

Konseling Kognitif Berbasis *Mindfulness* Untuk Meningkatkan Kegigihan (*Grit*) Pada Mahasiswa (Penelitian Eksperimen Terhadap Mahasiswa Universitas Muhammadiyah Tasikmalaya Tahun Akademik 2017-2018)

SKRIPSI

Oleh
Rofiq Muhammad Rusadi
rofiqmrusadi55@gmail.com

ABSTRAK

Ketuntasan akademik merupakan suatu hal yang selalu diharapkan oleh semua orang. Termasuk mahasiswa yang ingin berhasil dalam pencapaian studinya tepat waktu dengan nilai yang baik. Jika tidak ditangani dengan optimal, mahasiswa akan mengalami kejenuhan, menunda-nunda dalam penyelesaian studi, maupun hilang minat untuk terus berusaha dalam menggapai ketuntasan akademik. Semua itu akan berdampak pada emosi dan perilaku mahasiswa apabila kegigihan (*grit*) rendah bisa sampai menyerah dalam penuntasan akademiknya. Penelitian ini menyajikan hasil penelitian eksperimen yang menyangkut subjek grup, menggunakan desain eksperimen dengan model *One-Group Pretest-Posttest Design* untuk melihat efektivitas konseling kognitif berbasis *mindfulness* dalam meningkatkan kegigihan (*grit*) akademik mahasiswa. Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat peningkatan skor tingkat kegigihan setelah pemberian perlakuan intervensi. Dengan demikian, konseling kognitif berbasis *mindfulness* efektif dalam meningkatkan kegigihan (*grit*) pada mahasiswa.

Kata kunci : Kegigihan (*Grit*), Konseling Kognitif Berbasis *Mindfulness*, Desain Penelitian Pretest-Posttest