

BAB IV

HASIL DAN PEMBAHASAN

A. Hasil Penelitian

Penelitian ini dilakukan mulai tanggal 25 November 2019 sampai tanggal 28 November 2019, penelitian ini dilakukan di Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya. Metode penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif. Subyek penelitian diambil dengan cara *purposive sampling* yang melibatkan subjek sebanyak 100 orang. Skala pengumpulan data yang digunakan adalah skala *mindfulness* dan skala prokrastinasi akademik. Analisis data menggunakan teknik korelasi *Product Moment*, karena data yang didapat menunjukkan hubungan yang normal dan linier. Hasil perhitungan yang didapat dari korelasi *Product Moment*, menunjukan koefisien korelasi (r_{xy}) = - 0,296 dengan $p = 0,003$ ($p < 0,01$). Artinya terdapat korelasi negatif yang signifikan antara *mindfulness* dengan prokrastinasi akademik.

B. Pembahasan

Penelitian ini dilakukan untuk menguji hubungan antara *mindfulness* dengan Prokrastinasi akademik. Dalam penelitian ini skala prokrastinasi akademik disusun berdasarkan empat komponen yang diambil dari teori Ferarri, dkk dan steel yaitu: *preceived time, intention action, emotional distress, preceived ability*. Skala ini terdiri dari 30 item pernyataan mengenai masing- masing dimensi dalam variabel prokrastinasi akademik. Hasil uji validitas dari skala prokrastinasi akademik dari 30 item terdapat 16 item dinyatakan gugur dan 14 item dinyatakan valid, Skala *mindfulness* disusun berdasarkan tiga komponen dalam teori *mindfulness* yang di kemukakan oleh Brown dan Ryan (2003) yaitu kesadaran penuh, perhatian dan penerimaan. Dalam skala ini terdiri dari 20 aitem pernyataan mengenai masing-masing komponen dalam variabel *mindfulness*. Hasil uji validitas variabel

mindfulness dari 20 item, 4 item dinyatakan gugur dan 16 item lainnya dinyatakan valid.

Hasil penelitian ini menyatakan bahwa ada hubungan antara *mindfulness* dengan prokrastinasi akademik, artinya jika *mindfulness* tinggi maka semakin rendah perilaku prokrastinasi akademik yang dimiliki seseorang, sebaliknya jika *mindfulness* rendah maka semakin tinggi perilaku prokrastinasi akademik yang dimiliki seseorang. Hasil penelitian menyatakan hipotesis tersebut sesuai atau diterima, hal ini berdasarkan pada hasil dari uraian analisa data dalam penelitian ini yang menyatakan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara ke dua variabel tersebut. Sehingga dapat dikatakan bahwa hipotesis dalam penelitian ini diterima.

Hal ini sejalan dengan pernyataan Wilson & Nguyen (2012) yang mengatakan bahwa prokrastinasi disebabkan karena tugas yang dihadapi siswa cenderung sulit, perhatian siswa yang mudah teralihkan, dan kurangnya kontrol diri dalam mengelola waktu. Pendapat diatas didukung juga dengan hasil penelitian yang dilakukan oleh Rebecca Y.M. Cheung dan Melody C.Y. Ng pada tahun 2016 dalam jurnal yang berjudul “ *Being in the moment later? Testing the inverse relation between mindfulness and procrastination*” pada 339 mahasiswa Tionghoa menyatakan bahwa Perhatian (*mindfulness*) merupakan cara untuk mengurangi penundaan, dan kecenderungan individu untuk mengurangi penundaan dapat meningkatkan perilaku sadar. Selain itu, dalam sebuah studi *cross-sectional*, yang dilakukan Sirois dan Tosti (2012) menunjukkan bahwa rendahnya *mindfulness* dapat mienyebabkan individu menunda-nunda dan membuat kesehatan memburuk, sehingga rendahnya *mindfulness* memberikan dukungan terjadinya penundaan.

Hasil perhitungan norma kategorisasi data yang diperoleh dari variabel *mindfulness* dapat diketahui bahwa distribusi frekuensi *mindfulness* dari total 100 subjek diperoleh kategori sangat tinggi sebanyak 17 subjek atau 17%. Kategori tinggi diperoleh sebanyak 29 subjek atau 29%, kategori sedang diperoleh sebanyak 41 subjek atau 41%, kategori rendah sebanyak 11 subjek atau 11%, dan kategori sangat rendah diperoleh sebanyak 2 subjek atau 2%.

Tabel 9 Hasil Kategorisasi *Mindfulness*

Variabel	Kriteria	Kategori	Frekuensi	presentase
<i>Mindfulness</i>	$X \geq 54.89$	Sangat Tinggi	17	17%
	$45.29 \leq X < 54.89$	Tinggi	29	29%
	$35.69 \leq X < 45.29$	Sedang	41	41%
	$26.09 \leq X < 35.69$	Rendah	11	11%
	$X < 26.09$	Sangat rendah	2	2%

Sumber SPSS 16.0

Tabel 10 Hasil Kategorisasi Variabel Prokrastinasi Akademik

Variabel	Kriteria	Kategori	frekuensi	presentase
Prokrstinasi Akademik	$X \geq 53.94$	Sangat Tinggi	1	1%
	$45.64 \leq X < 53.94$	Tinggi	18	18%
	$33.34 \leq X < 45.64$	Sedang	41	41%
	$23.04 \leq X < 45.64$	Rendah	21	21%
	$X < 23.04$	Sangat rendah	19	19%

Sumber SPSS 16.0

Hasil perhitungan norma kategorisasi data yang diperoleh dari variabel prokrastinasi akademik dapat diketahui bahwa distribusi frekuensi prokrastinasi akademik dari total 100 subjek diperoleh kategori sangat tinggi

sebanyak 1 subjek atau 1%. Kategori tinggi diperoleh sebanyak 18 subjek atau 18%, kategori sedang diperoleh sebanyak 41 subjek atau 41%, kategori rendah sebanyak 21 subjek atau 21%, dan kategori sangat rendah diperoleh sebanyak 19 subjek atau 19%.