

ABSTRAK

Latar belakang : Kecemasan adalah kondisi dimana seseorang merasa gelisah, takut, tidak nyaman, khawatir, disertai dengan adanya gejala fisik. Gejala yang dapat terjadi antara lain gemetar, pusing, berkeringat, serta detak jantung yang cepat. **Tujuan :** Penelitian ini untuk mengetahui pengaruh terapi *mindfulness* terhadap kecemasan pada mahasiswa dengan menggunakan *literature review*. **Metode :** Desain penelitian ini menggunakan *literature review*. Subjek penelitian yang dilakukan dengan menggunakan database yaitu Pubmed, ScenceDirect dan Google Scholar. Temuan jurnal yang digunakan dalam kurun waktu 10 tahun terakhir. Hasil pencarian didapat 10 jurnal yang relevan. **Hasil :** Penelitian dalam *literature review* menunjukkan bahwa adanya pengaruh terapi *mindfulness* terhadap kecemasan pada mahasiswa. Terapi *mindfulness* efektif dilakukan satu kali dalam seminggu selama 8 minggu dengan durasi tiap sesi 3-14 menit. **Saran :** Hasil dari *literature review* ini dapat dijadikan masukan untuk meningkatkan mutu pembelajaran keperawatan untuk mengembangkan teori dan meningkatkan pengetahuan bagi pembaca tentang pengaruh terapi *mindfulness* terhadap kecemasan pada mahasiswa.

Keywords: Kecemasan, Mindfulness, Mahasiswa

ABSTRACT

Background: Anxiety is a condition where a person feels restless, afraid, uncomfortable, worried, accompanied by physical symptoms. Symptoms that can occur include shaking, dizziness, sweating, and fast heartbeat. **Objective:** This research is to determine the effect of mindfulness therapy on anxiety in students using a literature review. **Method:** This research design uses a literature review. The research subjects were carried out using databases, namely Pubmed, ScenceDirect and Google Scholar. Journal findings used in the last 10 years. The search results obtained 10 relevant journals. **Results:** Research in the literature review shows that there is an influence of mindfulness therapy on anxiety in students. Mindfulness therapy is effective once a week for 8 weeks with a duration of each session of 3-14 minutes. **Suggestion:** The results of this literature review can be used as input to improve the quality of nursing learning to develop theory and increase knowledge for readers about the effect of mindfulness therapy on anxiety in students.

Keywords: Anxiety, Mindfulness, In Collage Students