

**EFEKTIVITAS *MINDFUL WALKING MEDITATION* SECARA NYATA
DAN MAYA TERHADAP STRES PSIKOLOGIS PADA PENDERITA
AUTOIMUN DI KALIMANTAN SELATAN**

Skripsi

**Diajukan guna memenuhi sebagai syarat
Untuk memperoleh derajat Sarjana Psikologi
Universitas Lambung Mangkurat**



Oleh

Arsyiana Fadya Muthmainnah

2210914320003

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

Januari, 2026

Skripsi

**EFEKTIVITAS MINDFUL WALKING MEDITATION SECARA NYATA DAN
MAYA TERHADAP STRES PSIKOLOGIS PADA PENDERITA AUTOIMUN DI
KALIMANTAN SELATAN**

dipersiapkan dan disusun oleh

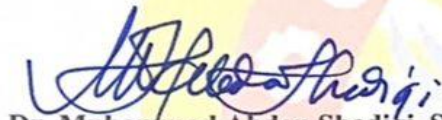
Arsyiana Fadya Muthmainnah

telah dipertahankan di depan dewan penguji

pada tanggal 13 Januari 2026

Susunan Dewan Penguji

Pembimbing Utama



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

Anggota Dewan Penguji Lain

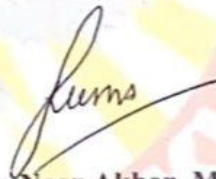


Dr. Rusdi Rusli, M.Psi. Psikolog.
NIP. 198711242014041001

Pembimbing Pendamping

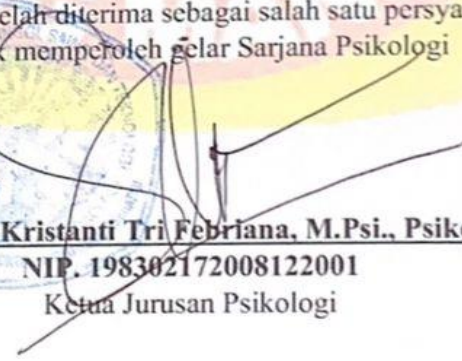


Meydisa Utami Tanau, M.Psi., Psikolog.
NIP. 199105202025062003



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

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



Dr. Silvia Kristanti Tri Febriana, M.Psi., Psikolog
NIP. 198302172008122001

Ketua Jurusan Psikologi

HALAMAN PERNYATAAN

Dengan ini saya menyatakan bahwa dalam skripsi ini tidak terdapat karya yang pernah diajukan untuk 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 secara tertulis diacu dalam naskah ini dan disebutkan dalam daftar pustaka.

Banjarbaru, 13 Januari 2026



Arsyiana Fadya Muthmainnah
2210914320003

ABSTRAK

EFEKTIVITAS *MINDFUL WALKING MEDITATION* SECARA NYATA DAN MAYA TERHADAP STRES PSIKOLOGIS PADA PENDERITA AUTOIMUN DI KALIMANTAN SELATAN

Arsyiana Fadya Muthmainnah

Penyakit autoimun merupakan kondisi kronis yang tidak hanya berdampak pada aspek fisik, tetapi juga menimbulkan stres psikologis pada penderitanya. Stres yang dialami secara berkelanjutan berpotensi memperburuk kondisi kesehatan dan menurunkan kualitas hidup. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui efektivitas *mindful walking meditation* terhadap stres psikologis pada penderita autoimun di Kalimantan Selatan serta membandingkan pelaksanaannya secara nyata dan secara maya. Sampel dalam penelitian ini berjumlah 8 penderita autoimun yang dibagi ke dalam dua kelompok perlakuan dan dipilih menggunakan teknik *purposive sampling*. Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain kuasi-eksperimen *pretest-posttest between group*. Pengumpulan data dilakukan menggunakan *Depression Anxiety Stress Scales-21* (DASS-21) subskala stres, dan data dianalisis menggunakan uji statistik inferensial. Hasil penelitian menunjukkan bahwa *mindful walking meditation* efektif dalam menurunkan stres psikologis pada penderita autoimun, serta terdapat perbedaan efektivitas antara pelaksanaan secara nyata dan secara maya. Temuan ini menunjukkan bahwa *mindful walking meditation* dapat menjadi alternatif intervensi non-farmakologis yang sederhana dan aplikatif dalam membantu pengelolaan stres psikologis pada penderita autoimun.

Kata kunci: *mindful walking meditation, stres psikologis, autoimun*

ABSTRACT

THE EFFECTIVENESS OF IN-PERSON AND VIRTUAL MINDFUL WALKING MEDITATION ON PSYCHOLOGICAL STRESS AMONG AUTOIMMUNE PATIENTS IN SOUTH KALIMANTAN

Arsyiana Fadya Muthmainnah

Autoimmune disease is a chronic condition that not only affects physical aspects but also causes psychological stress in those who suffer from it. Prolonged stress has the potential to worsen health conditions and reduce quality of life. This study aims to evaluate the effectiveness of mindful walking meditation on psychological stress among autoimmune patients in South Kalimantan, and to compare its implementation across in-person and virtual modes. The sample in this study consisted of 8 autoimmune patients who were divided into two treatment groups and selected using a purposive sampling technique. A quantitative approach using a quasi-experimental pretest–posttest between-group design was employed. Data were collected using the stress subscale of the Depression Anxiety Stress Scales-21 (DASS-21), and analyzed using inferential statistical tests. The results showed that mindful walking meditation is effective in reducing psychological stress among autoimmune patients, and there are differences in effectiveness between in-person and virtual modes. These findings suggest that mindful walking meditation can serve as a simple and practical non-pharmacological intervention to help manage psychological stress among autoimmune patients.

Keywords: *mindful walking meditation, psychological stress, autoimmune*

PERNYATAAN REKOGNISI

Skripsi ini adalah hasil rekognisi prestasi akademik pada Program Kreativitas Mahasiswa Riset Sosial Humaniora (PKM-RSH) tahun 2025 oleh Direktorat Jenderal Pendidikan Tinggi, Riset, dan Teknologi (Ditjen Dikti Ristek) melalui Direktorat Pembelajaran dan Kemahasiswaan (Belmawa) Kemendikbudristek RI berjudul “*Mindful Walking Meditation: Perbandingan Efek Berjalan Nyata dan Maya di Kebun Raya terhadap Suasana Hati dan Restorasi Stres Pengidap Autoimun*” yang lolos sebagai finalis Pekan Ilmiah Mahasiswa Nasional (PIMNAS) ke-28 di Universitas Hasanuddin, Makassar.

KATA PENGANTAR

Puji dan syukur peneliti panjatkan kepada Tuhan Yang Maha Esa atas segala rahmat, karunia, dan penyertaan-Nya sehingga peneliti dapat menyelesaikan skripsi dengan judul “Efektivitas *Mindful Walking Meditation* Secara Nyata dan Maya terhadap Stres Psikologis pada Penderita Autoimun di Kalimantan Selatan” dengan baik dan tepat waktu. Skripsi ini peneliti ajukan untuk memperoleh derajat Sarjana Psikologi di Universitas Lambung Mangkurat. Selama proses penyusunan skripsi ini, peneliti memperoleh doa, dukungan, bantuan, serta bimbingan dari berbagai pihak. Pada kesempatan ini, peneliti ingin menyampaikan ucapan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada:

1. Bapak Prof. Dr. dr. Syamsul Arifin, M.Pd., FISPH., FISCN selaku Dekan Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan Universitas Lambung Mangkurat beserta jajaran yang telah memfasilitasi proses pendidikan dan penelitian.
2. Ibu Dr. Silvia Kristanti Tri Febriana, M.Psi., Psikolog selaku Ketua Jurusan Psikologi Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan Universitas Lambung Mangkurat yang telah memfasilitasi dan memberikan dukungan selama peneliti menempuh pendidikan.
3. Para Dosen, Civitas Akademik, dan Staf Program Studi Psikologi yang telah memberikan dukungan, bantuan, serta ilmu pembelajaran selama peneliti menempuh pendidikan.

4. Bapak Dr. Muhammad Abdan Shadiqi, S.Psi., M.Si selaku dosen pembimbing utama dan dosen pendamping dalam tim Program Kreativitas Mahasiswa Riset Sosial dan Humaniora (PKM-RSH) *Mindful Walking* yang telah mendampingi, membimbing, memberikan arahan, masukan, serta dukungan kepada peneliti selama proses penyusunan skripsi dan pelaksanaan penelitian ini sehingga peneliti dapat menyelesaikan skripsi dengan baik.
5. Ibu Meydisa Utami Tanau, M.Psi., Psikolog selaku dosen pembimbing pendamping yang telah memberikan dukungan, arahan, saran, serta masukan selama peneliti menyelesaikan penulisan skripsi.
6. Bapak Dr. Rusdi Rusli, M.Psi., Psikolog selaku dosen pembimbing akademik serta dosen penguji utama yang telah memberikan arahan, dukungan, kritik, dan saran yang membangun kepada peneliti selama proses perkuliahan maupun penyusunan skripsi ini.
7. Bapak Sukma Noor Akbar, M.Psi., Psikolog selaku dosen penguji pendamping yang telah memberikan saran, masukan, serta arahan dalam penulisan skripsi ini.
8. Bapak Adian Noor dan Ibu Aniqatunnada selaku orang tua peneliti yang senantiasa memberikan doa, kasih sayang, dukungan, fasilitas, perhatian, pengorbanan, motivasi, serta semangat yang tiada henti kepada peneliti dalam setiap proses kehidupan sehingga membentuk peneliti menjadi pribadi yang kuat, sabar, dan mampu bertahan dalam menghadapi berbagai proses serta tantangan selama menjalani perkuliahan hingga penyusunan skripsi ini.

9. Nabilah Aisyah, S.H., Khansa Halisa Mufliha, Qanita Nayla Mona, Azizati Afrah, Tarwiyah Noor Arafah, dan Aqlan Abdurrahman Usman yang merupakan saudara peneliti yang selalu memberikan dukungan, doa, serta kasih sayang.
10. Ibaldy Ryandu Fadhillah, Kamalia Artanti, Kezia Keren Nadila, dan Salsabila Aisyah selaku teman dan rekan satu tim PKM yang telah bekerja sama, berjuang, dan saling mendukung selama proses pelaksanaan PKM hingga turut membantu peneliti dalam proses penelitian dan penyusunan skripsi ini.
11. Direktorat Jenderal Pendidikan Tinggi, Riset, dan Teknologi (Ditjen Dikti Ristek) Republik Indonesia dan Universitas Lambung Mangkurat yang telah memberikan dana hibah untuk pelaksanaan penelitian.
12. Jajaran Rektorat Universitas Lambung Mangkurat dan Tim *Official* ULM PIMNAS ke-38 yang telah memfasilitasi, mendukung, dan membantu selama pelaksanaan PKM, khususnya saat pelaksanaan PIMNAS.
13. Rekan-rekan satu bimbingan dan seperjuangan tim PKM-RSH Program Studi Psikologi yang telah membantu, mendukung, dan kebersamaan selama pelaksanaan PKM hingga penulisan skripsi.
14. Sahabat dekat peneliti yaitu Farah Diba dan Rummanatul Jannah yang selalu hadir dengan sukarela memberikan bantuan, motivasi, ruang bercerita, doa, dan segala macam kebaikan di setiap langkah peneliti terlebih selama proses penulisan skripsi.
15. Sahabat-sahabat peneliti di perkuliahan, grup “turu” yaitu Nur’Aulia Maisyarah dan Tsania Rahima Abqoriyyin yang selalu memberikan dukungan,

doa, bantuan dan kebersamaan setiap langkah serta cerita dari awal hingga akhir masa perkuliahan, serta Afina Annisa Ul Alimah yang juga merupakan teman seperjuangan PKM dan PIMNAS yang selalu memberikan bantuan, motivasi, serta saran dan masukan selama pelaksanaan PKM hingga penulisan skripsi.

16. Rekan-rekan magang PPKPP ULM periode 2025/2026 yang telah memberikan dukungan, bantuan, semangat, serta menjadi tempat berbagi cerita dan pengalaman selama peneliti menjalani proses perkuliahan dan penyusunan skripsi ini.
17. Seluruh teman-teman Psikologi angkatan 2022 serta kakak-kakak dan adik-adik tingkat yang telah membantu, berbagi ilmu, serta mendukung dalam proses pengembangan diri peneliti selama menempuh pendidikan, pelaksanaan PKM, hingga penulisan skripsi.
18. Seluruh pihak yang telah membantu dan mendukung selama peneliti menempuh pendidikan, pelaksanaan PKM dan PIMNAS, hingga penulisan skripsi yang tidak dapat disebutkan satu per satu.
19. Diri peneliti sendiri yang telah berusaha bertahan hingga mampu menyelesaikan seluruh proses perkuliahan dan penyusunan skripsi ini, meskipun dihadapkan pada berbagai rasa lelah, takut, kecewa, dan keraguan terhadap diri sendiri. Terima kasih karena telah terus mencoba, belajar menerima proses, bangkit setiap kali merasa ingin menyerah, serta tetap

percaya bahwa setiap langkah kecil yang dilakukan pada akhirnya dapat membawa peneliti sampai pada titik ini.

Peneliti berharap skripsi ini dapat menambah wawasan serta memberikan manfaat bagi pembaca maupun peneliti sendiri. Peneliti menyadari bahwa penelitian ini masih belum sempurna, oleh karena demikian diharapkan adanya saran dan masukan untuk perbaikan di penelitian yang akan datang.

Banjarbaru, 20 Januari 2026

A handwritten signature in black ink, appearing to read 'Arsyiana' with a stylized flourish at the end.

Arsyiana Fadya Muthmainnah

DAFTAR ISI

	Halaman
HALAMAN JUDUL.....	i
HALAMAN PENGESAHAN.....	ii
HALAMAN PERNYATAAN	iii
ABSTRAK	iv
<i>ABSTRACT</i>	v
PERNYATAAN REKOGNISI	vi
DAFTAR ISI	xii
DAFTAR TABEL.....	xv
DAFTAR LAMPIRAN	xvi
BAB I PENDAHULUAN	1
1.1 Latar Belakang Masalah.....	1
1.2 Fokus Penelitian	6
1.3 Tujuan Penelitian.....	6
1.4 Manfaat Penelitian	6
1.4.1 Manfaat Teoritis	6
1.4.2 Manfaat Praktis	7
1.5 Signifikansi dan Keunikan Penelitian	7
BAB II TINJAUAN PUSTAKA	12
2.1 Stres Psikologis	12
2.1.1 Definisi Stres Psikologis	12
2.1.2 Faktor-faktor yang Mempengaruhi Stres Psikologis.....	13

2.1.3 Dampak Stres Psikologis terhadap Kesehatan	14
2.2 <i>Mindful Walking Meditation</i>	15
2.2.1 Definisi <i>Mindful Walking Meditation</i>	15
2.2.2 Konsep dan Prinsip <i>Mindful Walking Meditation</i>	18
2.2.3 Manfaat <i>Mindful Walking Meditation</i>	20
2.2.4 Tahapan atau Proses <i>Mindful Walking Meditation</i>	21
2.3 Penderita Autoimun.....	23
2.3.1 Definisi Penyakit Autoimun	23
2.3.2 Jenis-jenis Penyakit Autoimun yang Umum Ditemukan	23
2.3.3 Masalah Psikologis pada Penderita Autoimun	25
2.4 Hubungan <i>Mindful Walking Meditation</i> dengan Stres Psikologis pada Penderita Autoimun.....	26
2.5 Landasan Teori	29
2.6 Hipotesis Penelitian.....	32
BAB III METODE PENELITIAN.....	33
3.1 Rancangan Penelitian	33
3.2 Identifikasi, Konseptualisasi, dan Operasionalisasi Variabel Penelitian.....	36
3.2.1 Identifikasi Variabel Penelitian	36
3.2.2 Definisi Konseptual dan Operasional Variabel Penelitian	36
3.3 Subjek dan Tempat Penelitian	38
3.4 Teknik Pengumpulan Data	42
3.5 Analisis Data	45
3.5.1 Uji Asumsi.....	46
3.5.2 Uji Hipotesis	46
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	48
4.1 Gambaran Subjek Penelitian	48
4.2 Pelaksanaan Penelitian	49

4.3 Hasil Penelitian	52
4.3.1 Deskripsi Data Penelitian.....	52
4.3.2 Hasil Uji Asumsi	55
4.3.3 Hasil Uji Hipotesis	56
4.4 Pembahasan.....	58
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN.....	64
5.1 Kesimpulan	64
5.2 Saran.....	64
5.2.1 Bagi Subjek	64
5.2.2 Bagi Tenaga Kesehatan	65
5.2.3 Bagi Peneliti Selanjutnya	65
DAFTAR PUSTAKA.....	67
LAMPIRAN.....	71