

**HUBUNGAN ANTARA *MINDFULNESS* DENGAN STRESS PADA
MAHASISWA AKHIR FAKULTAS HUKUM UNIVERSITAS HALUOLEO
KENDARI**

Skripsi

Untuk memenuhi sebagian persyaratan
memperoleh derajat Sarjana Psikologi



Disusun oleh:

Rani Widya Anggraeni

(30701700102)

**FAKULTAS PSIKOLOGI
UNIVERSITAS ISLAM SULTAN AGUNG
SEMARANG
2021**

PERSETUJUAN PEMBIMBING

HUBUNGAN ANTARA *MINDFULNESS* DENGAN STRESS PADA MAHASISWA TINGKAT AKHIR FAKULTAS HUKUM UNIVERSITAS HALUOLEO KENDARI

Dipersiapkan dan disusun oleh :

RANI WIDYA ANGGRAENI
30701700102

Telah disetujui untuk diuji dan dipertahankan di depan Dewan Penguji guna memenuhi sebagian persyaratan untuk mencapai gelar Sarjana Psikologi

Pembimbing



Diany Ufieta Syafitri, S.Psi, M.Psi

Tanggal

14 Februari 2021

Semarang, 14 Februari 2021

Mengesahkan,

Dekan Fakultas Psikologi
Universitas Islam Sultan Agung

Ruseno Arjanggi, S.Psi., M.A.
NIK. 210700010

HALAMAN PENGESAHAN
HUBUNGAN ANTARA *MINDFULNESS* DENGAN STRESS PAD
MAHASISWA AKHIR FAKULTAS HUKUM UNIVERSITAS HALUOLEO
KENDARI

Dipersiapkan dan disusun oleh :
Rani Widya Anggraeni
NIM: 30701700102

Telah dipertahankan di depan Dewan Penguji
pada tanggal 17 Pebruari 2021

Dewan Penguji

1. Joko Kuncoro, S.Psi, M.Si
2. Inhastuti Sugiasih, S.Psi, M.Psi
3. Diany Ufieta Syafitri, S.Psi, M.Psi

Tanda Tangan



Skripsi ini telah diterima sebagai persyaratan
untuk memperoleh gelar Sarjana Psikologi

Semarang, 25 Pebruari 2021

Mengetahui
Dekan Fakultas Psikologi
Universitas Islam Sultan Agung

Ruseno Arjanggi, S.Psi., M.A.
NIK. 210700010

PERNYATAAN

Yang bertanda tangan dibawah ini, Saya, Rani Widya Anggraeni dengan penuh Kejujuran dan tanggung jawab menyatakan bahwa:

1. Skripsi ini adalah karya sendiri dan belum pernah diajukan untuk memperoleh derajat kesarjanaaan di suatu perguruan tinggi manapun
2. Sepanjang pengetahuan saya, skripsi ini tidak terdapat karya atau pendapat yang pernah ditulis/ diterbitkan oleh orang lain, kecuali yang secara tertulis diacu dalam naskah ini dan disebutkan dalam daftar pustaka
3. Jika terdapat hal-hal yang tidak sesuai dengan isi pernyataan ini, maka saya bersedia derajat kesarjanaaan saya dicabut.



Semarang, 15 Februari 2021

Yang Menyatakan



Rani Widya Anggraeni
30701700102

PERSEMBAHAN

Penulis Persembahkan Karya Ini Kepada:

Bapak dan Ibu tercinta, Abdollah S.Pd.,MM. dan Darmawati, yang selalu mencurahkan kasih dan sayang, do'a, perhatian, motivasi dan semangat serta kakak dan adikku tersayang, Muh. Arya Pratama dan Muh. Ramadhan Algi Fari yang senantiasa selalu kompak dan selalu memberi dukungan.

Dosen pembimbingku, Ibu Diany Ufieta Syafitri, S.Psi.,M.Psi Psikolog yang dengan penuh kesabaran telah membimbing, memberikan ilmu, nasihat serta masukan dan koreksi untuk dapat menyelesaikan karya tulis ini dengan sebaik-baiknya.

UNISSULA, Almamater Tercinta.



KATA PENGANTAR

Segala puji bagi Allah SWT yang telah mengajarkan manusia dengan perantaraan kalam, atas limpahan taufiq dan hidayah-Nya lah sehingga penulis bisa menyelesaikan skripsi ini dengan baik. Sholawat serta salam selalu tercurahkan kepada Nabi Muhammad Shallallahu Alaihi Wasallam, semoga kita mendapatkan syafaat dari beliau. Selesainya skripsi ini merupakan sebuah anugrah, agar penulis selalu bersyukur serta selalu menghaturkan banyak ucapan terima kasih, dengan tidak mengurangi rasa hormat saya kepada semua pihak yang tidak dapat disebutkan satu persatu atas bantuan mereka dalam proses penyelesaiannya.

Secarar khusus penulis menghaturkan terima kasih yang sebesar-sebar dan setulus-tulusnya kepada :

1. Bapak Ruseno Arjanggi, S.Psi, MA, selaku Dekan Fakultas Psikologi UNISSULA yang telah membantu dalam proses akademik maupun penelitian.
2. Ibu Diany Ufieta Syafitri, S.Psi.,M.Psi Psikolog selaku dosen pembimbing skripsi yang telah bersedia meluangkan waktu, dan membimbing dengan penuh kesabaran sehingga skripsi ini terselesaikan dengan baik.
3. Ibu Dra. Rohmatun, M.Si selaku dosen wali yang senantiasa membantu dan memberikan saran dan perhatian kepada penulis selama penulis mengenyam pendidikan di Fakultas Psikologi.
4. Seluruh dosen Fakultas Psikologi UNISSULA yang telah memberikan berbagai ilmu dan pengalaman kepada penulis yang sangat bermanfaat untuk kini dan nanti.
5. Bapak dan Ibu Staff TU serta perpustakaan Fakultas Psikologi UNISSULA, yang telah memberikan kemudahan dalam pengurus proses administrasi hingga skripsi ini selesai.
6. Bapak dan Ibu tercinta, Abdollah S.Pd.,MM. dan Darmawati, yang selalu

mencurahkan kasih dan sayang, do'a, perhatian, motivasi dan semangat sehingga penulis mampu menyelesaikan skripsi ini dengan sangat baik.

7. Kakak dan adikku tersayang, Muh. Arya Pratama dan Muh. Ramadhan Algi Fari yang senantiasa selalu kompak dan selalu memberi dukungan serta hiburan yang tak terduga.
8. Universitas Haluoleo kendari terkhusus Fakultas Hukum yang telah memberikan izin kepada peneliti, sehingga mempermudah peneliti dalam mendapatkan subjek penelitian.
9. Mahasiswa dan mahasiswi Fakultas Hukum Universitas Haluoleo Kendari yang telah bersedia menjadi subjek penelitian dengan mengisi dan membantu dalam menyebarkan skala peneliti.
10. Keluarga besar yang turut andil dalam memberi dukungan dan selalu pengertian disaat sedang sibuk mengerjakan skripsi.
11. Teman-temanku, Pamila Miftaqul Fiqria, Riana Citya Agesti, Yuni Sasfiranti dan Chandra Nova yang selalu memberi semangat dan hiburan disaat bosan dan letih.
12. Sahabat-sahabat masa kecilku, Alma Dwi Pertiwi, Hasriani. B, Nining Yulianti, dan Sundari yang hingga saat ini masih setia menemani.
13. Teman-teman angkatan 2017 terutama kelas C, Classyco yang selalu memberi informasi dan selalu kompak selama hampir empat tahun.
14. Teman teman satu bimbingan skripsiku, Malisa Falasifah, Fitria Khoirun Nisa', Rizqi Ananda Putri dan Riana Citya Agesti serta yang lainnya, semangat berjuang dan sukses selalu.
15. Kakak serta adik sesama anak Sultra, Ervina Sawali, Nur Hayati, Bela Arista, Ainun Haerda, Mega Mummarida, Ma'rifa, Arum serta Nur Fadhilah yang menjadi orang terdekat keluarga kedua selama berada di Kota Semarang.
16. Berbagai pihak yang telah turut membantu, memberikan dukungan serta do'a

kepada penulis yang tidak dapat penulis sebutkan satu per satu.

Penulis menyadari bahwa karya ini masih sangat jauh dari kesempurnaan untuk itu penulis sangat mengharapkan kritik serta saran dari berbagai pihak guna untuk menyempurnakan skripsi ini. Penulis berharap karya ini dapat memberikan manfaat bagi perkembangan ilmu psikologi khususnya bidang industri.

Semarang, 15 Februari 2021

Penulis

