

**PENGARUH *MINDFULNESS* SPIRITUAL ISLAM TERHADAP
KECEMASAN MAHASISWA KEPERAWATAN TINGKAT
AWAL DI ERA PANDEMI COVID-19**

Studi Eksperimental

***THE EFFECT OF ISLAMIC SPIRITUAL MINDFULNESS ON
THE ANXIETY OF UNDERGRADUATE NURSING STUDENTS
START LEVEL OF THE COVID-19 PANDEMIC***

An Experimental Study



Tesis

**Untuk memenuhi sebagian persyaratan mencapai Magister Ilmu
Keperawatan**

Rikhan Luhur Prasetya

22020120410001

**FAKULTAS KEDOKTERAN
UNIVERSITAS DIPONEGORO
SEMARANG
2022**

**PENGARUH *MINDFULNESS* SPIRITUAL ISLAM TERHADAP
KECEMASAN MAHASISWA KEPERAWATAN TINGKAT
AWAL DI ERA PANDEMI COVID-19
Studi Eksperimental**

***THE EFFECT OF ISLAMIC SPIRITUAL MINDFULNESS ON
THE ANXIETY OF UNDERGRADUATE NURSING STUDENTS
START LEVEL OF THE COVID-19 PANDEMIC***

An Experimental Study



Tesis

**Untuk memenuhi sebagian persyaratan mencapai Magister Ilmu
Keperawatan**

Rikhan Luhur Prasetya

22020120410001

**FAKULTAS KEDOKTERAN
UNIVERSITAS DIPONEGORO
SEMARANG
2022**

TESIS

**PENGARUH *MINDFULNESS* SPIRITUAL ISLAM TERHADAP
KECEMASAN MAHASISWA KEPERAWATAN TINGKAT AWAL DI
ERA PANDEMI COVID-19**

Studi Eksperimental

disusun oleh

Rikhan Luhur Prasetya

22020120410001

Menyetujui

Pembimbing

Pembimbing I


Pembimbing II



Dr. Meidiana Dwidiyanti, S.Kp., M.Sc.
NIP. 196005151983032002

Nur Setiawati Dewi, S.Kp.,M.Kep.,Sp.Kom.,Ph.D.
NIP. 197612302001122002

Mengetahui,
Ketua Program Studi Magister Ilmu Keperawatan
Fakultas Kedokteran Universitas Diponegoro



Dr. Anggorowati, S.Kp., M.Kep., Sp.Mat
NIP. 197708302001122001

TESIS
PENGARUH *MINDFULNESS* SPIRITUAL ISLAM TERHADAP
KECEMASAN MAHASISWA KEPERAWATAN TINGKAT AWAL DI
ERA PANDEMI COVID-19

Studi Eksperimental

disusun oleh

Rikhan Luhur Prasetya

22020120410001

Telah dipertahankan di depan Tim Penguji pada tanggal 9 Agustus 2022
dan dinyatakan telah memenuhi syarat untuk diterima
Menyetujui

Pembimbing I



Dr. Meidiana Dwidiyanti, S.Kp., M.Sc.
NIP. 196005151983032002

Pembimbing II



Nur Setiawati Dewi, S.Kp., M.Kep., Sp.Kom., Ph.D.
NIP. 197612302001122002

Penguji I



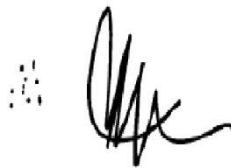
Dr. Anggorowati, S.Kp., M. Kep., Sp. Mat.
NIP. 197708302001122001

Penguji II



Dr. Luky Dwiantoro, S.Kp., M. Kep.
NIP. 196701201988031006

Mengetahui
Ketua Departemen Ilmu Keperawatan
Fakultas Kedokteran Universitas Diponegoro



Dr. Untung Sujianto, S.Kp., M. Kes.
NIP. 197091919940310

PERNYATAAN BEBAS PLAGIARISME

Dengan ini saya menyatakan bahwa tesis ini adalah hasil pekerjaan saya sendiri, Rikhan Luhur Prasetya NIM 22020120410001. Tesis ini tidak terdapat karya yang pernah diajukan untuk memperoleh gelar kesarjanaan di suatu perguruan tinggi dan lembaga pendidikan lainnya, serta tidak terdapat unsur-unsur yang tergolong *Plagiarism* sebagaimana dimaksud dalam Permendiknas No.17 Tahun 2010. Pengetahuan yang diperoleh dari hasil penerbitan maupun yang belum atau tidak diterbitkan, sumbernya dijelaskan di dalam tulisan dan daftar pustaka.

Semarang, 11 Agustus 2022



Rikhan Luhur Prasetya

RIWAYAT HIDUP

A. Identitas

Nama : Rikhan Luhur Prasetya
Tempat/tanggal lahir : Pemalang, 28 Juli 1994
Agama : Islam
Jenis kelamin : Laki-laki
Nama orang tua : Rokhanto dan Titi Lestari

B. Riwayat Pendidikan

No.	Riwayat Pendidikan	Tahun Lulus
1.	SDN 02 Sirangkang	2007
2.	SMPN 01 Comal	2010
3.	SMAN 01 Pemalang	2013
4.	Universitas Diponegoro	2019

C. Riwayat Pekerjaan

No.	Riwayat Pekerjaan	Tahun
1.	-	-

D. Riwayat Publikasi Terkait

No.	Riwayat Publikasi	Nama Jurnal (akreditasi/tidak terakreditasi/bereputasi)	Volume/issue/tahun
1.	<i>The Kind of Mindfulness Intervention for Anxiety in Undergraduate Nursing Students: A Literature Review.</i>	Nurse and Health: Jurnal Keperawatan Politeknik Kesehatan Kerta Cendikia	<i>Volume 11 Issue 1 (Januari-June 2022) Sinta 3</i>

PRAKATA

Puji dan syukur kehadiran Allah SWT atas karunia-Nya, penulis dapat menyelesaikan tesis ini dengan tepat waktu. Tesis ditulis berdasarkan fenomena yang terjadi saat ini dimana persentase penduduk yang mengalami gangguan kecemasan mengalami peningkatan setiap tahunnya. Gangguan kecemasan bisa mengganggu semua golongan termasuk pada mahasiswa keperawatan.

Kecemasan dengan tingkat sedang, berat dan panik menimbulkan dampak negatif yang dapat mengganggu kehidupan sehari-hari terutama hasil akademik dibuktikan dengan studi pendahuluan yang telah dilakukan bahwa kecemasan dapat memberikan efek terhadap kehidupannya. Hal tersebut membuat penulis tertarik untuk melakukan penelitian tentang pengaruh *mindfulness* spiritual Islam terhadap kecemasan mahasiswa tingkat awal di era pandemi COVID-19.

Meskipun penulis telah berusaha untuk menghindari kesalahan dalam penulisan tesis ini, penulis menyadari bahwa tesis ini masih banyak mempunyai beberapa kelemahan. Oleh karena itu, penulis mengharapkan adanya kritikan dan masukan agar hasil dari penelitian ini dapat bermanfaat dan menjadi sebuah pengetahuan atau informasi yang baru untuk bidang pelayanan dan pendidikan keperawatan serta pengembangan dalam pelayanan keperawatan.

Semarang, 11 Agustus 2022



Rikhan Luhur Prasetya

PERSANTUNAN

Atas terselesaikannya penulisan tesis ini maka penulis mengucapkan terima kasih yang tulus dan sebesar-besarnya kepada:

1. Orang tua tercinta Bapak Rokhanto, S. Pd. dan Ibu Titi Lestari S. Pd. yang sudah memberikan support berupa dukungan moril, doa dan *financial* kepada penulis selama ini.
2. Pembimbing pertama Dr. Meidiana Dwidiyanti, S. Kp., M.Sc. dan pembimbing kedua saya Nur Setiawati Dewi, S. Kp., M. Kep., Sp.Kom., Ph.D. yang telah membantu selama perkuliahan serta dalam penelitian ini.
3. Penguji pertama Dr. Anggorowati, S. Kp., M. Kep., Sp. Mat. dan penguji kedua saya Dr. Luky Dwiantoro, S. Kp., M. Kep. yang telah memberikan banyak masukan dan saran dalam penelitian ini.
4. Segenap civitas akademika program sarjana ilmu keperawatan Universitas Diponegoro dan Universitas Jendral Soedirman yang memberikan wahana dan fasilitas dalam melaksanakan penelitian ini.
5. Segenap responden penelitian mahasiswa angkatan 2021 program sarjana ilmu keperawatan Universitas Diponegoro dan Universitas Jendral Soedirman yang turut berkontribusi dalam penelitian ini.
6. Adik tersayang Agung Kurniawan, S. KM yang selalu memberikan semangat, doa, dan menjadi teman diskusi bagi penulis.
7. Teman-teman S2 Keperawatan UNDIP Angkatan 2020, khususnya Konsentrasi Keperawatan Jiwa dan Ns. Febi Septiani, S. Kep., M. Kep. yang selalu memberikan dukungan, bantuan, dan semangat kepada saya.

Serta pihak-pihak lain yang tidak dapat penulis tuliskan satu persatu. Kiranya Allah membalas semua kebaikan dan ketulusan yang sudah diberikan.

Semarang, 11 Agustus 2022



Rikhan Luhur Prasetya

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL.....	i
HALAMAN PERSETUJUAN PEMBIMBING	ii
HALAMAN PENGESAHAN.....	iii
PERNYATAAN BEBAS PLAGIARISME.....	iv
RIWAYAT HIDUP.....	v
PRAKATA.....	vi
PERSANTUNAN	vii
DAFTAR ISI.....	ix
DAFTAR TABEL.....	xii
DAFTAR GAMBAR	xiii
ABSTRAK	xiv
BAB I PENDAHULUAN	1
1.1 Latar Belakang	1
1.2 Perumusan Masalah	8
1.3 Pertanyaan Penelitian	10
1.4 Tujuan Penelitian	10
1.5 Manfaat Penelitian	11
1.6 Keaslian Penelitian.....	13
BAB II TINJAUAN PUSTAKA.....	16
2.1 Kecemasan pada Mahasiswa.....	16
2.1.1 Definisi Kecemasan	16
2.1.2 Sumber Kecemasan.....	17
2.1.3 Dampak Kecemasan	17
2.1.4 Klasifikasi Kecemasan.....	18
2.1.5 Faktor yang Mempengaruhi Kecemasan	19
2.1.6 Alat Ukur Kecemasan	20
2.2 Mahasiswa Keperawatan dan Era Pandemi COVID-19	21
2.2.1 Mahasiswa Keperawatan Tingkat Awal	21
2.2.2 Perkuliahan pada Era Pandemi COVID-19	22
2.3 <i>Mindfulness</i> Spiritual Islam.....	24
2.3.1 Pengertian MSI	24

2.3.2 Tujuan Penerapan MSI	24
2.3.3 Manfaat Penerapan MSI	25
2.3.4 Komponen dalam MSI.....	25
2.3.5 Langkah-Langkah MSI.....	27
2.4 Teori Adaptasi pada Kecemasan Mahasiswa Keperawatan.....	30
2.4.1 Teori Adaptasi.....	30
2.4.2 Komponen Adaptasi	30
2.5 Kerangka Teori.....	34
2.6 Kerangka Konsep	35
2.7 Hipotesis Penelitian.....	36
BAB III METODE PENELITIAN.....	37
3.1 Desain Penelitian.....	37
3.2 Populasi dan Sampel Penelitian	38
3.3 Tempat dan Waktu Penelitian	40
3.4 Variabel Penelitian, Definisi Operasional dan Skala Pengukuran	40
3.5 Instrumen Penelitian dan Cara Pengumpulan Data.....	42
3.6 Teknik Pengolahan dan Analisa Data	51
3.7 Etika Penelitian	54
BAB IV HASIL PENELITIAN	57
4.1 Karakteristik Responden	57
4.2 Kecemasan pada Kelompok Intervensi dan Kelompok Kontrol <i>Pre-Test</i> dan <i>Post-Test</i>	58
4.3 Pengaruh Intervensi <i>Mindfulness</i> Spiritual Islam pada Kecemasan Kelompok Intervensi dan Kelompok Kontrol.....	58
4.4 Perbedaan Kecemasan pada Kelompok Intervensi dan Kelompok Kontrol ...	59
BAB V PEMBAHASAN	65
5.1 Kecemasan <i>Pre-Test</i> pada Kelompok Intervensi dan Kelompok Kontrol	65
5.2 Kecemasan <i>Post-Test</i> pada Kelompok Intervensi dan Kelompok Kontrol.....	66
5.3 Pengaruh MSI pada Kelompok Intervensi dan Kelompok Kontrol	67
5.4 Perbedaan Kecemasan pada Kelompok Intervensi dan Kelompok Kontrol ...	70
5.4 Keterbatasan Penelitian	72
5.5 Implikasi Penelitian.....	72
BAB VI SIMPULAN DAN SARAN.....	74

6.1 Kesimpulan	74
6.2 Saran.....	75
6.2.1 Bagi Mahasiswa Ilmu Keperawatan	75
6.2.2 Bagi Pelayanan Keperawatan	75
6.2.3 Bagi Institusi Pendidikan	76
6.2.4 Bagi Pengembangan Penelitian	76
DAFTAR PUSTAKA	77
LAMPIRAN	88

DAFTAR TABEL

No.	Judul Tabel	Halaman
1	Keaslian penelitian	13
2	Definisi operasional	41
3	Distribusi Karakteristik Responden pada Kelompok Intervensi dan Kelompok Kontrol Tahun 2022 (n=76)	57
4	Kecemasan pada Kelompok Kontrol dan Kelompok Intervensi <i>Pre-Test</i> dan <i>Post-Test</i> Tahun 2022 (n=76)	58
5	Pengaruh Intervensi Mindfulness Spiritual Islam pada Kecemasan Kelompok Intervensi dan Kelompok Kontrol	58
6	Perbedaan Kecemasan pada Kelompok Intervensi dan Kelompok Kontrol Mahasiswa antara Kelompok Intervensi dan Kelompok Kontrol	59
7	Distribusi Hasil Pre-test Kecemasan Kelompok Intervensi (n=38)	60
8	Distribusi Hasil Post-test Kecemasan Kelompok Intervensi (n=38)	61
9	Distribusi Hasil Pre-test Kecemasan Kelompok Kontrol (n=38)	62
10	Distribusi Hasil Post-test Kecemasan Kelompok Kontrol (n=38)	63

DAFTAR GAMBAR

No.	Judul Gambar	Halaman
1	<i>Adaptation model framework</i>	30
2	Kerangka teori adaptasi kecemasan pada MSI	34
3	Kerangka konsep intervensi MSI pada kecemasan	35
4	Rancangan penelitian	37
5	Proses pengumpulan data penelitian	44

ABSTRAK

Rikhan Luhur Prasetya

Pengaruh Mindfulness Spiritual Islam Terhadap Kecemasan Mahasiswa Keperawatan Tingkat Awal di Era Pandemi COVID-19

xxi + 87 halaman + 10 tabel + 5 gambar + 11 lampiran

Gangguan mental emosional di Indonesia didominasi oleh usia remaja akhir mencapai 6.1% dengan masalah kecemasan. Mahasiswa keperawatan tingkat awal memiliki resiko tinggi mengalami kecemasan. Hal ini disebabkan pada era pandemi COVID-19 menuntut mahasiswa beradaptasi dengan metode belajar baru. Tujuan penelitian ini untuk melihat pengaruh intervensi *mindfulness* spiritual islam (MSI) terhadap kecemasan mahasiswa keperawatan tingkat awal. Penelitian ini menggunakan desain *quasi experiment* dan rancangan *pre-test post-test with control group design*. Pengambilan sampel dengan *purposive sampling*. Terdapat 76 responden terdiri dari 38 responden kelompok kontrol dan 38 responden kelompok intervensi yang diambil dari mahasiswa sarjana keperawatan tingkat awal di dua pendidikan tinggi keperawatan daerah Jawa Tengah. Kriteria inklusi mahasiswa yang beragama Islam, memiliki gadget, memiliki dukungan sosial rentang skor 70-104 dan hasil *pre-test* dengan kuisisioner *Zung Self Rating Anxiety Scale* memiliki rentang skor 35-80. Kelompok intervensi diberikan enam kali MSI dalam dua minggu. Analisis *Wilcoxon* menunjukkan bahwa adanya pengaruh kecemasan pada kelompok intervensi dengan nilai *p* sebesar 0.00 atau $p < 0.05$. Hasil penelitian menunjukkan bahwa intervensi MSI berpengaruh dalam menurunkan kecemasan mahasiswa keperawatan tingkat awal. Strategi intervensi MSI dapat digunakan dalam mengurangi resiko tinggi kecemasan pada mahasiswa keperawatan tingkat awal.

Kata Kunci: *Mindfulness* Spiritual Islam, Kecemasan, Mahasiswa Keperawatan Tingkat Awal

Daftar Pustaka: 83 (1967-2022)

ABSTRACT

Rikhan Luhur Prasetya

The Effect Of Islamic Spiritual Mindfulness On The Anxiety Level Of Undergraduate Nursing Students Start Level of the COVID-19 Pandemic

xii + 87 pages + 10 tables + 5 pictures + 11 attachments

Emotional mental disorders in Indonesia are dominated by late teens reaching 6.1% with anxiety problems. Start level nursing students have a high risk of experiencing anxiety. This is because the COVID-19 pandemic era requires students to adapt to new learning methods. The purpose of this study was to examine the effect of Islamic spiritual mindfulness (MSI) intervention on the anxiety of start level nursing students. This study uses a quasi-experimental design and pre-test post-test design with control group design. Sampling by purposive sampling. There were 76 respondents consisting of 38 respondents from the control group and 38 respondents from the intervention group, which were taken from undergraduate nursing students at two nursing higher education institutions in Central Java. The inclusion criteria for students who are Muslim, have gadgets, have social support, score 70-104 and the pre-test results with the Zung Self Rating Anxiety Scale questionnaire have a score range of 35-80. The intervention group was given MSI six times in two weeks. Wilcoxon's analysis showed that there was an effect of anxiety in the intervention group with a p value of 0.00 or $p < 0.05$. The results showed that the MSI intervention had an effect on reducing the anxiety of start level nursing students. The MSI intervention strategy can be used to reduce the high risk of anxiety in start level nursing students. The intervention group was given MSI six times in two weeks. Wilcoxon's analysis showed that there was an effect of anxiety in the intervention group with a p value of 0.00 or $p < 0.05$. The results showed that the MSI intervention had an effect on reducing the anxiety of start level nursing students. The MSI intervention strategy can be used to reduce the high risk of anxiety in start level nursing students. The intervention group was given MSI six times in two weeks. Wilcoxon's analysis showed that there was an effect of anxiety in the intervention group with a p value of 0.00 or $p < 0.05$. The results showed that the MSI intervention had an effect on reducing the anxiety of start level nursing students. The MSI intervention strategy can be used to reduce the high risk of anxiety in start level nursing students.

Keywords: Islamic Spiritual Mindfulness, Anxiety, Start level Nursing Students

References: 83 (1967-2022)