

**PENGARUH MINDFULNESS TERHADAP COMMUTING STRESS PADA
KARYAWAN PENGGUNA COMMUTER LINE JABODETABEK**



Oleh
BERLIANA ANANDIKA
1801622091

PSIKOLOGI

SKRIPSI

FAKULTAS PSIKOLOGI
UNIVERSITAS NEGERI JAKARTA

2026

**PENGARUH MINDFULNESS TERHADAP COMMUTING STRESS PADA
KARYAWAN PENGGUNA COMMUTER LINE JABODETABEK**



Oleh
BERLIANA ANANDIKA
1801622091

PSIKOLOGI

SKRIPSI

**Diajukan untuk memenuhi salah satu syarat memperoleh Gelar
Sarjana Psikologi**

**PROGRAM STUDI PSIKOLOGI
FAKULTAS PSIKOLOGI
UNIVERSITAS NEGERI JAKARTA
2026**

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

Pengaruh *Mindfulness* terhadap *Commuting Stress* pada Karyawan Pengguna *Commuter*
Line Jabodetabek

Nama Mahasiswa: Berliana Anandika

NIM: 1801622091

Program Studi: Psikologi

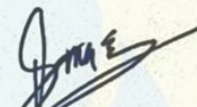
Tanggal Ujian: 9 Juni 2026

Pembimbing I



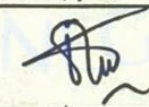
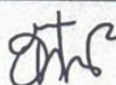
Liza Yudhita Widyastuti, M.Psi, Psikolog
NIP. 199104252022032009

Pembimbing II



Irma Rosalinda Lubis, S.Psi., M.Si, Psikolog
NIP. 197101282005012001

Panitia Ujian/Sidang Skripsi/Karya Inovatif

Nama	Tanda tangan	Tanggal
Dr. Gumum Gumelar Fajar Rakhman, M.Si (Dekan/Penanggungjawab)*		6/7/2026
Mira Ariyani, PhD (Wakil Dekan/Penanggungjawab)**		6/7/2026
Mira Ariyani, PhD (Ketua Penguji)***		6/7/2026
Dr. Anna Armeini Rangkuti, M.Si Dosen Penguji I (Anggota)****	AA	30/6 '2026
Dewinta Ariani, M.Psi., Psikolog Dosen Penguji II (Anggota)****		26 Juni 2026

LEMBAR PERNYATAAN KEASLIAN SKRIPSI

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

Nama : Berliana Anandika
NIM : 1801622091
Program Studi : Psikologi

Menyatakan bahwa skripsi yang dibuat dengan judul **“Pengaruh *Mindfulness* terhadap *Commuting Stress* pada Karyawan Pengguna *Commuter Line* Jabodetabek”** adalah:

1. Dibuat dan diselesaikan oleh saya sendiri, berdasarkan data yang diperoleh dari hasil penelitian pada bulan Februari sampai dengan bulan Juni 2026
 2. Bukan merupakan duplikasi skripsi/karya inovasi yang pernah dibuat 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 ditimbulkan jika pernyataan saya ini tidak benar.

Jakarta, 5 Juni 2026
Yang Membuat Pernyataan


(Berliana Anandika)

LEMBAR MOTTO DAN PERSEMBAHAN



PERSEMBAHAN

Skripsi ini saya persembahkan untuk ayah, ibu, dan saya yang selalu hadir ketika saya tumbuh dan berkembang dan selalu berusaha memberikan apa saja yang saya perlukan termasuk dukungan dan bantuan hingga saat ini.



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

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 : Berliana Anandika
NIM : 1801622091
Fakultas/Prodi : Fakultas Psikologi/Program Studi Psikologi
Alamat email : bearanandika@gmail.com

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

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

yang berjudul :

Pengaruh *Mindfulness* terhadap *Commuting Stress* pada Karyawan Pengguna *Commuter Line* Jabodetabek

Dengan Hak Bebas Royalti Non-Eksklusif ini Perpustakaan dan Kearsipan 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, 5 Juni 2026

Penulis



(Berliana Anandika)

BERLIANA ANANDIKA

HUBUNGAN ANTARA *MINDFULNESS* DENGAN *COMMUTING STRESS*
PADA KARYAWAN PENGGUNA COMMUTER LINE
JABODETABEK

SKRIPSI

Jakarta: Program Studi Psikologi, Fakultas Psikologi, Universitas Negeri Jakarta,
2026

ABSTRAK

Commuting stress adalah stres yang timbul akibat perjalanan individu. Salah satu faktor yang diduga dapat menurunkan tingkat stres adalah *mindfulness* yaitu kemampuan individu memberikan perhatian secara sadar pada pengalaman saat ini. Penelitian ini bertujuan untuk melihat pengaruh *mindfulness* terhadap stres perjalanan pada karyawan pengguna *Commuter Line* Jabodetabek (KRL). Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif yang meneliti 430 karyawan pengguna *Commuter Line* Jabodetabek yang diperoleh menggunakan teknik *purposive sampling*. Pada penelitian ini *Five Facet Mindfulness Questionnaire (FFMQ) short version* milik Baer yang sudah diadaptasi oleh Fourianalistyawati (2023) digunakan untuk mengukur *mindfulness* dan *Multimodal Commuting Stress Scale (MCSS)* dari Useche (2023) digunakan untuk mengukur *commuting stress*. Hasil penelitian menunjukkan terdapat pengaruh signifikan antara *Mindfulness* dan *Commuting Stress* dengan arah yang negatif. *Mindfulness* mampu menjelaskan sebanyak 57,5% variasi *commuting stress*, sedangkan 42,5% lainnya dijelaskan oleh faktor lain yang tidak dibahas pada penelitian ini.

Kata Kunci: kesadaran penuh, stres perjalanan, Kereta Rel Listrik (KRL), karyawan

BERLIANA ANANDIKA

**THE EFFECT OF MINDFULNESS ON COMMUTING STRESS AMONG
EMPLOYEES WHO USE THE COMMUTER LINE JABODETABEK**

SKRIPSI

Jakarta: Program Studi Psikologi, Fakultas Psikologi, Universitas Negeri Jakarta,
2026

ABSTRACT

Commuting stress is explained as stress that comes from an individual's journey. A factor that is believed to reduce stress levels is mindfulness which refers to an individual's ability to pay conscious attention to present moments. This study aimed to examine the effect of mindfulness and commuting stress among employees who use the Jabodetabek Commuter Line (KRL). This quantitative study involved 430 employees who use the Jabodetabek Commuter Line, selected through a purposive sampling technique. The Five Facet Mindfulness Questionnaire (FFMQ) short version developed by Baer and adapted by Fourianalistyawati was used to measure mindfulness, while the Multimodal Commuting Stress Scale (MCSS) developed by Useche was used to measure commuting stress. The results of the study indicated a significant negative effect of mindfulness on commuting stress. A total of 57.5% of the variance in commuting stress was explained by mindfulness, while the remaining 42.5% was accounted for by other factors not examined in this study.

Key Words: mindfulness, commuting stress, commuter line jabodetabek, employees

KATA PENGANTAR

Puji syukur penulis panjatkan ke hadirat Tuhan Yang Maha Esa atas segala rahmat dan karunia-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi yang berjudul “Pengaruh *Mindfulness* terhadap *Commuting Stress* pada Karyawan Pengguna *Commuter Line* Jabodetabek” sebagai salah satu syarat memperoleh gelar sarjana Psikologi

Dalam penyusunan skripsi ini penulis menyadari bahwa banyak pihak yang telah memberikan bantuan dan dukungan kepada penulis. Oleh karena itu, penulis mengucapkan terima kasih sebesar-besarnya kepada:

1. Dr. Gumgum Gumelar F.R., M. Si., selaku Dekan Fakultas Psikologi Universitas Negeri Jakarta.
2. Mira Ariyani, PhD, selaku Wakil Dekan I Fakultas Psikologi Universitas Negeri Jakarta.
3. Dr. Lussy Dwiutami Wahyuni, M. Pd., selaku Wakil Dekan II Fakultas Psikologi Universitas Negeri Jakarta.
4. Herdiyan Maulana, PhD, selaku Wakil Dekan III Fakultas Psikologi Universitas Negeri Jakarta.
5. Irma Rosalinda Lubis, M. Si., Psikolog, selaku Koordinator Program Studi Sarjana Psikologi (S1) Universitas Negeri Jakarta sekaligus Dosen Pembimbing II penulis. Terima kasih atas arahan dan bantuannya dalam penyusunan skripsi ini.
6. Liza Yudhita Widyastuti, M.Psi, Psikolog, selaku Dosen Pembimbing I penulis. Terima kasih banyak sudah mau direpotkan dalam penyusunan skripsi ini. Penulis sangat menghargai kehadiran Mba Liza selama semester 8 ini dan tidak akan penulis lupakan.
7. Ibu dan Ayah, terima kasih untuk segalanya yang bahkan penulis tidak bisa gambarkan dalam kata-kata. Terima kasih sudah menjadi garda terdepan untuk penulis dan sudah mengusahakan semuanya dari penulis kecil sampai saat ini.

8. Mba Anna selaku kakak penulis, terima kasih untuk semua kebersamaan dan dukungannya
9. Yangti selaku nenek penulis, terima kasih untuk semua doa baiknya dan terima kasih sudah menjadi tempat penulis bercerita.
10. Bebeb, Ameng, Simba, Katsu, Joey, Kiko, Rere, Mimi, Ciki, Manis, Moka, Mako, dan anabul lainnya yang sudah selalu menjadi *emotional support* dan sumber kebahagiaan bagi penulis.
11. Rahma Ayu Nurranti atau anyumun, selaku sahabat terbaik penulis yang selalu menjadi tempat pulang penulis. Terima kasih sudah membantu, mendengarkan, dan mendukung meski jarak harus memisahkan. Rasa sayang penulis sangat besar kepada anyumun.
12. Subjek dan Predikat, selaku teman-teman penulis selama perkuliahan. Terima kasih atas memori dan pengalamannya, perkuliahan penulis menjadi sangat berwarna dengan kehadiran mereka semua.
13. Rif'iyatul Himmah Hanum, selaku teman baik penulis. Meski kami tidak dekat dari awal perkuliahan, penulis sangat menghargai adanya Ririf dalam hidup penulis. Terima kasih atas doa dan hati yang sangat baik.
14. Denaldi dan Samuel, dua teman yang sangat istimewa bagi penulis. Terima kasih sudah menemani penulis dari awal hingga akhir perkuliahan.
15. Olla, Fika, Firly, dan nama-nama yang tidak bisa disebutkan semua, selaku teman-teman yang berkesan bagi penulis. Terima kasih sudah hadir dalam hidup penulis.
16. *To all the person I've lost on the journey. Thank you for the grief and pain for me to learn as I grew on this opportunity.*
17. Diri saya sendiri, terima kasih karena tanpa dia saya tidak bisa ada di tahap apapun.

Penulis menyadari bahwa skripsi ini masih memiliki keterbatasan dan jauh dari kata sempurna. Oleh karena itu, penulis terbuka terhadap kritik dan saran yang membangun untuk perbaikan di masa yang akan datang. Penulis berharap skripsi ini

dapat memberikan manfaat, baik bagi pengembangan ilmu psikologi maupun bagi pihak-pihak yang berkepentingan, khususnya dalam memahami pengaruh *mindfulness* terhadap *commuting stress* pada karyawan pengguna *Commuter Line* Jabodetabek.

Jakarta, 5 Juni 2026



Berliana Anandika



DAFTAR ISI

LEMBAR PERSETUJUAN DOSEN PEMBIMBING DAN PENGUJI.....	iii
LEMBAR PERNYATAAN KEASLIAN SKRIPSI.....	iv
LEMBAR MOTTO DAN PERSEMBAHAN.....	v
PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI.....	vi
ABSTRAK.....	vii
ABSTRACT.....	viii
KATA PENGANTAR.....	ix
DAFTAR ISI.....	xii
DAFTAR TABEL.....	xiv
BAB I PENDAHULUAN.....	1
1.1 Latar Belakang.....	1
1.2 Identifikasi Masalah.....	5
1.3 Pembatasan Masalah.....	6
1.4 Rumusan Masalah.....	6
1.5 Tujuan Penelitian.....	6
1.6 Manfaat Penelitian.....	6
BAB II TINJAUAN PUSTAKA.....	8
2.1 <i>Commuting Stress</i>	8
2.1.1 Definisi <i>Commuting Stress</i>	8
2.1.2 Dimensi <i>Commuting Stress</i>	9
2.1.3 Faktor <i>Commuting Stress</i>	9
2.1.4 Pengaruh <i>Commuting Stress</i>	12
2.1.5 Pengukuran <i>Commuting Stress</i>	13
2.2 <i>Mindfulness</i>	13
2.2.1 Definisi <i>Mindfulness</i>	13
2.2.2 Dimensi <i>Mindfulness</i>	15
2.2.3 Faktor <i>Mindfulness</i>	16
2.2.4 Pengaruh <i>Mindfulness</i>	17
2.2.5 Pengukuran <i>Mindfulness</i>	19
2.3 Hubungan Antar Variabel.....	20
2.4 Kerangka Penelitian.....	20
2.5 Hipotesis Penelitian.....	22
2.6 Hasil Penelitian yang Relevan.....	22
BAB III METODE PENELITIAN.....	25
3.2 Tipe Penelitian.....	25
3.2 Identifikasi dan Operasionalisasi Variabel Penelitian.....	25
3.2.1 Definisi Konseptual.....	25
3.2.2 Definisi Operasional.....	26
3.3 Populasi dan Sampel Penelitian.....	26
3.3.1 Populasi Penelitian.....	26

3.3.2 Sampel Penelitian.....	27
3.3.3 Teknik Sampling.....	27
3.4 Teknik Pengumpulan Data.....	28
3.4.1 Teknik Pengambilan Data.....	28
3.4.2 Instrumen Penelitian.....	28
3.5 Analisis Data.....	33
3.5.1 Uji Coba Instrumen.....	33
3.5.2 Uji Asumsi Prasyarat.....	36
3.5.3 Uji Hipotesis.....	38
BAB IV METODE PENELITIAN.....	40
4.1 Gambaran Partisipan Penelitian.....	40
4.1.1 Gambaran Umum Responden Berdasarkan Jenis Kelamin.....	40
4.1.2 Gambaran Umum Responden Berdasarkan Mode Usia.....	41
4.1.3 Gambaran Umum Responden Berdasarkan Mode Bekerja.....	42
4.1.4 Gambaran Umum Responden Berdasarkan Tempat Tinggal....	42
4.1.5 Gambaran Umum Responden Berdasarkan Tempat Bekerja.....	43
4.1.6 Gambaran Umum Responden Berdasarkan Transit Jalur.....	44
4.1.7 Gambaran Umum Responden Berdasarkan Durasi Perjalanan...	45
4.2 Prosedur Penelitian.....	46
4.2.1 Persiapan Penelitian.....	46
4.2.2 Pelaksanaan Penelitian.....	48
4.3 Hasil Analisis Data Penelitian.....	49
4.3.1 Hasil Uji Deskriptif.....	49
4.3.2 Hasil Uji Asumsi.....	50
4.3.3 Hasil Uji Hipotesis.....	53
4.4 Pembahasan.....	56
4.5 Keterbatasan Penelitian.....	58
BAB V KESIMPULAN, IMPLIKASI, DAN SARAN.....	60
5.1 Kesimpulan.....	60
5.2 Implikasi.....	60
5.3 Saran dan Rekomendasi.....	61
5.3.1 Bagi Karyawan.....	61
5.3.2 Bagi Perusahaan.....	61
5.3.3 Bagi Pemerintah.....	61
5.3.4 Bagi Peneliti Selanjutnya.....	61
DAFTAR PUSTAKA.....	63
LAMPIRAN.....	70

DAFTAR TABEL

Tabel 3.1 Kisi-kisi Instrumen <i>Commuting Stress</i>	29
Tabel 3.2 Skor Skala Jawaban Instrumen <i>Commuting Stress</i>	30
Tabel 3.3 Kisi-kisi Instrumen <i>Mindfulness</i>	32
Tabel 3.4 Skor Skala Jawaban Instrumen <i>Mindfulness</i>	32
Tabel 3.5 Hasil Uji Cronbach Alpha <i>Commuting Stress</i>	34
Tabel 3.6 Hasil Uji Diskriminan Item <i>Commuting Stress</i>	34
Tabel 3.7 Kriteria Kekuatan Hubungan antar Variabel.....	37
Tabel 4.1 Gambaran Umum Responden Berdasarkan Jenis Kelamin.....	40
Tabel 4.2 Gambaran Umum Responden Berdasarkan Usia.....	41
Tabel 4.3 Gambaran Umum Responden Berdasarkan Mode Bekerja.....	42
Tabel 4.4 Gambaran Umum Responden Berdasarkan Tempat Tinggal.....	43
Tabel 4.5 Gambaran Umum Responden Berdasarkan Tempat Bekerja.....	44
Tabel 4.6 Gambaran Umum Responden Berdasarkan Transit Jalur.....	45
Tabel 4.7 Gambaran Umum Responden Berdasarkan Durasi Perjalanan.....	46
Tabel 4.8 Hasil Uji Deskriptif Instrumen <i>Mindfulness</i>	49
Tabel 4.9 Hasil Uji Deskriptif Instrumen <i>Commuting Stress</i>	50
Tabel 4.10 Hasil Uji Kolmogorov-Smirnov.....	50
Tabel 4.11 Hasil Uji Pearson Correlation.....	51
Tabel 4.12 Hasil Uji Linearitas.....	52
Tabel 4.13 Hasil Uji Heterokedastisitas.....	53
Tabel 4.14 Hasil Uji Regresi Linear Sederhana.....	54
Tabel 4.15 Hasil Uji Koefisien Regresi Parsial (Uji-t).....	55
Tabel 4.16 Nilai Koefisien Determinasi.....	55