

ABSTRAK

Mahasiswa menjalani masa kuliah di suatu universitas selama minimal tiga sampai empat tahun, dan mengakhiri masa kuliahnya dengan menyusun skripsi sebagai syarat kelulusan. Pada kenyataannya, banyak mahasiswa yang mengalami berbagai kesulitan dalam mengerjakan skripsi sehingga menyebabkan stres. Tujuan penelitian ini adalah menganalisa pengaruh mindfulness dengan tingkat stres pada mahasiswa akhir.

Penelitian ini merupakan penelitian pre-eksperimental dengan pendekatan One-group pre-post test design dengan populasi 52 mahasiswa dan sampel sebesar 46 responden. Teknik pengambilan sampel menggunakan teknik *simple random sampling*. Pengumpulan data menggunakan lembar kuesioner *Perceived Stress Scale (PSS)* dan analisa data menggunakan uji *Wilcoxon Sign Rank Test*.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa setelah dilakukan uji *Wilcoxon Sign Rank Test* didapatkan nilai $value = 0,000$ ($0,000 < 0,05$) maka H_0 diterima yang berarti ada pengaruh mindfulness terhadap tingkat stress pada mahasiswa tingkat akhir S1 Keperawatan UNUSA.

Pemberian meditasi menggunakan metode mindfulness memberikan perubahan penurunan tingkat stres pada mahasiswa tingkat akhir, perilaku menerapkan mindfulness yakni mahasiswa tingkat akhir mempraktekkan meditasi mindfulness secara urut dan benar. Diharapkan mahasiswa tingkat akhir dapat menerapkan mindfulness yang sudah diajarkan peneliti ke dalam kehidupan sehari-hari.

Kata Kunci : Mahasiswa, Mindfulness, Stres