

GAMBARAN TINGKAT *MINDFUL SELF-CARE* PADA MAHASISWA STIKES BETHESDA YAKKUM YOGYAKARTA YANG SEDANG MENGERJAKAN SKRIPSI TAHUN 2025

Kadek Yeni Junitariani, Nimsi Melati*, Christina Yeni Kustanti, Reni Puspitasari
STIKES Bethesda Yakkum Yogyakarta
nimsi@stikesbethesda.ac.id

ABSTRAK

Mindful self-care merupakan langkah yang positif dilakukan pada saat mengerjakan skripsi. Penelitian sebelumnya menunjukkan bahwa tingkat *mindful self-care* mahasiswa bervariasi tergantung pada kondisi seperti saat COVID-19 dan juga saat tahun ajaran pertama. Maka, peneliti tertarik meneliti tingkat *mindful self-care* pada mahasiswa skripsi. Mengetahui bagaimana gambaran tingkat *mindful self-care* pada mahasiswa STIKES Bethesda Yakkum Yogyakarta yang sedang mengerjakan skripsi tahun 2025. Penelitian deskriptif kuantitatif dengan pendekatan *cross sectional*. Populasi penelitian berjumlah 120 mahasiswa. Sampel penelitian berjumlah 55 mahasiswa dengan *stratified random sampling*. Alat ukur yang digunakan, kuesioner *mindful self-care scale*. Tingkat *mindful self-care* dengan kategori tinggi yaitu (93%) berdasarkan karakteristik responden berdasarkan jenis kelamin 78% berjenis kelamin perempuan dengan 100% *mindful self-care* tinggi. Responden pria dengan tingkat *mindful self-care* kategori tinggi 67%. Berdasarkan usia 85% berusia 17-25 tahun dengan tingkat *mindful self-care* tinggi 91% dan 15% berusia 26-35 tahun dengan *mindful self-care* tinggi 100%. Mahasiswa yang mengerjakan skripsi memiliki tingkat *mindful self-care* tinggi dikarenakan mereka mempunyai penerimaan yang baik atas tuntutan skripsi yang mereka hadapi.

Kata kunci: *Mindful self-care*; Mahasiswa; Skripsi

ABSTRACT

Mindful self-care is a positive practice to engage in while working on a thesis. Previous studies have shown that students' levels of mindful self-care vary depending on conditions such as during the COVID-19 period or the first academic year. Therefore, the researcher is interested in examining the level of mindful self-care among thesis-writing students. The aim of this study is to describe the level of mindful self-care among STIKES Bethesda Yakkum Yogyakarta students who are working on their thesis in 2025. The study used a quantitative descriptive design with a cross-sectional approach. The study population consisted of 120 students, and the sample included 55 students selected using stratified random sampling. The instrument used was the Mindful Self-Care Scale questionnaire. The results showed that (93%) had a high level of mindful self-care. Based on respondent characteristics, 78% were female, all of whom (100%) had high mindful self-care. Among male respondents, 67% had high mindful self-care. Based on age, 85% were aged 17–25 years, with 91% having high mindful self-care, while 15% were aged 26–35 years, all of whom (100%) had high mindful self-care. In conclusion, students working on their thesis demonstrated a high level of mindful self-care because they have good acceptance of the demands posed by the thesis process. Students are encouraged to maintain regular physical activity or exercise according to the type they prefer.

Keywords: *Mindful self-care*; *Students*; *Thesis*

PENDAHULUAN

Skripsi adalah salah satu syarat kelulusan bagi mahasiswa sarjana pada saat menempuh pendidikan pada universitas atau kampus lainnya, dalam penyusunan skripsi menjadi proses yang dilakukan secara mandiri oleh mahasiswa. Penelitian yang dilakukan oleh Triningtyas, Christiana & Saputra (2021) didapatkan hasil menyusun tugas akhir mahasiswa tampak kelelahan baik secara fisik, emosi dan psikis. Stres dan kecemasan dapat menurunkan performa mahasiswa dalam penyelesaian skripsi, maka semakin berat stres ada kemungkinan besar penyelesaian skripsi tidak tepat waktu (Akbar et al., 2022). Skripsi cukup sulit dilalui oleh mahasiswa dan juga merasa ketakutan dengan hal-hal yang sulit dihadapinya saat sedang mengerjakan skripsi, maka dari itu mahasiswa membutuhkan persiapan fisiologi maupun psikologis saat mengerjakan skripsi (Wardani dan Syah 2022). *Self-care* adalah cara seseorang untuk menjaga kesehatan, mengembangkan diri dan juga memperhatikan kehidupan dan lingkungannya (Fauziah et al., 2024). *Mindfulness* atau kesadaran penuh penting untuk meningkatkan kemampuan dan juga melatih agar sadar penuh dapat meningkatkan fokus dan keterampilan (Putri et al., 2024). *Mindful self-care* adalah serangkaian perilaku aktif dan harian yang mengoperasionalkan apa artinya merawat dan menghargai diri sendiri. Praktik perawatan diri penuh perhatian yang mengatasi pengalaman eksternal diri termasuk menumbuhkan hubungan yang mendukung, menciptakan lingkungan yang positif bagi tubuh dan menetapkan batasan pribadi (C. Cook-Cottone 2015).

Mindful self-care juga sangat penting untuk mahasiswa, bisa mencegah masalah kesehatan psikis dan mampu meningkatkan produktivitas. Penelitian yang dilakukan oleh (Fitriyani dan Wahyuni 2022) menunjukkan bahwa tingkat *mindful self-care* dalam kategori sedang 40% dan kategori rendah 36%. Berdasarkan penelitian sebelumnya yang dilakukan (Zahra dan Fitriyani 2022) dilatarbelakangi oleh kondisi mahasiswa yang terdampak atau dalam masa pandemi COVID19, dengan hasil *mindful self-care* dalam kategori tinggi. Berdasarkan hasil penelitian sebelumnya terdapat hasil yang bervariasi, peneliti tertarik untuk melakukan penelitian tentang gambaran tingkat *mindful self-care* pada mahasiswa STIKES Bethesda Yakkum Yogyakarta yang sedang mengerjakan skripsi pada tahun 2025.

METODE

Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif deskriptif dengan pendekatan *cross sectional*. Pengambilan data dilaksanakan pada tanggal 6 dan 7 Agustus tahun 2025 dan bertempat di STIKES Bethesa Yakkum Yogyakarta. Populasi yang dipakai dalam penelitian ini adalah mahasiswa sarjana keperawatan regular semester VI, lintas jalur semester II dan juga Rekognisi Pembelajaran Lampau (RPL) semester II, berjumlah 120 mahasiswa dengan menggunakan teknik *stratified random sampling* didapatkan 55 responden. Penelitian menggunakan kuesioner *mindful self-care scale* (MSCS). Surat keterangan *ethical clearance* No.086/KEPK.02.01/VII/2025.

HASIL

Tabel 1. Distribusi frekuensi responden berdasarkan jenis kelamin dan usia.

Kategori	F	%
Jenis kelamin		
Perempuan	43	78
Laki-laki	12	22
Total	55	100
Usia		
17-25 tahun	47	85
26-35 tahun	8	15
>36 tahun	0	0
Total	55	100

Sumber: data primer terolah, 2025.

Analisis:

- a. Berdasarkan data disajikan dalam tabel 1 tentang distribusi frekuensi berdasarkan jenis kelamin, didapati bahwa dari 55 orang responden sebagian besar berjenis kelamin perempuan dengan jumlah 43 orang (78%) sedangkan responden dengan jenis kelamin laki-laki didapati 12 orang (22%).
- b. Distribusi frekuensi berdasarkan usia didapati dari 55 orang responden sebagian besar berusia 17-25 tahun dengan jumlah 47 orang responden (85%), responden yang berusia 26-35 tahun terdapat 8 orang (15%) dari 55 orang responden,

Tabel 2. Distribusi frekuensi gambaran tingkat *mindful self-care* pada mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi

No.	Kategori tingkat <i>mindful self-care</i>	F	%
1.	Tinggi	51	93
2.	Rendah	4	7
Total		55	100

Sumber: data primer terolah, 2025

Analisis:

Berdasarkan tabel 2 dapat diketahui bahwa dari 55 responden, tingkat *mindful self-care* pada mahasiswa kategori tinggi sebanyak 51 responden (93%) dan tingkat *mindful self-care* kategori rendah terdapat 4 responden (7%) dari 55 responden.

Tabel 3. Distribusi frekuensi gambaran tingkat *mindful self-care* berdasarkan jenis kelamin

Kategori	F	%
Perempuan		
Tinggi	43	100
Rendah	0	0
Total	43	100
Laki-laki		
Tinggi	8	67
Rendah	4	33
Total	12	100

Sumber: data primer terolah, 2025

Analisa:

Berdasarkan tabel 3 dapat diketahui bahwa dari 43 responden berjenis kelamin perempuan tingkat *mindful self-care* dengan kategori tinggi adalah 43 orang (100%). Responden dengan jenis kelamin laki-laki dengan total 12 orang dengan tingkat *mindful self-care* kategori tinggi sebanyak 8 orang (67%) dan kategori rendah sebanyak 4 orang (33%) dari 12 responden.

Tabel 4. Hasil per-item pertanyaan

Aspek <i>Mindful self-care</i>	No. Pertanyaan	Total
	P1	148
<i>Mindful relaxation</i>	P2	215
	P3	190
	P4	234
	P5	208

Aspek <i>Mindful self-care</i>	No. Pertanyaan	Total
<i>Physical Care</i>	P6	172
	P7	218
	P8	206
	P9	201
	P10	146
	P11	134
	P12	133
	P13	122
	P14	138
	P15	188
<i>self-compassion and purpose</i>	P16	210
	P17	225
	P18	204
	P19	242
	P20	250
	P21	222
	P22	198
	P23	230
	P24	205
	P25	206
<i>Supportive relationship</i>	P26	179
	P27	249
	P28	217
	P29	232
	P30	215
<i>Mindful awareness</i>	P31	213
	P32	223
	P33	220
	P34	206
<i>Self-care</i>	P35	197
	P36	206

Sumber: data primer terolah, 2025

Analisa:

Berdasarkan tabel 4 total per-item pertanyaan paling tinggi pada aspek *self-compassion and purpose* nomor 20 dengan total 250 dan paling rendah pada aspek *Physical care* nomor 13 dengan total 122.

PEMBAHASAN

Hasil analisis sebagian besar mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi mempunyai tingkat *mindful self-care* yang berada pada kategori tinggi dengan 51 responden (93%). Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian (Zahra dan Fitriyani 2022) yang mengatakan bahwa sebagian besar mahasiswa yang sedang menyusun skripsi memiliki tingkat *mindful self-care* dengan kategori tinggi. Pada karakteristik, responden memiliki rentang usia 17-35 tahun. Menurut Departemen Kesehatan RI (2009) dalam (Amin et al., 2027). usia 17-25 tahun merupakan masa remaja akhir dan usia 26-35 tahun merupakan masa dewasa awal. Hasil penelitian ini menunjukkan usia 26-35 tahun memiliki tingkat *mindful self-care* yang tinggi dengan 100%. Sejalan dengan penelitian oleh (Su'ud et al., 2020) Perawatan diri seseorang mengalami peningkatan seiring bertambahnya usia mereka, itu dikarenakan adanya rasa takut akibat kerentanan kesehatan yang dialami seiring bertambahnya usia. Pada tahap perkembangan milik Erikson, dari masa dewasa muda sampai 35 tahun individu menciptakan beberapa bentuk kerja produktif dan menentukan teman akrab dalam hubungannya dengan orang lain dan juga bertanggung jawab terhadap dirinya (Ratnawulan 2018). Peneliti berasumsi bahwa tingkat *mindful self-care* mahasiswa berada dalam kategori tinggi dikarenakan usia mahasiswa yang memasuki masa dewasa dan tingkat perawatan diri seseorang akan meningkat sejalan dengan meningkatnya usia.

Hasil penelitian ini juga menunjukkan bahwa responden berjenis kelamin perempuan memiliki tingkat *mindful self-care* lebih tinggi dengan 100% Sejalan dengan penelitian oleh (Su'ud et al., 2020) sebanyak 63,1% merupakan jenis kelamin perempuan sehingga kemungkinan perempuan memiliki perawatan diri lebih baik karena perempuan memiliki peranan penting dalam mengelola perawatan dalam keluarga. Jenis kelamin menjadi salah satu faktor yang mampu mempengaruhi perawatan diri seseorang. Perempuan cenderung lebih memperhatikan citra tubuhnya dan penampilannya agar terlihat lebih baik (Indriani et al., 2021). Pada penelitian ini karakteristik berdasarkan jenis kelamin didominasi oleh responden perempuan 78%, sedangkan jenis kelamin laki-laki 22%. Penelitian dari (Silalahi et al., 2021) menunjukkan bahwa Perempuan lebih baik dalam manajemen perawatan diri dikarenakan perempuan lebih peduli terhadap kesehatan.

Peneliti berasumsi *mindful self-care* yang tinggi juga di karenakan mahasiswa dominan berjenis kelamin perempuan, karena perempuan lebih memperhatikan penampilan dan Kesehatan yang membuat perempuan merawat dirinya sendiri.

Pada setiap indikator *mindful self-care* pada tabel 4 terdapat nilai paling tinggi yaitu pada item pertanyaan aspek *self-compassion and purpose* yaitu saya memiliki harapan dan tujuan yang besar terhadap kehidupan pribadi saya (item nomor 20). Saya memiliki harapan dan tujuan yang besar dalam menjalani masa perkuliahan (item nomor 19). Sejalan dengan penelitian (Andiany et al., 2024) menunjukkan bahwa dominan mahasiswa menunjuk memiliki *self-compassion* dapat memberikan dampak positif pada keberhasilan akademis. Mahasiswa mampu menghadapi kesulitan tingkat akhir dikarenakan mereka tidak terfokus pada kegagalan yang mereka alami (Oktaviani dan Cahyawulan 2021). Dari penelitian yang dilakukan oleh (Karinda 2020) mahasiswa yang memiliki *self-compassion* yang tinggi maka mahasiswa menjadi lebih tangguh dalam menghadapi tuntutan-tuntutan yang ada sehingga meningkatkan kesejahteraan dari mahasiswa. Mahasiswa yang mengerjakan skripsi memiliki keyakinan dan harapan yang positif sehingga menghadapi kesulitan yang terjadi (Umbroh 2022). Artinya pada penelitian ini, responden memiliki harapan dan tujuan yang besar terhadap kehidupan pribadi mereka dan menganggap skripsi adalah tantangan yang merupakan bagian dari pengalaman hidup manusia.

Saya mengerjakan perkuliahan untuk memenuhi tugas perkuliahan sebagai seseorang mahasiswa (item nomor 27) merupakan aspek *structure supportive*. *structure supportive* merupakan kegiatan yang sejalan terhadap pengalaman eksternal individu, menyiapkan struktur yang efektif untuk menyeimbangkan tuntutan dari lingkungan sekitar (Cook-Cottone dan Guyker 2018). Artinya mahasiswa mencoba memenuhi tuntutan akademik dengan mengerjakan skripsi sebagai tugasnya sebagai mahasiswa. Pada aspek *supportive relationship*, Saya mendapat dukungan dari orang-orang disekitar saya (item nomor 23). Pada penelitian yang dilakukan (Manyu et al., 2023) bahwa dukungan yang diberikan oleh teman ataupun keluarga secara verbal, non-verbal dan moral mampu meningkatkan kepercayaan diri pada kemampuan yang dimiliki, mengatasi kecemasan dan memiliki rasa positif terhadap diri sendiri dan mampu bertindak

dalam mengambil keputusan. Dukungan sosial seperti dari teman sebaya membuat mahasiswa mampu menghadapi beban akademik (Fitriani et al., 2024). Hubungan orang tua dan anak yang saling mendukung akan memberikan dasar kuat untuk pengembangan anaknya (Pratiwi dan Kumalasari 2021). Artinya pada penelitian ini, responden memiliki seseorang yang mendukung sehingga meningkatkan kepercayaan diri saat proses pengerjaan skripsi. Kegiatan *mindful self-care* mampu memberikan berbagai manfaat untuk mahasiswa, antara lain memberikan dampak positif terhadap tekanan fisiologis dan psikologis, serta meningkatkan ketahanan kesehatan tubuh (Feng dkk. 2019). *Mindfulness* bekerja meningkatkan kesadaran diri, yang memungkinkan individu untuk mengenali tanda awal stres (Fauzan dkk. 2025).

SIMPULAN DAN SARAN

Peneliti menarik kesimpulan bahwa tingkat *mindful self-care* pada mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi berada pada kategori tinggi yang artinya saat proses mengerjakan skripsi mahasiswa juga melakukan beberapa aspek dari *mindful self-care* seperti mahasiswa memiliki tujuan dan harapan yang jelas saat mengerjakan skripsi dan memiliki orang yang selalu mendukung selama mahasiswa berproses menyelesaikan skripsinya. Semakin bertambahnya usia tingkat *mindful self-care* juga bertambah serta responden perempuan pada penelitian ini memiliki tingkat *mindful self-care* yang tinggi.

Saran bagi mahasiswa yang sedang memenuhi tuntutan akademik tetap meningkatkan perawatan diri dengan melakukan beberapa aspek *mindful self-care* seperti *physical care* dengan olahraga rutin atau melakukan aktivitas fisik lainnya, serta mengatur jadwal kegiatan harian agar tetap produktif dan memberikan kesejahteraan fisik dan psikologis.

UCAPAN TERIMA KASIH

Selama proses penyusunan ini, peneliti banyak mendapatkan bantuan dan dukungan dari berbagai pihak, untuk itu peneliti mengucapkan terima kasih kepada yang terhormat Ibu Nurlia Ikaningtyas, M.Kep., Sp.Kep.MB., Ph.D., NS, selaku ketua Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Bethesda Yakkum Yogyakarta yang sudah

mengizinkan peneliti untuk bisa melakukan penelitian di STIKES Bethesda Yakkum Yogyakarta. Peneliti juga berterima kasih kepada mahasiswa yang telah bersedia menjadi responden dalam penelitian ini.

DAFTAR PUSTAKA

- Akbar, S., Rizdanti, S., & Putri, Y. K. 2022. Faktor-faktor yang mempengaruhi penyelesaian skripsi mahasiswa kedokteran. *Jurnal Prima Medika Sains*, 4(2), 67-73.
- Amin, Muchammad, dan Dwi Juniti. 2017. "Klasifikasi Kelompok Umur Manusia Berdasarkan Analisis Dimensi Fraktal Box Counting Dari Citra Wajah Dengan Deteksi Tepi Canny." *Jurnal Ilmiah Matematika* 2: 33–42.
- Andiany, Hafidzha Dwi, Rochani, dan Deasy Yunika Khairun. 2024. "Self-Compassion Mahasiswa Tingkat Akhir Yang Sedang Menyusun Skripsi Di Fkip Untirta." *Jurnal Fokus Konseling* 10: 7–16.
- Cook-Cottone, Catherine. 2015. "Embodied self-regulation and mindful self-care in the prevention of eating disorders." *The Journal of Treatment & Prevention*: 1–8.
- Cook-Cottone, Catherine P., dan Wendy M. Guyker. 2018. "The Development and Validation of the Mindful Self-Care Scale (MSCS): an Assessment of Practices that Support Positive Embodiment." *Springer* 9: 161–75.
- Fauzan, Rifka, Loeziana Uce, Risma Oktarina, dan Rini Otafiani. 2025. "Mindfulness Dalam Pendidikan: Meningkatkan Fokus dan Mengurangi Stres Pada Peserta Didik Generasi Z." *JPI* 5: 86–94.
- Fauziah, Firdha, Rizqi Aprianty, dan Ghea Arpandy. 2024. "Self-Caredan Coping Stresspada Working Mothers." *Jurnal literasi Psikologi* 4: 075–093.
- Feng, Xue, Charles Mosimah, Gina Sizemore, Rashmi Goyat, dan Nilanjana Dwibedi. 2019. "Impact of mindful self-care and perceived stress on the healthrelated quality of life among young adult students in West Virginia." *Journal of Human Behavior in the Social Environment* 29: 26–36.
- Fitriani, Ana, Elfia Rahma, dan Dewi Aini. 2024. "Dukungan Sosial Teman Sebaya Dan Self-Regulated Learningpada Mahasiswa Perantau." *PSIMPHONI* 5: 31–37.
- Fitriyani, Nina, dan Eka Wahyuni. 2022. "Gambaran Tingkat Mindful Self-care (Perawatan Diri Penuh Perhatian) Pada Mahasiswa Bimbingan dan Konseling Islam." *JurnallIlmu Pendidikan, Psikologi, Bimbingan dan Konseling* 13: 261–69.
- Indriani, B, N Fitri, dan I Utami. 2021. "Pengaruh Penerapan Aktivitas Mandiri: Kebersihan Diri Terhadap Kemandirian Pasien Defisit Perawatan Diri Di Ruang Kutilang Rsj Daerah Provinsi Lampung." *Jurnal Cendikia Muda* 1: 382–89.
- Karinda, Fahada. 2020. "Bellas Kasih Diri (Self Compassion) pada Mahasiswa." *Cognicia* 8: 234–52.

- Manyu, Faisal Hafizh Abi, Kiki Deniati, dan Lina Indrawati. 2023. "Hubungan Dukungan Keluarga Dengan Kepercayaan Diri Dalam Mengerjakan Skripsi Pada Mahasiswa Di Stikes Medistra Indonesia." *Borneo Nursing Journal (BNJ)* 5: 1–8.
- Oktaviani, Mira, dan Wening Cahyawulan. 2021. "Hubungan Antara Self Compassion Dengan Resiliensi Pada Mahasiswa Tingkat Akhir." *Jurnal Bimbingan dan Konseling* 10(2): 141–49.
- Pratiwi, Zuniar, dan Dewi Kumalasari. 2021. "Dukungan Orang Tua dan Resiliensi Akademik Pada Mahasiswa." *Jurnal Magister Psikologi UMA* 13: 138–47.
- Putri, H. A., Hardi, Y., Alghiffari, E. K., & Siswanto, D. H. (2024). Penerapan teknik mindfulness dalam proses pembelajaran di sekolah menengah atas. *Jurnal Praktik Baik Pembelajaran Sekolah Dan Pesantren*, 3(03), 152-162.
- Ratnawulan, Teti. 2018. "Perkembangan Dan Tahapan Penting Dalam Perkembangan." *Journal of Special Education* 4: 65–74.
- Silalahi, L. E., Prabawati, D., & Hastono, S. P. 2021. Efektivitas edukasi self-care terhadap perilaku manajemen diri pada pasien diabetes melitus di wilayah Puskesmas Sukapura Jakarta. *Media Publikasi Promosi Kesehatan Indonesia (MPPKI)*, 4(1), 15-22.
- Su'ud, Naufal, Murtaqib, dan Kushariyadi. 2020. "Hubungan Motivasi Dengan Perawatan Diri Pasien Hipertensi. *JKEP* 5: 137–49.
- Triningtyas, D. A., Christiana, R., & Saputra, B. N. A. 2021. Dinamika Kelelahan Emosional Pada Mahasiswa Dalam Mengerjakan Skripsi. *Prosiding Konseling Kearifan Nusantara (KKN)*, 1, 137-142.
- Wardani, Alifia, dan Muhammad Syah. 2022. "Gambaran Self Efficacy Mahasiswa Angkatan Pertama dalam Proses Penyusunan Skripsi." *Jurnal Imiah Psikologi* 10: 671–82.
- Zahra, Anisa, dan Hilma Fitriyani. 2022. "Gambaran Tingkat Mindful Self-Care Mahasiswa Universitas Negeri Jakarta Yang Sedang Menyusun." *Jurnal Bimbingan dan Konseling* 11: 213–27.