

PROJECT

PENGENALAN MINDFULNESS PADA REMAJA MELALUI LITERASI
DIGITAL INSTAGRAM SEBAGAI UPAYA MANAJEMEN STRES DALAM
PROGRAM LEGITS-CARE



Dosen Pembimbing:

Nisa Nur Hasanah, S.Kep., Ns., M.Kep.

Disusun Oleh:

Yessy Melinda Fatika

22020121130068

DEPARTEMEN ILMU KEPERAWATAN

FAKULTAS KEDOKTERAN

UNIVERSITAS DIPONEGORO

SEMARANG

2025

Lembar Persetujuan

Yang bertanda tangan di bawah ini menyatakan bahwa Laporan *Project* yang berjudul :

PENGENALAN MINDFULNESS PADA REMAJA MELALUI LITERASI
DIGITAL INSTAGRAM SEBAGAI UPAYA MANAJEMEN STRES DALAM
PROGRAM LEGITS-CARE

Dipersiapkan dan disusun oleh :

Nama: Yessy Melinda Fatika

NIM :22020121130068

Telah disetujui sebagai laporan *project* dan dinyatakan telah memenuhi syarat
untuk direview

Pembimbing,

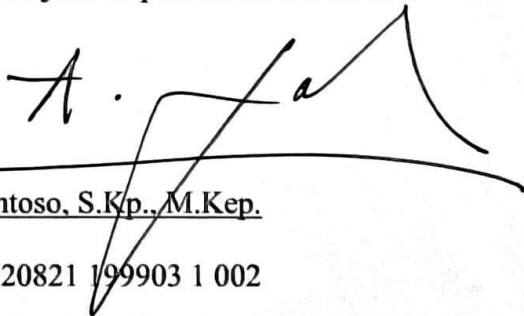


Nisa Nur Hasanah, S.Kep., Ns., M.Kep.

NIP. 19950904 202406 2 002

Mengetahui,

Ketua Program Studi Sarjana Keperawatan FK UNDIP



Agus Santoso, S.Kp., M.Kep.

NIP. 19720821 199903 1 002

Lembar Pengesahan

Yang bertanda tangan dibawah ini menyatakan bahwa Laporan *Project* yang berjudul:

Pengenalan Mindfulness pada Remaja Melalui Literasi Digital Instagram sebagai Upaya Manajemen Stres dalam Program Legits-Care

Dipersiapkan dan disusun oleh : Nama : Yessy Melinda Fatika

NIM : 22020121130068

Telah diuji pada Selasa, 3 Juni 2025 dan dinyatakan telah memenuhi syarat untuk mendapatkan gelar Sarjana Keperawatan

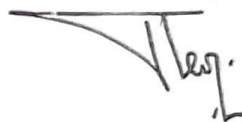
Ketua Penguji,



Dr. Luky Dwianto, S.Kp., M.Kep

NIP. 19670120 198803 1 006

Anggota Penguji,



Ns. Devi Nurmalia, S.Kep., M.Kep

NIP. 19840422 201404 2 001

Pembimbing,



Nisa Nur Hasanah, S.Kep., Ns., M.Kep.

NIP. 19950904 202406 2 002

Mengetahui,

Ketua Departemen Ilmu Keperawatan FK UNDIP



Dr. Anggorowati, S.Kp.Kep.Mat., M.Kep.

NIP. 19770830 200112 2 001

SURAT PERNYATAAN PUBLIKASI ILMIAH

Yang bertanda tangan dibawah ini, saya:

Nama : Yessy Melinda Fatika

NIM : 22020121130068

Fakultas/Departemen : Kedokteran/Ilmu Keperawatan

Jenis : Tugas Akhir Berbasis *Project*

Judul : Pengenalan *Mindfulness* pada Remaja melalui Literasi Digital Instagram sebagai Upaya Manajemen Stres dalam Program Legits-Care

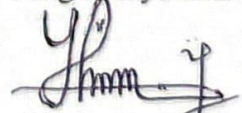
Dengan ini menyatakan bahwa saya menyetujui untuk:

1. Memberikan hak bebas royalti kepada Perpustakaan Departemen Ilmu Keperawatan UNDIP atas penulisan karya ilmiah saya, demi pengembangan ilmu pengetahuan.
2. Memberikan hak menyimpan, mengalih mediakan/mengalih formatkan, mengelola dalam bentuk pangkalan data (*data base*), mendistribusikannya, serta menampilkan dalam bentuk *soft copy* untuk kepentingan akademis kepada Perpustakaan Departemen Ilmu Keperawatan UNDIP, tanpa perlu meminta ijin dari saya selama tetap mencantumkan nama saya sebagai penulis/pencipta.
3. Bersedia dan menjamin untuk menanggung secara pribadi tanpa melibatkan pihak Perpustakaan Departemen Ilmu Keperawatan UNDIP dari semua bentuk tuntutan hukum yang timbul atas pelanggaran hak cipta dalam karya ilmiah ini.

Demikian pernyataan ini saya buat dengan sesungguhnya dan semoga dapat digunakan sebagaimana mestinya.

Semarang, 21 Mei 2025

Yang Menyatakan



Yessy Melinda Fatika

NIM.22020121130068

PERNYATAAN BEBAS PLAGIARISME

Nama : Yessy Melinda Fatika
Tempat/Tanggal Lahir : Banyumas, 07 November 2001
Alamat Rumah : Desa Klapagading RT 01/RW 02, Kec. Wangon,
Kab. Banyumas, Jawa Tengah
No. Telp : 082226838980
Email : yessymelinda07@gmail.com

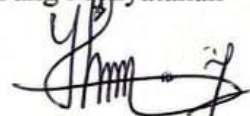
Dengan ini menyatakan dengan sesungguhnya bahwa *project* saya yang berjudul “Pengenalan *Mindfulness* pada Remaja melalui Literasi Digital Instagram sebagai Upaya Manajemen Stres dalam Program Legits-Care” bebas dari plagiarisme dengan *similarity index* 14% dan bukan hasil karya orang lain.

Apabila dikemudian hari ditemukan atau seluruh bagian dari *project* dan karya ilmiah dari hasil - hasil *project* tersebut terdapat indikasi plagiarisme, saya bersedia menerima sanksi dengan peraturan perundang – undangan yang berlaku.

Demikian pernyataan ini dibuat dalam keadaan sadar tanpa unsur paksaan dari siapapun.

Semarang, 21 Mei 2025

Yang Menyatakan



Yessy Melinda Fatika

NIM. 22020121130068

KATA PENGANTAR

Puji syukur penulis panjatkan ke hadirat Tuhan Yang Maha Esa atas rahmat dan karunia-Nya, sehingga penulis dapat menyelesaikan laporan tugas akhir berbasis *project* berjudul “Pengenalan *Mindfulness* pada Remaja melalui Literasi Digital Instagram sebagai Upaya Manajemen Stres dalam Program Legits-Care” Laporan ini disusun sebagai salah satu syarat untuk memperoleh gelar Sarjana Keperawatan di Fakultas Kedokteran Universitas Diponegoro.

Project ini bertujuan memberikan edukasi mengenai manajemen stres kepada remaja usia 12–15 tahun melalui media sosial Instagram sebagai sarana literasi digital. Hal ini dilatarbelakangi oleh masih terbatasnya akses informasi dan kesadaran remaja akan pentingnya pengelolaan stres sejak dini.

Penulis menyadari laporan ini masih memiliki kekurangan, sehingga kritik dan saran sangat diharapkan. Semoga karya ini bermanfaat bagi pengembangan ilmu keperawatan dan menjadi referensi yang berguna. Akun @legits.care diharapkan dapat terus menjadi media edukasi yang berkelanjutan bagi remaja.

Semarang, 2 Januari 2025

Penulis

UCAPAN TERIMA KASIH

Puji syukur kehadiran Tuhan Yang Maha Esa atas rahmat dan hidayah-Nya, sehingga penulis dapat menyelesaikan laporan tugas akhir berbasis *project* ini dengan baik. Meskipun menghadapi berbagai tantangan, penulis mampu melewatinya berkat kekuatan dari Tuhan Yang Maha Esa, serta dukungan dari berbagai pihak. Oleh karena itu, penulis ingin menyampaikan rasa terima kasih yang sebesar - besarnya kepada semua pihak yang telah berperan dalam membantu penyusunan proposal ini. Terima kasih khusus penulis sampaikan kepada:

1. Dr. Anggorowati, S.Kp., Ns., M.Kep., Sp.Kep.Mat., selaku Ketua Departemen Ilmu Keperawatan
2. Bapak Agus Santoso, S.Kp., M.Kep., selaku Ketua Program Studi Sarjana Keperawatan
3. Ibu Nisa Nur Hasanah, S.Kep., Ns., M.Kep., selaku Dosen Pembimbing *project* yang telah memberikan arahan dan bimbingannya selama proses penyusunan proposal tugas akhir berbasis *project* ini
4. Bapak Dr. Luky Dwiantoro, S.Kp., M.Kep., selaku Dosen Penguji 1 yang telah memberikan masukan serta saran terhadap *project* ini
5. Ibu Ns. Devi Nurmalia, S.Kep., M.Kep., selaku Dosen Penguji 2 yang telah memberikan masukan serta saran terhadap *project* ini
6. Responden dari SMP Negeri 2 Karanganyar yang telah mengikuti *project* dengan sukarela
7. Kepala Sekolah dan Guru SMP Negeri 2 Karanganyar yang telah mengizinkan pelaksanaan *project* ini di SMP Negeri 2 Karanganyar

8. Seluruh Dosen Pengajar dan Staff Departemen Ilmu Keperawatan Fakultas Kedokteran Universitas Diponegoro yang telah memberikan bekal ilmu pengetahuan serta bantuan selama menempuh studi
9. Teristimewa kepada Orang tua dan saudara tercinta yang selalu memberikan doa, dukungan dan semangat tiada henti untuk anak dan saudaranya agar selalu ingat untuk tidak meninggalkan kewajibannya
10. Tesya Erfani selaku sahabat penulis yang selalu mendukung dan mendengarkan keluh kesah penulis
11. Citra Cahya Meyrani selaku teman dan patner *project* akhir ini yang selalu saling mendukung dalam pengerjaan *project* ini hingga akhir
12. Teman – teman dari Genre Karanganyar yang telah meluangkan waktunya untuk membantu dokumentasi kegiatan pelaksanaan *project* disekolah
13. Teman – teman grup Bandar Sholawat dan Hubeks Angkatan 21 yang selalu memberikan dukungan dan bantuan kepada penulis dari awal perkuliahan
14. Teman-teman Program Studi Keperawatan Angkatan 2021 yang selalu memberikan motivasi dan memberikan banyak kenangan selama menjalani perkuliahan

Penulis menyadari bahwa tanpa bantuan, dukungan, dan doa dari semua pihak, penyusunan tugas akhir berbasis *project* ini tidak akan berjalan dengan lancar. Semoga Tuhan Yang Maha Esa membalas segala kebaikan yang telah diberikan.

Semarang, 2 Januari 2025

Penulis

DAFTAR ISI

Lembar Persetujuan.....	ii
Lembar Pengesahan	iii
SURAT PERNYATAAN PUBLIKASI ILMIAH	iv
PERNYATAAN BEBAS PLAGIARISME	v
KATA PENGANTAR	vi
UCAPAN TERIMAKASIH.....	vii
DAFTAR ISI.....	ix
DAFTAR GAMBAR	xii
DAFTAR TABEL	xiii
DAFTAR LAMPIRAN.....	xiv
ABSTRAK	1
<i>ABSTRACT</i>	2
BAB I PENDAHULUAN	3
1.1 Latar Belakang	3
1.2 Rumusan Masalah	6
1.3 Tujuan <i>Project</i>	7
1.3.1 Tujuan Umum <i>Project</i>	7
1.3.2 Tujuan Khusus <i>Project</i>	7
1.4 Manfaat <i>Project</i>	8
1.4.1 Bagi Remaja	8
1.4.2 Bagi Sekolah	8
1.4.4 Bagi Profesi Keperawatan.....	8
BAB II TINJAUAN PUSTAKA.....	9

2.1	Issue Terkait <i>Project</i>	9
2.1.1	<i>Mindfulness</i>	9
2.1.2	Stres.....	15
2.1.3	Literasi Digital	19
2.1.4	Media Sosial.....	22
2.2	Kerangka Kerja Pelaksanaan <i>Project</i>	29
BAB III METODE PELAKSANAAN <i>PROJECT</i>		30
3.1	Jenis dan Rancangan <i>Project</i>	30
3.1.1	Jenis Kegiatan	30
3.1.2	Rancangan Kegiatan.....	30
3.1.3	Metode Kegiatan	32
3.2	Sasaran Kegiatan	33
3.2.1	Pelaksana Kegiatan	33
3.2.2	Partisipan Kegiatan	33
3.2.3	Prosedur dan Teknik Pelaksanaan Kegiatan	33
3.3	Tempat dan Waktu Kegiatan	34
3.4	Sarana dan Prasarana Kegiatan	34
3.4.1	Instrumen <i>Project</i>	34
3.4.2	<i>PowerPoint Presentation</i>	36
3.4.3	Akun Sosial Media.....	36
3.5	Prosedur Kegiatan	36
3.5.1	Persiapan	36
3.5.2	Rencana Pelaksanaan	37
3.5.3	Evaluasi.....	38
BAB IV		40

HASIL KEGIATAN	40
4.1 Analisis Situasi dan Permasalahan.....	40
4.1.1 Analisis Situasi.....	40
4.1.2 Permasalahan.....	42
4.2 Perencanaan <i>Project</i>	43
4.3 Pelaksanaan <i>Project</i>	44
4.4 Hasil Kegiatan.....	50
4.4.1 Hasil Kuesioner PSS-10.....	50
4.6 Evaluasi <i>Project</i>	56
BAB V.....	62
PEMBAHASAN	62
5.1 Pembahasan Hasil Kegiatan.....	62
5.2 Dukungan	65
5.3 Hambatan	66
5.4 Keterbatasan.....	67
5.5 Keberlanjutan Pelaksanaan <i>Project</i>	68
BAB VI	69
KESIMPULAN DAN SARAN.....	69
6.1 Kesimpulan	69
6.2 Saran.....	70
Daftar Pustaka	72
Lampiran	xv

DAFTAR GAMBAR

Nomor	Judul Gambar	Halaman
1.	Data Website yang banyak dikunjungi orang di Indonesia pada Tahun 2024	26
2.	Data Platform Media Sosial yang banyak digunakan di Indonesia Tahun 2024	27
3.	Pemberian <i>Informed Consent</i>	45
4.	Pelaksanaan Pre test	45
5.	Pemaparan Materi Edukasi	46
6.	Melakukan Demonstrasi Materi	47
7.	Sosialisasi Akun Instagram Program	47
8.	Kuis Instagram	48
9.	<i>Google Form</i> Monitoring	49
10.	Evaluasi dalam Kelompok Kecil	56
11.	Pengumpulan Umpan Balik melalui Kertas	58
12.	Formulir Post test melalui <i>Google Form</i>	59

DAFTAR TABEL

Nomor	Judul Tabel	Halaman
1.	Tabel 1. Kisi-kisi Kuesioner PSS-10	35
2.	Tabel 2. Jenis Kelamin	50
3.	Tabel 3. Usia	51
4.	Tabel 4. Distribusi Data Pre-test dan Post-test PSS-10	52

DAFTAR LAMPIRAN

Nomor	Keterangan	Halaman
1.	Lampiran 1. Rundown	xv
2.	Lampiran 2. Surat Izin Survei <i>Project</i>	xvii
3.	Lampiran 3. Surat Izin Pelaksanaan <i>Project</i>	xviii
4.	Lampiran 6. Surat Keterangan Selesai <i>Project</i>	xix
5.	Lampiran 5. <i>Informed Consent</i>	xx
6.	Lampiran 6. Instrumen <i>Project</i> (PSS-10)	xxii
7.	Lampiran 7. Daftar Hadir Siswa SMP Negeri 2 f	xxiii
8.	Lampiran 8. Kegiatan <i>Project</i>	xxiv
9.	Lampiran 9. Hasil Monitoring <i>Mindfulness</i>	xxv
10.	Lampiran 10. Lembar Konsultasi	xxvi
11.	Lampiran 11. <i>Logbook</i> Bimbingan Tugas Akhir	xxviii
12.	Lampiran 12. Bukti Turnitin Analisis Plagiarism	xxxi
13.	Lampiran 13. Hasil Uji Statistik	xxxii
14.	Lampiran 14. Akun Instagram	xxxiv
15.	Lampiran 15. Modul Program	xxxiv
16.	Lampiran 16. Postingan Konten Instagram	xxxiv

ABSTRAK

Yessy Melinda Fatika

**Megenalkan *Mindfulness* pada Remaja melalui Literasi Digital Instagram sebagai Upaya Manajemen Stres dalam Program Legits-Care
xl + 77 Halaman + 4 Tabel + 12 Gambar + 16 Lampiran**

Latar Belakang: Remaja usia 12–15 tahun rentan mengalami stres akibat tekanan akademik dan sosial, sementara pada usia ini banyak yang belum memiliki keterampilan yang memadai untuk mengelolanya. *Mindfulness* merupakan salah satu teknik yang dapat digunakan untuk membantu mengurangi berbagai bentuk stres. Penerapan *mindfulness* melalui pendekatan literasi digital, khususnya menggunakan platform populer seperti Instagram, menjadi strategi yang relevan dan mudah dijangkau oleh remaja. Studi di SMP Negeri 2 Karanganyar menunjukkan tingginya tingkat stres siswa, sehingga intervensi berbasis *mindfulness* dan literasi digital diperlukan untuk mendukung pengelolaan stres secara adaptif. **Tujuan:** Mengenalkan *mindfulness* sebagai teknik manajemen stres bagi remaja melalui integrasi literasi digital berbasis Instagram dalam program Legits-Care pada siswa SMP Negeri 2 Karanganyar. **Metode:** Program dilaksanakan melalui edukasi langsung dan penguatan digital via Instagram @legits.care. Sebanyak 33 siswa mengikuti pre-test dan post-test menggunakan kuesioner *Perceived Stress Scale* (PSS-10), serta evaluasi praktik dan umpan balik. Materi meliputi teknik manajemen stres seperti *deep breathing*, RAIN, dan STOP. **Hasil:** Setelah intervensi, siswa menunjukkan perubahan positif pada sebagian besar indikator stres, khususnya dalam aspek emosional dan regulasi diri, dengan teknik napas dalam menjadi yang paling sering diterapkan. Namun, masih dibutuhkan pendampingan lanjutan untuk mengatasi stres akibat beban yang menumpuk. **Kesimpulan:** Program Legits-Care merupakan salah satu inovasi dalam manajemen stres pada remaja. Pelaksanaannya dilakukan melalui dua pendekatan, yaitu edukasi langsung dan literasi digital yang memanfaatkan platform Instagram. Selain berfungsi sebagai sarana intervensi, program ini juga berpotensi menjadi pendekatan edukatif yang relevan dan berkelanjutan bagi remaja dalam mengembangkan keterampilan pengelolaan stres.

Kata Kunci: Instagram, Literasi Digital, Manajemen Stres, *Mindfulness*, Remaja
Daftar Pustaka: 58 (2019-2025)

Nursing Departement
Faculty of Medicine
Diponegoro University
May, 2025

ABSTRACT

Yessy Melinda Fatika

Introducing Mindfulness to Adolescents through Instagram-Based Digital Literacy as a Stress Management Strategy in the Legits-Care Program
xl + 77 Pages + 4 Tables + 12 Pictures + 16 Attachment

Background: Adolescents aged 12–15 are vulnerable to stress due to academic and social pressures, while at this stage, many lack the necessary skills to manage such stress effectively. Mindfulness is one of the techniques that can be applied to help reduce various types of stress. Its implementation through a digital literacy approach—particularly via popular platforms such as Instagram—offers a strategy that is both relevant and easily accessible for adolescents. A preliminary study at SMP Negeri 2 Karanganyar revealed high stress levels among students, indicating the need for mindfulness-based and digital literacy interventions to support adaptive stress management. **Objective:** To introduce mindfulness as a stress management technique for adolescents by integrating Instagram-based digital literacy in the Legits-Care program for students at SMP Negeri 2 Karanganyar. **Methods:** The program was conducted through direct education and digital reinforcement via the Instagram account @legits.care. A total of 33 students participated in pre-test and post-test assessments using the Perceived Stress Scale (PSS-10), along with practice evaluation and feedback collection. The materials covered stress management techniques, including deep breathing, RAIN, and STOP. **Results:** Following the intervention, students demonstrated positive changes across most stress indicators, particularly in emotional and self-regulation aspects, with deep breathing being the most frequently practiced technique. However, continued support is needed to address stress related to the accumulation of unresolved problems. **Conclusion:** The Legits-Care program presents an innovative approach to stress management among adolescents. It is implemented through a dual method of direct education and digital literacy using the Instagram platform. In addition to serving as an intervention tool, the program holds potential as a relevant and sustainable educational strategy for helping adolescents develop stress management skills.

Keywords: Adolescents, Digital Literacy, Instagram, Mindfulness, Stress Management

References: 58 (2019–2025)