

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

Nurul Fitriani

Fakultas Psikologi Universitas Buana Perjuangan Karawang

Email: ps18.nurulfitriani@mhs.ubpkarawang.ac.id

ABSTRAK

Kecemasan merupakan pengalaman yang umum dan semua orang pasti pernah mengalami kegelisahan atau ketakutan yang terkait dengan kecemasan termasuk mahasiswa. Kecemasan dalam menyusun skripsi menjadi salah satu kecemasan yang kerap dialami oleh mahasiswa. Salah satu faktor penyebab kecemasan mahasiswa selama menyusun skripsi yaitu karena pengalaman yang tidak menyenangkan serta kekhawatiran terhadap pengalaman yang akan dialami di masa depan yang sebenarnya belum pasti akan terjadi. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui efektivitas pelatihan *mindfulness* terhadap penurunan kecemasan dalam penyusunan skripsi pada mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas Buana Perjuangan Karawang. Penelitian dilakukan dengan metode *quasi experiment one group pretest-posttest design*. Skor kecemasan diukur menggunakan *Hamilton Anxiety Rating Scale* (HARS). Sampel dalam penelitian ini terdiri dari tiga mahasiswa yang diambil dengan menggunakan teknik *purposive sampling*. Analisis data dilakukan dengan Uji *Wilcoxon*. Hasil penelitian menunjukkan adanya penurunan skor kecemasan setelah responden diberikan pelatihan *mindfulness*. Namun karena jumlah sampel yang terbatas, maka efektivitas pelatihan *mindfulness* terhadap penurunan kecemasan dalam penyusunan skripsi belum terlihat, sehingga hipotesis dalam penelitian ini ditolak dengan nilai $\text{Sig. } 0.109 > 0.05$.

Kata Kunci: Kecemasan, *mindfulness*, skripsi

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

Nurul Fitriani

Faculty of Psychology Buana Perjuangan Karawang University

Email: ps18.nurulfitriani@mhs.ubpkarawang.ac.id

ABSTRACT

Anxiety is a common experience and everyone must have experienced anxiety or fear related to anxiety, including students. Anxiety about writing a thesis is one example of the anxiety that is often experienced by students. One of the factors that causes student anxiety during thesis writing is past unpleasant experiences and concerns about experiences that will be experienced in the future that are not certain to happen. This study aims to determine the effectiveness of mindfulness training on reducing anxiety in thesis preparation for Faculty of Psychology students at Buana Perjuangan Karawang University. The research was conducted using a quasi-experimental one-group pretest-posttest design. Anxiety scores were measured using the Hamilton Anxiety Rating Scale (HARS). The sample in this study consisted of three students who were taken using a purposive sampling technique. Data analysis was carried out with the Wilcoxon Test. The results showed a decrease in anxiety scores after respondents were given mindfulness training. However, due to the limited number of samples, the effectiveness of mindfulness training on reducing anxiety in thesis preparation has not been seen, so the hypothesis in this study was rejected with the value of Sig. $0.109 > 0.05$.

Keywords: Anxiety, mindfulness, thesis