

SKRIPSI

**PENGARUH *MINDFULNESS BASED ART THERAPY*
MELALUI MEWARNAI MANDALA TERHADAP
KELELAHAN MENTAL PADA MAHASISWA TAHUN
PERTAMA POLTEKKES KEMENKES YOGYAKARTA**



RARA RUMANTI

P07120222046

**PROGRAM STUDI SARJANA TERAPAN KEPERAWATAN
JURUSAN KEPERAWATAN
POLITEKNIK KESEHATAN KEMENTERIAN KESEHATAN
YOGYAKARTA
TAHUN 2026**

SKRIPSI

**PENGARUH *MINDFULNESS BASED ART THERAPY*
MELALUI MEWARNAI MANDALA TERHADAP
KELELAHAN MENTAL PADA MAHASISWA TAHUN
PERTAMA POLTEKKES KEMENKES YOGYAKARTA**

Diajukan sebagai salah satu syarat untuk
memperoleh Gelar Sarjana Terapan Keperawatan



RARA RUMANTI

P07120222046

**PROGRAM STUDI SARJANA TERAPAN KEPERAWATAN
JURUSAN KEPERAWATAN
POLITEKNIK KESEHATAN KEMENTERIAN KESEHATAN
YOGYAKARTA
TAHUN 2026**

PERSETUJUAN PEMBIMBING

Skripsi

“Pengaruh *Mindfulness Based Art Therapy* melalui Mewarnai Mandala terhadap Kelelahan Mental pada Mahasiswa Tahun Pertama Poltekkes Kemenkes Yogyakarta”

“The Effect of Mindfulness Based Art Therapy through Mandala Coloring on Mental Fatigue among First-Year Students of Poltekkes Kemenkes Yogyakarta.”

Disusun Oleh:

RARA RUMANTI

NIM P07120222046

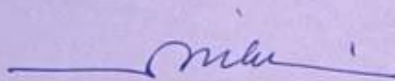
Telah disetujui oleh pembimbing pada tanggal :

12 Mei 2026

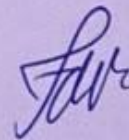
Menyetujui,

Pembimbing Utama,

Pembimbing Pendamping,



Wittin Khairani, S.Pd., MPH
NIP. 197011211996032001



Dr. Ida Mardalena, S.Kep., Ns., M.Si
NIP. 197107181994032003



Yogyakarta, 12 Mei 2026
Ketua Jurusan Keperawatan

Bondan Palestin, SKM, M.Kep, Sp.Kom.
NIP. 197207161994031005

HALAMAN PENGESAHAN

SKRIPSI

**“PENGARUH *MINDFULNESS BASED ART THERAPY* MELALUI
MEWARNAI MANDALA TERHADAP KELELAHAN MENTAL PADA
MAHASISWA TAHUN PERTAMA POLTEKKES KEMENKES
YOGYAKARTA”**

Disusun Oleh:

RARA RUMANTI
NIM P07120222046

Telah dipertahankan dalam seminar di depan Dewan Penguji

Pada tanggal : 21 Mei 2026



Kemenkes

SUSUNAN DEWAN PENGUJI

Ketua,
Ns. Maryana, S.SiT, S.Psi, S.Kep.,Ns., M.Kep.
NIP. 197504072002121002

(.....)

Anggota,
Wittin Khairani, S.Pd., MPH
NIP. 197011211996032001

(.....)

Anggota,
Dr. Ida Mardalena, S.Kep., Ns., M.Si
NIP. 197107181994032003

(.....)



Yogyakarta, 21 Mei 2026
Ketua Jurusan Keperawatan

Bondan Palesin, SKM, M.Kep, Sp.Kom.
NIP. 197207161994031005

HALAMAN PERNYATAAN ORISINALITAS

Skripsi ini adalah hasil karya sendiri, dan semua sumber baik yang dikutip maupun dirujuk telah saya nyatakan dengan benar.

Nama : Rara Rumanti

NIM : P07120222046

Tanda Tangan :



Tanggal

: 25 Mei 2026

**HALAMAN PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI SKRIPSI
UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIS**

Sebagai sivitas akademik Poltekkes Kemenkes Yogyakarta, saya yang bertanda tangan dibawah ini:

Nama : Rara Rumanti

NIM : P07120222046

Program Studi : Sarjana Terapan Keperawatan dan Profesi Ners

Jurusan : Keperawatan

Demi pengembangan ilmu pengetahuan, menyetujui untuk memberikan kepada Poltekkes Kemenkes Yogyakarta **Hak Bebas Royalti Noneksklusif** (*Nonexclusive Royalty-Free Right*)

Pengaruh *Mindfulness Based Art Therapy* melalui Mewarnai Mandala terhadap Kelelahan Mental pada Mahasiswa Tahun Pertama Poltekkes Kemenkes Yogyakarta

Beserta perangkat yang ada (jika diperlukan). Dengan Hak Bebas Royalti Noneksklusif ini Poltekkes Kemenkes Yogyakarta berhak menyimpan, mengalihmedia/formatkan, mengelola dalam bentuk pangkalan data (*database*), merawat, dan mempublikasikan tugas akhir saya selama tetap mencantumkan nama saya sebagai penulis/pencipta dan pemilik Hak Cipta.

Demikian pernyataan ini saya buat dengan sebenarnya.

Dibuat di : Yogyakarta

Pada tanggal : 29 Juni 2026

Yang menyatakan



KATA PENGANTAR

Puji syukur saya panjatkan kepada Tuhan Yang Maha Esa, karena atas berkat dan rahmat-Nya, Penulis dapat menyelesaikan Skripsi ini. Penulisan Skripsi ini dilakukan dalam rangka memenuhi salah satu syarat untuk mencapai gelar Sarjana Terapan Keperawatan pada Program Studi Sarjana Terapan Keperawatan Jurusan Keperawatan Poltekkes Kemenkes Yogyakarta. Skripsi ini terwujud atas bimbingan, pengarahan dan bantuan dari berbagai pihak yang tidak bisa penulis sebutkan satu per satu dan pada kesempatan ini penulis menyampaikan ucapan terima kasih kepada:

1. Dr.Iswanto, S.Pd., M.Kes selaku Direktur Poltekkes Kemenkes Yogyakarta
2. Bondan Palestin, SKM, M.Kep, Sp.Kom. selaku Ketua Jurusan Keperawatan Poltekkes Kemenkes Yogyakarta
3. Ns. Maryana, S.SiT, S.Psi, S.Kep.,Ns., M.Kep. selaku Ketua Program Studi Sarjana Terapan Keperawatan Jurusan Keperawatan Poltekkes Kemenkes Yogyakarta serta selaku dosen penguji, atas kritik, saran, dan masukan yang membangun sehingga skripsi ini menjadi lebih baik.
4. Penulis mengucapkan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada Ibu Wittin Khairani, S.Pd., MPH, selaku pembimbing utama dan juga pembimbing akademik, atas segala arahan, masukan, perhatian, dan waktu yang telah diberikan selama proses penyusunan skripsi ini. Setiap proses bimbingan menjadi pengalaman yang sangat berharga bagi Penulis untuk belajar lebih disiplin, bertanggung jawab, serta menguatkan diri dalam menghadapi berbagai tantangan. Terima kasih atas kesabaran dan bimbingan yang telah mengantarkan Penulis hingga dapat menyelesaikan skripsi ini.
5. Penulis mengucapkan terima kasih kepada Ibu Dr. Ida Mardalena, S.Kep., Ns., M.Si, selaku pembimbing pendamping, atas bimbingan, perhatian, kesabaran, serta masukan yang diberikan secara menyeluruh sejak awal hingga akhir penyusunan skripsi. Setiap koreksi dan saran yang diberikan sangat membantu Penulis dalam menyempurnakan penelitian ini serta memberikan semangat dan kepercayaan diri selama menjalani proses bimbingan. Terima kasih atas segala ilmu dan dukungan yang telah diberikan.

6. Ucapan terima kasih juga Penulis sampaikan kepada seluruh Bapak/Ibu dosen serta staf Jurusan Keperawatan yang telah memberikan ilmu, bantuan, pelayanan, dan dukungan selama Penulis menempuh pendidikan hingga menyelesaikan skripsi ini.
7. Terima kasih yang sebesar-besarnya Penulis sampaikan kepada kedua orang tua tercinta, Bapak Bambang Setiyoko dan Ibu Retna Untari, atas segala doa, kasih sayang, dukungan, dan pengorbanan yang tiada henti. Meskipun terpisah oleh jarak selama Penulis menempuh pendidikan, Bapak dan Ibu tidak pernah berhenti memberikan perhatian serta selalu mengupayakan yang terbaik, terutama dalam mendukung pendidikan Penulis. Terima kasih telah menjadi sumber kekuatan dan selalu percaya kepada Penulis hingga skripsi ini dapat terselesaikan.
8. Terima kasih kepada kedua adik tersayang, Asyifa Rukma Kinanti dan Lavanya Trisha Misaki, yang selalu menjadi sumber semangat, kekuatan, serta memberikan dukungan dan doa kepada Penulis selama menempuh pendidikan hingga proses penyusunan skripsi ini. Terima kasih atas perhatian, pengertian, dan kebersamaan yang selalu menjadi penyemangat bagi Penulis untuk terus berjuang menyelesaikan setiap proses hingga akhir.
9. Penulis mengucapkan terima kasih kepada sahabat-sahabat tercinta, yang telah menjadi tempat berbagi suka dan duka selama perjalanan perkuliahan. Terima kasih telah menemani setiap proses, menguatkan di tengah kelelahan, menjadi saksi setiap air mata, serta tidak pernah lelah memberikan dukungan, arahan, kritik, dan masukan yang tulus sehingga Penulis mampu melewati setiap tantangan hingga skripsi ini dapat terselesaikan.
10. Terima kasih kepada seluruh teman-teman Program Studi Sarjana Terapan Keperawatan yang telah kebersamai perjalanan perkuliahan selama empat tahun. Terima kasih atas kebersamaan, bantuan, informasi, kerja sama, serta dukungan yang diberikan selama proses belajar hingga penyusunan skripsi ini. Semoga tali silaturahmi dan kenangan baik yang telah terjalin dapat terus terjaga.

11. Penulis juga mengucapkan terima kasih kepada seseorang yang selalu hadir dan setia menemani setiap proses perjalanan Penulis selama masa perkuliahan. Terima kasih telah menjadi tempat pulang untuk berbagi cerita, menemani dalam setiap suka maupun duka, menguatkan di saat Penulis merasa lelah dan ingin menyerah, serta tidak pernah lelah memberikan doa, semangat, dukungan, harapan, dan saran di setiap langkah penyusunan skripsi ini. Terima kasih telah meluangkan waktu, tenaga, dan perhatian untuk tetap kebersamai Penulis hingga akhirnya seluruh proses ini dapat dilalui dan skripsi ini dapat terselesaikan.
12. Terakhir, Penulis mengucapkan terima kasih kepada diri sendiri, Rara Rumanti, yang telah bertahan dan terus melangkah hingga berada di titik ini. Terima kasih karena tidak pernah memilih menyerah, meskipun perjalanan yang dilalui tidak selalu mudah dan sering kali harus dihadapi dengan mandiri. Terima kasih telah belajar menjadi pribadi yang lebih kuat di balik segala air mata, rasa lelah, dan keraguan yang tidak selalu terlihat. Tidak apa-apa jika langkah yang ditempuh terasa lebih pelan, karena setiap proses memiliki waktunya masing-masing. Hari ini menjadi bukti bahwa setiap doa, usaha, dan perjuangan yang mungkin tidak diketahui banyak orang akhirnya mengantarkan Penulis menyelesaikan skripsi ini. Semoga setelah ini Penulis selalu percaya bahwa dirinya mampu melewati setiap proses dan pantas untuk setiap impian yang ingin diraih.

Akhir kata, saya berharap Tuhan Yang Maha Esa berkenan membalas segala kebaikan semua pihak yang telah membantu. Semoga Skripsi ini membawa manfaat bagi pengembangan ilmu.

Yogyakarta, Mei 2026

Penulis

DAFTAR ISI

	Halaman
HALAMAN JUDUL	ii
HALAMAN PERSETUJUAN PEMBIMBING	iii
HALAMAN PENGESAHAN	iv
HALAMAN PERNYATAAN ORISINALITAS	v
HALAMAN PERNYATAAN PERSETUJUAN.....	vi
KATA PENGANTAR.....	vii
DAFTAR ISI.....	xi
DAFTAR GAMBAR.....	xii
DAFTAR TABEL	xiii
ABSTRAK	xv
ABSTRACT	xvi
BAB I PENDAHULUAN.....	1
A. Latar Belakang	1
B. Rumusan Masalah	7
C. Tujuan.....	8
D. Ruang Lingkup	8
E. Manfaat.....	9
F. Keaslian Penelitian	11
BAB II TINJAUAN TEORI.....	17
A. Telaah Pustaka.....	17
B. Kerangka Teori.....	50
C. Kerangka Konsep	51
D. Hipotesis.....	51
BAB III METODE PENELITIAN	52
A. Jenis dan Desain Penelitian	52
B. Populasi dan Sampel	54
C. Waktu dan Tempat	59
D. Variabel Penelitian	59
F. Jenis dan Teknik Pengumpulan Data	62
G. Alat Ukur/Instrumen Penelitian	63
H. Uji Validitas dan Reliabilitas	65
I. Prosedur Penelitian.....	67
J. Manajemen Data	75
K. Etika Penelitian	80
BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN	83
A. Gambaran Umum Lokasi Penelitian	83
B. Hasil Penelitian	84
C. Pembahasan	95
D. Keterbatasan Penelitian	120
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN	122
A. Kesimpulan.....	122
B. Saran.....	124
DAFTAR PUSTAKA	127
LAMPIRAN.....	131

DAFTAR GAMBAR

	Halaman
Gambar 1. Kerangka Teori.....	50
Gambar 2. Kerangka Konsep	51
Gambar 3. Grafik Tren Perubahan Nilai <i>Mean Rank</i> Kelelahan Mental Antara Kelompok Intervensi dan Kelompok Kontrol Berdasarkan Lima Kali Waktu Pengukuran pada Mahasiswa Tahun Pertama Jurusan Keperawatan Poltekkes Kemenkes Yogyakarta pada Bulan April 2026 (n = 66).....	93

DAFTAR TABEL

	Halaman
Tabel 1. Keaslian Penelitian.....	11
Tabel 2. Rancangan Penelitian.....	53
Tabel 3. Distribusi Sampel Penelitian Secara Proporsional.....	58
Tabel 4. Definisi Operasional	61
Tabel 5. Hasil Uji Validitas m-MFS (n=30)	67
Tabel 6. Pedoman Skoring <i>Modified Mental Fatigue Scale</i> (m-MFS)	76
Tabel 7. Kategori Tingkat Kelelahan Mental.....	76
Tabel 8. Panduan Pengkodean (<i>Coding</i>) Penelitian.....	77
Tabel 9. Distribusi Karakteristik Responden yang Meliputi Usia, Jenis Kelamin, Tempat Tinggal Saat Ini, Indeks Prestasi Semester, serta Keikutsertaan dalam Organisasi/UKM pada Mahasiswa Tahun Pertama Jurusan Keperawatan Poltekkes Kemenkes Yogyakarta pada Bulan April 2026 (n = 66).....	85
Tabel 10. Hasil Uji Homogenitas Kategori Tingkat Kelelahan Mental Awal (<i>Pre-test</i>) pada Kelompok Intervensi dan Kelompok Kontrol Mahasiswa Tahun Pertama Jurusan Keperawatan Poltekkes Kemenkes Yogyakarta pada Bulan April 2026 (n = 66)	86
Tabel 11. Distribusi Frekuensi Tingkat Kelelahan Mental Awal (<i>Pre-test</i>) pada Mahasiswa Tahun Pertama Jurusan Keperawatan Poltekkes Kemenkes Yogyakarta pada Bulan April 2026 (n = 66).....	88
Tabel 12. Tabulasi Silang Distribusi Tingkat Kelelahan Mental Awal (<i>Pre-test</i>) Berdasarkan Karakteristik Responden pada Mahasiswa Tahun Pertama Jurusan Keperawatan Poltekkes Kemenkes Yogyakarta pada Bulan April 2026 (n = 66)	89
Tabel 13. Hasil Analisis Perubahan Tingkat Kelelahan Mental Berdasarkan Uji <i>Friedman</i> pada Kelompok Intervensi Mahasiswa Tahun Pertama Jurusan Keperawatan Poltekkes Kemenkes Yogyakarta pada Bulan April 2026 (n = 33)	91
Tabel 14. Hasil Analisis Perubahan Tingkat Kelelahan Mental Berdasarkan Uji <i>Friedman</i> pada Kelompok Kontrol Mahasiswa Tahun Pertama Jurusan Keperawatan Poltekkes Kemenkes Yogyakarta pada Bulan April 2026 (n = 33).....	92
Tabel 15. Perbandingan Nilai <i>Mean Rank</i> Kelelahan Mental Antara Kelompok Intervensi dan Kelompok Kontrol Berdasarkan Lima Kali Waktu Pengukuran pada Mahasiswa Tahun Pertama Jurusan Keperawatan Poltekkes Kemenkes Yogyakarta pada Bulan April 2026 (n = 66)	93
Tabel 16. Hasil Analisis Perbedaan Tingkat Kelelahan Mental Antara Kelompok Intervensi dan Kelompok Kontrol Mahasiswa Tahun Pertama Jurusan Keperawatan Poltekkes Kemenkes Yogyakarta pada Bulan April 2026 (n = 66).....	94

DAFTAR LAMPIRAN

	Halaman
Lampiran 1. Jadwal Penelitian	132
Lampiran 2. Rencana Biaya Penelitian	133
Lampiran 3. Permohonan Menjadi Responden	134
Lampiran 4. Naskah Penjelasan Sebelum Penelitian (PSP)	135
Lampiran 5. <i>Informed Consent</i>	137
Lampiran 6. Permohonan Menjadi Asisten Peneliti	138
Lampiran 7. Identitas Responden dan Kuesioner m-MFS	139
Lampiran 8. Observasi Pelaksanaan Intervensi	144
Lampiran 9. SOP <i>Mindfulness Based Art Therapy</i> Melalui Mewarnai Mandala	145
Lampiran 10. SOP Relaksasi Napas Dalam	148
Lampiran 11. Lembar Pola Mandala	150
Lampiran 12. Lembar Permohonan Izin <i>Ethical Clearance</i>	151
Lampiran 13. Lembar Permohonan Izin Penelitian	152
Lampiran 14. Lembar Permohonan <i>Expert Judgement</i> (Uji Pakar)	153
Lampiran 15. Lembar Permohonan Uji Validitas Kuesioner m-MFS	155
Lampiran 16. Lembar Penilaian <i>Expert Judgement</i>	156
Lampiran 17. Uji Validitas dan Reabilitas Kuesioner	157
Lampiran 18. Hasil Uji Statistika	158
Lampiran 19. Contoh Hasil Mewarnai Mandala	163
Lampiran 20. Dokumentasi Kegiatan	164
Lampiran 21. Lembar Bimbingan Konsultasi	165
Lampiran 22. Lembar Uji Turnitin	166