

**PENERAPAN PROGRAM *MINDFULNESS* TERHADAP
RESILIENSI PADA MAHASISWA TINGKAT AKHIR**

SKRIPSI

Christabel Keisha

21.E1.0044



PROGRAM STUDI SARJANA PSIKOLOGI FAKULTAS PSIKOLOGI
UNIVERSITAS KATOLIK SOEGIJAPRANATA
SEMARANG
2025

PENERAPAN PROGRAM *MINDFULNESS* TERHADAP RESILIENSI PADA MAHASISWA TINGKAT AKHIR

SKRIPSI

Diajukan kepada Program Studi Sarjana Psikologi Fakultas Psikologi
Universitas Katolik Soegijapranata Semarang dan Diterima untuk
Memenuhi Sebagian dari Syarat-syarat Guna Memperoleh
Gelar Sarjana Psikologi

Oleh:
Christabel Keisha
21.E1.0044



PROGRAM STUDI SARJANA PSIKOLOGI FAKULTAS PSIKOLOGI
UNIVERSITAS KATOLIK SOEGIJAPRANATA
SEMARANG
2025

Penerapan Program *Mindfulness* Terhadap Resiliensi pada Mahasiswa Tingkat Akhir (*Application of the Mindfulness Program to Resilience in Final Year Students*)

Christabel Keisha¹, Alphonsus Rachmad Djati Winarno²
Soegijapranata Catholic University, Semarang, Indonesia

Abstrak

Setiap mahasiswa tingkat akhir memiliki kapasitas yang berbeda dalam menyelesaikan tugas akademik maupun non akademik. Kelelahan atau stres tidak jarang dialami oleh mahasiswa ketika menjalani semester akhir. Perasaan tersebut berkaitan dengan resiliensi atau kemampuan individu untuk bangkit dari keterpurukan. Memusatkan kesadaran pada kegiatan yang dilakukan saat ini dapat membantu mahasiswa meningkatkan resiliensi. Penelitian ini bertujuan untuk melihat perbedaan resiliensi pada mahasiswa tingkat akhir melalui penerapan *mindfulness*. Eksperimen yang dilakukan menggunakan metode *one-group pretest-posttest design*. Hipotesis pada penelitian yakni terdapat peningkatan resiliensi pada mahasiswa tingkat akhir melalui kegiatan *mindfulness*. Pengumpulan data dilakukan melalui pengisian skala melalui kuesioner, observasi, dan *journaling*. Hasil uji *paired sample t-test* menunjukkan bahwa program penerapan *mindfulness* tidak memberikan pengaruh signifikan terhadap resiliensi mahasiswa tingkat akhir.

Kata kunci: *mindfulness*, resiliensi, mahasiswa tingkat akhir

Abstract

Every final-year student has different capacities in completing academic and non-academic tasks. Fatigue or stress is often experienced by students when going through their final semester. Those feelings are related to resilience or an individual's ability to bounce back from adversity. Students can remain resilient as they approach their final semester by concentrating on their current activities. This research aims to see differences in resilience in final year students through the application of *mindfulness*. The experiment was conducted using a *one-group pretest-posttest design* method. The research hypothesis is that there is an increase in resilience in final year students through *mindfulness* activities. Data collection was carried out by filling out scales via questionnaires, observation, and *journaling*. The results of *paired sample t-test* indicate that final-year student's resilience is not influenced enough by the *mindfulness* program.

Keywords: *mindfulness*, resilience, final-year student