

SKRIPSI

**PENGARUH TERAPI *MINDFULNESS* TERHADAP TINGKAT ANSIETAS
SISWA KELAS 12 DALAM MENGHADAPI UJIAN EVALUASI HASIL
BELAJAR BERBASIS KOMPUTER DAN *SMARTPHONE*
DI SMA MUHAMMADIYAH 1 BABAT**



PUTRI DWI ANJANI
NIM. 17.02.01.2472

**PROGRAM STUDI S1 ILMU KEPERAWATAN
FAKULTAS ILMU KESEHATAN
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH LAMONGAN**

2021

**PENGARUH TERAPI *MINDFULNESS* TERHADAP TINGKAT ANSIETAS
SISWA KELAS 12 DALAM MENGADAPI UJIAN EVALUASI HASIL
BELAJAR BERBASIS KOMPUTER DAN *SMARTPHONE*
DI SMA MUHAMMADIYAH 1 BABAT**

SKRIPSI

**Diajukan Kepada Prodi S1 Keperawatan Fakultas Ilmu Kesehatan
Universitas Muhammadiyah Lamongan Sebagai Salah Satu Syarat
Memperoleh Gelar Sarjana**

**PUTRI DWI ANJANI
NIM. 17.02.01.2472**

**PROGRAM STUDI S1 KEPERAWATAN
FAKULTAS ILMU KESEHATAN
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH LAMONGAN
2021**

SURAT PERNYATAAN

Yang bertanda tangan di bawah ini :

NAMA : PUTRI DWI ANJANI
NIM : 1702012472
TEMPAT, TANGGAL LAHIR : LAMONGAN, 13 NOVEMBER 1999
INSTITUSI : UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH
LAMONGAN

Menyatakan bahwa skripsi yang berjudul: “Pengaruh Terapi *Mindfulness* Terhadap Tingkat Ansietas Siswa Kelas 12 Dalam Mengadapi Ujian Evaluasi Hasil Belajar Berbasis Komputer Dan *Smartphone* (EHB-BKS) Di SMA Muhammadiyah 1 Babat” adalah bukan skripsi orang lain baik sebagian maupun keseluruhan, kecuali dalam bentuk kutipan yang telah disebutkan sumbernya.

Demikian surat pernyataan ini saya buat dengan sebenar-benarnya dan apabila pernyataan ini tidak benar, saya bersedia mendapat sanksi akademis.

Lamongan, 23 Mei 2021

Yang menyatakan,



1000
SEKILAS RIBU RUPIAH
20
METERAI
TEMPEL
B25AJX250616235

PUTRI DWI ANJANI
NIM.17.02.01.2472

HALAMAN PERSETUJUAN

Skripsi Oleh : PUTRI DWI ANJANI
NIM : 1702012472
Judul : PENGARUH TERAPI *MINDFULNESS* TERHADAP
TINGKAT ANSIETAS SISWA KELAS 12 DALAM
MENGHADAPI UJIAN EVALUASI HASIL BELAJAR
BERBASIS KOMPUTER DAN *SMARTPHONE* (EHB-
BKS) DI SMA MUHAMMADIYAH 1 BABAT

Telah disetujui untuk diujikan dihadapan Dewan Penguji Skripsi pada
tanggal : 08 Juni 2021

Oleh :

Mengetahui :

Pembimbing I

Pembimbing II



Moh. Saifudin, S.Kep., Ns., S.Psi., M.Kes.
NIP. 197506072005011001



Hj. Siti Sholikah, S.Kep., Ns., M.Kes.
NIK. 19790306200609017

LEMBAR PENGESAHAN

Telah Diuji dan Disetujui Oleh Tim Penguji Pada Ujian Skripsi

Di Fakultas Ilmu Kesehatan Program Studi S1-Keperawatan

Universitas Muhammadiyah Lamongan

Tanggal : 08 Juni 2021

PANITIA PENGUJI

Tanda Tangan

Ketua : Arifal Aris, S.Kep., Ns., M.Kes.

Anggota : 1. Moh. Saifudin, S.Kep., Ns., S.Psi., M.Kes.

2. Hj. Siti Sholikhah, S.Kep., Ns., M.Kes.



Handwritten signatures of the examiners, including a large signature for the Chairman and two smaller ones for the members, positioned to the right of the names.

Mengetahui,

Dekan Fakultas Kesehatan

Universitas Muhammadiyah Lamongan



ARIFAL ARIS, S.Kep., Ns., M.Kes.
NIK. 19878 08 21 2006 01 015

CURICULUM VITAE

Nama : Putri Dwi Anjani

Tempat, Tanggal Lahir : Lamongan, 13 November 1999

Alamat : Dsn Sidolegi Ds. Mojorejo Kec. Modo Kab.
Lamongan

Pekerjaan : Mahasiswi

Riwayat Pendidikan :

1. TK Karya Bakti, Kec. Modo, Kab. Lamongan : Lulus tahun 2005
2. SD Negeri Mojorejo II, Kec. Modo, Kab. Lamongan : Lulus tahun 2011
3. SMP Negeri 1 Modo, Kec. Modo, Kab. Lamongan : Lulus tahun 2014
4. SMA Muhammadiyah 1 Babat, Kab. Lamongan : Lulus tahun 2017
5. Prodi S1-Keperawatan Universitas Muhammadiyah Lamongan mulai tahun 2017 sampai 2021.

HALAMAN MOTTO DAN PERSEMBAHAN

MOTTO

”MAKA SESUNGGUHNYA BERSAMA KESULITAN ADA KEMUDAHAN”

(Q.S Al-Insyirah: 5)

Kupersembahkan skripsi ini untuk:

1. Kepada kedua orang tua Bapak Jimin dan Ibu Dasri serta kakakku tercinta yang telah mendoakan dan memberikan inspirasi, motivasi serta dukungan moril maupun materiil selama penyelesaian masa studi sehingga penulis dapat menyelesaikan naskah skripsi ini.
2. Sahabat dan teman-teman yang memberikan dukungan, motivasi serta doa agar cepat terselesaikannya masa studi.
3. Dosen pembimbing yang senantiasa sabar dan ikhlas memberikan motivasi, inspirasi serta arahnya sehingga penulis mampu menyelesaikan naskah skripsi ini.

ABSTRAK

Anjani, Putri Dwi. 2021. **Pengaruh Terapi *Mindfulness* Terhadap Tingkat Ansietas Siswa Kelas 12 Dalam Menghadapi Ujian Evaluasi Hasil Berbasis Komputer Dan *Smartphone* Di SMA Muhammadiyah 1 Babat.** Skripsi Program Studi S1 Keperawatan Universitas Muhammadiyah 1 Lamongan. Pembimbing (1) Moh. Saifudin, S.Kep., Ns., S.Psi., M.Kes., (2) Hj. Siti Sholikhah S.Kep., Ns., M.Kes.

Latar Belakang : Kecemasan merupakan kekhawatiran yang tidak jelas dan menyebar, yang berkaitan dengan perasaan yang tidak pasti. Anak usia SMA berada pada tahap perkembangan remaja. Dalam tahap perkembangan tersebut remaja lebih rentan mengalami kecemasan. Tujuan penelitian ini adalah untuk menganalisa pengaruh terapi *mindfulness* terhadap tingkat ansietas siswa kelas 12 dalam menghadapi ujian evaluasi hasil belajar berbasis komputer dan *smartphone* di SMA Muhammadiyah 1 Babat. **Metode :** Desain penelitian ini menggunakan metode pra eksperimen dengan desain *One Group Pretest-posttest*. Populasi sebanyak 147 siswa, menggunakan teknik *Simple Random Sampling* dan didapatkan sampel sebanyak 105 siswa. Data penelitian ini diambil menggunakan kuesioner DASS (*Depression Anxiety Stres Scale*). **Hasil dan Analisis :** Data dianalisis menggunakan uji *Wilcoxon Sign Rank Test* dengan tingkat kemaknaan $p = <0,05$. Hasil penelitian dari 105 siswa menunjukkan nilai rata-rata *pre test* 3.03 menjadi 1.66 pada *post test*. Berdasarkan hasil diatas dengan nilai $p = 0.000$ dan nilai $Z = -9.270$. Artinya terjadi penurunan kecemasan setelah diberikan perlakuan, sehingga ada pengaruh terapi *mindfulness* terhadap tingkat ansietas siswa kelas 12 dalam menghadapi ujian evaluasi hasil belajar berbasis komputer dan *smartphone* di SMA Muhammadiyah 1 Babat. **Kesimpulan :** Terapi *mindfulness* dapat membantu siswa dalam mengontrol kecemasan dengan cara berelaksasi dan melepaskan hal-hal negative yang dapat menyebabkan kecemasan.

Kata Kunci : Terapi *mindfulness*, ansietas

ABSTRACT

Anjani, Putri Dwi. 2021. *The Effect Of Mindfulness Therapy On The Level Of Anxiety Students Of Class 12 In The Exam Evaluation Of Learning Outcomes-Based Computer And Smartphone At SMA Muhammadiyah 1 Babat*. *S1 Nursing Study Program University of Muhammadiyah Lamongan*. Supervisor (1) Moh. Saifudin, S.Kep., Ns., S.Psi., M.Kes., (2) Hj. Siti Sholikhah S.Kep., Ns., M.Kes.

Introduction: Anxiety is a concern that is not clear and diffused, which is related to the feeling of uncertainty. Children of high school age are at the stage of adolescent development. In the stage of development of the young are more prone to experience anxiety. The purpose of this study was to analyze the influence of mindfulness therapy on the level of anxiety students of class 12 in the exam evaluation of learning outcomes-based computer and smartphone at SMA Muhammadiyah 1 Babat. **Methods:** The design of this study used a pre-experimental method with a One Group Pretest-posttest design. The population is 147 students, using Simple Random Sampling technique and obtained a sample of 105 students. The research data was taken using the DASS (Depression Anxiety Stress Scale) questionnaire. **Results and Analysis:** The data were analyzed using the Wilcoxon Sign Rank Test with a significance level of $p = <0.05$. The results of the research of the 105 students shows the average value of pre-test 3.03 to be 1.66 in the post-test. Based on the results above, the value of $p = 0.000$ and the value of $Z = -9.270$. This means that there is a decrease in anxiety after treatment, so there is the effect of mindfulness therapy on the level of anxiety students of class 12 in the exam evaluation of learning outcomes-based computer and smartphone in SMA Muhammadiyah 1 Babat. **Discussion:** Mindfulness therapy can help students controlling anxiety how to relax and release the negative things that can cause anxiety.

Keywords: Mindfulness therapy, anxiety

KATA PENGANTAR

Puji syukur penulis panjatkan atas kehadiran Allah SWT, karena berkat rahmat dan hidayahnya sehingga penulis dapat menyelesaikan proposal yang berjudul “Pengaruh Terapi *Mindfulness* Terhadap Tingkat Ansietas Siswa Kelas 12 Dalam Mengadapi Ujian Evaluasi Hasil Belajar Berbasis Komputer Dan *Smartphone* (EHB-BKS) Di SMA Muhammadiyah 1 Babat” sesuai waktu yang ditentukan.

Skripsi ini di susun sebagai salah satu persyaratan untuk memperoleh gelar sarjana. Dalam menyusun skripsi ini penulis mendapatkan banyak pengarahan dan bantuan dari berbagai pihak, untuk itu penulis tidak lupa mengucapkan terimakasih kepada yang terhormat Bapak/Ibu :

1. Drs. H. Budi Utomo, M.Kes, selaku ketua Universitas Muhammadiyah Lamongan.
2. Arifal Aris, S.Kep., Ns., M.Kes., selaku Dekan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Lamongan.
3. Suratmi, S.Kep., Ns., M.Kep., selaku Ketua Program Studi Ilmu Keperawatan Universitas Muhammadiyah Lamongan.
4. Moh. Saifudin, S. Kep., Ns, S.Psi., M.Kes., selaku pembimbing I, yang telah banyak memberikan petunjuk, saran, dorongan moril, semangat, selama penyusunan skripsi ini.

5. Hj. Siti Sholikhah, S. Kep., Ns., M. Kes., selaku pembimbing II, yang telah banyak memberikan petunjuk saran dorongan moril, semangat, selama penyusunan skripsi ini.
6. Orang tua, dan keluarga, yang telah memberikan, semangat, dukungan baik secara material maupun spiritual selama menempuh pendidikan di Universitas Muhammadiyah Lamongan hingga penyelesaian proposal ini.
7. Teman-teman mahasiswa jurusan S1 Ilmu Keperawatan Universitas Muhammadiyah Lamongan angkatan 2017.
8. Semua pihak yang secara tidak langsung banyak membantu penulis yang tidak dapat penulis sebutkan satu persatu.

Semoga Allah SWT memberi balasan pahala atau semua amal kebaikan yang diberikan. Penulis menyadari bahwa skripsi ini masih banyak kekurangan, untuk itu segala kritik dan saran yang bersifat membangun sangat penulis harapkan, akhirnya penulis berharap semoga skripsi ini bermanfaat bagi penulis pada khususnya dan bagi semua pembaca pada umumnya.

Lamongan, 23 Mei 2021

Peneliti

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL	i
HALAMAN PERNYATAAN	ii
HALAMAN PERSETUJUAN	iii
HALAMAN PENGESAHAN	iv
<i>CURICULUM VITAE</i>	v
LEMBAR PERSEMBAHAN	vi
ABSTRAK	vii
<i>ABSTRACT</i>	viii
KATA PENGANTAR	ix
DAFTAR ISI	xi
DAFTAR GAMBAR	xiv
DAFTAR TABEL	xv
DAFTAR SIMBOL DAN SINGKATAN	xvi
DAFTAR LAMPIRAN	xvii
BAB 1 PENDAHULUAN	1
1.1 Latar Belakang	1
1.2 Rumusan Masalah	4
1.3 Tujuan Penelitian	4
1.3.1 Tujuan Umum.....	4
1.3.2 Tujuan Khusus.....	4
1.4 Manfaat Penelitian	5
1.4.1 Bagi Akademis	5
1.4.2 Bagi praktisi	5
BAB 2 TINJAUAN PUSTAKA	6
2.1 Konsep Dasar Siswa	6
2.1.1 Pengertian Siswa	6
2.1.2 Kebutuhan-Kebutuhan Siswa	6
2.1.3 Tugas Perkembangan Siswa	7
2.2 Konsep Dasar Terapi <i>Mindfulness</i>	8
2.2.1 Pengertian Terapi <i>Mindfulness</i>	8

2.2.2	Manfaat Terapi <i>Mindfulness</i>	9
2.2.3	Aspek-aspek Terapi <i>Mindfulness</i>	9
2.2.4	Klasifikasi Terapi <i>Mindfulness</i>	10
2.2.5	Pelaksanaan Terapi <i>Mindfulness</i>	11
2.3	Konsep Dasar Kecemasan	13
2.3.1	Pengertian Kecemasan	13
2.3.2	Jenis-jenis Kecemasan.....	15
2.3.3	Faktor-faktor Yang Mempengaruhi Kecemasan	16
2.3.4	Tingkat Kecemasan	18
2.3.5	Tanda dan Gejala Kecemasan	19
2.3.6	Penatalaksanaan Kecemasan	20
2.3.7	Cara Penilaian Kecemasan	20
2.3.8	Skala Kecemasan <i>DASS</i>	21
2.3.9	Rentang Respon Kecemasan	23
2.4	Kerangka Konsep.....	23
2.5	Hipotesis	26
BAB 3 METODE PENELITIAN		27
3.1	Desain Penelitian	27
3.2	Waktu dan tempat penelitian	27
3.3	Kerangka Kerja Penelitian	27
3.4	Populasi, Sampel, dan Sampling.....	29
3.4.1	Populasi Penelitian	29
3.4.2	Sampel Penelitian	29
3.4.3	Sampling Penelitian.....	31
3.5	Identifikasi Variabel	31
3.6	Definisi Operasional	32
3.7	Pengumpulan Data dan Analisa Data	33
3.7.1	Pengumpulan Data	33
3.7.2	Instrumen dan Prosedur Pengumpulan Data	34
3.7.3	Analisa Data	34
3.8	Etika Penulisan	36
3.8.1	<i>Informed Consent</i>	37

3.8.2 <i>Anonymity</i>	37
3.8.3 <i>Confidentially</i>	37
BAB 4 HASIL DAN PEMBAHASAN	38
4.1 Hasil Penelitian	38
4.1.1 Data Umum	38
4.1.2 Data Khusus	40
4.2 Pembahasan.....	42
4.2.1 Tingkat Ansietas Siswa Kelas 12 Sebelum Diberikan Terapi <i>Mindfulness</i> Di SMA Muhammadiyah 1 Babat	42
4.2.2 Tingkat Ansietas Siswa Kelas 12 Setelah Diberikan Terapi <i>Mindfulness</i> Di SMA Muhammadiyah 1 Babat	44
4.2.3 Pengaruh Terapi <i>Mindfulness</i> Terhadap Tingkat Ansietas Siswa Kelas 12 Di SMA Muhammadiyah 1 Babat	46
BAB 5 PENUTUP	48
5.1 Kesimpulan	48
5.2 Saran.....	49
DAFTAR PUSTAKA	51
LAMPIRAN-LAMPIRAN	53

DAFTAR GAMBAR

	Halaman
Gambar 2.1 Kerangka Konsep Pengaruh Terapi <i>Mindfulness</i> Terhadap Tingkat Ansietas Siswa Kelas 12 Dalam Menghadapi Ujian Evaluasi Hasil Belajar Berbasis Komputer Dan <i>Smartphone</i> (EHB-BKS) di SMA Muhammadiyah 1 Babat.....	24
Gambar 3.1 Kerangka Kerja Penelitian Pengaruh Terapi <i>Mindfulness</i> Terhadap Tingkat Ansietas Siswa Kelas 12 Dalam Menghadapi Ujian Evaluasi Hasil Belajar Berbasis Komputer Dan <i>Smartphone</i> (EHB-BKS) di SMA Muhammadiyah 1 Babat.....	28

DAFTAR TABEL

	Halaman
Tabel 2.1 Kuesioner DASS 42 Pengaruh Pengaruh Terapi <i>Mindfulness</i> Terhadap Tingkat Ansietas Siswa Kelas 12 Dalam Menghadapi Ujian Evaluasi Hasil Belajar Berbasis Komputer Dan <i>Smartphone</i> (EHB-BKS) di SMA Muhammadiyah 1 Babat.....	21
Tabel 3.1 Definisi Operasional Pengaruh Terapi <i>Mindfulness</i> Terhadap Tingkat Ansietas Siswa Kelas 12 dalam Menghadapi Ujian Evaluasi Hasil Belajar Berbasis Komputer Dan <i>Smartphone</i> (EHB-BKS) di SMA Muhammadiyah 1 Babat.....	32
Tabel 4.1 Distribusi Frekuensi Jenis Kelamin Siswa Kelas 12 Di SMA Muhammadiyah 1 Babat Desember-Maret 2021.....	39
Tabel 4.2 Distribusi Frekuensi Usia Siswa Kelas 12 Di SMA Muhammadiyah 1 Desember-Babat Maret 2021.....	39
Tabel 4.3 Distribusi Frekuensi Tingkat Ansietas Siswa Kelas 12 Sebelum Diberikan Terapi <i>Mindfulness</i> Di SMA Muhammadiyah 1 Babat Desember-Maret 2021.....	40
Tabel 4.4 Distribusi Frekuensi Tingkat Ansietas Siswa Kelas 12 Setelah Diberikan Terapi <i>Mindfulness</i> Di SMA Muhammadiyah 1 Babat Desember-Maret 2021.....	40
Tabel 4.5 Distribusi Frekuensi Pengaruh Terapi <i>Mindfulness Terhadap</i> Tingkat Ansietas Siswa Kelas 12 Di SMA Muhammadiyah 1 Babat Desember-Maret 2021.....	41

DAFTAR SIMBOL DAN SINGKATAN

-	: Sampai
%	: Persen
&	: Dan
/	: Atau
<	: Kurang dari
>	: Lebih dari
=	: Sama dengan
≤	: Kurang dari sama dengan
≥	: Lebih dari sama dengan
CBT	: <i>Cognitif Behavioral Therapy</i>
DASS	: <i>Depression Anxiety Stress</i>
EFT	: <i>Emotional Freedom Technique</i>
EHB-BKS	: Evaluasi Hasil Ujian Berbasis Komputer Dan <i>Smartphone</i>
H ₁	: Terdapat hubungan yang signifikan
M.Kes	: Magister Kesehatan
M.Kep	: Magister Keperawatan
M. Si	: Magister Sains
NIK	: Nomor Induk Kerja
NIM	: Nomor Induk Mahasiswa
Ns	: Ners
S. Kep	: Sarjana Keperawatan
PMRT	: <i>Progressive Muscle Relaxation Training</i>
SMA	: Sekolah Menengah Atas
SMAM	: Sekolah Menengah Atas Muhammadiyah
SPSS	: <i>Statistical Product and Service Solutions</i>
SOP	: Standar Operasional Prosedur

DAFTAR LAMPIRAN

- Lampiran 1 : Jadwal Penyusunan Skripsi
- Lampiran 2 : Surat Permohonan Penelitian
- Lampiran 3 : Surat Balasan Penelitian
- Lampiran 4 : Lembar Permohonan Menjadi Responden
- Lampiran 5 : SOP Terapi *Mindfulness*
- Lampiran 6 : Lembar Kuesioner DASS Kecemasan
- Lampiran 7 : Lembar Konsultasi