

**EFEKTIVITAS INTERVENSI *MINDFULNESS* TERHADAP *ACADEMIC STRESS* MAHASISWA TINGKAT AKHIR YANG SEDANG
MENERJAKAN SKRIPSI DAN BEKERJA**



Oleh :

**MAESAROH
1802824012**

TESIS

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

**EFEKTIVITAS INTERVENSI *MINDFULNESS* TERHADAP *ACADEMIC STRESS* MAHASISWA TINGKAT AKHIR YANG SEDANG
MENERJAKAN SKRIPSI DAN BEKERJA**



Oleh :

MAESAROH

1802824012

TESIS

PROGRAM STUDI MAGISTER SAINS PSIKOLOGI

FAKULTAS PSIKOLOGI

UNIVERSITAS NEGERI JAKARTA

2026

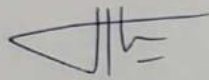
LEMBAR PERSETUJUAN PEMBIMBING DAN PENGESAHAN

PANITIA SIDANG TESIS

“Efektivitas Intervensi *Mindfulness* Terhadap *Academic Stress* Mahasiswa Tingkat Akhir Yang Sedang Mengerjakan Skripsi Dan Bekerja”

Nama Mahasiswa : Maesaroh
Nomor Induk Mahasiswa : 1802824012
Program Studi : Magister Sains Psikologi
Tanggal Ujian : 21 Juli 2026

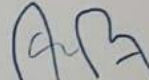
Pembimbing I



Herdiyan Maulana, Ph. D

NIP. 198212302009121003

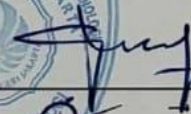
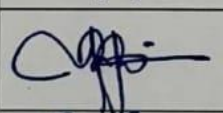
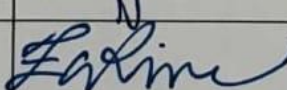
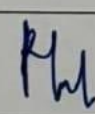
Pembimbing II



Dr. Anna Armeini Rangkuti, M.Si

NIP. 197605242005012001

Panitia Ujian Sidang Tesis

Nama	Tanda tangan	Tanggal
Dr. Gungum Gumelar Fajar Rakhman, M.Si*		7/8/2026
Mira Ariyani, Ph.D**		7/8/2026
Ratna Dyah Suryaratri, Ph.D***		10/8-2026
Dr. phil. Zarina Akbar, M.Psi, Psikolog ****		05-08-2026
Dr. Iriani Indri Hapsari, M.Psi, Psikolog ****		18/8/2026

Catatan:

*Dekan FPPsi

**Wakil Dekan I

***Ketua Penguji

****Dosen Penguji

LEMBAR PERNYATAAN KEASLIAN TESIS

Saya yang bertanda tangan di bawah ini, Mahasiswa Program Studi Magister Sains Psikologi,
Fakultas Pendidikan Psikologi, Universitas Negeri Jakarta

Nama : Maesaroh
NIM : 1802824012
Program Studi : Magister Sains Psikologi

Menyatakan bahwa tesis yang dibuat dengan judul “Efektivitas Intervensi Mindfulness Terhadap Academic Stress Mahasiswa Tingkat Akhir Yang Sedang Mengerjakan Skripsi Dan Bekerja” adalah:

1. Dibuat dan diselesaikan oleh saya sendiri berdasarkan data yang diperoleh dari hasil penelitian sejak bulan Juni-Juli 2026.
2. Bukan merupakan duplikasi tesis 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 tidak benar.

Jakarta, 26 Juli 2026

Yang membuat pernyataan



Maesaroh



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 : Maesaroh
NIM : 1802824012
Fakultas/Prodi : Psikologi/Magister Sains Psikologi
Alamat email : maesah2508@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 :

"Efektivitas Intervensi *Mindfulness* Terhadap *Academic Stress* Mahasiswa Tingkat Akhir Yang Sedang Mengerjakan Skripsi Dan Bekerja"

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, 26 Juli 2026

Penulis



(Maesaroh)

MOTTO DAN PERSEMBAHAN

MOTTO

It will pass, cause Allah always with us.

PERSEMBAHAN

Penelitian ini saya persembahkan untuk diri saya sendiri karena telah berjuang sejauh ini, dengan perjalanan yang tidak mudah, Kemudian persembahkan untuk kedua orangtua saya yang terus mendukung saya sampai sejauh ini.

Kemudian untuk dosen pembimbing saya yang tidak pernah lelah untuk membimbing dan memberikan dukungan penuh kepada saya hingga saat ini.

Intelligentia - Dignitas

MAESAROH

**EFEKTIVITAS INTERVENSI *MINDFULNESS* TERHADAP *ACADEMIC STRESS*
MAHASISWA TINGKAT AKHIR YANG SEDANG MENGERJAKAN SKRIPSI DAN
BEKERJA**

Tesis

Jakarta : Program Studi Magister Sains Psikologi, Fakultas Psikologi

Universitas Negeri Jakarta, 2026

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui secara empiris efektivitas dari intervensi *Mindfulness* terhadap *Academic Stress* pada mahasiswa yang sedang menyusun skripsi dan bekerja. Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif eksperiment-kuasi dengan menggunakan *pre-experimental one group pretest-posttest design*. Subjek penelitian berjumlah 10 mahasiswa di salah satu universitas Jakarta ($n= 10$). Modul intervensi *Mindfulness* dikembangkan berdasarkan tahapan *Mindfulness* menggunakan teori Baer (2006). Instrument yang di gunakan untuk mengukur *Academic Stress* yaitu menggunakan instrument *Academic Stress Scale* (ASS) Sun dkk, (2011) yang telah diadaptasikan oleh Dewi dkk, (2025). Analisis data dalam penelitian ini menggunakan paired sample T test. Ditemukan hasil bahwa pada variabel stress academic menunjukkan nilai $t= 2.633$ dengan $df=9$, dengan nilai signifikansi (p) sebesar 0.014. Nilai signifikansi tersebut lebih kecil dari 0.05 ($P<0.05$). sehingga H_0 ditolak dan H_a diterima. Hasil menunjukkan bahwa dalam penelitian ini *Mindfulness* bersifat efektif menurunkan *Academic Stress* terlihat dari adanya perubahan nilai signifikan antara skor *Academic Stress* sebelum dan sesudah melakukan pelatihan *Mindfulness*.

Kata kunci : *Academic Stress*, Intevensi *Mindfulness*, Mahasiswa.

MAESAROH

**EFEKTIVITAS INTERVENSI *MINDFULNESS* TERHADAP *ACADEMIC STRESS*
MAHASISWA TINGKAT AKHIR YANG SEDANG MENGERJAKAN SKRIPSI DAN
BEKERJA**

Thesis

Jakarta: *Master of Science Psychology, Faculty of Psychology*

Universitas Negeri Jakarta, 2026.

ABSTRACT

This study aims to empirically determine the effectiveness of Mindfulness intervention on Academic Stress among students who are writing their thesis and working. This research is a quasi-experimental quantitative study using a pre-experimental one group pretest-posttest design. The research subjects consisted of 10 students from one of the universities in Jakarta (n= 10). The Mindfulness intervention module was developed based on the stages of Mindfulness using Baer's theory (2006). The instrument used to measure Academic Stress is the Academic Stress Scale (ASS) by Sun et al. (2011), which has been adapted by Dewi et al. (2025). Data analysis in this study used the paired sample T test. It was found that in the Academic Stress variable, the t-value was 2.633 with df=9, and the significance value (p) was 0.014. This significance value is less than 0.05 ($P < 0.05$). therefore H_0 is rejected and H_a is accepted. The results show that in this study, Mindfulness is effective in reducing Academic Stress, as evidenced by the significant change in Academic Stress scores before and after Mindfulness training.

Keywords: *Academic Stress, Mindfulness Intervention, Students.*

KATA PENGANTAR

Puji syukur ke hadirat Allah SWT atas segala rahmat dan karunia-Nya sehingga penelitian yang berjudul “Efektivitas Intervensi *Mindfulness* Terhadap *Academic Stress* Mahasiswa Tingkat Akhir Yang Sedang Bekerja” ini dapat diselesaikan dengan baik.

Penelitian ini disusun sebagai salah satu syarat untuk memenuhi tugas akhir tesis magister psikologi perkembangan. Dalam proses penyusunan penelitian ini, penulis mendapatkan banyak bantuan, bimbingan, dan dukungan dari berbagai pihak. Oleh karena itu, pada kesempatan ini penulis ingin menyampaikan ucapan terima kasih kepada:

1. Bapak Dr. Gumum Gumelar Fajar Rakhman, M.Si selaku Dekan Fakultas Psikologi Universitas Negeri Jakarta
2. Ibu Mira Ariyani, Ph.D selaku Wakil Dekan Bidang Akademik, Kemahasiswaan, dan Alumni Fakultas Psikologi Universitas Negeri Jakarta
3. Ibu Dr. Lussy Dwiutami Wahyuni, M.Pd selaku Wakil Dekan Bidang Sumber Daya dan Keuangan Fakultas Psikologi Universitas Negeri Jakarta
4. Bapak Herdiyan Maulana, Ph.D selaku Wakil Dekan Bidang Riset, Sistem Informasi, Inovasi, dan Kerjasama Fakultas Psikologi Universitas Negeri Jakarta.
5. Ibu Dr. Anna Armeini Rangkuti, M.Si selaku Koordinator Program Studi Magister Sains Psikologi Fakultas Psikologi Universitas Negeri Jakarta.
6. Bapak Herdiyan Maulana, Ph.D selaku Dosen Pembimbing 1 yang selalu membimbing, memberikan motivasi, menyakinkan peneliti untuk bisa sidang di semester ini.
7. Ibu Dr. Anna Armeini Rangkuti, M.Si selaku Dosen Pembimbing 2 yang selalu membimbing, memberikan motivasi, mengusahakan peneliti agar bisa sidang di semester ini.
8. Ibu Nanda Putri Adhiningtyas, S. Psi., M. Psi., Psikolog selaku dosen dan psikolog yang membantu dalam pembuatan modul serta menjadi fasilitator dalam pelatihan *Mindfulness*.
9. Ibu Shinfani Rodhiyah, S.Psi., M.Psi, Psikolog selaku psikolog yang membantu mesupervisi serta mevalidasi pembuatan modul *Mindfulness*.
10. Seluruh Dosen Program Studi Magister Sains Psikologi Fakultas Psikologi Universitas Negeri Jakarta karena telah memberikan ilmu yang sangat bermanfaat selama proses perkuliahan
11. Seluruh Staf Fakultas Psikologi yang senantiasa memberikan bantuan selama proses perkuliahan berlangsung.

12. Seluruh keluarga saya Imama, papa, Adek, yang telah membantu banyak hal dalam penyusunan tesis ini.
13. Seluruh teman-teman Psikologi UNJ Angkatan 3 yang telah membantu dan menemani proses ini sampai akhir.
14. Seluruh Teman-teman dekat saya, yang banyak memberikan bantuan baik secara fisik, emosional, makanan, dan lainnya, selama proses penelitian ini.
15. Dan tidak kalah penting, terimakasih kepada diri saya sendiri Maesaroh, makasih sudah bertahan untuk sejauh ini, pengalaman pertama untuk mengambil penelitian eksperiment, ternyata you did it girl!., walaupun banyak kurang nya setidaknya kamu bisa menyelesaikan ini dengan baik.

Penulis juga menyampaikan terima kasih kepada keluarga, sahabat, teman-teman, serta semua pihak yang tidak dapat disebutkan satu per satu atas dukungan moral dan material yang telah diberikan. Penulis menyadari bahwa penelitian ini masih jauh dari sempurna. Oleh karena itu, kritik dan saran yang membangun sangat penulis harapkan demi perbaikan karya ilmiah di masa mendatang. Akhir kata, semoga penelitian ini dapat memberikan manfaat bagi pembaca dan pihak-pihak yang membutuhkan.

Jakarta, 20 Juli 2026

Penulis,

Maesaroh

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL	i
KATA PENGANTAR	viii
DAFTAR ISI	x
DAFTAR TABEL	xiii
DAFTAR GAMBAR.....	xiv
BAB I PENDAHULUAN	1
1.1 Latar Belakang.....	1
1.2 Identifikasi Masalah.....	7
1.3 Batasan Masalah	8
1.4 Rumusan Masalah.....	8
1.5 Tujuan Penelitian	8
1.6 Manfaat Penelitian	8
1.6.1 Manfaat Teoritis	8
1.6.2 Manfaat Praktis	8
1.7 <i>State of The Art</i>	10
BAB II TINJAUAN PUSTAKA	12
2.1 <i>Academic Stress</i>	12
2.1.1 Definisi <i>Academic Stress</i>	12
2.1.2 Aspek <i>Academic Stress</i>	12
2.1.3 Faktor-faktor yang Mengurangi <i>Academic Stress</i>	14
2.1.4 <i>Academic Stress</i> dan Mahasiswa	15
2.2 <i>Mindfulness</i>	16
2.2.1 Sejarah dan Perkembangan Intervensi <i>Mindfulness</i>	16
2.2.2 Definisi <i>Mindfulness</i>	17
2.2.3 Aspek <i>Mindfulness</i>	17
2.2.4 Faktor-faktor yang Mempengaruhi <i>Mindfulness</i>	19
2.2.5 <i>Mindfulness</i> dan Mahasiswa	20
2.3 Mahasiswa yang sedang Mengerjakan Skripsi dan Bekerja	21
2.4 Dinamika Hubungan Antarvariabel	22
2.5 Penelitian Yang Relevan	23
2.6 Kerangka Berpikir.....	27

2.7	Hipotesis Penelitian	28
BAB III METODE PENELITIAN		29
3.1	Tipe Penelitian.....	29
3.2	Desain Penelitian	29
3.3	Identifikasi dan Operasionalisasi Variabel Penelitian	30
3.3.1	Definisi Konseptual	30
3.3.2	Definisi Operasioanl	31
3.4	Populasi dan Sampel Penelitian.....	31
3.4.1	Partisipan Penelitian	31
3.4.2	Teknik Sampling	32
3.5	Metode Pengambilan Data	32
3.5.1	Teknik Pengambilan Data.....	32
3.5.2	Peralatan Penelitian	32
3.5.3	Instrumen Penelitian	32
3.6	Analisis Data	48
3.6.1	Uji Analisis Deskriptif.....	48
3.6.2	Uji Asumsi Klasik	48
3.6.3	Uji Hipotesis.....	49
BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN.....		50
4.1	Gambaran Responden Penelitian	50
4.1.1	Gambaran Proses Rekrutmen Partisipan.....	50
4.1.3	Gambaran Responden Berdasarkan Usia.....	52
4.1.4	Gambaran Responden Bedasarkan Gender.....	52
4.1.5	Gambaran Responden Berdasarkan Status Bekerja	52
4.1.6	Gambaran Responden Berdasarkan Lama Bekerja	52
4.1.7	Gambaran Responden Berdasarkan Pernah Mengikuti <i>Mindfulness</i>	53
4.1.8	Gambaran Responden Berdasarkan Angkatan Mahasiswa.....	53
4.2	Prosedur Penelitian	54
4.2.1	Persiapan Penelitian.....	54
4.2.2	Pelaksanaan Penelitian.....	55
4.3	Hasil Analisis Data Penelitian	55
4.3.1	Hasil Analisis Deksriptif Variable <i>Academic Stress</i>	55
4.3.2	Analisis Realibilitas Variable <i>Academic Stress</i>	56
4.3.3	Analisis Realibilitas Item Individual	56

4.3.4	Analisis data penelitian Variabel <i>Mindfulness</i>	57
4.3.5	Pengujian Hipotesis	59
4.4	Pembahasan Hasil Analisis	61
4.4.1	Pembahasan Perubahan Stres Akademik.....	61
4.5	Keterbatasan Penelitian	71
BAB V KESIMPULAN, IMPLIKASI, DAN SARAN		72
5.1	Kesimpulan.....	72
5.2	Implikasi.....	72
5.3	Saran.....	73
DAFTAR PUSTAKA.....		74
LAMPIRAN		81



DAFTAR TABEL

Tabel 3.1 Kisi-kisi Instrumen <i>Academic Stress</i>	33
Tabel 3.2 Skala Instrumen <i>Academic Stress</i>	33
Tabel 3.3 Hasil Realibility Instrumen <i>Academic Stress</i>	34
Tabel 3.4 Hasil Analisis Item-Rest Correlation Instrument <i>Academic Stress</i>	34
Tabel 3.5 Instrumen <i>Academic Stress</i>	35
Tabel 3.6 Kisi-kisi Instrumen <i>Mindfulness</i>	37
Tabel 3.7 Skala Likert Instrumen <i>Mindfulness</i>	37
Tabel 3.8 Hasil Uji Coba Realibilitas Pada Instrument <i>Mindfulness</i>	38
Tabel 3.9 Hasil Analisis Item-Rest Correlation Instrumen <i>Mindfulness</i>	39
Tabel 3.10 Instrumen <i>Mindfulness</i>	40
Tabel 3.11 Rancangan Program Intervensi	46
Tabel 4.1 Data Responden Berdasarkan Usia	52
Tabel 4.2 Data Responden Berdasarkan Gender	52
Tabel 4.3 Data Responden Berdasarkan Status Bekerja	52
Tabel 4.4 Data Responden Berdasarkan Lama Bekerja	52
Tabel 4.5 Tabel Mengikuti <i>Mindfulness</i>	53
Tabel 4.6 Tabel Angkatan	53
Tabel 4.7 Analisis Deskriptif Variable <i>Academic Stress</i>	55
Tabel 4.8 Analisis Realibilitas Variable <i>Academic Stress</i>	56
Tabel 4.9 Analisis Realibilitas Item Individual	56
Tabel 4.10 Deskripsi Statistik Variabel <i>Mindfulness</i>	57
Tabel 4.11 Hasil Realibilitas Variabel <i>Mindfulness</i>	58
Tabel 4.12 Pengujian Asumsi Klasik	59
Tabel 4.13 Hasil Uji Hipotesis	60
Tabel 4.14 Sintesis Perubahan Stres Akademik Berdasarkan Hasil Kuantitatif, Observasi, dan Refleksi Setelah Melakukan <i>Mindfulness</i>	61

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1 Kerangka Berpikir Penelitian	28
Gambar 3.1 Model Penelitian	30
Gambar 4.1 Alur Proses Rekrutment	51
Gambar 4.2 Deksriptive Plots.....	61

