****

**SKRIPSI**

**EFEKTIVITAS A BRIEF MINDFULNESS MEDITATION DALAM MENURUNKAN STRES AKADEMIK PADA MAHASISWA FAKULTAS PSIKOLOGI UNM YANG MENGHADAPI MATA KULIAH PSIKOLOGI EKSPERIMEN**

**THANIA NOVIANTY H.**

**1371041025**

**FAKULTAS PSIKOLOGI**

**UNIVERSITAS NEGERI MAKASSAR**

**MAKASSAR**

**2017**

**ABSTRAK**

Mata kuliah Psikologi Eksperimen merupakan mata kuliah wajib yang harus dijalani oleh mahasiswa dan sangat rentan menyebabkan stres akademik. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui efektivitas a brief mindfulness meditation dalam menurunkan stres akademik pada mahasiswa. Pemberian meditasi mindfulness diasumsikan dapat menurunkan stres akademik pada mahasiswa. Rancangan penelitian yang digunakan adalah randomized controlgroup pretest-posttest design. Subjek dalam penelitian ini berjumlah 37 mahasiswa yang dibagi ke dalam kelompok eksperimen (n=17) dan kelompok kontrol (n=20). Data yang diperoleh dianalisis dengan menggunakan uji Anova Mixed Design. Hasil analisis menunjukkan terjadi perubahan stres akademik yang signifikan pada kelompok eksperimen yaitu pada saat pretest ke posttest 1 menunjukkan nilai (F=1,35, p=0,010), dan pada saat pretest ke posttest 2 menunjukkan nilai (F=1,35, p=0,000). Hasil penelitian yang dilakukan menunjukkan bahwa meditasi mindfulness memberikan hasil yang signifikan terhadap penurunan skor stres akademik pada mahasiswa. Demikian, meditasi mindfulness dapat digunakan sebagai salah satu psikoterapi untuk membantu individu dalam mengelola tanpa menghindari stres.

Kata kunci: Mindfulness, Stres Akademik, Mata Kuliah Psikologi Eksperimen.

**DAFTAR PUSTAKA**

[1]

[2]

[3]

[4]

[5]

[6]

[1] A. Khumas, J. E. Prawitasari, and S. Retnowati, “Model Penjelasan Intensi Cerai Perempuan Muslim di Sulawesi Selatan,” *J. Psikol.*, vol. 42, no. 3, p. 189, 2016.

[2] M. Jufri and P. M. Si, “PENANGANAN POST TRAUMATIC STRESS DISORDET MELALUI TRAUMA HEALING BAGI PRAMUKA PEDULI,” *J. Psikol. Pendidik. dan Konseling*, vol. 2, no. 2, 2016.

[3] S. B. Thalib, S. Tahmir, and H. A. Gani, “THE INFLUENCE OF STRESS LEVEL, DISCIPLINE AND INTERPERSONAL COMMUNICATIONS TOWARD RESILIENCE OF MIDSHIPMAN AT MERCHANT MARINE POLYTECHNIC OF MAKASSAR.,” *Int. J. Acad. Res.*, vol. 7, 2015.

[4] F. Aryani, *STRES BELAJAR: Suatu Pendekatan dan Intervensi Konseling*. 2016.

[5] F. Aryani, “Model character development training (CDT) untuk meningkatkan perilaku anti plagiat mahasiswa,” *J. Pendidik. dan Pengajaran*, vol. 47, no. 1, pp. 21–28, 2014.

[6] A. S. Syarif, M. Ahkam, and A. Ridfah, “A Solution for Increasing the Optimism of Physically Disabled Adolescents,” vol. 149, no. Icest, pp. 76–78, 2017.