

**PENGARUH *MINDFULNESS* TERHADAP PENGELOLAAN
STRES AKADEMIK MENJELANG UJIAN PADA SISWA
SMKN 2 PALEMBANG**

KARYA AKHIR



Disusun Oleh :

Adek Tri Hartati

211810020

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

2026

**PENGARUH *MINDFULNESS* TERHADAP PENGELOLAAN
STRES AKADEMIK MENJELANG UJIAN PADA SISWA
SMKN 2 PALEMBANG**

KARYA AKHIR

Diajukan kepada Program Studi Psikologi
Fakultas Sosial Humaniora Universitas Bina Darma
Untuk Memenuhi sebagai Persyaratan Guna
Memperoleh Derajat Sarjana S1 Psikologi



**Disusun Oleh :
Adek Tri Hartati
211810020**

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

2026

HALAMAN PERSETUJUAN

PENGARUH *MINDFULNESS* TERHADAP PENGELOLAAN STRES AKADEMIK
MENJELANG UJIAN PADA SISWA SMKN 2 PALEMBANG

KARYA AKHIR

Diajukan Oleh:

Adek Tri Hartati

211810020

Telah disetujui Dosen Pembimbing

Pada Tanggal, 01 Maret 2026

Dosen Pembimbing

Universitas Bina Darma
Fakultas Sosial Humaniora

Dr. Idris, S.Psi., M.A.
NIDN. 0028098001

HALAMAN PENGESAHAN

PENGARUH *MINDFULNESS* TERHADAP PENGELOLAAN STRES AKADEMIK MENJELANG UJIAN PADA SISWA SMKN 2 PALEMBANG

Telah dipertahankan di depan Dewan Penguji Karya Akhir
Program Studi Psikologi
Fakultas Sosial Humaniora, Universitas Bina Darma
Untuk memenuhi Sebagian Persyaratan Guna Memperoleh Derajat Sarjana S1
Psikologi

Pada tanggal, 12 Maret 2026
Mengesahkan,
Program Studi Psikologi, Fakultas Sosial Humaniora

Ketua Program Studi


Universitas Bina Darma
Fakultas Sosial Humaniora

Dr. Itriyah, S.Psi., M.A.

NIDN. 0028098001

Dewan Penguji

Dr. Itriyah, S.Psi., M.A.
NIDN. 0028098001

Dr. Rizki Amalivah, S.Psi.L., MA.Si
NIDN. 2103129001

Rina Oktaviana, S.Psi., M.M
NIDN. 0216107703

Tanda Tangan







SURAT PERNYATAAN ETIKA AKADEMIK

Yang Bertanda tangan dibawah ini, saya:

Nama : Adek Tri Hartati

NIM : 211810020

Program Studi : Psikologi

Dengan ini menyatakan bahwa:

1. Karya akhir ini adalah asli dan belum pernah di ajukan untuk mendapatkan gelar akademik baik (Adli Madya / Sarjana / Magister) di Universitas Bina Darma atau di Perguruan Tinggi Lain.
2. Karya akhir ini murni gagasan, rumusan dan penelitian saya sendiri dengan arahan tim pembimbing.
3. Di dalam karya akhir ini tidak terdapat 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. Saya bersedia karya akhir ini yang saya hasilkan dicek keasliannya menggunakan plagiarisme check serta di unggah ke internet, sehingga dapat diakses secara daring.
5. Apabila dikemudian hari, setelah saya lulus dari Fakultas Sosial Humaniora, Universitas Bina Darma ditemukan bukti secara meyakinkan bahwa skripsi ini adalah karya jiplakan atau karya orang lain, maka saya bersedia menerima sanksi akademis yang ditetapkan Universitas Bina Darma.

Demikian surat pernyataan ini saya buat agar dapat dipergunakan sebagaimana mestinya.

Palembang, Maret 2026


Adek Tri Hartati
211810020

HALAMAN PERSEMBAHAN

Bismillahirrohmanirrohim

Dengan segala kerendahan hati dan rasa syukur yang mendalam ke hadirat Allah SWT, karya akhir ini penulis persembahkan sebagai bentuk ungkapan terima kasih yang tak terhingga kepada semua pihak yang telah menjadi bagian penting dalam perjalanan panjang penyusunan karya akhir ini.

Teristimewa kepada kedua orang tua, kakak, adik, dan nenek tercinta, yang doa-doanya tak pernah terputus, yang kasih sayang, kesabaran, dan pengorbanannya tak pernah terhitung nilainya. Setiap lelah, air mata, dan perjuangan penulis tidak akan berarti tanpa restu dan dukungan dari kalian. Karya ini adalah salah satu bukti kecil dari harapan besar untuk membahagiakan kalian.

Kepada keluarga besar tercinta, terima kasih atas dukungan, perhatian, dan semangat yang selalu menguatkan penulis di setiap proses, baik dalam keadaan lelah, ragu, maupun hampir menyerah.

Kepada dosen pembimbing saya Ibu Dr. Itryah, S.Psi., M.A, terima kasih atas kesabaran, keikhlasan, serta ilmu yang telah diberikan. Setiap arahan dan masukan menjadi bekal berharga yang membantu penulis tumbuh, tidak hanya secara akademik tetapi juga secara pribadi.

Terima kasih juga kepada seluruh Dosen program studi psikologi atas ilmu, pengetahuan, dukungan, serta bimbingan selama 4 tahun saya berkuliah di Universitas

Bina Darma.

Kepada sahabat dan teman-teman psikologi angkatan 2021, yang telah menjadi tempat berbagi cerita, keluh kesah, tawa, dan semangat. Terima kasih telah hadir dan bertahan bersama hingga akhir perjuangan ini.

MOTTO

“ Maka sesungguhnya bersama kesulitan ada kemudahan. Maka apabila engkau telah selesai (dari suatu urusan), tetaplah bekerja keras (untuk urusan yang lain). Dan hanya kepada Tuhanmu lah engkau berharap “

(Qs. Al – Insyirah : 6 – 7)

“ Jangan takut gagal, karena yang tidak pernah melangkah tidak akan pernah jatuh “

“ Skripsi bukan sekedar tulisan : ia adalah jejak, luka yang sembuh, dan mimpi yang jadi nyata “

KATA PENGANTAR

Assalamualaikum Warahmatullahi Wabarakatuh

Alhamdulillah robbil'alamin, Puji syukur kita panjatkan kepada Allah SWT yang telah melimpahkan Rahmat dan karunianya sehingga peneliti diberikan kemudahan serta pertolongan dalam menyelesaikan penyusunan karya akhir ini dengan baik. Sholawat beserta salam senantiasa tercurahkan kepada Nabi Muhammad SAW yang memberikan kita sya'faat hingga akhir kelak. Penyusunan karya akhir ini merupakan salah satu syarat dalam memenuhi tugas akhir untuk menempuh gelar strata 1 di Fakultas Sosial Humaniora Program Studi Psikologi Universitas Bina Darma Palembang dengan judul ” **Pengaruh *Mindfulness* Terhadap Pengelolaan Stres Akademik Menjelang Ujian Pada Siswa SMKN 2 Palembang** “.

Dengan segala kerendahan hati peneliti mengakui bahwa dalam penyusunan karya ini masih banyak kelemahan dan kekurangan, semua itu disebabkan kurangnya pengetahuan dan pengalaman peneliti, sehingga karena itu mohon kiranya dimaklumi.

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

1. Bapak Prof. Dr. Edi Surya Negara, M.Kom selaku Plt Rektor Universitas Bina Darma Palembang.
2. Bapak Nuzsep Almigo, S.Psi., Ph.D selaku Dekan Fakultas Sosial Humaniora Universitas Bina Darma Palembang.

3. Ibu Dr. Itryah, S.Psi., MA selaku Kaprodi Psikologi Universitas Bina Darma Palembang sekaligus Dosen Pembimbing yang telah meluangkan waktu dan tenaga untuk membimbing, mengarahkan dan memberikan masukan serta dukungan dalam menyelesaikan karya akhir ini.
4. Ibu Dr. Rizky Amaliyah, S.Psi.I., MA.Si dan Ibu Rina Oktaviana, S.Psi., M.M selaku dosen penguji, peneliti mengucapkan terima kasih atas waktu, arahan, saran serta kritik yang membangun dalam penyempurnaan karya akhir ini.
5. Kepada seluruh Dosen Program Studi Psikologi Universitas Bina Darma Palembang terima kasih atas segala ilmu pengetahuan, dukungan dan motivasi yang diberikan.
6. Orang tua yang sangat peneliti cintai Ibunda Hj. Lismeri Yani S.E., M.M, Ayahanda H. Muhammad Nasir, dan Alm Ayahanda Uskadi, S.H atas do'a, perhatian, kesabaran, dan dukungan yang tidak pernah putus dalam kehidupan peneliti, khusus nya selama proses penyusunan karya akhir ini.
7. Kepala Sekolah SMKN 2 Palembang Bapak H. Siparman, S.Pd., M.Si yang telah mengizinkan peneliti untuk melakukan penelitian di SMKN 2 Palembang.
8. Ibu Marta Julita Puspa, S.Pd selaku guru BK SMKN 2 Palembang yang senantiasa membantu dan memberikan arahan kepada peneliti selama penelitian berlangsung.
9. Ibu Yuyun Yuliyani, S.Si., M.Psi selaku expert judgment dan terapist pendamping selama 6 kali pertemuan intervensi *Mindfulness*.

10. Ibu Lediana Afriyanti, S.Psi., M.Psi., Psikolog selaku psikolog klinis dan menjadi expert judgment dalam penelitian ini.
11. Terima kasih kepada teman – teman yang selalu mendukung, membantu, dan siap direpotkan peneliti dari awal perkuliahan sampai penyusunan karya akhir ini, khususnya Sesi, Dian, Lira dan Ulfa, teman – teman satu gym Taipil Genk, Nasywa, dan Ica, dan teman – teman psikologi angkatan 21 yang tidak dapat penulis sebutkan satu persatu.
12. Terakhir peneliti mengucapkan terima kasih kepada sepupu Fitria Pratiwi dan Reza Alya Zahra yang selalu mendengarkan keluh kesah, memberi semangat, dan selalu mendukung peneliti selama ini khususnya dalam penyusunan karya akhir ini.

Peneliti menyadari bahwa karya akhir ini tentunya masih banyak kekurangan dalam penulisannya. Oleh karena itu, kritik dan saran sangat dibutuhkan untuk membantu peneliti.

Palembang, Maret 2026

Adek Tri Hartati

DAFTAR ISI

HALAMAN PERSETUJUAN	Error! Bookmark not defined.
HALAMAN PENGESAHAN	Error! Bookmark not defined.
SURAT PERNYATAAN ETIKA AKADEMIK	iv
HALAMAN PERSEMBAHAN	v
MOTTO	vi
KATA PENGANTAR	vi
DAFTAR ISI	ix
DAFTAR GAMBAR	viii
DAFTAR TABEL	ix
DAFTAR LAMPIRAN.....	x
BAB I	13
PENDAHULUAN	13
A. Latar Belakang Masalah	13
B. Rumusan Masalah	29
C. Tujuan Penelitian	30
D. Manfaat Penelitian	30
E. Keaslian Penelitian.....	31
BAB II.....	35
TINJAUAN PUSTAKA	35
A. Pengelolaan Stres Akademik.....	35
B. Mindfulness	46
C. Pengaruh Mindfulness Terhadap Pengelolaan Stress Menjelang Ujian Pada Siswa SMKN 2 Palembang.....	61
D. Hipotesis	65
E. Kerangka Berpikir	65
BAB III	66
METODE PENELITIAN.....	66
A. Identifikasi Variabel Penelitian	66
B. Definisi Operasional Variabel Penelitian	66
C. Subjek Penelitian	67
D. Desain Penelitian.....	69

E. Metode Pengumpulan Data	70
F. Teknik Analisis Data.....	73
1. Analisis Univariat	73
2. Analisis Bivariat.....	73
3. Validitas Isi.....	74
BAB IV PEMBAHASAN	75
4.1 Orientasi Kacah dan Persiapan	75
1. Orientasi Kacah	75
2. Persiapan.....	78
4.2 Laporan Pelaksanaan Penelitian	84
4.3 Hasil Penelitian.....	110
4.4 Pembahasan	116
BAB V PENUTUP	132
5.1 Kesimpulan.....	132
5.2 Saran	132
5.2.1 Bagi Siswa	132
5.2.2 Bagi Sekolah.....	133
5.2.3 Bagi Peneliti Selanjutnya.....	133
DAFTAR PUSTAKA	134
LAMPIRAN	139

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1 <i>Outline</i> Kerangka Berpikir.....	46
--	----



DAFTAR TABEL

	Halaman
Tabel 3.1 Non-randomized pretest posttest control group design.....	70
Tabel 3. 2 Tabel Kegiatan Intervensi <i>Mindfulness</i>	70
Tabel 3.3 Indikator Penilaian Skala DASS 42	72
Tabel 3.4 Blue Print (Depression Anxiety Stress Scales) DASS 42.....	73
Tabel 4. 1 Klasifikasi Hasil Uji Validitas Instrumen Modul <i>Mindfulness</i>	80
Tabel 4. 2 Klasifikasi Hasil Uji Validitas Kemampuan Matematika.....	82
Tabel 4. 3 Reliability Statistics	83
Tabel 4. 4 Kegiatan Penelitian Pertemuan Pertama	87
Tabel 4. 5 Kegiatan Penelitian Pertemuan Kedua.....	92
Tabel 4. 6 Kegiatan Penelitian Pertemuan Ketiga	96
Tabel 4. 7 Kegiatan Penelitian Pertemuan Keempat.....	100
Tabel 4. 8 Kegiatan Penelitian Pertemuan Kelima	103
Tabel 4. 9 Kegiatan Penelitian Pertemuan Keenam.....	107
Tabel 4. 10 Data Hasil Stress Akademik	112
Tabel 4. 11 Data Hasil Stress Akademik	112
Tabel 4. 12 Deskripsi Data Penelitian.....	113
Tabel 4. 13 Deskripsi Data Uji Normalitas Partisipan.....	114
Tabel 4. 14 Deskripsi Data Uji Hipotesis	116

DAFTAR LAMPIRAN

	Halaman
Lampiran 1. Kuisisioner Dass 42.....	139
Lampiran 2. Hasil Kuisisioner DASS 42 (Skala Stress).....	140
Lampiran 3. Hasil Uji Validitas Aiken	143
Lampiran 4. Hasil Uji Normalitas.....	145
Lampiran 5. Hasil Uji Paired Sample T-Test.....	145
Lampiran 6. Lembar Validasi Kelayakan Modul.....	147
Lampiran 7. Dokumentasi Penelitian.....	151
Lampiran 8 Artikel Jurnal	155
Lampiran 9 Lembar Konsultasi.....	162
Lampiran 10 SK Pembimbing.....	165
Lampiran 11 Pengajuan Judul.....	166
Lampiran 12 Lembar Perbaikan Sempro	167
Lampiran 13 Surat Keterangan Lulus Sempro.....	168
Lampiran 14 LOA Jurnal	169
Lampiran 15 Turnitin	170
Lampiran 16 Surat Izin Penelitian.....	178
Lampiran 17 Lembar Perbaikan Semhas	179
Lampiran 18 Surat Keterangan Lulus Semhas.....	180
Lampiran 19 Surat Kelayakan Jilid.....	181

PENGARUH *MINDFULNESS* TERHADAP PENGELOLAAN STRES AKADEMIK MENJELANG UJIAN PADA SISWA SMKN 2 PALEMBANG

Adek Tri Hartati
211810020

Program Studi Psikologi, Fakultas Sosial Humaniora
Universitas Bina Darma Palembang

ABSTRAK

Penelitian ini mengkaji pengaruh intervensi berbasis *Mindfulness* terhadap stres akademik siswa sekolah menengah kejuruan sebelum ujian. Desain kuasi-eksperimental kuantitatif dengan kelompok kontrol pretest-posttest yang tidak diacak diterapkan. Tiga puluh empat siswa kelas sepuluh dibagi menjadi kelompok eksperimen dan kelompok kontrol. Kelompok eksperimen mengikuti enam sesi *Mindfulness* yang mencakup pernapasan kotak, meditasi kasih sayang, makan secara sadar, dan berjalan secara sadar, sementara kelompok kontrol tidak menerima perlakuan khusus. Stres akademik diukur menggunakan subskala stres dari Depression Anxiety Stress Scales (DASS-42), yang menunjukkan validitas konten yang kuat berdasarkan koefisien Aiken's V dan konsistensi internal yang sangat baik (Cronbach's alpha = 0,980). Hasil uji t sampel berpasangan menunjukkan penurunan stres akademik yang signifikan pada kelompok eksperimen ($p < 0,05$), sedangkan tidak ada perubahan signifikan yang diamati pada kelompok kontrol. Temuan ini menunjukkan bahwa pelatihan *Mindfulness* adalah pendekatan pencegahan yang efektif untuk meningkatkan kemampuan siswa dalam mengatur stres akademik dalam konteks ujian. Studi ini menyoroti potensi integrasi praktik *Mindfulness* ke dalam layanan konseling berbasis sekolah untuk mempromosikan kesejahteraan psikologis remaja.

Kata Kunci : *Mindfulness*, Manajemen Stres Akademik, Ujian

THE EFFECT OF MINDFULNESS ON ACADEMIC STRESS MANAGEMENT AMONG STUDENTS PRIOR TO EXAMINATIONS

Adek Tri Hartati

211810020

*Psychology Study Program. Faculty Of Social Humaniora
Bina Darma University Palembang*

ABSTRACT

*This study examined the effect of a Mindfulness-based intervention on vocational high school students' academic stress prior to examinations. A quantitative quasi-experimental design with a non-randomized pretest-posttest control group was employed. Thirty-four tenth-grade students were assigned to an experimental group and a control group. The experimental group participated in six Mindfulness sessions incorporating box breathing, loving-kindness meditation, mindful eating, and mindful walking, while the control group received no specific treatment. Academic stress was measured using the stress subscale of the Depression Anxiety Stress Scales (DASS-42), which demonstrated strong content validity based on Aiken's *V* coefficients and excellent internal consistency (Cronbach's $\alpha = 0.980$). Paired-samples *t*-test results indicated a significant reduction in academic stress in the experimental group ($p < .05$), whereas no significant change was observed in the control group. These findings suggest that Mindfulness training is an effective preventive approach for enhancing students' capacity to regulate academic stress in examination contexts. The study highlights the potential integration of Mindfulness practices into school-based counseling services to promote adolescents' psychological well-being.*

Keywords: *Mindfulness, Academic Stress Management, Examinations.*