

**PENGARUH TEKNIK *MINDFULNESS* TERHADAP
STRES KERJA PADA PEGAWAI DIVISI PEMASYARAKATAN
KANWIL KEMENKUMHAM SUMATERA SELATAN**

KARYA AKHIR

**Untuk Memenuhi Sebagian Persyaratan Guna Mencapai
Derajat Sarjana Strata-1 Psikologi**



Disusun Oleh :

HANI SAFITRI

191810059

**FAKULTAS SOSIAL HUMANIORA
PROGRAM STUDI PSIKOLOGI
UNIVERSITAS BINA DARMA
PALEMBANG
2024**

HALAMAN PERSETUJUAN

**PENGARUH TEKNIK *MINDFULNESS* TERHADAP
STRES KERJA PADA PEGAWAI DIVISI PEMASYARAKATAN
KANWIL KEMENKUMHAM SUMATERA SELATAN**

KARYA AKHIR

Diajukan Oleh :
Hani Safitri
191810059

Telah Disetujui oleh Dosen Pembimbing
Pada Tanggal 20 September 2023

Pembimbing



Nuzsep Almigo, S.Psi., M.Si., Ph.D
NIDN. 0012097607

HALAMAN PENGESAHAN

PENGARUH TEKNIK *MINDFULNESS* TERHADAP
STRES KERJA PADA PEGAWAI DIVISI PEMASYARAKATAN
KANWIL KEMENKUMHAM SUMATERA SELATAN

Telah disusun dan dipersiapkan oleh :
Hani Safitri
191810059

Telah dipertahankan di depan Penguji Karya Akhir
Pada tanggal 1 Desember 2023

Nuzsep Almigo, S.Psi., M.Si., Ph.D
NIDN. 0012097607

Mutia Mawardah, S.Psi., M.A
NIDN. 0214068702

Dwi Hurriyati, S.Psi., M.Si
NIDN. 0210038104


.....

.....

.....

Mengetahui,

Dekan Fakultas Sosial Humaniora

Ketua Program Studi Psikologi



Universitas Bina
Darma
Fakultas Sosial Humaniora



Nuzsep Almigo, S.Psi., M.Si., Ph.D
NIDN. 0012097607

Dr. Itrvah, S.Psi., M.A
NIDN. 0228098001

SURAT PERNYATAAN ETIKA AKADEMIK

Saya yang bertanda tangan dibawah ini

Nama : Hani Safitri

NIM : 191810059

Program Studi : Psikologi

Judul Skripsi : Pengaruh Teknik *Mindfulness* Terhadap Stres Kerja Pada Pegawai Divisi Pemasyarakatan Kanwil Kemenkumham Sumatera Selatan

Melalui Surat ini saya menyatakan bahwa :

1. Sebelum melakukan penelitian dan pembuatan laporan penelitian karya akhir saya tidak melakukan tindak pelanggaran etika akademik dalam bentuk apapun seperti penjiplakan, pembuatan karya akhir oleh orang lain atau pelanggaran lain yang bertentangan dengan etika akademik yang dijunjung tinggi Universitas Bina Darma. Karena itu, karya akhir yang saya buat merupakan karya ilmiah saya sebagai penulis, bukan karya jiplakan atau karya orang lain.
2. Apabila dalam ujian karya akhir saya terbukti melanggar etika akademik, maka saya siap menerima sanksi sebagaimana aturan yang berlaku di Universitas Bina Darma.
3. Di dalam karya tulis ini tidak dapat karya atau pendapat yang telah ditulis oleh orang lain, kecuali kutipan yang diambil dari berbagai teori dengan mencantumkan nama pengarang dan menuliskan hasil kutipan tersebut kedalam daftar rujukan.
4. Karena yakin akan hasil karya tulis ini saya bersedia bahwa tugas karya akhir ini diunggah dan dipublikasikan ke dalam internet.
5. Apabila dikemudian hari, setelah saya lulus dari Fakultas Sosial Humaniora, Universitas Bina Darma ditemukan bukti secara meyakinkan bahwa karya akhir ini adalah karya jiplakan atau karya orang lain, maka saya bersedia menerima sanksi akademis yang ditetapkan Universitas Bina Darma



Palembang
Menyatakan

Hani Safitri
NIM. 191810059

HALAMAN PERSEMBAHAN

Bismillahirrahmanirrahim

Alhamdulillah rabbil ‘alamin, puji syukur saya panjatkan kepada Allah SWT atas segala berkat, rahmat, hidayat serta pertolongannya selama ini yang telah diberikan kepada hambanya atas segala nikmat kemudahan, kelancaran dan dalam proses pembuatan skripsi ini hingga hamba dapat menyelesaikan tugas ini dengan baik.

Terima kasih kepada kedua Orang Tua Bapak Nurmin dan Ibu Susilawati yang tak henti memberikan dukungan dan doa tulus dalam proses pembuatan skripsi hingga selesai juga saudara yang selalu memberi semangat

Terima kasih kepada Bapak Dosen Nuzsep Almigo., M.Si. Ph.D yang tiada lelah meluangkan waktunya dalam membimbing dan memberikan ilmu dalam menyelesaikan skripsi ini.

Terima kasih kepada Kepala Program Studi Psikologi Ibu Dr. Itryah, S.Psi., M.A serta seluruh Bapak dan Ibu Dosen tercinta yang telah memberikan ilmu dan kasih sayang yang tak terhingga selama berada di Program Studi Psikologi Universitas Bina Darma Palembang selama 4 tahun menempuh Pendidikan.

Terima kasih kepada sahabat, teman seperjuangan bimbingan skripsi angkatan 2019 yang saling memberi semangat dan berbagi kebahagiaan selama berada di Program Studi Psikologi Universitas Bina Darma Palembang

-Hani Safitri-

MOTTO

“Berjalanlah mungkin ada hasil mungkin tidak ada hasil namun jika kamu tidak berjalan sudah pasti tidak ada hasil”



PRAKATA

Assalamualaikum Warahmatullahi Wabarakatuh

Alhamdulillah Rabbil'alamin puji syukur kita panjatkan kehadiran Allah SWT atas rahmat, karena atas Rahmat dan karunia-nya peneliti dapat menyelesaikan karya akhir ini dengan baik meskipun masih terdapat banyak sekali hambatan dan rintangan dalam menyelesaikannya dan shalawat beriring salam semoga tetap tercurahkan kepada junjungan Nabi Besar Muhammad SAW, keluarga, sahabat, serta umat muslim yang mengikuti ajaran hingga akhir zaman. Penyusunan karya akhir ini merupakan syarat dalam memenuhi tugas akhir untuk menempuh gelar strata 1 di Fakultas Sosial Humaniora Program Studi Psikologi Universitas Bina Darma Palembang dengan judul **“Pengaruh Teknik *Mindfulness* Terhadap Stres Kerja Pada Divisi Pemasarakatan Kanwil Kemenkumham Sumatera Selatan”**

Dalam kesempatan ini peneliti, dengan segala kerendahan hati ingin menyampaikan banyak terimakasih kepada pihak yang memberikan dorongan dan bantuan, khususnya kepada :

1. Prof. Dr. Sunda Ariana, M.Pd., M.M. selaku Rektor Universitas Bina Darma Palembang.
2. Nuzsep Almigo, S.Psi., M.Psi., Ph.D Selaku Dekan Fakultas Sosial Humaniora Universitas Bina Darma Palembang dan selaku dosen pembimbing yang telah memberikan banyak sekali ilmu pengetahuan,

masukan, motivasi, meluangkan waktu serta pikirannya untuk memberikan bimbingan kepada peneliti.

3. Dr. Itryah, S.Psi., M.A. Selaku Kaprodi Program Studi Psikologi Universitas Bina Darma Palembang.
4. Kepada dosen-dosen Program Studi Psikologi atas ilmu dan bimbingannya yang tanpa batas.
5. Kedua orangtua yang sangat saya cintai Ibunda Susilawati dan Ayahanda Nurmin yang selalu memberikan dukungan, nasehat dan selalu mendoakan yang terbaik kepada saya.
6. Kepada saudara saya Hadiyansyah yang saya sayangi dan yang selalu mendukung saya dalam semua kegiatan yang saya lakukan.
7. Kepada Kantor Wilayah Kementerian Hukum dan HAM Sumatera Selatan yang telah memberikan kesempatan dan izin untuk melakukan penelitian.
8. Kepada Bapak A. Jefriansyah Corrie, S.Kom., M. Kom dan pegawai di Divisi Pemasyarakatan Kanwil Kemenkumham Sumatera Selatan yang senantiasa membantu dan memberikan arahannya selama penelitian.
9. Kepada Adieska Yuni Wardhani, Kak Triska Amalia Sari, Kak Bella Putri Anggraini, yang selalu mendengarkan keluh kesah, membantu membimbing, mengarahkan, memberi semangat, kebaikan, menjadi *support system* dan memberikan bantuan dalam banyak hal yang tidak dapat saya sebutkan secara satu persatu pada saat melakukan penelitian ataupun diluar proses melakukan penelitian

10. Kepada KSB dan SVT yang telah menjadi mood booster, menyemangati, dan menemani selama pengerjaan skripsi saya lewat karya dan konten-konten yang mereka buat.

Peneliti menyadari bahwa karya akhir ini masih banyak sekali kekurangan dalam penulisannya. Oleh karena itu, peneliti menerima kritik dan saran yang dapat membantu dari pembaca.

Palembang, 1 Desember 2023

Hani Safitri

DAFTAR ISI

HALAMAN PERSETUJUAN	I
HALAMAN PENGESAHAN	II
SURAT PERNYATAAN ETIKA AKADEMIK	III
HALAMAN PERSEMBAHAN	IV
MOTTO	V
PRAKATA	VI
DAFTAR ISI	IX
DAFTAR TABEL	XI
DAFTAR GAMBAR	XII
DAFTAR LAMPIRAN	XIII
ABSTRACT	XIV
ABSTRAK	XV
BAB I PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang Masalah	1
B. Tujuan Penelitian	8
C. Manfaat Penelitian	8
1. Manfaat Teoritis	8
2. Manfaat Praktis.....	8
D. Keaslian Penelitian.....	9
BAB II TINJAUAN PUSTAKA	15
A. <i>Mindfulness</i>	15
1. Pengertian <i>Mindfulness</i>	15
2. Aspek – Aspek <i>Mindfulness</i>	16
3. Teknik - Teknik <i>Mindfulness</i> Berdasarkan Terapi	18
4. Langkah – Langkah Menyiapkan Latihan <i>Mindfulness</i>	21
B. Stres.....	24
1. Pengertian Stres.....	24
2. Faktor Penyebab Stres	25
3. Aspek Stres Kerja	27
4. Intervensi Stres Di Tempat Kerja	28
C. Pengaruh Teknik <i>Mindfulness</i> Terhadap Stres Kerja Pada Pegawai Divisi Pemasarakatan Kanwil Kemenkumham Sumatera Selatan	31

D. Hipotesis	36
BAB III METODE PENELITIAN	37
A. Identifikasi Variabel Penelitian.....	37
B. Definisi Operasional Variabel Penelitian	38
1. Stres kerja.....	38
2. Teknik <i>Mindfulness</i>	38
C. Populasi	39
D. Pengumpulan Data	40
1. Tahapan Persiapan.....	40
2. Tahapan Pelaksanaan	41
3. Tahapan Pengolah Data	42
E. Metode Pengumpulan Data.....	43
F. Desain Penelitian.....	44
G. Validitas dan Realibilitas.....	46
H. Metode Analisa Data	47
I. Jadwal Penelitian.....	48
BAB IV PEMBAHASAN	50
A. Orientasi Kancan dan Persiapan	50
B. Laporan Pelaksanaan Penelitian	57
C. Hasil Penelitian	61
D. Pembahasan	68
BAB V PENUTUP	77
A. Kesimpulan	77
B. Saran.....	77
DAFTAR PUSTAKA	79

DAFTAR TABEL

Tabel 1.1 Beban Kerja Divisi Pemasyarakatan	3
Tabel 3.1 Variabel Yang Dikontrol	37
Tabel 3.2 Jadwal Kegiatan Pada Kelompok Eksperimen.....	41
Tabel 3.3 Alternatif Jawaban Skala	44
Tabel 3.4 Blue Print Skala Stres Kerja Sebelum Uji Coba.....	44
Tabel 3.5 Rincian dan Tahap Kegiatan.....	48
Tabel 4.1 UPT Di Kemenkumham Sumatera Selatan	56
Tabel 4.2 Deskripsi Subjek Penelitian	61
Tabel 4.3 Skala Pre-test dan Post-test	62
Tabel 4.4 Penilaian Stres Kerja	63
Tabel 4.5 Rangkuman Hasil Uji Normalitas	64
Tabel 4.6 Hasil Uji Hipotesis.....	65
Tabel 4.7 One Sample Test Pre-test dan Pos-test Laki-Laki.....	66
Tabel 4.8 One-Sample Test Pre-test dan Pos-test Perempuan	66
Tabel 4.9 One Sample Test Pre-test Laki-Laki dan Perempuan.....	67
Tabel 4.10 One-Sample Post-test Laki-Laki dan Perempuan	67

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1. Kerangka Berpikir.	35
Gambar 3.1. Desain Penelitian.....	45
Gambar 4.1 Struktur Organisasi Kanwil Kemenkumham.....	54

Universitas Bina
Dharma



DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 Modul	82
Lampiran 2 Hasil Uji Normalitas Skala Stres Kerja	88
Lampiran 3 Hasil Uji Hipotesis Paired Sample T Test.....	89
Lampiran 4 Hasil Uji Validitas dan Reabilitas	90
Lampiran 5 Dokumentasi	92
Lampiran 6 Log Book Penelitian.....	94
Lampiran 7 Angket Awal.....	102
Lampiran 8 Skala Stres Kerja	107
Lampiran 9 Turnitin.....	110
Lampiran 10 Surat Pengantar	111
Lampiran 11 Surat Balasan.....	112
Lampiran 12 Surat Tugas MBKM	113
Lampiran 13 SK Pembimbing	114
Lampiran 14 Jurnal	115
Lampiran 15 SKL Sempro.....	116
Lampiran 16 SKL Semhas.....	117
Lampiran 17 Lembar Konsultasi	118
Lampiran 18 Lembar Perbaikan.....	119

ABSTRACT

Pengaruh Teknik *Mindfulness* Terhadap Stres Kerja Pada Pegawai Divisi Pemasyarakatan Kanwil Kemenkumham Sumatera Selatan

Hani Safitri

Fakultas Sosial Humaniora, Program Studi Psikologi Universitas Bina Darma
E-mail korespondensi: 191810059@student.binadarma.ac.id

Abstract

Work stress is a response to carrying out work demands, both physical and mental, caused by the workload imposed on employees. The workload in the Corrections Division requires employees to have direct contact with prisoners to ensure that prisoners' rights are fulfilled. The aim of this research is to find out whether mental calming interventions using MBSR and MBCT mindfulness techniques are able to reduce work stress among employees in the Corrections Division of the Regional Office of the Ministry of Law and Human Rights, South Sumatra. This research was carried out using a quasi-experimental design method in the form of a times-series design using pre-test and post-test after and before the treatment was given. This treatment was carried out 5 times in a span of one week, attended by 22 employees. Based on the statistical results of the paired sample t-test, $t = 16,800$ and $p = 0.000$ ($p < 0.05$). The results of this research show that there is an influence of mindfulness treatment as a method that can be used to reduce the level of work stress that occurs in employees

ABSTRAK

Pengaruh Teknik *Mindfulness* Terhadap Stres Kerja Pada Pegawai Divisi Pemasyarakatan Kanwil Kemenkumham Sumatera Selatan

Keywords: *Mindfulness, Work Stress, government employess*

Abstrak

Stres kerja adalah suatu respon dalam menjalani tuntutan pekerjaan baik fisik maupun mental yang disebabkan oleh beban kerja yang dibebankan kepada pegawai. Beban kerja pada Divisi Pemasyarakatan mengharuskan pegawai untuk berkontak langsung dengan narapidana demi memastikan hak-hak narapidana dapat terpenuhi. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui apakah intervensi penenangan pikiran dengan teknik *mindfulness* MBSR dan MBCT mampu mengurangi stres kerja pada pegawai di Divisi Pemasyarakatan Kanwil Kemenkumham Sumatera Selatan. Penelitian ini dilakukan dengan metode *quasi eskperimental design* bentuk *times-series design* dengan menggunakan *pre-test* dan *pos-test* setelah dan sebelum diberikan perlakuan, *treatment* ini dilakukan 5 kali dalam rentang waktu satu minggu yang diikuti oleh 22 orang pegawai. Berdasarkan hasil statistik *paired sampel t-test* diperoleh $t = 16.800$ dan $p = 0.000$ ($p < 0.05$). Hasil dari penelitian ini menunjukkan bahwa ada pengaruh *treatment mindfulness* sebagai salah satu metode yang dapat dilakukan untuk menurunkan tingkat stres kerja yang terjadi pada pegawai

Kata kunci: *Mindfulness, Stres Kerja, Pegawai Negeri*