

**KEEFEKTIFAN KONSELING *MINDFULNESS* TERHADAP
PENURUNAN TINGKAT STRES AKADEMIK PADA SISWA SMP
NEGERI 24 BANJARMASIN**

TUGAS AKHIR



NUR ABIDAH AZ ZAHRO

2110123320010

KEMENTERIAN PENDIDIKAN TINGGI, SAINS DAN TEKNOLOGI

UNIVERSITAS LAMBUNG MANGKURAT

FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN

JURUSAN BIMBINGAN DAN KONSELING

BANJARMASIN

2026

**KEEFEKTIFAN KONSELING *MINDFULNESS* TERHADAP
PENURUNAN TINGKAT STRES AKADEMIK PADA SISWA
SMP NEGERI 24 BANJARMASIN**

TUGAS AKHIR

Diajukan untuk memenuhi salah satu persyaratan
Dalam menyelesaikan Program Sarjana Pendidikan
Pada Jurusan Bimbingan dan Konseling
Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan
Universitas Lambung Mangkurat

Oleh

Nur Abidah Az Zahro

NIM 2110123320010

**KEMENTERIAN PENDIDIKAN DAN KEBUDAYAAN
UNIVERSITAS LAMBUNG MANGKURAT
FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
JURUSAN BIMBINGAN DAN KONSELING
BANJARMASIN**

2026

**LEMBAR PENGESAHAN PEMBIMBING TUGAS AKHIR
KEEFEKTIFAN KONSELING *MINDFULNESS* TERHADAP
PENURUNAN TINGKAT STRES AKADEMIK PADA SISWA SMP
NEGERI 24 BANJARMASIN**

NUR ABIDAH AZ ZAHRO

NIM 2110123320010

Disetujui untuk Dipertahankan di Depan Dewan Penguji

Dosen Pembimbing I,



Dr. Nina Permata Sari, S.Psi., M.Pd
NIP. 19800702 200501 2 004

Dosen Pembimbing II,



Eklys Cheseda Makaria, S.Pd., M.Pd
NIP. 19920806 201803 2 001

Mengetahui,

Ketua Jurusan Bimbingan dan Konseling
Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan
Universitas Lambung Mangkurat



Dr. Nina Permata Sari, S.Psi., M.Pd
NIP. 19800702 200501 2 004

LEMBAR PERSETUJUAN DAN PENGESAHAN TUGAS AKHIR

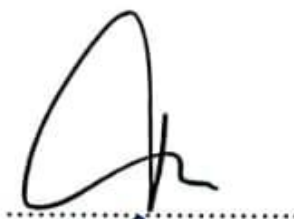
Tugas Akhir oleh Nur Abidah Az Zahro

Telah dipertahankan di hadapan Dewan Penguji

Pada tanggal 21 Januari 2026

Dewan Penguji :

Dr. Nina Permata Sari, S.Psi., M.Pd
NIP. 19800702 200501 2 004



Ketua

Eklys Cheseda Makaria, S.Pd., M.Pd
NIP. 19920806 201803 2 001



Sekretaris

Dr. Nina Permata Sari, S.Psi., M.Pd
NIP. 19800702 200501 2 004



Penguji I

Eklys Cheseda Makaria, S.Pd., M.Pd
NIP. 19920806 201803 2 001



Penguji II

Dr. Novitawati, S.Psi., M.Pd
NIP. 19761106 200604 2 002



Penguji III

Mengetahui,

Ketua Jurusan Bimbingan dan Konseling
Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan
Universitas Lambung Mangkurat



Dr. Nina Permata Sari, S.Psi., M.Pd
NIP. 19800702 200501 2 004

SURAT PERNYATAAN

Saya yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama : Nur Abidah Az Zahro
NIM : 211023320010
Tempat/Tanggal Lahir : Hulu Sungai Tengah, 01 Januari 2003
Jurusan : Bimbingan dan Konseling
Fakultas : Keguruan dan Ilmu Pendidikan
Universitas : Lambung Mangkurat Banjarmasin

Dengan ini menyatakan bahwa tugas akhir saya yang berjudul **“KEEFEKTIFAN KONSELING *MINDFULNESS* TERHADAP PENURUNAN TINGKAT STRES AKADEMIK PADA SISWA SMP NEGERI 24 BANJARMASIN”** beserta seluruh isinya adalah benar-benar karya sendiri dan saya tidak melakukan penjiplakan atau pengutipan dengan cara-cara yang tidak sesuai dengan etika keilmuan yang berlaku dalam masyarakat keilmuan.

Saya siap menanggung resiko/sanksi yang dijatuhkan kepada saya apabila kemudian ditemukan adanya pelanggaran terhadap etika keilmuan dalam karya saya ini atau ada klaim dari pihak lain terhadap karya saya ini.

Banjarmasin, 21 Januari 2026

Hormat saya,



Nur Abidah Az Zahro
NIM 2110123320010

MOTTO DAN PERSEMBAHAN

MOTTO

“Meski semua telah tertulis dalam takdir, doa tetap menjadi jalan menuju rencana terbaik-Nya. *Man Jadda Wa Jada.*”

PERSEMBAHAN

Dengan penuh rasa syukur, segala puji penulis panjatkan ke hadirat Allah Swt., Yang Maha Pengasih lagi Maha Penyayang, atas limpahan rahmat dan ridha-Nya sehingga penulis diberi kesempatan dan kelancaran dalam menyelesaikan tugas akhir ini dengan baik.

Tugas akhir ini penulis persembahkan dengan penuh rasa syukur dan ketulusan kepada kedua orang tua tercinta, Bapak Agus Junaidi dan Ibu Wamasiani Wagola, atas dukungan emosional dan materil, pengorbanan, serta doa yang tak pernah terputus dalam setiap langkah perjalanan penulis.

Tugas akhir ini juga penulis persembahkan kepada dosen pembimbing, Ibu Dr. Nina Permata Sari, S.Psi., M.Pd. dan Ibu Eklyns Cheseda Makaria, S.Pd., M.Pd., atas bimbingan, arahan, motivasi, serta masukan yang konstruktif selama proses penelitian, yang nilainya tidak ternilai bagi penulis. Penulis juga mengucapkan terima kasih kepada SMP Negeri 24 Banjarmasin yang telah memberikan izin dan kesempatan kepada penulis untuk melaksanakan penelitian.

Akhir kata, tugas akhir ini penulis persembahkan kepada diri penulis sendiri sebagai bentuk apresiasi atas upaya dan keteguhan dalam menjalani setiap proses, sekaligus sebagai pengingat bahwa setiap tahapan merupakan bagian dari rencana terbaik Allah Swt.

KATA PENGANTAR

Segala puji dan syukur penulis panjatkan ke hadirat Allah SWT, Tuhan Yang Maha Esa, atas limpahan rahmat, karunia, dan hidayah-Nya, sehingga penulis dapat menyelesaikan penyusunan tugas akhir skripsi yang berjudul “Keefektifan Konseling Mindfulness terhadap Penurunan Tingkat Stres Akademik pada Siswa SMP Negeri 24 Banjarmasin” dengan baik.

Penulis menyadari bahwa penyusunan skripsi ini tidak terlepas dari bantuan, bimbingan, dan dukungan berbagai pihak. Tanpa pertolongan Allah SWT serta kerja sama dan dukungan dari berbagai pihak, baik secara moril maupun materil, penyusunan skripsi ini tidak mungkin dapat diselesaikan secara optimal. Oleh karena itu, pada kesempatan ini penulis menyampaikan ucapan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada semua pihak yang telah berkontribusi dalam proses penyusunan skripsi ini kepada :

1. Bapak Prof. Dr. Ahmad Alim Bachri, SE., M.Si selaku Rektor Universitas Lambung Mangkurat yang memberikan dukungan dalam pelaksanaan penelitian.
2. Bapak Dr. Sunarno Basuki, Drs., M.Kes., AIFO selaku Dekan FKIP Universitas Lambung Mangkurat yang memberikan dukungan dan fasilitas dalam kelancaran pelaksanaan penelitian.
3. Ibu Dr. Nina Permata Sari, S.Psi., M.Pd selaku Ketua Jurusan Bimbingan dan Konseling dan Dosen Pembimbing I yang telah memberikan pengarahan dan dukungan sehingga penelitian ini dapat dilaksanakan dengan baik.
4. Ibu Eklys Cheseda Makaria, S.Pd., M.Pd selaku Sekretaris Jurusan Bimbingan dan Konseling dan Dosen Pembimbing II yang telah memberikan bimbingan dan dukungan serta fasilitas dalam pelaksanaan penelitian.
5. Kepala Sekolah SMPN 24 Banjarmasin, Bapak Faisal Rachman, S.Pd., M.Pd yang telah memberikan izin melakukan penelitian sehingga penelitian ini dapat terlaksana.
6. Bapak dan Ibu Guru SMPN 24 Banjarmasin yang telah memberikan informasi dan data dalam pelaksanaan penelitian ini.

7. Siswa kelas VIII tahun ajaran 2025/2026 SMPN 24 Banjarmasin yang telah berkenan berpartisipasi dan memberikan bantuan dalam pelaksanaan penelitian hingga dapat terselesaikan dengan baik.
8. Kedua orang tua tercinta Bapak Agus Junaidi dan Ibu Wamasiani Wagola yang telah memberi dukungan baik emosional dan materil serta doa yang tidak pernah putus sehingga penulis dapat menyelesaikan penelitian ini dengan baik. Dan Adik Nur Rizqina Nafisah Wafiroh atas hiburan disaat-saat penulis menghadapi berbagai keterbatasan dan tantangan.
9. Kepada Ka Amalia Nur Aisyah Aisyah terimakasih yang telah membantu dan mendampingi saya dengan sabar dalam penelitian hingga penyusunan tugas akhir. Dan juga terimakasih kepada Ka Hidayatussyifa serta Ka Mei Rani Pramudia yang telah memberikan arahan dan masukan selama proses penelitian, sehingga penelitian ini dapat diselesaikan dengan baik.
10. Kepada sahabat masa kecil saya, Devina Putri Maharani, yang senantiasa menemani serta memberikan dukungan dan semangat terbaik dalam berbagai situasi hingga terselesaikannya penyusunan tugas akhir ini.
11. Teman-teman penulis Nadya, Fifi, Yunita, Tina, Ina, Rizka, Amel yang senantiasa berbagi ilmunya, memberikan ruang, berbagi kebahagiaan dan dukungan selama proses pengerjaan tugas akhir. Dan terimakasih kepada Ka Cipa yang telah memberikan arahan dalam penelitian ini.
12. Terimakasih kepada teman-teman MAN El, Shafa, Eva, Imah, Inor, Rere dan Azmy yang telah menemani dan memberikan dukungan kepada saya ketika penyusunan tugas akhir.
13. Kepada rekan Zaneca 21 terimakasih yang telah menjadi bagian dari perjalanan penulis selama masa perkuliahan, berbagi memori dan pengetahuan serta atas segala bentuk dukungan dan kerja sama yang terjalin selama ini.
14. Terimakasih kepada seluruh pengurus HIMBIKONS periode 2021/2022 dan 2022/2023 yang telah memberikan wadah untuk saya berkembang dalam perjalanan perkuliahan.

15. Seluruh pihak yang telah memberikan dukungan, baik secara moril maupun materil, khususnya keluarga, sehingga proses penyusunan tugas akhir ini dapat diselesaikan dengan baik.
16. Dan terakhir sebagai penutup, tugas akhir ini penulis persembahkan kepada diri penulis sendiri sebagai bentuk penghargaan atas ketekunan, komitmen, dan keteguhan dalam menjalani setiap tahapan penyusunan.

Peneliti menyadari bahwa tugas akhir ini masih memiliki keterbatasan dan belum sepenuhnya sempurna. Oleh karena itu, peneliti sangat mengharapkan saran serta kritik yang bersifat membangun demi penyempurnaan dan perbaikan isi dari tugas akhir ini menjadi lebih baik. Semoga segala bentuk kebaikan dan masukan yang diberikan memperoleh balasan berlipat ganda dari Allah SWT. serta memberikan manfaat bagi kita semua

Banjarmasin, 21 Januari 2026

Hormat Saya,



Nur Abidah Az Zahro

NIM 211023320010

DAFTAR ISI

LEMBAR PENGESAHAN PEMBIMBING TUGAS AKHIR.....	iii
LEMBAR PERSETUJUAN DAN PENGESAHAN TUGAS AKHIR.....	iv
SURAT PERNYATAAN.....	v
MOTTO DAN PERSEMBAHAN	vi
KATA PENGANTAR.....	vii
DAFTAR ISI	x
PENDAHULUAN	Error! Bookmark not defined.
STUDI LITERATUR	Error! Bookmark not defined.
METODE PENELITIAN	Error! Bookmark not defined.
HASIL	Error! Bookmark not defined.
PEMBAHASAN.....	Error! Bookmark not defined.
KESIMPULAN	Error! Bookmark not defined.
REFERENSI	Error! Bookmark not defined.
LAMPIRAN	Error! Bookmark not defined.
Lampiran 1. Kajian Teori	Error! Bookmark not defined.
Lampiran 2. Kerangka Berpikir	Error! Bookmark not defined.
Lampiran 3. Hasil Analisis Data Uji Normalitas dan Homogenitas	Error! Bookmark not defined.
Lampiran 4. Review dari Pihak Edu Cendikia : Jurnal Ilmiah Kependidikan	Error! Bookmark not defined.
Lampiran 5. Perbaikan Revisi dari Review Jurnal Edu Cendekia	Error! Bookmark not defined.
Lampiran 6. Buku Pedoman	Error! Bookmark not defined.
Lampiran 7. Validasi Buku Pedoman Oleh Pakar.....	Error! Bookmark not defined.
Lampiran 8. Angket Stres Akademik	Error! Bookmark not defined.
Lampiran 9. Surat Keterseediaan Konseli	Error! Bookmark not defined.
Lampiran 10. Rencana Pelaksanaan Layanan (RPL).....	Error! Bookmark not defined.
Lampiran 11. Dokumentasi Kegiatan Pelaksanaan Layanan ..	Error! Bookmark not defined.

Lampiran 12. Surat Izin Penelitian	Error! Bookmark not defined.
Lampiran 13. Jurnal Revisi.....	Error! Bookmark not defined.
Lampiran 14. Letter of Acceptence (LoA) Edu Cendekia	Error! Bookmark not defined.
defined.	
Lampiran 15. Uij Plagiasi.....	Error! Bookmark not defined.
Riwayat Hidup	Error! Bookmark not defined.