

**PENGARUH *MINDFULNESS BREATHING* TERHADAP
STRES PADA MAHASISWA TINGKAT AKHIR**

SKRIPSI



Oleh:

TASYA SALSABILA SHAFAA'

Nim. (2022080011)

**PROGRAM STUDI ILMU KEPERAWATAN
FAKULTAS ILMU KESEHATAN
UNIVERSITAS GRESIK
2026**

**PENGARUH *MINDFULNESS BREATHING* TERHADAP
STRES PADA MAHASISWA TINGKAT AKHIR**

SKRIPSI

**Diajukan Untuk Memperoleh Gelar Sarjana Keperawatan (S.Kep)
Pada Program Studi Ilmu Keperawatan
Fakultas Ilmu Kesehatan
Universitas Gresik**



Oleh:

TASYA SALSABILA SHAFAA'

Nim. (2022080011)

**PROGRAM STUDI ILMU KEPERAWATAN
FAKULTAS ILMU KESEHATAN
UNIVERSITAS GRESIK
2026**

PERSETUJUAN DOSEN PEMBIMBING

Judul Skripsi: "Pengaruh *Mindfulness Breathing* terhadap stress pada mahasiswa Tingkat akhir "

Nama : Tasya Salsabila Shafaa'

NIM : 2022080011

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, 12 Juni 2026

Pembimbing I



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

Pembimbing II



Natalia Christin Tiara Revita, S.Kep., Ns., M.Kep
NIPY. 107102020070042

Mengetahui,

Ketua Program Studi



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



BERITA ACARA BIMBINGAN

1. Nama : Tasya Salsabila Shafaa'
2. NIM : 2022080011
3. Fakultas : Ilmu Kesehatan
4. Program Studi : Ilmu Keperawatan
5. Program Pendidikan : Strata 1 (S-1)
6. Judul Skripsi : "Pengaruh *Mindfulness Breathing* terhadap stres pada mahasiswa tingkat akhir"
7. Pembimbing I : Hj. Retno Twistiandayani, S.Kep.,Ns., MKep
8. Pembimbing II : Natalia Christin Tiara Revita, S.Kep., Ns., M.Kes
9. Konsultasi : Skripsi

Tanggal	Materi Konsultasi	Paraf Pembimbing I	Paraf Pembimbing II
1-1-2026	- Konsul topik penelitian - Konsul F1 dan F2, ACC judul - Kerjakan Bab 1		
2-1-2026	- Konsul Bab 1, Revisi Bab 1 - Cari data awal		
3-1-2026	- Konsul Bab 1, Revisi Bab 1 - Lanjut Bab 2 & 3		
4-1-2026	- Revisi Bab 1 -3 - Konsep stres , indikator penunjang - Lanjut Bab 4		
5-1-2026	- Konsul Bab 3 & 4 - Revisi Bab 3 & 4		
5-5-2026	- Perbaiki Bab 4 & 5 - Perbaiki data dan buat tabulasi data dan hasil		
13-5-2026	- Perbaiki tabulasi data dan gambaran umum, data umum - Buat pembahasan - simpulan		



26-5-2026	- Perbaiki pembahasan - Buat manuskrip jurnal		
27-6-2026	- Revisi jurnal - Perbaiki kata di pembahasan & jurnal		
29-6-2026	- ACC Ujian - Submit jurnal		

10. Bimbingan Telah selesai pada tanggal : 29 Juni 2026

11. Telah Memenuhi syarat ujian yang akan dilaksanakan pada hari/tanggal :

Pembimbing I



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

Gresik, 29 Juni 2026

Pembimbing II



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



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



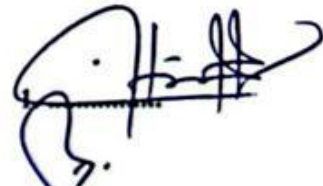
PENETAPAN PANITIA PENGUJI

Judul Skripsi : Pengaruh *Mindfulness Breathing* Terhadap stress pada Mahasiswa Tingkat akhir
Nama Mahasiswa : Tasya Salsabila Shafaa'
NIM : 2022080011
Telah dipertahankan / diuji dihadapan Tim Penguji
Pada Tanggal : 2 Juli 2026

PROGRAM STUDI ILMU KEPERAWATAN FAKULTAS ILMU KESEHATAN UNIVERSITAS GRESIK 2026

TIM PENGUJI :

1. Ahmad Hasan Basri, S.Kep.,Ns.,M.Kep
NIPY. 107102020150131
Ketua
2. Hj. Retno Twistiandayani, S.Kep.,Ns.,M.Kep
NIPY. 107102020070043
Anggota 1
3. Natalia Christin Tiara Revita, S.Kep.,Ns.,M.Kep
NIPY. 10710202024236
Anggota 2

1. 
2.
3. 

Mengetahui,
Dekan Fakultas Kesehatan



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

PERNYATAAN ORISINALITAS

Yang bertanda tangan dibawah ini :

Nama : Tasya Salsabila Shafaa'
NIM : 2022080011
Fakultas : Ilmu Kesehatan
Program Studi : Ilmu Keperawatan
Jenjang : Strata 1 (S-1)
Judul Skripsi : Pengaruh Mindfulness Breathing Terhadap Stres Pada
Mahasiswa Tingkat Akhir

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 tertulis dikutip dalam naskah ini dan disebutkan dalam sumber kutipan dan daftar pustaka.

Apabila ternyata dalam naskah tugas akhir ini dapat dibuktikan unsur-unsur plagiasi saya bersedia skripsi ini digugurkan dan gelar akademik yang 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, 29 Mei 2026

Yang menyatakan


Tasva Salsabila Shafaa'
NIM.2022080011

PERNYATAAN PERETUJUAN PUBLIKASI SKRIPSI UNTUK KEPENTINGAN AKADEMISI

Yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama : Tasya Salsabila Shafaa'
NIM : 2022080011
Fakultas : Ilmu Kesehatan
Program Studi : Ilmu Keperawatan

Demi pengembangan ilmu pengetahuan, menyetujui untuk memberikan kepada Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Gresik Hak Bebas Royalti Noneksklusif (*non exclusive royalty fee right*) atas skripsi yang berjudul: Pengaruh Mindfulness Breathing Terhadap Stress Pada Mahasiswa Tingkat Akhir.

Beserta perangkat yang ada (jika diperlukan). Dengan hak bebas royalti tersebut nama fakultas berhak menyimpan, mengalihkan media/formatkan, mengelola dalam bentuk pangkalan data (database), merawat, mempublikasikan skripsi saya selama tetap mencantumkan nama saya sebagai penulis dan sebagai pemilik hak cipta. Demikian pernyataan ini dibuat dengan sebenar-benarnya.

Gresik, 12 Juni 2026

Yang menyatakan

The image shows a handwritten signature in black ink over a yellow rectangular stamp. The stamp features the Garuda Pancasila emblem, the text '10000', 'METERAI TEMPEL', and the serial number '7B2F5ANX426687309'.

Tasya Salsabila Shafaa'
NIM.2022080011

SURAT KETERANGAN

CEK PLAGIASI

Pada hari ini Senin tanggal 12 Juli 2026 berdasarkan pengecekan skripsi dari mahasiswa:

Nama : Tasya Salsabila Shafaa'

NIM : 2022080011

Program Studi : Ilmu Keperawatan

Fakultas : Ilmu Kesehatan

Judul Skripsi : Pengaruh *Mindfulness Breathing Terhadap Stress pada Mahasiswa Tingkat akhir*

Hasil cek plagiasi : 22%

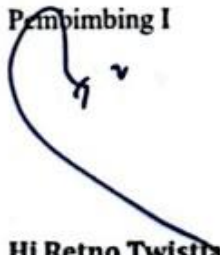
Maka diputuskan bahwa dokumen skripsi mahasiswa bersangkutan dinyatakan lolos/Tidak lolos*.

Gresik, 12 Juni 2026

Pembimbing II



Pembimbing I



Hi Retno Twistrandayani, S.Kep., Ns., M.Kep

NIPY.107102020070043

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

NIPY. 107102020070042

MOTTO

“Barang siapa menempuh jalan untuk mencari ilmu, Allah akan memudahkan baginya jalan menuju surga”

(HR. Bukhari dan Muslim)

“Tugas manusia hanya berjuang, bukan memaksakan hasil. Kita punya kendala tapi Allah punya kendali. Yakinkan jika Allah ikut andil, maka tidak ada kata mustahil.”

(Ustadz Hanan Attaki)

“Selalu ada harga dalam sebuah proses. Nikmati saja lelah-lelah itu. Lebarakan lagi rasa sabar itu. Semua yang kau investasikan untuk menjadikan dirimu serupa yang kau impikan, mungkin tidak akan selalu berjalan lancar. Tapi gelombang-gelombang itu yang nanti akan bisa kau ceritakan”

(Boy Candra)

“Tidak ada mimpi yang terlalu tinggi dan tidak ada mimpi yang patut direndahkan. Lambungkanlah setinggi yang kau inginkan dan gapailah selayaknya yang kau harapkan”

PERSEMBAHAN

Tiada lembar skripsi yang paling indah dalam laporan skripsi ini kecuali lembar persembahan. Bismillahirrahmanirrahim skripsi ini penulis persembahkan untuk :

1. Kepada pemilik mutlak seluruh zat dan alam semesta, yang menguasai, mengatur dan berkuasa atas segala sesuatu. Allah SWT sang Maha Pemilik arah. Terimakasih telah menjadi satu-satunya rumah tempatku pulang saat dunia terasa begitu kabur dan bising. Terimakasih telah menjaga setiap langkah ku bahkan di saat penulis hampir lupa alasan untuk tetap hidup. Terimakasih atas semua pertolongan serta petunjuk yang senantiasa engkau berikan.
2. Kepada Ayah saya terimakasih atas segala sesuatu yang pernah engkau berikan kepada saya. Meski kurang adanya peran dan dukungan yang secara langsung engkau berikan kepada penulis. Meski ada satu hal yang pernah membuat penulis sangat sakit hati akan sikapmu yang dulu . Mungkin sampai saat ini memaafkanmu tidaklah mudah tetapi percayalah aku sangat takut akan kehilanganmu untuk saat ini .dan penulis juga berterima kasih juga jika tidak karenamu mungkin penulis tidak akan menjadi seseorang yang sekuat dan sehebat sekarang.
3. Kepada Mama saya tercinta terimakasih atas doa” yang selalu engkau selipkan disetiap hembusan nafasmu kepada penulis. Terimakasih telah menjadi obat disegala situasi. Terimakasih sudah menjadi kuat dan sabar mu yang sangat luar biasa engkau berikan kepada penulis. Mama tolong hidup lebih lama lagi. Jika bukan karena engkau penulis tidak akan mampu sampai di titik yang sekarang.

Tolong temani penulis sampai sukses ya mama.

4. Kepada Intan Nur aini sahabatku tersayang terimakasih telah setia kebersamai, menemani disaat suka dan duka perjalanan akademik penulis dari awal masa perkuliahan sampai saat ini. Terimakasih telah menjadi pendengar setia penulis.
5. Kepada sahabatku tercinta saudari Ilkha Malia, Nasya Adistya Islami dan Ibtisaama Manissa Salwa yang penulis temui dari awal perkuliahan sampai akhir ini. terimakasih telah menghadirkan kebersamaan, kesetiaan serta kenangan sepanjang akademik yang sangat berkesan sampai saat ini
6. Kepada Sahabat saya Nabilla Shafa Tasya Rosalinda terimakasih telah setia menemani dan menjadi pendengar yang baik untuk penulis.
7. Kepada Teman kerja terbaik saya Abelia Permatasari, Divanti Salsabila, Syifa Safitri, Camellia Regina Indy, Nanda Putri Aviva, Andreas Julianto, Tegar Bimantara putra, Ahmad Syamsudin Arrasyid, Satria Mandana, Muhammad Hafi, Muhammad Urfaul Azmi, Muhammad Nabil Ilham Arif Saputra dan semua teman temanku yang tidak bisa penulis sebutkan satu persatu Terimakasih telah kebersamai maupun menghibur penulis dikala penulis sedih.
8. Kepada Adek saya Aulia Asilah Azzahrah terimakasih telah memberikan support dan dukungan kepada penulis. terimakasih juga atas pengertian dan kerjasama nya kepada penulis sehingga penulis dapat menyelesaikan tugas akhir ini dengan tepat waktu.
9. Kepada sosok yang tak kalah penting kehadirannya, Muhammad Firman Novianto terimakasih karena telah menjadi bagian dari perjalanan hidup penulis

saat ini . yang berkontribusi banyak dalam penulisan karya tulis ini baik tenaga, materi maupun waktu kepada penulis. selalu mendukung, menghibur, mendengarkan keluh kesah, menyaksikan setiap tangisan hingga penulis menyelesaikan tugas akhir ini.

10. Terakhir, penulis ingin mengucapkan terimakasih kepada diri sendiri, Tasya Salsabila Shafaa' terimakasih karena telah bertahan sejauh ini. Terimakasih karena tidak menyerah ketika jalan didepan terasa gelap, ketika keraguan datang silih berganti, dan ketika langkah terasa berat untuk diteruskan.

Terimakasih karena tetap memilih melanjutkan , walau seringkali tidak tahu pasti arah ini membawa. Terimakasih karena telah menjadi teman paling setia bagi diri sendiri , hadir dalam sunyi, dalam lelah, dalam diam yang penuh tanya, terimakasih karena sudah mempercayai proses , meski hasil belum sesuai harapan. Meski harus menghadapi banyak kegagalan, kebingungan, bahkan perasaan ingin menyerah. Terimakasih karena tetap jujur pada rasa takut, namun tidak membiarkan rasa takut itu membatasi langkah, karena keberanian bukanlah ketiadaan rasa takut, melainkan keinginan untuk tetap bergerak meski takut masih merekat erat, dan paling penting terimakasih karena sudah berani memilih . memilih untuk mencoba, memilih untuk belajar, dan memilih untuk menyelesaikan apa yang telah engkau mulai.

KATA PENGANTAR

Puji dan syukur kami panjatkan kehadirat Allah SWT, berkat rahmat dan Bimbingannya kami dapat menyelesaikan skripsi dengan judul “**PENGARUH MINDFULNESS BREATHING TERHADAP STRES PADA MAHASISWA TINGKAT AKHIR**” dapat terselesaikan. Skripsi ini merupakan salah satu syarat untuk memperoleh gelar sarjana keperawatan (S.Kep) pada Program Studi Ilmu Keperawatan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Gresik.

Bersamaan ini perkenankanlah saya mengucapkan terimakasih yang sebesar-besarnya dengan hati yang tulus kepada :

1. Dr.Rian Pramana Suwanda.,S.STP.,M.HP.CHRMP selaku Rektor Universitas Gresik yang telah menyediakan fasilitas kepada kami untuk mengikuti pendidikan di Program Studi S1 Ilmu Keperawatan.
2. Hj. Retno Twistiandayani, S.Kep.,Ns.,M.Kep selaku Dosen pembimbing sekaligus Dekan Ilmu Kesehatan Universitas Gresik yang telah memberikan kesempatan dan fasilitas kepada kami untuk mengikuti dan menyelesaikan pendidikan Program Studi S1 Ilmu Keperawatan.
3. Natalia Christin Tiara Revita, S.Kep.,Ns.,M.Kep selaku ketua Program Studi Ilmu Keperawatan yang telah memberikan kesempatan, bimbingan dan motivasi kepada kami untuk menyelesaikan Program Studi S1 Ilmu Keperawatan.
4. Kepada Universitas Internasional Semen Indonesia terimakasih yang sebesar-besarnya saya ucapkan kepada kepala Direktorat Kemahasiswaan dan Kealumnian UIISI khusus nya Bu Dhila dan Pak Adit karena telah memberikan

ilmu dan izin serta kesempatan kepada penulis untuk melakukan pengambilan data penelitian.

5. Kepada Bapak Agung Hadi Endaryanto.,SST.,M.Kes terimakasih sebesar-besarnya atas bimbingan,ilmu serta waktu ketersediaannya menjadi pembimbing terapis dalam meditasi ini sehingga peneliti dapat menyelesaikan tugas akhir ini dengan baik.
6. Kepada Seluruh Responden yang sudah ikut berpartisipasi dalam penelitian dan penulisan skripsi ini.

ABSTRAK

PENGARUH MINDFULNESS BREATHING TERHADAP STRES PADA MAHASISWA TINGKAT AKHIR

Oleh : Tasya Salsabila Shafaa'

**Program Studi Ilmu Keperawatan, Universitas Gresik , Jawa Timur,
Indonesia**

Stres merupakan masalah kesehatan mental yang sering dialami mahasiswa tingkat akhir akibat tuntutan akademik, penyelesaian skripsi, serta ketidakpastian masa depan. Salah satu intervensi nonfarmakologis yang dapat digunakan untuk mengurangi stres adalah mindfulness breathing. Penelitian ini bertujuan menganalisis pengaruh mindfulness breathing terhadap tingkat stres mahasiswa tingkat akhir di Universitas Internasional Semen Indonesia (UISI).

Penelitian kuantitatif dengan menggunakan desain *true experimental pretest-posttest control group design*. Penelitian dilaksanakan di Universitas Internasional Semen Indonesia (UISI). Populasi penelitian adalah seluruh mahasiswa Tingkat akhir prodi manajemen dan ekonomi syariah sebanyak 110 orang. Sampel berjumlah 86 responden yang dipilih menggunakan Teknik Purposive Sampling. Variable independent dalam penelitian ini Adalah Mindfulness Breathing, sedangkan variable dependen Adalah Tingkat stress. Analisa data menggunakan uji *Paired T Test*.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebelum intervensi *Mindfulness Breathing* sebagian besar responden mengalami stres berat (99%). Setelah intervensi, tingkat stres menurun menjadi kategori sedang (69%), ringan (30%), dan normal (1%). Hasil uji statistik menunjukkan nilai $p = 0,000$ ($p < 0,05$), yang berarti terdapat pengaruh signifikan mindfulness breathing terhadap penurunan tingkat stres mahasiswa tingkat akhir.

Hasil penelitian menunjukkan ada pengaruh pemberian *Mindfulness Breathing* terhadap stress pada mahasiswa tingkat akhir, intervensi ini dapat menjadi alternatif efektif dalam membantu mahasiswa mengelola stres akademik. Pihak Universitas Internasional Semen Indonesia diharapkan dapat memberikan edukasi dan pelatihan mengenai manajemen stres, khususnya teknik *Mindfulness Breathing*, melalui seminar, konseling, atau program kesehatan mental mahasiswa guna membantu mahasiswa tingkat akhir dalam menghadapi tekanan akademik.

Kata Kunci: Kesehatan mental, mahasiswa tingkat akhir ,mindfulness breathing, Stress

ABSTRACT

THE EFFECT OF MINDFULNESS BREATHING ON STRESS IN FINAL-YEAR UNDERGRADUATE STUDENTS

By: Tasya Salsabila Shafaa'

Study Program: Nursing Science, Universitas Gresik, East Java, Indonesia

Stress is a mental health problem frequently experienced by final-year students due to academic demands, thesis completion, and future uncertainty. One non-pharmacological intervention that can be used to reduce stress is mindfulness breathing. This study aims to analyze the effect of mindfulness breathing on stress levels in final-year students at Semen Indonesia International University (UI SI).

This quantitative study used a true experimental pretest-posttest control group design. The study was conducted at Semen Indonesia International University (UI SI). The study population was all 110 final-year students in the Islamic Management and Economics study program. A sample of 86 respondents was selected using purposive sampling. The independent variable in this study was Mindfulness Breathing, while the dependent variable was stress level. Data analysis used a Paired T-Test.

The results showed that before the Mindfulness Breathing intervention, most respondents experienced severe stress (99%). After the intervention, stress levels decreased to moderate (69%), mild (30%), and normal (1%). The statistical test results showed a p-value of 0.000 ($p < 0.05$), indicating a significant effect of mindfulness breathing on reducing stress levels in final-year students.

The results of this study indicate an effect of Mindfulness Breathing on stress in final-year students. This intervention can be an effective alternative in helping students manage academic stress. Semen Indonesia International University is expected to provide education and training on stress management, specifically Mindfulness Breathing techniques, through seminars, counseling, or student mental health programs to help final-year students cope with academic pressure.

Keywords: DASS-42, Mental health, mindfulness breathing, final year students, Stress

DAFTAR ISI

HALAMAN SAMPUL LUAR.....	i
HALAMAN SAMPUL DALAM.....	ii
PERSETUJUAN DOSEN PEMBIMBING	iii
BERITA ACARA BIMBINGAN	iv
PENGESAHAN TIM PENGUJI.....	vi
PERNYATAAN ORISINALITAS	vii
PERNYATAAN PERETUJUAN PUBLIKASI SKRIPSI	viii
SURAT KETERANGAN CEK PLAGIASI SKRIPSI.....	ix
MOTTO	x
PERSEMBAHAN.....	xi
KATA PENGANTAR	xiv
ABSTRAK.....	xvi
ABSTRACT	xvii
DAFTAR ISI.....	xviii
DAFTAR TABEL.....	xxi
DAFTAR GAMBAR	xxii
DAFTAR LAMPIRAN.....	xxiii
DAFTAR SINGKATAN	xxiv
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	4
1.4.1 Manfaat Teoritis	4
1.4.2 Manfaat Bagi Praktis.....	5
BAB 2 TINJAUAN PUSTAKA	6
2.1 Konsep Stres	6
2.1.1 Pengertian stress	6
2.1.2 Bentuk - Bentuk Stres	8
2.1.3 Faktor- faktor yang mempengaruhi Stres.....	10

2.1.4	Gejala Stress	11
2.1.5	Dampak Stress.....	12
2.1.6	Pencegahan dan Solusi mengatasi Stress	14
2.1.7	Tingkat Stress.....	16
2.2	Konsep <i>Minfullness Breathing</i>	17
2.2.1	Definisi Mindfulness breathing.....	17
2.2.2	Aspek Mindfullnes Breathing.....	18
2.2.3	Prinsip Dasar <i>Mindfulness breathing</i>	20
2.2.4	Teknik <i>Mindfulness breathing</i>	20
2.2.5	Tujuan <i>Mindfulness breathing</i>	22
2.2.6	<i>Mindfulness breathing</i> dan Stress pada mahasiswa tingkat akhir.....	22
2.2.7	Mindfulness <i>breathing</i> sebagai intervensi stress pada mahasiswa	23
2.2.8	Mekanisme <i>Mindfulness breathing</i>	23
2.3	Keaslian Penelitian.....	24
BAB 3	KERANGKA KONSEPTUAL DAN HIPOTESIS PENELITIAN	29
3.1	Kerangka Konseptual	29
3.2	Hipotesis	31
BAB 4	METODOLOGI PENELITIAN	32
4.1	Desain Penelitian.....	32
4.2	Rancangan Penelitian	33
4.3	Kerangka Kerja	34
4.4	Populasi Sampel dan Sampling	35
4.4.1	Populasi.....	35
4.4.2	Sampel	35
4.4.3	Besaran Sampel	36
4.5	Identifikasi Variabel.....	37
4.5.1	Variabel Independen.....	37
4.5.2	Variabel Dependen	38
4.6	Definisi operasional	38
4.7	Pengumpulan Data	39
4.7.1	Instrumen Penelitian	39
4.7.2	Lokasi dan waktu penelitan	39
4.7.3	Prosedur pengumpulan data.....	39
4.8	Analisis data	40
4.9	Pengolahan data	41
4.9.1	Editing.....	41
4.9.2	Scoring.....	41
4.9.3	Entry	42
4.9.4	Tabulating	42
4.10	Ethical Clareance	42

4.10.1	Informed Consent (Persetujuan Responden)	42
4.10.2	Anonymity (Tanpa Nama)	42
4.10.3	Confidentially (Kerahasiaan)	43
BAB 5 HASIL DAN PEMBAHASAN		44
5.1	Hasil Penelitian	44
5.1.1	Gambaran Umum Lokasi Penelitian	44
5.1.2	Data Umum	45
5.1.3	Uji Data Normal	47
5.1.4	Data Khusus	47
5.2	Pembahasan	50
5.3	Keterbatasan Penelitian	56
BAB 6 KESIMPULAN DAN SARAN		58
6.1	Kesimpulan	58
6.2	Saran	58
DAFTAR PUSTAKA		60
LAMPIRAN		62

DAFTAR TABEL

Tabel 2. 1 Keaslian Penelitian	24
Tabel 4. 1 Rancangan Penelitian.....	33
Tabel 4. 2 Definisi operasional.....	38
Tabel 5. 1 Usia responden di Universitas Internasional Semen Indonesia Kabupaten Gresik Pada 9-16 April 2026.....	45
Tabel 5. 2 Jenis kelamin Responden di Universitas Internasional Semen Indonesia Pada 9 – 16 April 2026.....	46
Tabel 5. 3 Karakteristik berdasarkan semester mahasiswa Universitas Internasional Semen Indonesia Pada 9 – 16 April 2026	46
Tabel 5. 4 Uji Data Normal	47
Tabel 5. 5 Kategori stress pada mahasiswa tingkat akhir sebelum diberikan intervensi Mindfullness breathing Pada 9 – 16 April 2026.....	48
Tabel 5. 6 Kategori stress pada mahasiswa tingkat akhir sesudah diberikan intervensi Mindfullness breathing Pada 9 -16 April 2026.....	48
Tabel 5. 7 Hasil uji statistik kategori stress sebelum dan sesudah intervensi mindfullnes breathing Pada 9 – 16 April 2026.....	49

DAFTAR GAMBAR

Gambar 3. 1 Kerangka Konseptual Mindfulness breathing pada Mahasiswa tingkat akhir.....	29
Gambar 4. 1 Rancangan Penelitian	33
Gambar 4. 2 Kerangka Kerja Penelitian Pengaruh Mindfulness Breathing Terhadap Stres Pada Mahasiswa Tingkat Akhir.....	34

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 Surat Permohonan Menjadi Responden.....	62
Lampiran 2 Lembar Persetujuan Menjadi Responden Penelitian.....	63
Lampiran 3 Kuesioner Data Demografi	64
Lampiran 4 SOP Mindfulness Breathing	65
Lampiran 5 Kuesioner Depression Anxiety Stress Scales (DASS 42).....	68
Lampiran 6 Tabulasi Data Khusus	72
Lampiran 7 Uji Statistik	74
Lampiran 8 Surat Izin Penelitian	76
Lampiran 9 Surat Balasan Izin Penelitian	77
Lampiran 10 Dokumentsi Penelitian	78

DAFTAR SINGKATAN

MBSR	: <i>Mindfulness Based Stres Reduction</i>
PTSD	: <i>Post-Traumatic Stress Disorder</i>
CBT	: <i>Cognitive Behavioral Therapy</i>
MBCT	: <i>Mindfulness-Based Cognitive Therapy</i>
MBI	: <i>Mindfulness-Based Intervention</i>
DMN	: <i>Default Mode Network</i>
LC	: <i>locus coeruleus</i>
ACC	: <i>anterior cingulate cortex</i>
DMPFC	: <i>Dorsomedial Prefrontal Cortex</i>
DASS 42	: <i>Depression Anxiety Stress Scales</i>