

## **ABSTRAK**

Pada umumnya mahasiswa mengalami kesulitan dalam tulis menulis, kemampuan akademik yang tidak memadai, adanya kurang ketertarikan mahasiswa pada penelitian, serta kegagalan mencari judul skripsi, kesulitan mencari literatur, dan bahan bacaan, serta kesulitan menemui dosen pembimbing. Kecemasan selama proses mengerjakan skripsi tentu saja membuat kondisi tidak nyaman. Ketidak nyamanan tersebut berakibat pada terganggunya kemampuan berkonsentrasi dan kemampuan menghadapi masalah selama proses pengerjaan. Kecemasan yang berlebihan akan berpengaruh secara negatif karena mahasiswa mengalami tekanan psikologis, penurunan perhatian dan konsentrasi sehingga mendapatkan hasil belajar yang kurang baik. Tujuan penelitian ini adalah untuk mencari tahu seberapa besar pengaruh Meditasi MBSR dalam menurunkan tingkat kecemasan pada mahasiswa yang sedang skripsi. Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode eksperimen dengan sampel penelitian 5 responden. Berdasarkan uji hipotesis yang dilakukan diketahui nilai signifikansi  $0,010 < 0,05$  Nilai signifikansi (2-tailed)  $0,010 < 0,05$  menunjukkan adanya pengaruh teknik MBSR terhadap tingkat kecemasan Mahasiswa yang sedang skripsi. Hal ini juga menandakan adanya perbedaan yang signifikan antara hasil sebelum dan sesudah di beri metode MBSR terhadap tingkat kecemasan Mahasiswa yang sedang bersekrepsi.

Kata Kunci : Kecemasan, Mahasiswa, Teknik MBSR

## **ABSTRACT**

*In general, students experience difficulties in writing, inadequate academic abilities, lack of student interest in research, and failure to find thesis titles, difficulty finding literature and reading materials, and difficulty meeting supervisors. Anxiety during the process of working on the thesis certainly makes the condition uncomfortable. This discomfort results in disruption of the ability to concentrate and the ability to deal with problems during the work process. Excessive anxiety will have a negative effect because students experience psychological pressure, decreased attention and concentration so they get poor learning outcomes. The purpose of this study was to find out how much influence MBSR Meditation had on reducing anxiety levels in students who were doing their thesis. The method used in this study is an experimental method with a sample of 5 respondents. Based on the hypothesis testing conducted, it is known that the significance value is  $0.010 < 0.05$ . This also indicates that there is a significant difference between the results before and after being given the MBSR method on the anxiety level of students who are doing their thesis.*

*Keywords: Anxiety, Students, MBSR Engineering*