

**EFEKTIVITAS PELATIHAN *MINDFULNESS* TERHADAP PENURUNAN
KECEMASAN DALAM PENYUSUNAN SKRIPSI PADA MAHASISWA
FAKULTAS PSIKOLOGI UNIVERSITAS BUANA PERJUANGAN
KARAWANG**

SKRIPSI

Diajukan untuk Memenuhi Salah Satu Syarat Memperoleh Gelar Sarjana dari

Program Studi Psikologi



Diajukan oleh

Nama : Nurul Fitriani

NIM : 18416273201008

**FAKULTAS PSIKOLOGI
UNIVERSITAS BUANA PERJUANGAN KARAWANG**

2022

LEMBAR PERSETUJUAN



Nama : Nurul Fitriani
NIM : 18416273201008
Fakultas : Psikologi
Judul Skripsi :

**EFEKTIVITAS PELATIHAN *MINDFULNESS* TERHADAP PENURUNAN
KECEMASAN DALAM PENYUSUNAN SKRIPSI PADA MAHASISWA
FAKULTAS PSIKOLOGI UNIVERSITAS BUANA PERJUANGAN
KARAWANG**

***THE EFFECTIVENESS OF MINDFULNESS TRAINING ON REDUCING
ANXIETY IN THESIS PREPARATION FOR FACULTY OF PSYCHOLOGY
STUDENTS AT BUANA PERJUANGAN KARAWANG UNIVERSITY***

Tanda Persetujuan Skripsi

Karawang, 28 Juni 2022

Koordinator Program Studi Psikologi

Linda Mora, M.Psi., Psikolog

NIDN: 0405038105

Pembimbing I,

Nuram Mubina, M.Psi., Psikolog

NIDN: 0431088902

Pembimbing II,

Wina Lova Riza, M.Psi., Psikolog

NIDN: 0410038603

LEMBAR PENGESAHAN



Nama : Nurul Fitriani
NIM : 18416273201008
Fakultas : Psikologi
Judul Skripsi :

**EFEKTIVITAS PELATIHAN *MINDFULNESS* TERHADAP PENURUNAN
KECEMASAN DALAM PENYUSUNAN SKRIPSI PADA MAHASISWA
FAKULTAS PSIKOLOGI UNIVERSITAS BUANA PERJUANGAN
KARAWANG**

***THE EFFECTIVENESS OF MINDFULNESS TRAINING ON REDUCING
ANXIETY IN THESIS PREPARATION FOR FACULTY OF PSYCHOLOGY
STUDENTS AT BUANA PERJUANGAN KARAWANG UNIVERSITY***

Dipertahankan di hadapan Dewan Penguji Skripsi
Fakultas Psikologi Universitas Buana Perjuangan Karawang
pada tanggal: 28 Juni 2022

Dewan Penguji,

1. Penguji I : Nita Rohayati, M.Psi., Psikolog
NIDN : 0409088603
2. Penguji II : Arif Rahman Hakim M.Psi., Psikolog
NIDN : 0307127903

Tanda Tangan

Mengetahui:

Dekan Fakultas Psikologi,

Cempaka Putrie Dimala, M.Psi., Psikolog

NIDN: 0413128602

**LEMBAR PERNYATAAN
TIDAK MENCONTEK ATAU MELAKUKAN TINDAKAN PLAGIAT**

Saya, yang bertanda tangan di bawah ini,

Nama : Nurul Fitriani
NIM : 18416273201008
Program Studi : Psikologi

dengan ini menyatakan bahwa tugas akhir dengan judul:

**“EFEKTIVITAS PELATIHAN *MINDFULNESS* TERHADAP
PENURUNAN KECEMASAN DALAM PENYUSUNAN SKRIPSI PADA
MAHASISWA FAKULTAS PSIKOLOGI UNIVERSITAS BUANA
PERJUANGAN KARAWANG”**

adalah hasil karya saya dan seluruh ide, pendapat atau materi dari sumber lain telah dikutip dengan cara penulisan referensi yang sesuai.

Pernyataan ini saya buat dengan sebenar-benarnya dan jika pernyataan ini tidak sesuai dengan kenyataan, maka saya bersedia menanggung sanksi yang akan dikenakan kepada saya.

Karawang, 22 Juni 2022



Nurul Fitriani

NIM. 18416273201008