

**STUDI EKSPERIMENTAL PEGGUNAAN *FIDGET RING* TERHADAP
STRES AKADEMIK MAHASISWA PROGRAM STUDI KEPERAWATAN
PROGRAM SARJANA FKIK ULM PADA SITUASI UJIAN**

Skripsi

**Diajukan guna memenuhi sebagian syarat
untuk memenuhi derajat Sarjana Psikologi
Universitas Lambung Mangkurat**



Oleh

Maulida Wardhani

2210914320027

**JURUSAN PSIKOLOGI
FAKULTAS KEDOKTERAN DAN ILMU KESEHATAN
UNIVERSITAS LAMBUNG MANGKURAT**

Juni, 2026

Skripsi

**STUDI EKSPERIMENTAL PENGGUNAAN *FIDGET RING* TERHADAP
STRES AKADEMIK MAHASISWA PROGRAM STUDI KEPERAWATAN
PROGRAM SARJANA FKIK ULM SITUASI UJIAN**

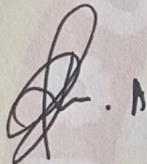
dipersiapkan dan disusun oleh

Maulida Wardhani

telah dipertahankan di depan dewan penguji
pada tanggal 18 Juni 2026

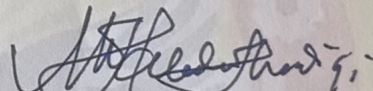
Susunan Dewan Penguji

Pembimbing Utama



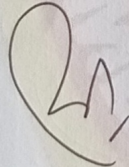
Ainun Alkaff, S.Psi., M.Psi., Psikolog
NIP. 199406012025062004

Anggota Dewan Penguji Lain

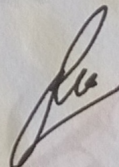


Dr. Muhammad Abdan Shadiqi, S.Psi., M.Si.
NIP. 199102232019031008

Pembimbing Pendamping



Rooswita Santia Dewi, S.Psi M.Si., Psikolog
NIP. 1987409082008122001



Sukma Noor Akbar, M.Psi., Psikolog
NIP. 198104212008121005

Skripsi ini telah diterima sebagai salah satu persyaratan
Untuk memperoleh gelar Sarjana Psikologi



Dr. Silvia Kristanti/Pri Febriana, M.Psi., Psikolog
NIP. 198302172008122001
Ketua Jurusan Psikologi

PERNYATAAN

Dengan ini saya menyatakan bahwa skripsi ini tidak terdapat karya yang diajukan guna memperoleh gelar kesarjanaan di suatu perguruan tinggi, dan sepanjang pengetahuan saya juga tidak terdapat karya atau pendapat yang pernah ditulis atau diterbitkan oleh orang lain, kecuali yang tertulis diacu dalam naskah ini dan disebutkan dalam daftar pustaka.

Banjarbaru, 29 Juni 2026



Maulida Wardhani

2210914320027

HALAMAN PERSETUJUAN

Skripsi oleh Maulida Wardhani

Telah diperiksa dan disetujui untuk diseminarkan

Banjarbaru, 08 Juni 2026

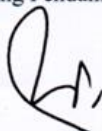
Pembimbing Utama



Ainun Alkaff, M.Psi., Psikolog
NIP. 199406012025062004

Banjarbaru, 08 Juni 2026

Pembimbing Pendamping



Rooswita Santia Dewi, M.Si., Psikolog
NIP. 197409082008122001

ABSTRAK

STUDI EKSPERIMENTAL PENGGUNAAN *FIDGET RING* TERHADAP STRES AKADEMIK MAHASISWA PROGRAM STUDI KEPERAWATAN PROGRAM SARJANA FKIK ULM PADA SITUASI UJIAN

Maulida Wardhani

Stres akademik adalah kondisi ketegangan dan tekanan psikologis yang dialami mahasiswa akibat dari tuntutan akademik yang dianggap melebihi kemampuan individu. Tingginya tekanan saat menghadapi ujian dapat menyebabkan mahasiswa mengalami stres akademik. Salah satu strategi yang dapat digunakan untuk membantu mengelola stres akademik adalah penggunaan *fidget ring* sebagai alat stimulasi sensorik yang dapat memberikan efek menenangkan. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui efektivitas penggunaan *fidget ring* terhadap stres akademik mahasiswa Keperawatan pada situasi ujian. Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah *quasi experiment* dengan desain *non-equivalent control group pretest-posttest design* dan teknik pengambilan sampel *purposive sampling*. Pengambilan data dilakukan menggunakan *Perceived Academic Stress Scale* (PASS) yang dikembangkan oleh Bedewy dan Gabriel (2015) dan diadaptasi ke dalam bahasa Indonesia oleh Dewi dkk. (2022). Hasil analisis data menggunakan uji *Wilcoxon Signed Rank Test* mengungkapkan adanya perbedaan signifikan antara skor pre-test dan post-test dalam kelompok eksperimen dengan nilai sebesar 0,002 ($\alpha < 0,05$). Sedangkan hasil dari uji *Independent Sample T-test* menunjukkan bahwa tidak terdapat perbedaan signifikan antara kelompok eksperimen dan kelompok kontrol setelah perlakuan diberikan dengan nilai sebesar 0,305 ($\alpha < 0,05$). Oleh karena itu penggunaan *fidget ring* belum efektif dalam menurunkan stres akademik Mahasiswa Keperawatan pada situasi ujian.

Kata kunci: Stres akademik, *fidget ring*, mahasiswa keperawatan

ABSTRACT

AN EXPERIMENTAL STUDY OF THE USE OF FIDGET RINGS TO REDUCE ACADEMIC STRESS DURING EXAMINATIONS AMONG UNDERGRADUATE NURSING STUDENTS AT THE FACULTY OF MEDICINE AND HEALTH SCIENCES (FKIK), UNIVERSITAS LAMBUNG MANGKURAT

Maulida Wardhani

Academic stress refers to a state of psychological tension and pressure that students experience when academic demands are perceived to exceed their abilities. The high pressure associated with examinations may increase students' academic stress. One strategy that may help manage academic stress is the use of a fidget ring as a sensory stimulation tool to provide a calming effect. This study examined the effectiveness of using a fidget ring to reduce academic stress among undergraduate nursing students during examinations. A quasi-experimental approach with a non-equivalent control group pretest–posttest design was employed. Participants were selected through purposive sampling. Data were collected using the Perceived Academic Stress Scale (PASS), developed by Bedewy and Gabriel (2015) and adapted into Indonesian by Dewi et al. (2022). Data were analyzed using the Wilcoxon Signed-Rank Test and the Independent Samples t-test. The Wilcoxon Signed-Rank Test revealed a significant difference between the pretest and posttest scores within the experimental group ($p = 0.002$). However, the Independent Samples t-test showed no significant difference between the experimental and control groups after intervention ($p = 0.305$). Therefore, the use of a fidget ring was not found to be effective in reducing academic stress among undergraduate nursing students during examinations.

Keywords: academic stress, fidget ring, undergraduate nursing students

KATA PENGANTAR

Puji dan syukur penulis panjatkan kehadiran Allah SWT atas segala rahmat, karunia, dan ridho-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi yang berjudul “Studi Eksperimental Penggunaan Fidget Ring terhadap Stres Akademik Mahasiswa Program Studi Keperawatan Program Sarjana FKIK Universitas Lambung Mangkurat pada Situasi Ujian”. Skripsi ini disusun untuk memenuhi sebagian persyaratan guna memperoleh gelar Sarjana Psikologi pada Jurusan Psikologi Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan Universitas Lambung Mangkurat.

Proses penyusunan skripsi ini tidak terlepas dari berbagai tantangan dan hambatan. Namun, berkat bantuan, dukungan, bimbingan, serta doa dari berbagai pihak, penulis dapat menyelesaikan skripsi ini dengan baik. Oleh karena itu, pada kesempatan ini penulis ingin menyampaikan rasa hormat, penghargaan, dan ucapan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada:

1. Dekan Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan Universitas Lambung Mangkurat, Prof. Dr. dr. Syamsul Arifin, M.Pd., FISPH., FISCAM yang telah memberikan kesempatan dan fasilitas untuk melaksanakan penelitian.
2. Ketua Jurusan Psikologi Universitas Lambung Mangkurat, Ibu Dr. Silvia Kristanti Tri Febriana, M.Psi., Psikolog yang telah memberikan arahan dan dukungan dalam proses penyusunan skripsi.

3. Ibu Ainun Alkaff, M.Psi., Psikolog, selaku dosen pembimbing utama yang telah meluangkan waktu, tenaga, dan pikiran untuk memberikan arahan, bimbingan, kritik, saran, serta motivasi kepada penulis selama proses penyusunan skripsi.
4. Ibu Rooswita Santia Dewi, M.Si., Psikolog, selaku dosen pembimbing pendamping yang telah memberikan masukan, perhatian, serta bimbingan dengan penuh kesabaran sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini.
5. Bapak Dr. Muhammad Abdan Shadiqi, S.Psi., M.Si. dan bapak Sukma Noor Akbar, M.Psi., Psikolog, selaku dosen penguji yang telah memberikan kritik, saran, dan masukan yang membangun demi penyempurnaan skripsi ini.
6. Dosen Pembimbing Akademik, Ibu Meydisa Utami Tanau, M.Psi., Psikolog dan seluruh dosen Program Studi Psikologi Universitas Lambung Mangkurat yang telah memberikan pengajaran dan ilmu yang bermanfaat dan membantu penulis selama masa perkuliahan.
7. Seluruh dosen Jurusan Psikologi Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan Universitas Lambung Mangkurat yang telah memberikan ilmu pengetahuan, pengalaman, serta pembelajaran yang sangat berharga selama penulis menempuh pendidikan.
8. Seluruh staf administrasi dan tenaga kependidikan Jurusan Psikologi Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan Universitas Lambung

Mangkurat yang telah membantu kelancaran proses administrasi selama perkuliahan.

9. Mahasiswa Program Studi Keperawatan Program Sarjana Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan Universitas Lambung Mangkurat angkatan 2024 yang telah bersedia menjadi partisipan dalam penelitian ini sehingga penelitian dapat terlaksana dengan baik.
10. Kedua orang tua tercinta ibu bapak serta seluruh keluarga abang Umam, Kaka Rina, abang Khhafid, Rafka dan Kaiser yang senantiasa memberikan kasih sayang, doa, dukungan, motivasi, dan pengorbanan yang tidak ternilai selama penulis menempuh pendidikan.
11. Teman-teman seperjuangan mahasiswa Jurusan Psikologi angkatan 2022 yang telah memberikan dukungan, semangat, serta menjadi tempat berbagi cerita dan pengalaman selama menjalani perkuliahan.
12. Sahabat-sahabat perjuangan tersayang Ike, Vivi, Fitra, Mba Rina, Orien, April, Najma dan rekan-rekan satu payung penelitian saya Dhifa dan Gina serta semua pihak yang tidak dapat disebutkan satu per satu, yang telah memberikan bantuan, dukungan, serta doa kepada penulis selama proses penyusunan skripsi ini.
13. Terima kasih juga kepada orang-orang yang tidak dapat saya sebutkan satu-satu atas segala dukungan dan doanya, semoga kehidupan kalian selalu di lancarkan dan dimudahkan oleh allah swt.

Penulis menyadari bahwa skripsi ini masih memiliki keterbatasan dan jauh dari kesempurnaan. Oleh karena itu, penulis mengharapkan kritik dan saran yang

membangun demi penyempurnaan penelitian ini. Penulis berharap semoga skripsi ini dapat memberikan manfaat bagi pengembangan ilmu psikologi, khususnya dalam bidang psikologi pendidikan dan kesehatan, serta dapat menjadi referensi bagi peneliti selanjutnya yang tertarik mengkaji penggunaan *fidget ring* sebagai strategi *coping* dalam mengatasi stres akademik

Banjarbaru, 07 Juni 2026

Maulida Wardhani

DAFTAR ISI

	Halaman
HALAMAN JUDUL.....	i
HALAMAN PERSETUJUAN.....	ii
ABSTRAK.....	iv
<i>ABSTRACT</i>	v
KATA PENGANTAR.....	vi
DAFTAR ISI	x
DAFTAR TABEL.....	xiv
DAFTAR LAMPIRAN	xv
DAFTAR GAMBAR	xvii
BAB I PENDAHULUAN	1
1.1 Latar Belakang.....	1
1.2 Rumusan Masalah	6
1.3 Tujuan Penelitian	6
1.4 Manfaat Penelitian.....	7
1.5 Signifikansi dan Keunikan Penelitian	8
BAB II TINJAUAN PUSTAKA	12
2.1 Stres Akademik.....	12
2.1.1 Definisi Stres Akademik	12
2.1.2 Aspek Stres Akademik	13

2.1.3 Faktor yang Memengaruhi Stres Akademik.....	15
2.2 <i>Fidget Ring</i>	18
2.2.1 Definisi <i>Fidget Ring</i>	18
2.2.2 Prinsip Kerja <i>Fidget Ring</i>	19
2.2.3 Manfaat <i>Fidget Ring</i>	19
2.2.4 Prosedur Penggunaan <i>Fidget Ring</i>	21
2.3 <i>Mindfulness</i>	22
2.3.1 Definisi <i>Mindfulness</i>	22
2.3.2 Aspek-Aspek <i>Mindfulness</i>	23
2.3.3 Teknik <i>Mindfulness</i>	24
2.4 Efektivitas <i>Fidget Ring</i> dengan Stres Akademik.....	25
2.5 Landasan Teori.....	27
2.6 Hipotesis	29
BAB III METODE PENELITIAN.....	30
3.1 Rancangan Penelitian	30
3.2 Identifikasi, Konseptualisasi dan Operasionalisasi Variabel Penelitian	31
3.3 Subjek dan Tempat Penelitian	32
3.4 Material dan Prosedur Penelitian.....	35
3.4.1 Material Penelitian	35
3.4.2 Instrumen Penelitian.....	36

3.4.3 Pelaksanaan Uji Coba	39
3.4.4 Prosedur Penelitian.....	41
3.5 Analisis Data	46
3.5.1 Uji Asumsi.....	46
3.5.2 Uji Hipotesis	47
BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN.....	50
4.1 Gambaran Subjek Penelitian	50
4.2 Pelaksanaan Penelitian	52
4.3 Hasil Penelitian.....	55
4.3.1 Hasil <i>Pre-test</i> dan <i>Post-test</i>	55
4.3.2 Hasil Analisis Deskriptif	59
4.3.3 Hasil Uji Analisis Data.....	61
4.4 Pembahasan	65
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN.....	77
5.1 Kesimpulan.....	77
5.2 Saran	78
5.2.1 Bagi Subjek Penelitian	78
5.2.2 Bagi Praktisi Pendidikan.....	78
5.2.3 Bagi Pembaca.....	79
5.2.4 Bagi Peneliti Selanjutnya	79

DAFTAR PUSTAKA	80
LAMPIRAN.....	86

DAFTAR TABEL

	Halaman
Tabel 3. 1 Blueprint Skala Perceived of Academic Stres Scale	38
Tabel 4. 1 Hasil PASS	50
Tabel 4. 2 Kategori Skala PASS	55
Tabel 4. 3 Hasil Pre-test dan Post-test Kelompok Eksperimen.....	56
Tabel 4. 4 Hasil Pre-test dan Post-test Kelompok Kontrol	58
Tabel 4. 5 Deskriptif Statistik Kelompok Eksperimen.....	60
Tabel 4. 6 Deskriptif Statistik Kelompok Kontrol	60
Tabel 4. 7 Uji Normalitas Pre-test Post-test Kelompok Eksperimen	61
Tabel 4. 8 Uji Normalitas Post-test Kelompok Eksperimen dan Kontrol	62
Tabel 4. 9 Hasil Analisis Uji Wilcoxon Signed Rank Tails Kelompok Eksperimen	62
Tabel 4. 10 Hasil Analisis Uji Mann-Whitney	64

DAFTAR LAMPIRAN

	Halaman
Lampiran A. Skala Penelitian.....	87
Lampiran B. Email Izin Menggunakan Alat Ukur	87
Lampiran C. Catatan Pembimbing	88
Lampiran D. Form Skrining Etika Penelitian	89
Lampiran E. Lembar Expert Judgement	91
Lampiran F. Hasil Uji Keterbacaan.....	93
Lampiran G. Instrumen Final AATC.....	93
Lampiran H. Uji Validitas, Reliabilitas, dan Pilot Study	94
Lampiran I. Data Mentah Uji Coba Alat Ukur.....	95
Lampiran J. Hasil Seleksi Aitem.....	95
Lampiran K. Hasil Uji Reliabilitas	95
Lampiran L. Dokumentasi Uji Coba Alat Ukur	96
Lampiran M. Informed Consent.....	97
Lampiran N. Sertifikat Keterangan Lulus Uji Etik	100
Lampiran O. Surat Izin Pelaksanaan Penelitian	101
Lampiran P. Dokumentasi Pelaksanaan Sesi 1 dan Sesi 2	103
Lampiran Q. PPT Materi Keperawatan.....	104
Lampiran R. Dokumentasi Pelaksanaan Sesi 4 (Perlakuan)	105
Lampiran S. Catatan Hasil Observasi Lapangan.....	106
Lampiran T. Data Evaluasi Kualitatif	109

Lampiran U. Data Mentah Penelitian.....	112
Lampiran V. Hasil Uji Penelitian	116
Lampiran W. Hasil Uji Plagiasi.....	118
Lampiran X. Validitas Modul.....	119

DAFTAR GAMBAR

	Halaman
Gambar 2.1 Skema Penelitian	28
Gambar 4. 1 Grafik Hasil Pre-test Kelompok Eksperimen.....	57
Gambar 4. 2 Diagram Pie Skor Stres Akademik Kelompok Eksperimen.....	57
Gambar 4. 3 Grafik Hasil Pre-test dan Post-test Kelompok Kontrol.....	59