

**PENGARUH TERAPI *MINDFULNESS SPIRITUAL ISLAM* TERHADAP
PENURUNAN KECEMASAN MAHASISWA TINGKAT AKHIR SARJANA
KEPERAWATAN DI UNIVERSITAS ‘AISYIYAH SURAKARTA**

Rifka Aprilia Nur Ekawati
rifkaaprilial1@gmail.com
Universitas ‘Aisyiyah Surakarta

ABSTRAK

Latar Belakang; Mahasiswa tingkat akhir saat menyusun skripsi akan menghadapi tekanan yang lebih dibandingkan mahasiswa pada umumnya Mahasiswa yang tidak dapat beradaptasi dengan tekanan tersebut mahasiswa akan mengalami kecemasan. Data WHO menunjukkan populasi usia dewasa muda 150 juta jiwa dan 57 % dari total populasi tersebut menderita kecemasan disebabkan oleh beban tugas selama menempuh pendidikan. Berdasarkan kondisi tersebut perlu penatalaksanaan untuk mengatasi kecemasan dengan memberikan intervensi terapi *Mindfulness Spiritual Islam*. **Tujuan;** Mengetahui pengaruh terapi *Mindfulness Spiritual Islam* terhadap penurunan kecemasan mahasiswa tingkat akhir Sarjana Keperawatan di Universitas ‘Aisyiyah Surakarta. **Metode;** Jenis penelitian ini *Quasi Experiment* dengan rancangan *Pre and Post Test Without Control*. Sampel penelitian ini mahasiswa tingkat akhir sarjana keperawatan di Universitas Aisyiyah Surakarta berjumlah 30 responden. Teknik sampling menggunakan *purposive sampling*. Instrumen menggunakan lembar observasi dan kuisisioner pengukuran tingkat kecemasan menggunakan *Hamilton Anxiety Rating Scale* (HARS). Analisa data menggunakan teknik analisa *Paired Sampels T-test*. **Hasil;** Hasil uji bivariat *Paired Sampels T-test* ada perbedaan tingkat kecemasan pada mahasiswa tingkat akhir Sarjana Keperawatan sebelum dan sesudah diberikan terapi *Mindfulness Spiritual Islam* dibuktikan dengan angka signifikan (*P Value* 0,000). **Kesimpulan;** Terdapat pengaruh terapi *mindfulness spiritual islam* terhadap penurunan kecemasan pada mahasiswa tingkat akhir sarjana keperawatan di Universitas ‘Aisyiyah Surakarta.

Kata Kunci : *Terapi mindfulness spiritual islam, kecemasan, mahasiswa tingkat akhir*