

Efektivitas Konseling Kelompok Dengan Teknik Mindfulness Untuk Mereduksi Stres Terhadap Target Completion Date Pada Karyawan

The Effectiveness of Group Counseling Using Mindfulness Techniques to Reduce Stress on Target Completion Dates Among Employees

Ardianto^{a*}, Muhammad Irham Zainuri^b, Marhani^c

Universitas Muhammadiyah Palopo ^{a,b,c}

arman@umpalopo.ac.id, muhammadirham@umpalopo.ac.id, marhani88@umpalopo.ac.id,

Abstract

This study aims to determine the effectiveness of group counseling using mindfulness techniques in reducing stress related to the target completion date among employees. The background of this research is based on the phenomenon of increasing work stress due to time-target pressure, which impacts employees' well-being and performance. The research employed a quantitative approach with a one-group pretest-posttest design. The subjects consisted of 5 permanent employees selected through purposive sampling. The instrument used was a work stress scale based on Lazarus and Folkman's theory. The intervention consisted of group counseling sessions using mindfulness techniques conducted in four sessions. Data analysis using the Paired Sample T-Test showed a significance value of 0.002 ($p < 0.05$), indicating a significant difference between the pretest and posttest scores. The mean stress score before the intervention was 35.80 and increased to 60.80 after the intervention, indicating a significant reduction in stress levels. Therefore, group counseling using mindfulness techniques is effective in reducing work stress caused by target completion date pressure.

Keywords: Group counseling, mindfulness techniques, work stress, target completion date.

Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui efektivitas konseling kelompok dengan teknik mindfulness dalam mereduksi stres terhadap target completion date pada karyawan. Latar belakang penelitian ini berangkat dari fenomena meningkatnya stres kerja akibat tekanan pencapaian target waktu penyelesaian tugas yang berdampak pada kesejahteraan dan kinerja karyawan. Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain one group pretest-posttest. Subjek penelitian berjumlah 5 orang karyawan tetap yang dipilih menggunakan teknik purposive sampling. Instrumen yang digunakan adalah skala stres kerja berdasarkan teori Lazarus dan Folkman. Intervensi yang dilakukan adalah konseling kelompok dengan teknik mindfulness yang dilaksanakan dalam 4 sesi. Hasil analisis data menggunakan uji Paired Sample T-Test menunjukkan nilai signifikansi sebesar 0,002 ($p < 0,05$), yang berarti terdapat perbedaan signifikan antara skor pretest dan posttest. Rata-rata skor stres karyawan sebelum intervensi sebesar 35,80 meningkat menjadi 60,80 setelah intervensi, yang menunjukkan adanya penurunan tingkat stres secara signifikan. Dengan demikian, konseling kelompok dengan teknik mindfulness efektif dalam menurunkan stres yang disebabkan oleh tekanan target completion date.

Kata Kunci: Konseling kelompok, teknik mindfulness, stres kerja, target completion date

1. Pendahuluan

Di Indonesia, perkembangan ekonomi yang cepat serta perubahan dalam pola kerja memiliki dampak besar terhadap kesejahteraan karyawan, khususnya dalam hal stres kerja dan keseimbangan antara kehidupan dan pekerjaan. Tingkat stres yang tinggi serta keseimbangan yang kurang baik dapat mengakibatkan kelelahan, menurunnya produktivitas, serta gangguan kesehatan mental seperti kecemasan dan depresi (Elshifa & Info, 2024). Stres kerja merupakan salah satu tantangan utama yang

dihadapi oleh karyawan di berbagai organisasi. Gejala stres kerja merupakan aspek yang penting bagi perusahaan terutama keterkaitannya dengan kinerja karyawan. Perusahaan harus memiliki kinerja yang baik dan tinggi dapat membantu perusahaan memperoleh keuntungan. Sebaliknya, bila kinerja menurun dapat merugikan perusahaan. Oleh karenanya kinerja karyawan perlu memperoleh perhatian antara lain dengan melaksanakan kajian berkaitan dengan variabel stress kerja (Sugiarti, 2018).

Beberapa penyebab stres di tempat kerja adalah individu, organisasi, dan lingkungan. Bagaimana seorang karyawan menangani tekanan dapat dipengaruhi oleh karakteristik individu seperti kepribadian mereka, bagaimana mereka mengatasi stres, dan pengalaman sebelumnya di tempat kerja. Di sisi organisasi, pemicu stres utama termasuk beban kerja yang berlebihan, kurangnya kontrol atas pekerjaan mereka, ketidakjelasan peran, dan ketidakadilan di lingkungan kerja. Lingkungan sosial juga berpengaruh; misalnya, memiliki hubungan yang buruk dengan rekan kerja atau bos yang otoriter adalah salah satu contohnya. Berbagai gejala fisik dan psikologis dapat disebabkan oleh tekanan kerja. Gejala fisik termasuk sakit kepala, masalah tidur, kelelahan, dan masalah pencernaan. Gejala psikologis termasuk kecemasan, depresi, ketegangan, dan rasa cemas yang berlebihan. Jika stres ini tidak dikelola dengan baik, dapat menyebabkan kelelahan total, penurunan semangat, dan bahkan absensi kerja yang tinggi.

Fenomena stres kerja berdampak luas pada individu dan organisasi. Stres dapat menurunkan kualitas hidup dan kesehatan mental seseorang, tetapi dari sudut pandang organisasi, stres yang tidak ditangani dengan baik dapat menyebabkan penurunan kinerja, *turnover* yang lebih tinggi, dan biaya yang lebih tinggi untuk mengatasi masalah kesehatan karyawan. Sebagaimana yang dilakukan penelitian oleh (Aklia et al., 2024) terjadinya stres kerja diakibatkan oleh ketidakseimbangan antara sifat kepribadian karyawan dan sifat sampingan pekerjaan dan dapat terjadi dalam kondisi kerja apapun. Persaingan dan tuntutan profesionalitas yang semakin tinggi menimbulkan banyaknya tekanan-tekanan yang harus dihadapi oleh karyawan didalam lingkungan pekerjaan maupun diluar lingkungan pekerjaan yang mengakibatkan karyawan terkena stres yang akan menimbulkan pengaruh terhadap kinerja karyawan.

Salah satu tantangan yaitu tekanan untuk memenuhi *target completion date*, sering kali menjadi faktor utama yang memicu stres yang dimana karyawan diharapkan untuk menyelesaikan pekerjaan dalam waktu yang telah ditentukan, sering kali dengan beban kerja yang berat dan tekanan tinggi. *Target Completion Date (TCD)* adalah tanggal yang telah ditentukan sebagai batas waktu penyelesaian suatu tugas, proyek, atau pekerjaan dalam suatu organisasi atau perusahaan. TCD digunakan untuk memastikan bahwa pekerjaan dapat diselesaikan sesuai dengan rencana, menjaga efektivitas manajemen waktu, dan meningkatkan produktivitas karyawan. Kondisi ini dapat menyebabkan penurunan produktivitas, kesehatan mental, dan kesejahteraan secara keseluruhan. Oleh karenanya kinerja karyawan perlu memperoleh perhatian antara lain dengan melaksanakan kajian berkaitan dengan variabel stress kerja (Sugiarti, 2018).

Berbagai pendekatan telah dikembangkan untuk membantu karyawan dalam mengelola stres kerja, salah satunya adalah konseling kelompok. Konseling kelompok memberikan kesempatan bagi individu untuk berbagi pengalaman, mendapatkan dukungan dari rekan kerja, serta mengembangkan strategi adaptif untuk menghadapi tekanan. Dalam konteks ini, teknik *mindfulness* digunakan sebagai pendekatan yang

efektif dalam mengurangi stres, *mindfulness* adalah terapi yang mengajarkan orang untuk melibatkan perhatian secara penuh tanpa menghakimi atau memberikan judgment terhadap peristiwa yang sedang terjadi. Menurut penelitian Warrier *mindfulness* adalah ketika seseorang lebih memperhatikan dan menyadari apa yang terjadi saat ini. Penelitian Gunasekara mendefinisikan perhatian penuh sebagai memperhatikan pikiran, perasaan, dan emosi, sensasi tubuh, perilaku lingkungan sekitar, dan sadar pada tujuan saat ini tanpa sudut pandang yang menghakimi. Penelitian Wang mendefinisikan perhatian penuh sebagai perhatian reseptif dan kesadaran akan kejadian dan pengalaman saat ini (Mauliddiyah, 2021).

Penelitian menunjukkan bahwa *mindfulness* dapat membantu individu untuk mengelola emosi negatif, meningkatkan kesadaran diri, serta mengurangi dampak stress. Teknik ini dapat diaplikasikan dalam konseling kelompok untuk membantu karyawan mengembangkan keterampilan *coping* yang lebih sehat dalam menghadapi *target completion date* . Efektivitas konseling kelompok dengan teknik *mindfulness* telah banyak diteliti dalam berbagai konteks, termasuk dalam lingkungan kerja. Beberapa studi menunjukkan bahwa intervensi ini dapat mengurangi tingkat stres secara signifikan dan meningkatkan kemampuan karyawan untuk fokus pada tugas yang ada. Dengan demikian, pendekatan ini tidak hanya membantu dalam mereduksi stres, tetapi juga berkontribusi pada peningkatan produktivitas dan kesejahteraan karyawan. Tujuan terapi *mindfulness* adalah untuk membantu orang menghindari kebiasaan untuk merespon secara destruktif atau langsung dan belajar untuk mengobservasi pikiran, emosi, dan peristiwa yang sedang terjadi pada saat yang sama tanpa membuat keputusan atau menanggapi (Elshifa & Info, 2024).

Berdasarkan latar belakang ini, penelitian mengenai efektivitas konseling kelompok dengan teknik *mindfulness* untuk mereduksi stress dalam menghadapi *target completion date* pada karyawan menjadi penting. Penelitian ini diharapkan dapat memberikan wawasan yang lebih mendalam mengenai bagaimana intervensi tersebut dapat diterapkan secara efektif dalam lingkungan kerja, sekaligus menjadi rekomendasi bagi organisasi untuk mendukung kesehatan mental karyawan mereka.

2. Metode

Metode penelitian ini menggunakan desain eksperimen kuasi dengan pendekatan one group pretest-posttest design untuk mengukur efektivitas konseling kelompok dengan teknik *mindfulness* dalam mereduksi stress akibat *target completion date* pada karyawan. Instrumen berupa angket diberikan pada tahap pre-test sebelum perlakuan dan kembali diberikan pada tahap post-test setelah perlakuan untuk melihat perubahan tingkat stres. Penelitian ini dilaksanakan di Honda Daya Motor Cabang Palopo, Sulawesi Selatan, pada bulan Februari hingga April, dengan populasi 10 karyawan. Sampel ditentukan menggunakan purposive sampling, yaitu karyawan yang mengalami stress sedang hingga tinggi, merupakan karyawan tetap, dan bersedia mengikuti konseling kelompok.

Pengumpulan data dilakukan melalui angket, observasi, dan dokumentasi. Angket digunakan untuk mengukur tingkat stress kerja, efektivitas konseling, serta dampak *mindfulness* terhadap *target completion date* . Observasi dilakukan selama proses konseling untuk menilai respons partisipan, sedangkan dokumentasi berupa catatan pelaksanaan konseling. Variabel independen dalam penelitian ini adalah konseling kelompok dengan teknik *mindfulness* , sedangkan variabel dependen adalah tingkat stress karyawan dan pencapaian *target completion date* . Instrumen penelitian

yang digunakan berupa skala stres kerja berdasarkan teori Lazarus dan Folkman dengan 25 item ber-skala Likert 1–4. Data dianalisis menggunakan uji paired sample t-test melalui perangkat lunak SPSS untuk melihat perbedaan tingkat stres sebelum dan sesudah intervensi (Sugiyono, 2018).

3. Hasil Dan Pembahasan

Hasil Uji Analisis Deskriptif

Dalam penelitian ini, data yang akan diuji analisis deksriptif ialah data hasil pre-test dan post-test

Tabel 1. Hasil Pre-Test dan Post-Test Untuk Uji Analisis Deskriptif

| Pre-Test | Post-Test |
|----------|-----------|
| 35 | 64 |
| 34 | 61 |
| 38 | 66 |
| 37 | 67 |
| 35 | 46 |

Tujuannya untuk memberi Gambaran umum mengenai data berupa data minimum,maximum ,mean, dan standar deviasion sehingga peneliti dan pembaca dapat memahami pola dasar,sebaran, dan karakteristik data sebelum masuk ke analisis lanjutan. Hasilnya menunjukkan:

Tabel 4.5 Hasil Uji Analisis Deskriptif

| Descriptive Statistics | | | | | | | |
|------------------------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-------|
| | N | Range | Minimum | Maximum | Sum | Mean | Std. |
| | Statistic | Statistic | Statistic | Statistic | Statistic | Statistic | Error |
| PreTest Eksperimen | 5 | 4 | 34 | 38 | 179 | 35,80 | ,735 |
| PostTest Eksperimen | 5 | 21 | 46 | 67 | 304 | 60,80 | 3,839 |
| Valid N (listwise) | 5 | | | | | | |

Data pre-test dengan N sebagai jumlah sampel memiliki nilai minimum 34 dan maximum 38, dengan mean 35.80, sedangkan data hasil post-test dengan N sebagai jumlah sampel memiliki nilai minimum 46 dan maximum 67, dengan mean 60.80 .

Hasil Uji Normalitas

Uji normalitas bertujuan untuk mengetahui apakah data yang diperoleh dari hasil pre-test dan post-test memiliki sebaran yang normal atau tidak. Apabila data terdistribusi secara normal, maka analisis dilanjutkan dengan menggunakan uji parametrik. Namun, jika data tidak berdistribusi normal, maka analisis dilakukan dengan uji non-parametrik. Dasar pengambilan keputusan dalam uji normalitas ini adalah sebagai berikut:

- Jika nilai **sig. $\geq 0,05$** maka data berdistribusi normal
- jika nilai **sig. $\leq 0,05$** maka data tidak berdistribusi normal

Dalam penelitian ini uji normalitas yang dipilih ialah *Shapiro-Wilk test* dikarenakan N (sampel) ≤ 30 . Hasilnya menunjukkan:

Tabel 2. Hasil Uji Normalitas

| | Tests of Normality | | | | | |
|--------------------|--------------------|----|------|--------------|----|------|
| | Kolmogorov-Smirnov | | | Shapiro-Wilk | | |
| | Statistic | df | Sig. | Statistic | df | Sig. |
| PreTest Eksperimen | ,287 | 5 | ,200 | ,914 | 5 | ,490 |
| PosTest Eksperimen | ,309 | 5 | ,133 | ,780 | 5 | ,055 |

Data pre-test memiliki nilai signifikansi 0,490 dan post-test memiliki nilai 0,55. Berdasarkan dasar pengambilan keputusan diatas maka:

Nilai **sig. 0,490 \geq 0,05**

Nilai **sig. 0,055 \leq 0,05**

Dapat di simpulkan data hasil pre-test dan post-test stress kerja berdistribusi normal.

Hasil Uji Hipotesis *Paired Sample T-Test*

Merujuk pada hasil uji normalitas sebelumnya, data dari pre-test dan post-test menunjukkan distribusi yang normal. Oleh karena itu, analisis dilanjutkan dengan menggunakan uji *Paired Sample T-Test* (uji parametrik). Dalam konteks penelitian ini, uji tersebut termasuk ke dalam pengujian hipotesis yang bertujuan untuk mengetahui apakah terdapat perbedaan yang signifikan antara dua kondisi yang diukur pada sampel yang sama, yaitu hasil pre-test dan post-test. Adapun dasar pengambilan keputusan dalam uji ini adalah sebagai berikut:

Jika nilai **sig (2-tailed) \leq 0,05** maka ada perbedaan yang signifikan

Jika nilai **sig (2-tailed) \geq 0,05** maka tidak ada perbedaan yang signifikan

Tabel 3. Hasil Uji Hipotesis *Paired Sample T-Test*

| | | Paired Samples Test | | | | | | | |
|------|---------------------------------|---------------------|----------------|-----------------|---|-----------|--------|----|-----------------|
| | | Paired Differences | | | | | t | df | Sig. (2-tailed) |
| | | Mean | Std. Deviation | Std. Error Mean | 95% Confidence Interval of the Difference | | | | |
| | | | | | Lower | Upper | | | |
| Pair | PreTest | | | | | | | | |
| 1 | Eksperimen - PosTest Eksperimen | -25,00000 | 7,90569 | 3,53553 | -34,81622 | -15,18378 | -7,071 | 4 | ,002 |

Data pre-test dan post-test menunjukkan nilai sig. (2-tailed) 0,002. berdasarkan dasar pengambilan Keputusan diatas maka:

Nilai **sig. (2-tailed) 0,002 \leq 0,005**

Sehingga dapat disimpulkan bahwa terdapat signifikansi pre-test dan post-test stress kerja

Pembahasan

Berdasarkan hasil uji hipotesis menunjukkan nilai Sig. (2-tailed) sebesar 0,002 $<$ 0,05, sehingga pemberian *mindfulness* efektif dalam menurunkan stres kerja pada pegawai Honda Daya Palopo Provinsi Sulawesi Selatan yang menunjukkan H1 pada penelitian ini diterima. Beranjak dari hasil analisis data yang telah dijabarkan

sebelumnya, ternyata konseling kelompok dengan pendekatan mindfulness dapat meningkatkan resiliensi stress kerja yang di alami oleh karyawan, hal ini dapat menjadi keunggulan jika kemudian dibandingkan dengan penelitian lain yang serupa. Seperti penelitian yang dilakukan oleh (Muiz, 2023) Konseling Kognitif Berbasis Mindfulness Untuk Meningkatkan Resiliensi Akademik pada Remaja, dimana hasil penelitian tersebut menyatakan jika konseling kognitif berbasis mindfulness efektif dalam meningkatkan resiliensi akademik pada remaja. Penelitian ini memiliki kesamaan dengan penelitian Barokah dalam hal sama-sama berupaya memberikan intervensi terhadap resiliensi akademik. Namun, terdapat perbedaan pada pendekatan dan strategi yang digunakan. Penelitian ini menerapkan konseling kelompok dengan pendekatan mindfulness, sedangkan Barokah menggunakan pendekatan konseling kognitif berbasis mindfulness dalam bentuk layanan konseling individual.

Penelitian ini didukung Cahyaningrum et al., (2024) mendukung pandangan yang menyatakan bahwa mindfulness merupakan suatu kondisi kesadaran yang ditandai dengan keterbukaan perhatian dan kesadaran penuh terhadap pengalaman dan peristiwa yang sedang berlangsung, tanpa adanya penilaian, evaluasi, maupun penyaringan secara kognitif. Dalam kondisi ini, individu dapat mengalami kejadian secara langsung dan apa adanya. Keadaan seperti ini diketahui mampu membantu dalam mereduksi stres yang muncul di lingkungan kerja. Yollanda and Rohmah, (2019) menunjukkan keselarasan dengan hasil yang dialami oleh peserta dalam intervensi kelompok ini. Peserta yang mengikuti pelatihan *mindfulness-based stress reduction (MBSR)* menunjukkan penurunan tingkat stres dibandingkan sebelum menjalani terapi. Mereka juga mengungkapkan bahwa pikiran menjadi lebih ringan, merasa lebih tenang, serta lebih mampu mengenali dan menerima kondisi diri sendiri. Selain itu, mereka mulai memahami langkah-langkah yang perlu dilakukan saat menghadapi situasi yang menimbulkan stres. Teknik *mindfulness* terbukti menjadi salah satu metode efektif yang membantu peserta dalam mengelola tekanan psikologis. Psikoedukasi yang diberikan turut berkontribusi dalam meningkatkan kesadaran diri peserta, mendorong penerimaan diri, serta melatih pola pikir positif terhadap diri sendiri. Pelaksanaan konseling kelompok juga memberikan dampak positif, seperti menumbuhkan kesadaran terhadap sumber stres, menciptakan rasa kebersamaan karena mengalami permasalahan yang serupa, serta membuka ruang untuk saling memberikan dukungan emosional yang bernuansa religius, melalui rasa syukur dan penerimaan terhadap kondisi yang dihadapi.

Penelitian oleh Bukhori (2023) dengan judul “Penerapan *Mindfulness Training* sebagai Upaya dalam Mengurangi *Psychological Distress* pada Generasi Z” Dengan menjalankan latihan mindfulness secara konsisten, individu dari Generasi Z berpotensi mengurangi berbagai gejala psikologis seperti kecemasan, depresi, dan stres yang berdampak pada kesehatan mental mereka. Penerapan *mindfulness* sebagai strategi untuk menurunkan beban psikologis pada Generasi Z menjadi alternatif pendekatan baru dalam upaya menjaga kesehatan mental. Metode ini memberi bekal bagi individu untuk menghadapi tekanan hidup, memperbaiki kualitas kesejahteraan, serta memperkuat ketahanan mental dalam menyongsong tantangan yang akan datang. Meski hasil penelitian menunjukkan manfaat positif, kajian lanjutan tetap diperlukan guna mengeksplorasi efektivitas metode ini secara lebih mendalam. Hasil analisis data menunjukkan bahwa hipotesis alternatif (H_a) diterima, yang berarti konseling kelompok dengan pendekatan *mindfulness* terbukti efektif dalam

menurunkan stres pada karyawan serta membantu meningkatkan pencapaian *target completion date*. Permasalahan yang dialami oleh karyawan setelah mendapatkan intervensi menunjukkan perbaikan melalui penerapan konseling kelompok berbasis *mindfulness*. Berdasarkan temuan empiris ini, diharapkan konselor di lingkungan perusahaan maupun perguruan tinggi dapat mengimplementasikan pendekatan serupa kepada karyawan lain atau mahasiswa yang mengalami stres, agar mereka dapat menjadi individu yang memiliki kemampuan pengendalian diri yang baik, tangguh, dan tidak mudah terpengaruh oleh tekanan atau masalah yang dihadapi.

Berdasarkan analisis uji hipotesis, diperoleh nilai signifikansi (2-tailed) sebesar 0,002 yang lebih kecil dari 0,05. Hal ini mengindikasikan bahwa penerapan teknik *mindfulness* secara efektif mampu menurunkan tingkat stres kerja pada karyawan Honda Daya Palopo, Sulawesi Selatan. Dengan demikian, hipotesis alternatif (H1) dalam penelitian ini dapat diterima. Secara kuantitatif, rerata skor stres sebelum perlakuan (pre-test) tercatat sebesar 35,80 dengan standar deviasi 0,735. Setelah pelaksanaan intervensi (post-test), nilai rata-rata meningkat menjadi 60,80 dengan standar deviasi sebesar 3,839. Perbedaan rata-rata sebesar 25 poin mencerminkan adanya perubahan yang signifikan dalam pengelolaan stres kerja setelah mengikuti konseling kelompok berbasis *mindfulness*. Lebih lanjut, hasil uji *Paired Sample T-Test* menunjukkan nilai t sebesar -7,071 dengan derajat kebebasan (df) 4 dan tingkat signifikansi 0,002. Angka ini mengonfirmasi bahwa terdapat perbedaan yang bermakna secara statistik antara skor pre-test dan post-test. Artinya, perubahan yang terjadi bukanlah karena faktor kebetulan, melainkan merupakan dampak langsung dari intervensi yang diberikan. Berdasarkan temuan tersebut, pendekatan konseling kelompok dengan teknik *mindfulness* terbukti efektif dan layak digunakan sebagai strategi untuk mengurangi stres kerja pada karyawan.

4. Simpulan

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan mengenai "Efektivitas Konseling Kelompok dengan Teknik *Mindfulness* untuk mereduksi stres terhadap target completion date pada karyawan," dapat disimpulkan bahwa:

1. Konseling kelompok dengan teknik *mindfulness* terbukti efektif dalam menurunkan tingkat stres karyawan yang disebabkan oleh tekanan *target completion date*. Hal ini ditunjukkan dengan adanya peningkatan skor post-test secara signifikan dibandingkan dengan pre-test, serta hasil uji statistik Paired Sample T-Test yang menunjukkan nilai signifikansi (2-tailed) sebesar $0,002 < 0,05$.
2. Teknik *mindfulness* dalam konseling kelompok mampu meningkatkan kemampuan karyawan dalam mengelola stres, melalui pengembangan kesadaran diri, pengenalan pola pikir negatif, dan pelatihan cognitive defusion. Karyawan menjadi lebih mampu mengamati dan melepaskan pikiran-pikiran negatif tanpa menghakimi, sehingga dapat menjalani pekerjaan dengan lebih tenang dan fokus. Intervensi ini juga berkontribusi pada peningkatan kesejahteraan psikologis dan produktivitas kerja, karena karyawan dapat lebih optimal dalam menyelesaikan tugas sesuai target waktu yang ditetapkan.

5. Daftar Pustaka

Aklia, F., Sari, M. W., & Harmelia. (2024). Pengaruh Beban Kerja dan Stres Kejaterhadap Kinerja Karyawan dengan Kepuasan Kerja Sebagai Variabel Intervening pada

- Kejaksanaan Negeri Sijunjung. *Jurnal Pendidikan Tambusai*, 8(1), 12101–12110.
- Bukhori, A., Yanti, A. R., & Rahmawati, A. (2023). Penerapan Mindfulness Training sebagai Upaya dalam Mengurangi Psychological Distress pada Generasi Z. *Proceedings of Annual Guidance and Counseling Academic Forum*, 1–9.
- Cahyaningrum, K., Widah Faridah, B., Alif Pratama, A., Syah, R., Ubaidillah Solihin, H., & UPT Penilaian Potensi dan Kompetensi Sulawesi Selatan merupakan bagian dari struktural Badan Kepegawaian Daerah Pemerintah Provinsi Sulawesi Selatan yang melaksanakan, P. (2024). Efektivitas Pelatihan Mindfulness untuk Mengurangi Stres Kerja pada Pegawai. *Jurnal Psikologi Talenta Mahasiswa*, 3(3).
- Elshifa, A., & Info, A. (2024). *Efektivitas Konseling Stres Kerja dalam Meningkatkan Kesejahteraan Psikologis Karyawan*. 2(03).
- Mauliddiyah, N. L. (2021). *EFEKTIVITAS KONSELING KELOMPOK ISLAMI DENGAN TEKNIK PERMAINAN MINDFULNESS UNTUK MENINGKATKAN REGULASI EMOSI REMAJA DI SMP AL AZHAR SYIFA BUDI PEKANBARU II TESIS*. 6.
- Muiz, M. R. (2023). *Efektivitas Konseling Kelompok dengan Pendekatan Mindfulness Berbasis Islam untuk Meningkatkan Resiliensi Akademik Mahasiswa Tingkat Akhir*. 90.
- Sugiarti, E. (2018). Pengaruh Stres Kerja Terhadap Kinerja Karyawan Pada Pt. Pln (Persero) Area Bintaro Tangsel. *JURNAL SeMaRaK*, 1(2), 105–114. <https://doi.org/10.32493/smk.v1i2.1808>
- Yollanda, M., & Rohmah, F. A. (2019). Mindfulness based stress reduction dengan konseling kelompok untuk menurunkan stres kehidupan sehari-hari remaja rumah tahfidz yatim dhuafa. *Jurnal Psikologi Klinis Indonesia*, 4(1), 35–47.