

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

Nurul Fitriani¹, ps18.nurulfitriani@mhs.ubpkarawang.ac.id
Nuram Mubina², nuram.mubina@ubpkarawang.ac.id
Wina Lova Riza³, wina.lova@ubpakarawang.ac.id

^{1,2,3}Fakultas Psikologi Universitas Buana Perjuangan Karawang

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

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 $\text{Sig. } 0.109 > 0.05$.

Keyword: Anxiety, Mindfulness, Thesis

Pendahuluan

Kecemasan merupakan pengalaman yang umum dan normal (Durand, dkk., 2017), semua orang pasti pernah mengalami kegelisahan atau ketakutan yang terkait dengan kecemasan (Sue, dkk., 2015) termasuk mahasiswa. Kecemasan sering kali dialami oleh mahasiswa, salah satunya adalah kecemasan dalam menyusun skripsi (Amaliyah & Palila, 2015). Penelitian dari Deasyanti & Nuruzdah (2017) menyebutkan bahwa beberapa mahasiswa merasa cemas selama proses penulisan skripsi. Mahasiswa merasa cemas dan takut ketika tulisannya harus dinilai oleh dosen pembimbing dan dosen penguji, merasa takut jika hasil tulisannya akan dianggap buruk bahkan oleh diri sendiri dan pembaca lain. Mahasiswa takut gagal ketika menulis skripsi dan

tidak bisa lulus dengan tepat waktu. Kemudian dalam penelitian Listanto & Demak (2015), gejala kecemasan pada mahasiswa muncul sejak awal pengerjaan skripsi. Mahasiswa merasa takut bahkan setelah mengumpulkan judul skripsi, khawatir jika penelitiannya akan sulit, tidak percaya diri bahkan ketika belum mencoba mengerjakan skripsi, serta merasa memiliki tuntutan dari orang tua meskipun orang tua tetap memberikan semangat dan doa. Mahasiswa juga mengalami gangguan-gangguan baik secara fisik maupun psikologis. Saat memikirkan tugas akhir, mahasiswa merasa sakit kepala dan susah tidur. Disamping itu muncul juga gejala lain seperti jantung berdebar-debar, mual, perubahan *mood*, gelisah, tidak bersemangat, lemas, hingga gangguan konsentrasi dan daya ingat. Beberapa mahasiswa juga menyatakan merasa terganggu dengan keadaan tersebut.

Menurut Adler & Rodman (dalam Widigda & Setyaningrum, 2018) terdapat dua faktor penyebab terjadinya kecemasan, yaitu pengalaman yang tidak menyenangkan di masa lalu yang dapat terulang lagi di masa mendatang, serta pikiran irasional. Sejalan dengan itu, Amaliyah & Palila (2015) menyatakan bahwa kecemasan dalam menyusun skripsi dapat disebabkan oleh keyakinan dan pikiran tidak rasional terhadap skripsi. Keyakinan irasional dapat berupa tidak percaya kemampuan diri sendiri, keyakinan bahwa skripsinya akan ditolak dosen pembimbing, dan keyakinan yang salah dari lingkungan bahwa penyusunan skripsi itu sulit. Sementara pikiran tidak rasional dapat berupa takut pada hal yang akan terjadi, misalnya takut tidak bisa selesai sesuai *deadline* atau takut ketika harus bertemu dengan dosen pembimbing. Pikiran dan keyakinan tersebut menyebabkan mahasiswa semakin merasa cemas ketika menyusun skripsi. Disamping itu, Amaliyah & Palila menambahkan bahwa pengalaman negatif di masa lalu juga dapat menambah kecemasan mahasiswa, seperti gagal ketika mengerjakan tugas atau ditolaknya judul skripsi yang kerap terjadi pada mahasiswa. Sederhananya berdasarkan uraian diatas, mahasiswa mengalami kecemasan selama penyusunan skripsi karena terlalu fokus dan khawatir terhadap pengalaman yang dialaminya di masa lalu serta khawatir terhadap pengalaman yang akan dialaminya di masa depan yang sebenarnya belum pasti akan terjadi.

Kemudian menurut American Psychiatric Association (2021), individu yang memiliki kecemasan akan mencoba menghindari kondisi yang dapat memicu atau memperburuk gejala kecemasan yang mereka rasakan. Perilaku menghindar tersebut dialami oleh mahasiswa Program Studi Psikologi Universitas Buana Perjuangan Karawang yang sedang dalam proses penyusunan skripsi. Bahkan hal tersebut sudah terjadi sejak penyusunan skripsi di tahun 2021 yaitu pada mahasiswa angkatan tahun 2017, karena itu banyak mahasiswa yang baru bisa menyelesaikan skripsinya dan lulus di penghujung semester. Hal tersebut didukung dengan data alumni mahasiswa yang menunjukkan bahwa semua mahasiswa angkatan 2017 yang menyusun skripsi pada tahun ajaran 2020/2021 baru dinyatakan lulus di penghujung semester. Disamping itu, sejumlah 17 mahasiswa masih harus melanjutkan penyusunan skripsi di tahun ajaran berikutnya, dengan kata lain mahasiswa tersebut harus menambah semester untuk menyelesaikan skripsi.

Perilaku menghindar juga terjadi pada mahasiswa angkatan 2018. Berdasarkan pengamatan yang dilakukan, banyak mahasiswa yang menghilang setelah melakukan seminar proposal dan mendaftar untuk mengerjakan tugas akhir. Disamping itu dibanding langsung mengerjakan skripsi, beberapa mahasiswa lebih memilih untuk melakukan kegiatan lain seperti pergi berlibur atau fokus dengan pekerjaannya. Perilaku tersebut sesuai dengan pernyataan American Psychiatric Association (2021) bahwa individu akan mencoba menghindari kondisi yang dapat memicu atau memperburuk gejala kecemasan yang mereka rasakan, dalam hal ini mahasiswa menghindari skripsi yang dapat menimbulkan perasaan cemas. Hal tersebut juga didukung oleh hasil studi pendahuluan terhadap mahasiswa Fakultas Psikologi UBP Karawang yang sedang menyusun skripsi, yang dilakukan pada bulan Februari hingga Maret 2022 dengan menyebarkan skala HARS (*Hamilton Anxiety Rating Score*) menunjukkan bahwa dari 12 mahasiswa yang mengisi skala HARS, 9 mahasiswa diantaranya memiliki skor kecemasan yang berat dengan hasil skor kecemasan berada pada rentang 25-40. Sementara satu mahasiswa memiliki skor kecemasan sedang dan 2 mahasiswa memiliki skor kecemasan rendah. Disamping itu, mahasiswa juga memberikan keterangan bahwa selama proses pengerjaan skripsi mereka merasa kebingungan, sedih, tidak bersemangat, sulit fokus, terkadang merasa stres dan cemas, ragu karena takut salah dalam menulis skripsi, takut tidak mendapatkan data penelitian yang bagus, serta merasa lelah dengan proses penyusunan skripsi.

Menurut Listanto & Demak (2015) rasa cemas yang dialami oleh mahasiswa dapat mempengaruhi hasil belajar, karena kecemasan dapat menyebabkan kebingungan dan distorsi persepsi. Distorsi tersebut dapat menghambat proses pembelajaran dengan menurunkan kemampuan mahasiswa untuk fokus terhadap suatu hal, menurunkan daya ingat, serta menghambat kemampuan untuk menghubungkan satu hal dengan yang lain.

Sejalan dengan itu, Powell (dalam Widigda & Setyaningrum, 2018) menyatakan bahwa kecemasan dapat mempengaruhi kinerja individu. Ketika merasa cemas individu cenderung akan memiliki kinerja yang berbeda dibanding saat tidak mengalami kecemasan. Berdasarkan hal tersebut, maka penting bagi mahasiswa untuk dapat mengatasi kecemasan yang dirasakan selama proses penyusunan skripsi, terlebih jika kecemasan yang dialami sudah dirasa mengganggu dan mempengaruhi performa mahasiswa selama proses penyusunan skripsi.

Terdapat beragam metode yang dapat digunakan untuk menurunkan kecemasan, salah satunya adalah terapi *mindfulness* (Dhamayanti & Yudiarso, 2020). Terapi *mindfulness* merupakan salah satu terapi dengan prinsip kognitif dan meditasi (Hofmann & Gomez dalam Dhamayanti & Yudiarso, 2020), dalam terapi *mindfulness* terdapat dua elemen kunci, yaitu kesadaran saat ini dalam setiap pengalaman tanpa menghakimi dan sikap penerimaan (Keng, dkk dalam Dhamayanti & Yudiarso, 2020). Menjadi *mindful* artinya individu terlepas dari masa lalu atau masa depan dan menyadari kondisinya saat ini (Mace dalam Fourianalistyawati & Listiyandini, 2021). Maka dapat disimpulkan bahwa pelatihan *mindfulness* akan mengarahkan mahasiswa untuk fokus dan sadar terhadap pengalaman yang sedang dijalannya saat ini, terlepas dari apa yang sudah dilaluinya dan apa yang akan terjadi di masa depan.

Terapi *mindfulness* dapat menurunkan kecemasan karena terapi *mindfulness* menggunakan prinsip meditasi dan kognitif, sehingga individu belajar untuk memperoleh kesadaran akan perasaan dan pikirkan negatif daripada menghindarinya, hal itu membuat individu semakin mampu untuk memisahkan diri dari pikiran negatif (Dhamayanti & Yudiarso, 2020). Menurut Dhamayanti & Yudiarso (2020) efektivitas terapi *mindfulness* didukung oleh penelitian dari Keng, dkk yang menunjukkan bahwa terapi *mindfulness* efektif untuk berbagai tekanan psikologis umum, termasuk kecemasan, kekhawatiran, ketakutan, dan perilaku maladaptif. Disamping itu, suatu penelitian menunjukkan adanya penurunan kecemasan karena individu selalu menyadari pernapasannya ketika sesi latihan *mindfulness* (Toneatto, dkk dalam Fourianalistyawati & Listiyandini, 2021).

Berdasarkan beberapa penjelasan diatas, maka penelitian ini bertujuan untuk mengetahui efektivitas pelatihan *mindfulness* terhadap penurunan kecemasan dalam penyusunan skripsi pada mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas Buana Perjuangan Karawang.

Landasan Teori

Kecemasan

Kecemasan merupakan kondisi suasana hati yang ditandai dengan afek negatif nyata serta gejala ketegangan tubuh karena individu dengan khawatir mengantisipasi bahaya atau kesulitan di masa depan. Kecemasan dapat dimanifestasikan dalam berbagai cara termasuk perasaan, perilaku, dan respon fisiologis (Durand, dkk., 2017). Menurut Hamilton (dalam Ramdan, 2018) dimensi kecemasan terdiri dari perasaan cemas, ketegangan, ketakutan, insomnia, intelektual, perasaan depresi, somatik (otot), somatik (sensorik), gejala kardiovaskular, gejala pernapasan, gejala gastrointestinal, gejala urogenital, gejala otonom, dan perilaku. Terdapat dua faktor penyebab terjadinya kecemasan, yaitu pengalaman negatif di masa lalu yang membuat seseorang berpikir bahwa situasi serupa dapat terjadi juga dimasa depan dan pikiran irasional (Adler, dkk., 2017).

Mindfulness

Mindfulness didefinisikan sebagai sebuah pendekatan yang dapat mencakup kehadiran pikiran pada saat ini dan pandangan yang tidak menghakimi terhadap pengalaman, dalam kombinasi dengan meditasi dan orientasi mental khusus pada suatu pengalaman (Potek dalam Ghahari, dkk., 2017). Terapi *mindfulness* bertujuan untuk membantu individu merubah kebiasaan dalam merespon secara destruktif atau langsung dan belajar untuk lebih mengamati pikiran, emosi dan peristiwa yang terjadi tanpa menghakimi atau memberikan reaksi langsung (APA, dalam Dhamayanti & Yudiarso, 2020). Menurut Baer, dkk (dalam Sahdra, dkk., 2016) terdapat 5 aspek *mindfulness*, yaitu (1) *Observing*, mengacu pada bagaimana individu bisa memperhatikan pengalaman, pikiran, perasaan, atau sensasi. (2) *Describing*, yaitu kemampuan individu untuk menjelaskan pengalaman yang dialaminya melalui kata-kata. (3) *Acting with awareness*, mengarah kepada kemampuan individu untuk menjalani aktivitasnya secara sadar. (4) *Nonjudging of inner experience*, merupakan sikap non-evaluatif individu terhadap pikiran dan perasaan yang dialaminya. Individu dapat menahan diri untuk menilai pengalaman sebagai "benar" atau "salah". (5) *Nonreactivity to inner experience*, yaitu kemampuan individu

untuk menahan reaksi terhadap pengalaman internal. Individu dapat membiarkan pikiran dan perasaan datang dan pergi tanpa terganggu olehnya.

Metode Penelitian

Penelitian ini dilakukan dengan metode *quasi-experiment one-group pretest-posttest design*, yang diawali dengan pengukuran sebelum perlakuan terhadap responden (*pretest*) kemudian diberikan suatu perlakuan. Setelah itu, peneliti melakukan pengukuran setelah perlakuan (*posttest*) menggunakan ukuran yang sama dengan sebelumnya (Prasetyo, dkk., 2020). Kemudian alat ukur yang digunakan sebagai *pre-test* dan *post-test* yaitu *Hamilton Anxiety Rating Scale* (HARS) yang merupakan salah satu skala penilaian untuk mengukur tingkat keparahan gejala kecemasan yang dirasakan (Thompson, 2015). Teknik analisis data dalam penelitian ini dilakukan dengan uji *wilcoxon* untuk menguji hipotesis komparatif atau uji beda pada dua sampel berpasangan (Prasetyo, dkk., 2020).

Perlakuan

Perlakuan yang diberikan dalam penelitian ini yaitu berupa pelatihan *mindfulness* sebanyak dua pertemuan. Terdapat 3 teknik *mindfulness* yang digunakan dalam penelitian ini, yaitu meditasi pernapasan (*breathing meditation*), menyadari sensasi tubuh (*body sensation*), dan *mindfulness eating*. Meditasi pernapasan merupakan latihan dasar dari teknik *mindfulness* (Selby dalam Vinny, 2014). Teknik pernapasan akan melatih subjek untuk hadir di saat ini, tidak terikat kenangan di masa lalu atau rencana-rencana di masa depan (Mahathera; Kinasih & Hadjam; dalam Vinny, 2014). Teknik menyadari sensasi tubuh akan mengajarkan subjek untuk fokus atau memberi perhatian terhadap sensasi tubuh dari telapak kaki hingga kepala. Saat fokus terhadap sensasi tubuh, pikiran yang menjadi sumber cemas atau stres dapat dialihkan. Subjek juga akan menjadi lebih peka terhadap situasi saat ini, yaitu menyadari sensasi tubuh yang muncul (Brown & Ryan; Davis dkk; dalam Vinny, 2014). *Mindfulness eating* merupakan salah satu praktik *mindfulness* informal. Individu akan diarahkan untuk makan secara sadar dan perlahan. Teknik ini melibatkan 5 indera manusia untuk menyadari berbagai hal selama individu memakan sesuatu, yang meliputi penglihatan, rasa, suara, dan bau (Lyzwinski, dkk., 2019).

Hasil Dan Pembahasan

Hasil

Pelaksanaan Penelitian

Tabel 1.

Keterangan	Pertemuan I	Pertemuan II	Pertemuan II (susulan)
Hari	Sabtu	Sabtu	Senin
Tanggal	28 Mei 2022	4 Juni 2022	6 Juni 2022
Tempat	UBP Ruang D205	UBP Ruang D205	Rumah Peserta
Jam	10.00 - 12.00	10.00 - 12.00	13.30 - 15.00
Jumlah Peserta	3 orang	2 orang	1 orang

Pelaksanaan Pelatihan *Mindfulness*

a. Pertemuan I

Pertemuan ini terdiri dari 4 sesi, dimulai dengan sesi perkenalan untuk membangun suasana yang akrab dengan melakukan sedikit *sharing* mengenai progres skripsi serta hambatan dan kecemasan yang dirasakan selama proses penyusunan skripsi. Kemudian peneliti meminta kesediaan peserta untuk mengisi *informed consent* dan *pre-test* sebelum masuk ke sesi selanjutnya. Pada sesi kedua, peneliti memberikan sedikit penjelasan dan gambaran terkait pelatihan *mindfulness* yang akan dilakukan.

Pada sesi ketiga, peneliti memberikan sedikit penjelasan mengenai teknik *breathing meditation* dan langsung melakukan praktik latihan *mindfulness* dengan teknik *breathing meditation* serta melakukan sesi *sharing* setelah praktik dilakukan. Dalam sesi empat, peneliti kembali memberikan sedikit penjelasan mengenai teknik *mindfulness* yang akan dilakukan dan langsung melakukan praktik latihan *mindfulness* dengan teknik *body sensation* serta melakukan sesi *sharing* setelah praktik dilakukan. Sesi *sharing* dilakukan agar peserta dapat berbagi dan saling mengetahui hal apa saja yang dirasakan selama melakukan praktik *mindfulness* serta dapat memikirkan manfaat atau pelajaran apa yang bisa diambil dari praktik *mindfulness* tersebut.

b. Pertemuan II

Pertemuan kedua merupakan kelanjutan dari rangkaian kegiatan di pertemuan pertama, dalam pertemuan ini terdiri dari 3 sesi mulai dari sesi 5-7. Pertemuan ini diawali dengan *sharing* hasil praktik *mindfulness* yang menjadi tugas rumah peserta selama jeda pertemuan pertama ke pertemuan kedua (6 hari) yang dilakukan secara mandiri oleh peserta. Sesi *sharing* masih sama seperti sebelumnya yaitu berisikan hal apa saja yang dirasakan selama melakukan latihan *mindfulness* serta manfaat apa yang bisa diambil dari latihan tersebut. Sesi *sharing* di akhiri dengan melakukan kembali praktik *breathing meditation*.

Sesi selanjutnya merupakan praktik *mindfulness eating*, peneliti memberikan penjelasan singkat mengenai *mindfulness eating* kemudian langsung melakukan praktik *mindfulness eating* dan *sharing* setelah praktik dilakukan. Selanjutnya peneliti meminta peserta untuk mengisi *post-test*. Kemudian untuk menutup seluruh kegiatan, peneliti melakukan sedikit *sharing* dengan peserta mengenai keseluruhan kegiatan pelatihan dan mengapresiasi keterlibatan peserta dalam rangkaian kegiatan pelatihan.

Pada pertemuan kedua, salah satu peserta sakit sehingga tidak bisa menghadiri pertemuan. Berdasarkan persetujuan dari peserta yang bersangkutan, maka dilaksanakan susulan untuk pertemuan kedua. Pelatihan susulan yang diberikan peneliti terhadap satu orang peserta dilakukan dengan menggunakan prosedur dan tahapan yang sama seperti yang sudah diuraikan sebelumnya.

Berikut merupakan hasil *pre-test* dan *post-test* dari peserta pelatihan *mindfulness*:

Tabel 2. Hasil *Pre-test* dan *Post-test*

N o	Inisia l	Pre- test	Post-test	Beda Skor	Keteranga n
1	AG	23	16	-7	Menurun
2	AN	31	14	-17	Menurun
3	EK	26	16	-10	Menurun

Tabel 3. Mean Pre-test dan Post-test

	N	Mean	Std. Deviation	Minimu m	Maximu m
Pre-test	3	26.67	4.041	23	31
Post-test	3	15.33	1.155	14	16

Berdasarkan hasil *pre-test* dan *post-test* pada tabel 2 diketahui bahwa setiap peserta mengalami penurunan skor kecemasan. Kemudian pada tabel 3 menunjukkan bahwa *mean* dari skor *post-test* lebih kecil daripada *mean* skor *pre-test*, artinya skor pengukuran *post-test* lebih rendah.

Uji Hipotesis

Uji hipotesis dalam penelitian ini dilakukan dengan uji *wilcoxon*, karena hasil uji normalitas data tidak berdistribusi normal (Prasetyo, dkk., 2020). Berikut merupakan hasil uji hipotesis dengan uji *wilcoxon*:

Tabel 4. Uji Wilcoxon (1)

Ranks				
		N	Mean Rank	Sum of Ranks
Post-test - Pre-test	Negative Ranks	3 ^a	2.00	6.00
	Positive Ranks	0 ^b	.00	.00
	Ties	0 ^c		
	Total	3		

Tabel 5. Uji Wilcoxon (2)

Test Statistics ^a	
	Post-test - Pre-test
Z	-1.604 ^b
Asymp. Sig. (2- tailed)	.109

Berdasarkan uji hipotesis yang dilakukan, didapatkan nilai Sig. $0.109 > 0.05$ maka H_0 diterima, H_a ditolak. Artinya pelatihan *mindfulness* tidak efektif dalam menurunkan kecemasan penyusunan skripsi pada mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas Buana Perjuangan Karawang. Namun meskipun H_a ditolak, dalam tabel 4 menunjukkan bahwa terdapat penurunan dari nilai *pre-test* ke nilai *post-test*. Terdapat 3 data (N) pada *negative rank* yang artinya 3 peserta mengalami penurunan skor dari skor *pre-test* ke skor *post-test*.

Pembahasan

Hasil analisis dengan uji *wilcoxon* menunjukkan nilai Sig. $0.109 (p > 0.05)$. Hasil tersebut menunjukkan bahwa pelatihan *mindfulness* tidak efektif dalam menurunkan kecemasan penyusunan skripsi pada mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas Buana Perjuangan Karawang. Meskipun jika dilihat dari hasil *pre-test* dan *post-test* ketiga peserta mengalami penurunan skor kecemasan, namun hal tersebut belum mampu menunjukkan efektivitas dari pelatihan *mindfulness* yang diberikan. Hal tersebut berkaitan dengan terbatasnya jumlah sampel atau peserta yang mengikuti pelatihan *minfulness*. Menurut Hajar (dalam Alwi, 2015) jumlah sampel berkaitan

dengan pengujian hipotesis secara statistik. Secara statistik ukuran sampel yang semakin besar diharapkan akan memberikan hasil yang semakin baik, sehingga dapat menggambarkan kondisi populasi.

Disamping itu, manfaat dari latihan *mindfulness* tidak bisa didapatkan secara langsung (Wahler, dkk dalam Agustin & Kusnadi, 2019). Meskipun cukup mudah untuk dilakukan, keberhasilan latihan *mindfulness* ditentukan oleh latihan yang dilakukan secara rutin serta membutuhkan kedisiplinan dan kesabaran (Zinn; Connelly, dalam Agustin & Kusnadi, 2019). Sejalan dengan itu Kabat-Zinn (dalam Rinera & Retnowati, 2020) menyatakan bahwa teknik *mindfulness* dapat memberikan manfaat yang optimal ketika individu melakukan latihan *mindfulness* secara rutin dan sistematis. Pernyataan tersebut sesuai dengan keterangan dari salah satu peserta (AG) yang menyatakan bahwa latihan *mindfulness* cukup mudah untuk dipraktikkan kembali secara mandiri, khususnya teknik *breathing meditation*. Peserta juga merasakan manfaat berupa perasaan dan pembawaan diri yang lebih tenang sehingga tidak terlalu emosional atau reaktif terhadap situasi yang dihadapi. Namun ketika latihan *mindfulness* tidak dilakukan lagi, efek ketenangannya juga perlahan terus berkurang. Pernyataan tersebut menunjukkan bahwa peserta bisa merasakan manfaat dari latihan *mindfulness*, namun peserta tidak bisa disiplin dan tidak memiliki kesabaran untuk melakukan latihan *mindfulness* secara rutin sehingga manfaat yang didapatkannya juga tidak optimal.

Berbeda dengan peserta lainnya (EK) yang memberikan keterangan bahwa dirinya merasa sedikit lebih tenang. Pernyataan tersebut menunjukkan bahwa EK tidak mendapatkan efek ketenangan yang cukup berarti, namun dalam keterangannya EK lebih menekankan pada efek fokus yang dirasakannya. EK menyatakan bahwa dirinya bisa lebih fokus dan terarah dalam menjalani aktivitasnya terutama setelah melakukan latihan *breathing meditation* di pagi hari. Sementara AN lebih menekankan pada perasaan nyaman dan bisa beristirahat dengan tenang karena tidak terlalu terganggu oleh pikirannya tentang skripsi saat menjelang tidur, terutama setelah melakukan latihan *breathing meditation* sebelum tidur. Perbedaan manfaat yang dirasakan peserta setelah melakukan latihan *mindfulness* sejalan dengan pendapat dari Brown & Ryan (dalam Agustin & Kusnadi, 2019) yang menyatakan bahwa setiap individu dapat memiliki pengalaman yang berbeda saat berlatih *mindfulness* karena perbedaan kapasitas untuk menyadari sesuatu serta pengaruh dari dalam diri individu maupun lingkungannya. Artinya pelatihan *mindfulness* juga belum tentu bisa memberikan efek untuk menurunkan kecemasan secara signifikan pada setiap peserta.

Selain dari keterbatasan jumlah peserta dan pengaruh dari masing-masing individu untuk mendapatkan manfaat dari latihan *mindfulness* yang dilakukan, ditolaknyanya hipotesis dalam penelitian ini juga dapat disebabkan oleh beberapa keterbatasan peneliti dalam melaksanakan proses penelitian. Seperti modul penelitian yang masih kurang detail, terutama pada bagian latihan mandiri yang perlu dilakukan peserta. Peneliti tidak mempertimbangkan teknik *mindfulness* apa yang perlu dilakukan serta membutuhkan durasi berapa lama. Kemudian peneliti juga masih kurang menguasai materi dalam modul pelatihan, sehingga terdapat keterbatasan dalam memberikan penjelasan terkait pelatihan yang dijalani dan keterbatasan dalam memberikan instruksi selama pelaksanaan latihan *mindfulness*.

Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian mengenai efektivitas pelatihan *mindfulness* terhadap penurunan kecemasan dalam penyusunan skripsi pada mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas Buana Perjuangan Karawang disimpulkan bahwa responden penelitian mengalami penurunan skor kecemasan setelah diberikan pelatihan *mindfulness*. Namun penurunan skor tersebut belum mampu menunjukkan efektivitas dari pelatihan *mindfulness* terhadap penurunan kecemasan dalam penyusunan skripsi pada mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas Buana Perjuangan Karawang, karena jumlah data yang terbatas sehingga hipotesis dalam penelitian ini ditolak.

Adapun saran yang dapat diberikan berdasarkan penelitian yang telah dilakukan adalah sebagai berikut:

- Menambah jumlah subjek penelitian agar efektivitas dari perlakuan yang diberikan dapat terlihat dengan jelas.
- Lebih mempertimbangkan jumlah pertemuan, waktu, tempat, serta beban kegiatan yang harus dilakukan oleh subjek. Hal tersebut akan berpengaruh terhadap kesediaan dan komitmen untuk menjadi subjek penelitian serta tingkat kesulitan peneliti untuk mencari subjek penelitian.
- Lebih detail dalam membuat prosedur perlakuan dan lebih menguasai perlakuan yang akan diberikan agar hasil penelitian bisa lebih maksimal.

Kepustakaan

- Adler, R., Rodman, G., & Pre, A. (2017). *Understanding Human Communication (Thirteenth Edition)*. United States of America: Oxford University Press.
- Agustin, A., & Kusnadi, S. K. (2019). Pendekatan Mindfulness untuk Meningkatkan Kontrol Diri Anak Berhadapan Hukum (ABH). *Jurnal Psikologi: Media Ilmiah Psikologi*, 17(2), 40-47.
- Alwi, I. (2015). Kriteria Empirik Dalam Menentukan Ukuran Sampel Pada Pengujian Hipotesis Statistika Dan Analisis Butir. *Jurnal Formatif*, 2(2), 140-148.
- Amaliyah, K., & Palila, S. (2015). Efektivitas Rational Emotive Behavioral Training terhadap Penurunan Kecemasan Menyusun Skripsi Mahasiswa. *Jurnal Intervensi Psikologi*, 7(2), 143-157.
- American Psychiatric Association. (2021). *Anxiety Disorders*. Retrieved December 20, 2021, from psychiatry.org: <https://www.psychiatry.org/patients-families/anxiety-disorders/what-are-anxiety-disorders>
- Deasyanti, & Nuruzdah, M. (2017). Orientasi Tujuan Menyusun Skripsi dan Kecemasan dalam Menulis Skripsi. *Jurnal Penelitian dan Pengukuran Psikologi*, 6(2), 101-105.
- Dhamayanti, T. P., & Yudiarto, A. (2020). The Effectiveness of Mindfulness Therapy for Anxiety: A Review of Meta Analysis. *Journal PSIKODIMENSIA*, 19(2), 174-183.
- Durand, V., Barlow, D., & Hofmann, S. (2017). *Essentials of Abnormal Psychology Eighth Edition*. United States of America: Cengage Learning.
- Fourianalistyawati, E., & Listiyandini, R. A. (2021). Pengembangan Keterampilan Mindfulness pada Remaja Melalui Pelatihan di Sekolah. *Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, 5(3), 694-698.
- Ghahari, S., Khademolreza, N., Poya, F. S., Ghasemnejad, S., Gheitarani, B., & Pirmoradi, M. R. (2017). Effectiveness Of Mindfulness Techniques In Decreasing Anxiety And Depression In Women Victims Of Spouse Abuse. *Asian Journal Of Pharmaceutical Research And Health Care*, 9(1), 28-33.
- Listanto, V., & Demak, I. K. (2015). Kecemasan pada Mahasiswa Angkatan 2010 yang Mengerjakan Tugas Akhir Program Studi Pendidikan Dokter Fkik Untad Tahun 2010. *Jurnal Ilmiah Kedokteran*, 2(1), 40-49.
- Lyzwinski, L. N., Edirippulige, S., Caffery, L., & Bambling, M. (2019). Mindful Eating Mobile Health Apps: Review and Appraisal. *JMIR Ment Health*, 6(8). Retrieved from <https://mental.jmir.org/2019/8/e12820>
- Prasetyo, A. R., Kaloeti, D. V., Rahmandani, A., Salma, & Ariati, J. (2020). *Buku Ajar Metodologi Penelitian Eksperimen*. Semarang: Fakultas Psikologi Universitas Diponegoro.
- Ramdan, I. M. (2018). Reliability and Validity Test of the Indonesian Version of the Hamilton Anxiety Rating Scale (HAM-A) to Measure Work-related Stress in Nursing. *Jurnal Ners*, 14(1), 33-40.
- Rinera, I., & Retnowati, S. (2020). Pengaruh Pelatihan MBSR terhadap Kecemasan pada Mahasiswa Baru. *Gadjah Mada Journal Of Professional Psychology*, 6(2), 205-216.
- Sahdra, B., Ciarrochi, J., & Parker, P. (2016). Nonattachment and Mindfulness: Related but Distinct Constructs. *Psychological Assessment*, 28(7), 819-829.
- Sue, D., Sue, D., Sue, D., & Sue, S. (2015). *Essentials of Understanding Abnormal Behavior 3rd Edition*. Canada: Cengage Learning.
- Thompson, E. (2015). Hamilton Rating Scale for Anxiety (HAM-A). *Occupational Medicine*, 65(7), 601.
- Vinny, P. (2014). *Modul Pelatihan Mindfulness*. Yogyakarta: Universitas Mercu Buana Yogyakarta.
- Widigda, I. R., & Setyaningrum, W. (2018). Kecemasan Mahasiswa Pendidikan Matematika Universitas Riau Kepulauan Dalam Menghadapi Skripsi. *Jurnal Pendidikan Matematika dan Sains*, 6(2), 190-199.