HUBUNGAN *MINDFULNESS* DENGAN PROKRASTINASI AKADEMIK PADA MAHASISWA UNIVERSITAS 17 AGUSTUS 1945 SURABAYA

SKRIPSI

Diajukan Kepada Fakultas Psikologi
Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya
Untuk Memenuhi Sebagian Dari Syarat-Syarat
Guna Memperoleh Derajat Sarjana Psikologi

Oleh :

MARIA IMELDA SULASTRI SARDJON
NPM : 1511505322

FAKULTAS PSIKOLOGI
UNIVERSITAS 17 AGUSTUS 1945 SURABAYA
SURABAYA
2020

HUBUNGAN *MINDFULNESS* DENGAN PROKRASTINASI AKADEMIK PADA MAHASISWA UNIVERSITAS 17 AGUSTUS 1945 SURABAYA

SKRIPSI

Diajukan Kepada Fakultas Psikologi
Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya
Untuk Memenuhi Sebagian Dari Syarat-Syarat
Guna Memperoleh Derajat Sarjana Psikologi

Oleh :

MARIA IMELDA SULASTRI SARDJON
NPM : 1511505322

FAKULTAS PSIKOLOGI
UNIVERSITAS 17 AGUSTUS 1945 SURABAYA
SURABAYA
2020

TANDA PERSETUJUAN SKRIPSI

Nama : MARIA IMELDA SULASTRI SARDJON

NPM : 1511505322

Judul : HUBUNGAN *MINDFULNESS* DENGAN PROKRASTINASI AKADEMIK PADA MAHASISWA UNIVERSITAS 17 AGUSTUS 1945 SURABAYA

Surabaya, 7 Januari 2020

Disetujui Oleh :

Dosen Pembimbing I	Dosen Pembimbing II
Eben Ezer Nainggolan, S.Psi., M.Si., S.H., M.Kn., Psikolog	Dr. IGAA. Noviekayati, M.Si., Psikolog

TANDA PENGESAHAN SKRIPSI

Dipertahankan di Depan Dewan Penguji Skripsi
Fakultas Psikologi Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya
Dan Diterima Untuk Memenuhi Sebagian Syarat-syarat
Guna Memperoleh Derajat Sarjana Psikologi

Pada Tanggal : 7 Januari 2020

Dewan Penguji :

1. **Dr. Suroso, MS., Psikolog** .....
2. **Eben Ezer Nainggolan, S.Psi., M.Si., S.H., M.Kn., Psikolog** .....
3. **Dr. IGAA. Noviekayati, M.Si., Psikolog** .....

Mengesahkan,

Fakultas Psikologi
Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya
Dekan,

Dr. Suroso, MS., Psikolog
NPP. 20510870122

PERNYATAAN KEASLIAN SKRIPSI

Saya yang bertanda tangan dibawah ini :

Nama : Maria Imelda Sulastri Sardjon

Nbi : 1511505322

Jurusan : Psikologi

Fakultas : Psikologi

Menyatakan dengan sebenarnya bahwa skripsi yang saya tulis ini benar-benar merupakan karya saya sendiri, bukan merupakan pengambil-alih atau lisan atau pikiran orang lain yang saya akui sebagai hasil tulisan atau pikiran saya sendiri. Apabila di kemudian hari terbukti atau dapat dibuktikan skripsi ini hasil plagiat, maka saya bersedia menerima sanksi atas perbuatan tersebut.

Surabaya, 30 Desember 2019

METERAI TEMPEL
TGL 20
10000AHF242510086
6000
ENAM RIBU RUPIAH

(Maria Imelda Sulastri Sardjon)

UNIVERSITAS
17 AGUSTUS 1945
SURABAYA

BADAN PERPUSTAKAAN
Jl.Semolowaru 45 Surabaya
Tlp. 031 593 1800 (ex.311)
Email: perpus@untag-sby.ac.id

LEMBAR PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI
KARYA ILMIAH UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIS

Sebagai sivitas akademik Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya, saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Maria Imelda Sulastri Sardjon
NBI : 1511505322
Jurusan : Psikologi
Fakultas : PsikologiJenis Karya : Tugas Akhir/Skripsi/Tesis/Disertasi/Laporan Penelitian/Makalah

Demi perkembangan ilmu pengetahuan, saya menyetujui untuk memberikan kepada Badan Perpustakaan Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya ***Hak Bebas Royalti Nonekslusif (Nonexlusive Royalty-Free Right)***, atas karya saya yang berjudul:

"Hubungan Mindfulness dengan Prokrastinasi akademik Pada Mahasiswa Universitas 17 agustus 1945 surabaya"

Dengan **Hak Bebas Royalti Noneksklusif (Nonexlusive Royalty-Free Right)**, Badan Perpustakaan Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya berhak menyimpan, mengalihkan media atau memformatkan, mengolah dalam bentuk pangkalan data (database), merawat, mempublikasikan karya ilmiah saya selama tetap tercantum nama saya sebagai penulis.

Dibuat di : Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya
Pada Tanggal : 30 Desember 2019

Yang Menyatakan,

METERAI TEMPEL
B74C5AHF242510091
6000
ENAM RIBU RUPIAH

Maria Imelda Sulastri Sardjon

HALAMAN MOTTO

Abaikan Orang-orang yang berbicara buruk tentang mu,

hanya karena satu kesalahan yang telah kau lakukan

Bangkitlah! Dan Tutup mulut mereka dengan Kesuksesan!

(Astri, 2019)

HALAMAN PERSEMBAHAN

Puji dan syukur saya panjatkan kepada Tuhan Yang Maha Esa karena atas tuntunanya saya dapat menyelesaikan skripsi ini.

Skripsi ini saya persembahkan bagi keluarga saya, yang selalu mendukung dan mendoakan saya.

Bapa, Mama, Aurora, Kk Andi, Kk Jek, Adik Kevin, Adik Elsa, dan Kk Ghunda

CURRICULUM VITAE

DATA DIRI

Nama Lengkap	: Maria I. S. Sardjon
Jenis Kelamin	: Perempuan
Tempat/Tanggal Lahir	: Ruteng, 10 Mei 1997
Suku/Kebangsaan	: Indonesia
Status	: Belum Menikah
Agama	: Katolik
Alamat Rumah	: Jalan Renya Rosari No.4
Email	: maria.astri44@yahoo.com
No. Handphone	: 081331166068
Jurusan	: Psikologi

PENDIDIKAN FORMAL

2015 - 2020	: S1 Psikologi, Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya
2012 - 2015	: SMA Negeri 1 Langke Rembong
2009 - 2012	: SMP Negeri 2 Langke Rembong
2003 - 2009	: SDK Ruteng II

Hormat Penulis

Maria Imelda Sulastri Sardjon

KATA PENGANTAR

Puji dan syukur penulis panjatkan kepada Tuhan Yang Maha Kuasa, karena atas berkat rahmat dan karunia-Nya sehingga penulis dapat menyesaikan skripsi yang berjudul "Hubungan antara *Mindfulness* dengan prokrastinasi akademik pada mahasiswa Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya. Skripsi ini penulis susun sebagai persyaratan untuk meraih gelar Sarjana pada jurusan Psikologi, Fakuitas Psikologi Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya.

Dalam penulisan skripsi ini, penulis banyak sekali mendapat bimbingan, arahan, dukungan, nasihat, bantuan dan dorongan dari berbagai pihak. Untuk itu dalam skripsi ini penulis ingin menyampaikan rasa terimakasih yang tak terhingga kepada:

1. Bapak Dr. Mulyanto Nugroho, MM.,CMA.,CPAI selaku Rektor Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya
2. Bapak Dr. Suroso MS selaku Dekan Fakultas Psikologi Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya, sekaligus penguji saya. Terimakasi untuk saran dan motivasi yang telah Bapak berikan.
3. Ibu Diah Sofiah, S.Psi.,M.Si, Psikologi selaku Kaprodi Fakultas Psikologi Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya.
4. Bapak Eben Ezer Nainggolan, S.Psi, M.Si, SH.,M.Kn., Selaku dosen pembimbing I yang selalu memberikan masukan dan dengan sabar membimbing penulis sehingga penulis mampu menyelsaikan skripsi ini.
5. Bapak Mamang Efendy, S.Pd., M.Psi selaku dosen pembimbing II yang selalu memberikan semangat dan dorongan kepada penulis sehingga penulis dapat menyesaiakan skripsi ini.
6. Ibu Dr. IGGA. Noviekayati, M.Si, Psikolog selaku dosen penguji. Terimakasih untuk motivasi dan masukan yang ibu berikan untuk skripsi saya.
7. Kepada seluruh teman-teman mahasiswa Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya yang telah bersedia menjadi subyek dalam penelitian ini.

8. Kepada Mama tercinta, yang dengan sabar menunggu penulis menyelsaikan pendidikan. Terimakasih untuk segala doa, motivasi, semangat yang telah Mama berkan sehingga penulis bisa sampai di tahap ini.
9. Kepada Bapa yang sudah menjadi malikat disurga yang telah menjaga, mendokan, serta memberikan jalan keluar setiap kali peneliti mengahadapi kesulitan dalam proses pengerjaan skripsi ini.
10. Kepada Aurora, selaku motivasi terbesar penulis untuk menyelsaikan skripsi ini.
11. Kepada ke empat saudara penulis atas doa, dan dukungan dalam mengerjakan skripsi ini.
12. Terimakasi kepada sahabat- Sahabat saya, serta teman-teman yang sudah mendukung dan membantu saya dalam menyelsaikan skripsi ini.

Akhir kata penulis menyadari bahwa dalam menyusun skripsi ini masih banyak kekurangan, dan jauh dari sempurna . keterbatasan ini mendorong peneliti untuk terbuka terhadap kritik dan saran. Semoga penelitian ini banyak memberikan manfaat bagi semua pihak.

Surabaya, 13 Desember 2019

Maria Imelda Sulastri Sardjon

HUBUNGAN *MINDFULNESS* DENGAN PROKRASTINASI AKADEMIK PADA MAHASISWA UNIVERSITAS 17 AGUSTUS 1945 SURABAYA

Maria Imelda Sulastri Sardjon, Eben Ezer Nainggolan, Mamang Efendy,

Fakultas Psikologi

Email : maria.astri44@yahoo.com

ABSTRAK

Salah satu penyebab mahsiswa melakukan prokrastinasi akademik adalah tugas yang sulit. Pemikiran yang dipicu oleh tugas yang sulit sering menyebabkan individu menjadi kurang tekun yang berakibat pada terjadinya penundaan. Adanya perhatian penuh (*mindfulness)* dapat membantu individu untuk menerima tanpa menilai tugas yang sulit serta mendorong individu untuk menyelsaikan tugas tersebut. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara *Mindfulness* dan Prokrastinasi akademik pada mahasiswa universitas 17 Agustus 1945 Surabaya. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh mahasiswa universitas 17 Agustus 1945 Surabaya yang masih berstatus aktif sebagai mahsiswa. Subyek dalam penelitian ini berjumlah 100 orang. Metode penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode penelitian kuantitatif yang menggunakan teknik korelasi. Hasil analisis Product Moment menunjukan koefisien korelasi (rxy) = -296 dengan p= 0.003; ($p<0.01$). Artinya semakin tinggi tingkat *mindfulness* maka semakin rendah perilaku prokrastinasi akademik pada mahasiswa, begitupun sebaliknya. Dengan demikian hipotesis yang diajukan penelit diterima.

Kata kunci: *Mindfulness*, Prokrastinasi Akademik

THE RELATIONSHIP OF MINDFULNESS WITH ACADEMIC PROCRASTINATION IN UNIVERSITAS 17 AGUSTUS 1945 SURABAYA

Maria Imelda Sulastri Sardjon, Eben Ezer Nainggolan, Mamang Efendy,

Fakultas Psikologi

Email : maria.astri44@yahoo.com

ABSTRACT

One of the causes of students doing academic procrastination is a difficult task. According to Taesdale, Seal, and William (1995), thoughts triggered by difficult tasks often cause individuals to become less diligent which results in delays. Mindfulness can help individuals to accept without assessing a difficult task and encourage individuals to complete the task. This study aims to determine the relationship between Mindfulness and academic procrastination in university students on 17 August 1945 Surabaya. The population in this study were all university students on 17 August 1945 Surabaya who were still active students. Subek in this study amounted to 100 people. The research method used in this study is a quantitative research method that uses correlation techniques. Product Moment analysis results show the correlation coefficient (rxy) = -296 with p = 0.003; (p <0.01). This means that the higher the level of mindfulness, the lower the academic procrastination behavior of students, and vice versa. Thus the hypothesis proposed by the researcher is accepted.

Keywords: Mindfulness, Academic Procrastination

DAFTAR ISI

HALAMAN SAMPUL

HALAMAN JUDUL

HALAMAN PERSETUJUAN SKIRPSI i

HALAMAN PENGESAHAN SKRIPSI i

PERNYATAAN TIDAK MELAKUKAN PENJIPLAKAN iii

HALAMAN PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI iv

HALAMAN PERSEMBAHAN v

HALAMAN MOTTO vi

DAFTAR RIWAYAT HIDUP vii

KATA PENGANTAR viii

ABSTRAK x

DAFTAR ISI xii

DAFTAR TABEL xv

DAFTAR GAMBAR xvi

DAFTAR LAMPIRAN xvii

BAB I PENDAHULUAN 1

A. Permasalahan 1

1. Latar belakang 1

2. Rumusan masalah 5

B. Tujuan dan Manfaat Penelitian 5

1. Tujuan Penelitian 5

2. Manfaat Penelitian 5

C. Keaslian Penelitian 6

BAB II TINJAUAN PENELITIAN 7

A. **Prokrastinasi akademik** 8
1. Pengertian prokrastinasi akademik 8
2. Ciri-ciri prokrastinasi akademik..... 10
3. Jenis-jenis prokrastinasi akademik 11
4. Aspek-aspek prokrastinasi akademik..... 12
5. Faktor yang mempengaruhi 13

B. ***Mindfulness***..... 14
1. Pengertian *Mindfulness* 14
2. Kommponen *Mindfulness* 15
3. Aspek *Mindfulness*..... 16

C. Kerangka Berpikir 17

D. Hipotesis…… 19

BAB III METODE PENELITIAN..... 20

A. Populasi dan Partisipan 20
1. Populasi 20
2. Partisipan 20

B. Desain Penelitian 20

C. Instrumen Pengumpulan data 21
1. Skala 1 Prokrastinasi Akademik..... 22
   a. Definisi Oprasional..... 22
   b. Pengembangan alat ukur..... 22
   c. Uji alat ukur..... 23
2. Skala 2 Mindfulness 24
   a. Definisi Oprasional..... 24
   b. Pengembangan alat ukur..... 24
   c. Uji alat ukur..... 26

D. Uji Prasyarat dan Analisis Data..... 27
1. Uji Prasyarat 27
2. Analisi data..... 28

BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN..... 29

A. Hasil Penelitian..... 29

B. Pembahasan 29
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN 32

1. Kesimpulan 32
2. Saran……..... 32
DAFTAR PUSTAKA…….. 34

DAFTAR TABEL

Tabel 1 Blue Print Skala Prokrastinasi Akademik 22

Tabel 2 Hasil Uji Validitas Prokrastinasi Akademik..... 24

Tabel 3 Hasill Uji Reliabelitas Prokrastinasi Akademik 24

Tabel 4 Blue Print *Mindfulness* 25

Tabel 5 Hasil Uji Validitas *Mindfulness*..... 26

Tabel 6 Hasil Uji Validitas *Mindfulness*..... *26*

Tabel 7 Hasil Uji Normalis..... 27

Tabel 8 Hasil Uji Linear 28

DAFTAR GAMBAR

Gambar 1 Hubungan *Mindfulness* dan Prokrastinasi Akademik..... ...19

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 Skala Penelitian 38

Lampiran 2 Hasil Uji SPSS 42

Lampiran 3 Surat Izin Penelitian 49

Lampiran 4 Tabulasi 50