SKRIPSI

EFEKTIVITAS *MINDFULNESS* DALAM MENGURANGI STRES AKADEMIK PADA SISWA KELAS Xl DI SMAN 1 PLAOSAN KABUPATEN MAGETAN

Oleh :
ADIKTYA TRI LESTARI
NIM : 202202099

PROGRAM STUDI KEPERAWATAN
STIKES BHAKTI HUSADA MULIA MADIUN
2026

SKRIPSI

EFEKTIVITAS *MINDFULNESS* DALAM MENGURANGI STRES AKADEMIK PADA SISWA KELAS Xl DI SMAN 1 PLAOSAN KABUPATEN MAGETAN

Diajukan Untuk Memenuhi Syarat Mencapai Gelar Sarjana Keperawatan (S.Kep)

Oleh :

ADIKTYA TRI LESTARI

NIM : 202202099

PROGRAM STUDI KEPERAWATAN

STIKES BHAKTI HUSADA MULIA MADIUN

2026

LEMBAR PERSETUJUAN

Skripsi oleh :
Nama : Adiktya Tri Lestari
NIM : 202202099
Program Studi : Keperawatan
Judul : EFEKTIVITAS *MINDFULNESS* DALAM MENGURANGI STRES AKADEMIK PADA SISWA KELAS XI DI SMAN 1 PLAOSAN KABUPATEN MAGETAN

Telah disetujui untuk diujikan dihadapan Dewan Penguji Skripsi pada tanggal 3 Februari 2026

Oleh:

Pembimbing I	Pembimbing II
Aris Hartono, S.Kep., Ns., M.Kes	Hariyadi, S.Kp., M.Pd
NUPTK. 4748756657130142	NUPTK. 1441746647130083

Mengetahui,
Ketua Program Studi Keperawatan

Mega Arianti Putri, S.Kep., Ns., M.Kep
NUPTK. 9939767668237032

LEMBAR PENGESAHAN

Skripsi oleh :
Nama : Adiktya Tri Lestari
NIM : 202202099
Program Studi : Keperawatan
Judul : EFEKTIVITAS *MINDFULNESS* DALAM MENGURANGI STRES AKADEMIK PADA SISWA KELAS XI DI SMAN 1 PLAOSAN KABUPATEN MAGETAN

Telah dipertahankan di Depan Dewan Penguji Skripsi dan dinyatakan telah memenuhi sebagian syarat memperoleh gelar Sarjana Keperawatan (S.Kep)

Pada Tanggal : 11 Februari 2026

Ketua : Asrina Pitayanti, S.Kep., Ns., M.Kes
NUPTK. 5243759660231063 : .....

Penguji I : Aris Hartono, S.Kep., Ns., M.Kes
NUPTK. 4748756657130142 : .....

Penguji II : Hariyadi, S.Kp., M.Pd
NUPTK. 1441746647130083 : .....

Mengesahkan,
STIKES Bhakti Husada Mulia Madiun

Dr. Retno Widiarini, S.K.M., M.Kes
NUPTK. 7860759660230162

Dr. Retno Widiarini, S.K.M., M.Kes
NUPTK. 7860759660230162

HALAMAN PERNYATAAN

Yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama : Adiktya Tri Lestari

NIM : 202202099

Judul : EFEKTIVITAS *MINDFULNESS* DALAM MENGURANGI STRES AKADEMIK PADA SISWA KELAS XI DI SMAN 1 PLAOSAN KABUPATEN MAGETAN

Dengan ini menyatakan bahwa Skripsi ini adalah hasil pekerjaan saya sendiri dan didalamnya tidak terdapat karya yang pernah diajukan dalam memperoleh gelar sarjana keperawatan (S.Kep) di suatu perguruan tinggi dan lembaga pendidikan lainnya. Pengetahuan yang diperoleh dari hasil penerbitan, baik yang sudah maupun belum/ tidak dipublikasikan, sumbernya dijelaskan dalam tulisan dan daftar pustaka.

Madiun, Maret 2026



Adiktya Tri Lestari

NIM. 202202099

DAFTAR RIWAYAT HIDUP

Nama	: Adiktya Tri Lestari
Tempat dan Tanggal Lahir	: Ngawi, 16 Mei 2004
Jenis Kelamin	: Perempuan
Agama	: Islam
Alamat	: Desa Bangurejo Kidul Kecamatan Kedunggalar Kabupaten Ngawi
Email	: adiktyatrilestari@gmail.com
Riawayat Pendidikan	:
1. 2008-2009	: TK Darmawanita Bangunrejo Kidul
2. 2009-2016	: SDN Bangunrejo Kidul 2
3. 2016-2018	: MTSN 6 Ngawi
4. 2021-2022	: MAN 2 Ngawi
5. 2022-sekarang	: STIKES Bhakti Husada Mulia Madiun

ABSTRAK

EFEKTIVITAS *MINDFULNESS* DALAM MENGURANGI STRES AKADEMIK PADA SISWA KELAS XI DI SMAN 1 PLAOSAN KABUPATEN MAGETAN

Adiktya Tri Lestari

Stres akademik merupakan kondisi ketidaknyamanan fisik dan psikologis yang dialami siswa akibat tuntutan akademik yang melebihi kapasitas adaptasi individu. Beban tugas yang tinggi, tekanan memperoleh nilai baik, rendahnya efikasi diri, serta kurangnya manajemen waktu menjadi faktor utama peningkatan stres akademik. Jika tidak ditangani, stres akademik dapat berdampak pada gangguan konsentrasi, gangguan tidur, perubahan perilaku, serta gangguan kesehatan fisik dan emosional. Mindfulness sebagai intervensi non-farmakologis diketahui mampu meningkatkan regulasi emosi dan membantu individu lebih sadar terhadap kondisi saat ini tanpa menghakimi. Tujuan untuk mengetahui efektivitas *mindfulness* dalam mengurangi stress akademik pada siswa siswi kelas lV SMAN 1 Plaosan Kabupaten Magetan.

Penelitian ini menggunakan desain kuantitatif dengan rancangan one group pretest-posttest design. Populasi penelitian adalah seluruh siswa kelas XI SMAN 1 Plaosan Kabupaten Magetan sebanyak 80 siswa, dengan sampel 45 responden yang dipilih menggunakan teknik simple random sampling. Instrumen yang digunakan adalah kuesioner stres akademik yang terdiri dari 16 pernyataan. Intervensi diberikan berupa latihan mindfulness breathing sesuai Standar Operasional Prosedur (SOP). Analisis data dilakukan menggunakan uji paired sample t-test atau uji Wilcoxon sesuai dengan hasil uji normalitas data.

Hasil penelitian menunjukkan adanya perbedaan tingkat stres akademik sebelum dan sesudah diberikan intervensi mindfulness. Rata-rata skor stres akademik mengalami penurunan setelah pemberian latihan mindfulness breathing. Uji statistik menunjukkan nilai signifikansi ($p < 0,05$), maka H1 diterima yang berarti terdapat pengaruh yang signifikan antara sebelum dan sesudah intervensi.

Mindfulness efektif dalam menurunkan stres akademik karena membantu siswa memusatkan perhatian pada momen saat ini, meningkatkan kesadaran diri, serta memperbaiki regulasi emosi. Latihan pernapasan sadar mampu menurunkan ketegangan fisik dan psikologis yang muncul akibat tekanan akademik. Dengan demikian, mindfulness dapat direkomendasikan sebagai intervensi sederhana, mudah diterapkan, dan efektif dalam membantu siswa mengelola stres akademik di lingkungan sekolah.

Kata kunci : Mindfulness, Stres Akademik

ABSTRACT

THE EFFECTIVENESS OF MINDFULNESS IN REDUCING ACADEMIC STRESS IN ELEVENTH-GRADE STUDENTS AT SMAN 1 PLAOSAN, MAGETAN REGENCY

Adiktya Tri Lestari

Pressure to achieve good grades, low self-efficacy, and poor time management are major contributing factors. If not properly managed, academic stress may lead to concentration difficulties, sleep disturbances, behavioral changes, and physical as well as emotional health problems. Mindfulness, as a non-pharmacological intervention, is known to improve emotional regulation and enhance present-moment awareness without judgment. The aim is to determine the effectiveness of mindfulness in reducing academic stress in grade IV students of SMAN 1 Plaosan, Magetan Regency.

This study employed a quantitative approach using a one group pretest-posttest design. The population consisted of 80 eleventh-grade students at SMAN 1 Plaosan, Magetan Regency, with 45 respondents selected through simple random sampling. The research instrument was an academic stress questionnaire consisting of 16 statements. The intervention was conducted through mindfulness breathing exercises based on a Standard Operating Procedure (SOP). Data were analyzed using a paired sample t-test or Wilcoxon test according to the results of the normality test.

The findings indicated a difference in academic stress levels before and after the mindfulness intervention. The mean academic stress score decreased following the mindfulness breathing exercise. Statistical analysis showed a significance value ($p < 0.05$), then H1 is accepted indicating a significant effect of the intervention.

Mindfulness is effective in reducing academic stress as it helps students focus on the present moment, enhance self-awareness, and improve emotional regulation. Conscious breathing exercises reduce both physical and psychological tension caused by academic pressure. Therefore, mindfulness can be recommended as a simple, practical, and effective intervention to help students manage academic stress in the school setting.

Keywords : Mindfulness, Academic Stress,

KATA PENGANTAR

Assalamualaikum Warohmatullahi Wabarakatuh

Puji syukur Alhamdulillah saya panjatkan kepada Allah SWT atas segala rahmat dan hidayah-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan Skripsi yang berjudul "Efektivitas *Mindfulness* dalam Mengurangi Stres Akademik Pada Siswa Kelas XI di SMAN 1 Plaosan Kabupaten Magetan" dengan baik. Tersusunnya skripsi ini tentu tidak lepas dari bimbingan, saran, motivasi kepada penulis. Untuk itu, dalam kesempatan ini penulis ingin mengucapkan terimakasih kepada:

1. Wahyu Kurniawan A.,S.Pd.,M.Pd selaku kepala sekolah SMAN 1 Plaosan Kabupaten Magetan
2. Dr. Retno Widiarini, S.KM., M.Kes selaku Ketua STIKES Bhakti Husada Mulia Madiun.
3. Dian Anisia Widyaningrum, S.Kep., Ns., M.Kep selaku Ketua Prodi Sarjana Keperawatan STIKES Bhakti Husada Mulia Madiun
4. Asrina Pitayanti, S.Kep., Ns., M.Kes selaku Ketua Dewan Penguji yang telah memberikan saran dan masukan dalam proses penyusunan Skripsi ini.
5. Aris Hartono, S.Kep., Ns., M.Kes selaku dosen pembimbing 1 yang selalu membimbing dan memberikan arahan dengan penuh kesabaran dan memberikan saran, dukungan kepada saya dalam penyusunan Skripsi ini.
6. Hariyadi, S.Kp., M.Pd selaku dosen pembimbing 2 yang telah membantu memberikan arahan, saran, dukungan kepada saya dalam penyusunan Skripsi ini.
7. Teruntuk orang yang teristimewa yaitu kedua orang tua saya dan teman-teman seperjuangan yang telah menemani saya selama proses penyusunan Skripsi.

Saya menyadari bahwa dalam proses penyusunan Skripsi ini masih terdapat kekurangan dan apabila ada kritik dan saran dari semua pihak saya akan dengan senang hati menerimanya.

Akhir kata penulis sampaikan terima kasih kepada semua pihak yang telah berperan serta dalam penyusunan Skripsi ini dari awal sampai akhir. Semoga Allah SWT senantiasa meridhoi segala usaha kita.

Wasalamualaikum Warohmatullahi Wabarakatuh

Madiun, ...2026

Penulis,

Adiktya Tri Lestari

NIM. 202202099

DAFTAR ISI

SAMPUL DEPAN i
SAMPUL DALAM ii
LEMBAR PERSETUJUAN iii
LEMBAR PENGESAHAN iv
HALAMAN PERNYATAAN v
DAFTAR RIWAYAT HIDUP vi
ABSTRAK vii
ABSTRACT viii
KATA PENGANTAR ix
DAFTAR ISI xi
DAFTAR TABEL xiii
DAFTAR GAMBAR xiv
DAFTAR LAMPIRAN xv
DAFTAR SINGKATAN DAN ISTILAH xvi

BAB I PENDAHULUAN
1.1 Latar Belakang 1
1.2 Rumusan Masalah 4
1.3 Tujuan Penelitian 5
1.3.1 Tujuan Umum 5
1.3.2 Tujuan Khusus 5
1.4 Manfaat Penelitian 5
1.4.1 Manfaat Teoritis 5
1.4.2 Manfaat Praktis 5
BAB II TINJAUAN PUSTAKA
2.1 Konsep Stress 7
2.1.1 Definisi Stress 7
2.1.2 Faktor Penyebab Stres Akademik 9
2.1.3 Penyebab Stres Akademik 12
2.1.4 Kategori Stres Akademik 15
2.1.5 Dampak Stres Akademik 16
2.1.6 Tanda-Gejala Stres 20
2.1.7 Tahapan Stres 21
2.1.8 Tingkat Stres 23
2.1.9 Respon Terhadap Stres Akademik 23
2.2 Konsep *Mindfulness* 25
2.2.1 Definisi *Mindfulness* 25
2.2.2 Manfaat *Mindfulness* 26
2.2.3 Jenis-Jenis *Mindfulness* 30
2.2.4 Ciri-Ciri *Mindfulness* 35
2.2.5 Cara Mengatasi Stres dengan Metode *Mindfulness* 37
BAB III KERANGKA KONSEPTUAL DAN HIPOTESIS PENELITIAN
3.1 Kerangka Konseptual 39
3.2 Hipotesis Penelitian 40

BAB IV METODE PENELITIAN
4.1 Desain Penelitian 41
4.2 Populasi dan Sampel 42
4.2.1 Populasi 42
4.2.2 Sampel 43
4.3 Teknik Sampling 43
4.4 Kerangka Kerja Penelitian 44
4.5 Variabel Penelitian dan Definisi Operasional 45
4.5.1 Variabel Penelitian 45
4.5.2 Definisi Operasional 45
4.6 Instrumen Penelitian 46
4.7 Lokasi dan Waktu Penelitian 46
4.8 Prosedur Pengumpulan Data 47
4.9 Pengolahan Data dan Analisis Data 48
4.9.1 Pengolahan Data 48
4.9.2 Teknik Analisis Data 50
4.10 Etika Penelitian 52
BAB V HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN
5.1 Hasil Penelitian 53
5.1.1 Gambaran Umum Lokasi Penelitian 53
5.2 Hasil Penelitian 54
5.2.1 Data Umum 54
5.2.2 Data Khusus 56
5.3 Pembahasan 61
5.3.1 Tingkat Stres Akademik Sebelum Diberikan *Mindfulness* Dalam Pada Siswa Kelas XI SMAN 1 Plaosan Kabupaten Magetan 61
5.3.2 Tingkat Stres Akademik Sesudah Diberikan *Mindfulness* Dalam Pada Siswa Kelas XI SMAN 1 Plaosan Kabupaten Magetan 63
5.3.3 Efektivitas *Mindfulness* Dalam Mengurangi Stres Akademik Pada Siswa Kelas XI SMAN 1 Plaosan Kabupaten Magetan 64
BAB VII SIMPULAN DAN SARAN
6.1 Simpulan 66
6.2 Saran 66
DAFTAR PUSTAKA 68
Lampiran – Lampiran 68

DAFTAR TABEL

Tabel 4.1	Definisi Operasional	45
Tabel 5.1	Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Usia	55
Tabel 5.2	Distribusi frekuensi Responden Berdasarkan Jenis Kelamin	55
Tabel 5.3	Distribusi frekuensi Responden Berdasarkan Kelas	56
Tabel 5.4	Karakteristik tingkat stres akademik sebelum di berikan *mindfulness* pada siswa kelas XI SMAN 1 Plaosan Kabupaten Magetan	56
Tabel 5.5	Tabulasi Silang Jawaban Berdasarkan Indikator Pertanyaan Stres Akademik sebelum di berikan *mindfulness* pada siswa kelas XI SMAN 1 Plaosan Kabupaten Magetan	57
Tabel 5.6	Karakteristik pengetahuan setelah di berikan *mindfulness* pada siswa kelas XI SMAN 1 Plaosan Kabupaten Magetan	58
Tabel 5.7	Tabulasi Silang Jawaban Berdasarkan Indikator Pertanyaan Stres Akademik setelah di berikan *mindfulness* pada siswa kelas XI SMAN 1 Plaosan Kabupaten Magetan	58
Tabel 5.8	Tabulasi silang *pretest posttest* efektivitas *mindfulness* dalam mengurangi stres akademik pada siswa kelas XI SMAN 1 Plaosan Kabupaten Magetan	59

DAFTAR GAMBAR

Gambar 3.1 Kerangka Konsep Penelitian 39
Gambar 4.1 *One Group Pretest-Posttest Design Mindfulness* dalam Mengurangi Stres Akademik 42
Gambar 4.2 Kerangka Kerja Penelitian..... 44

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1.	Surat Izin Pengambilan Data Awal	70
Lampiran 2.	Surat Keterangan Etik	71
Lampiran 3.	Surat Izin Penelitian	72
Lampiran 4.	Surat Keterangan Selesai Penelitian	73
Lampiran 5.	Lembar Permohonan Menjadi Responden	74
Lampiran 6.	Lembar Persetujuan Menjadi Responden	75
Lampiran 7.	Kisi-Kisi Kuesioner	76
Lampiran 8.	Kuesioner Skala Stres Akademik	77
Lampiran 9.	SOP *Mindfullness* Di Saat Belajar	79
Lampiran 10.	Tabulasi Data Responden	81
Lampiran 11.	Tabulasi *Pretest* Miggu 1 Nilai Setiap Pertanyaan Kuesioner Tingkat Stres Akademikpada Siswa Kelas XI Di SMAN 1 Plaosan Kabupaten Magetan	82
Lampiran 12.	Tabulasi Posttest Minggu 2 Nilai Setiap Pertanyaan Kuesioner Tingkat Stres Akademik Pada Siswa Kelas XI Di SMAN 1 Plaosan Kabupaten Magetan	84
Lampiran 13.	Lembar Penelitian Perubahan Tingkat Stres Pada Siswa Kelas XI Di SMAN 1 Plaosan Kabupaten Magetan	86
Lampiran 14.	Hasil Output SPSS	88
Lampiran 15.	Dokumentasi Penelitian	94
Lampiran 16.	Jadwal Kegiatan Penelitian	95
Lampiran 17.	Lembar Konsultasi Bimbingan	96

DAFTAR SINGKATAN DAN ISTILAH

DAFTAR SINGKATAN

MBSR	: *Mindfulnes Based Stres Reduction*
SMAN	: Sekolah Menengah Atas
SOP	: Standar Operasional Prosedur
SPSS	: *Statistical Product and Service Solutions*
STIKES	: Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan
WHO	: *World Health Organization*

DAFTAR ISTILAH

Mindfulness	: Kesadaran penuh terhadap momen saat ini
Sleep parlay	: Kondisi Ketika seseorang merasa tidak bisa bergerak atau berbicara saat bangun tidur atau Ketika akan tidur
Acne vulgaris	: Jerawat
Folikel	: Kondisi Ketika folikel rambut, tempat tumbuhnya rambut, mengalami gangguan atau kerusakan akibat stress
Lesi	: Perubahan atau kerusakan pada jaringan tubuh
Bowel discomfort	: gangguan pada usus, seperti nyeri perut, kembung, atau diare
Gastritis	: Peradangan pada dinding lambung
Gastrointestinal disorder	: Masalah yang terjadi padaorgan-organ saliran pencernaan
Overthinking	: Kondisi Ketika seseorang memikirkan suatu hal secara berlebihan
Psycological science	: Ilmu yang mempelajari pikiran dan perilaku manusi serta proses mental yang mendasarinya
Handphone	: Perangkat komunikasi elektronik yang portable
Self efficacy	: Keyakinan seseorang terhadap kemampuannya untuk berhasil dapat mencapai tujuan
Mindfulness of thought	: Fokus terhadap yang dipikirkan
Mindfulness breathing	: Teknik dasar dalam praktik *mindfulness* yang melibatkan fokus pada pernafasan sebagai cara untuk meningkatkan kesadaran diri dan menenangkan
Mindfulness of body	: Praktik memperhatikan sensasi fisik dari saat ke saat
Kuantitatif	: Sesuatu yang berkaitan dengan jumlah atau banyaknya seringkali dalam bentuk angka atau data numerik
One grub pretest posttest	: Ranvangan penelitian eksperimen yang melibatkan satu kelompok subjek

Simple random sapling	: Pengambilan anggota sampel dari populasi yang dilakukan secara acak tanpa memperhatikan strata yang ada dalam populasi itu
Editing	: Proses memilih atau mengatur elemen-elemen
Coding	: Proses menulis instruksi atau perintah yang dimengerti oleh komputer
Scoring	: Memberikan skor terhadap ite-item yang sudah di isi oleh responden
Tabulating	: Proses Menyusun dan menyajikan data dalam bentuk table
Entry data	: Proses memasukkan informasi atau data ke dalam sistem komputer
Paited simple T Test	: Metode statistik yang digunakan untuk membandingkan rata-rata dua kelompok data
Independent	: Mandiri atau berdiri snediri
SPSS	: Sebuah perangkat lunak statistik yang popoler digunakan untuk analisis data
Kolmogorov Smirnov	: Uji nonparametrik untuk kesetaraan distribusi probabilitas kontinu
Wilcoxon	: Uji nonparametris yang digunakan untuk mengukur perbedaan dua kelompok data berpasangan bersekala ordinal atau interval
Informed corsent	: Proses meminta persetujuan dari sebjek penelitian
Anonimity	: Kondisi di mana identitas
Confidentialy	: Kerahasian