

Pengaruh intervensi nature mindfulness dalam menurunkan tingkat kecemasan pada mahasiswa = Nature-mindfulness intervention effectiveness on reducing anxiety among college's student

Nabilla Nathania, author

Deskripsi Lengkap: <https://lib.ui.ac.id/detail?id=20522896&lokasi=lokal>

Abstrak

Pandemi Covid-19 menimbulkan kecemasan bagi para mahasiswa yang melakukan Pembelajaran Jarak Jauh (PJJ). Berbagai kondisi yang tidak mendukung metode belajar PJJ meningkatkan kecemasan pada mahasiswa. Mindfulness dapat menjadi salah satu intervensi yang dapat menurunkan kecemasan. Penelitian ini melihat apakah mindfulness yang dilakukan di alam (nature-mindfulness) berpengaruh dalam menurunkan kecemasan pada mahasiswa. Metode sampling yang digunakan adalah within-subject design, dengan total partisipan intervensi ialah 30 partisipan. Penelitian ini menggunakan uji statistik Friedman-test & Wilcoxon-test. Hasil intervensi ialah adanya perbedaan skor kecemasan pada kelompok perlakuan II (nature-mindfulness) yang signifikan ($p < 0,05$) dibandingkan dengan kelompok kontrol. Kesimpulan dari penelitian ini adalah nature-mindfulness berhasil menurunkan tingkat kecemasan pada mahasiswa.

.....Pandemic of covid-19 caused anxiety in college student who need to attend online classes. Many factors that doesn't support this kind of learning method is enhancing anxiety in college student. Mindfulness could be an intervention to reduce anxiety. The aim of this research is finding if nature mindfulness can reduce anxiety in college student. We use within subject design as the sampling method, total participants in this research is 30 participants. We use Friedman Test & Wilcoxon Test as the statistic measure. The result of this research is a significant difference between control & treatment II group ($p < 0.05$). The conclusion is nature mindfulness is effective in reducing anxiety on college student.