

TERAPI MINDFULLNES TERHADAP PENURUNAN KECEMASAN DALAM PENYUSUNAN SKRIPSI PADA MAHASISWA SEMESTER AKHIR

Tri Nugroho¹, Lia Aprilianti²

Program Studi Ilmu Keperawatan, Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas
Bale Bandung, Jawa Barat, Indonesia

Abstrak

Pengaruh terapi *mindfulness* terhadap penurunan kecemasan pada mahasiswa semester akhir di Universitas Bale Bandung tujuan pengaruh terapi *mindfulness* terhadap penurunan kecemasan pada mahasiswa semester akhir di Universitas Bale Bandung, mengetahui tingkat kecemasan mahasiswa semester akhir sebelum dan sesudah dilakukan terapi *mindfulness* jenis penelitian Pra-Desain Eksperimental. Dengan metode pendekatan yang digunakan dalam penelitian ini adalah *One Group Pre test-Post test Design*. Desain ini merupakan desain perkembangan dari *One shot case study Posttest only design* yang merupakan cara pengukuran dengan melakukan satu kali pengukuran di depan (*pretest*) sebelum adanya perlakuan (*Experimental Treatment*) dan setelah itu dilakukan lagi (*posttest*). menunjukkan dengan skor tingkat kecemasan pada siswa saat *post-test* lebih rendah dari nilai *pre-test*. Nilai batas kritis dari penelitian ini yaitu 0,05 dimana berdasarkan perhitungan *wilcoxon* di dapatkan hasil dengan (Exact Sig. 2 tailed) sebesar 0.0001 0,05 maka dapat disimpulkan bahwa terdapat perbedaan atau pengaruh terapi *mindfulness* terhadap penurunan tingkat kecemasan pada mahasiswa semester akhir. Tingkat kecemasan sebelum dilakukan terapi *mindfulness* di dapatkan hasil tingkat kecemasan sedang 2%, tingkat kecemasan parah 16%, dan tingkat kecemasan sangat parah 82%. sesudahnya dilakukan terapi *mindfulness* mendapatkan hasil tingkat kecemasan normal 30%, tingkat kecemasan ringan 16%, tingkat kecemasan sedang 42%, tingkat kecemasan parah 12%. Terdapat pengaruh terapi *mindfulness* terhadap penurunan tingkat kecemasan pada mahasiswa semester akhir di universitas bale bandung dengan nilai signifikan 0,0001 sehingga ada penurunan tingkat kecemasan sebelum dan sesudah diberikan terapi *mindfulness*.

Kata Kunci : Kecemasan, Mahasiswa Semester Akhir, Terapi *Mindfulness*

Abstract

The effect of *mindfulness* therapy on reducing anxiety in final semester students at Bale University, Bandung. The aim of the influence of *mindfulness* therapy on reducing anxiety in final semester students at Bale University, Bandung, is to determine the anxiety level of final semester students before and after carrying out *mindfulness* therapy. Pre-Experimental Design research type. The approach method used in this research is *One Group Pre test-Post test Design*. This design is a development design from the *One shot case study Posttest only design* which is a measurement method by taking one measurement in advance (*pretest*) before treatment (*Experimental Treatment*) and after that it is done again (*posttest*). shows that the students' anxiety level scores at the *post-test* were lower than the *pre-test* scores. The critical limit value of this research is 0.05, where based on *Wilcoxon*'s calculations, results were obtained with (Exact Sig. 2 tailed) of 0.0001 - 0.05, so it can be concluded that there is a difference or influence of *mindfulness* therapy on reducing anxiety levels in final semester students. Anxiety before *mindfulness* therapy was carried out, the results showed a moderate anxiety level of 2%, a severe anxiety level of 16%, and a very severe anxiety

¹ Corresponding Author

Email Address: trinugroho@unibba.ac.id

Healthy Journal is licensed under:

Attribution-NonCommercial-ShareAlike 4.0 International (CC BY-SA 4.0)



level of 82%. Afterwards, mindfulness therapy was carried out, resulting in a normal anxiety level of 30%, mild anxiety level of 16%, moderate anxiety level of 42%, severe anxiety level of 12%. There was an effect of mindfulness therapy on reducing anxiety levels in final semester students at Bale University, Bandung, with a significant value of 0,0001 so that there was a decrease in anxiety levels before and after being given mindfulness therapy.

Keywords: Anxiety, Final Semester Students, Mindfulness Therapy

.Informasi Artikel Submitted: 28-09-2025 Accepted: 18-10-2025 Online Publish: 30-10-2025

Pendahuluan

Mahasiswa merupakan individu yang sedang menuntut ilmu ditingkat perguruan tinggi, baik negeri maupun swasta atau lembaga lain yang setingkat dengan perguruan tinggi. Menurut Kamus Besar Bahasa Indonesia (KBBI), mahasiswa adalah mereka yang sedang belajar di perguruan tinggi (Hafizhuddin, 2019). Mahasiswa diharapkan dapat menyelesaikan proses pendidikannya sesuai masa studi yang ditetapkan oleh setiap perguruan tinggi, tapi secara umum untuk pendidikan tingkat sarjana membutuhkan waktu antara 3,5 – 4 tahun masa studi untuk menyelesaikannya. (Dakwah, Komunikasi, & Arraniry, 2023). Sebagai seorang mahasiswa tuntutan dan tanggung jawab dari perguruan tinggi selama masa studi merupakan satu hal yang harus dihadapi mahasiswa, baik itu menyangkut administrasi pendidikan dan juga ketercapaian kurikulum. Dimana tentu saja pihak perguruan tinggi dalam hal ini juga tetap harus mematuhi peraturan atau ketentuan dari Kementerian Pendidikan untuk Pendidikan Tinggi. (Fachri fahmi, 2018)

Salah satu tuntutan yang dihadapi mahasiswa khususnya pada tahun terakhir masa studinya yaitu pada semester tujuh atau delapan, mahasiswa harus menyusun tugas akhir atau skripsi sebagai prasyarat akhir untuk dapat menyelesaikan proses akademik dan memperoleh gelar sarjananya (Wahyuningtiyas, Fasikhah, & Amalia, 2019). Sebagai contoh, berdasarkan sumber yang diperoleh peneliti dari bagian akademik universitas bale bandung bahwa tercatat jumlah mahasiswa yang akan dan atau sedang menyusun skripsi

**TERAPI *MINDFULLNES* TERHADAP PENURUNAN KECEMASAN DALAM
PENYUSUNAN SKRIPSI PADA MAHASISWA
SEMESTER AKHIR/*Healthy Joutnal*
Tri Nugroho¹, Lia Aprilianti²**

pada tahun akademik 2023/2024 atau angkatan tahun 2020 terdapat 250 orang mahasiswa. 2

Skripsi merupakan hasil kegiatan penelitian yang dilakukan dengan menggunakan berbagai analisis keilmuan menurut disiplin ilmu masing – masing . Skripsi di laksanakan oleh mahasiswa dengan bimbingan dosen di bawah pengawasan ketua program studi (Fachri fahmi, 2018). Dalam proses penyusunannya, mahasiswa sering dihadapi kebingungan, kepanikan, atau kegalauan yang berdampak meningkatkannya suatu rasa kecemasan seiring dengan adanya tugas akhir atau skripsi tersebut. Perasaan ketidakyakinkan dapat menyelesaikannya, bingung akan masalah atau judul penelitian, dan disamping mahasiswa harus menghadapi pembimbing yang berbeda-beda, selain juga mahasiswa masih mempunyai tugas lain sebagai mahasiswa. Hal ini tentu saja dapat memicu berbagai pikiran negative yang dapat semakin meingkatkan kecemasannya. (Akhir et al., 2023)

Kecemasan merupakan keadaan umum kesal atau gelisah , yang ditandai dengan gejala fisik seperti jantung berdebar, kejang otot dada , gangguan sebagai cerna , dan agitasi . Hal ini juga dipahami sebagai respons terhadap rangsangan internal dan eksternal serta perubahan yang terjadi. Kecemasan dalam proses akademik merupakan suatu kecemasan yang sering terjadi terutama pada mahasiswa. Kecemasan ini merupakan perasaan berbahaya, takut dan tegang yang di dapatkan karena adanya tekanan di tempat seseorang melaksanakan pendidikan. Sehingga menurut beberapa penelitian jumlah mahasiswa yang mengalami kecemasan. Kecemasan akademik merupakan kecemasan yang bersifat fungsional dimana studi menunjukkan bahwa 10%-30% terjadi padamahasiswa (Gerliandi, Maniatunufus, Pratiwi, & Agustina, 2021)

Organisasi Kesehatan Dunia (WHO) juga menyatakan kecemasan meningkat drastis pada tahun 2021 dari 53,2 juta menjadi 76,2 juta kasus kecemasan dengan 51,8 juta 3

kasus dialami oleh wanita dan 24,4 juta kasus dialami oleh pria. Prevalensi gangguan kecemasan ini memuncak diantara mereka yang berusia 20-24 tahun dengan 1.331 kasus tambahan gangguan kecemasan per 100.000 penduduk. (Akhir et al., 2023)

Berdasarkan survei yang dilakukan oleh Badan Pusat Statistik dalam penelitian indeks kebahagiaan di Jawa Barat. Indeks yang cukup dominan adalah mengenai kecemasan dan kekhawatiran yaitu sekitar 62,5% untuk indikator tidak cemas dan khawatir. Angka ini menunjukkan indikator terendah sehingga dapat disimpulkan bahwa aspek ini yang lebih banyak mempengaruhi kecilnya indeks kesejahteraan di Jawa Barat. (Lismawanti, Muslimah, & Ekasari, 2022) Tingkat kecemasan yang tinggi di Jawa Barat salah satunya terjadi pada masa dewasa awal yakni usia 20- 40 tahun.

Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh (Rauf et al., 2020) ditemukan terdapat 44,6% responden mengalami kecemasan. Dari penelitian yang sama juga ditemukan bahwa kelompok usia dewasa awal memiliki distress psikologis (kecemasan) tertinggi. Di Kota Bandung, berdasarkan Database Gangguan Neurotik Kota Bandung Tahun 2019 dan 2020 yang dikemukakan oleh Dinas Kesehatan Kota Bandung menunjukkan bahwa kelompok usia dewasa awal yakni usia 20 – 40 tahun menempati posisi pertama dengan gangguan kecemasan tertinggi dibandingkan kelompok usia lainnya. (Shelfira Rizkie Adelya & Umar Yusuf Supriatna, 2022)

Dampak dari kecemasan yang tidak terselesaikan akan menimbulkan gangguan kecemasan yang menetap pada individu. Seperti ketidakamanan karir yang dirasakan oleh mahasiswa tingkat akhir dapat menimbulkan kebingungan dan keraguan apakah mereka ingin mengejar karir yang cocok untuk masa

**TERAPI *MINDFULNESS* TERHADAP PENURUNAN KECEMASAN DALAM
PENYUSUNAN SKRIPSI PADA MAHASISWA
SEMESTER AKHIR/*Healthy Journal*
Tri Nugroho¹, Lia Aprilianti²**

depan mereka. Mahasiswa tingkat akhir seringkali menemui berbagai kendala dalam mencari referensi judul dan kecemasan akan pencapaian tugas akhir yang optimal. Ketakutan ini membuat mahasiswa menjadi cemas, akibatnya mereka takut untuk menghadapi masa depan dengan sebaik-baiknya, bahkan yang lebih parahnya lagi ada yang tidak mau melanjutkan perkuliahan. Apabila rasa takut tersebut teratasi maka orang tersebut akan mampu menentukan jalan yang harus di ambil selanjutnya sesuai dengan minat dan kemampuannya, rasa takut yang dirasakannya perlahan akan mereda, ia akan merasa senang karena telah dapat menyelesaikan tugas akhirnya. (Noviyanti, 2021)

Mengingat bahwa kecemasan dapat menimbulkan konsekuensi negatif, termasuk penurunan prestasi akademik serta masalah kesehatan fisik dan mental bagi mahasiswa. Perlu dilakukan tindakan pencegahan tertentu untuk mengurangi kecemasan mahasiswa terutama yang berkaitan dengan proses pembimbingan skripsi. (Amalia, Abdilah, & Tarwati, 2023) Hal ini sesuai dengan pendapat (Kusumadewi et al., 2020) Mereka berpendapat bahwa karena kecemasan dapat memberikan dampak negatif pada individu, maka perlu adanya intervensi keperawatan yang dapat menurunkan tingkat kecemasan yang dialami individu. Secara non-farmakologis, saat ini banyak penelitian yang dilakukan mengenai cara alternatif mengatasi kecemasan. Di antaranya termasuk relaksasi progresif, latihan pernapasan dalam, meditasi, terapi tawa, terapi citra terbimbing, dan terapi musik, yang merupakan perawatan independen untuk memenuhi kebutuhan fisik, emosional, dan psikologis, digunakan sebagai salah satu dari intervensi perawatan. Salah satu terapi yang dapat digunakan untuk mengatasi kecemasan adalah *Mindfulness* Meditasi.

Mindfulness adalah salah satu jenis terapi yang lebih menekankan pada kesadaran saat ini, sehingga perhatian individu tidak dialihkan oleh hal-hal dari masa lalu atau masa depan. *Mindfulness* membantu orang untuk mencapai keadaan yang memperhatikan dengan cara yang bermanfaat, membantu mereka

untuk tidak menghakimi pengalaman mereka sendiri secara netral, positif, atau negatif. (Bukhori, Yanti, & Rahmawati, 2023)

Beberapa penelitian tentang manfaat dari mindfulness dalam kajian buku "The Miracle of Mind Body" adalah keadaan ini dapat membuat peredaran darah lebih lancar dan mempengaruhi psikis seseorang seperti mengurangi kecemasan, memperbaiki pola tidur, mengurangi rasa sakit, dan kelelahan fisik, serta emosional. Kehadiran mindfulness dapat membantu seseorang dalam mengatasi masalah pribadi dengan mengubah pikiran negatif menjadi positif.

Menjaga kesadaran dapat memberikan dukungan dan motivasi pada diri sendiri dalam menghadapi setiap masalah. (Romadhoni & Widiatie, 2020)

Hasil penelitian dari Candrawati et al. (2020) menunjukkan bahwa latihan Mindfulness dapat digunakan untuk menurunkan tingkat Ansietas terhadap mahasiswa yang sedang menjalani skripsi. Hal ini dibuktikan dengan adanya pengaruh tingkat ansietas sebelum dan sesudah pemberian terapi mindfulness pada mahasiswa tingkat akhir Meditasi mindfulness pada peserta mampu menurunkan depresi dan kecemasan, serta tidak ada peserta yang mengalami peningkatan kecemasan. (Sari, Nababan, & Daulay, 2023)

Penulis melakukan studi pendahuluan di universitas bale bandung yang beralamat di Jl. R.A.A Wiranata kusumah No.7. Dimana terdapat tujuh fakultas yaitu fakultas pertanian, fakultas keguruan dan ilmu pendidikan, fakultas teknologi informasi, fakultas ekonomi, fakultas ilmu sosial dan politik, fakultas matematika dan ilmu pengetahuan alam, dan fakultas ilmu kesehatan. Universitas bale bandung telah terakreditasi baik sekali, alasan penulis melakukan penelitian di sini dikarenakan lokasi tersebut mempunyai karakteristik dan permasalahan yang layak untuk dilakukan penelitian yang berfokus kepada kecemasan pada mahasiswa tingkat akhir.

Dimana pada studi pendahuluan yang dilakukan untuk mengetahui tingkat kecemasan pada 10 mahasiswa yang menyusun skripsi dengan menggunakan

**TERAPI MINDFULNES TERHADAP PENURUNAN KECEMASAN DALAM
PENYUSUNAN SKRIPSI PADA MAHASISWA
SEMESTER AKHIR/Healthy Joutnal
Tri Nugroho¹, Lia Aprilianti²**

alat ukur DASS- 42 di dapatkan hasil dari 10 sampel mahasiswa terdapat 3 orang mahasiswa dengan tingkat kecemasan sedang, 5 mahasiswa dengan tingkat kecemasan parah , dan 2 orang mahasiswa dengan tingkat kecemasan sangat parah. Kepada mahasiswa tersebut peneliti mencoba melakukan intervensi dengan terapi mindfulness sebanyak 3 kali untuk setiap sampel mahasiswa. Dengan hasil pada terapi mindfulness dimana 5 mahasiswa dengan tingkat kecemasan parah menjadi tidak cemas atau normal dan 3 mahasiswa dengan tingkat kecemasan sedang menjadi tingkat kecemasan normal dan pada mahasiswa dengan tingkat kecemasan sangat parah menunjukkan penurunan menjadi tingkat parah.

Oleh karena itu berdasarkan uraian diatas, tujuan penelitian ini yaitu untuk mengetahui pengaruh terapi mindfulness terhadap penurunan tingkat kecemasan terhadap mahasiswa yang sedang menyusun skripsi.

Metode

Penelitian ini menggunakan jenis penelitian Pre-Experimental Design. Dengan metode pendekatan yang digunakan di dalam penelitian ini adalah One Group Pre test-Post test Design . populasi dalam penelitian ini adalah mahasiswa Universitas Bale Bandung tingkat akhir sebanyak 252 orang. Sampel penelitian terdiri dari 50 mahasiswa yang di pilih dengan Teknik purposive sampling. Intrumen penelitian berupa kuisisioner Tingkat kecemasan yang telah diujivaliditas dan reliabilitasnya. Pengumpulan data dilakukan denganmenggiunakan uji wilcoxon dan mann-whitney U untuk mengetahui sebelum dan sesudah Intervensi.

Hasil dan Pembahasan

1.Penurunan Tingkat Kecemasan Mahasiswa Semester Akhir Sebelum Di Berikan Terapi Mindfullnes

Pada penelitian ini dilakukan pada 50 mahasiswa yang mengalami tingkat kecemasan di atas batas normal, dan sebelum dilakukan terapi *mindfulness* didapatkan tingkat kecemasan sangat parah terdapat 41 mahasiswa (82%), tingkat kecemasan parah 8 mahasiswa (16%), tingkat kecemasan sedang 1 mahasiswa saat dilakukan pre-test. Hal ini sejalan dengan pendapat Wahyuni et al., (2022) yang menyatakan bahwa kecemasan dapat berdampak negatif pada individu sehingga diperlukan intervensi keperawatan yang dapat menurunkan tingkat kecemasan yang dialami individu.

Secara non-farmakologi saat ini telah banyak dilakukan penelitian terkait metode alternatif pada pengobatan kecemasan. Beberapa diantaranya seperti relaksasi progresif, Latihan pernafasan dalam, meditasi, terapi tertawa, imajinasi terbimbing, dan terapi musik yang telah digunakan sebagai salah satu asuhan keperawatan mandiri untuk memenuhi kebutuhan fisik, emosional dan psikologis pasien (Siregar et al., 2022). Salah satu terapi yang dapat dilakukan untuk mengatasi kecemasan adalah meditasi *mindfulness*. Kecemasan adalah gangguan afektif yang ditandai dengan perasaan takut atau khawatir yang mendalam dan terus menerus, tidak ada gangguan dalam menilai realitas, kepribadian masih utuh, perilaku dapat terganggu tetapi masih dalam batas normal. Ada aspek sadar dari kecemasan itu sendiri seperti ketakutan,

2. Penurunan Tingkat Kecemasan Mahasiswa Semester Akhir Sesudah Di Berikan Terapi Mindfulness

Setelah dilakukan intervensi terapi *mindfulness* dapat diketahui terdapat 15 mahasiswa dengan tingkat kecemasan normal sebesar 30%, 8 mahasiswa dengan tingkat kecemasan ringan sebesar 16%, 21 mahasiswa dengan tingkat kecemasan sedang sebesar 42%, dan 6 mahasiswa dengan tingkat kecemasan parah sebesar 12%, dengan menggunakan kuisioner DASS-42 yang terdiri dari 14 indikator terkait kecemasan yaitu sesak nafas Sering gemetar, Berada disituasi cemas, Pusing, Berkeringat tanpa sebab, Ketakutan, Sulit menelan, Sadar akan

**TERAPI *MINDFULLNES* TERHADAP PENURUNAN KECEMASAN DALAM
PENYUSUNAN SKRIPSI PADA MAHASISWA
SEMESTER AKHIR/*Healthy Joutnal*
Tri Nugroho¹, Lia Aprilianti²**

aksi gerak jantung, Dekat dengan kepanikan, dan setelah di berikan terapi *mindfullnes* indikator terkait kecemasan berkurang, dilihat dari penurunan score tingkat kecemasan. Mahasiswa yang semula tidak percaya diri, gemetar dan panik saat pre-tes menjadi merasa lebih baik saat post-test, ini menunjukan bahwa terapi *mindfullnes* mempunyai dampak yang sangat besar terhadap penurunan tingkat kecemasan pada mahasiswa, terbukti dengan dilakukannya intervensi terapi *mindfullnes* dengan durasi 10-15 menit ini penurunan tingkat kecemasan pada mahasiswa menurun sangat baik dan sesuai harapan. Hal ini sejalan dengan pendapat Wahyuni et al., (2022) yang menyatakan bahwa kecemasan dapat berdampak negatif pada individu sehingga diperlukan intervensi keperawatan yang dapat menurunkan tingkat kecemasan yang dialami individu.

Secara non-farmakologi saat ini telah banyak dilakukan penelitian terkait metode alternatif pada pengobatan kecemasan. Beberapa diantaranya seperti relaksasi progresif, Latihan pernafasan dalam, meditasi, terapi tertawa, imajinasi terbimbing, dan terapi musik yang telah digunakan sebagai salah satu asuhan keperawatan mandiri untuk memenuhi kebutuhan fisik, emosional dan psikologis pasien (Siregar et al., 2022). Salah satu terapi yang dapat dilakukan untuk mengatasi kecemasan adalah meditasi *mindfulness*. *Mindfulness* adalah salah satu jenis terapi yang lebih menekankan pada kesadaran saat ini, sehingga perhatian individu tidak dialihkan oleh hal-hal dari masa lalu atau masa depan. *Mindfulness* membantu orang untuk mencapai keadaan yang memperhatikan dengan cara yang bermanfaat, membantu mereka untuk tidak menghakimi pengalaman mereka sendiri secara netral, positif, atau negatif (Abraham, Chajut, & Pinzur, 2022).

Menurut (Fachri fahmi, 2018) , *mindfulness* dideskripsikan sebagai keterhubungan dan keadaan pikiran aktif yang dicapai dengan memperhatikan hal baru. “*Mindfulness* adalah memberi perhatian pada pengalaman yang

sedang berlangsung pada diri sendiri dalam suatu cara yang memperbolehkan keterbukaan dan fleksibilitas. Mindfulness adalah kondisi yang sepenuhnya hadir dan sadar selama aktivitas sehari-hari yang sedang dilakukan”, mindfulness berarti memberi perhatian terhadap sesuatu yang hadir pada saat tertentu dengan suatu tujuan yang disertai dengan rasa terharu, keingintahuan, dan penerimaan.

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 dari orang tua dan teman, atau suasana kompetitif (Komariah et al., 2022). Pada satu kelompok meditasi mindfulness menjelaskan efek meditasi pada kecemasan adalah uji coba terkontrol secara acak dalam satu studi yang membandingkan program pengurangan stress berbasis perhatian dengan program pendidikan manajemen stres pada gangguan kecemasan umum (Gul & Farhana, 2019). Penggunaan meditasi mindfulness ini sendiri telah terbukti efektif dalam mengurangi kecemasan dan pengobatan depresi bagi mereka yang tidak memiliki pengobatan non-farmakologi atau psikoterapi (Cardozo-Batista & Tucci, 2020).

3. Pengaruh Terapi Mindfulness Terhadap Penurunan Tingkat Kecemasan Pada Mahasiswa Semester Akhir

Bahwa hasil dari sampel menunjukkan dengan score tingkat kecemasan pada mahasiswa saat post-test lebih rendah di dari nilai pre-test. Nilai batas kritis dari penelitian ini yaitu 0,05 dimana berdasarkan perhitungan wilcoxon di dapatkan hasil dengan (Exact Sig. 2 tailed) sebesar $0.0001 < 0,05$ maka dapat disimpulkan bahwa terdapat perbedaan atau pengaruh terapi mindfulness terhadap penurunan tingkat kecemasan pada mahasiswa semester akhir.

Munzliza dan nida,(2013) menyatakan bahwa individu yang cemas kehilangan energi dan memiliki tekanan tinggi secara psikologis. Tekanan

**TERAPI *MINDFULNESS* TERHADAP PENURUNAN KECEMASAN DALAM
PENYUSUNAN SKRIPSI PADA MAHASISWA
SEMESTER AKHIR/*Healthy Journal*
Tri Nugroho¹, Lia Aprilianti²**

psikologis terlihat dari gejala-gejala kecemasan yang muncul yaitu gejala psikis dan gejala fisik. Pada saat dalam kondisi cemas, tubuh akan bereaksi dengan meningkatkan produksi hormon kelenjar adrenal dan meningkatkan sistem saraf simpatis. Sistem saraf simpatis yang meningkat menyebabkan peningkatan denyut jantung, frekuensi pernapasan, tekanan darah dan berkeringat di beberapa bagian tubuh tertentu seperti dahi dan telapak tangan, maka dari itu menurut (Rahayu dan wiwik, 2020) Terapi *mindfulness* diberikan kepada seseorang untuk mencapai keadaan rileks dengan melalui penurunan aktivitas saraf simpatis melalui keyakinan diri sendiri bahwa dapat keluar dari setiap masalah yang dapat memicu kecemasan. Melalui tahapan tertentu dan batasan tertentu (gelombang α) seseorang akan merasakan rileks.

Pada saat seseorang melakukan *mindfulness* melalui 3 tahapan yaitu self talk, visual imagery, dan deep breathing dengan menyakini diri sendiri bahwa dapat sehat dan bahagia maka tubuh akan merespon dan mempengaruhi gelombang otak α , untuk memproduksi endorfin dan serotonin yang mana hormon ini akan mempengaruhi saraf parasimpatis. Saraf simpatis bertugas untuk menyeimbangkan kerja sistem organ dalam tubuh seseorang agar mampu bertugas sesuai dengan fungsinya (Rahayu dan wiwik, 2020).

Terapi *mindfulness* yang dilakukan dengan rutin membuat individu menjadi semakin santai dan mudah untuk menyadari berbagai macam sensasi yang muncul selama melakukan praktik *mindfulness*. Seluruh partisipan menyampaikan mengalami sensasi fisik berbeda-beda yang membuat tidak nyaman selama berlatih meditasi. Sensasi tidak nyaman tersebut semakin menghilang dan tidak lagi dirasakan saat pertemuan berakhir dengan diajarkan sikap penerimaan (munazilah dan nida 2018).

Aspek dari *mindfulness* yaitu melakukan dengan kesadaran dapat membuat partisipan fokus dan sadar sepenuhnya terhadap apa yang sedang dilakukan saat ini. Partisipan mampu memberi makna pada tiap kegiatan

sehari-hari yang dilakukan sehingga tidak kehilangan peran meskipun dalam kondisi apapun. Saat individu mampu berperan dalam kehidupannya, maka keyakinan diri akan meningkat dan optimis dalam menjalani kehidupan sehari-hari. Aspek menerima tanpa menilai yang dilakukan berulang dapat mencegah munculnya pikiran negatif seperti penilaian terhadap diri sendiri (selfjudgement) yang biasa terjadi pada individu yang memiliki masalah hidup, ataupun tekanan mental.

Partisipan yang semula berpikir negatif bahwa dirinya tidak lagi berharga menjadi dapat menemukan pikiran positif dengan berfokus pada masa kini yaitu melakukan aktivitas sesuai dengan kemampuan (munazilah dan nida,2018). Faktor yang mempengaruhi berhasil tidaknya terapi mindfulness diantaranya adalah faktor lingkungan, kondisi fisik seseorang, serta lamanya yang saat terapi mindfulness. Hasil dari terapi mindfulness yaitu dapat efektif dalam menurunkan tingkat kecemasan (rahayu dan wiwit,2020)

Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan, maka dapat disimpulkan dalam penelitian ini yaitu terdapat pengaruh terapi mindfulness terhadap penurunan tingkat kecemasan pada mahasiswa semester akhir sehingga terdapat penurunan tingkat kecemasan sebelum dan sesudah di berikan terapi mindfulness

Bibliografi

- Abraham, E., Chajut, A., & Pinzur, L. (2022). Self Healing: Terapi atau Rekreasi ? *JOUSIP: Journal of Sufism and Psychotherapy*, 2(1), 73-88. Retrieved from <https://e-journal.uingusdur.ac.id/index.php/jousip/article/view/5771>
- Akhir, M., Di, S., Batam, K., Gustina, N. Z., Badri, I. A., & Putri, Y. D. (2023). (*Relationship Between Peer Support With Anxiety Level Of Student In Last Term In*. 7(2), 150-155.

**TERAPI *MINDFULLNES* TERHADAP PENURUNAN KECEMASAN DALAM
PENYUSUNAN SKRIPSI PADA MAHASISWA
SEMESTER AKHIR/Healthy Joutnal
Tri Nugroho¹, Lia Aprilianti²**

- Amalia, W., Abdilah, H., & Tarwati, K. (2023). Gambaran Tingkat Kecemasan Mahasiswa Tingkat Akhir Program Studi Pendidikan Profesi Ners. *MAHESA : Malahayati Health Student Journal*, 3(10), 3326–3337. <https://doi.org/10.33024/mahesa.v3i10.11298>
- Annisa, D. F., & Ifdil, I. (2016). Konsep Kecemasan (Anxiety) pada Lanjut Usia (Lansia). *Konselor*, 5(2), <https://doi.org/10.24036/02016526480-0-00>
- Aqobah, Q. J., Rhamadian, D., Keolahragaan, I., Kedokteran, F., Sultan, U., & Tirtayasa, A. (2022). DAMPAK KECEMASAN (ANXIETY) DALAM OLAHRAGA TERHADAP ATLET Ilmu Keolahragaan , Fakultas Kedokteran Universitas Sultan Ageng Tirtayasa. 1(1), 33–39.
- Bukhori, A., Yanti, A. R., & Rahmawati, A. (2023). Penerapan Mindfulness Training sebagai Upaya dalam Mengurangi Psychological Distress pada Generasi Z. *Proceedings of Annual Guidance and Counseling Academic Forum*, 1–9. Retrieved from <https://proceeding.unnes.ac.id/index.php/agcaf/article/view/2373>
- Dakwah, F., Komunikasi, D. A. N., & Ar-raniry, U. I. N. (2023). *Strategi mahasiswa dalam upaya penyelesaian studi tepat waktu*.
- Fachri fahmi. (2018). PENGARUH PELATIHAN MINDFULNESS ISLAMI TERHADAP PENINGKATAN OPTIMISME DAN KETENANGAN HATI MAHASISWA YANG SEDANG SKRIPSI. *Photosynthetica*, 2(1), 1–13. Retrieved from <http://link.springer.com/10.1007/978-3-319-76887-8%0Ahttp://link.springer.com/10.1007/978-3-319-93594-2%0Ahttp://dx.doi.org/10.1016/B978-0-12-409517-5.00007-3%0Ahttp://dx.doi.org/10.1016/j.jff.2015.06.018%0Ahttp://dx.doi.org/10.1038/s41559-019-0877-3%0Aht>
- Gerliandi, G. B., Maniatunufus, Pratiwi, R. D. N., & Agustina, habsyah S. (2021). Intervensi Non-farmakologis untuk Mengurangi Kecemasan pada Mahasiswa: Sebuah Narrative Review. *Jurnal Keperawatan BSI*, 9(2), 234–245. Retrieved from file:///C:/Users/Win10/Downloads/pkip jurnal/11.pdf
- Hafizhuddin, M. I. (2019). Hubungan Antara Self Disclosure Melalui Status Wa Dan Kualitas Hidup Pada Mahasiswa Di Universitas Muhammadiyah Surabaya. *Skrip*, h. 2. Retrieved from http://repository.umsurabaya.ac.id/eprint/3715%0Ahttp://repository.um-81surabaya.ac.id/3715/3/BAB_II.pdf
- Kusumadewi, S., Wahyuningsih, H., Informatika, T., Indonesia, U. I., Indonesia, U. I., & Korespondensi, P. (2020). *Model Sistem Pendukung Keputusan Kelompok Untuk Penilaian Gangguan Depresi , Kecemasan Dan Stress Berdasarkan Dass-42 Group Decision Support System Model for Assessment of Depression , Anxiety and Stress Disorders Based on Dass-42*. 7(2), 219– 228. <https://doi.org/10.25126/jtiik.202071052>

- Lismawanti, T. D., Muslimah, A. I., & Ekasari, A. (2022). Emotional intelligence dan Self Efficacy terhadap Quarter Life Crisis pada Dewasa Awal. *SOUL: Jurnal Ilmiah Psikologi*, 14(2), 41–55.
- Margiyati, M., & Bahtiar Dwi Cahyo. (2022). Penerapan Terapi Musik Dalam Menurunkan Kecemasan Remaja Pada Masa Pandemi Covid-19 Di Keluarga Wilayah Binaan Puskesmas Pegandon Semarang. *Jurnal Keperawatan Sisthana*, 7(2), 43–50. <https://doi.org/10.55606/sisthana.v7i2.122>
- Muyasaroh, H., Baharudin, Y. H., Fadjrin, N. N., Pradana, T. A., & Ridwan, M. (2020). Kajian Jenis Kecemasan Masyarakat Cilacap dalam menghadapi Pandemi Covid 19. *LP2M UNUGHA Cilacap*, 3.
- Noviyanti, A. (2021). Dinamika Kecemasan Karir Pada Mahasiswa Tingkat Akhir. *Jurnal Pendidikan*, 3(2), 1–23.
- Oktarini, S., & Prima, R. (2021). Faktor-Faktor Yang Berhubungan Dengan Tingkat Kecemasan Pasien Fraktur Pre Operasi. *Al-Asalmiya Nursing Jurnal Ilmu Keperawatan (Journal of Nursing Sciences)*, 10(1), 54–62. <https://doi.org/10.35328/keperawatan.v10i1.1590>
- Rauf, A., Abu-Izneid, T., Olatunde, A., Khalil, A. A., Alhumaydhi, F. A., Tufail, T., ... Rengasamy, K. R. R. (2020). COVID-19 pandemic: Epidemiology, etiology, conventional and non-conventional therapies. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 17(21), 1–32. <https://doi.org/10.3390/ijerph17218155>
- Romadhoni, R. W., & Widiatie, W. (2020). Pengaruh Terapi Mindfulness terhadap Tingkat Stres Remaja di Panti Asuhan Al-Hasan Watugaluh Diwrek Jombang. *JURNAL EDUNursing*, 4(2), 77–86. Retrieved from <https://journal.unipdu.ac.id/index.php/edunursing/article/view/2312>
- Sari, D. K., Nababan, R. H., & Daulay, W. (2023). Pengaruh Meditasi Mindfulness terhadap Perubahan Cemas The Effect of Mindfulness Meditation on Anxiety Changes. *Jurnal Kesehatan*, 12(1), 19–25. <https://doi.org/10.46815/jk.v12i1.118>
- Shelfira Rizkie Adelya, & Umar Yusuf Supriatna. (2022). Pengaruh Kesabaran terhadap Kecemasan selama Pandemi pada Dewasa Awal di Kecamatan Arcamanik. *Bandung Conference Series: Psychology Science*, 2(1), 197–204. <https://doi.org/10.29313/bcsps.v2i1.950>
- Suratmi, Rukman Abdullah, & M Taufik. (2019). Hubungan Antara Tingkat Kecemasan Dengan Hasil Belajar Mahasiswa Di Program Studi Pendidikan Biologi Untirta. *Jurnal Pembelajaran Biologi*, 4(1), 1,11,15.
- Wahyuningtiyas, E. P., Fasikhah, S. S., & Amalia, S. (2019). Hubungan 82 Manajemen Stres Dengan Perilaku Prokrastinasi Akademik Pada Mahasiswa Yang Sedang Menyusun Skripsi. *Jurnal RAP (Riset Aktual Psikologi Universitas Negeri Padang)*, 10(1). <https://doi.org/10.24036/rapun.v10i1.105006>

**TERAPI *MINDFULLNES* TERHADAP PENURUNAN KECEMASAN DALAM
PENYUSUNAN SKRIPSI PADA MAHASISWA
SEMESTER AKHIR/*Healthy Joutnal*
Tri Nugroho¹, Lia Aprilianti²**

- Widia, D., & Mita, rani hara. (2020). Manajemen Kelas Berbasis Mindfulness (Studi Pustaka). *Jurnal Pendidikan, Sains Sosial dan Agama*, 6(1), 1-15.
- Sugiyono, P. D. (2019). *Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif dan R&D*. Bandung
- Prof. Dr. Ir. Amos Neolaka, M. P. (2016). *Metode Penelitian dan Statistik* (Adriyani Kamsyach (ed.); 2016 ed.). PT. Remaja Rosdakarya. www.rosda.co.id