



## **PENGARUH PELATIHAN MBSR TERHADAP KECEMASAN PADA MAHASISWA BARU**

Ines Rinera<sup>1</sup>, Prof. Dr. Sofia Retnowati, MS.<sup>2</sup>

<sup>1,2</sup>Fakultas Psikologi  
Universitas Gadjah Mada

### **ABSTRAK**

Remaja, terutama remaja akhir yang mengalami fase transisi ke dewasa awal dan masuk ke perguruan tinggi rentan mengalami kecemasan karena perubahan-perubahan yang terjadi dalam waktu yang cukup singkat. Tingkat kecemasan yang tinggi pada mahasiswa baru berpotensi menurunkan performa akademik dan jika tidak segera ditangani dapat menyebabkan masalah yang lebih serius. Penelitian ini bertujuan untuk melihat pengaruh pelatihan *Mindfulness Based Stress Reduction* (MBSR) terhadap kecemasan pada mahasiswa baru. Penelitian ini merupakan studi eksperimen dengan menggunakan *untreated control group design*. Partisipan penelitian ini berjumlah 16 orang mahasiswa baru (laki-laki= 3) di Fakultas Peternakan UGM. Instrumen pengambilan data menggunakan skala BAI. Analisis data menggunakan uji *Mann-whitney* yang menunjukkan hasil signifikansi  $U=2,000$ ,  $p=0,001$ . Hasil penelitian menunjukkan bahwa pelatihan MBSR menurunkan tingkat kecemasan mahasiswa baru (hipotesis diterima).

Kata kunci: Kecemasan, remaja akhir, mahasiswa baru, MBSR, *mindfulness*.

### **THE EFFECT OF MBSR TRAINING ON ANXIETY OF FRESHMAN**

Ines Rinera<sup>1</sup>, Prof. Dr. Sofia Retnowati, MS.<sup>2</sup>

<sup>1,2</sup>Faculty of Psychology  
Universitas Gadjah Mada

#### **Abstract**

Adolescents, especially late adolescents who undergo a phase of transition to early adulthood and enter college are prone to anxiety due to changes that occur in a short amount of time. High levels of anxiety in freshman cause low academic performance and if not treated well can cause anxiety disorders. This study aims to look at the effect of Mindfulness Based Stress Reduction training on anxiety in freshman. The participants of this study were 16 freshman (male = 3) at the Faculty of Animal Science UGM. The data collection instrument used BAI scale. This research is an experimental research using the untreated control group design. The process of analyzing data uses the Mann-Whitney to test the hypothesis with the result of significance of  $U=2,000$ ,  $p = 0.001$ . The results showed that MBSR training could reduce the level of anxiety of freshman in the experimental group compared to the control group (hypothesis accepted).

Keywords: Anxiety, late adolescents, freshman, MBSR, *mindfulness*.