

**PENGEMBANGAN *SELF-HELP BOOK*
MINDFULNESS-BASED STRESS REDUCTION UNTUK
MENGURANGI STRES AKADEMIK MAHASISWA
UNIVERSITAS NEGERI JAKARTA**



Intelligentia - Dignitas

Oleh:

**RINI SUKMAWATI
1106618038
BIMBINGAN DAN KONSELING**

SKRIPSI

**Ditulis untuk Memenuhi Sebagian Persyaratan dalam Mendapatkan Gelar
Sarjana Pendidikan**

**FAKULTAS ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS NEGERI JAKARTA
2025**

**PENGEMBANGAN *SELF-HELP BOOK MINDFULNESS-BASED STRESS
REDUCTION* UNTUK MENGURANGI STRES AKADEMIK MAHASISWA
UNIVERSITAS NEGERI JAKARTA**

RINI SUKMAWATI

ABSTRAK

Penelitian bertujuan mengembangkan *self-help book mindfulness-based stress reduction* yang mendukung mahasiswa untuk mengurangi stres akademik. Penelitian menggunakan metode *Design Based Research (DBR)* dengan instrumen *Perception of Academic Stress Scale (PASS)*. Pengisian instrumen *PASS* oleh mahasiswa Universitas Negeri Jakarta menunjukkan dari 114 mahasiswa yang menjadi responden terdapat 23 mahasiswa mengalami stres akademik tinggi, 72 mahasiswa mengalami stres akademik sedang, dan 19 mahasiswa dengan stres akademik rendah. Berdasarkan hasil pengisian instrumen *PASS* dan angket kebutuhan mahasiswa yang menjadi dasar pengembangan *self-help book* terdapat materi mengenai stres akademik dan rangkaian latihan *mindfulness* yang menjadi isi *self-help book*. Tahap selanjutnya penyusunan *outline* yang akan dikembangkan menjadi *self-help book* menggunakan *Microsoft Word* dan *Canva*. *Self-help book* dievaluasi oleh dua ahli materi dengan skor 85% dan 90%, serta ahli media sebesar 72,5%. Berdasarkan analisis hasil evaluasi maka *self-help book* yang dikembangkan dinyatakan sangat layak dengan persentase rata-rata evaluasi ahli 82,5% dan rata-rata evaluasi pengguna sebesar 89%.

Kata kunci: *Self-Help Book*, Mahasiswa, Stres Akademik, Program *Mindfulness-Based Stress Reduction (MBSR)*

***DEVELOPMENT OF SELF-HELP BOOK MINDFULNESS-BASED STRESS
REDUCTION TO REDUCE ACADEMIC STRESS FOR STUDENTS AT
UNIVERSITAS NEGERI JAKARTA***

RINI SUKMAWATI

ABSTRACT

The purpose of this study is to develop a self-help book mindfulness-based stress reduction that supports of college students to reduce academic stress. The employed methodology is Design-Based Research (DBR), with the Perception of Academic Stress Scale (PASS) instrument. Filling out the PASS instrument by students at Universitas Negeri Jakarta showed that of the 114 students who were respondents, 23 students experienced high levels of academic stress, 72 students experienced moderate levels academic stress, and 19 students experienced low levels academic stress. Based on the results of filling in the PASS instrument and the student needs questionnaire which became the basis for developing the self-help book, there is material regarding academic stress and a series of mindfulness exercises which form the content of the self-help book. The next stage is preparing an outline which will be developed into a self-help book using Microsoft Word and Canva. The self-help book was evaluated by two material experts with scores of 85% and 90%, and a media expert with a score of 72.5%. Based on the analysis of the evaluation results, the self-help book developed was declared very feasible with an average expert evaluation percentage of 82.5% and an average user evaluation of 89%.

Keywords: Self-Help Book, Students, Academic Stress, Mindfulness-Based Stress Reduction (MBSR) Program

HALAMAN PERSETUJUAN UJIAN/ SIDANG SKRIPSI

Judul : Pengembangan *Self-Help Book Mindfulness-Based Stress Reduction* Untuk Mengurangi Stres Akademik Mahasiswa Universitas Negeri Jakarta
Nama Mahasiswa : Rini Sukmawati
Nomor Registrasi : 1106618038
Program Studi : Bimbingan dan Konseling

Pembimbing I

Pembimbing II



Dr. Eka Wahyuni, M.A.A.P.D
NIP. 197309151999032003



Dr. Happy Karlina Marjo, M.Pd., Kons
NIP. 197908192005012002

Mengetahui:

Program Studi Bimbingan dan Konseling
FIP UNJ,



Dr. Karsih, M.Pd.,
NIP. 197909052010122002
AN. Dr. Eka Wahyuni, MAAPD

**LEMBAR PERSETUJUAN PEMBIMBING DAN PENGESAHAN
PANITIA UJIAN/ SIDANG SKRIPSI**

Judul : Pengembangan *Self-Help Book Mindfulness-Based Stress Reduction* Untuk Mengurangi Stres Akademik Mahasiswa Universitas Negeri Jakarta

Nama Mahasiswa : Rini Sukmawati


Nomor Registrasi : 1106618038

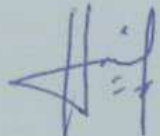
Program Studi : Bimbingan dan Konseling

Tanggal Ujian : 30 Januari 2025

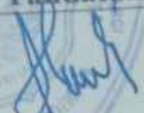

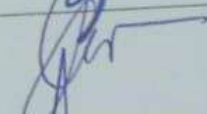
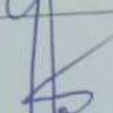
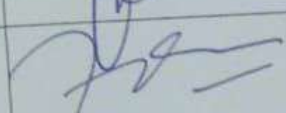
Pembimbing I

Pembimbing II


Dr. Eka Wahyuni, MAAPD
NIP. 197309151999032003


Dr. Happy Karlina Marjo, M.Pd.,Kons.
NIP. 197908192005012002

Panitia Ujian/ Sidang Skripsi

Nama	Tandatangan	Tanggal
Dr. Aip Badrujaman, M.Pd (Penanggung Jawab)*		11 Maret 2025
Karta Sasmita, M.Si.,Ph.D (Wakil Penanggung Jawab)**		11 Maret 2025
Prof. Dede Rahmat Hidayat, M.Si.,Ph.D. (Ketua Dewan Penguji)****		19 Februari 2025
Dr. Susi Fitri, M.Si.,Kons. (Anggota Dewan Penguji)****		19 Februari 2025
Hilma Fitriyani, M.Pd. (Anggota Dewan Penguji)****		21 Februari 2025

Catatan:

- * Dekan FIP
- ** Wakil Dekan I
- *** Koordinator Program Studi
- **** Dosen Penguji Selain Pembimbing dan Koordinator Program Studi

SURAT PERNYATAAN KEASLIAN SKRIPSI

Saya yang bertanda tangan di bawah ini, mahasiswa Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Negeri Jakarta:

Nama : Rini Sukmawati
No. Registrasi : 1106618038
Program Studi : Bimbingan dan Konseling

Menyatakan bahwa skripsi yang saya buat dengan judul "**Pengembangan *Self-Help Book Mindfulness-Based Stress Reduction* Untuk Mengurangi Stres Akademik Mahasiswa Universitas Negeri Jakarta**" adalah:

1. dibuat dan diselesaikan oleh saya sendiri, berdasarkan data yang diperoleh dari hasil penelitian/pengembangan pada Desember 2021 - Januari 2025.
2. bukan merupakan duplikasi skripsi yang pernah dibuat oleh orang lain atau jiplakan karya tulis orang lain dan bukan terjemahan karya tulis orang lain.

Pernyataan ini saya buat dengan sesungguhnya dan saya bersedia menanggung segala akibat yang timbul jika pernyataan saya ini tidak benar.

Jakarta, 14 Januari 2025

Yang membuat pernyataan,



Rini Sukmawati



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 : Rini Sukmawati
NIM : 1106618038
Fakultas/Prodi : Fakultas Ilmu Pendidikan / Bimbingan dan Konseling
Alamat email : rini.sukmawati15@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 Self-Help Book Mindfulness - Based Stress Reduction untuk Mengurangi Stres Akademik Mahasiswa Universitas Negeri Jakarta

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, 14 Maret 2025

Penulis

(Rini Sukmawati)
nama dan tanda tangan

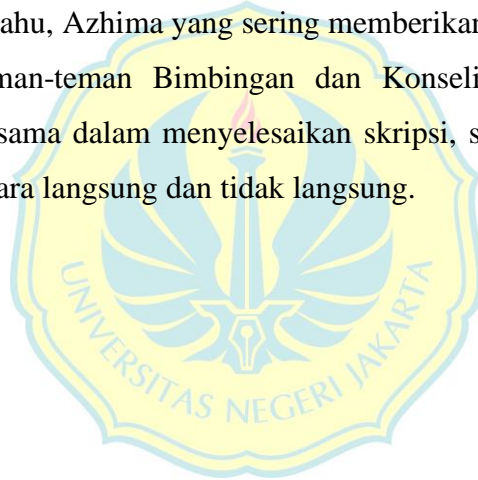
MOTTO DAN PERSEMBAHAN

“you can’t stop the waves, but you can learn to surf”

Jon Kabat-Zinn

Skripsi ini peneliti persembahkan kepada:

1. Kedua orang tua yang senantiasa mendukung serta mendoakan.
2. Kedua saudara saya Reni dan widya yang selalu mendukung dan memberikan semangat.
3. Sahabat yang selalu ada dan memberikan dukungan Cae, Tami, Risda, Widya, Asma, Naput, Kintan, Anis, Nanda.
4. Teman-teman Bimbingan dan Konseling Liana, Gita, Shifa, Tikahu, Azhima yang sering memberikan bantuan dan dukungan.
5. Teman-teman Bimbingan dan Konseling 2018 yang berjuang bersama dalam menyelesaikan skripsi, serta memberikan bantuan secara langsung dan tidak langsung.



KATA PENGANTAR

Puji serta syukur kehadirat Allah SWT. karena berkat rahmat dan hidayah-Nya, peneliti dapat menyelesaikan skripsi dengan judul “Pengembangan *Self-Help Book Mindfulness-Based Stress Reduction* Untuk Mengurangi Stres Akademik Mahasiswa Universitas Negeri Jakarta”.

Peneliti menyadari terselesaikannya skripsi ini berkat dukungan dari berbagai pihak yang membantu baik secara langsung ataupun tidak langsung, memotivasi, mengarahkan, serta membimbing.

Pertama, Dr. Eka Wahyuni, M.A.A.P.D. selaku dosen pembimbing I yang telah menyediakan waktu untuk memberikan bimbingan dan arahan dalam proses penyusunan skripsi dan Dr. Happy Karlina Marjo, M.Pd., Kons., selaku dosen pembimbing II yang telah meluangkan waktu untuk memeriksa dan mengarahkan peneliti selama penyusunan skripsi.

Kedua, kepada Dr. Karsih, M.Pd., selaku ketua Program Studi Bimbingan dan Konseling Universitas Negeri Jakarta yang telah memberi kesempatan untuk melakukan penelitian.

Ketiga, kepada seluruh Dosen Program Studi Bimbingan dan Konseling yang telah membimbing peneliti selama mengikuti perkuliahan di Universitas Negeri Jakarta.

Keempat, kepada seluruh keluarga dan sahabat peneliti yang mendukung, serta memberi motivasi, semangat, arahan, dan berbagai bantuan kepada peneliti selama proses penyusunan skripsi.

Peneliti menyadari keterbatasan dalam penulisan dan penyusunan skripsi. Oleh karena itu peneliti mengharapkan saran dan kritik yang bersifat membangun sehingga bermanfaat khususnya bagi peneliti juga bagi bidang studi bimbingan dan konseling pada umumnya.

Jakarta, 18 Desember 2024

Peneliti

Rini Sukmawati

DAFTAR ISI

ABSTRAK	i
<i>ABSTRACT</i>	ii
SURAT PERNYATAAN KEASLIAN SKRIPSI	iv
MOTTO DAN PERSEMBAHAN	v
KATA PENGANTAR	vi
DAFTAR ISI	vii
DAFTAR TABEL	ix
DAFTAR GAMBAR	x
DAFTAR LAMPIRAN	xi
BAB I PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang Masalah	1
B. Identifikasi Masalah	3
C. Pembatasan Masalah	4
D. Perumusan Masalah	4
E. Kegunaan Hasil Penelitian	4
BAB II KAJIAN TEORITIK	5
A. Kajian Konsep	5
B. Hasil Penelitian yang Relevan	13
C. Kerangka Konsep Pengembangan	15
D. Rancangan Model	16
BAB III METODE PENELITIAN	18
A. Tujuan Penelitian	18
B. Tempat dan Waktu Penelitian	18
C. Metode Penelitian	18

D.	Prosedur Pengembangan.....	19
E.	Instrumen Penelitian.....	26
F.	Teknik Analisis Data.....	26
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN		29
A.	Deskripsi Hasil Proses Pengembangan.....	29
B.	Nama Produk	29
C.	Karakteristik Produk	30
D.	Analisis Data.....	30
E.	Prosedur Pemanfaatan Produk	48
F.	Pembahasan.....	48
G.	Keterbatasan Penelitian.....	49
BAB V KESIMPULAN, IMPLIKASI, DAN SARAN		50
A.	Kesimpulan.....	50
B.	Implikasi	51
C.	Saran.....	51
DAFTAR PUSTAKA.....		52
LAMPIRAN		56
Lampiran 1. Instrumen Evaluasi Formatif		57
Lampiran 2. Desain Rancangan Model.....		74
Lampiran 3. Hasil Model Fisik.....		77
Lampiran 4. Data Hasil Evaluasi Formatif.....		105
Lampiran 5. Surat Keterangan Penelitian		121
Lampiran 6. Daftar Riwayat Hidup		122

DAFTAR TABEL

Tabel 3.1. Rentang Skor	27
Tabel 3.2 Kategori Kelayakan Media	27
Tabel 4.1 Aspek stres akademik	33
Tabel 4.2 daftar pernyataan pada angket uji pilot.....	38
Tabel 4.3 daftar pernyataan pada angket uji materi	39
Tabel 4.4 daftar pernyataan pada angket uji mediai	40
Tabel 4.5 hasil uji pilot.....	43



DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1. Kerangka Berpikir.....	16
Gambar 3.1. Tahapan Umum Design-Based Research	19
Gambar 4.1 Tingkat stres akademik mahasiswa.....	32
Gambar 4.2 Tingkatan aspek stres akademik	33
Gambar 4.3 Hasil uji pilot	43



DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1. Instrumen Evaluasi Formatif	57
Lampiran 2. Desain Rancangan Model	74
Lampiran 3. Hasil Model Fisik.....	77
Lampiran 4. Data Hasil Evaluasi Formatif.....	105
Lampiran 5. Surat Keterangan Penelitian	121
Lampiran 6. Daftar Riwayat Hidup	122

