

Universitas Ngudi Waluyo
Program Studi S1 Keperawatan Fakultas Kesehatan
Skripsi, Januari 2026
Sintiya Nur Laila
011221084

HUBUNGAN TINGKAT MINDFULNESS DENGAN STRES AKADEMIK PADA REMAJA DI SMA NEGERI 1 TUNTANG

ABSTRAK

Latar Belakang : Stres akademik merupakan tekanan yang dialami siswa akibat tuntutan pembelajaran, tugas sekolah, serta ujian yang harus dihadapi. Kondisi ini dapat memengaruhi konsentrasi belajar, motivasi, dan kondisi psikologis siswa. Salah satu faktor yang dapat membantu siswa dalam menghadapi tekanan akademik adalah mindfulness, yaitu kemampuan untuk memusatkan perhatian secara sadar pada pengalaman saat ini sehingga siswa dapat lebih fokus dan tenang dalam menjalani proses belajar.

Tujuan: Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan tingkat mindfulness dengan stres akademik pada remaja di SMA Negeri 1 Tuntang.

Metode: Penelitian ini menggunakan desain deskriptif korelasional dengan pendekatan *cross sectional*. Populasi penelitian adalah siswa kelas XI SMA Negeri 1 Tuntang. Teknik sampling menggunakan *simple random sampling* dengan jumlah sampel 84 responden. Instrumen yang digunakan adalah kuesioner MAAS-A dan ESSA. Analisis data menggunakan uji korelasi Spearman Rank.

Hasil: Sebagian besar responden memiliki tingkat mindfulness kategori sedang (47,6%) dan stres akademik kategori tinggi (51,2%). Hasil uji statistik menunjukkan nilai $p\text{-value} = 0,000 < \alpha (0,05)$.

Kesimpulan: Terdapat hubungan yang signifikan antara tingkat mindfulness dengan stres akademik pada remaja di SMA Negeri 1 Tuntang.

Saran: Remaja diharapkan dapat meningkatkan mindfulness untuk membantu mengelola stres akademik, serta sekolah dapat mengembangkan program berbasis mindfulness.

Kata Kunci: Mindfulness, Stres Akademik, Remaja

Bachelor of Nursing Study Program, Faculty of Health
Thesis, January 2026
Sintiya Nur Laila
011221084

**RELATIONSHIP BETWEEN MINDFULNESS LEVELS AND ACADEMIC STRESS IN
ADOLESCENTS AT SMA Negeri 1 TUNTANG**

ABSTRACT

Background: Academic stress is the pressure experienced by students due to the demands of learning, schoolwork, and exams. This condition can affect students' concentration, motivation, and psychological well-being. One factor that can help students cope with academic pressure is mindfulness, the ability to consciously focus on current experiences so that students can be more focused and calm during the learning process.

Objective: This study aims to determine the relationship between mindfulness levels and academic stress in adolescents at SMA Negeri 1 Tuntang.

Methods: This study used a descriptive correlational design with a cross-sectional approach. The study population was 11th-grade students of SMA Negeri 1 Tuntang. The sampling technique used simple random sampling, with a sample size of 84 respondents. The instruments used were the MAAS-A and ESSA questionnaires. Data were analyzed using the Spearman Rank correlation test.

Results: Most respondents had moderate levels of mindfulness (47.6%) and high levels of academic stress (51.2%). The statistical test results showed a $p\text{-value of } 0.000 < \alpha (0.05)$.

Conclusion: There is a significant relationship between mindfulness levels and academic stress in adolescents at SMA Negeri 1 Tuntang.

Recommendations: Adolescents are encouraged to improve their mindfulness to help manage academic stress, and schools can develop mindfulness-based programs.

Keywords: Mindfulness, Academic Stress, Adolescents