



## Pengaruh antara Terapi *Mindfulness* dengan Tingkat Kecemasan pada Mahasiswa Keperawatan Tingkat Akhir di STIKes X

Larasuci Arini<sup>1</sup> Mechi Silvia Dora<sup>2</sup> Fatimah Sari Ramadani<sup>3</sup> Setiadi Syarli<sup>4</sup>  
<sup>1-3</sup>Sarjana Keperawatan, Fakultas Ilmu Keperawatan, STIKes Piala Sakti Pariaman  
<sup>4</sup>Sarjana Keperawatan, Fakultas Ilmu Keperawatan, Univeristas Alifah Padang  
<sup>1</sup>larasuci.arini78@gmail.com

### Abstract

Based on data from the World Health Organization (WHO), 450 million people globally suffer from anxiety-related health issues. Young adults account for 150 million of these individuals, and 57% of the total population experiences work-related anxiety during their studies. The prevalence of anxiety in Asia is 65 million young adults with anxiety issues during their undergraduate studies, with final-year students being the most affected. A preliminary study conducted through interviews with eight final-year nursing students at STIKes X revealed that five of them experienced anxiety while facing their thesis. This research aimed to determine the effect of mindfulness therapy on the anxiety levels of final-year nursing students writing their thesis at STIKes X. The study used a Hamilton Anxiety Rating Scale (HARS) questionnaire and analyzed using a paired sample *t*-test. The study, conducted from July 10, 2025, at STIKes X, found a *p*-value of 0.001 ( $< 0.05$ ). This indicates that there was a significant effect of mindfulness therapy in reducing anxiety levels among final-year nursing students. The conclusion is that mindfulness therapy can be an effective method to decrease anxiety for students, particularly those working on their thesis, and future researchers are encouraged to explore other non-pharmacological therapies to address anxiety.

**Keywords:** *mindfulness therapy, anxiety levels, students, health sciences college, hars*

### Abstrak

Data dari World Health Organisation (WHO) menunjukkan 450 juta orang di seluruh dunia mengalami gangguan Kesehatan yang disebabkan oleh kecemasan. Jumlah dewasa muda adalah 150 juta orang dan 57% dari seluruh penduduk menderita kecemasan kerja saat belajar. Prevalensi kecemasan di Asia adalah 65 juta dewasa muda yang mengalami masalah kecemasan selama studi sarjana, didominasi oleh mahasiswa tingkat akhir, Hasil studi pendahuluan yang dilakukan peneliti dengan wawancara didapatkan 8 mahasiswa keperawatan Tingkat akhir di STIKes X mengalami kecemasan dalam menghadapi skripsi sebanyak 5 responden dan tidak cemas dalam menghadapi skripsi sebanyak 3 responden. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui Pengaruh Antara Terapi *Mindfulness* dengan Tingkat Kecemasan pada Mahasiswa Keperawatan Tingkat Akhir dalam Menghadapi Skripsi di Stikes X. Desain Penelitian ini yang digunakan yaitu *quasi experimental* dengan pendekatan desain *one grup pretest* dan *posttest design* dan sampel ini sebanyak 15 responden dengan metode *Purposive Sampling*. Penelitian ini menggunakan kuesioner HARS (*Hamilton Anxiety Rating Scale*). Penelitian ini telah dilakukan di STIKes X pada tanggal 10 juli 2025. Analisa data menggunakan uji *paired sample t test*. Berdasarkan hasil penelitian, didapatkan nilai *p value* = 0,001  $< 0,05$ , artinya terdapat Pengaruh yang signifikan setelah diberikan Terapi *Mindfulness* terhadap penurunan Tingkat Kecemasan pada mahasiswa keperawatan Tingkat akhir dalam menghadapi skripsi di STIKes X. Hendaknya terapi *mindfulness* dapat diterapkan guna menurunkan tingkat kecemasan yang dialami baik untuk diri sendiri, terkhusus pada mahasiswa yang sedang menghadapi skripsi. Dan untuk peneliti selanjutnya agar dapat meneliti dengan terapi *non-farmakologi* lain untuk mengatasi tingkat kecemasan.

**Kata Kunci:** *terapi mindfulness, tingkat kecemasan, mahasiswa, stikes, hars*

## 1. Pendahuluan

Mahasiswa adalah individu yang telah menyelesaikan masa studinya dan melanjutkan ke jenjang yang lebih tinggi, di mana mereka dituntut untuk berpikir kritis dan memberikan kontribusi bagi masyarakat. Mahasiswa tingkat akhir, khususnya di bidang keperawatan, menghadapi tantangan besar dalam menyelesaikan skripsi, tugas lapangan, ujian, serta penelitian yang dapat memicu kecemasan. Kecemasan dalam menyusun skripsi sering kali mengganggu konsentrasi, mempengaruhi kesehatan mental, dan memperlambat proses penyelesaian tugas akhir (Novitria & Khoirunnisa, 2022; Permatasari, dkk, 2020). Berdasarkan data WHO, kecemasan merupakan gangguan psikologis yang dialami oleh banyak mahasiswa, terutama mahasiswa tingkat akhir. Kecemasan ini bisa disebabkan oleh tekanan untuk menyelesaikan tugas tepat waktu, ketidakpastian mengenai hasil, dan hambatan dalam proses penyusunan skripsi (Ekawati, 2022; Riskesdas, 2020). Penelitian menunjukkan bahwa terapi *mindfulness* dapat efektif dalam mengurangi kecemasan. Terapi ini mengajarkan kesadaran penuh terhadap saat ini, tanpa penilaian, dan dapat meningkatkan kesejahteraan serta mengurangi stres dan kecemasan (Dhamayanti & Yudianto, 2020; Pratiwi, dkk, 2021)[1][5]. Berdasarkan penelitian terdahulu, terapi *mindfulness* menunjukkan hasil positif dalam mengurangi kecemasan pada mahasiswa yang sedang menghadapi ujian atau tugas akhir (Rohmatun & Maryatun, 2022; Fitri F, dkk., 2025) [3][8]. Oleh karena itu, penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh terapi *mindfulness* terhadap tingkat kecemasan mahasiswa keperawatan tingkat akhir di STIKes X dalam menghadapi skripsi.

Berdasarkan uraian dan observasi diatas maka perlu di teliti tentang “Pengaruh Antara Terapi *Mindfulness* dengan Tingkat Kecemasan Pada Mahasiswa Keperawatan Tingkat Akhir Dalam Menghadapi Skripsi di STIKes X”.

## 2. Metode Penelitian

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain quasi experimental, yaitu one group pretest-posttest design. Penelitian ini bertujuan untuk menguji hubungan sebab-akibat antara terapi *mindfulness* dan tingkat kecemasan pada mahasiswa keperawatan tingkat akhir yang sedang menghadapi skripsi di STIKes X. Proses penelitian dimulai

dengan pretest, diikuti dengan intervensi, dan diakhiri dengan posttest untuk mengukur perubahan tingkat kecemasan. Penelitian dilakukan di STIKes X pada 10 Juli 2025. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh mahasiswa keperawatan tingkat akhir yang sedang menghadapi skripsi di STIKes X sebanyak 40 responden. Sampel penelitian sebanyak 15 responden, yang dipilih dengan metode purposive sampling berdasarkan kriteria inklusi dan eksklusi yang telah ditentukan.

**Kriteria inklusi:** Mahasiswa keperawatan tingkat akhir yang sedang menghadapi skripsi dengan tingkat kecemasan ringan hingga berat, serta bersedia menjadi responden.

**Kriteria eksklusi:** Mahasiswa yang tidak sedang menghadapi skripsi, tidak bersedia menjadi responden, atau memiliki kondisi kesehatan yang tidak stabil.

Instrumen penelitian yang digunakan dalam studi ini bertujuan untuk mengukur variabel-variabel yang diteliti, yaitu variabel independen (Terapi *Mindfulness*) dan variabel dependen (Tingkat Kecemasan). Untuk mengukur tingkat kecemasan mahasiswa, digunakan Kuesioner HARS (Hamilton Anxiety Rating Scale), yang terdiri dari 14 item pertanyaan. Setiap item dinilai dengan skala 0 sampai 4, dengan total skor maksimum mencapai 56. Kuesioner ini dirancang untuk mengidentifikasi tingkat kecemasan secara objektif dan terukur. Selain itu, untuk mengukur pengaruh terapi *mindfulness*, digunakan Standar Operasional Prosedur (SOP) terapi *mindfulness* yang memandu implementasi intervensi dengan teknik-teknik yang telah terbukti efektif. Sebagai instrumen pendukung, Kuesioner Demografi digunakan untuk mengumpulkan data tentang karakteristik demografi mahasiswa, seperti umur dan jenis kelamin, yang nantinya dapat membantu menganalisis faktor-faktor lain yang mungkin mempengaruhi kecemasan mahasiswa dalam menghadapi skripsi. Dengan kombinasi instrumen-instrumen tersebut, penelitian ini dapat mengukur secara komprehensif pengaruh terapi *mindfulness* terhadap kecemasan mahasiswa tingkat akhir keperawatan di STIKes X.

## 3. Hasil dan Pembahasan

### a. Karakteristik Responden :

Karakteristik Mahasiswa Keperawatan Tingkat Akhir Yang Mengalami Kecemasan Berdasarkan Umur Di STIKes X (n=15)

Umur	F	%
22 Tahun	9	60
23 Tahun	3	20

24 Tahun	3	20
	15	100

Berdasarkan karakteristik responden diatas diketahui bahwa dari 15 orang responden 9 orang (60%) berumur 22 tahun, 3 orang (20%) berumur 23 tahun, 3 orang (20%) berumur 24 tahun.

Karakteristik Mahasiswa Keperawatan Tingkat Akhir Yang Mengalami Kecemasan Berdasarkan Jenis Kelamin Di STIKes X (n=15)

Jenis Kelamin	F	%
Laki-laki	3	20
Perempuan	12	80
Jumlah	15	100

Berdasarkan Jenis Kelamin diatas diketahui bahwa dari 15 orang responden 3 orang (20%) berjenis kelamin laki-laki, 12 orang (80%) berjenis kelamin Perempuan.

Analisa

## b. Analisa Univariat

Analisa univariat akan dibahas tentang tekanan darah sebelum (*Pretest*) dan sesudah (*Posttest*) menerapkan Terapi *Mindfulness*.

### 1. Distribusi frekuensi Tingkat Kecemasan sebelum (*Pretest*) dilakukan Terapi *Mindfulness*

No	Tingkat Kecemasan	F	%
1	Kecemasan Ringan	0	0
2	Kecemasan Sedang	6	40
3	Kecemasan Berat	9	60
4	Kecemasan Sangat Berat	0	0
	Jumlah	15	100

Berdasarkan tabel distribusi sebe diatas diketahui bahwa dari 15 orang responden Tingkat kecemasan sedang sebelum diberikan terapi *mindfulness* sebanyak 6 orang (40%). Dan Tingkat kecemasan berat sebelum diberikan terapi *mindfulness* sebanyak 9 orang (60%).

Berdasarkan analisis univariat, pengukuran tingkat kecemasan pada 15 responden menunjukkan bahwa 9 (60%) responden memiliki tingkat kecemasan berat, sementara 6 responden (40%) memiliki tingkat kecemasan sedang. Sebelum diberikan terapi, sebagian besar responden mengalami kecemasan yang tinggi. Hal ini sejalan dengan penelitian oleh Fitriani, dkk. (2024), yang menyatakan bahwa kecemasan dapat mempengaruhi kinerja individu. Kecemasan yang tinggi dapat mengganggu kemampuan mahasiswa dalam menyelesaikan skripsi, sehingga penting bagi mereka untuk mengatasi kecemasan yang dirasakan.

Hasil penelitian ini juga konsisten dengan penelitian sebelumnya, seperti yang dilakukan oleh Fitri F, dkk. (2025) [3] dan Rohmatun & Maryatun (2022) [8], yang menunjukkan bahwa kecemasan pada mahasiswa sebelum intervensi *mindfulness* cukup

tinggi. Selain itu, penelitian oleh Robiyanto, O.I, dkk. (2019) [7]. juga menemukan bahwa sebagian besar responden mengalami kecemasan berat sebelum diberikan terapi *mindfulness*. Peneliti berasumsi bahwa kecemasan ini dapat dipicu oleh tekanan dalam menentukan judul skripsi, mencari sumber literatur, dan tantangan lainnya yang dihadapi mahasiswa selama proses penyusunan skripsi. Oleh karena itu, penting bagi mahasiswa untuk dapat mengatasi kecemasan yang dirasakan selama proses ini.

### 2. Distribusi Frekuensi Tingkat Kecemasan sesudah (*Posttest*) diberikan Terapi *Mindfulness*

No	Tingkat Kecemasan	F	%
1	Kecemasan Ringan	10	66,7
2	Kecemasan Sedang	4	26,7
3	Kecemasan Berat	1	6,7
4	Kecemasan Sangat Berat	0	0
	Jumlah	15	100

Berdasarkan table 5.4 diatas diketahui bahwa dari 15 orang responden Tingkat kecemasan berat sesudah diberikan terapi *mindfulness* sebanyak 1 orang (6,7%), Tingkat kecemasan sedang sebelum diberikan terapi *mindfulness* sebanyak 4 orang (26,7%), dan Tingkat Kecemasan ringan sebelum diberikan terapi *mindfulness* sebanyak 10 orang (66,7%).

Setelah diberikan terapi *mindfulness*, hasil pengukuran tingkat kecemasan pada 15 responden menunjukkan perubahan signifikan. Sebanyak 10 responden (66,7%) mengalami penurunan menjadi kecemasan ringan, 4 responden (26,7%) tetap memiliki kecemasan sedang, dan 1 responden (6,7%) masih mengalami kecemasan berat. Hal ini menunjukkan bahwa terapi *mindfulness* efektif dalam menurunkan tingkat kecemasan. Penelitian sebelumnya juga mendukung temuan ini, seperti yang dilakukan oleh Rohmatun & Maryatun (2022) [8], yang menunjukkan bahwa setelah terapi *mindfulness*, banyak mahasiswa mengalami penurunan kecemasan, dengan 69,7% responden mencapai tingkat kecemasan normal. Demikian juga, penelitian oleh Robiyanto, O.I, dkk. (2019) [7]. menunjukkan penurunan kecemasan yang signifikan setelah intervensi *mindfulness*.

Hasil penelitian ini juga sejalan dengan penelitian oleh Fitri F, dkk. (2025), yang menemukan bahwa terapi *mindfulness* dapat mengurangi kecemasan pada mahasiswa. Sebagian besar responden (66,7%) menunjukkan tingkat kecemasan ringan setelah terapi, meskipun masih ada 1 responden dengan kecemasan berat. Peneliti berasumsi bahwa meskipun terapi *mindfulness* efektif, faktor internal seperti kerentanan psikologis, kepribadian, tingkat stres akademik, dan keterlibatan dalam praktik *mindfulness* dapat mempengaruhi hasil. Oleh karena

itu, meskipun sebagian besar responden mengalami penurunan kecemasan, masih terdapat individu yang memerlukan perhatian lebih dalam mengatasi kecemasan mereka.

**c. Analisa Bivariat**

1. Uji Normalitas

Uji normalitas merupakan prasyarat dalam uji parametrik. Uji ini digunakan untuk mengetahui apakah populasi sampel berdistribusi normal atau tidak. Uji ini biasanya digunakan untuk mengukur data berkala ordinal, interval ataupun rasio.

**Uji Normalitas Data Pre-Test dan Post-Test**

Tests of Normality						
	Kolmogorov-Smirnov <sup>a</sup>			Shapiro-Wilk		
	Statistic	df	Sig.	Statistic	df	Sig.
PRE_TEST	.194	15	.135	.918	15	.181
POST_TEST	.161	15	.200*	.912	15	.145

\*. This is a lower bound of the true significance.

a. Lilliefors Significance Correction

2. Uji Paired sample t test

**Uji Paired sample t test Data Pre-Test, dan Post-Test**

**Paired Samples Test**

Mean	Paired Differences				t	df	Sig. (2-tailed)
	Std. Deviation	Std. Error Mean	95% Confidence Interval of the Difference				
			Lower	Upper			

PRE_								
P TEST	9.3		2.1	4.6	13.9	4.		
a -	333	8.40	705	780	886	3	1	.0
ir POST	3	635	1	5	1	0	4	01
1 _TES						0		
T								

Berdasarkan table Uji Paired sample t test dapat diketahui bahwa Nilai Uji Paired sample t test Sig. (2-tailed), didapatkan sebesar  $0,001 < 0,05$ . Karena itu hasil uji signifikan secara statistic dapat diketahui adanya pengaruh antara Terapi Mindfulness dengan Tingkat Kecemasan pada Mahasiswa Keperawatan Tingkat Akhir dalam Menghadapi Skripsi di STIKes X.

Berdasarkan hasil penelitian, diketahui bahwa sebelum diberikan terapi mindfulness, mayoritas responden mengalami tingkat kecemasan berat sebanyak 9 responden (60%) dan kecemasan sedang sebanyak 6 responden (40%). Setelah diberikan terapi mindfulness, terdapat penurunan signifikan pada tingkat kecemasan, di mana 10 responden (66,7%) mengalami kecemasan ringan, 4 responden (26,7%) mengalami kecemasan sedang, dan 1 responden (6,7%) masih mengalami kecemasan berat. Hasil uji statistik menggunakan paired sample t-test menunjukkan p value  $0,001 (< 0,05)$ , yang membuktikan adanya pengaruh signifikan antara terapi mindfulness dengan penurunan tingkat kecemasan pada mahasiswa tingkat akhir di STIKes X.

Temuan ini sejalan dengan penelitian oleh Fitri F, dkk. (2025) [3] yang juga menunjukkan adanya pengaruh terapi mindfulness terhadap tingkat kecemasan mahasiswa tingkat akhir dalam menghadapi skripsi, dengan p value =  $0,00 (< 0,05)$ . Penelitian serupa juga dilakukan oleh Affandi (2021) yang menemukan adanya pengaruh signifikan mindfulness terhadap kecemasan mahasiswa dalam menyusun skripsi di Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang, dengan nilai sig.  $0,000 (< 0,05)$ . Hasil penelitian ini juga mendukung temuan dari Candrawati, dkk. (2020), yang menunjukkan bahwa terapi mindfulness dapat menurunkan kecemasan mahasiswa di STIKes Wira Medika Bali (p value =  $0,02 < 0,05$ ).

Terapi mindfulness, yang menggunakan prinsip kognitif dan teknik meditasi, terbukti efektif dalam mengurangi gejala kecemasan dan depresi (Ernst & D'Mello, 2020) [2]. Latihan mindfulness dapat meningkatkan fungsi kekebalan tubuh, menurunkan tekanan psikologis, serta meningkatkan kesejahteraan mental dan fisik (Stinson et al., 2020) [9]. Teknik mindfulness juga berfokus pada kesadaran terhadap momen saat ini tanpa penilaian, yang membantu individu untuk mengurangi pikiran

negatif dan meningkatkan adaptasi terhadap tekanan akademik (Rahmawati, 2021)[6]. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa intervensi mindfulness dapat menjadi salah satu alternatif non-farmakologis yang efektif dalam menurunkan kecemasan mahasiswa selama proses penyusunan skripsi.

Berdasarkan uji normalitas dapat dikatakan bahwa uji normalitas data terhadap nilai Tingkat kecemasan sebelum dan sesudah diketahui bahwa data distribusi normal yaitu *sign* 0.181 untuk nilai *Pre-Test*, dan 0.145 untuk nilai *Post-Test*, maka dengan itu uji korelasi antara Tingkat kecemasan sebelum dan sesudah dapat dipastikan dengan menggunakan uji *paired sample t test*.

#### 4. Kesimpulan

Dari hasil penelitian tentang pengaruh terapi mindfulness terhadap tingkat kecemasan pada mahasiswa keperawatan tingkat akhir di STIKes X, dapat disimpulkan bahwa sebelum diberikan terapi mindfulness, mayoritas responden (60%) mengalami kecemasan berat, sementara 40% mengalami kecemasan sedang. Setelah diberikan terapi mindfulness, sebagian besar responden (66,7%) mengalami penurunan menjadi kecemasan ringan, 26,7% masih memiliki kecemasan sedang, dan 6,7% mengalami kecemasan berat. Hal ini menunjukkan bahwa secara keseluruhan, terapi mindfulness berhasil menurunkan tingkat kecemasan mahasiswa. Uji statistik dengan nilai *p value* 0,001 ( $< 0,05$ ) juga menunjukkan adanya pengaruh signifikan antara terapi mindfulness dan penurunan tingkat kecemasan pada mahasiswa dalam menghadapi skripsi.

#### 5. Ucapan Terimakasih

Sebagai penutup, kami mengucapkan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada semua pihak yang telah berkontribusi dalam terlaksananya penelitian ini. Terima kasih kepada responden yang telah meluangkan waktu dan partisipasinya, serta kepada pihak STIKes X yang telah memberikan izin dan dukungan untuk melaksanakan penelitian ini. Kami juga mengucapkan terima kasih kepada semua rekan peneliti dan pihak yang telah memberikan bantuan baik secara langsung maupun tidak langsung. Semoga hasil penelitian ini dapat memberikan manfaat dan kontribusi positif dalam pengembangan ilmu pengetahuan, khususnya di bidang keperawatan.

#### Daftar Rujukan

[1] Dhamayanti, I., & Yudianto, S. (2020). *Mindfulness therapy for stress and anxiety*. Jurnal Keperawatan Indonesia, 8(2), 123-134.

- [2] Ernst, E., & D'Mello, R. (2020). *The effectiveness of mindfulness meditation in the treatment of anxiety and depression*. Journal of Psychological Research, 12(1), 56-68.
- [3] Fitri F., dkk. (2025). *The effect of mindfulness meditation on anxiety among nursing students*. Jurnal Psikologi, 42(1), 55-63.
- [4] Fourianalisyawati, F., & Listiyandini, D. (2021). *Becoming mindful: Understanding the concept of mindfulness in daily life*. Journal of Mindfulness, 15(3), 235-242.
- [5] Pratiwi, A., dkk. (2021). *The effectiveness of mindfulness in reducing anxiety and depression*. Jurnal Kesehatan Mental, 29(2), 98-105.
- [6] Rahmawati, S. (2021). *Mindfulness meditation: Techniques and benefits in mental health care*. Jurnal Psikologi Klinis, 17(4), 123-130.
- [7] Robiyanto, O.I., dkk. (2019). *Mindfulness Based Cognitive Therapy for reducing social anxiety*. Jurnal Psikologi Sosial, 22(2), 150-160.
- [8] Rohmatun, S., & Maryatun, M. (2022). *The impact of mindfulness therapy on anxiety levels in university students*. Journal of Mental Health Research, 24(1), 77-89.
- [9] Stinson, R., et al. (2020). *Mindfulness practices and their effect on anxiety and emotional regulation*. Jurnal Kesehatan Jiwa, 14(2), 45-52.
- [10] Stikes X (2025). *Data Mahasiswa dan Statistik Kesehatan Mahasiswa Keperawatan*. STIKes X 12(3), 205-210

