

**SKRIPSI**

**PENGARUH TEKNIK *MINDFULNESS* TERHADAP  
KESEJAHTERAAN PSIKOLOGIS PERAWAT DI RSK  
BEDAH BIMC NUSA DUA  
TAHUN 2024**



**OLEH:**

**NI LUH PUTU RIMA ARSENIA**  
**NIM. C2123044**

**PROGRAM STUDI SARJANA ILMU KEPERAWATAN  
SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN  
BINA USADA BALI  
2024**

## SURAT PERNYATAAN KEASLIAN PENELITIAN

Yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Ni Luh Putu Rima Arsenia

NIM : C2123044

Jurusan : Sarjana Keperawatan

Menyatakan dengan sebenarnya bahwa skripsi yang saya tulis benar-benar hasil karya sendiri, bukan merupakan pengambilalihan tulisan atau pikiran orang lain yang saya akui sebagai tulisan atau pikiran saya sendiri. Apabila kemudian hari dapat dibuktikan bahwa skripsi ini hasil jiplakan, maka saya bersedia menerima sanksi atas perbuatan tersebut.

Demikian pernyataan ini saya buat dengan sesungguhnya, untuk dapat dipergunakan sebagaimana mestinya.

Badung, Juni 2024



Ni Luh Putu Rima Arsenia

**HALAMAN PERSETUJUAN**

**PENGARUH TEKNIK MINDFULNESS TERHADAP KESEJAHTERAAN  
PSIKOLOGIS PERAWAT DIRSK BEDAH BICNU SADUA  
TAHUN 2024**

**Diajukan Oleh:**

**NI LUH PUTU RIMA ARSENIA  
NIM. C2123044**

**Mangupura, 11 Juni 2024**

**Telah disetujui Oleh Dosen Pembimbing**

**Pembimbing I**



**Ns. Claudia Wuri Prihandini, Skep., M. Kep**  
**NIDN. 0812018901**

**Pembimbing II**



**dr. I Nyoman Sutresna, M.Kes**  
**NIDN. 0814046102**

**Mengetahui,**

**Program Studi Sarjana Ilmu Keperawatan  
Ketua**



**Ns. I Putu Artha Wijaya, S.Kep., M.Kep.**  
**NIDN. 0821058603**

HALAMAN PENGESAHAN

Skripsi Ini Telah Dipertahankan dan Disahkan di Depan Dewan Penguji Program Studi  
Sarjana Ilmu Keperawatan Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Bina Usada Bali  
Tanggal 21 Agustus 2024

Yang terdiri dari:

Ketua Penguji



Ns. I Made Dwie Pradnya Susila, S.Kep.,M.Kes  
NIDN. 0813068801

Disahkan oleh Tim Penguji terdiri dari:

Sekretaris Penguji



Ns. Claudia Wuri Prihantoro, S.Kep., M. Kep  
NIDN. 0812018901

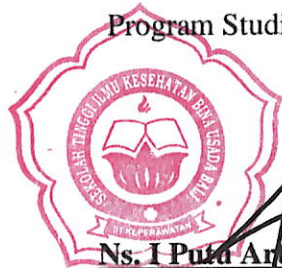
Anggota Penguji



dr. I Nyoman Sutresna, M.Kes  
NIDN. 0814046102

Mengetahui,

Program Studi Sarjana Ilmu Keperawatan  
Ketua



Ns. I Putu Artha Wijaya, S.Kep.,M.Kep.  
NIDN. 0821058603

## KATA PENGANTAR

Puji syukur kami panjatkan kepada Tuhan Yang Maha Esa atas limpahan rahmat dan karunia-Nya yang memungkinkan penyelesaian skripsi berjudul "Pengaruh Pengelolaan Manajemen Stres dengan Teknik *Mindfulness* terhadap Kesejahteraan Psikologis Perawat di RSK Bedah BIMC Nusa Dua Tahun 2024." Penelitian ini bertujuan untuk mengeksplorasi dampak teknik *mindfulness* dalam manajemen stres terhadap kesejahteraan psikologis perawat di Rumah Sakit Khusus Bedah BIMC Nusa Dua. Kami mengucapkan terima kasih atas petunjuk-Nya yang telah membimbing penulis selama proses ini.

Kami juga mengucapkan terima kasih kepada semua pihak yang telah berperan dalam penyusunan proposal ini. Terima kasih kepada kedua pembimbing atas bimbingan dan masukan yang berharga, serta kepada Pimpinan dan Staf Rumah Sakit Khusus Bedah BIMC Nusa Dua atas izin dan dukungan mereka. Penghargaan juga kami sampaikan kepada dosen-dosen Program Studi S1 Keperawatan di Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Bina Usaha Bali yang telah memberikan bimbingan dan inspirasi.

Kami juga mengucapkan terima kasih kepada rekan-rekan di Program Studi S1 Keperawatan, Angkatan 2024, atas semangat, inspirasi, dan dukungan yang memberikan warna positif dalam penulisan proposal ini. Kontribusi dari semua pihak ini menjadi landasan kuat bagi kesuksesan skripsi ini. Kami mengakui bahwa proposal ini belum sempurna, dan kami sangat mengharapkan kritik dan saran untuk perbaikan selanjutnya.

Semoga penelitian ini memberikan kontribusi positif bagi perkembangan ilmu keperawatan dan kesejahteraan psikologis perawat di masa depan. Akhir kata, kami berharap penelitian ini dapat memberikan manfaat dan solusi bagi pengembangan keperawatan ke depannya. Terima kasih atas perhatian dan dukungan semua pihak.

Badung, Januari 2024

Penulis

**SEKOLAH TINGGI ILMU KEPERAWATAN  
BINA USADA BALI PROGRAM STUDI SARJANA ILMU  
KEPERAWATAN**

Skripsi, Juni 2024

Ni Luh Putu Rima Arsenia

Pengaruh Teknik *Mindfulness* Terhadap Kesejahteraan Psikologis Perawat di RSK  
Bedah BIMC Nusa Dua Tahun 2024

xii+ 66 + 5 tabel + 2 gambar + 7 lampiran

**ABSTRAK**

Tingkat stres yang tinggi yang dialami oleh perawat di lingkungan rumah sakit bedah, yang dapat mengarah pada berbagai masalah kesejahteraan psikologis seperti kelelahan mental, kecemasan, dan burnout. Penelitian ini bertujuan mengetahui pengaruh teknik *mindfulness* terhadap kesejahteraan psikologis perawat di RSK BIMC Nusa Dua Tahun 2024.

penelitian ini menggunakan pendekatan pre-eksperimental dengan rancangan pre-test-post-test one group. Penelitian dilakukan di Rumah Sakit Khusus Bedah BIMC Nusa Dua dengan mengumpulkan data sebelum dan setelah penerapan intervensi pengelolaan manajemen stres menggunakan teknik *mindfulness* pada 51 perawat sebagai sampel total. Analisis data dilakukan dengan uji *Wilcoxon Signed Rank Test* untuk membandingkan perubahan median sebelum dan sesudah intervensi.

Mayoritas perawat di RSK Bedah BIMC Nusa Dua tahun 2024 berusia antara 26-35 tahun (44%), didominasi oleh perempuan (56%), memiliki pendidikan S1 Ners (72%), dan telah bekerja selama 1-5 tahun (88%). Sebelum intervensi teknik *mindfulness*, sebagian besar perawat menunjukkan tingkat kesejahteraan psikologis pada kategori cukup (62%), dengan 32% berada pada kategori baik dan 6% pada kategori kurang. Namun, setelah intervensi teknik *mindfulness*, kesejahteraan psikologis meningkat signifikan, dengan 42% perawat berada pada kategori baik, 56% pada kategori cukup, dan hanya 2% pada kategori kurang. Peningkatan ini secara statistik signifikan, dengan skor kesejahteraan psikologis naik dari nilai Z 38.2 pada pre-test menjadi 47.5 pada post-test ( $p = 0.001$ ), menunjukkan efektivitas teknik *mindfulness* dalam meningkatkan kesejahteraan psikologis perawat.

Intervensi teknik *mindfulness* signifikan meningkatkan kesejahteraan psikologis perawat di RSK BIMC Nusa Dua; disarankan untuk mengintegrasikan teknik ini dalam program manajemen stres rutin untuk mendukung kesejahteraan mereka secara berkelanjutan.

**Kata Kunci:** *mindfulness*, kesejahteraan psikologis, perawat

Daftar Pustaka: 16 (2011-2022)

**NURSING SCIENCE COLLEGE BINA USADA BALI**  
**BACHELOR'S PROGRAM IN NURSING SCIENCE**

*Thesis, June 2024*

*Ni Luh Putu Rima Arsenia*

*The Impact of Mindfulness Techniques on Nurses' Psychological Well-being at RSK Bedah BIMC Nusa Dua in 2024*

*xii + 66 + 5 tables + 2 figures + 7 appendices*

**ABSTRACT**

*High levels of stress experienced by nurses in surgical hospital environments can lead to various psychological well-being issues such as mental fatigue, anxiety, and burnout. This study aimed to investigate the influence of mindfulness techniques on nurses' psychological well-being at RSK BIMC Nusa Dua in 2024.*

*The research employed a pre-experimental approach with a pre-test-post-test one-group design. It was conducted at the Special Surgical Hospital BIMC Nusa Dua by collecting data before and after the implementation of stress management intervention using mindfulness techniques on 51 nurses as the total sample. Data analysis was performed using the Wilcoxon Signed Rank Test to compare median changes before and after the intervention.*

*In 2024, the majority of nurses at RSK Bedah BIMC Nusa Dua were aged between 26-35 years (44%), predominantly female (56%), held a Bachelor's degree in Nursing (72%), and had worked for 1-5 years (88%). Before the mindfulness intervention, most nurses reported psychological well-being at a moderate level (62%), with 32% in the good category and 6% in the poor category. However, after the mindfulness intervention, psychological well-being significantly improved, with 42% of nurses in the good category, 56% in the moderate category, and only 2% in the poor category. This improvement was statistically significant, with psychological well-being scores increasing from a Z score of 38.2 on the pre-test to 47.5 on the post-test ( $p = 0.001$ ), indicating the effectiveness of mindfulness techniques in enhancing nurses' psychological well-being.*

*Mindfulness intervention significantly enhanced nurses' psychological well-being at RSK BIMC Nusa Dua; it is recommended to integrate this technique into routine stress management programs to sustain their well-being.*

**Keywords:** *mindfulness, psychological well-being, nurses*

*References: 16 (2011-2022)*

## DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL.....	i
SURAT PERNYATAAN KEASLIAN PENELITIAN .....	ii
HALAMAN PERSETUJUAN.....	iii
HALAMAN PENGESAHAN .....	iv
KATA PENGANTAR.....	v
ABSTRAK .....	vi
ABSTRACT.....	vii
DAFTAR ISI.....	viii
DAFTAR TABEL.....	xi
DAFTAR GAMBAR .....	xii
DAFTAR LAMPIRAN .....	xiii
BAB I PENDAHULUAN .....	1
A. Latar Belakang .....	1
B. Rumusan Masalah .....	5
C. Tujuan Penelitian.....	6
1. Tujuan Umum.....	6
2. Tujuan Khusus .....	6
D. Manfaat Penelitian.....	6
1. Manfaat Bagi Pelayanan Keperawatan .....	6
2. Manfaat Bagi Masyarakat .....	7
3. Manfaat Bagi Intitusi Pendidikan.....	7
4. Manfaat Perkembangan IPTEK Keperawatan.....	7
E. Keaslian Penelitian .....	8
BAB II TINJAUAN PUSTAKA .....	10
A. Konsep Stres.....	10
1. Definsi Stres .....	10
2. Manajemen Stress .....	10
3. Pengelolaan Manajemen Stress.....	11
4. Pelatihan <i>Mindfulness</i> .....	13

5. Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Manajemen Stress.....	15
B. Konsep Kesejahteraan Psikologis .....	17
1. Definisi Kesejahteraan Psikologis.....	17
2. Dimensi Kesejahteraan Psikologis .....	17
3. Faktor-faktor yang mempengaruhi kesejahteraan psikologis .....	20
C. Pengaruh pengelolaan manajemen stress terhadap kesejahteraan psikologis	21
D. Kerangka Teori.....	23
<b>BAB III KERANGKA KONSEP, HIPOTESIS DAN DEFINISI OPERASIONAL</b>	
<b>VARIABEL .....</b>	<b>24</b>
A. Kerangka Konsep .....	24
B. Hipotesis.....	24
C. Definisi Operasional Variabel .....	25
<b>BAB IV METODE PENELITIAN.....</b>	<b>27</b>
A. Rancangan Penelitian .....	27
B. Populasi dan Sampel.....	27
1. Populasi .....	27
2. Sampel .....	27
C. Tempat Penelitian.....	28
D. Waktu Penelitian .....	28
E. Etika Penelitian.....	28
F. Alat pengumpulan data.....	29
G.    Prosedur pengumpulan data.....	31
H.    Pengolahan Data .....	33
I.    Analisis data .....	34
1. Analisis univariat .....	34
2. Analisis bivariate .....	34
<b>BAB V HASIL PENELITIAN.....</b>	<b>36</b>
A. Profil Lokasi Penelitian .....	36
B. Analisis Univariat.....	36
1. Karakteristik responden yang meliputi usia, jenis kelamin, pendidikan	
dan lama kerja di RSK BIMC Nusa Dua Tahun 2024 .....	37

2.	Tingkat kesejahteraan psikologis perawat sebelum diberikan intervensi teknik <i>mindfulness</i> di RSK BIMC Nusa Dua Tahun 2024 .....	37
3.	Tingkat kesejahteraan psikologis perawat sesudah diberikan intervensi teknik <i>mindfulness</i> di RSK BIMC Nusa Dua Tahun 2024.....	38
C.	Analisis Bivariat .....	39
1.	Pengaruh teknik <i>mindfulness</i> terhadap kesejahteraan psikologis perawat di RSK BIMC Nusa Dua Tahun 2024.....	39
BAB VI PEMBAHASAN .....		41
A.	Karakteristik responden Perawat di RSK BIMC Nusa Dua Tahun 2024 ...	41
B.	Tingkat kesejahteraan psikologis perawat sebelum diberikan intervensi teknik <i>mindfulness</i> di RSK BIMC Nusa Dua Tahun 2024.....	43
C.	Tingkat kesejahteraan psikologis perawat sesudah diberikan intervensi teknik <i>mindfulness</i> di RSK BIMC Nusa Dua Tahun 2024.....	44
D.	Pengaruh teknik <i>mindfulness</i> terhadap kesejahteraan psikologis perawat di RSK BIMC Nusa Dua Tahun 2024 .....	46
E.	Implikasi Penelitian .....	49
1.	Pelayanan keperawatan .....	49
2.	Pendidikan keperawatan .....	49
3.	Penelitian keperawatan .....	50
F.	Keterbatas Penelitian .....	50
1.	Pengukuran Subjektif.....	50
2.	Konteks dan Lingkungan .....	51
3.	Faktor Konfounding.....	51
BAB VII PENUTUP .....		52
A.	Simpulan .....	52
B.	Saran.....	52
1.	Pelayanan keperawatan .....	52
2.	Pendidikan keperawatan .....	53
3.	Penelitian keperawatan .....	53
DAFTAR PUSTAKA .....		54

## DAFTAR TABEL

Tabel 3. 1	Definisi Operasional Variabel .....	25
Tabel 5.1	Karakteristik Responden Perawat Di RSK BIMC Nusa Dua Tahun 2024.....	37
Tabel 5.2	Tingkat kesejahteraan psikologis perawat sebelum diberikan intervensi teknik <i>mindfulness</i> di RSK BIMC Nusa Dua Tahun 2024 .....	37
Tabel 5.3	Tingkat kesejahteraan psikologis perawat sesudah diberikan intervensi teknik <i>mindfulness</i> di RSK BIMC Nusa Dua Tahun 2024 .....	38
Tabel 5.4	Pengaruh teknik <i>mindfulness</i> terhadap kesejahteraan psikologis perawat di RSK BIMC Nusa Dua Tahun 2024.....	39

## DAFTAR GAMBAR

Gambar 2. 1 Kerangka Teori Penelitian .....23

Gambar 3. 1 Kerangka Konsep Penelitian.....24

## DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1. SOP Pengelolaan Manajemen Stres Dengan Teknik <i>Mindfulness</i> .....	56
Lampiran 2. Formulir Checklist Karakteristik Responden Perawat.....	59
Lampiran 3. Kuesioner Kesejahteraan Psikologis .....	60
Lampiran 4. Informed Consent.....	63
Lampiran 5. Surat Permohonan Uji Etik .....	65
Lampiran 6. Surat Keterangan Lolos Kaji Etik .....	66
Lampiran 7. Permohonan Ijin Penelitian .....	68
Lampiran 8. Surat Ijin Penelitian.....	69
Lampiran 9. Hasil Analisis Data SPSS.....	70
Lampiran 10. Dokumentasi Penelitian .....	72

## DAFTAR PUSTAKA

- Aulia, M. M. (2016). *Pengaruh Stres Dan Coping Strategies Terhadap Psychological Well-Being*. Universitas Lampung.
- Bunga Riska Ayu, B. P. S., Soegiarto, I., Mahendika, D., Dian Winei, A. A., & Shofiah, S. (2023). Investigasi Pengaruh Stres Akademik dan Perhatian terhadap Distres Psikologis pada Mahasiswa Tingkat Akhir di Jakarta. *Jurnal Psikologi Dan Konseling West Science*, 1(02), 53–63. <https://doi.org/10.58812/jpkws.v1i02.260>
- Guyana, C., Witarsa, & Achmadi. (2016). Pengaruh Manajemen Stres Terhadap Hasil Belajar Siswa Dalam Pembelajaran Akuntansi SMK Negeri 1 Pontianak. *Jurnal Pendidikan Dan Pembelajaran Khatulistiwa*, 5(5), 1689–1699. <http://jurnal.untan.ac.id/index.php/jpdpb/article/download/15221/13408>
- Handoko, H. (2011). *Manajemen* (8th ed.). BPFE Yogyakarta.
- Hasanah, R., & Maharani, C. (2022). Faktor-Faktor yang Berhubungan dengan Kinerja Perawat. *Indonesian Journal of Public Health and Nutrition*, 2(1), 75–82. <https://doi.org/10.15294/ijphn.v2i1.51411>
- Huppert, F. A. (2009). Psychological Well-being: Evidence Regarding its Causes and Consequences. *Applied Psychology: Health and Well-Being*, 1(2), 137–164. <https://doi.org/10.1111/j.1758-0854.2009.01008.x>
- Lopez, S. J. (2003). *The Encyclopedia of Positive Psychology*. Wiley-Blackwell.
- Mawarpury, M. (2013). Coping sebagai Prediktor Kesejahteraan Psikologis : Studi Meta Analisis. *Psycho Idea*, 11(1), 38–47.
- Nusran, M., & Dirgahayu, L. (2019). *Dunia Industri Perspektif Psikologi Tenaga Kerja*. Nas Media Pustaka.
- Patimah, S. (2016). *Manajemen Stres Perspektif Pendidikan Islam*. Alfabeta.
- Permatasari, H. I., & Prasetyo, A. P. (2018). Pengaruh Stres Kerja Terhadap Kepuasan Kerja Pada PT. Pikiran Rakyat Bandung. *The SAGE Encyclopedia of Educational Research, Measurement, and Evaluation*, 2(1), 87–95. <https://doi.org/10.4135/9781506326139.n155>
- Prabowo, A. (2016). Kesejahteraan Psikologis Remaja Di Sekolah. *Jurnal Ilmiah Psikologi Terapan*, 13(3), 44–50.
- Ratri Desiningrum, D. (2014). Kesejahteraan psikologis lansia janda/duda ditinjau dari persepsi terhadap dukungan sosial dan gender. *Jurnal Psikologi Undip*, 13(2), 102–106.
- Safitri, L. N., & Astutik, M. (2019). Pengaruh Beban Kerja Terhadap Kepuasan Kerja Perawat Dengan Mediasi Stress Kerja. *JMD: Jurnal Riset Manajemen & Bisnis Dewantara*, 2(1), 15. <https://doi.org/10.26533/jmd.v2i1.344>
- Segarhayu, R. (2013). Pengaruh Manajemen Stres Terhadap Penurunan Tingkat Stres Pada Narapidana Wanita Di Lapas Wanita Kelas IIA Malang. *Skripsi*

*Jurusan Psikologi - Fakultas Pendidikan Psikologi UM, 0(0), 1–16.*  
<http://karya-ilmiah.um.ac.id/index.php/Fak-Psikologi/article/view/26389>

Yusuf, S. (2018). *Kesehatan mental : perspektif psikologis dan agama* / (Kuswandi (ed.); Pertama, M). Remaja Rosdakarya.  
<https://opac.perpusnas.go.id/DetailOpac.aspx?id=1133755#>