

**PENERAPAN TERAPI *MINDFULNESS* PADA MAHASISWA
YANG MENGALAMI *FATHERLESS***

KARYA TULIS ILMIAH



GADIS ALISKA TOPANI

NIM : 11025122153

**PROGRAM STUDI D III KEPERAWATAN
FAKULTAS ILMU KESEHATAN
UNIVERSITAS BAKTI TUNAS HUSADA
2025**

**PENERAPAN TERAPI *MINDFULNESS* PADA MAHASISWA
YANG MENGALAMI *FATHERLESS***

Diajukan sebagai salah satu syarat untuk memperoleh gelar

Ahli Madya Keperawatan

KARYA TULIS ILMIAH



GADIS ALISKA TOPANI

NIM : 11025122153

**PROGRAM STUDI D III KEPERAWATAN
FAKULTAS ILMU KESEHATAN
UNIVERSITAS BAKTI TUNAS HUSADA
2025**

PROGRAM STUDI D III KEPERAWATAN
FAKULTAS ILMU KESEHATAN
UNIVERSITAS BAKTI TUNAS HUSADA

Karya Tulis Ilmiah, 04 Juli 2025

Gadis Aliska Topani

Penerapan Terapi *Mindfulness* Pada Mahasiswa Yang Mengalami *Fatherless*

xiv + 76 halaman + 4 tabel + 15 lampiran

ABSTRAK

Keluarga merupakan tempat pertama bagi setiap individu dan kelak menjadi bekal dimasa mendatang. Keterlibatan kedua orang tua terutama ayah menjadi keharusan, sayangnya saat ini banyak ayah yang tidak memberikan perannya. Isu *fatherless* hampir tidak terlihat, tetapi pengaruhnya sangat nyata mengingat pentingnya peran ayah dalam kehidupan sang anak. Penelitian ini bertujuan untuk mengevaluasi penerapan terapi *mindfulness* dalam meningkatkan harga diri pada mahasiswi yang mengalami *fatherless*. Penelitian ini menggunakan metode kualitatif deskriptif dengan subjek dua orang mahasiswi berusia 21 tahun. Data dikumpulkan melalui kuesioner skala *fatherless*, skala *self-esteem*, pedoman wawancara, lembar observasi, dan pelaksanaan terapi *mindfulness* selama tiga hari sesi intervensi. Hasil penelitian menunjukkan bahwa seseorang yang mengalami *fatherless* akan berdampak pada rendahnya harga diri, kurangnya rasa aman, dan ketidakmampuan untuk menjalin hubungan yang dekat dengan ayah. Terapi *mindfulness* secara signifikan dapat meningkatkan skor harga diri pada kedua subjek, dari kategori rendah menjadi sedang, meskipun subjek satu tidak mengalami perubahan kategori tetapi skor harga dirinya meningkat. Kesimpulannya, terapi *mindfulness* memberikan perubahan pada skor harga diri dari dampak psikologis ketidakhadiran ayah dan dapat digunakan sebagai intervensi non-farmakologis yang mendukung kesejahteraan emosional. Penelitian lebih lanjut disarankan untuk menambahkan durasi waktu untuk pemberian terapi agar dapat mendapatkan hasil yang lebih maksimal.

Kata Kunci : *Fatherless*, Harga Diri Rendah, Mahasiswa, Terapi *Mindfulness*

***D III NURSING STUDY PROGRAM
FACULTY OF HEALTH SCIENCES
BAKTI TUNAS HUSADA UNIVERSITY***

Scientific Paper, 04 July 2025

Gadis Aliska Topani

The Application of Mindfulness Therapy to College Students Experiencing Fatherless

xiv + 76 pages + 4 tables + 15 appendices

ABSTRACT

The family is the first place for every individual and will become a provision for the future. The involvement of both parents, especially the father, is a must, but unfortunately, many fathers today do not fulfill their roles. The issue of fatherlessness is often overlooked, yet its impact is significant, given the crucial role fathers play in a child's life. This study aims to evaluate the application of mindfulness therapy in enhancing self-esteem among female college students experiencing fatherlessness. The study employs a descriptive qualitative method with two participants, both 21-year-old female college students. Data were collected through a fatherlessness scale questionnaire, a self-esteem scale, interview guidelines, observation sheets, and the implementation of mindfulness therapy over three intervention sessions. The results of the study indicate that individuals experiencing fatherlessness are likely to have low self-esteem, a lack of security, and an inability to form close relationships with their fathers. Mindfulness therapy significantly improved self-esteem scores in both subjects, from low to moderate categories, although one subject did not change categories but their self-esteem score increased. In conclusion, mindfulness therapy brings about changes in self-esteem scores from the psychological impact of a father's absence and can be used as a non-pharmacological intervention supporting emotional well-being. Further research is recommended to extend the duration of the intervention.

Keywords: *College Students, Fatherless, Low Self Esteem, Mindfulness Therapy*