

## Lampiran

### **Lampiran 1. Kuisisioner Prokrastinasi Akademik (sebelum validasi)**

Nama :

Usia :

Jenis Kelamin :

Sekolah :

Kelas :

**Petunjuk Pengisian :**

Hal-hal yang perlu diperhatikan dalam mengisi kuisisioner :

1. Pada kuisisioner dibawah ini ada beberapa pernyataan yang harus saudara pilih. Berilah tanda (X) atau (√) pada pernyataan yang saudara sukai atau yang sesuai dengan diri saudara dan sesuai dengan kondisi saudara.
2. Berikut keterangan pilihan jawaban:

**SS : Sangat Sesuai**

**S : Sesuai**

**TS : Tidak Sesuai**

**STS : Sangat Tidak Sesuai**

3. Pada kuisisioner ini tidak dilihat berdasar benar atau salahnya jawaban yang saudara pilih, tetapi saudara hanya harus memilih jawaban yang paling sesuai dengan diri saudara sendiri.
4. Jawaban yang saudara isi akan terjamin kerahasiaannya. Peneliti berharap, saudara mengisi dan memilih jawaban dengan jujur dan sungguh-sungguh. Kerjakan setiap nomor pernyataan dengan teliti dan jangan sampai ada yang terlewat.
5. Setiap siswa mempunyai jawaban yang berbeda-beda, maka dari itu pilihlah jawaban yang sesuai dengan diri saudara sendiri **karena tidak ada jawaban yang salah dan pengisian ini tidak berpengaruh kepada penilaian anda sebagai siswa di sekolah.**
6. Terimakasih peneliti ucapkan atas kesediaan saudara yang telah meluangkan waktunya untuk menjadi responden dalam penelitian ini.

No. Aitem	Pernyataan	Pilihan jawaban			
		SS	S	TS	STS
1.	Saya belum mengerjakan tugas jika teman-teman lain juga belum mengerjakannya.				
2.	Saya mengumpulkan tugas melebihi dari batas waktu yang telah ditentukan.				
3.	Sebenarnya saya sudah niat untuk mengerjakan tugas, tetapi karena ada film baru atau ajakan teman maka saya menunda mengerjakan tugas.				
4.	Saya menghabiskan waktu saya dengan pergi bermain bersama teman daripada mengerjakan tugas.				
5.	Tugas dari guru langsung saya kerjakan agar cepat selesai.				
6.	Saya akan melakukan kegiatan lain setelah selesai mengerjakan tugas.				
7.	Saya mampu menyelesaikan tugas dengan tepat waktu sesuai dengan yang telah saya rencanakan.				
8.	Ketika ada tugas yang belum dikerjakan, saya benar-benar mempertimbangkan kapan waktu harus bermain.				
9.	Saya masih sempat membuka beberapa aplikasi sosial media walaupun saya belum mengerjakan tugas yang dikumpulkan besok.				
10.	Tidak perlu terburu-buru mengerjakan tugas karena waktu yang diberikan masih lama.				
11.	Saya ingin lebih awal untuk mengerjakan tugas, tetapi saya tetap melanjutkan tidur walaupun alarm sudah berdering berulang kali.				

12.	Saya kurang mampu memanfaatkan waktu untuk menyelesaikan tugas.				
13.	Saya senang mengerjakan tugas sekolah, sehingga tidak mau menunda mengerjakannya.				
14.	Saya mengatur waktu untuk aktivitas-aktivitas lain agar tidak mengganggu jadwal belajar saya.				
15.	Saya mengumpulkan tugas sebelum batas waktu yang ditentukan.				
16.	Saya menghabiskan waktu untuk belajar dan mengulang kembali materi yang telah diajarkan di sekolah.				
17.	Saya tidak langsung melanjutkan proses pengerjaan tugas yang sudah berjalan namun sempat terhenti.				
18.	Saya merasa kesulitan mendapat motivasi dan ide untuk segera mengerjakan tugas, sehingga saya sering mengulur waktu untuk mengerjakan tugas.				
19.	Saya kesulitan dalam menyelesaikan tugas meskipun saya tahu betapa pentingnya untuk memulai mengerjakan tugas tersebut.				
20.	Saya lebih memilih menonton televisi atau netflix daripada menyelesaikan tugas.				
21.	Kesulitan yang saya temui di tengah mengerjakan tugas tidak mengurangi semangat untuk menyelesaikan tugas.				
22.	Biasanya tugas-tugas saya selesaikan beberapa hari sebelum waktu pengumpulan.				
23.	Saya akan belajar dan mengerjakan tugas dengan optimal karena saya telah berkomitmen kepada diri saya sendiri.				

24.	Saya menolak ajakan bermain bersama teman karena sedang mengerjakan tugas.				
25.	Saya cepat dalam mengerjakan tugas sekolah agar dapat segera mengerjakan tugas lain.				
26.	Saya sering lupa tenggat waktu atau hari terakhir pengumpulan tugas.				
27.	Saya memilih bolos sekolah karena tidak mengumpulkan tugas pada waktunya.				
28.	Saya sulit untuk menyelesaikan tugas sekolah lebih cepat dari waktu yang telah ditentukan guru.				
29.	Ketika ada waktu luang, saya menggunakannya untuk belajar dan meninjau tugas-tugas.				
30.	Mengerjakan tugas lebih awal sudah menjadi kebiasaan saya.				
31.	Saya memilih pergi nonton daripada berfikir tentang tugas.				
32.	Diwaktu senggang, saya terbiasa mencicil tugas meskipun bisa dikerjakan di lain waktu.				

## Lampiran 2. Kuisisioner *Mindfulness* (sebelum validasi)

Nama :

Usia :

Jenis Kelamin :

Sekolah :

Kelas :

**Petunjuk Pengisian :**

Hal-hal yang perlu diperhatikan dalam mengisi kuisisioner :

1. Pada kuisisioner dibawah ini ada beberapa pernyataan yang harus saudara pilih. Berilah tanda (X) atau (√) pada pernyataan yang saudara sukai atau yang sesuai dengan diri saudara dan sesuai dengan kondisi saudara.
2. Berikut keterangan pilihan jawaban:

**HSL : Hampir Selalu**

**S : Sering**

**J : Jarang**

**HTP : Hampir Tidak Pernah**

3. Pada kuisisioner ini tidak dilihat berdasar benar atau salahnya jawaban yang saudara pilih, tetapi saudara hanya harus memilih jawaban yang paling sesuai dengan diri saudara sendiri.
4. Jawaban yang saudara isi akan terjamin kerahasiaannya. Peneliti berharap, saudara mengisi dan memilih jawaban dengan jujur dan sungguh-sungguh. Kerjakan setiap nomor pernyataan dengan teliti dan jangan sampai ada yang terlewat.
5. Setiap siswa mempunyai jawaban yang berbeda-beda, maka dari itu pilihlah jawaban yang sesuai dengan diri saudara sendiri **karena tidak ada jawaban yang salah dan pengisian ini tidak berpengaruh kepada penilaian anda sebagai siswa di sekolah.**
6. Terimakasih peneliti ucapkan atas kesediaan saudara yang telah meluangkan waktunya untuk menjadi responden dalam penelitian ini.

No. Aitem	Pernyataan	Pilihan jawaban			
		SS	S	J	TP
1.	Saya mengalami beberapa emosi dan tenggelam ke dalamnya sampai beberapa saat kemudian				
2.	Saya memecahkan atau menumpahkan barang karena saya ceroboh, tidak fokus, atau sedang memikirkan hal lain				
3.	Saya kesulitan untuk tetap fokus pada apa yang terjadi saat ini				
4.	Saya cenderung berjalan dengan cepat untuk sampai ke tujuan tanpa memperhatikan apa yang saya alami di sepanjang perjalanan				
5.	Jika benar-benar tidak mengganggu, saya cenderung tidak memperhatikan ketegangan atau ketidaknyamanan pada tubuh saya				
6.	Saya cepat lupa nama seseorang, setelah pertama kali saya diberitahu namanya				
7.	Saya tidak menyadari apa yang sedang saya lakukan, itu terjadi begitu saja				
8.	Saya terburu-buru saat mengerjakan sesuatu tanpa benar-benar memperhatikan apa yang sedang saya lakukan				
9.	Saya begitu fokus pada tujuan yang ingin saya capai sehingga hal-hal yang saya lakukan untuk mencapai tujuan tersebut menjadi kacau				
10.	Saya mengerjakan sesuatu mengalir begitu saja, tanpa sadar apa yang sedang saya lakukan				
11.	Saya mendengarkan seseorang sambil melakukan hal-hal lain pada saat yang sama				

12.	Tiba-tiba saya pergi ke suatu tempat lalu bertanya-tanya, “mengapa saya pergi ke sana?”				
13.	Saya temukan diri saya asyik memikirkan masa depan/masa lalu saya				
14.	Saya tidak memperhatikan apa yang sedang saya lakukan				
15.	Saya makan camilan dengan cepat tanpa berusaha menikmatinya				



**Lampiran 3. Tabulasi data skor hasil uji coba skala prokrastinasi akademik**

Ket: kolom berwarna unfavorable

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	0	1	1	1	1	1	1	1	1	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3	3	3		
1	4	3	4	3	3	4	3	4	3	4	3	3	3	4	4	3	4	3	4	3	4	3	4	4	3	4	3	4	3	4	3	
2	4	3	4	3	3	4	3	4	4	3	4	3	3	4	3	4	4	3	4	3	4	3	4	4	3	4	3	4	3	4	3	
3	3	3	4	3	3	3	4	3	3	3	4	4	3	3	4	3	4	3	3	3	3	3	4	3	3	4	3	4	4	3	4	4
4	4	3	3	4	3	4	3	3	3	4	4	3	3	4	3	3	3	3	4	3	4	3	4	3	4	3	3	3	4	3	3	
5	4	4	4	3	4	3	3	4	4	4	4	3	3	4	3	4	4	3	3	3	4	3	4	3	3	3	4	3	4	4	3	4
6	3	4	4	3	3	3	4	3	3	4	3	3	3	3	4	3	4	4	4	3	3	4	3	3	4	3	3	4	3	4	3	4
7	3	4	4	4	3	4	3	4	4	3	3	3	4	3	4	2	4	4	4	3	3	4	3	4	3	3	4	3	4	3	3	3
8	3	4	4	4	3	4	3	4	4	3	3	3	4	3	4	3	4	4	4	3	3	4	3	4	3	3	4	3	4	3	3	3
9	3	3	3	3	3	3	3	4	3	4	3	3	3	3	3	4	3	3	4	3	3	4	3	4	4	3	3	3	4	4	3	4
10	3	4	4	3	1	1	1	1	3	4	4	4	1	2	1	1	4	3	3	4	1	4	3	4	3	3	4	3	4	3	4	4
11	4	3	3	4	3	4	3	4	3	4	3	4	3	4	4	4	3	4	3	4	4	4	4	3	2	4	3	4	3	4	1	3
12	4	3	4	3	4	3	3	4	3	4	3	4	3	3	4	3	3	3	4	3	3	3	4	4	3	4	4	3	4	3	4	
13	3	3	4	4	3	3	4	3	4	4	3	3	4	4	3	3	4	4	3	4	3	4	3	4	3	3	4	4	4	4	3	3
14	3	4	3	4	3	4	3	4	4	3	4	3	3	4	3	4	4	3	4	3	3	4	3	3	4	3	3	4	3	4	4	3
15	4	3	4	4	3	4	3	3	4	4	3	3	3	4	3	3	4	3	4	3	3	4	3	4	4	4	4	3	3	4	4	4
16	4	3	4	3	3	4	3	4	4	3	4	3	3	4	3	4	4	3	4	4	3	3	4	3	4	4	3	4	3	4	4	4
17	3	4	4	3	3	3	4	3	3	3	4	4	3	4	3	3	4	3	4	4	3	3	4	4	3	4	4	3	4	4	3	3
18	4	4	3	3	4	3	3	4	4	3	3	4	3	3	4	4	4	3	3	4	3	3	4	4	4	3	4	4	3	4	4	3
19	4	3	4	3	3	4	4	3	3	4	3	4	3	4	3	4	3	4	3	4	3	4	3	4	3	3	4	4	3	4	4	3
20	3	4	4	3	3	3	4	3	4	3	4	4	3	4	3	3	3	4	4	3	4	4	3	4	3	4	4	3	3	3	4	4
21	4	3	4	4	3	4	4	3	3	4	3	4	3	4	3	3	4	3	4	3	4	3	4	3	4	3	4	3	3	4	4	3





**Lampiran 4. Tabulasi data skor hasil uji coba skala *mindfulness***

Ket : semua aitem unfavorable

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
1	3	3	3	2	3	2	2	2	2	3	3	3	3	2	3
2	3	3	3	2	3	2	2	3	4	3	4	3	4	3	3
3	3	3	3	4	3	3	2	2	3	4	4	3	3	2	3
4	4	4	2	2	2	4	3	4	4	3	3	3	3	3	3
5	4	4	4	4	4	3	4	4	4	3	4	4	3	3	4
6	4	4	3	3	4	2	3	3	2	2	4	3	4	3	3
7	3	3	3	4	4	3	3	3	2	3	3	2	3	3	3
8	3	3	3	4	4	3	3	4	3	3	1	2	3	2	3
9	4	4	3	3	4	3	4	3	4	3	4	4	4	4	3
10	3	3	2	1	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3
11	3	3	4	3	4	1	3	1	2	3	2	3	3	3	3
12	3	3	4	4	4	4	4	4	3	4	2	4	4	3	4
13	2	4	3	3	3	4	2	3	3	3	4	3	4	3	3
14	4	4	2	4	4	3	4	4	4	4	4	3	4	3	4
15	3	3	4	3	3	3	4	3	3	4	3	3	2	2	2
16	3	3	4	3	3	4	1	3	2	4	3	3	4	3	3
17	3	3	1	3	4	2	3	3	4	3	1	4	3	4	3
18	4	4	4	3	2	3	4	1	3	4	3	1	3	3	3
19	3	3	4	4	3	4	3	1	2	3	1	4	4	3	3
20	4	4	3	4	4	4	3	4	4	4	4	4	2	2	4
21	3	3	2	4	4	3	4	3	1	3	2	3	3	4	3

<b>22</b>	2	2	3	1	4	3	2	3	4	3	3	2	3	4	3
<b>23</b>	4	4	4	4	4	4	3	4	3	4	2	2	4	4	4
<b>24</b>	3	3	4	4	3	3	4	4	1	4	3	1	3	2	3
<b>25</b>	4	4	1	2	1	3	4	3	4	3	3	4	3	3	3
<b>26</b>	4	4	4	4	3	4	4	3	4	4	3	4	3	4	4
<b>27</b>	1	1	2	3	3	2	4	2	2	2	1	3	3	4	4
<b>28</b>	3	3	3	4	3	4	3	3	4	3	4	4	3	1	2
<b>29</b>	3	3	4	3	4	4	3	3	4	3	4	3	3	2	1
<b>30</b>	2	2	3	3	4	1	2	3	3	4	4	3	3	3	4
<b>31</b>	2	2	3	3	2	1	4	3	3	4	3	3	3	3	4
<b>32</b>	4	3	4	4	3	3	2	3	4	3	3	4	2	3	3
<b>33</b>	3	3	3	2	4	3	2	3	3	3	4	3	4	2	4
<b>34</b>	3	3	4	3	3	4	3	4	3	3	4	3	4	2	1
<b>35</b>	3	3	2	3	2	3	3	2	3	2	3	2	3	2	3
<b>36</b>	3	3	3	4	3	4	3	3	4	3	4	3	4	2	1
<b>37</b>	3	3	3	1	4	2	1	3	4	3	4	3	4	3	4
<b>38</b>	4	3	3	4	4	2	3	3	4	3	1	3	3	4	2
<b>39</b>	3	3	4	3	1	4	3	3	2	3	3	4	1	4	4
<b>40</b>	4	4	4	4	4	3	4	3	4	4	4	3	4	4	4
<b>41</b>	4	4	4	4	4	4	3	4	4	3	4	3	4	4	4
<b>42</b>	3	3	3	4	3	4	3	4	3	3	4	4	3	2	1
<b>43</b>	4	4	3	4	4	4	3	4	4	4	3	4	4	4	4
<b>44</b>	4	4	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	4	4
<b>45</b>	4	3	4	4	3	4	4	4	3	4	4	4	4	4	4

<b>46</b>	3	3	3	3	4	4	3	3	3	3	4	4	2	1	2
<b>47</b>	3	3	3	4	4	3	4	3	4	3	3	4	3	1	2
<b>48</b>	4	4	4	3	4	3	4	4	4	4	4	4	4	4	3
<b>49</b>	4	4	3	3	4	3	2	2	3	3	4	3	4	1	3
<b>50</b>	4	4	3	3	2	3	4	2	3	1	4	3	3	4	3
<b>51</b>	4	3	4	4	4	4	3	4	3	4	3	4	4	3	4
<b>52</b>	2	2	2	3	3	3	2	2	3	3	2	3	3	2	2
<b>53</b>	3	3	3	3	3	2	3	4	3	4	4	3	4	4	4
<b>54</b>	3	4	3	2	4	3	2	4	2	4	2	3	3	3	3
<b>55</b>	3	3	4	1	4	3	4	3	4	3	3	4	4	2	3

## Lampiran 5. Hasil output SPSS uji coba skala prokrastinasi akademik

Warning # 849 in column 23. Text: in\_ID

The LOCALE subcommand of the SET command has an invalid parameter. It could not be mapped to a valid backend locale.

NEW FILE.

DATASET NAME DataSet1 WINDOW=FRONT.

SAVE OUTFILE='C:\Users\Win7\Documents\uji coba valid dan relianel Pr.sav'  
/COMPRESSED.

RELIABILITY

/VARIABLES=VAR00001 VAR00002 VAR00003 VAR00004 VAR00005  
VAR00006 VAR00007 VAR00008 VAR00009

VAR00010 VAR00011 VAR00012 VAR00013 VAR00014 VAR00015  
VAR00016 VAR00017 VAR00018 VAR00019 VAR00020

VAR00021 VAR00022 VAR00023 VAR00024 VAR00025 VAR00026  
VAR00027 VAR00028 VAR00029 VAR00030 VAR00031

VAR00032

/SCALE('uji coba valid dan reliabel Prokrastinasi Akademik 1') ALL

/MODEL=ALPHA

/SUMMARY=TOTAL.

### Reliability

		Notes
Output Created		16-NOV-2022 13:33:42
Comments		
Input	Data	C:\Users\Win7\Documents\uji coba valid dan relianel Pr.sav
	Active Dataset	DataSet1
	Filter	<none>
	Weight	<none>
	Split File	<none>
	N of Rows in Working Data File	55
	Matrix Input	
	Missing Value Handling	Definition of Missing
	Cases Used	Statistics are based on all cases with valid data for all variables in the procedure.

Syntax	RELIABILITY  /VARIABLES=VAR0000 1 VAR00002 VAR00003 VAR00004 VAR00005 VAR00006 VAR00007 VAR00008 VAR00009 VAR00010 VAR00011 VAR00012 VAR00013 VAR00014 VAR00015 VAR00016 VAR00017 VAR00018 VAR00019 VAR00020 VAR00021 VAR00022 VAR00023 VAR00024 VAR00025 VAR00026 VAR00027 VAR00028 VAR00029 VAR00030 VAR00031 VAR00032 /SCALE('uji coba valid dan reliabel Prokrastinasi Akademik 1') ALL /MODEL=ALPHA /SUMMARY=TOTAL.
Resources	Processor Time 00:00:00,02 Elapsed Time 00:00:00,21

[DataSet1] C:\Users\Win7\Documents\uji coba valid dan reliabel Pr.sav

### Scale: uji coba valid dan reliabel Prokrastinasi Akademik 1

#### Case Processing Summary

		N	%
Cases	Valid	55	100,0
	Excluded <sup>a</sup>	0	,0
	Total	55	100,0

a. Listwise deletion based on all variables in the procedure.

#### Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	N of Items
,830	32



**Item-Total Statistics**

	Scale Mean if Item Deleted	Scale Variance if Item Deleted	Corrected Item-Total Correlation	Cronbach's Alpha if Item Deleted
VAR00001	104,4182	64,137	,201	,830
VAR00002	104,4727	61,698	,409	,823
VAR00003	104,1818	65,596	,059	,833
VAR00004	104,4000	63,578	,283	,827
VAR00005	104,8000	60,496	,543	,819
VAR00006	104,4545	59,104	,590	,816
VAR00007	104,5455	61,549	,397	,823
VAR00008	104,4000	63,207	,267	,828
VAR00009	104,5091	62,440	,360	,825
VAR00010	104,2545	67,749	-,209	,839
VAR00011	104,4909	62,255	,376	,824
VAR00012	104,4909	63,218	,294	,827
VAR00013	104,5818	60,322	,504	,820
VAR00014	104,4182	62,655	,277	,828
VAR00015	104,6000	58,948	,594	,816
VAR00016	104,5818	62,914	,289	,827
VAR00017	104,3455	64,897	,115	,832
VAR00018	104,4909	62,218	,433	,823
VAR00019	104,3273	60,372	,531	,819
VAR00020	104,5091	64,255	,198	,830
VAR00021	104,6182	62,314	,341	,825
VAR00022	104,3818	63,352	,287	,827
VAR00023	104,4727	61,995	,379	,824
VAR00024	104,3273	65,261	,095	,832
VAR00025	104,3455	62,378	,286	,828
VAR00026	104,4364	60,584	,492	,820
VAR00027	104,6727	61,632	,407	,823
VAR00028	104,5091	63,143	,269	,828
VAR00029	104,5455	63,586	,245	,828
VAR00030	104,3818	57,611	,593	,815
VAR00031	104,4364	63,399	,223	,830
VAR00032	104,5273	64,735	,133	,832

RELIABILITY

/VARIABLES=VAR00002 VAR00004 VAR00005 VAR00006 VAR00007  
VAR00008 VAR00009 VAR00011 VAR00012

VAR00013 VAR00014 VAR00015 VAR00016 VAR00018 VAR00019  
 VAR00021 VAR00022 VAR00023 VAR00025 VAR00026  
 VAR00027 VAR00028 VAR00030  
 /SCALE('uji coba valid dan reliabel Prokrastinasi Akademik 2') ALL  
 /MODEL=ALPHA  
 /SUMMARY=TOTAL.

## Reliability

		Notes
Output Created		16-NOV-2022 13:35:39
Comments		
Input	Data	C:\Users\Win7\Documents \uji coba valid dan relianel Pr.sav
	Active Dataset	DataSet1
	Filter	<none>
	Weight	<none>
	Split File	<none>
	N of Rows in Working Data File	55
	Matrix Input	
Missing Value Handling	Definition of Missing	User-defined missing values are treated as missing.
	Cases Used	Statistics are based on all cases with valid data for all variables in the procedure.

Syntax		RELIABILITY  /VARIABLES=VAR0000 2 VAR00004 VAR00005 VAR00006 VAR00007 VAR00008 VAR00009 VAR00011 VAR00012 VAR00013 VAR00014 VAR00015 VAR00016 VAR00018 VAR00019 VAR00021 VAR00022 VAR00023 VAR00025 VAR00026 VAR00027 VAR00028 VAR00030 /SCALE('uji coba valid dan reliabel Prokrastinasi Akademik 2') ALL /MODEL=ALPHA /SUMMARY=TOTAL.
Resources	Processor Time	00:00:00,00
	Elapsed Time	00:00:00,03

### Scale: uji coba valid dan reliabel Prokrastinasi Akademik 2

#### Case Processing Summary

		N	%
Cases	Valid	55	100,0
	Excluded <sup>a</sup>	0	,0
	Total	55	100,0

a. Listwise deletion based on all variables in the procedure.

#### Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	N of Items
,852	23

#### Item-Total Statistics

Scale Mean if Item Deleted	Scale Variance if Item Deleted	Corrected Item-Total Correlation	Cronbach's Alpha if Item Deleted

VAR00002	73,4909	50,329	,423	,845
VAR00004	73,4182	51,840	,326	,849
VAR00005	73,8182	49,411	,539	,841
VAR00006	73,4727	47,958	,606	,838
VAR00007	73,5636	49,769	,456	,844
VAR00008	73,4182	51,692	,281	,850
VAR00009	73,5273	51,439	,324	,849
VAR00011	73,5091	51,329	,333	,848
VAR00012	73,5091	52,440	,220	,852
VAR00013	73,6000	48,948	,532	,841
VAR00014	73,4364	50,843	,324	,849
VAR00015	73,6182	47,426	,650	,836
VAR00016	73,6000	51,393	,307	,849
VAR00018	73,5091	51,292	,386	,847
VAR00019	73,3455	49,527	,501	,843
VAR00021	73,6364	50,088	,443	,845
VAR00022	73,4000	52,244	,251	,851
VAR00023	73,4909	50,106	,448	,844
VAR00025	73,3636	50,569	,334	,849
VAR00026	73,4545	49,771	,457	,844
VAR00027	73,6909	50,773	,365	,847
VAR00028	73,5273	51,624	,284	,850
VAR00030	73,4000	46,874	,582	,838

#### RELIABILITY

```

/VARIABLES=VAR00002 VAR00004 VAR00005 VAR00006 VAR00007
VAR00008 VAR00009 VAR00011 VAR00013
VAR00014 VAR00015 VAR00016 VAR00018 VAR00019 VAR00021
VAR00022 VAR00023 VAR00025 VAR00026 VAR00027
VAR00028 VAR00030
/SCALE('uji coba valid dan reliabel Prokrastinasi Akademik 3') ALL
/MODEL=ALPHA
/SUMMARY=TOTAL.

```

#### Reliability

#### Notes

Output Created	16-NOV-2022 13:36:23
Comments	
Input	Data C:\Users\Win7\Documents \uji coba valid dan reliabel Pr.sav

	Active Dataset	DataSet1
	Filter	<none>
	Weight	<none>
	Split File	<none>
	N of Rows in Working Data File	55
	Matrix Input	
Missing Value Handling	Definition of Missing	User-defined missing values are treated as missing.
	Cases Used	Statistics are based on all cases with valid data for all variables in the procedure.
Syntax		RELIABILITY  /VARIABLES=VAR0000 2 VAR00004 VAR00005 VAR00006 VAR00007 VAR00008 VAR00009 VAR00011 VAR00013 VAR00014 VAR00015 VAR00016 VAR00018 VAR00019 VAR00021 VAR00022 VAR00023 VAR00025 VAR00026 VAR00027 VAR00028 VAR00030 /SCALE('uji coba valid dan reliabel Prokrastinasi Akademik 3') ALL /MODEL=ALPHA /SUMMARY=TOTAL.
Resources	Processor Time	00:00:00,02
	Elapsed Time	00:00:00,22

### Scale: uji coba valid dan reliabel Prokrastinasi Akademik 3

#### Case Processing Summary

		N	%
Cases	Valid	55	100,0
	Excluded <sup>a</sup>	0	,0
	Total	55	100,0

a. Listwise deletion based on all variables in the procedure.

### Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	N of Items
,852	22

### Item-Total Statistics

	Scale Mean if Item Deleted	Scale Variance if Item Deleted	Corrected Item-Total Correlation	Cronbach's Alpha if Item Deleted
VAR00002	70,1455	48,127	,432	,845
VAR00004	70,0727	49,587	,340	,849
VAR00005	70,4727	47,217	,550	,841
VAR00006	70,1273	45,854	,610	,838
VAR00007	70,2182	47,544	,468	,844
VAR00008	70,0727	49,476	,289	,851
VAR00009	70,1818	49,263	,327	,849
VAR00011	70,1636	49,325	,317	,850
VAR00013	70,2545	46,786	,540	,841
VAR00014	70,0909	48,640	,332	,850
VAR00015	70,2727	45,350	,652	,836
VAR00016	70,2545	49,230	,309	,850
VAR00018	70,1636	49,251	,373	,848
VAR00019	70,0000	47,444	,499	,843
VAR00021	70,2909	47,951	,445	,845
<b>VAR00022</b>	<b>70,0545</b>	<b>50,201</b>	<b>,236</b>	<b>,852</b>
VAR00023	70,1455	48,090	,437	,845
VAR00025	70,0182	48,389	,339	,849
VAR00026	70,1091	47,692	,454	,845
VAR00027	70,3455	48,712	,357	,848
VAR00028	70,1818	49,522	,279	,851
VAR00030	70,0545	44,941	,571	,839

### RELIABILITY

```

/VARIABLES=VAR00002 VAR00004 VAR00005 VAR00006 VAR00007
VAR00008 VAR00009 VAR00011 VAR00013
VAR00014 VAR00015 VAR00016 VAR00018 VAR00019 VAR00021
VAR00023 VAR00025 VAR00026 VAR00027 VAR00028
VAR00030

```

```

/SCALE('uji coba valid dan reliabel Prokrastinasi Akademik 4') ALL
/MODEL=ALPHA
/SUMMARY=TOTAL.

```

**Reliability**

		Notes
Output Created		16-NOV-2022 13:37:05
Comments		
Input	Data	C:\Users\Win7\Documents \uji coba valid dan relianel Pr.sav
	Active Dataset	DataSet1
	Filter	<none>
	Weight	<none>
	Split File	<none>
	N of Rows in Working Data File	55
	Matrix Input	
Missing Value Handling	Definition of Missing	User-defined missing values are treated as missing.
	Cases Used	Statistics are based on all cases with valid data for all variables in the procedure.
Syntax	<b>RELIABILITY</b>  /VARIABLES=VAR0000 2 VAR00004 VAR00005 VAR00006 VAR00007 VAR00008 VAR00009 VAR00011 VAR00013 VAR00014 VAR00015 VAR00016 VAR00018 VAR00019 VAR00021 VAR00023 VAR00025 VAR00026 VAR00027 VAR00028 VAR00030 /SCALE('uji coba valid dan reliabel Prokrastinasi Akademik 4') ALL /MODEL=ALPHA /SUMMARY=TOTAL.	

Resources	Processor Time	00:00:00,02
	Elapsed Time	00:00:00,08

### Scale: uji coba valid dan reliabel Prokrastinasi Akademik 4

#### Case Processing Summary

		N	%
Cases	Valid	55	100,0
	Excluded <sup>a</sup>	0	,0
	Total	55	100,0

a. Listwise deletion based on all variables in the procedure.

#### Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	N of Items
,852	21

#### Item-Total Statistics

	Scale Mean if Item Deleted	Scale Variance if Item Deleted	Corrected Item-Total Correlation	Cronbach's Alpha if Item Deleted
VAR00002	66,6909	45,995	,430	,846
VAR00004	66,6182	47,500	,327	,849
VAR00005	67,0182	44,907	,572	,840
VAR00006	66,6727	43,817	,603	,838
VAR00007	66,7636	45,406	,468	,844
VAR00008	66,6182	47,240	,295	,851
VAR00009	66,7273	47,017	,336	,849
VAR00011	66,7091	47,136	,318	,850
VAR00013	66,8000	44,607	,546	,841
VAR00014	66,6364	46,384	,341	,849
VAR00015	66,8182	43,337	,644	,836
VAR00016	66,8000	46,941	,322	,850
VAR00018	66,7091	47,210	,354	,848
VAR00019	66,5455	45,290	,501	,843
VAR00021	66,8364	45,658	,462	,844
VAR00023	66,6909	45,773	,456	,845
VAR00025	66,5636	46,139	,348	,849
VAR00026	66,6545	45,638	,444	,845



VAR00027	66,8909	46,692	,341	,849
VAR00028	66,7273	47,572	,251	,852
VAR00030	66,6000	43,022	,556	,840

GET

FILE='C:\Users\Win7\Documents\uji coba valid dan reliabel M.sav'.  
DATASET NAME DataSet1 WINDOW=FRONT.

### Lampiran 6. Hasil output SPSS uji coba skala *mindfulness*

Warning # 849 in column 23. Text: in\_ID

The LOCALE subcommand of the SET command has an invalid parameter. It could not be mapped to a valid backend locale.

RELIABILITY

```
/VARIABLES=VAR00001 VAR00002 VAR00003 VAR00004 VAR00005
VAR00006 VAR00007 VAR00008 VAR00009
```

```
VAR00010 VAR00011 VAR00012 VAR00013 VAR00014 VAR00015
```

```
/SCALE('uji coba valid dan reliabel mindfulness 1') ALL
```

```
/MODEL=ALPHA
```

```
/SUMMARY=TOTAL.
```

#### Reliability

		Notes
Output Created		22-NOV-2022 22:25:09
Comments		
Input	Data	C:\Users\Win7\Documents\SKRIPSI\uji coba valid dan reliabel M.sav
	Active Dataset	DataSet1
	Filter	<none>
	Weight	<none>
	Split File	<none>
	N of Rows in Working Data File	55
	Matrix Input	
Missing Value Handling	Definition of Missing	User-defined missing values are treated as missing.
	Cases Used	Statistics are based on all cases with valid data for all variables in the procedure.

Syntax		RELIABILITY
		/VARIABLES=VAR0000 1 VAR00002 VAR00003 VAR00004 VAR00005 VAR00006 VAR00007 VAR00008 VAR00009 VAR00010 VAR00011 VAR00012 VAR00013 VAR00014 VAR00015 /SCALE('uji coba valid dan reliabel mindfulness 1') ALL /MODEL=ALPHA /SUMMARY=TOTAL.
Resources	Processor Time	00:00:00,00
	Elapsed Time	00:00:00,05

### Scale: uji coba valid dan reliabel mindfulness 1

#### Case Processing Summary

		N	%
Cases	Valid	55	100,0
	Excluded <sup>a</sup>	0	,0
	Total	55	100,0

a. Listwise deletion based on all variables in the procedure.

#### Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	N of Items
,721	15

#### Item-Total Statistics

	Scale Mean if Item Deleted	Scale Variance if Item Deleted	Corrected Item-Total Correlation	Cronbach's Alpha if Item Deleted
VAR00001	44,3091	25,255	,620	,678
VAR00002	44,3273	25,928	,550	,686
VAR00003	44,4000	27,096	,291	,710
VAR00004	44,3818	26,240	,328	,706

VAR00005	44,2182	27,433	,232	,717
VAR00006	44,4545	26,475	,330	,706
VAR00007	44,4909	27,329	,238	,716
VAR00008	44,4727	25,217	,509	,685
VAR00009	44,3818	26,611	,321	,707
VAR00010	44,2909	27,062	,386	,702
VAR00011	44,4000	26,948	,225	,720
VAR00012	44,3636	27,273	,286	,710
VAR00013	44,2727	27,869	,244	,714
VAR00014	44,6545	27,267	,203	,722
VAR00015	44,4727	27,180	,240	,716

### RELIABILITY

```

/VARIABLES=VAR00001 VAR00002 VAR00003 VAR00004 VAR00006
VAR00008 VAR00009 VAR00010 VAR00012
/SCALE('uji coba valid dan reliabel mindfulness 2') ALL
/MODEL=ALPHA
/SUMMARY=TOTAL.

```

### Reliability

		Notes
Output Created		22-NOV-2022 22:26:27
Comments		
Input	Data	C:\Users\Win7\Documents\SKRIPSI\uji coba valid dan reliabel M.sav
	Active Dataset	DataSet1
	Filter	<none>
	Weight	<none>
	Split File	<none>
	N of Rows in Working Data File	55
	Matrix Input	
Missing Value Handling	Definition of Missing	User-defined missing values are treated as missing.
	Cases Used	Statistics are based on all cases with valid data for all variables in the procedure.

Syntax	RELIABILITY	
	/VARIABLES=VAR0000 1 VAR00002 VAR00003 VAR00004 VAR00006 VAR00008 VAR00009 VAR00010 VAR00012 /SCALE('uji coba valid dan reliabel mindfulness 2') ALL /MODEL=ALPHA /SUMMARY=TOTAL.	
Resources	Processor Time	00:00:00,02
	Elapsed Time	00:00:00,02

### Scale: uji coba valid dan reliabel mindfulness 2

#### Case Processing Summary

		N	%
Cases	Valid	55	100,0
	Excluded <sup>a</sup>	0	,0
	Total	55	100,0

a. Listwise deletion based on all variables in the procedure.

#### Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	N of Items
,722	9

#### Item-Total Statistics

	Scale Mean if Item Deleted	Scale Variance if Item Deleted	Corrected Item-Total Correlation	Cronbach's Alpha if Item Deleted
VAR00001	25,4364	11,880	,606	,663
VAR00002	25,4545	12,438	,513	,680
VAR00003	25,5273	13,143	,267	,720
VAR00004	25,5091	12,255	,350	,708
VAR00006	25,5818	11,655	,499	,677
VAR00008	25,6000	12,022	,454	,686
VAR00009	25,5091	12,847	,288	,718

VAR00010	25,4182	13,211	,350	,706
VAR00012	25,4909	13,069	,303	,714

### **Lampiran 7. Kuisisioner Prokrastinasi Akademik (sesudah validasi)**

Nama :

Usia :

Jenis Kelamin :

Sekolah :

Kelas :

**Petunjuk Pengisian :**

Hal-hal yang perlu diperhatikan dalam mengisi kuisisioner :

1. Pada kuisisioner dibawah ini ada beberapa pernyataan yang harus saudara pilih. Berilah tanda (X) atau (√) pada pernyataan yang sesuai dengan diri saudara dan sesuai dengan kondisi saudara.
2. Berikut keterangan pilihan jawaban:

**SS : Sangat Sesuai**

**S : Sesuai**

**TS : Tidak Sesuai**

**STS : Sangat Tidak Sesuai**

3. Pada kuisisioner ini tidak dilihat berdasar benar atau salahnya jawaban yang saudara pilih, tetapi saudara hanya harus memilih jawaban yang paling sesuai dengan diri saudara sendiri.
4. Jawaban yang saudara isi akan terjamin kerahasiaannya. Peneliti berharap, saudara mengisi dan memilih jawaban dengan jujur dan sungguh-sungguh. Kerjakan setiap nomor pernyataan dengan teliti dan jangan sampai ada yang terlewat.
5. Setiap siswa mempunyai jawaban yang berbeda-beda, maka dari itu pilihlah jawaban yang sesuai dengan diri saudara sendiri **karena tidak ada jawaban yang salah dan pengisian ini tidak berpengaruh kepada penilaian anda sebagai siswa di sekolah.**
6. Terimakasih peneliti ucapkan atas kesediaan saudara yang telah meluangkan waktunya untuk menjadi responden dalam penelitian ini.

No. Aitem	Pernyataan	Pilihan jawaban			
		SS	S	TS	STS
1.	Saya masih sempat membuka beberapa aplikasi sosial media walaupun saya belum mengerjakan tugas yang dikumpulkan besok.				
2.	Saya merasa kesulitan mendapat motivasi dan ide untuk segera mengerjakan tugas, sehingga saya sering mengulur waktu untuk mengerjakan tugas.				
3.	Saya kesulitan dalam menyelesaikan tugas meskipun saya tahu betapa pentingnya untuk memulai mengerjakan tugas tersebut.				
4.	Saya menghabiskan waktu saya dengan pergi bermain bersama teman daripada mengerjakan tugas.				
5.	Tugas dari guru langsung saya kerjakan agar cepat selesai.				
6.	Saya cepat dalam mengerjakan tugas sekolah agar dapat segera mengerjakan tugas lain.				
7.	Saya mampu menyelesaikan tugas dengan tepat waktu sesuai dengan yang telah saya rencanakan.				
8.	Saya akan melakukan kegiatan lain setelah selesai mengerjakan tugas.				
9.	Saya senang mengerjakan tugas sekolah, sehingga tidak mau menunda mengerjakannya.				



10.	Mengerjakan tugas lebih awal sudah menjadi kebiasaan saya.				
11.	Saya mengumpulkan tugas sebelum batas waktu yang ditentukan.				
12.	Saya menghabiskan waktu untuk belajar dan mengulang kembali materi yang telah diajarkan di sekolah.				
13.	Saya sulit untuk menyelesaikan tugas sekolah lebih cepat dari waktu yang telah ditentukan guru.				
14.	Saya mengumpulkan tugas melebihi dari batas waktu yang telah ditentukan.				
15.	Saya ingin lebih awal untuk mengerjakan tugas, tetapi saya tetap melanjutkan tidur walaupun alarm sudah berdering berulang kali.				
16.	Saya memilih bolos sekolah karena tidak mengumpulkan tugas pada waktunya.				
17.	Saya sering lupa tenggat waktu atau hari terakhir pengumpulan tugas.				
18.	Kesulitan yang saya temui di tengah mengerjakan tugas tidak mengurangi semangat untuk menyelesaikan tugas.				
19.	Ketika ada tugas yang belum dikerjakan, saya benar-benar mempertimbangkan kapan waktu harus bermain.				

20.	Saya mengatur waktu untuk aktivitas-aktivitas lain agar tidak mengganggu jadwal belajar saya.				
21.	Saya akan belajar dan mengerjakan tugas dengan optimal karena saya telah berkomitmen kepada diri saya sendiri.				

**Lampiran 8. Kuisisioner *Mindfulness* (sesudah validasi)**

Nama :

Usia :

Jenis Kelamin :

Sekolah :

Kelas :

**Petunjuk Pengisian :**

Hal-hal yang perlu diperhatikan dalam mengisi kuisisioner :

1. Berikut ini adalah kumpulan pernyataan tentang pengalaman sehari-hari Anda. Anda diminta membaca setiap pernyataan yang ada dan memberikan respons seberapa sering Anda mengalami hal-hal tersebut. Jawablah sesuai dengan yang Anda rasakan, karena semua jawaban adalah benar. Berikan jawaban Anda dengan memberikan tanda silang (X) atau (√) pada salah satu jawaban yang tersedia:

2. Berikut keterangan pilihan jawaban:

**SS : Sangat Sering**

**S : Sering**

**J : Jarang**

**TP : Tidak Pernah**

3. Jawaban yang saudara isi akan terjamin kerahasiaannya. Peneliti berharap, saudara mengisi dan memilih jawaban dengan jujur dan sungguh-sungguh. Kerjakan setiap nomor pernyataan dengan teliti dan jangan sampai ada yang terlewat.
4. Setiap siswa mempunyai jawaban yang berbeda-beda, maka dari itu pilihlah jawaban yang sesuai dengan diri saudara sendiri **karena tidak ada jawaban yang salah dan pengisian ini tidak berpengaruh kepada penilaian anda sebagai siswa di sekolah.**
5. Terimakasih peneliti ucapkan atas kesediaan saudara yang telah meluangkan waktunya untuk menjadi responden dalam penelitian ini.

No. Aitem	Pernyataan	Pilihan jawaban			
		SS	S	J	TP
1.	Saya memecahkan atau menumpahkan barang karena saya ceroboh, tidak fokus, atau sedang memikirkan hal lain				
2.	Saya mengalami beberapa emosi dan tenggelam ke dalamnya sampai beberapa saat kemudian				
3.	Saya kesulitan untuk tetap fokus pada apa yang terjadi saat ini				
4.	Saya cepat lupa nama seseorang, setelah pertama kali saya diberitahu namanya				
5.	Saya cenderung berjalan dengan cepat untuk sampai ke tujuan tanpa memperhatikan apa yang saya alami di sepanjang perjalanan				
6.	Saya begitu fokus pada tujuan yang ingin saya capai sehingga hal-hal yang saya lakukan untuk mencapai tujuan tersebut menjadi kacau				
7.	Saya terburu-buru saat mengerjakan sesuatu tanpa benar-benar memperhatikan apa yang sedang saya lakukan				
8.	Saya mengerjakan sesuatu mengalir begitu saja, tanpa				

	sadar apa yang sedang saya lakukan				
9.	Tiba-tiba saya pergi ke suatu tempat lalu bertanya-tanya, “mengapa saya pergi ke sana?”				

**Lampiran 9. Tabulasi data skor uji hasil skala prokrastinasi akademik**

Ket : kolom berwarna unfavorable

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21
1	2	3	4	2	3	3	2	2	3	3	3	3	3	2	4	1	4	1	1	1	1
2	2	2	1	3	1	2	2	2	2	3	3	2	3	3	2	1	3	1	4	2	1
3	4	4	4	4	4	4	4	2	4	4	3	4	4	3	3	1	3	3	3	3	3
4	4	4	4	3	4	2	2	1	3	3	1	2	4	1	4	1	2	2	1	2	1
5	3	3	2	3	2	2	3	2	3	3	3	3	3	2	3	2	3	2	3	3	3
6	4	3	4	2	1	1	2	1	1	1	1	1	3	1	1	1	3	2	3	1	1
7	2	2	3	3	3	3	2	1	3	3	2	3	2	2	2	1	2	3	3	2	2
8	2	1	3	1	1	1	1	2	1	2	2	1	2	1	2	1	2	2	3	2	1
9	4	4	2	3	3	3	2	2	3	3	3	3	3	2	3	2	3	2	2	2	2
10	3	3	4	2	2	2	2	1	2	2	1	2	2	1	1	1	1	2	3	1	1
11	3	1	1	1	1	1	3	1	3	1	1	2	1	1	1	1	1	3	1	1	1
12	1	3	3	2	2	2	3	2	3	3	2	3	1	2	1	1	2	1	1	2	1
13	1	3	3	2	2	3	2	1	2	3	3	4	1	3	3	1	3	2	3	2	2
14	4	3	3	2	2	2	1	1	2	2	3	2	2	3	1	1	4	1	2	1	2
15	3	2	3	1	1	1	1	1	3	1	1	1	3	2	1	1	2	1	2	1	1
16	3	2	4	1	1	2	1	3	1	2	2	2	3	2	3	1	1	1	2	1	1
17	4	3	3	4	3	3	3	2	4	4	4	3	3	4	4	1	4	4	3	2	2
18	3	1	2	2	1	2	2	2	2	2	2	2	1	2	2	1	2	2	2	2	2
19	3	2	3	4	1	1	2	3	2	1	2	3	3	3	3	1	3	1	2	2	2
20	2	3	4	4	3	3	3	2	3	3	3	3	2	3	3	1	2	2	3	2	3
21	3	2	4	1	1	1	2	2	1	2	3	1	1	2	3	1	2	2	1	2	2
22	3	2	2	2	3	3	3	2	1	3	2	3	3	3	2	1	3	2	2	2	2
23	2	3	2	3	3	3	2	2	2	3	3	3	2	3	2	2	3	2	2	3	2

2																					
4	1	2	4	1	2	1	2	2	1	1	2	1	2	2	1	1	2	3	3	1	1
2																					
5	3	3	3	3	2	2	2	1	2	2	2	3	3	3	4	1	2	2	2	2	2
2																					
6	3	3	3	3	3	3	2	2	3	3	3	3	2	3	3	2	3	3	2	2	2
2																					
7	1	4	3	2	2	2	1	2	1	2	1	2	3	2	1	2	2	2	2	1	2
2																					
8	1	3	3	3	2	3	2	1	3	3	3	3	3	3	1	1	3	3	3	3	1
2																					
9	4	3	3	2	3	4	2	2	3	3	3	2	3	4	2	2	3	2	2	3	2
3																					
0	2	4	3	1	2	2	2	1	3	2	1	3	2	1	3	2	2	3	2	2	2
3																					
1	3	3	3	3	2	3	3	2	3	3	3	3	3	2	3	2	3	2	2	2	3
3																					
2	4	2	4	2	2	3	2	1	3	3	3	3	3	4	4	1	3	1	2	2	2
3																					
3	2	2	2	2	1	1	1	1	1	1	3	1	3	3	2	3	2	1	1	1	1
3																					
4	3	3	3	2	2	4	2	1	1	2	4	4	1	4	1	1	3	2	1	2	4
3																					
5	4	3	3	4	2	2	3	1	3	3	2	3	4	3	2	2	4	2	2	3	2
3																					
6	3	3	4	3	2	3	3	1	3	3	3	3	3	3	2	1	3	2	2	2	1
3																					
7	3	3	3	2	1	1	1	2	1	1	1	2	3	2	2	1	3	2	1	1	1
3																					
8	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	2	2	1	2	3	3	3	2
3																					
9	4	4	3	3	2	3	3	2	3	4	3	3	3	3	3	1	4	3	2	3	3
4																					
0	2	3	4	1	1	2	2	1	3	4	3	4	4	2	3	3	3	1	2	1	1
4																					
1	3	3	3	3	2	2	3	1	3	3	2	3	4	3	4	1	2	3	3	2	3
4																					
2	3	3	4	3	2	3	3	1	3	3	3	3	3	3	4	1	3	2	2	2	2
4																					
3	1	4	3	3	1	1	1	1	1	2	3	3	4	3	1	1	2	1	1	1	1
4																					
4	3	4	3	4	3	2	3	1	3	4	3	2	4	4	4	2	4	2	3	2	3

4																				
5	2	2	3	2	3	4	2	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	2
4																				
6	4	3	3	3	2	2	3	2	3	4	3	3	4	3	4	4	2	3	3	
4																				
7	4	4	4	3	2	2	3	2	3	3	3	3	2	3	3	2	3	2	2	2
4																				
8	3	3	3	3	3	2	3	2	3	3	3	3	2	3	3	2	3	3	2	2
4																				
9	2	3	4	2	1	1	2	1	2	2	3	2	3	2	2	1	2	2	2	1
5																				
0	1	2	3	3	1	2	3	2	2	3	2	3	2	3	3	2	3	3	2	2
5																				
1	4	3	3	3	2	3	3	2	3	3	2	3	3	3	3	1	3	3	2	2
5																				
2	2	2	3	2	3	2	3	2	2	3	3	3	2	3	2	2	1	2	3	2
5																				
3	2	1	2	1	1	2	2	2	1	2	2	2	2	2	2	2	1	2	2	2
5																				
4	4	4	3	3	2	2	2	2	3	3	2	4	3	3	3	1	4	3	2	2
5																				
5	4	3	3	2	2	2	3	1	3	2	2	4	3	2	4	1	3	2	4	1
5																				
6	1	1	1	1	1	1	1	2	2	2	2	2	1	1	1	1	1	2	2	2
5																				
7	3	2	2	2	2	2	2	2	2	3	3	3	2	2	2	2	3	3	3	2
5																				
8	3	3	3	3	2	2	3	2	3	3	2	2	3	2	4	1	4	2	2	1
5																				
9	3	4	4	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	4	3	1	3	2	2	1
6																				
0	2	4	3	2	2	2	2	1	3	3	3	3	4	4	3	1	3	2	1	3
6																				
1	2	2	2	2	2	3	2	1	3	2	2	3	2	2	2	1	2	2	1	1
6																				
2	2	3	3	2	1	2	3	2	3	3	3	3	2	1	1	2	1	4	2	1
6																				
3	2	4	4	4	3	1	3	1	1	2	3	1	2	4	2	2	2	2	3	1
6																				
4	3	3	4	3	2	2	1	1	3	3	4	3	2	3	4	2	2	3	1	1
6																				
5	3	3	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	1	2	3	2	2





**Lampiran 10. Tabulasi data skor uji hasil skala *mindfulness***

Ket : semua nomor unfavorable

	<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>5</b>	<b>6</b>	<b>7</b>	<b>8</b>	<b>9</b>
<b>1</b>	1	1	3	3	2	3	2	2	4
<b>2</b>	3	4	4	4	4	3	3	4	4
<b>3</b>	2	3	2	3	2	2	2	2	2
<b>4</b>	3	3	2	3	3	4	3	4	3
<b>5</b>	2	2	2	3	2	2	2	2	3
<b>6</b>	4	4	2	4	4	1	2	2	4
<b>7</b>	3	3	4	3	2	3	4	3	2
<b>8</b>	3	2	3	2	2	4	3	3	4
<b>9</b>	2	2	2	2	2	2	3	2	1
<b>10</b>	3	4	4	4	4	4	4	4	4
<b>11</b>	3	4	4	3	2	3	3	3	2
<b>12</b>	4	2	4	4	4	1	4	2	1
<b>13</b>	2	3	1	1	2	1	3	3	3
<b>14</b>	2	3	3	3	2	3	2	2	1
<b>15</b>	2	2	1	2	1	3	3	2	4
<b>16</b>	4	3	4	3	2	2	3	4	4
<b>17</b>	1	1	2	1	1	3	1	1	1
<b>18</b>	3	4	3	4	4	4	3	3	3
<b>19</b>	4	3	3	2	3	2	2	3	2
<b>20</b>	3	3	3	1	1	3	2	2	3
<b>21</b>	3	3	2	4	3	4	2	3	2
<b>22</b>	3	4	3	1	3	3	3	3	4
<b>23</b>	3	3	2	3	3	2	3	3	3
<b>24</b>	3	4	2	4	4	3	2	4	4
<b>25</b>	3	3	3	2	3	4	3	4	4
<b>26</b>	3	3	2	3	2	3	3	3	2
<b>27</b>	2	3	2	3	2	3	3	3	4
<b>28</b>	4	4	3	4	3	3	2	2	4
<b>29</b>	2	2	2	2	3	2	2	2	2
<b>30</b>	4	2	4	1	3	2	2	2	3
<b>31</b>	3	2	2	3	3	3	2	2	2
<b>32</b>	1	2	1	2	3	4	3	3	3
<b>33</b>	2	3	3	3	3	3	3	3	3
<b>34</b>	2	1	1	1	2	3	1	2	2
<b>35</b>	4	3	2	2	4	2	3	4	3
<b>36</b>	3	3	3	3	3	4	3	2	4
<b>37</b>	3	1	1	4	4	3	3	2	3

<b>38</b>	2	1	1	3	3	2	2	3	3
<b>39</b>	3	3	3	4	3	4	3	4	3
<b>40</b>	2	1	3	4	2	1	3	1	2
<b>41</b>	2	2	2	3	3	2	3	3	3
<b>42</b>	3	3	4	1	3	3	4	4	2
<b>43</b>	1	2	2	4	2	1	1	1	4
<b>44</b>	2	1	1	2	3	4	2	2	1
<b>45</b>	3	2	2	3	2	2	2	2	2
<b>46</b>	1	2	3	2	3	2	2	2	2
<b>47</b>	3	3	3	3	3	4	3	3	2
<b>48</b>	3	3	3	3	3	3	3	3	3
<b>49</b>	3	3	3	2	1	3	3	2	1
<b>50</b>	3	2	2	4	3	2	3	3	3
<b>51</b>	3	4	2	3	3	2	2	2	3
<b>52</b>	3	4	3	4	4	4	2	2	4
<b>53</b>	3	3	4	2	2	2	4	2	2
<b>54</b>	2	2	2	3	2	1	2	4	4
<b>55</b>	1	1	2	4	1	2	1	2	1
<b>56</b>	3	2	3	3	4	4	4	3	3
<b>57</b>	3	2	2	3	2	3	3	3	3
<b>58</b>	2	1	2	1	1	2	1	2	1
<b>59</b>	3	3	2	2	2	3	4	2	4
<b>60</b>	3	1	2	3	2	3	4	4	3
<b>61</b>	3	3	3	2	3	4	3	4	4
<b>62</b>	3	4	3	3	3	4	3	3	3
<b>63</b>	4	4	2	4	4	1	4	4	4
<b>64</b>	3	3	1	3	1	3	3	3	3
<b>65</b>	3	3	3	4	4	4	4	4	4
<b>66</b>	3	2	3	4	3	3	3	3	3
<b>67</b>	3	4	3	3	3	1	3	3	2
<b>68</b>	3	4	2	2	1	3	3	2	4
<b>69</b>	3	3	3	2	1	3	3	3	3
<b>70</b>	2	2	2	4	2	3	3	3	3
<b>71</b>	4	3	3	3	2	2	3	3	3
<b>72</b>	3	1	2	2	1	4	1	1	3

## Lampiran 11. Output hasil uji normalitas

Warning # 849 in column 23. Text: in\_ID

The LOCALE subcommand of the SET command has an invalid parameter. It could not be mapped to a valid backend locale.

NEW FILE.

DATASET NAME DataSet1 WINDOW=FRONT.

EXAMINE VARIABLES=X Y

/PLOT BOXPLOT STEMLEAF NPLOT

/COMPARE GROUPS

/STATISTICS DESCRIPTIVES

/CINTERVAL 95

/MISSING LISTWISE

/NOTOTAL.

### Explore

		Notes
Output Created		23-NOV-2022 21:18:26
Comments		
Input	Active Dataset	DataSet1
	Filter	<none>
	Weight	<none>
	Split File	<none>
	N of Rows in Working Data File	72
Missing Value Handling	Definition of Missing	User-defined missing values for dependent variables are treated as missing.
	Cases Used	Statistics are based on cases with no missing values for any dependent variable or factor used.
Syntax	EXAMINE VARIABLES=X Y /PLOT BOXPLOT STEMLEAF NPLOT /COMPARE GROUPS /STATISTICS DESCRIPTIVES /CINTERVAL 95 /MISSING LISTWISE /NOTOTAL.	

Resources	Processor Time	00:00:04,20
	Elapsed Time	00:00:06,81

[DataSet1]

**Case Processing Summary**

	Valid		Cases Missing		Total	
	N	Percent	N	Percent	N	Percent
Mindfulness	72	100,0%	0	0,0%	72	100,0%
Prokrastinasi Akademik	72	100,0%	0	0,0%	72	100,0%

**Descriptives**

		Statistic	Std. Error	
Mindfulness	Mean	24,22	,555	
	95% Confidence Interval for Mean	Lower Bound	23,11	
		Upper Bound	25,33	
	5% Trimmed Mean	24,31		
	Median	24,50		
	Variance	22,203		
	Std. Deviation	4,712		
	Minimum	12		
	Maximum	35		
	Range	23		
	Interquartile Range	6		
	Skewness	-,290	,283	
	Kurtosis	,002	,559	
	Prokrastinasi Akademik	Mean	49,14	1,075
95% Confidence Interval for Mean		Lower Bound	47,00	
		Upper Bound	51,28	
5% Trimmed Mean		49,14		
Median		50,00		
Variance		83,164		
Std. Deviation		9,119		
Minimum		30		
Maximum		71		

Range	41	
Interquartile Range	15	
Skewness	-,176	,283
Kurtosis	-,488	,559

### Tests of Normality

	Kolmogorov-Smirnov <sup>a</sup>			Shapiro-Wilk		
	Statistic	df	Sig.	Statistic	df	Sig.
Mindfulness	,106	72	,043	,985	72	,527
Prokrastinasi Akademik	,107	72	,039	,972	72	,114

## Lampiran 12. Output hasil uji linieritas

Warning # 849 in column 23. Text: in\_ID

The LOCALE subcommand of the SET command has an invalid parameter. It could not be mapped to a valid backend locale.

NEW FILE.

DATASET NAME DataSet1 WINDOW=FRONT.

MEANS TABLES=Y BY X

/CELLS=MEAN COUNT STDDEV

/STATISTICS LINEARITY.

### Means

		Notes
Output Created		20-NOV-2022 22:40:42
Comments		
Input	Active Dataset	DataSet1
	Filter	<none>
	Weight	<none>
	Split File	<none>
	N of Rows in Working Data File	72
Missing Value Handling	Definition of Missing	For each dependent variable in a table, user-defined missing values for the dependent and all grouping variables are treated as missing.
	Cases Used	Cases used for each table have no missing values in any independent variable, and not all dependent variables have missing values.
Syntax		MEANS TABLES=Y BY X /CELLS=MEAN COUNT STDDEV /STATISTICS LINEARITY.
Resources	Processor Time	00:00:00,02
	Elapsed Time	00:00:00,01

[DataSet1]

### Case Processing Summary

	Included		Cases Excluded		Total	
	N	Percent	N	Percent	N	Percent
Prokrastinasi Akademik * Mindfulness	72	100,0%	0	0,0%	72	100,0%

### Report

#### Prokrastinasi Akademik

Mindfulness	Mean	N	Std. Deviation
12	67,00	1	.
13	51,00	1	.
15	52,50	2	3,536
18	47,50	4	14,434
19	55,25	4	7,411
20	55,00	5	13,730
21	48,25	4	7,182
22	55,67	3	1,528
23	50,67	3	5,508
24	49,67	9	8,456
25	51,83	6	6,824
26	39,20	5	5,215
27	48,22	9	9,692
28	52,00	2	1,414
29	43,17	6	7,600
30	49,33	3	13,013
31	44,50	2	7,778
33	45,00	2	,000
35	39,00	1	.
Total	49,14	72	9,119

### ANOVA Table

			Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
Prokrastinasi Akademik * Mindfulness	Between Groups	(Combined)	1773,089	18	98,505	1,264	,249
		Linearity	686,394	1	686,394	8,805	,004
		Deviation from Linearity	1086,695	17	63,923	,820	,664



Within Groups	4131,522	53	77,953		
Total	5904,611	71			

**Measures of Association**

	R	R Squared	Eta	Eta Squared
Prokrastinasi Akademik * Mindfulness	-,341	,116	,548	,300

SAVE OUTFILE='C:\Users\Win7\Documents\linieritas x dan y.sav'  
/COMPRESSED.

### Lampiran 13. Output hasil uji korelasi Pearson Product Moment

Warning # 849 in column 23. Text: in\_ID

The LOCALE subcommand of the SET command has an invalid parameter. It could not be mapped to a valid backend locale.

NEW FILE.

DATASET NAME DataSet1 WINDOW=FRONT.

CORRELATIONS

/VARIABLES=Y X

/PRINT=TWOTAIL NOSIG

/MISSING=PAIRWISE.

#### Correlations

		Notes
Output Created		20-NOV-2022 23:19:30
Comments		
Input	Active Dataset	DataSet1
	Filter	<none>
	Weight	<none>
	Split File	<none>
	N of Rows in Working Data File	72
Missing Value Handling	Definition of Missing	User-defined missing values are treated as missing.
	Cases Used	Statistics for each pair of variables are based on all the cases with valid data for that pair.
Syntax		CORRELATIONS /VARIABLES=Y X /PRINT=TWOTAIL NOSIG /MISSING=PAIRWISE.
Resources	Processor Time	00:00:00,05
	Elapsed Time	00:00:00,07

[DataSet1]


#### Correlations

		Prokrastinasi Akademik	Mindfulness
Prokrastinasi Akademik	Pearson Correlation	1	-,341**
	Sig. (2-tailed)		,003

	N	72	72
Mindfulness	Pearson Correlation	-,341**	1
	Sig. (2-tailed)	,003	
	N	72	72

\*\* . Correlation is significant at the 0.01 level (2-tailed).

## Lampiran 14. Surat pengantar penelitian



YAYASAN PERGURUAN 17 AGUSTUS 1945 SURABAYA  
**UNIVERSITAS 17 AGUSTUS 1945 SURABAYA**  
**FAKULTAS PSIKOLOGI**

Program Studi Sarjana Psikologi (S1) Terakreditasi A  
 Program Studi Magister Psikologi (S2) Terakreditasi B  
 Program Studi Psikologi Profesi (S2) Terakreditasi B

Kampus : Jl. Semolowaru No. 45 Surabaya 60118 Telp. (031) 5990029 ; 5931800 (hunting) Ex. 148, 149  
 Homepage : [www.untag-sby.ac.id](http://www.untag-sby.ac.id) ; Email : [psikologi@untag-sby.ac.id](mailto:psikologi@untag-sby.ac.id)

---

3 November 2022

Nomor : 2143/K.F.Psi/X/2022  
 Lampiran : 1 lembar KTM  
 Perihal : Ijin Penelitian & Mendapatkan Data  
 Siswa-Siswi MTs Roudlotun Nasyiin

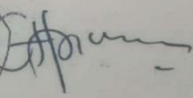

Yth : Kepala Sekolah MTs Roudlotun Nasyiin  
 Jalan Pendidikan No 23, Beratkulon, Kemlagi,  
 Mojokerto.

Terkait penyusunan karya ilmiah/Skripsi mahasiswa strata satu (S-1) Fakultas Psikologi Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya, dengan hormat untuk diperkenankan mengadakan penelitian pada Sekolah MTs Roudlotun Nasyiin yang Bapak/ Ibu pimpin, mahasiswa tersebut adalah :

Nama : Arina Nur Hikmah  
 NPM : 1511900214  
 Alamat : Berat kulon, Kemlagi, Mojokerto  
 No. HP : 085843428177  
 E-mail : [arinaanuur.h@gmail.com](mailto:arinaanuur.h@gmail.com)  
 Judul Skripsi : Hubungan antara Mindfulness dengan Prokrastinasi Akademik Siswa

Demikian surat permohonan ini dibuat, atas perhatian dan kerjasamanya disampaikan terima kasih.

Dekan,

Dr. Rr. Amanda Pasca Rini, M.Psi., Psikolog  
 NPP: 20510.02.0552



## Lampiran 16. Hasil turnitin skripsi

### HUBUNGAN ANTARA MINDFULNESS DENGAN PROKRASTINASI AKADEMIK SISWA

#### ORIGINALITY REPORT

<b>9%</b> SIMILARITY INDEX	<b>10%</b> INTERNET SOURCES	<b>6%</b> PUBLICATIONS	<b>3%</b> STUDENT PAPERS
-------------------------------	--------------------------------	---------------------------	-----------------------------

#### PRIMARY SOURCES

<b>1</b>	<a href="http://repository.untag-sby.ac.id">repository.untag-sby.ac.id</a> Internet Source	<b>3%</b>
<b>2</b>	<a href="http://conference.um.ac.id">conference.um.ac.id</a> Internet Source	<b>1%</b>
<b>3</b>	<a href="http://edukatif.org">edukatif.org</a> Internet Source	<b>1%</b>
<b>4</b>	<a href="http://aksiologi.org">aksiologi.org</a> Internet Source	<b>1%</b>
<b>5</b>	<a href="http://jurnal.unissula.ac.id">jurnal.unissula.ac.id</a> Internet Source	<b>1%</b>
<b>6</b>	<a href="http://idr.uin-antasari.ac.id">idr.uin-antasari.ac.id</a> Internet Source	<b>1%</b>
<b>7</b>	<a href="http://repository.ub.ac.id">repository.ub.ac.id</a> Internet Source	<b>1%</b>
<b>8</b>	<a href="http://www.researchgate.net">www.researchgate.net</a> Internet Source	<b>1%</b>
<b>9</b>	<a href="http://e-journals.unmul.ac.id">e-journals.unmul.ac.id</a> Internet Source	<b>1%</b>

Exclude quotes Off

Exclude matches < 1%

Exclude bibliography On