tidak mampu menyelesaikan hal-hal yang harus dikerjakan					
7.	Selama sebulan terakhir, seberapa sering anda mampu mengontrol rasa mudah tersinggung dalam kehidupan anda					

8.	Selama sebulan terakhir, seberapa sering anda merasa lebih mampu mengatasi masalah jika dibandingkan dengan orang lain					
9.	Selama sebulan terakhir, seberapa sering anda marah karena adanya masalah yang tidak dapat anda kendalikan					
10.	Selama sebulan terakhir, seberapa sering anda merasakan kesulitan yang menumpuk sehingga anda tidak mampu untuk mengatasinya					
Skor						

Sumber: Cohen, 1988

Skor	Interpretasi
0-1	Normal
2-14	Stresss Ringan
15-26	Stresss Sedang
>26	Stres Berat

Lampiran 4 SOP Mindfulness

SOP TERAPI RELAKSASI MINDFULNESS

Sumber: Yurike Olivia Sella, 2020

Lampiran 5 Lumbar Pengajuan Judul

PENGAJUAN JUDUL SKRIPSI

Kepada Yth.
Bapak/Ibu Dosen Pembimbing Skripsi
 Di –

Tempat

Hal : Surat Permohonan Pengajuan Judul Skripsi

Dengan hormat, saya yang bertanda tangan dibawah ini :

Nama : Nanda Rhayu Aprilliyanty La Ode

NIM : 11430121055

Prodi : Sarjana Terapan Keperawatan

Dengan ini bermaksud mengajukan permohonan judul skripsi. Adapun judul yang saya ajukan adalah sebagai berikut :

No	Judul Skripsi
1	EFEKTIFITAS PROGRAM MINDFULNEES DALAM MENURUNKAN TINGKAT STRES PADA MAHASISWA D4 KEPERAWATAN TINGKAT AKHIR DI POLTEKKES KEMENKES SORONG

Demikian surat pengajuan judul skripsi ini saya ajukan, dengan harapan agar mendapat persetujuan dari judul tersebut. Dan atas perhatiannya saya ucapkan terimakasih.

Sorong, Februari 2025

Pemohon



Nanda Rhayu Aprilliyanty La Ode

NIM. 11430121055

Disetujui Oleh,

Dosen Pembimbing I



Rizqi Alvian Labanyo, S.Kep, Ns, M.Kes

NIP. 919941128202202101

Disetujui Oleh,

Dosen Pembimbing II



Yehud Maryen, MPH

NIP. 196407241989031015

dapat bermantaaat bagi kits semua.

Terminasi

1. Mengevaluasi perasaan remaja setelah dilakukan mindfulness
2. Mendiskusikan umpan balik bersama Remaja setelah dilakukan mindfulness
3. Melakukan kontrak waktu, dan tempat untuk kegiatan selanjutnya

Lampiran 6 Surat persetujuan Pengambilan Data awal



Kementerian Kesehatan
Direktorat Jenderal
Sumber Daya Manusia Kesehatan
Politeknik Kesehatan Sorong
Jalan Basuki Rahmat KM.11,
Sorong, Papua Barat 98418
(0951) 324309
<https://poltekkesorong.ac.id>

NOTA DINAS

NOMOR: PP.06.02/F.XLV/325/2025

Yth : Kaprodi Sarjana Terapan Keperawatan Politeknik Kesehatan Sorong
Dari : Direktur Politeknik Kesehatan Sorong
Hal : Menanggapi Permohonan Izin Penelitian
Tanggal : 25 Februari 2025

Sehubungan dengan surat dari Ketua Program Studi Sarjana Terapan Keperawatan Politeknik Kesehatan Sorong tanggal 24 Februari 2025 Hal Permohonan Pengambilan Data Awal dan Ijin Penelitian, pada prinsipnya kami menyetujui dan memberi izin kepada mahasiswa Program Studi Sarjana Terapan Keperawatan Politeknik Kesehatan Sorong untuk melakukan penelitian di Prodi Sarjana Terapan Keperawatan sesuai dengan judul yang telah disejujui. Adapun nama mahasiswa :

Nama : Nanda Rahayu Aprilliyanty La Ode
NIM : 11430121055
Semester : VIII (Delapan)
Judul : Efektifitas Program *Mindfulness* Dalam Menurunkan Tingkat Stres Pada Mahasiswa D.IV Keperawatan Tingkat Akhir di Poltekkes Kemenkes Sorong

Demikian surat ini disampaikan, atas perhatian diucapkan terima kasih.

Direktur Politeknik Kesehatan Sorong,




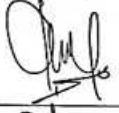






tarika, M.Kep

Lampiran 7 Lembar konsultasi Pembimbing I
proposal

LEMBAR KONSULTASI BIMBINGAN SKRIPSI

Nama : NANDA BAHARU A. LA ODE
 NIM : 11420127055
 Nama Pembimbing I/II : RIZKY ALVIAN PALANZO, S.KEP.NIS, M.Kes

No.	TANGGAL	MATERI KONSUL	REKOMENDASI PEMBIMBING	TTD PEMBIMBING
1.	02/01/2025	Konsul Judul Penelitian	Carilah Judul yang lebih relevan	
2.	03/01/2025	Revisi Judul	- Judul Acc - lanjut penyusunan BAB I	
3.	04/02/2025	Konsul BAB I	Tambahkan data preventensi	
4.	16/02/2025	Revisi BAB I	- Bab 1 Acc - Lanjut BAB 2	
5.	10/02/2025	Konsul BAB II	Perbaiki Bab 2 lanjut bab III	
6.	26/04/2025	- Revisi BAB II - Konsul BAB III	Bab II Perbaiki yang kurang - BAB III Revisi	
7.	28/04/2025	Revisi BAB III	BAB III Acc Perbaiki Peruisan dan Penomoran	
8.	23/05/2025	Revisi Peruisan	Lanjut daftar siap usun proposal	

Lampiran 8 Lembar Konsultasi pembimbing II proposal





BERITA ACARA PERBAIKAN PROPOSAL

Pada hari ini, Senin 2 Juni 2025, saya bertanda tangan dibawah ini:

Nama : Nanda Rahayu Aprilliyanty La Ode
 Nim : 11430121055
 Program Studi : Sarjana Terapan Keperawatan
 Judul Penelitian : Efektivitas Program Mindfulness Dalam Menurunkan Tingkat Stress pada Mahasiswa D4 Keperawatan Tingkat Akhir di Poltekkes Kemenkes Sorong.

Telah melaksanakan ujian proposal pada Senin 2 Juni 2025 dengan susunan pengujian saran/perbaikan sebagai berikut:


No	Dewan Penguji	Perbaikan	Revisi	TTD
1.	Penguji I Oktovina Mobalen, S.Kep, Ns, M.Kep	1. Ucapan trimaksi pada kaprodi digabung sama pembimbing I	Telah dilakukan perbaikan sesuai arahan dari pengujian	
		2. lembar penjelasan penelitian di tambahkan	Telah dilakukan perbaikan sesuai arahan dari pengujian	
		3. waktu penelitian disesuaikan	Telah dilakukan perbaikan sesuai arahan dari pengujian	
		4. Asumsi atau data awal penelitian di proposal awal pada latar belakang	Telah dilakukan perbaikan sesuai arahan dari pengujian	
		5. Tujuan penelitian ditambahkan untuk kelompok kontrol	Telah dilakukan perbaikan sesuai arahan dari pengujian	
		6. Kerangka teori diperjelas lagi	Telah dilakukan perbaikan sesuai arahan dari pengujian	
		7. Daftar pustaka di perbaiki	Telah dilakukan perbaikan sesuai arahan dari pengujian	
2.	Penguji II Rizqi Alvian Fabanyo, S.Kep, Ns, M.Kep	1. Tambahkan lembar penjelasan penelitian	Telah dilakukan perbaikan sesuai arahan dari pengujian	
		2. Penulisan daftar pustaka diperbaiki	Telah dilakukan perbaikan sesuai arahan dari pengujian	
		3. Jalannya penelitian di buat narasi	Telah dilakukan perbaikan sesuai arahan dari pengujian	
		4. Perbaiki Tanda Baca, dan kerapihan	Telah dilakukan perbaikan sesuai arahan dari pengujian	
3.	Penguji III Yehud Maryen, MPH	1. Data operasional di buat koding	Telah dilakukan perbaikan sesuai arahan dari pengujian	

	2. Benahi Halaman di sistematikan	Telah dilakukan perbaikan sesuai arahan dari penguji	
	3. Pada bab 3 metodologi penelitian diperbaiki	Telah dilakukan perbaikan sesuai arahan dari penguji	
	4. Perbaiki penulisan daftar pustaka	Telah dilakukan perbaikan sesuai arahan dari penguji	
	5. Jalannya penelitian dibuat dalam tahap-tahap	Telah dilakukan perbaikan sesuai arahan dari penguji	

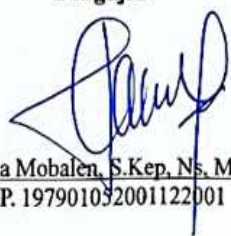
Demikian berita acara perbaikan proposal/skripsi yang telah saya buat dengan sesungguhnya dan sebenar-benarnya agar dapat digunakan sebagaimana mestinya.

Sorong, 2 Juni, 2025

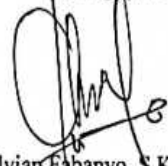
Mengetahui,
Mahasiswa


Nanda Rahayu Aprihyanty La Ode


Penguji I


(Oktovina Mobalen, S.Kep, Ns, M.Kep)
NIP. 197901032001122001

Penguji II


(Rizqi Alvian Fabanyo, S.Kep, Ns, M.Kes)
NIP.919941128202202101

Penguji III


(Yehud Maryen, MPH)
NIP.196407241989031051

Lampiran 9 Lembar Konsultasi pembimbing I Skripsi

LEMBAR KONSULTASI BIMBINGAN SKRIPSI

Nama : Nanda Rahayu Aprilliyanty La Ode

NIM : 11430121055

Nama Pembimbing I : Rizqi Alvian Fabanyo, S.Kep, Ns, M.Kes

No.	TANGGAL	MATERI KONSUL	REKOMENDASI PEMBIMBING	TTD PEMBIMBING
1.	18/07/2025	konsul bab 4 dan bab 5	Perbaiki Penulisan tabel dan Pembahasan	 Rizqi Alvian Fabanyo, M.Kes
2.	21/07/2025	konsul Penulisan bab 4 dan Pembahasan	lengkapi lampiran	 Rizqi Alvian Fabanyo, M.Kes
3.	22/07/2025	konsul lampiran	ACC	 Rizqi Alvian Fabanyo, M.Kes



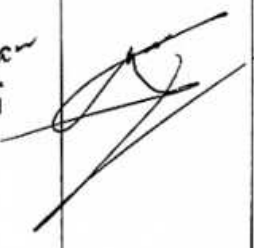
Lampiran 10 Lembar Konsultasi pembimbing II Skripsi

LEMBAR KONSULTASI BIMBINGAN SKRIPSI

Nama : Nanda Rahayu Aprilliyanty La Ode

NIM : 11430121055

Nama Pembimbing II : Yehud Maryen, MPH

No.	TANGGAL	MATERI KONSUL	REKOMENDASI PEMBIMBING	TTD PEMBIMBING
1.	22/07/2025	konsep hasil dan Pembahasan	Perbaikan tabel analisis bivariat dan tambahkan Pembahasan	
2.	23/07/2025	Pembahasan	Perbaiki Pembahasan	
3.	24/07/2025	konsep Perbaikan Pembahasan	tes ujian skripsi	

Lampiran 11 Berita Acara Perbaikan Skripsi




Lampiran


Format Lembar Berita Acara Perbaikan Ujian Proposal/Skripsi

Berita Acara Perbaikan Proposal

Pada hari ini, Selasa 12 Agustus 2025, saya bertanda tangan di bawah ini

Nama : Nanda Rahayu Aprilliyanty La Ode
 NIM : 11430121055
 Judul Proposal/Skripsi : Efektivitas Program Mindfulness dalam menurunkan Tingkat Stress pada Mahasiswa D4 Keperawatan Tingkat Akhir di Poltekkes Kemenkes Sorong

Dewan Penguji	Yang Harus Diperbaiki	Yang Telah Diperbaiki	Paraf
Penguji 1 (Oktovina Mobalen, S.Kep.,Ns.,M.Kep)	<ul style="list-style-type: none"> • Penulisan pada kata pengantar • Penulisan bahasa inggris di cetak miring • Uji normalitas • Tabel umur diubah sesuai kemenkes • Daftar pustaka diperbaiki 	<ul style="list-style-type: none"> • Telah diperbaiki kata pengantar • Penulisan bahasa inggris dicetak miring telah diperbaiki • Tabel umur telah diubah • Daftar pustaka telah diperbaiki 	
Penguji 2 (Rizqi Alvian Fabanyo, S.Kep, Ns,M.Kes)	<ul style="list-style-type: none"> • Perbaiki penulisan • ganti uji normalitas • Perbaikan daftar pustaka • Lengkapi lampiran 	<ul style="list-style-type: none"> • Penulisan telah diperbaiki • Uji normalitas telah diubah • Daftar pustaka telah diperbaiki • Lampiran telah dilengkapi 	
Penguji 3 (Yehud Maryen, MPH)	<ul style="list-style-type: none"> • Perbaiki penulisan • Perbaiki pembahasan • Lengkapi lampiran 	<ul style="list-style-type: none"> • Penulisan telah diperbaiki • Pembahasan 	

		telah diperbaiki • Lampiran telah di lengkapi	
--	--	---	---

Demikian berita acara perbaikan *proposal/skripsi* yang telah saya buat dengan sesungguhnya dan sebenar-benarnya agar dapat digunakan sebagaimana mestinya.

Sorong, 12 agustus 2025

Mengetahui

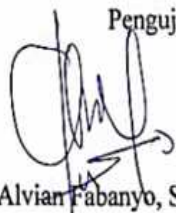
Mahasiswa


(Nanda Rahayu Apilliyanty La Ode)


Penguji I


(Oktovina Mobalen, S.Kep, Ns, M.Kep)

Penguji II


(Rizqi Alvian Fabanyo, S.Kep, Ns, M.Kes)

Penguji III


(Yehud Maryen, MPH)

Lampiran 12 Tabulasi Data

Hasil Tabulasi Post Kelompok Intervensi Dan Kelompok Kontrol

DATA TABULASI PENELITIAN														
"Efektivitas Program Mindfulness Dalam Menurunkan Tingkat Stress pada Mahasiswa D4 Keperawatan Tingkat Akhir di Poltekkes Kemenkes Sorong"														
POST (Kelompok Intervensi program Mindfulness)														
No	Nama	Umur	Jenis Kelamin	PERTANYAAN										Total Skor
				P1	P2	P3	P4	P5	P6	P7	P8	P9	P10	
1	Suzan	21	Perempuan	3	2	2	4	4	1	1	2	1	0	14
2	Dea	22	Perempuan	2	1	1	2	2	2	1	1	1	2	19
3	Vinesia	23	Perempuan	1	1	1	1	1	0	0	1	0	1	17
4	Abdul Qodir	23	Laki-Laki	3	2	4	4	4	3	4	3	1	2	16
5	Irwan	23	Laki-Laki	4	4	3	2	2	1	0	1	1	2	26
6	Ridwan	25	Laki-Laki	1	1	1	4	3	1	3	4	1	1	8
7	Kristo	21	Laki-Laki	2	1	3	2	2	3	4	3	3	2	19
8	Fauzia	22	Perempuan	2	1	2	2	1	2	0	2	1	2	21
9	Vebi	22	Perempuan	3	3	2	2	2	2	3	2	2	3	22
10	Dellilah	22	Perempuan	1	1	1	3	3	1	3	3	1	1	10
11	Sofia	22	Perempuan	2	2	1	2	3	1	2	2	2	2	17
12	Andi Fitri	20	Perempuan	3	2	1	4	4	2	2	3	3	3	17
13	Cintya	22	Perempuan	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	18
14	Nona Gia	21	Perempuan	2	2	2	2	2	2	2	3	2	3	20
15	Nur Azmi	21	Perempuan	3	3	2	3	3	2	2	3	2	3	20
16	Emilia	25	Perempuan	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	18
17	Ety	22	Perempuan	1	1	1	4	3	1	4	2	1	2	10
18	Putri Viara	22	Perempuan	2	1	1	4	4	1	2	4	1	1	9
19	Sandra	22	Perempuan	1	1	2	2	3	1	1	0	0	0	15
20	Frederika	22	Perempuan	1	1	1	3	1	1	1	1	1	1	16
21	Shallamah	22	Perempuan	1	1	2	1	1	1	1	2	1	1	18
22	Rany	22	Perempuan	2	2	2	3	3	1	3	3	1	1	13
23	Stefanny	21	Perempuan	1	2	2	1	2	2	2	1	1	2	20
24	Ipa Syeha	22	Perempuan	2	2	2	3	2	2	3	3	2	2	17
25	Demas	22	Laki-Laki	2	0	2	4	0	0	2	1	1	2	16
26	Feronika	31	Perempuan	1	1	2	1	1	1	1	2	1	1	18
27	Herlina	21	Perempuan	3	2	4	4	4	3	4	3	1	2	16
28	Mega Indah	22	Perempuan	2	0	2	4	0	0	2	1	1	2	16
29	Sherly	22	Perempuan	2	2	1	2	3	1	2	2	2	2	17
30	Ingrid	23	Perempuan	3	2	1	4	4	2	2	3	3	3	17

POST (Kelompok Kontrol Tanpa Program Mindfulness)														
No	Nama	Umur	Jenis Kelamin	PERTANYAAN										Total Skor
				P1	P2	P3	P4	P5	P6	P7	P8	P9	P10	
1	Dinda	23	Perempuan	1	1	1	2	1	1	2	2	1	1	15
2	Mar'atus	22	Perempuan	1	1	1	2	1	1	2	1	2	1	17
3	Siti Romlah	23	Perempuan	2	1	1	1	2	1	2	1	1	1	17
4	Frita	22	Perempuan	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	18
5	Raja Hartono	23	Laki-Laki	1	2	1	3	1	2	2	1	1	1	17
6	Tiara	22	Perempuan	1	1	2	1	1	2	1	2	1	1	19
7	Jostro	22	Laki-Laki	1	1	2	1	1	1	1	1	1	1	19
8	Natalia	22	Perempuan	1	2	1	2	1	1	2	1	1	1	17
9	Nur Ariska	22	Perempuan	1	1	0	2	1	2	1	2	2	1	17
10	Marlon	22	Laki-Laki	2	1	2	1	1	1	2	1	1	1	19
11	Nursan	22	Perempuan	1	1	2	1	1	1	1	2	1	1	18
12	Florensia	23	Perempuan	2	2	3	2	2	2	3	2	2	1	19
13	Nur Ifa	22	Perempuan	2	1	4	1	2	1	4	2	1	0	16
14	Gerson	23	Laki-Laki	1	2	1	1	2	1	1	2	2	1	18
15	Maria	23	Perempuan	2	2	1	2	2	1	2	1	2	1	18
16	Ester	22	Perempuan	3	1	1	2	1	2	2	1	1	1	19
17	Beranjang	23	Perempuan	2	1	2	3	1	3	2	3	2	1	18
18	Nuzul	22	Laki-Laki	1	0	2	1	1	1	1	2	1	1	17
19	Shalaita	22	Perempuan	1	0	1	1	0	1	1	1	0	1	17
20	Deby	22	Perempuan	2	0	1	1	1	1	1	1	1	1	18
21	Febriani	23	Perempuan	2	1	1	1	2	2	1	2	1	1	18
22	Manggere	23	Perempuan	1	1	1	1	1	2	1	2	1	1	18
23	Yumima	23	Perempuan	2	2	2	4	2	2	2	2	1	1	16
24	Nur Halimah	22	Perempuan	2	1	1	1	2	1	2	1	1	1	17
25	Sarah	24	Perempuan	1	1	1	0	1	0	0	0	1	0	19
26	Elsina	23	Perempuan	1	1	1	1	1	2	1	1	1	1	19
27	Firda	22	Perempuan	2	1	2	2	2	2	1	2	1	1	18
28	Karolina	23	Perempuan	2	1	2	2	2	1	1	1	1	1	18
29	Dyah	22	Perempuan	1	2	1	2	1	1	2	0	0	1	17
30	Ali	22	Laki-Laki	1	1	0	1	2	2	1	2	1	1	16

Hasil Tabulasi Pre Kelompok Intervensi Dan Kontrol

"Efektivitas Program Mindfulness Dalam Menurunkan Tingkat Stress pada Mahasiswa D4 Keperawatan Tingkat Akhir di Poltekkes Kemenkes Sorong"														
PRE (Kelompok Intervensi program Mindfulness)														
No	Nama	Umur	Jenis Kelamin	PERTANYAAN										Total Skor
				P1	P2	P3	P4	P5	P6	P7	P8	P9	P10	
1	Suzan	21	Perempuan	1	2	1	2	1	2	1	2	1	1	18
2	Dea	22	Perempuan	4	3	3	3	2	2	4	3	4	3	23
3	Vinesia	23	Perempuan	3	3	4	3	2	3	3	3	4	4	26
4	Abdul Qodir	23	Laki-Laki	2	2	2	3	4	2	2	3	4	3	19
5	Irwan	23	Laki-Laki	4	3	4	1	2	1	0	0	4	2	31
6	Ridwan	25	Laki-Laki	3	3	3	2	2	4	2	3	3	4	27
7	Kristo	21	Laki-Laki	3	2	4	3	3	4	2	3	3	4	25
8	Fauzia	22	Perempuan	2	3	3	2	2	1	1	2	3	3	24
9	Vebi	22	Perempuan	3	4	4	3	0	4	3	1	4	4	32
10	Delilah	22	Perempuan	2	2	2	3	2	1	2	2	2	1	17
11	Sofia	22	Perempuan	3	3	3	2	3	3	2	2	3	3	25
12	Andi Fitri	20	Perempuan	4	4	2	2	2	2	3	2	3	4	26
13	Cintya	22	Perempuan	3	2	3	2	2	3	2	3	2	3	23
14	Nona Gia	21	Perempuan	3	3	3	2	2	2	2	2	3	3	25
15	Nur Azmi	21	Perempuan	4	4	3	4	3	2	3	3	4	3	23
16	Emalia	25	Perempuan	4	4	3	3	2	4	4	2	4	4	28
17	Ity	22	Perempuan	2	2	2	2	2	1	1	1	2	1	20
18	Putri Viara	22	Perempuan	2	3	3	3	2	2	2	4	3	3	21
19	Sandra	22	Perempuan	2	3	2	4	3	3	3	4	4	3	19
20	Frederika	22	Perempuan	2	2	3	4	4	1	1	1	1	3	18
21	Shallamah	22	Perempuan	4	3	4	2	3	3	3	3	4	4	27

PRE (Kelompok Kontrol Tanpa Program Mindfulness)														
No	Nama	Umur	Jenis Kelamin	PERTANYAAN										Total Skor
				P1	P2	P3	P4	P5	P6	P7	P8	P9	P10	
1	Dinda	23	Perempuan	2	2	2	2	1	1	2	2	1	1	18
2	Mar'atus	22	Perempuan	1	1	1	2	1	1	2	1	2	1	17
3	Siti Romlah	23	Perempuan	2	1	1	1	2	1	2	1	1	1	17
4	Frita	22	Perempuan	1	2	2	1	2	1	2	1	2	1	19
5	Raja Hartono	23	Laki-Laki	1	2	1	3	1	2	2	1	2	1	18
6	Tiara	22	Perempuan	1	1	2	1	1	2	1	2	1	1	19
7	Jostro	22	Laki-Laki	1	1	2	1	1	1	1	1	1	1	19
8	Natalia	22	Perempuan	1	2	1	2	1	1	2	1	1	1	17
9	Nur Ariska	22	Perempuan	1	1	0	2	1	2	1	2	2	2	18
10	Marlon	22	Laki-Laki	2	1	2	1	1	1	2	1	1	1	19
11	Nursan	22	Perempuan	1	1	2	1	1	1	1	2	1	1	18
12	Florensia	23	Perempuan	2	2	3	2	2	2	3	2	2	1	19
13	Nur Iffa	22	Perempuan	2	1	4	1	2	1	4	2	1	0	16
14	Gerson	23	Laki-Laki	1	2	1	1	2	1	1	2	2	1	18
15	Maria	23	Perempuan	2	2	1	2	2	1	2	1	2	1	18
16	Ester	22	Perempuan	3	1	1	2	1	2	2	1	1	1	19
17	Beranjang	23	Perempuan	2	1	2	3	1	3	2	3	2	1	18
18	Nuzul	22	Laki-Laki	1	0	2	1	1	1	1	2	1	1	17
19	Shalaita	22	Perempuan	1	0	1	1	0	1	1	1	0	1	17
20	Deby	22	Perempuan	2	0	1	1	1	1	1	1	1	1	18
21	Febriani	23	Perempuan	2	1	1	1	2	2	1	2	2	1	19
22	Manggere	23	Perempuan	1	1	1	1	1	2	1	2	2	1	19
23	Yumina	23	Perempuan	2	2	2	4	2	2	2	2	2	1	17

Lampiran 13 Hasil Uji Staistik

Uji Normalitas

Tests of Normality

	Kelompok	Kolmogorov-Smirnov ^a			Shapiro-Wilk	
		Statistic	df	Sig.	Statistic	df
Hasil KUesioner PSS-10	Pre Test Intervensi	,096	30	,200*	,977	30
	Post Test Intervensi	,198	30	,004	,939	30
	Pre Test Kontrol	,238	30	,000	,832	30
	Post Test Kontrol	,201	30	,003	,897	30

Tests of Normality

	Kelompok	Shapiro-Wilk ^a
		Sig.
Hasil KUesioner PSS-10	Pre Test Intervensi	,740
	Post Test Intervensi	,086
	Pre Test Kontrol	,000
	Post Test Kontrol	,007

Uji Independent T Test Intervensi

Group Statistics

Intervensi		N	Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean
Pre_Post	Pre Intervensi	30	23,37	3,917	,715
	Post Intervensi	30	16,67	3,871	,707

Independent Samples Test

		Levene's Test for Equality of Variances		t-test for Equality of Means	
		F	Sig.	t	df
Pre_Post	Equal variances assumed	,319	,575	6,663	58
	Equal variances not assumed			6,663	57,992

Independent Samples Test

t-test for Equality of Means

		Sig. (2-tailed)	Mean Difference	Std. Error Difference	95% Confidence Interval of the Difference Lower
Pre_Post	Equal variances assumed	,000	6,700	1,006	4,687
	Equal variances not assumed	,000	6,700	1,006	4,687

Independent Samples Test

t-test for Equality of Means

95% Confidence Interval of the Difference

Upper

Pre_Post	Equal variances assumed	8,713
	Equal variances not assumed	8,713

Uji Independent T Test Kelompok Kontrol

Group Statistics

Kontrol		N	Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean
Pre_Post	Pre Kontrol	30	18,07	,944	,172

Post Kontrol	30	17,63	1,066	,195
-----------------	----	-------	-------	------

Independent Samples Test

		Levene's Test for Equality of Variances		t-test for Equality of Means	
		F	Sig.	t	df
Pre_Post	Equal variances assumed	,852	,360	1,666	58
	Equal variances not assumed			1,666	57,167

Independent Samples Test

		t-test for Equality of Means			
		Sig. (2-tailed)	Mean Difference	Std. Error Difference	95% Confidence Interval of the Difference Lower
Pre_Post	Equal variances assumed	,101	,433	,260	-,087
	Equal variances not assumed	,101	,433	,260	-,087

Independent Samples Test

t-test for Equality of
Means

95% Confidence Interval
of the Difference

Upper

Pre_Post	Equal variances assumed	,954
	Equal variances not assumed	,954

Lampiran 14 Dokumentasi:



