

## ABSTRAK

### PENGARUH TERAPI MINDFULNESS SPIRITUAL ISLAM TERHADAP TINGKAT KECEMASAN PADA MAHASANTRI BARU DI MA'HAD UNIVERSITAS 'AISYIYAH SURAKARTA

**Latar Belakang:** Mahasantri adalah seorang mahasiswa yang mengikuti kuliah seperti biasanya namun dia juga tinggal di satu asrama dengan peraturan yang ada dan berdasarkan atas agama islam yang kuat. Mungkin hampir sama namun seorang mahasantri ini sesuatu hal yang istimewa apalagi di zaman sekarang ini dengan adanya berbagai pilihan atas kegermelapan dunia. **Tujuan :** Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh terapi Mindfulness spiritual islam terhadap tingkat kecemasan pada mahasantri baru di Ma'had Universitas 'Aisyiyah Surakarta. **Metode :** Penelitian ini menggunakan jenis penelitian kuantitatif dengan *quasi eksperimen* (eksperimen semu) dengan desain *pre and post test without control*, pengukuran kecemasan menggunakan skala kecemasan *DASS (Depression Anxiety Stress Scale)* yang terdiri dari 3 skala yaitu depresi, stres dan kecemasan tetapi peneliti hanya berfokus pada kecemasannya saja. analisa data menggunakan *Shapiro-Wilk* dan *Wilcoxon*. **Hasil :** hasil penelitian menunjukkan nilai Z sebesar -5.090, nilai tersebut lebih kecil dari Z tabel 5% dua arah yaitu -1.960 selain itu diperoleh nilai Sig. sebesar 0.000, nilai tersebut  $< 0.05$  yang artinya terdapat perbedaan rata-rata nilai kecemasan sebelum dan sesudah diberikan terapi mindfulness spiritual islam. **Kesimpulan :** Dengan demikian dapat diputuskan bahwa  $H_a$  diterima yang artinya terdapat pengaruh pemberian terapi *Mindfulness* spiritual islam terhadap tingkat kecemasan pada mahasantri baru di Ma'had Universitas 'Aisyiyah Surakarta.

*Kata kunci : Mindfulness spiritual islam; Kecemasan, Mahasantri*