

**EFEKTIVITAS TERAPI *MINDFULNESS* DALAM MENGURANGI
STRES AKADEMIK PADA MAHASISWA TAHUN PERTAMA
PROGRAM STUDI ILMU KEPERAWATAN
UNIVERSITAS dr. SOEBANDI**

SKRIPSI



Oleh:

Indah Permatasari Rahim

NIM 21102020

**PROGRAM STUDI ILMU KEPERAWATAN
FAKULTAS ILMU KESEHATAN
UNIVERSITAS dr. SOEBANDI
JEMBER
2025**

HALAMAN PENGESAHAN

Skripsi yang berjudul Efektivitas Terapi *Mindfulness* Dalam Mengurangi Stres Akademik Pada Mahasiswa Tahun Pertama Program Studi Ilmu Keperawatan Universitas dr. Soebandi telah di uji dan di sahkan oleh Dekan Fakultas Ilmu Kesehatan di Universitas dr. Soebandi pada :

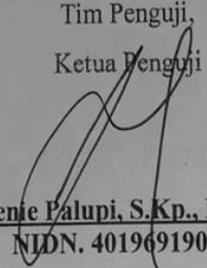
Nama : Indah Permatasari Rahim

NIM : 21102020

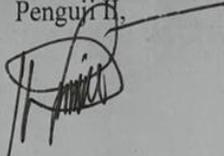
Hari, Tanggal : Selasa, 01 Juli 2025

Program Studi : Ilmu keperawatan, Universitas dr. Soebandi

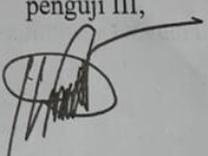
Tim Penguji,
Ketua Penguji


Jenie Palupi, S.Kp., M.Kes
NIDN. 401969190601

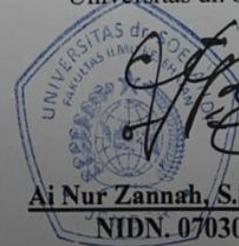
Penguji II,


Drs. Hendro Prasetyo, S.Kep., Ns., M.Kes
NIDN. 4027035901

penguji III,


Roby Aji Permana, S.Kep., Ns., M.Kep.
NIDN. 07140669205

Mengesahkan,
Dekan Fakultas Ilmu Kesehatan,
Universitas dr. Soebandi



Ai Nur Zannah, S.ST., M. Keb
NIDN. 0703068903

ABSTRAK

EFEKTIVITAS TERAPI *MINDFULNESS* DALAM MENGURANGI STRES AKDEMIK PADA MAHASISWA TAHUN PERTAMA PROGRAM STUDI ILMU KEPERAWATAN UNIVERSITAS dr. SOEBANDI

*THE EFFECTIVENESS OF MINDFULNESS THERAPY IN REDUCING ACADEMIC
STRESS IN FIRST YEAR STUDENTS OF THE NURSING STUDY PROGRAM AT dr.
SOEBANDI UNIVERSITY*

Indah Permatasari Rahim¹, Roby Aji Permana²

Ilmu Keperawatan, Ilmu Kesehatan, Universitas dr. Soebandi

Ilmu Keperawatan, Ilmu Kesehatan, Universitas dr. Soebandi

Email Koresponden: indahpermatasarahim@email.com

Received:

Accepted:

Published:

Abstrak

Latar Belakang: Mahasiswa tahun pertama rentan mengalami stres akademik akibat beban tugas, tekanan berprestasi, dan adaptasi lingkungan baru. Terapi *mindfulness* dapat membantu mengurangi stres ini dengan mengajarkan kesadaran penuh terhadap kondisi saat ini secara ikhlas tanpa reaksi berlebihan.

Tujuan: Tujuan penelitian ini ialah untuk mengetahui efektivitas terapi *mindfulness* dalam mengurangi stres akademik pada mahasiswa tahun pertama program studi ilmu keperawatan Universitas dr. Soebandi

Metode: Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif *pre eksperimental* dengan pendekatan *one group pretest-posttest design*. Populasi yang digunakan pada penelitian ini adalah sebanyak 216 mahasiswa tahun pertama program studi ilmu keperawatan dengan jumlah Sampel yang digunakan adalah 68 responden dengan teknik *probability sampling* yaitu *proporsional random sampling*. Kriteria inklusi meliputi mahasiswa tahun pertama yang bersedia mengikuti intervensi, sementara eksklusi mencakup mahasiswa yang sakit atau mengundurkan diri. Instrumen pengukuran menggunakan kuesioner *Perceived Sources of Academic Stress (PSAS)* dan panduan terapi *mindfulness* terstruktur. Analisis data pada penelitian ini menggunakan uji *Mc nemar*.

Hasil: Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebelum diberikan terapi *mindfulness*, sebagian besar mahasiswa mengalami stres akademik pada tingkat sedang, yaitu sebanyak 44 (64,7%) Mahasiswa. Setelah diberikan terapi *mindfulness*, terjadi penurunan tingkat stres akademik, di mana sebanyak 45 (66,2%) mahasiswa berada dalam kategori stres akademik ringan. Hasil uji *Mc nemar* menunjukkan nilai $p = 0,000$, yang berarti terapi *mindfulness* efektif menurunkan stres akademik pada mahasiswa tahun pertama Program Studi Ilmu Keperawatan Universitas dr. Soebandi.

Kesimpulan: penelitian ini mengindikasikan bahwa terapi *mindfulness* secara signifikan efektif dalam menurunkan tingkat stres akademik pada mahasiswa tahun pertama, serta berkontribusi positif terhadap regulasi emosi, konsentrasi, dan adaptasi terhadap tekanan akademik.

Kata Kunci: Terapi *mindfulness*, stres akademik, mahasiswa tahun pertama