

**PENGEMBANGAN BUKU PANDUAN *MINDFULNESS BASED STRES
REDUCTION* (MBSR) UNTUK MENGELOLA STRES AKADEMIK
SISWA BARU DI SMAIT INSAN MANDIRI CIBUBUR ISLAMIC
BOARDING SCHOOL**



Intelligentia - Dignitas

DWIKA SUKMA DEWI

1108822017

Tesis yang Ditulis untuk Memenuhi Sebagian
Persyaratan untuk Mendapatkan Gelar Magister

PROGRAM MAGISTER BIMBINGAN DAN KONSELING

FAKULTAS ILMU PENDIDIKAN


UNIVERSITAS NEGERI JAKARTA


2025

**PERSETUJUAN KOMISI PEMBIMBING
DIPERSYARATKAN UNTUK UJIAN TESIS**

Pembimbing I

Pembimbing II



Dr. Eka Wahyuni, MAAPD.
NIP. 197309151999032003


Prof. Dede Rahmat Hidayat, M.Psi., Ph.D
NIP. 197104262001121002

Tanggal : 3 Januari 2025

Tanggal: 3 Januari 2025

Mengetahui,
Koordinator Program Studi Magister Bimbingan dan Konseling UNJ


Dr. Eka Wahyuni, MAAPD.
NIP. 197309151999032003
Tanggal: 3 Januari 2025

Nama : Dwika Sukma Dewi
NIM : 1108822017
Angkatan : 2022

Intelligentia - Dignitas

**LEMBAR PERSETUJUAN PEMBIMBING DAN PENGESAHAN PANITIA
UJIAN SIDANG TESIS**

Judul : Pengembangan Buku Panduan *Mindfulness-Based Stress Reduction (MBSR)* Untuk Mengelola Stres Akademik Siswa Baru di SMAIT Insan Mandiri Cibubur *Islamic Boarding School*


Nama : Dwika Sukma Dewi


No. Registrasi : 1108822017



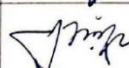

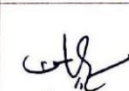
Tanggal Ujian : 17 Januari 2025

Pembimbing Utama

Pembimbing Pendamping


Dr. Eka Wahyuni, MAAPD
NIP. 197309151999032003


Prof. Dede Rahmat Hidayat, M.Psi., Ph.D
NIP. 197104262001121002







Nama	Tanda Tangan	Tanggal
Dr. Aip Badrujaman, M.Pd. NIP. 197911292008121002 (Penanggung Jawab) *		05-02-2025
Karta Sasmita, S.Pd., M.Si., Ph.D. NIP. 198005132005011002 (Wakil Penanggung Jawab) **		05-02-2025
Dr. Herdi, M.Pd NIP. 198408052009121004 (Ketua Dewan Penguji) ***		24-01-2025
Dr. Aip Badrujaman, M.Pd NIP. 197911292008121002 (Penguji I)		05-02-2025
Dr. Karsih, M.Pd. NIP. 197909052010122002 (Anggota Dewan Penguji I) ****		03-02-2025

* Dekan Fakultas Ilmu Pendidikan, Universitas Negeri Jakarta
** Wakil Dekan I Bidang Akademik, Universitas Negeri Jakarta
*** Ketua Dewan Penguji
**** Dosen Penguji

Intelligentia - Dignitas

HALAMAN PENGESAHAN PERBAIKAN UJIAN TESIS

Judul : Pengembangan Buku Panduan *Mindfulness-Based Stress Reduction* (MBSR) Untuk Mengelola Stres Akademik Siswa Baru di SMAIT Insan Mandiri Cibubur *Islamic Boarding School*
Nama : Dwika Sukma Dewi
No. Registrasi : 1108822017
Program Studi : Magister Bimbingan dan Konseling UNJ

No	Nama	Tanda Tangan	Tanggal
1.	Dr. Eka Wahyuni, MAAPD. NIP. 197309151999032003 (Koordinator Program Studi)		24-01-2025
2.	Dr. Eka Wahyuni, MAAPD. NIP. 197309151999032003 (Pembimbing I)		24-01-2025
3.	Prof. Dede Rahmat Hidayat, M.Psi., Ph.D NIP. 197104262001121002 (Pembimbing II)		24-01-2025
4.	Dr. Herdi, M.Pd NIP. 198408052009121004 (Ketua Penguji)		24-01-2025
5.	Dr. Aip Badrujaman, M.Pd NIP. 197911292008121002 (Penguji I)		05-02-2025
6.	Dr. Karsih, M.Pd NIP. 197909052010122002 (Penguji II)		03-02-2025

Intelligentia - Dignitas

SURAT PERNYATAAN ORISINALITAS KARYA ILMIAH

Yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama Lengkap : Dwika Sukma Dewi
NIM : 1108822017
Tempat/Tanggal Lahir : Cilacap, 1 November 1992
Program : Magister
Program Studi : Bimbingan dan Konseling

Dengan ini menyatakan bahwa tesis dengan judul Pengembangan Buku Panduan *Mindfulness Based Stress Reduction* (MBSR) untuk Mengelola Stress Akademik Siswa Baru di SMAIT Insan Mandiri Cibubur Islamic Boarding School, merupakan karya sendiri tidak mengandung unsur plagiat dan semua sumber baik yang dikutip maupun dirujuk telah saya nyatakan dengan benar.

Demikianlah pernyataan ini dibuat dalam keadaan sadar dan tanpa ada unsur paksaan dari siapapun. Apabila ditemukan hari terdapat penyimpangan dan ketidakbenaran dalam pernyataan ini, maka saya bersedia menerima sanksi akademik sesuai dengan peraturan yang berlaku di Pascasarjana Universitas Negeri Jakarta.

Jakarta, 5 Februari 2025
Yang menyatakan,



Dwika Sukma Dewi

PERNYATAAN PUBLIKASI

Saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Dwika Sukma Dewi

No Registrasi : 1108822017

Menyatakan bahwa saya telah mempublikasikan hasil penelitian Tesis saya sebagai berikut:

1. Dwika Sukma Dewi , Eka Wahyuni , Dede Rahmat Hidayat. (2024). *Gambaran Stres Akademik Siswa Baru Sekolah Boarding Serta Implikasinya Terhadap Bimbingan Dan Konseling Berdasarkan hasil review*, artikel tersebut dinyatakan. Vol. 9, Nomor 2, Bulan April, Tahun 2025. Artikel tersebut akan tersedia secara online di <https://journal.upy.ac.id/index.php/bk/index>
2. Deseminasi "Effectiveness of *Mindfulness Based Stress Reduction (MBSR)* to Manage Academic Stress of New Students in Boarding School : Literature Review" Universitas Negeri Padang.

Jakarta, 5 Februari 2025



Dwika Sukma Dewi
NIM. 1108822017



KEMENTERIAN PENDIDIKAN TINGGI, SAINS DAN TEKNOLOGI
UNIVERSITAS NEGERI JAKARTA
UPT PERPUSTAKAAN

Jalan Rawamangun Muka Jakarta 13220
Telepon/Faksimili: 021-4894221
Laman: lib.unj.ac.id

**LEMBAR PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI
KARYA ILMIAH UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIS**

Sebagai sivitas akademika Universitas Negeri Jakarta, yang bertanda tangan di bawah ini, saya:

Nama : DWIKA SUKMA DEWI
NIM : 1108822017
Fakultas/Prodi : FIP/S2 BK
Alamat email : dwikasukma99@gmail.com

Demi pengembangan ilmu pengetahuan, menyetujui untuk memberikan kepada UPT Perpustakaan Universitas Negeri Jakarta, Hak Bebas Royalti Non-Eksklusif atas karya ilmiah:

Skripsi Tesis Disertasi Lain-lain (.....)

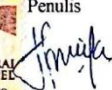
yang berjudul :
PENGEMBANGAN BUKU PANDUAN *MINDFULNESS BASED STRESS REDUCTION*
(MBSR) UNTUK MENGELOLA STRESS AKADEMIK SISWA BARU DI SMAIT INSAN
MANDIRI CIBUBUR ISLAMIC BOARDING SCHOOL

Dengan Hak Bebas Royalti Non-Eksklusif ini UPT Perpustakaan Universitas Negeri Jakarta berhak menyimpan, mengalihmediakan, mengelolanya dalam bentuk pangkalan data (*database*), mendistribusikannya, dan menampilkan/mempublikasikannya di internet atau media lain secara *fulltext* untuk kepentingan akademis tanpa perlu meminta ijin dari saya selama tetap mencantumkan nama saya sebagai penulis/pencipta dan atau penerbit yang bersangkutan.

Saya bersedia untuk menanggung secara pribadi, tanpa melibatkan pihak Perpustakaan Universitas Negeri Jakarta, segala bentuk tuntutan hukum yang timbul atas pelanggaran Hak Cipta dalam karya ilmiah saya ini.

Demikian pernyataan ini saya buat dengan sebenarnya.

Jakarta, 12 Februari 2025

Penulis

Dwika Sukma Dewi

Intelligentia - Dignitas

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk membuat buku panduan dalam mengelola stress akademik siswa baru kelas X SMAIT Insan Mandiri Cibubur Tahun Ajaran 2024/2025 dengan menggunakan intervensi *Mindfulness Based Stress Reduction*. Desain dalam penelitian ini menggunakan *design based research* model Reeves, dengan metode penelitian eksperimen. Subjek penelitian ini diambil dengan menggunakan cara purposive karena jumlah sampel yang diambil berdasarkan kriteria yaitu siswa yang memiliki stress akademik yang tinggi. Pengumpulan data pada penelitian ini menggunakan ESSA (*Stress Scale for Adolescent*) yang berjumlah 16 pernyataan yang sudah diuji validitas dan reliabilitasnya. Analisis data pada penelitian ini menggunakan uji *sample independent T-test*. Dari hasil analisis yang diperoleh Nilai Sig.(2-tailed) $0,000 > 0,05$ yang artinya H_0 ditolak dan H_a diterima, sehingga terdapat pengaruh *Mindfulness Based Stress Reduction* dalam mengelola stress akademik siswa baru kelas X di SMAIT Insan Mandiri Cibubur Tahun Ajaran 2024/2025. Buku panduan yang dibuat juga sudah melalui validitas dari dosen uji materi, artinya buku panduan ini dapat digunakan oleh guru BK dalam membantu siswa baru dalam mengelola stress akademik yang mereka alami.

Kata kunci : MBSR, Stress Akademik, Siswa Sekolah *Boarding*

ABSTRACT

This study aims to create a guidebook in managing academic stress of new students in class X of SMAIT Insan Mandiri Cibubur for the 2024/2025 Academic Year using Mindfulness Based Stress Reduction intervention. The design in this study uses the Reeves design based research model, with an experimental research method. The subject of this study was taken using a purposive method because the number of samples taken based on the criteria was students who had high academic stress. The data collection in this study used ESSA (Stress Scale for Adolescent) which amounted to 16 statements that had been tested for validity and reliability. Data analysis in this study used an independent sample test T-test. From the results of the analysis, the Sig.(2-tailed) value was $0.000 > 0.05$ which means that H_0 was rejected and H_a was accepted, so that there was an influence of Mindfulness Based Stress Reduction in managing the academic stress of new students in class X at SMAIT Insan Mandiri Cibubur for the 2024/2025 Academic Year. The guidebook made has also gone through the validity of the material test lecturer, meaning that this guidebook can be used by BK teachers in helping new students in managing the academic stress they experience.

Keywords : MBSR, Academic Stress, Boarding School Students

KATA PENGANTAR

Syukur Alhamdulillah penulis panjatkan kehadiran Allah SWT atas rahmat dan karunianya, sehingga penulis dapat menyelesaikan proposal tesis ini. Selanjutnya Sholawat serta Salam kepada Nabi Muhammad SAW yang kita harapkan syafaatnya hingga Yaumul Akhir. Adapun judul tesis penulis adalah “Pengembangan Buku Panduan *Mindfulness Based Stres Reduction (MBSR)* Untuk Mengelola Stres Akademik Siswa Baru di SMAIT Insan Mandiri Cibubur *Islamic Boarding School*”

Penyelesaian proposal tesis ini tidak terlepas dari bantuan berbagai pihak, sehingga pada kesempatan ini penulis dengan segala kerendahan hati dan penuh rasa hormat mengucapkan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada semua pihak yang telah memberikan bantuan baik moril maupun materil secara langsung maupun tidak langsung kepada penulis dalam menyusun proposal tesis ini hingga selesai, terutama kepada dosen pembimbing yang penulis hormati dan sayangi Dr. Eka Wahyuni, S.Pd, MAAPD dan Prof. Dede Rahmat Hidayat, M.Psi, Ph.D yang telah memberikan motivasi dan saran kepada penulis sejak awal penulisan proposal hingga selesai. Semoga Allah SWT selalu memberikan kemudahan dalam setiap langkahnya.

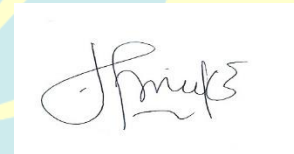
Pada kesempatan kali ini, penulis juga ingin mengucapkan banyak terimakasih kepada :

1. Alm. Nursaid Bin Sumarno selaku bapak penulis, gelar ini untuk mu..Bapak pasti senang melihatnya disana. Maaf karena Bapak belum sempat melihatnya. Alfatihah
2. Untuk Ibu Suryati selaku ibu penulis, terima kasih atas segala bantuan ibu dalam menjaga anak-anak dirumah selama penulis menyelesaikan studi sekaligus bekerja dan segala bentuk bantuan yang tidak bisa penulis sebutkan karena sangat banyak, terima kasih Ibu..Semoga selalu sehat dan panjang umur.
3. Untuk Suami “Ramdhani” dan anak-anak “Kakak Sabrina” dan “Adik Reyhan” terima kasih sudah bekerjasama dengan baik selama ini
4. Untuk Keluarga Besar Pisangan, Cilacap terima kasih atas segala support nya selama penulis menyelesaikan studi

5. Untuk Teman-Teman S2 BK Angkatan 2022 terima kasih atas segala bantuannya selama kita Bersama, semoga silaturahmi kita tidak pernah putus
6. Untuk Teman-Teman Guru SMAIT Insan Mandiri Cibubur terima kasih sudah banyak membantu penulis dalam menyelesaikan studi selama ini.

Semoga bantuan dan jasa baik yang telah kalian berikan kepada penulis mendapatkan balasan dari Allah SWT. Penulis menyadari dalam penyelesaian proposal ini masih banyak sekali kesalahan, untuk itu penulis mengharapkan kritik dan saran yang bersifat membangun dari pembaca demi kesempurnaan tesis ini. Kiranya isi tesis ini dapat bermanfaat bagi kita semua terlebih dalam Ilmu Pendidikan di bidang Bimbingan dan Konseling. Akhir kata penulis mengucapkan terimakasih.

Jakarta, 31 Desember 2024



Dwika Sukma Dewi
NIM.1108822017

Intelligentia - Dignitas

DAFTAR ISI

PERSETUJUAN KOMISI

PEMBIMBING.....Error! Bookmark not defined.

ABSTRAK..... **vi**

SURAT PERNYATAAN ORISINALITAS KARYA ILMIAHError! Bookmark not defined.

PERNYATAAN PUBLIKASI.....Error! Bookmark not defined.

KATA PENGANTAR **viii**

DAFTAR ISI..... **x**

DAFTAR TABEL **xiii**

DAFTAR GAMBAR..... **xiv**

BAB I PENDAHULUANError! Bookmark not defined.

- A. Latar Belakang Masalah **Error! Bookmark not defined.**
- B. Identifikasi Masalah **Error! Bookmark not defined.**
- C. Pembatasan Masalah **Error! Bookmark not defined.**
- D. Rumusan Masalah **Error! Bookmark not defined.**
- E. Tujuan Penelitian **Error! Bookmark not defined.**
- F. Manfaat Penelitian **Error! Bookmark not defined.**
- G. State of The Art Penelitian **Error! Bookmark not defined.**

BAB II TINJAUAN PUSTAKAError! Bookmark not defined.

- A. Kajian Teori..... **Error! Bookmark not defined.**
 - 1. Stres Akademik **Error! Bookmark not defined.**
 - 2. Sekolah Boarding **Error! Bookmark not defined.**
 - 3. Mindfulness **Error! Bookmark not defined.**
 - 4. Mindfulness-based Stres Reduction (MBSR)..... **Error! Bookmark not defined.**
 - 5. Intervensi Lain dalam Mengurangi Stres Akademik .. **Error! Bookmark not defined.**
 - 6. Konseling Kelompok..... **Error! Bookmark not defined.**

7.	Buku Panduan	Error! Bookmark not defined.
8.	Mindfulness Based Stres Reduction untuk Mengelola Stres Akademik	Error! Bookmark not defined.
B.	Hasil Penelitian Relevan	Error! Bookmark not defined.
C.	Kerangka Pikir	Error! Bookmark not defined.
BAB III METODE PENELITIAN		
A.	Tempat dan Waktu Penelitian	Error! Bookmark not defined.
1.	Tempat Penelitian.....	Error! Bookmark not defined.
2.	Waktu Penelitian	Error! Bookmark not defined.
B.	Metode dan Desain Penelitian	Error! Bookmark not defined.
1.	Metode Penelitian.....	Error! Bookmark not defined.
2.	Desain Penelitian.....	Error! Bookmark not defined.
C.	Subjek Penelitian	Error! Bookmark not defined.
D.	Penyusunan Instrumen	Error! Bookmark not defined.
1.	Variabel Penelitian	Error! Bookmark not defined.
2.	Definisi Operasional.....	Error! Bookmark not defined.
E.	Teknik Pengumpulan Data.....	Error! Bookmark not defined.
1.	Uji Validitas instrumen	Error! Bookmark not defined.
2.	Uji Reliabilitas Instrumen....	Error! Bookmark not defined.
3.	Wawancara	Error! Bookmark not defined.
4.	Analisis Dokumen	Error! Bookmark not defined.
F.	Langkah-langkah Penelitian	Error! Bookmark not defined.
G.	Teknik Analisis Data	Error! Bookmark not defined.
BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN.....		
A.	Hasil Penelitian.....	Error! Bookmark not defined.
1.	Analisis dan Eksplorasi	Error! Bookmark not defined.
2.	Desain dan Konstruk	Error! Bookmark not defined.
B.	Hasil Uji Coba Buku Panduan Pada Siswa Baru Kelas X SMAIT Insan Mandiri Cibubur Tahun Ajaran 2024/2025	Error! Bookmark not defined.
C.	Refleksi dan Tindak Lanjut Pelaksanaan MBSR untuk Mengelola Stress Akademik Siswa Baru Kelas X SMAIT Insan Mandiri	

Cibubur Tahun Ajaran 2024/2025 . **Error! Bookmark not defined.**

D. Keterbatasan Penelitian..... **Error! Bookmark not defined.**

BAB V KESIMPULAN, IMPLIKASI DAN REKOMENDASI.....**Error!**

Bookmark not defined.

A. Kesimpulan..... **Error! Bookmark not defined.**

B. Implikasi..... **Error! Bookmark not defined.**

C. Rekomendasi **Error! Bookmark not defined.**

DAFTAR PUSTAKA..... **Error! Bookmark not defined.**

LAMPIRAN **Error! Bookmark not defined.**



Intelligentia - Dignitas

DAFTAR TABEL

- Tabel 2. 1 Tahapan Sesi Mindfulness Based-Stress Reduction (MBSR) **Error! Bookmark not defined.**
- Tabel 3. 1 Waktu Penelitian **Error! Bookmark not defined.**
- Tabel 3. 2 Kisi-Kisi Stress Scale for Adolescents (ESSA) .. **Error! Bookmark not defined.**
- Tabel 3. 3 Kategorisasi Stress Akademik **Error! Bookmark not defined.**
- Tabel 3. 4 Pilihan Jawaban..... **Error! Bookmark not defined.**
- Tabel 3. 5 Skala Persentase Penilaian..... **Error! Bookmark not defined.**
- Tabel 3. 6 Uji Validitas Instrumen **Error! Bookmark not defined.**
- Tabel 4. 1 Data Demografis Siswa **Error! Bookmark not defined.**
- Tabel 4. 2 Tingkat Skor Stress Akademik **Error! Bookmark not defined.**
- Tabel 4. 3 Skor pre-test Stress Akademik Siswa Baru Kelompok Eksperimen dan Kelompok Kontrol **Error! Bookmark not defined.**
- Tabel 4. 4 Hasil Pre Test Kelompok Eksperimen dan Kelompok Kontrol Berdasarkan Aspek-Aspek Stress Akademik **Error! Bookmark not defined.**
- Tabel 4. 5 Kerangka Buku Panduan MBSR untuk Mengelola Stress Akademik Siswa Baru Kelas X **Error! Bookmark not defined.**
- Tabel 4. 6 Hasil Validitas Uji Materi..... **Error! Bookmark not defined.**
- Tabel 4. 7 Revisi Media Dosen Ahli Sebelum Revisi (Baiknya template diganti agar terlihat lebih menarik) **Error! Bookmark not defined.**
- Tabel 4. 8 Skor Post Test Stress Akademik Siswa Baru Kelompok Eksperimen dan Kelompok Kontrol..... **Error! Bookmark not defined.**
- Tabel 4. 9 Hasil Post Test Kelompok Eksperimen dan Kelompok Kontrol Berdasarkan Aspek-Aspek Stress Akademik **Error! Bookmark not defined.**
- Tabel 4. 10 Uji Normalitas **Error! Bookmark not defined.**
- Tabel 4. 11 Uji Homogenitas **Error! Bookmark not defined.**
- Tabel 4. 12 Uji Independent Sample T-test..... **Error! Bookmark not defined.**

DAFTAR GAMBAR

- Gambar 2. 1 Pembuatan Buku Panduan Konseling MBSR untuk Mengelola Stress Akademik Siswa Baru di SMAIT Insan Mandiri Cibubur *Islamic Boarding School*..... **Error! Bookmark not defined.**
- Gambar 3. 1 *Pretest-posttest nonequivalent control group design*....**Error! Bookmark not defined.**
- Gambar 3. 2 Langkah-langkah model Reeves Design Based Research..... **Error! Bookmark not defined.**
- Gambar 3. 3 Tingkat Stress Akademik Siswa Baru Sekolah *Boarding* **Error! Bookmark not defined.**
- Gambar 3. 4 Aspek-Aspek Stress Akademik Siswa Baru Sekolah *Boarding* **Error! Bookmark not defined.**
- Gambar 4. 1 Grafik Stress Akadamik Siswa Baru di SMAIT Insan Mandiri Cibubur Tahun Ajaran 2024/2025..... 57



Intelligentia - Dignitas

DAFTAR LAMPIRAN

- Lampiran 1. Surat Ijin Penelitian..... **Error! Bookmark not defined.**
Lampiran 2. Surat Keterangan Telah Melakukan Penelitian **Error! Bookmark not defined.**
Lampiran 3. Surat Ijin Dosen Ahli Materi dan Media **Error! Bookmark not defined.**
Lampiran 4. Adaptasi Instrumen ESSA **Error! Bookmark not defined.**
Lampiran 5. Hasil Uji Validitas..... **Error! Bookmark not defined.**
Lampiran 6. Uji Reliabilitas,Uji Normalitas, Uji Homogenitas dan Uji t-test
..... **Error! Bookmark not defined.**
Lampiran 7. Pedoman Wawancara Guru BK : Anisah, S.Pd**Error! Bookmark not defined.**
Lampiran 8. Hasil Perhitungan *Pretest* Instrumen ESSA **Error! Bookmark not defined.**
Lampiran 9. Hasil *Post Test* Instumen ESSA..... **Error! Bookmark not defined.**
Lampiran 10. Hasil Penilaian Hasil Uji Materi **Error! Bookmark not defined.**
Lampiran 11. Hasil Verifikasi Deseminasi **Error! Bookmark not defined.**
Lampiran 12. LOA Jurnal **Error! Bookmark not defined.**
Lampiran 13. LOA Diseminasi **Error! Bookmark not defined.**
Lampiran 14. Sertifikat TOEFL **Error! Bookmark not defined.**
Lampiran 15. Sertifikat Pelatihan Mindfulness..... **Error! Bookmark not defined.**
Lampiran 16. Dokumentasi Pelaksanaan Intervensi MBSR **Error! Bookmark not defined.**
Lampiran 17. Buku Bimbingan **Error! Bookmark not defined.**
Lampiran 18. Lembar Evaluasi Intervensi MBSR **Error! Bookmark not defined.**

Intelligentia - Dignitas



Intelligentia - Dignitas