

SKRIPSI
HUBUNGAN *MINDFULNESS* DENGAN DEPRESI
PADA MAHASISWA TINGKAT AKHIR
di Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Ponorogo



FAKULTAS ILMU KESEHATAN
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH PONOROGO

2026

SKRIPSI
HUBUNGAN *MINDFULNESS* DENGAN DEPRESI
PADA MAHASISWA TINGKAT AKHIR
di Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Ponorogo

Untuk Memperoleh Gelar Sarjana Keperawatan (S.Kep)
Dalam Program Studi S1 Keperawatan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas
Muhammadiyah Ponorogo



Oleh:
ALFINA FIA NARBILA
NIM 22632087

PROGRAM STUDI S1 KEPERAWATAN
FAKULTAS ILMU KESEHATAN
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH PONOROGO

2026

SURAT PERNYATAAN

Saya bersumpah bahwa skripsi ini adalah hasil karya sendiri dan belum pernah dikumpulkan oleh orang lain untuk memperoleh gelar dari berbagai jenjang pendidikan di Perguruan Tinggi manapun.

Ponorogo, 7 Agustus 2026
Yang menyatakan,



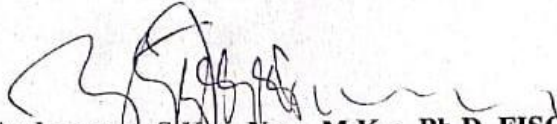
ALFINA FIA NARBILA
NIM 22632087

LEMBAR PENGESAHAN
HUBUNGAN *MINDFULNESS* DENGAN DEPRESI
PADA MAHASISWA TINGKAT AKHIR
di Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Ponorogo

ALFINA FIA NARBILA

SKRIPSI INI TELAH DISETUJUI PADA TANGGAL...7 AGUSTUS 2026

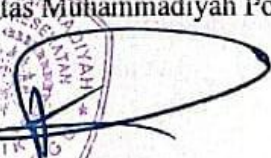
Oleh:
Pembimbing I


Sulistyo Andarmoyo, S.Kep., Ners., M.Kes., Ph.D., FISQua
NIDN. 0715127903

Oleh:
Pembimbing II


Rika Maya Sari S.Kep., Ners., M.Kes
NIDN. 0711068503

Mengetahui,
Dekan Fakultas Ilmu Kesehatan
Universitas Muhammadiyah Ponorogo


Saiful Nurhidayat, S.Kep., Ns., M.Kep.
NIDN. 0714127901

HALAMAN PENETAPAN PANITIA PENGUJI SKRIPSI

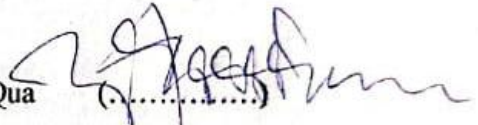
Skripsi ini telah diuji dan dinilai oleh Panitia Penguji
Pada Program Studi S1 Keperawatan Fakultas Ilmu Kesehatan
Universitas Muhammadiyah Ponorogo
Pada tanggal..7..Agustus

PANITIA PENGUJI

Ketua : Laily Isro'in, S.Kep., Ns., M.Kep.


(.....)

Anggota : 1. Sulistyo Andarmoyo, S.Kep., Ns., M.Kes., Ph.D., FISQua


(.....)

2. Rika Maya Sari S.Kep., Ns., M.Kes


(.....)

Mengetahui,
Dekan Fakultas Ilmu Kesehatan
Universitas Muhammadiyah Ponorogo



Saiful Nurhidayat, S.Kep., Ns., M.Kep.
NIDN. 0714127901

Hubungan *Mindfulness* Dengan Depresi Pada Mahasiswa Tingkat Akhir

Di Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Ponorogo

Alfina Fia Narbila

ABSTRAK

Mindfulness berperan penting dalam meningkatkan kesadaran terhadap pikiran dan emosi sehingga individu mampu mengendalikan respons diri secara lebih adaptif. Rendahnya tingkat *mindfulness* dapat menyebabkan individu kehilangan kontrol terhadap pikiran dan emosi negatif sehingga meningkatkan kerentanan terhadap depresi. Selama penyusunan skripsi, mahasiswa tingkat akhir menghadapi berbagai tuntutan akademik yang dapat memengaruhi kondisi psikologis. Kurangnya kesadaran diri menyebabkan gejala depresi sering kali tidak dikenali maupun tidak dikelola dengan baik. Oleh karena itu, penelitian ini bertujuan mengetahui hubungan *mindfulness* dengan depresi pada mahasiswa tingkat akhir di Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Ponorogo.

Penelitian ini menggunakan desain analitik korelasional dengan pendekatan *cross sectional* pada 93 responden menggunakan teknik *total sampling*. Data dikumpulkan menggunakan kuesioner FFMQ yang telah diuji validitas dan reliabilitas serta BDI-II, kemudian dianalisis menggunakan uji *Spearman Rank*.

Hasil penelitian menunjukkan sebagian besar responden memiliki *mindfulness* rendah (57%) dan depresi ringan (36,6%). Uji *Spearman Rank* menunjukkan koefisien korelasi (r) = -0,344 dengan p value 0,001 ($<0,05$), yang berarti terdapat hubungan negatif antara *mindfulness* dengan depresi.

Mahasiswa disarankan meningkatkan kemampuan *mindfulness* sebagai upaya promotif dan preventif dalam menurunkan risiko depresi, sedangkan mahasiswa yang mengalami depresi ringan hingga berat diharapkan segera berkonsultasi dengan psikolog atau tenaga kesehatan jiwa untuk memperoleh penanganan yang tepat.

Kata Kunci: *Mindfulness*, Depresi, Mahasiswa Tingkat Akhir.

The Relationship Between Mindfulness and Depression

*Among Senior Undergraduate Students at the Faculty of Health Sciences,
Muhammadiyah University of Ponorogo*

Alfina Fia Narbila

ABSTRACT

Mindfulness plays a crucial role in increasing awareness of thoughts and emotions, enabling individuals to regulate their responses in a more adaptive manner. Low levels of mindfulness can cause individuals to lose control over negative thoughts and emotions, thereby increasing their vulnerability to depression. While writing their theses, senior students face various academic demands that can affect their psychological well-being. A lack of self-awareness often results in symptoms of depression going unrecognized or poorly managed. Therefore, this study aims to examine the relationship between mindfulness and depression among senior students at the Faculty of Health Sciences, Muhammadiyah University of Ponorogo.

This study employed a correlational analytical design with a cross-sectional approach involving 93 respondents selected through total sampling. Data were collected using the FFMQ questionnaire—which had been validated for both validity and reliability—and the BDI-II, and were analyzed using the Spearman rank test.

The results showed that the majority of respondents had low levels of mindfulness (57%) and mild depression (36.6%). The Spearman's rank correlation test revealed a correlation coefficient (r) of -0.344 with a p -value of 0.001 (<0.05), indicating a negative relationship between mindfulness and depression.

Students are advised to improve their mindfulness skills as a promotive and preventive measure to reduce the risk of depression, while students experiencing mild to severe depression are encouraged to consult a psychologist or mental health professional immediately to receive appropriate treatment.

Keywords: *Mindfulness, Depression, Senior Undergraduates.*

KATA PENGANTAR

Puji Syukur penulis panjatkan atas ke hadirat Allah SWT yang telah melimpahkan rahmat dan hidayah-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi dengan judul “Hubungan *Mindfulness* dengan Depresi Pada Mahasiswa Tingkat Akhir di Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Ponorogo” sebagai salah satu syarat untuk menyelesaikan pendidikan pada program Studi S1 Keperawatan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Ponorogo.

Penulis menyadari bahwa dalam penulisan skripsi ini, penulis tidak lepas dari bimbingan, arahan, bantuan dan dukungan berbagai pihak. Oleh karena itu, pada kesempatan ini perkenankanlah penulis mengucapkan terima kasih kepada :

1. Dr. Rido Kurmianto, M.Ag selaku Rektor Universitas Muhammadiyah Ponorogo yang telah memberikan sarana dan prasarana kampus untuk menyelesaikan skripsi ini.
2. Saiful Nurhidayat, S.Kep.,Ners.,M.Kep selaku Dekan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Ponorogo yang telah memberikan izin dan fasilitas sehingga dapat memperlancar penelitian.
3. Siti Munawaroh, S.Kep.,Ns.,M.Kep selaku Kepala Program S1 Keperawatan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Ponorogo.
4. Sulistyo Andarmoyo, S.Kep.,Ns.,M.Kes.,Ph.D.,FISQua selaku pembimbing pertama. Terima kasih telah sabar menuntun penulis dibalik setiap halaman yang direvisi, setiap kalimat yang diperbaiki, dan setiap arahan yang menjadi jalan untuk penulis menyelesaikan tulisan ini. Segala saran dan masukan menjadi bagian penting dari perjalanan akademik penulis. Semoga segala

kebaikan dan ketulusan bapak dibalas oleh Tuhan Yang Maha Esa dengan keberkahan dan kebaikan yang berlipat ganda.

5. Rika Maya Sari S.Kep.,Ners.,M.Kes selaku pembimbing kedua. Terima kasih atas ketelitian yang luar biasa dalam membimbing penulis hingga ke setiap kata dan kesabaran yang tidak pernah habis dalam setiap proses. Dibalik setiap revisi dan arahan, penulis belajar tentang keteguhan serta arti sebuah bimbingan yang sesungguhnya. Semoga segala kebaikan dan ketulusan ibu dibalas oleh Tuhan Yang Maha Esa dengan keberkahan dan kebaikan yang berlipat ganda.
6. Untuk orang tua saya tercinta. Terimakasih atas cinta yang tak bertepi dan pengorbanan yang sering tidak terucap. Meski beliau tidak sempat merasakan bangku perkuliahan, namun beliau telah memberikan segalanya hingga penulis mampu menyelesaikan studinya sampai meraih gelar sarjana. Penulis percaya doa-doa beliau lah yang selalu menyelamatkan dan menuntun penulis melewati masa-masa sulit. Ketulusan dan perjuangan beliau menjadi pondasi utama keberhasilan penulis dari dulu dan selamanya.
7. Untuk Regar Candi Pramudita. Terima kasih atas nasihat, perhatian dan dukungan yang selalu menguatkan penulis. Selalu kebersamai, meluangkan baik tenaga, waktu serta pikiran dan senantiasa sabar menghadapi penulis. Semoga segala harapan baik yang telah di rencanakan bisa terwujud bersama di kemudian hari.
8. Seluruh teman-teman satu angkatan dari S1 Keperawatan Universitas Muhammadiyah Ponorogo. Kalian bukan sekedar teman kuliah, tetapi bagian dari cerita dan kenangan yang akan selalu hidup dalam perjalanan penuli

Dalam penyusunan skripsi penulis menyadari bahwa skripsi ini mungkin masih banyak kekurangan dan jauh dari kata sempurna. Maka dari itu, kritik dan saran yang membangun sangat diharapkan penulis demi kesempurnaan skripsi ini.

Ponorogo, 20 Juli 2026

Penulis,



Alfina Fia Narbila
NIM. 22632087

DAFTAR ISI

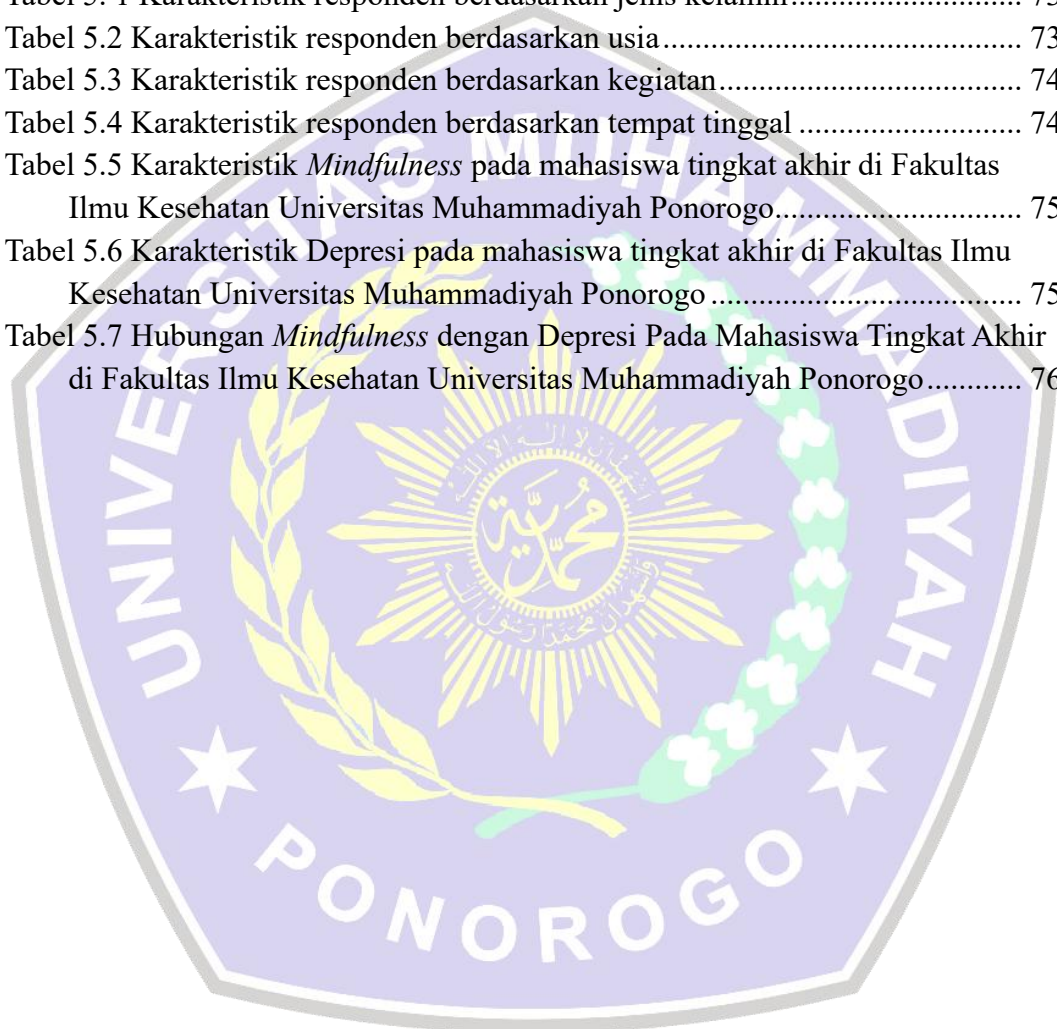
SURAT PERNYATAAN	ii
LEMBAR PENGESAHAN	iii
HALAMAN PENETAPAN PANITIA PENGUJI SKRIPSI	iv
ABSTRAK	v
KATA PENGANTAR.....	vii
DAFTAR ISI	x
DAFTAR TABEL.....	xiii
DAFTAR GAMBAR	xiv
DAFTAR LAMPIRAN	xv
DAFTAR SINGKATAN	xvi
BAB 1 PENDAHULUAN	1
1.1 Latar Belakang	1
1.2 Rumusan Masalah	6
1.3 Tujuan Penelitian.....	6
1.3.1 Tujuan Umum	6
1.3.2 Tujuan Khusus.....	6
1.4 Manfaat	7
1.4.1 Manfaat Teoritis.....	7
1.4.2 Manfaat Praktisi.....	7
1.5 Keaslian Penelitian.....	8
BAB 2 TINJAUAN PUSTAKA.....	13
2.1 Konsep <i>Mindfulness</i>	13
2.1.1 Pengertian <i>Mindfulness</i>	13
2.1.2 Aspek-aspek <i>Mindfulness</i>	14
2.1.3 Faktor yang mempengaruhi <i>Mindfulness</i>	16
2.1.4 Penilaian <i>Mindfulness</i>	17
2.2 Konsep Depresi pada Mahasiswa Tingkat Akhir	20
2.2.1 Pengertian Depresi.....	20
2.2.2 Klasifikasi Depresi	21

2.2.3 Etiologi Depresi	24
2.2.4 Manifestasi Klinis Depresi	28
2.2.5 Dampak Depresi	31
2.2.6 Teori Depresi	32
2.2.7 Penatalaksanaan	36
2.2.8 Penilaian Depresi	41
2.3 Konsep Mahasiswa Tingkat Akhir	45
2.3.1 Pengertian	45
2.3.2 Tugas dan Kewajiban Mahasiswa Tingkat Akhir	46
2.3.3 Karakteristik dan Hambatan Mahasiswa Tingkat Akhir	47
2.4 Kerangka Teori	49
BAB 3 KERANGKA KONSEPTUAL DAN HIPOTESIS PENELITIAN	50
3.1 Kerangka Konseptual	50
3.2 Hipotesis	51
BAB 4 METODE PENELITIAN	52
4.1 Desain Penelitian	52
4.2 Kerangka Operasional	52
4.3 Populasi, Sampel, Besar Sampel, Sampling	54
4.3.1 Populasi	54
4.3.2 Sampel	54
4.3.3 Besar Sampling	54
4.3.4 Sampling	54
4.4 Variabel Penelitian	55
4.4.1 Variabel Independen	55
4.4.2 Variabel Dependen	55
4.5 Definisi Operasional	55
4.6 Instrumen Penelitian	56
4.6.1 Uji Validitas	57
4.6.2 Uji Reliabilitas	60
4.7 Lokasi dan Waktu Penelitian	61
4.7.1 Lokasi Penelitian	61
4.7.2 Waktu Penelitian	61

4.8 Prosedur Pengumpulan Data dan Analisa Data.....	61
4.8.1 Pengumpulan Data	61
4.8.2 Pengolahan Data.....	63
4.8.3 Analisa Data	66
4.9 Etika Penelitian	70
4.10 Keterbatasan Penelitian.....	71
BAB 5 HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	72
5.1 Hasil Penelitian	72
5.1.1 Gambaran Umum Lokasi Penelitian	72
5.1.2 Data Umum	73
5.1.2. Data Khusus	75
5.2 Pembahasan.....	76
5.2.1 Analisa <i>Mindfulness</i> pada mahasiswa tingkat akhir di Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Ponorogo	77
5.2.2 Analisa Depresi pada mahasiswa tingkat akhir di Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Ponorogo	84
5.2.3 Analisa Hubungan <i>Mindfulness</i> dengan Depresi pada mahasiswa tingkat akhir di Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Ponorogo	92
BAB 6 KESIMPULAN DAN SARAN	96
6.1 Kesimpulan	96
6.2 Saran.....	97
DAFTAR PUSTAKA	100
DAFTAR LAMPIRAN.....	105

DAFTAR TABEL

Tabel 4.1 Definisi Operasional Variabel	55
Tabel 4.4 Hasil Uji Validitas Kuisisioner <i>Five Facet Mindfulness Questionnaires</i> (FFMQ)	59
Tabel 4.5 Hasil Uji Validitas Kuisisioner <i>Five Facet Mindfulness Questionnaires</i> (FFMQ).....	58
Tabel 5. 1 Karakteristik responden berdasarkan jenis kelamin.....	73
Tabel 5.2 Karakteristik responden berdasarkan usia.....	73
Tabel 5.3 Karakteristik responden berdasarkan kegiatan.....	74
Tabel 5.4 Karakteristik responden berdasarkan tempat tinggal	74
Tabel 5.5 Karakteristik <i>Mindfulness</i> pada mahasiswa tingkat akhir di Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Ponorogo.....	75
Tabel 5.6 Karakteristik Depresi pada mahasiswa tingkat akhir di Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Ponorogo	75
Tabel 5.7 Hubungan <i>Mindfulness</i> dengan Depresi Pada Mahasiswa Tingkat Akhir di Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Ponorogo.....	76



DAFTAR GAMBAR

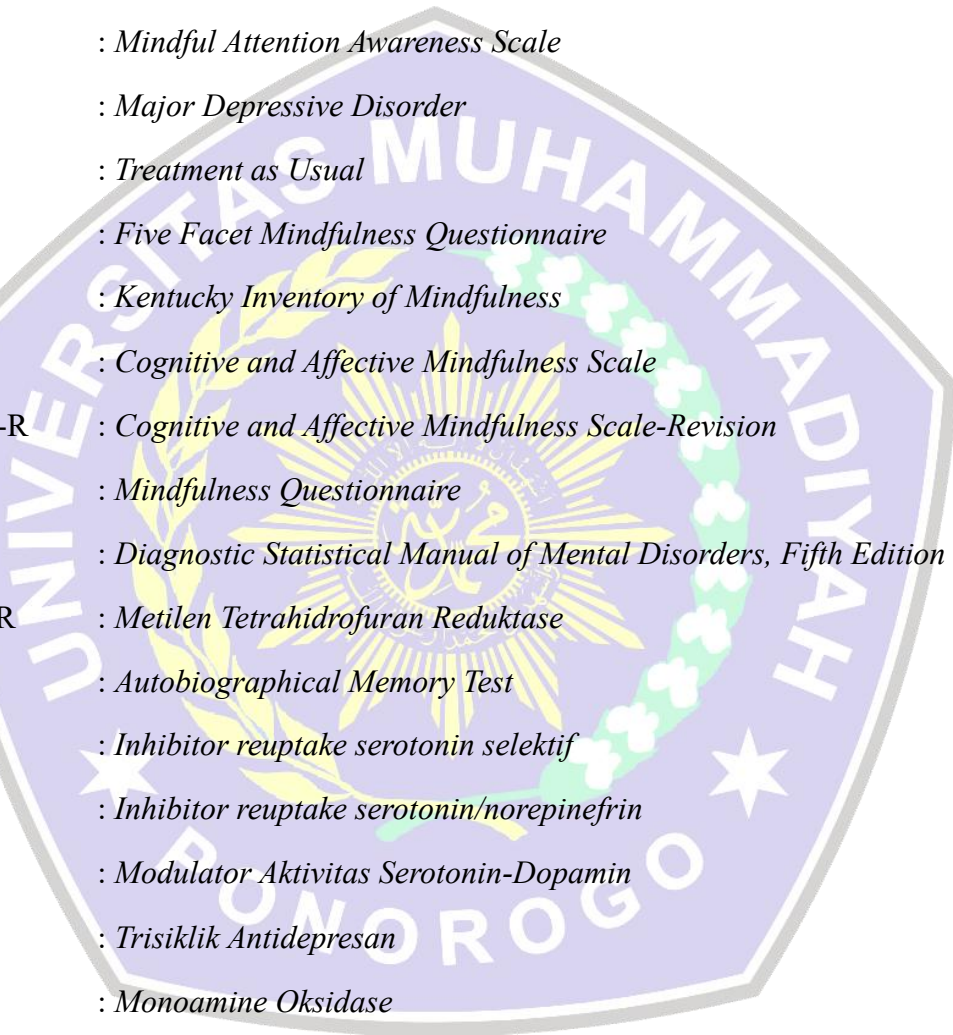
Gambar 2.1	Kerangka teori Hubungan <i>Mindfulness</i> dengan Depresi pada Mahasiswa Tingkat Akhir di Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Ponorogo	49
Gambar 3.1	Kerangka Konseptual Hubungan <i>Mindfulness</i> dengan Depresi pada Mahasiswa Tingkat Akhir di Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Ponorogo	50
Gambar 4.3	Kerangka Operasional Hubungan <i>Mindfulness</i> dengan Depresi pada Mahasiswa Tingkat Akhir di Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Ponorogo	53



DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1. Jadwal Kegiatan.....	105
Lampiran 2. Surat Izin Data Awal.....	106
Lampiran 3. Surat Izin Penelitian.....	107
Lampiran 4. Surat Layak Etik	108
Lampiran 5. Penjelasan Penelitian	109
Lampiran 6 . Informed Consent	110
Lampiran 7. Instrumen Penelitian	111
Lampiran 8 . Kisi-Kisi Kuisiонер.....	117
Lampiran 9. Tabulasi Data Umum	118
Lampiran 10. Tabulasi Data Kuisiонер Mindfulness	123
Lampiran 11. Tabulasi Data Kuesiонер Depresi	127
Lampiran 12. Uji Validitas dan Reliabilitas Kuisiонер <i>Mindfulness</i>	131
Lampiran 13. Tabulasi Frekuensi Data Penelitian	134
Lampiran 14. Tabulasi Silang Data Umum Dan Khusus	136
Lampiran 15. Dokumentasi Penelitian.....	141
Lampiran 16. Lembar Bimbingan.....	142
Lampiran 17. Surat Keterangan Hasil <i>Similarity</i>	153

DAFTAR SINGKATAN



WHO	: <i>World Health Organization</i>
FFMQ-SF	: <i>Five Facet Mindfulness Questionnaire-Short Form</i>
HAMD	: <i>Hamilton Depression Rating Scale</i>
RRS	: <i>Ruminative Response Scale</i>
MAAS	: <i>Mindful Attention Awareness Scale</i>
MDD	: <i>Major Depressive Disorder</i>
TAU	: <i>Treatment as Usual</i>
FFMQ	: <i>Five Facet Mindfulness Questionnaire</i>
KIMS	: <i>Kentucky Inventory of Mindfulness</i>
CAMS	: <i>Cognitive and Affective Mindfulness Scale</i>
CAMS-R	: <i>Cognitive and Affective Mindfulness Scale-Revision</i>
MQ	: <i>Mindfulness Questionnaire</i>
DSM-5	: <i>Diagnostic Statistical Manual of Mental Disorders, Fifth Edition</i>
MTHFR	: <i>Metilen Tetrahidrofuram Reduktase</i>
AMT	: <i>Autobiographical Memory Test</i>
SSRI	: <i>Inhibitor reuptake serotonin selektif</i>
SNRI	: <i>Inhibitor reuptake serotonin/norepinefrin</i>
SDAM	: <i>Modulator Aktivitas Serotonin-Dopamin</i>
TCA	: <i>Trisiklik Antidepresan</i>
MAOI	: <i>Monoamine Oksidase</i>
ECT	: <i>Electroconvulsive Therapy</i>
BDI	: <i>Beck Depression Inventory</i>
BDI-I	: <i>Beck Depression Inventory I</i>
BDI-II	: <i>Beck Depression Inventory II</i>
DAAS	: <i>Depression Anxiety Stress Scales</i>
PHQ	: <i>Patient Health Questionnaire</i>

GDS-15 : *Geriatric Depression Scale versi 15 item*
SPSS : *Statistical Product and Service Solutions*
H0 : Hipotesis 0
H1 : Hipotesis 1

