SKRIPSI

PENGARUH MEDIA *PODCAST MINDFULNESS* TERHADAP PENURUNAN *LONELINESS* PADA REMAJA DI SMAN 20 BATAM TAHUN 2026

Untuk Memenuhi Syarat Memperoleh

Gelar Sarjana Keperawatan

SEPWINI PUTRI

NIM 202214204026

PROGRAM STUDI ILMU KEPERAWATAN

FAKULTAS ILMU KESEHATAN

UNIVERSITAS AWAL BROS

2026

HALAMAN PENGESAHAN
PENGARUH MEDIA *PODCAST MINDFULNESS* TERHADAP PENURUNAN *LONELINESS* PADA REMAJA DI SMAN 20 BATAM TAHUN 2026
Telah diseminarkan dan diujikan pada tanggal:
11 Agustus 2026

Oleh:
SEPWINI PUTRI
202214204026

Pembimbing I	Pembimbing II
(Ns. Rachmawaty M. Noer, M.Kes., M.Kep)	**(Ns. Mira Agusthia, M.Kep)**
NIDN: 1012127701	**NIDN: 1007088703**

Penguji I	Penguji II
(Ns. Wulan Pramadhani, M.Kep, Sp.Kep.A)	**(Ns. Elvi Murniasih, M.Kep)**
NIDN: 1020029301	**NIDN: 1001017705**

Mengetahui
Ketua Program Studi Ilmu Keperawatan
Universitas Awal Bros

(Ns. Sri Murhani, M.Kep)
NIDN: 101508850

HALAMAN PERNYATAAN ORISINILITAS

HALAMAN PERNYATAAN ORISINILITAS

Dengan ini menyatakan bahwa skripsi yang saya tulis dengan judul "Pengaruh *Media Podcast Mindfulness* Terhadap Penurunan *Loneliness* Pada Remaja Di SMAN 20 Batam Tahun 2026" adalah hasil karya sendiri bukan merupakan jiplakan dari hasil karya orang lain kecuali kutipan yang sumbernya dicantumkan. Jika kemudian hari pernyataan yang saya buat ini ternyata tidak betul, maka status kelulusan dan gelar yang saya peroleh menjadi batal dengan sendirinya.

Batam, Agustus 2026

Yang membuat pernyataan,

Sepwini Putri

iii

KATA PENGANTAR

Puji dan syukur peneliti panjatkan ke hadirat Allah SWT. atas rahmat dan karunia-Nya, peneliti dapat menyusun skripsi ini yang berjudul "Pengaruh Media *Podcast Mindfulness* Terhadap Penurunan *Loneliness* Pada Remaja Di SMAN 20 Batam Tahun 2026" sebagai tugas akhir di Program Studi Ilmu Keperawatan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Awal Bros.

Skripsi ini disusun untuk memenuhi salah satu syarat memperoleh gelar Sarjana Keperawatan di Program Studi Ilmu Keperawatan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Awal Bros. Penyusunan skripsi ini merupakan sebuah proses yang banyak menghadapi rintangan. Sebagai bentuk rasa syukur, peneliti ingin mengucapkan terima kasih kepada:

1. Dr. Yulianti Wulandari, S.KM, MARS sebagai Rektor Universitas Awal Bros beserta jajarannya.
2. Ns. Sri Muharni, M.Kep selaku Ketua Program Studi Ilmu Keperawatan Universitas Awal Bros, yang telah memberikan arahan dan dukungan selama peneliti menempuh pendidikan.
3. Ns. Rachmawaty M. Noer, M.Kes., M.Kep selaku dosen pembimbing 1 yang bersedia meluangkan waktu untuk memberikan ilmu, arahan, bimbingan, dan dukungan di tengah kesibukan yang dijalani agar peneliti dapat menyelesaikan skripsi sesuai target waktu yang telah ditetapkan.
4. Ns. Mira Agusthia, M.Kep selaku dosen pembimbing 2 yang bersedia meluangkan waktunya untuk memberikan ilmu, arahan, bimbingan, dan

dukungan di tengah kesibukan yang dijalani agar peneliti dapat menyelesaikan skripsi sesuai target waktu yang telah ditetapkan.

5. Seluruh Dosen dan Staf Akademik Program Studi Ilmu Keperawatan Universitas Awal Bros, yang telah memberikan ilmu, pengalaman, serta pelayanan terbaik selama peneliti menjalani perkuliahan.
6. Pimpinan, segenap guru dan siswa/i SMAN 20 Batam yang telah memberikan izin serta kerja sama dalam pelaksanaan penelitian.
7. Untuk kedua Orang Tua tercinta, Bapak Wirman dan Ibu Gusni Jauhari. Terima kasih atas doa dan dukungan yang diberikan kepada peneliti. Terima kasih atas segala pengorbanan dan kasih sayang yang melampaui batas keletihan, yang telah diberikan kepada peneliti dari sekolah dasar hingga perguruan tinggi. Semuanya ini tidak mungkin terjadi tanpa setiap tetes keringat dan usaha kalian telah menjadi jembatan bagi masa depan peneliti. Mohon maaf jika belum dapat membalas semua yang telah dilakukan, tetapi gelar ini adalah langkah awal dari sebuah persembahan kecil untuk kedua orang tua tercinta.
8. Untuk kedua abang tercinta, Aldo Permata Utama dan Rian Andika. Terima kasih atas doa, dukungan, perhatian dan kasih sayang yang telah abang berikan. Dalam setiap langkah yang peneliti lalui, abang senantiasa menjadi salah satu sosok yang memberikan semangat, motivasi dan kekuatan, terutama ketika peneliti menghadapi berbagai rintangan.
9. Kepada teman-teman selama masa perkuliahan, Tri, Yanefa, Azimah, Dinda, Salwa N, dan Elvira, terima kasih banyak atas dukungan dan doa

dari awal masa perkuliahan hingga proses penyusunan skripsi ini, semoga kita semua dapat meraih kesuksesan.

10. Kepada teman-teman seperjuangan yang tidak dapat peneliti sebutkan satu per satu, baik di Universitas Awal Bros maupun teman-teman seperjuangan yang berada di Jambi maupun di Padang. Terima kasih untuk semua bantuan, dukungan, dan doa kepada peneliti untuk dapat menyelesaikan skripsi ini.

Semoga Allah SWT membalas semua kebaikan, doa dan dukungan yang telah kalian berikan dengan kebahagiaan yang takkan pernah berkurang. Peneliti menyadari bahwa skripsi ini masih memiliki keterbatasan dan belum sempurna, sehingga peneliti mengharapkan masukan dan saran yang positif untuk perbaikan di masa mendatang.

Batam, Juni 2026

Sepwini Putri

DAFTAR ISI

HALAMAN PENGESAHAN ..... **ii**
HALAMAN PERNYATAAN ORISINILITAS iii
KATA PENGANTAR ..... **iv**
DAFTAR ISI ..... **vii**
DAFTAR TABEL ..... **ix**
DAFTAR SKEMA ..... **x**
DAFTAR LAMPIRAN ..... **xi**
ABSTRAK ..... **xii**
ABSTRACT ..... ***xiii***
BAB I **1**
PENDAHULUAN **1**
A.Latar Belakang 1
B.Rumusan Masalah 4
C.Tujuan Penelitian 4
D.Manfaat Penelitian 5
E.Ruang Lingkup Penelitian 6
F.Penelitian Terkait 7
BAB II **10**
TINJAUAN PUSTAKA **10**
A.Landasan Teoritis 10
B.Kerangka Teori 33
C.Kerangka Konsep 33
D.Hipotesis 34
E.Definisi Operasional 34
BAB III **36**
METODE PENELITIAN **36**
A.Desain Penelitian 36
B.Populasi Dan Sampel Penelitian 37
C.Lokasi Dan Waktu Penelitian 38

D.Alat Pengumpulan Data 38
E.Uji Validitas & Reliabilitas 39
F.Prosedur Pengumpulan Data 40
G.Analisis Data 41
H.Etika Penelitian 43
BAB IV 46
HASIL PENELITIAN 46
A.Deskripsi Umum 46
B.Karakteristik Responden 47
C.Hasil Penelitian 48
BAB V 56
PEMBAHASAN 56
A.Interpretasi & Diskusi Hasil 56
B.Implikasi Penelitian 63
C.Keterbatasan Penelitian 63
BAB VI 65
KESIMPULAN DAN SARAN 65
A.Kesimpulan 65
B.Saran 66
DAFTAR PUSTAKA 69
LAMPIRAN 71

DAFTAR TABEL

Tabel 1.1 Penelitian Terkait..... 7

Tabel 2.1 Definisi Operasional..... 34

Tabel 4.1 Distribusi Frekuensi Karakteristik Responden..... 47

Tabel 4.2 Distribusi Frekuensi *Loneliness* Sebelum Intervensi Pertama 49

Tabel 4.3 Distribusi Frekuensi *Loneliness* Sebelum Intervensi Kedua..... 49

Tabel 4.4 Distribusi Frekuensi *Loneliness* Sebelum Intervensi Ketiga..... 50

Tabel 4.5 Distribusi Frekuensi *Loneliness* Sebelum Intervensi Keempat..... 50

Tabel 4.6 Distribusi Frekuensi *Loneliness* Setelah Intervensi Pertama 51

Tabel 4.7 Distribusi Frekuensi *Loneliness* Setelah Intervensi Kedua..... 68

Tabel 4.8 Distribusi Frekuensi *Loneliness* Setelah Intervensi Ketiga..... 69

Tabel 4.9 Distribusi Frekuensi Loneliness Setelah Intervensi Keempat..... 69

Tabel 4.10 Hasil Uji *Wilcoxon Signed Rank Test* Pertama..... 53

Tabel 4.11 Hasil Uji *Wilcoxon Signed Rank Test* Kedua..... 53

Tabel 4.12 Hasil Uji *Wilcoxon Signed Rank Test* Ketiga 54

Tabel 4.13 Hasil Uji *Wilcoxon Signed Rank Test* Keempat..... 55

DAFTAR SKEMA

Skema 2.1 Kerangka Teori 33
Skema 2.2 Kerangka Konsep 33
Skema 3.1 Rancangan Penelitian 36

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 Pengajuan Judul 72
Lampiran 2 Permohonan Izin Studi Pendahuluan 73
Lampiran 3 Surat Balasan Studi Pendahuluan 74
Lampiran 4 Persetujuan Sidang 75
Lampiran 5 *Inform Consent* 76
Lampiran 6 Persetujuan Orang Tua/Wali 77
Lampiran 7 Persetujuan Untuk Menjadi Responden 79
Lampiran 8 Kuesioner 80
Lampiran 9 SOP Pelaksanaan Penelitian 82
Lampiran 10 Konsultasi 91
Lampiran 11 Observasi Dan Pencatatan Intervensi *Podcast Mindfulness* 97
Lampiran 12 Persetujuan Melaksanakan Penelitian 99
Lampiran 13 Permohonan Persetujuan Etik 100
Lampiran 14 Surat Etik 101
Lampiran 15 Permohonan Izin Penelitian 102
Lampiran 16 Surat Balasan Izin Penelitian 103
Lampiran 17 Master Tabel 104
Lampiran 18 *Output* SPSS 117
Lampiran 19 Uji Turnitin 123

PROGRAM STUDI ILMU KEPERAWATAN
FAKULTAS ILMU KESEHATAN
UNIVERSITAS AWAL BROS

Skripsi, Agustus 2026
Sepwini Putri
126 halaman + 13 tabel + 19 lampiran

Pengaruh Media *Podcast Mindfulness* Terhadap Penurunan *Loneliness* Pada Remaja Di SMAN 20 Batam Tahun 2026

ABSTRAK

Masa remaja merupakan periode perkembangan yang rentan terhadap *loneliness* karena berbagai perubahan psikologis, emosional, dan sosial. *Loneliness* dapat memengaruhi kesehatan psikologis serta kemampuan remaja dalam berinteraksi dengan lingkungan sekitar. Salah satu upaya nonfarmakologis yang dapat dilakukan untuk menurunkan *loneliness* adalah pemberian intervensi melalui *podcast mindfulness*. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh media *podcast mindfulness* terhadap penurunan *loneliness* pada remaja di SMAN 20 Batam tahun 2026. Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif dengan pendekatan *pre-eksperimental* dan desain *time series.* Sampel penelitian berjumlah 85 responden yang dipilih menggunakan teknik *proportionate stratified random sampling*. Pengumpulan data dilakukan menggunakan kuesioner UCLA *Loneliness Scale version 3 pretest-posttest* melalui empat kali pengukuran, yaitu dua kali *pretest* dan dua kali *posttest*, dengan pemberian intervensi *podcast mindfulness* di antara pengukuran. Intervensi *podcast mindfulness* diberikan sebanyak empat kali pertemuan dalam dua minggu dengan durasi 30 menit setiap pertemuan. Data dianalisis dengan menggunakan uji *Wilcoxon Signed Rank Test*. Hasil uji *Wilcoxon Signed Rank Test* pada penelitian menunjukkan terdapat penurunan *loneliness* setelah diberikan intervensi *podcast mindfulness.* Seluruh hasil uji *Wilcoxon Signed Rank Test* menunjukkan nilai uji hipotesis p=0.001, sehingga Ha diterima dan H_0 ditolak. Hal ini menunjukkan bahwa media *podcast mindfulness* terdapat pengaruh terhadap penurunan *loneliness* pada remaja di SMAN 20 Batam Tahun 2026. Media *podcast mindfulness* dapat menjadi intervensi keperawatan berbasis digital yang mudah diakses dalam membantu menurunkan *loneliness* pada remaja. Intervensi ini dapat mendukung peningkatan kesadaran diri, pengelolaan emosi, dan kemampuan remaja dalam menghadapi perasaan kesepian secara positif serta meningkatkan kemampuan remaja dalam mengelola pikiran dan perasaan secara positif dalam kehidupan sehari-hari.

Kata kunci: podcast, *mindfulness, loneliness*, remaja, UCLA *loneliness Scale*

NURSING SCIENCE PROGRAM
FACULTY OF HEALTH SCIENCES
AWAL BROS UNIVERSITY

Undergraduate Thesis, August 2026
Sepwini Putri
126 pages + 13 tables + 19 attachment

The Effect of Mindfulness Podcast Media on Reducing Loneliness Among Adolescents at SMAN 20 Batam in 2026

ABSTRACT

Adolescence is a developmental period characterized by vulnerability to loneliness due to various psychological, emotional, and social changes. Loneliness can impact adolescents' psychological health and their ability to interact with their surroundings. One non-pharmacological approach to reducing loneliness is the use of mindfulness podcasts. This study aimed to determine the effect of mindfulness podcasts on reducing loneliness among adolescents at SMAN 20 Batam in 2026. A quantitative method was employed, utilizing a pre-experimental approach and a time-series design. The study sample consisted of 85 respondents selected via proportionate stratified random sampling. Data were collected using the UCLA Loneliness Scale (Version 3) in a pretest-posttest format involving four measurement points—two pretests and two posttests—with the mindfulness podcast intervention administered between measurements. The intervention consisted of four sessions over two weeks, with each session lasting 30 minutes. Data were analyzed using the Wilcoxon Signed-Rank Test. The results indicated a reduction in loneliness following the mindfulness podcast intervention. The Wilcoxon Signed-Rank Test yielded a hypothesis test value of p=0.001, leading to the acceptance of the alternative hypothesis (Ha) and the rejection of the null hypothesis (H0). These findings demonstrate that mindfulness podcasts influence the reduction of loneliness among adolescents at SMAN 20 Batam. Mindfulness podcasts serve as an accessible, digital-based nursing intervention to help alleviate loneliness in adolescents. This intervention supports the enhancement of self-awareness, emotional regulation, and the ability to cope positively with feelings of loneliness, while also improving adolescents' capacity to manage their thoughts and emotions constructively in daily life.

Keywords: podcast, mindfulness, loneliness, adolescents, UCLA loneliness Scale