

**PENGARUH TERAPI *MINDFULNESS REPLACEMENT* TERHADAP
ANSIETAS SISWA PENGGUNA *VAPE***

SKRIPSI

**Disusun guna memperoleh gelar Sarjana Keperawatan (S.Kep)
pada Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Gresik**



Oleh:

AYU RAHMAWATI

2021080002

PROGRAM STUDI ILMU KEPERAWATAN

FAKULTAS ILMU KESEHATAN

UNIVERSITAS GRESIK

2025

**PENGARUH TERAPI *MINDFULNESS REPLACEMENT* TERHADAP
ANSIETAS SISWA PENGGUNA *VAPE***

SKRIPSI

**Disusun guna memperoleh gelar Sarjana Keperawatan (S.Kep)
pada fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Gresik**



Oleh :

AYU RAHMAWATI

NIM. 2021080002

**PROGRAM STUDI ILMU KEPERAWATAN
FAKULTAS ILMU KESEHATAN**

UNIVERSITAS GRESIK

2025

LEMBAR PERSETUJUAN

PERSETUJUAN DOSEN PEMBIMBING

Judul Proposal : Pengaruh Terapi *Mindfulness Replacement* terhadap
Ansietas Siswa Pengguna *Vape*
Nama Mahasiswa : Ayu Rahmawati
NIM : 2021080002

Telah selesai dilakukan bimbingan dan dinyatakan layak memenuhi syarat dan menyetujui untuk di Uji pada tim penguji Tugas akhir pada Program Studi Ilmu Keperawatan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Gresik

Gresik, 7 Juli 2025

Pembimbing I

Hj. Retno Twistiandayani, S.Kep., Ns., M.Kep
NIPY 107102020070043

Pembimbing II

Dr. dr. Riski Dwi Prameswari, M.Kes
NIPY 107102020120066

Mengetahui,
Ketua Program Studi Ilmu Keperawatan
Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Gresik

Natalia Christin Tiara Revita S.Kep., Ns., M.Kep
NIPY 10710202024236

PENGESAHAN TIM PENGUJI

PENGESAHAN TIM PENGUJI

Judul Skripsi : PENGARUH TERAPI *MINDFULNESS REPLACEMENT*
TERHADAP ANSIETAS SISWA PENGGUNA *VAPE*.
Nama Mahasiswa : AYURAHMAWATI
NIM : 2021080002
Telah dipertahankan/diuji dihadapan Tim Penguji
Pada Tanggal : 7 Juli 2025

PROGRAM STUDI ILMU KEPERAWATAN
FAKULTAS ILMU KESEHATAN UNIVERSITAS GRESIK
2025

TIM PENGUJI:

1. Istiroha, S.Kep.,Ns.,M.Kep

NIPY. 107102020150118
Ketua

2. Hj. Retno Twistiandayani, S.Kep.,Ns.,M.Kep

NIPY. 107102020070043
Anggota I

3. Dr.dr. Riski Dwi Prameswari, M.Kes

NIPY. 107102020120066
Anggota II

1.

2.

3.

Mengetahui,

Dekan Fakultas Ilmu Kesehatan,



Hj. Retno Twistiandayani, S.Kep.,Ns.,M.Kep

NIPY. 10710202007004

PERNYATAAN ORISINALITAS

PERNYATAAN ORISINALITAS

Yang bertanda tangan dibawah ini :

Nama : Ayu Rahmawati
NIM : 2021080002
Fakultas : Ilmu Kesehatan
Program Studi : Ilmu Keperawatan
Jenjang : Strata 1 (S-1)
Judul Skripsi : Pengaruh Terapi Mindfulness Replacement
terhadap Ansietas Siswa Pengguna Vape.

Dengan ini saya menyatakan bahwa dalam naskah skripsi ini tidak terdapat karya ilmiah yang pernah diajukan orang lain untuk memperoleh gelar akademik disuatu perguruan tinggi, dan tidak terdapat karya atau pendapat yang pernah ditulis atau diterbitkan orang lain kecuali secara tertulis dikutip dalam naskah ini dan disebutkan dalam sumber kutipan dan daftar pustaka.

Apabila ternyata didalam naskah tugas akhir ini dapat dibuktikan unsur-unsur plagiasi saya bersedia skripsi ini digugurkan dan gelar akademik yang telah saya peroleh DIBATALKAN, serta diproses sesuai peraturan perundang-undangan yang berlaku.

Demikian pernyataan ini saya buat dengan sebenar-benarnya tanpa ada paksaan dari pihak manapun.

Gresik, 7 Juli 2025

Yang Menyatakan



Ayu Rahmawati

NIM.2021080002

MOTTO

“Tidak ada namanya titik kegagalan, yang ada hanyalah titik ketakutan. Berhentilah mencemaskan yang belum terjadi, melangkah maju dan teruslah untuk tidak menyerah hingga kamu tidak lagi menemukan hal yang membuatmu menyesal”.

KATA PENGANTAR

Syukur Alhamdulillah segala puji bagi Allah SWT yang telah melimpahkan rahmat dan hidayah-Nya sehingga penyusunan skripsi ini dapat terselesaikan dengan baik dengan judul **“Pengaruh Terapi *Mindfulness Replacement* terhadap Ansietas Siswa Pengguna Vape”** skripsi ini merupakan salah satu syarat untuk memperoleh gelar Sarjana Keperawatan (S.Kep) pada Program Studi Ilmu Keperawatan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Gresik. Dalam penyusunan ini penulis banyak mendapatkan bimbingan dan dorongan dari berbagai pihak. Untuk itu dalam kesempatan kali ini perkenankan penulis mengucapkan terima kasih kepada:

1. Dr. dr. Riski Dwi Prameswari, M.Kes selaku Rektor Universitas Gresik dan selaku pembimbing 2 yang telah memberikan kesempatan dan menyediakan fasilitas kepada kami untuk mengikuti pendidikan di Fakultas Ilmu Kesehatan, Program Studi Ilmu Keperawatan.
2. Retno Twistiandayani, S.Kep.,Ns.,M.Kep selaku Dekan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Gresik dan selaku pembimbing 1 yang telah memberikan kesempatan dan fasilitas serta memberikan bimbingan dan arahan untuk mengikuti dan menyelesaikan skripsi ini pendidikan di Program Studi Ilmu Keperawatan.
3. Istiroha,S.Kep.,Ns.,M.Kep selaku wakil dekan dan penguji yang telah membantu saya dalam menyusun penelitian ini

4. Natalia Christin Tiara Revita, S.Kep.,Ns.,M.Kep selaku Ketua Program Studi Ilmu Keperawatan yang telah memberikan kesempatan dan fasilitas serta memberikan bimbingan dan arahan untuk mengikuti dan menyelesaikan skripsi ini pendidikan di Program Studi Ilmu Keperawatan.
5. Seluruh staff dosen Program Studi Ilmu Keperawatan Universitas Gresik yang telah memberikan bantuan kepada saya selama menempuh pendidikan.
6. Kepala Sekolah SMK Semen Gresik yang dengan senang hati mau bekerjasama dalam proses penelitian
7. Seluruh responden yang telah membantu dalam menyelesaikan skripsi penelitian
8. Keluarga saya tercinta orang tua dan orang-orang yang saya sayangi yang selalu memberikan do'a, kasih sayang, semangat dan dukungan kepada saya, serta semua keluarga besar saya yang selalu memberikan motivasi saya dan dukungan agar bisa menyelesaikan skripsi ini.
9. Kepada sosok yang belum diketahui namanya namun sudah tertulis jelas dalam lauhul mahfudz. Terimakasih sudah menjadi salah satu sumber motivasi penulis.
10. Sahabat seperjuangan saya serta teman-teman A16 yang telah memberikan dukungan dan bantuan moral maupun spiritual guna terselesaikannya skripsi ini.
11. Kepada semua pihak yang tidak bisa saya sebutkan satu persatu yang telah memberikan dukungannya dan support system kepada saya agar saya bisa semangat guna terselesaikannya skripsi ini

Semoga Allah SWT membalas budi baik semua pihak yang telah memberi kesempatan, dukungan dan bantuan dalam menyelesaikan skripsi saya, saya menyadari sepenuhnya bahwa skripsi ini masih jauh dari sempurna, tetapi saya berharap semoga skripsi ini bermanfaat bagi pembaca dan bagi perkembangan ilmu keperawatan.

Gresik, 7 Juli 2025

Penulis

ABSTRAK

PENGARUH TERAPI *MINDFULNESS REPLACEMENT* TERHADAP ANSIETAS SISWA PENGGUNA VAPE

Oleh: Ayu Rahmawati

**Program Studi Ilmu Keperawatam Fakultas Ilmu Kesehatan
Universitas Gresik**

Remaja pengguna vape berisiko mengalami ansietas akibat kandungan nikotin yang bersifat adiktif dan memengaruhi sistem saraf pusat. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh terapi Mindfulness Replacement terhadap penurunan tingkat ansietas pada siswa pengguna vape. Penelitian menggunakan desain pre-eksperimental one group pre-test and post-test dengan sampel 25 siswa yang dipilih melalui total sampling. Intervensi berupa terapi mindfulness replacement dilaksanakan dalam empat sesi selama dua minggu menggunakan pendekatan mindful eating. Instrumen pengukuran ansietas menggunakan kuesioner DASS-21. Hasil analisis menggunakan uji Wilcoxon menunjukkan nilai $p = 0,002$ ($p < 0,05$), yang berarti terdapat perbedaan signifikan antara tingkat ansietas sebelum dan sesudah intervensi. Skor rata-rata ansietas menurun dari 29,72 menjadi 27,36, dengan standar deviasi dari 4,895 menjadi 4,290. Sebanyak 19 siswa mengalami penurunan skor, 5 siswa mengalami kenaikan, dan 1 siswa tetap. Terapi mindfulness replacement bekerja dengan meningkatkan kesadaran terhadap pikiran dan dorongan internal, sehingga siswa lebih mampu mengelola emosi dan tidak lagi merespons stres secara impulsif melalui vape. Kesimpulannya, terapi ini efektif menurunkan tingkat ansietas pada siswa pengguna vape dan dapat diterapkan sebagai intervensi non-farmakologis dalam promosi kesehatan mental remaja di lingkungan sekolah

Kata kunci: *Mindfulness Replacement*, Ansietas, Vape, Remaja

ABSTRACT

THE EFFECT OF *MINDFULNESS REPLACEMENT* THERAPY ON ANXIETY AMONG ADOLESCENT VAPE USERS

By: Ayu Rahmawati

**Nursing Science Study Program, Faculty of Health Sciences,
Gresik University**

Vape-using adolescents are at risk of developing anxiety due to nicotine addiction, which affects the central nervous system. This study aimed to examine the effect of Mindfulness Replacement Therapy on reducing anxiety levels in vape-using students. The study applied a pre-experimental one group pre-test and post-test design involving 25 students selected through total sampling. The intervention consisted of four sessions over two weeks using a mindful eating approach. Anxiety levels were measured using the DASS-21 questionnaire. Wilcoxon Signed-Rank Test showed a p-value = 0.002 ($p < 0.05$), indicating a significant difference in anxiety levels before and after the intervention. The average anxiety score decreased from 29.72 to 27.36, and the standard deviation dropped from 4.895 to 4.290. A total of 19 students showed decreased scores, 5 increased, and 1 remained unchanged. The therapy works by enhancing awareness of thoughts and internal impulses, allowing students to manage emotions more effectively and avoid impulsively using vape as a stress response. In conclusion, mindfulness replacement therapy is effective in reducing anxiety levels among vape-using students and can serve as a non-pharmacological intervention to promote adolescent mental health in school settings

Keywords: *Mindfulness Replacement*, Anxiety, Vape, Adolescents

DAFTAR ISI

SKRIPSI	ii
LEMBAR PERSETUJUAN	iii
BERITA ACARA BIMBINGAN.....	iv
PENGESAHAN TIM PENGUJI	ii
PERNYATAAN ORISINALITAS	viii
PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI SKRIPSI UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIS.....	viii
SURAT KETERANGAN	ix
CEK PLAGIASI SKRIPSI	ix
MOTTO.....	x
KATA PENGANTAR.....	xi
ABSTRAK.....	xiv
ABSTRACT	viii
DAFTAR ISI	ix
DAFTAR LAMPIRAN	viii
DAFTAR GAMBAR.....	viii
DAFTAR LAMBANG DAN SINGKATAN	viii
BAB 1	1
PENDAHULUAN	1
1.1. Latar Belakang.....	1
1.2. Rumusan Masalah.....	6
1.3. Tujuan penelitian	6
1.3.1. Tujuan umum	6
1.3.2. Tujuan Khusus.....	6
1.4. Manfaat Penelitian	7
1.4.1. Manfaat Teoritis	7
1.4.2. Manfaat praktis.....	7
BAB 2	8
TINJAUAN PUSTAKA	8
2.1. Konsep Anak Remaja.....	8

2.1.1. Definisi Anak Remaja.....	8
2.1.2. Ciri-Ciri Remaja.....	9
2.1.3. Faktor yang mempengaruhi perkembangan remaja	12
2.2. Konsep <i>Vape</i>	14
2.2.1. Definisi <i>Vape</i>	14
2.2.2. Faktor-Faktor penggunaan <i>Vape</i>	15
2.2.3. Dampak Penggunaan <i>vape</i>	17
2.3. Konsep <i>Mindfulness</i>	19
2.3.1. Definisi <i>Mindfulness</i>	19
2.3.2. Dimensi <i>Mindfulness</i>	20
2.3.3. Macam-macam Terapi <i>Mindfulness</i>	21
2.3.4. Jenis-jenis Terapi <i>Mindfulness Replacement</i>	22
2.3.5. Manfaat <i>Mindfulness</i> pada Remaja	23
2.4. Standar Operasional prosedur <i>Mindfulness Replacement Eating</i>	24
2.5. Konsep Ansietas	26
2.5.1. Definisi Ansietas	26
2.5.2. Gejala Ansietas.....	26
2.5.3. Penyebab Ansietas.....	26
2.5.4. Jenis-Jenis Gangguan Ansietas	27
2.5.5. Dampak Ansietas.....	27
2.5.6. Penanganan Ansietas	28
2.5.7. Pengukuran Ansietas: <i>Depression Anxiety Stress Scale</i> (DASS-21)....	28
2.5.8. Hubungan <i>Mindfulness</i> dan Ansietas Pengguna <i>Vape</i>	29
2.6 Keaslian Penelitian	32
BAB 3	35
KERANGKA KONSEPTUAL DAN HIPOTESIS PENELITIAN.....	35
3.1. Kerangka konseptual.....	35
3.2. Hipotesis Penelitian	36
BAB 4	37
METODE PENELITIAN	37
4.1 Desain Penelitian	37
4.2 Kerangka Kerja.....	38

4.3 Populasi, Sampel, dan Besar Sampel.....	39
4.3.1 Populasi	39
4.3.2 Sampel	39
4.3.3 Sampling	39
4.3.4 Besar Sampel	39
4.4 Identifikasi Variabel.....	40
4.4.1 Variabel Independen	40
4.4.2 Variabel Dependen	40
4.5 Definisi Operasional Variabel.....	41
4.6 Pengumpulan dan Pengolahan Data	42
4.6.1. Instrumen penelitian	42
4.6.2. Tempat dan Waktu Penelitian.....	42
4.6.3. Prosedur Pengumpulan Data.....	42
4.6.4. Cara Analisis Data	48
4.7 <i>Ethical Clearance</i>	49
4.7.1 <i>Informed Consent</i>	49
4.7.2 <i>Anonymity</i>	49
4.7.3 <i>Confidentiality</i>	49
BAB 5	50
HASIL DAN PEMBAHASAN.....	50
5.1. Gambaran Umum Lokasi Penelitian.....	50
5.2. Karakteristik Demografi Responden	51
5.2.1 Data Umum.....	51
5.3. Pembahasan	55
5.3.1. <i>Ansietas</i> siswa pengguna <i>vape</i> sebelum pemberian Terapi <i>Mindfulness Replacement</i> pada kelompok Perlakuan	55
5.3.2. <i>Ansietas</i> siswa pengguna <i>vape</i> sesudah pemberian Terapi <i>Mindfulness Replacement</i> pada kelompok Perlakuan.	57
5.3.3. Pengaruh Terapi <i>Mindfulness Replacement</i> pada kelompok Perlakuan	60
5.4. Keterbatasan penelitian	62
BAB 6	63
KESIMPULAN	63
6.1. Kesimpulan.....	63

6.2. Saran	63
DAFTAR PUSTAKA	64

DAFTAR TABEL

Tabel 2.1. Keaslian Penelitian Pengaruh Terapi <i>Mindfulness Replacement</i> terhadap Ansietas siswa pengguna <i>Vape</i>	32
Tabel 4. 1 Rancangan Penelitian Quasi Eksperimental.....	38
Tabel 5. 1 distribusi frekuensi responden berdasarkan kelas di SMK Semen Gresik tanggal 8 Mei 2025	52
Tabel 5. 2 Distribusi frekuensi responden berdasarkan kelas di SMK Semen Gresik tanggal 8 Mei 2025	52
Tabel 5. 3 Distribusi Frekuensi Responden berdasarkan jenis kelamin anak usia 16-19 tahun di SMK Semen Gresik tanggal 8 mei 2025	53
Tabel 5.4 Identifikasi <i>Ansietas</i> sebelum diberikan Terapi <i>Mindfulness Replacement</i>	53
Tabel 5.6 Identifikasi <i>Ansietas</i> setelah diberikan Terapi <i>Mindfulness Replacement</i>	54

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 Surat Izin Penelitian.....	67
Lampiran 2 Surat Balasan Pihak Sekolah.....	68
Lampiran 3 Perizinan Etik Oleh Komite Etik.....	69
Lampiran 4 Lembar Persetujuan Menjadi Responden.....	70
Lampiran 5 Data Demografi Siswa.....	71
Lampiran 6 Kuesioner Dass 21.....	72
Lampiran 7 SOP Terapi Mindfulness Replacement.....	74
Lampiran 8 Tabulasi Data.....	77
Lampiran 9 Hasil Spss Data Umum	78
Lampiran 10 Hasil Spss Pre Test Dan Post Test.....	81
Lampiran 11 Dokumentasi.....	88
Lampiran 12 Cek Plagiasi.....	91

DAFTAR GAMBAR

Gambar 1. Edukasi Pengetahuan Bahaya <i>Vape</i>	87
Gambar 2. Penjelasan isi Kuesioner kepada Responden.....	87
Gambar 3 Responden mengisi kuesioner.....	88
Gambar 4 Penjelasan Terapi <i>Mindfulness Replacement</i>	88
Gambar 5. Sesi Terapi <i>Mindfulness Replacement</i>	89

DAFTAR LAMBANG DAN SINGKATAN

DAFTAR SINGKATAN

BPS	: Badan Pusat Statistik
GATS	: Global Adult Tobacco Survey
WHO	: World Health Organization
ENDS	: Electric Nicotine Delivery System
CDC	: Centers for Disease Control and prevention
VAPE	: Vaporizer
POD	: Portable On Demand
MBSR	: Mindfulness Based Stress Reduction
MBCT	: Mindfulness Based Cognitive Therapy
ADHD	: Attention Deficit Hyperactivity Disorder
GAD	: Generalized Anxiety Disorder
OCD	: Obsessive Compulsive Disorder
PTSD	: Post Traumatic Stress Disorder
DASS	: Depression Anxiety Stress Scale
SMK	: Sekolah Menengah Kejuruan
SOP	: Standar Operasional Prosedur
BK	: Bimbingan Konseling
SPSS	: Statistical Product and Service Solutions
UKS	: Usaha Kesehatan Sekolah
KEPK	: Komisi Etik Penelitian Kesehatan

DAFTAR LAMBANG

% : Presentase

- : Sampai Dengan

+

: Tambah

x : Kali

> : Lebih Besar

< : Lebih Kecil

= : Sama Dengan

/ : Atau

KA : Subyek Perlakuan

O : Observasi Pengguna Vape Sebelum Intervensi

X : Intervensi

O1A : Observasi Pengguna Vape Setelah Intervensi