

KATA PENGANTAR

Puji dan syukur penulis panjatkan kehadiran Allah SWT yang telah memberikan rahmat dan hidayah-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi dengan judul “Efektivitas Pelatihan *Mindfulness* Terhadap Penurunan Kecemasan Dalam Penyusunan Skripsi Pada Mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas Buana Perjuangan Karawang”.

Selesainya Skripsi ini tidak terlepas dari bantuan banyak pihak yang telah memberikan bimbingan dan motivasi  kepada penulis. Untuk itu penulis mengucapkan terima kasih kepada:

1. Bapak Prof. Dr. H. Dedi Mulyadi, SE., MM, selaku Rektor Universitas Buana Perjuangan Karawang.
2. Ibu Cempaka Putrie Dimala, M.Psi., Psikolog, selaku Dekan Fakultas Psikologi Universitas Buana Perjuangan Karawang.
3. Ibu Linda Mora, M.Psi., Psikolog, selaku Ketua Program Studi Psikologi Universitas Buana Perjuangan Karawang.
4. Ibu Nuram Mubina, M.Psi, Psikolog selaku Dosen Pembimbing I yang telah banyak memberikan arahan dan bimbingan mulai dari penentuan judul hingga proses penyusunan proposal dan penyelesaian skripsi.
5. Ibu Wina Lova Riza, M.Psi, Psikolog selaku Dosen Pembimbing II yang telah membantu serta memberikan arahan dan bimbingan dalam proses menyelesaikan skripsi.

6. Kang Haekal, Bapak Jawir, dan Kang Andi yang sudah membantu penulis dalam menyediakan ruangan untuk penelitian eksperimen.
7. Orangtua dan kakak penulis yang senantiasa mendukung penulis selama kuliah hingga penulis bisa sampai pada tahap penyusunan skripsi.
8. Teman-teman *Teudoongie* terutama Mina yang selalu berhasil memberikan hiburan ditengah tekanan dan kejenuhan proses penyusunan skripsi.
9. Teman-teman Analis Kimia, Fitri, Tina, Ulfi, dan Sarah yang kerap memberikan dukungan untuk penulis.
10. Teman-teman Fakultas Psikologi yang telah membantu proses pengerjaan skripsi, terutama kepada teman-teman yang telah bersedia menjadi responden dalam penelitian ini.
11. Serta rekan-rekan Fakultas Psikologi angkatan 2018 yang sudah bersama-sama melewati 8 semester masa perkuliahan, terutama Bunda Agi yang sudah banyak bekerjasama dalam kegiatan perkuliahan selama 4 tahun terakhir.

Penulis menyadari skripsi ini masih jauh dari kata sempurna. Disamping itu semoga skripsi ini dapat bermanfaat, baik sebagai sumber informasi maupun sumber inspirasi bagi para pembaca.

Karawang, 22 Juni 2022

Penulis

Nurul Fitriani

NIM. 18416273201008

DAFTAR ISI

LEMBAR PERSETUJUAN.....	Error! Bookmark not defined.
LEMBAR PENGESAHAN	Error! Bookmark not defined.
LEMBAR PERNYATAAN.....	Error! Bookmark not defined.
ABSTRAK.....	Error! Bookmark not defined.
<i>ABSTRACT</i>	Error! Bookmark not defined.
KATA PENGANTAR	vi
DAFTAR ISI.....	viii
DAFTAR TABEL.....	xii
DAFTAR GAMBAR	xiii
DAFTAR LAMPIRAN.....	xiv
BAB I PENDAHULUAN.....	Error! Bookmark not defined.
A. Latar Belakang	Error! Bookmark not defined.
B. Rumusan Masalah	Error! Bookmark not defined.
C. Tujuan Penelitian	Error! Bookmark not defined.
D. Manfaat Penelitian	Error! Bookmark not defined.
BAB II TINJAUAN PUSTAKA.....	Error! Bookmark not defined.
A. Kecemasan	Error! Bookmark not defined.
1. Pengertian Kecemasan	Error! Bookmark not defined.
2. Dimensi Kecemasan	Error! Bookmark not defined.
3. Jenis-Jenis kecemasan	Error! Bookmark not defined.
4. Faktor Penyebab Terjadinya Kecemasan	Error! Bookmark not defined.

5. Tingkat Kecemasan	Error! Bookmark not defined.
B. Skripsi	Error! Bookmark not defined.
1. Pengertian Skripsi.....	Error! Bookmark not defined.
2. Tujuan Penyusunan Skripsi	Error! Bookmark not defined.
3. Kecemasan Mahasiswa terhadap Skripsi	Error! Bookmark not defined.
C. Pelatihan <i>Mindfulness</i>	Error! Bookmark not defined.
1. Pengertian <i>Mindfulness</i>	Error! Bookmark not defined.
2. Aspek <i>Mindfulness</i>	Error! Bookmark not defined.
3. Manfaat <i>Mindfulness</i>	Error! Bookmark not defined.
4. Metode dalam Pelatihan <i>Mindfulness</i>	Error! Bookmark not defined.
D. Kerangka Berpikir.....	Error! Bookmark not defined.
E. Hipotesis Penelitian.....	Error! Bookmark not defined.
BAB III METODE PENELITIAN.....	Error! Bookmark not defined.
A. Rancangan Penelitian.....	Error! Bookmark not defined.
B. Identifikasi Variabel Penelitian.....	Error! Bookmark not defined.
1. Variabel Terikat.....	Error! Bookmark not defined.
2. Variabel Bebas	Error! Bookmark not defined.
C. Definisi Operasional.....	Error! Bookmark not defined.
1. Definisi Operasional Kecemasan	Error! Bookmark not defined.
2. Definisi Operasional Pelatihan <i>Mindfulness</i>	Error! Bookmark not defined.
D. Populasi dan Sampel	Error! Bookmark not defined.
1. Populasi	Error! Bookmark not defined.

2. Sampel	Error! Bookmark not defined.
E. Instrumen Penelitian.....	Error! Bookmark not defined.
F. Prosedur Penelitian.....	Error! Bookmark not defined.
G. Teknik Analisis Data.....	Error! Bookmark not defined.
1. Uji Normalitas	Error! Bookmark not defined.
2. Uji Hipotesis.....	Error! Bookmark not defined.
BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN	Error! Bookmark not defined.
A. Orientasi Kancan Penelitian.....	Error! Bookmark not defined.
B. Persiapan Penelitian	Error! Bookmark not defined.
1. Persiapan Administratif.....	Error! Bookmark not defined.
2. Persiapan Alat Ukur	Error! Bookmark not defined.
3. Persiapan Modul Pelatihan.....	Error! Bookmark not defined.
4. Persiapan Alat dan Bahan Pendukung.....	Error! Bookmark not defined.
5. Persiapan Peserta Pelatihan	Error! Bookmark not defined.
C. Pelaksanaan Penelitian.....	Error! Bookmark not defined.
1. Pertemuan I.....	Error! Bookmark not defined.
2. Pertemuan II	Error! Bookmark not defined.
D. Hasil <i>Pre-test</i> dan <i>Post-test</i>	Error! Bookmark not defined.
E. Hasil Analisis Data.....	Error! Bookmark not defined.
1. Uji Normalitas	Error! Bookmark not defined.
2. Uji Hipotesis.....	Error! Bookmark not defined.
F. Pembahasan Hasil Penelitian	Error! Bookmark not defined.
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN.....	Error! Bookmark not defined.

A. Kesimpulan	Error! Bookmark not defined.
B. Saran.....	Error! Bookmark not defined.
DAFTAR PUSTAKA	Error! Bookmark not defined.
LAMPIRAN.....	Error! Bookmark not defined.



DAFTAR TABEL

Tabel 3. 1 Rencana Pelatihan <i>Mindfulness</i>	Error! Bookmark not defined.
Tabel 4. 1 Mahasiswa Aktif Fakultas Psikologi	Error! Bookmark not defined.
Tabel 4. 2 Mahasiswa Fakultas Psikologi dalam Tahap Penyusunan Skripsi	Error! Bookmark not defined.
Tabel 4. 3 Deskripsi Peserta Pelatihan <i>Mindfulness</i>	Error! Bookmark not defined.
Tabel 4. 4 Pertemuan I	Error! Bookmark not defined.
Tabel 4. 5 Pertemuan II.....	Error! Bookmark not defined.
Tabel 4. 6 Hasil <i>Pre-test</i> dan <i>Post-test</i>	Error! Bookmark not defined.
Tabel 4. 7 <i>Mean</i> Hasil <i>Pre-test</i> dan <i>Post-test</i>	Error! Bookmark not defined.
Tabel 4. 8 Uji Normalitas.....	Error! Bookmark not defined.
Tabel 4. 9 Uji Hipotesis (1).....	Error! Bookmark not defined.
Tabel 4. 10 Uji Hipotesis (2).....	Error! Bookmark not defined.

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2. 1 Alur Berpikir**Error! Bookmark not defined.**

Gambar 4. 1 Diagram Hasil *Pre-test* dan *Post-test* **Error! Bookmark not defined.**



DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1. <i>Informed Consent</i>	Error! Bookmark not defined.
Lampiran 2. <i>Hamilton Anxiety Rating Scale (HARS)</i>	Error! Bookmark not defined.
Lampiran 3 Tahapan Pelatihan <i>Mindfulness</i>	Error! Bookmark not defined.
Lampiran 4 Form Latihan <i>Mindfulness</i>	Error! Bookmark not defined.
Lampiran 5 Tabulasi Data Kecemasan Sebelum Perlakuan (<i>Pre-test</i>)	Error! Bookmark not defined.
Lampiran 6 Tabulasi Data Kecemasan Setelah Perlakuan (<i>Post-test</i>).....	Error! Bookmark not defined.
Lampiran 7 Hasil <i>Pre-test</i> dan <i>Post-test</i>	Error! Bookmark not defined.
Lampiran 8 Hasil Uji Normalitas.....	Error! Bookmark not defined.
Lampiran 9 Hasil Uji <i>Wilcoxon</i>	Error! Bookmark not defined.
Lampiran 10 Dokumentasi Hasil Pelatihan <i>Mindfulness</i>	Error! Bookmark not defined.