

**HUBUNGAN ANTARA *MINDFULNESS* DENGAN
PROKRASINASI AKADEMIK SISWA**

SKRIPSI

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



Oleh :

ARINA NUR HIKMAH
NBI : 1511900214

**FAKULTAS PSIKOLOGI
UNIVERSITAS 17 AGUSTUS 1945 SURABAYA**

2022

**HUBUNGAN ANTARA *MINDFULNESS* DENGAN
PROKRASTINASI AKADEMIK SISWA**

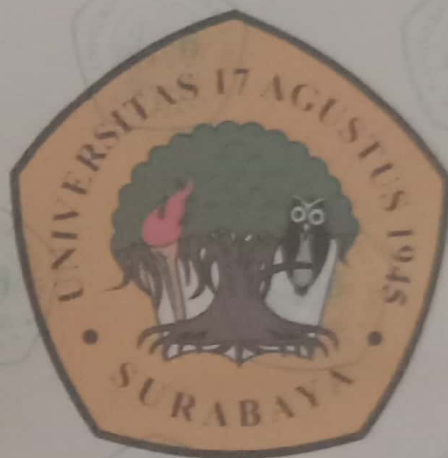
SKRIPSI

Diajukan Kepada Fakultas Psikologi

Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya

Untuk Memenuhi Sebagian Dari Syarat-syarat

Guna Memperoleh Derajat Sarjana Psikologi



Disusun Oleh :

ARINA NUR HIKMAH

NBI : 1511900214

FAKULTAS PSIKOLOGI

UNIVERSITAS 17 AGUSTUS 1945 SURABAYA

2022

**HUBUNGAN ANTARA *MINDFULNESS* DENGAN
PROKRASTINASI AKADEMIK SISWA**

SKRIPSI

Diajukan Kepada Fakultas Psikologi

Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya

Untuk Memenuhi Sebagian Dari Syarat-syarat

Guna Memperoleh Derajat Sarjana Psikologi



Disusun Oleh :

ARINA NUR HIKMAH

NBI : 1511900214

FAKULTAS PSIKOLOGI

UNIVERSITAS 17 AGUSTUS 1945 SURABAYA

2022

HALAMAN PERNYATAAN TIDAK MELAKUKAN PENJIPLAKAN

Saya yang bertanda tangan dibawah ini :

Nama : Arina Nur Hikmah

NPM : 1511900214

Program Studi : Psikologi

Penulis menyatakan bahwa dalam skripsi ini tidak terdapat karya yang pernah diajukan untuk memperoleh gelar sarjana di suatu perguruan tinggi dan sepanjang pengetahuan penulis juga tidak terdapat karya atau pendapat yang pernah ditulis atau diterbitkan oleh pihak lain, kecuali yang secara tertulis di acu dalam naskah ini dan disebutkan dalam daftar pustaka. Demikian pernyataan ini penulis buat atas kesadaran penulis secara penuh tanpa paksaan pihak manapun.

Surabaya, 19 November 2022



ARINA NUR HIKMAH



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 dibawah ini :

Nama : Arina Nur Hikmah
NBI : 1511900214
Fakultas : Psikologi
Program Studi : Psikologi
Jenis Karya : Skripsi

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

**HUBUNGAN ANTARA *MINDFULNESS* DENGAN PROKRASTINASI
AKADEMIK SISWA**

Dengan *Hak Bebas Royalti Noneksklusif (Nonexclusive 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 selama :

Dibuat di : Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya
Pada tanggal : 9 Desember 2022

Yang Menyatakan



(Arina Nur Hikmah)

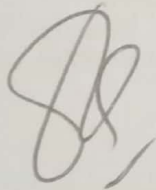
HALAMAN PERSETUJUAN PEMBIMBING

NAMA MAHASISWA : Arina Nur Hikmah
NBI : 1511900214
JUDUL : HUBUNGAN ANTARA *MINDFULNESS* DENGAN
PROKRASITINASI AKADEMIK SISWA

Surabaya, 24 November 2022

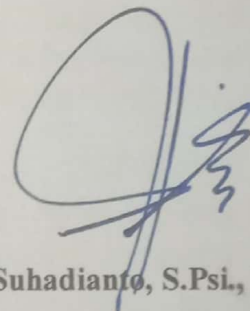
Disetujui oleh:

Dosen Pembimbing I



Dr. Andik Matulesy, M.Si

Dosen Pembimbing II



Suhadianto, S.Psi., M.Psi

HALAMAN PERSETUJUAN TIM PENGUJI

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

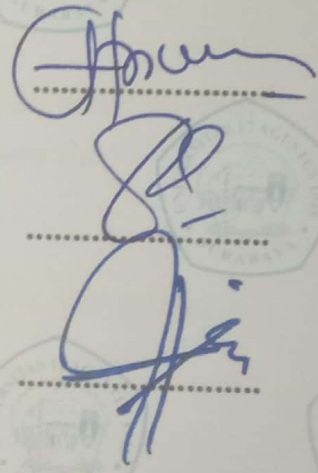
Pada Tanggal : 6 Desember 2022

Dewan Penguji :

1. Dr.Rr. Amanda Pasca Rini, S.Psi, M.Si.,Psikolog

2. Dr. Andik Matulesy, M.Si

3. Suhadianto, S.Psi., M.Psi



Mengetahui

Dekan,



Dr.Rr. Amanda Pasca Rini, S.Psi, M.Si.,Psikolog

NPP.20510020552

MOTTO

Orang yang berilmu (ulama) adalah pewaris para Nabi. Para Nabi tidaklah mewariskan dinar dan dirham, tetapi mereka mewarisi ilmu, maka barang siapa yang mengambilnya (ilmu), sungguh ia telah mengambil keberuntungan yang besar – **HR. At Tirmidzi**

When others retreat, you advance. we can wave cash in the faces of desperate man. - **Thomas Michael Shelby**

We all have dreams, hunger to make it. when you're really invested in what you do, that's what makes things happen. - **Roseanne Park**

When you focus on you, you grow. When you focus on shit, shit grows. - **Dwayne Johnson**

You've always had the power my dear, you just had to learn it for yourself – **The Wizard of Oz**

Happines is not out there, its in you. - **Louise Armstrong**

HALAMAN PERSEMBAHAN

Saya ingin mempersembahkan kepada :

Kedua orang tua saya yang telah mengantarkan saya untuk mendapatkan derajat sarjana, yang selalu dan tiada hentinya mendoakan saya, yang selalu menyemangati saya dalam proses penyelesaian skripsi ini, dan usaha serta perjuangan orang tua saya yang tidak bisa disebutkan satu per satu untuk anak-anaknya. Terima kasih untuk segala doa, cinta, kasih dan sayangnya, motivasi juga perhatian yang berlimpah, sehingga menjadi sumber kekuatan saya untuk segera menyelesaikan skripsi ini.

CURRICULUM VITAE

A. Identitas Diri

Nama : Arina Nur Hikmah
Tempat Lahir : Mojokerto
Tanggal Lahir : 10 Juli 2001
Jenis Kelamin : Perempuan
Agama : Islam
Alamat : Dsn. Berat Tengah, Ds. Berat Kulon, Kec.
Kemlagi, Kab. Mojokerto
Kewarganegaraan : Indonesia
Email : arinaanuur.h@gmail.com
No. Telepon : 085843428177

B. Riwayat Pendidikan

SD : MI Roudlotun Nasyi'in (2007-2013)
SMP : MTs Unggulan Roudlotun Nasyi'in (2013-2016)
SMA : SMAN 1 Gedeg (2016-2019)
S1 : Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya (2019-2023)

C. Riwayat Pekerjaan

Belum berkerja

D. Riwayat Organisasi

1. UKMKI
2. ELCC

E. Kemampuan

1. Microsoft Word
2. Microsoft Excel

Kata Pengantar

Puji syukur kehadirat Allah SWT dengan segala rahmat taufik serta hidayahnya, sehingga penyusunan skripsi yang berjudul “Hubungan Antara *Mindfulness* Dengan Prokrastinasi Akademik Siswa” dapat terselesaikan. Shalawat serta salam selalu tercurahkan kepada junjungan kita Nabi Besar Muhammad SAW. Beserta keluarga dan sahabat-sahabat beliau yang telah membimbing umat manusia dari jalan kegelapan menuju jalan yang terang benderang yakni ad-dinul islam wal-iman.

Dalam upaya penyelesaian penyusunan skripsi ini, penulis banyak mendapatkan bantuan dan bimbingan dari berbagai pihak baik moril maupun materil. Untuk itu, pada kesempatan ini penulis ingin menyampaikan ucapan terima kasih kepada pihak-pihak yang telah membantu kelancaran proses penyusunan skripsi ini, antara lain :

1. Allah SWT yang telah memberikan kesehatan, kesempatan serta melimpahkan kasih dan sayang-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini.
2. Prof. Dr. Mulyanto Nugroho, M.M., CMA., CPA selaku Rektor Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya.
3. Dr. Rr. Amanda Pasca Rini, M.Si., Psikolog selaku Dekan Fakultas Psikologi Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya.
4. Amherstia Pasca Rina, S.Psi., M.Psi., Psikolog selaku Kaprodi Fakultas Psikologi Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya.
5. Dr. Andik Matulesy, M.Si selaku dosen pembimbing I. Terima kasih atas segala bimbingan, ajaran dan ilmu-ilmu baru yang penulis dapatkan selama penyusunan skripsi ini. Dengan segala kesibukan dalam pekerjaan maupun pendidikan, beliau masih bersedia meluangkan waktu untuk memberikan arahan dan menuntun penulis. Terima kasih dan mohon maaf bila ada kesalahan yang penulis lakukan.
6. Suhadianto, S.Psi., M.Psi selaku dosen pembimbing II. Terima kasih atas segala bimbingan, ajaran dan ilmu-ilmu baru yang penulis dapatkan selama penyusunan skripsi ini. Dengan segala kesibukan dalam pekerjaan maupun pendidikan, beliau masih bersedia

meluangkan waktu untuk memberikan arahan dan menuntun penulis. Terima kasih dan mohon maaf bila ada kesalahan yang penulis lakukan.

7. Kedua orang tua yang telah memberikan nasehat kepada penulis untuk segera menyelesaikan skripsi ini dan terima kasih karena terus mendoakan dan memberikan dukungan yang tiada hentinya selama proses pembuatan skripsi agar penulis cepat lulus.
8. Kepada kepala sekolah MTs Roudlotun Nasyiin yang telah mengizinkan untuk melakukan penelitian, bu wahyu guru mapel TIK yang telah sabar dan meluangkan waktu mengajarnya, dan siswa-siswi MTs Roudlotun Nasyiin yang telah membantu menjadi partisipan penelitian.
9. Kepada segenap bapak dan ibu dosen fakultas psikologi, atas pendidikan dan pengetahuan yang telah diberikan kepada penulis selama duduk dibangku kuliah.
10. Seluruh civitas akademika Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya, terutama staf administrasi fakultas psikologi dan badan perpustakaan.
11. Kepada duo Pramesti dan Alvin yang yang selalu menerangi dan menetralsir suasana dalam alur penyelesaian skripsi.
12. Kepada Rafidah dan Marsha yang menjadi teman diskusi aktif tentang segala hal untuk segera mendapatkan gelar sarjana psikologi.
13. Kepada seluruh teman-teman dari kelas D angkatan 2019, terima kasih telah memberikan pengalaman berharga, motivasi kepada penulis selama proses perkuliahan dan penulisan skripsi.
14. Semua pihak yang tidak sempat disebutkan satu persatu, yang mana telah memberikan bantuan sehingga menunjang terselesainya skripsi ini.

Penulis menyadari bahwa dalam penyusunan skripsi ini masih banyak terdapat kekeliruan dan kekurangan, karena itu kritik dan saran yang membangun diharapkan demi hasil yang lebih baik. Karya ini diharapkan agar bermanfaat dan mampu untuk memberikan referensi serta wawasan yang luas bagi masyarakat dan sekolah pada khususnya.

Surabaya, 6 Desember 2022



ARINA NUR HIKMAH

HUBUNGAN ANTARA *MINDFULNESS* DENGAN PROKRASTINASI AKADEMIK SISWA

Arina Nur Hikmah

Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya

arinaanuur.h@gmail.com

Abstrak

Penelitian ini memiliki tujuan untuk mengetahui hubungan antara *mindfulness* dengan prokrastinasi akademik pada peserta didik kelas VIII MTs Roudlotun Nasyiin. Populasi penelitian ini adalah peserta didik MTs Roudlotun Nasyiin kelas VIII A, B, dan C yang berjumlah 88 siswa. Partisipan penelitian berjumlah 72 siswa. Instrumen penelitian menggunakan kuisioner skala likert dengan empat pilihan jawaban, untuk skala prokrastinasi terdapat 21 aitem pernyataan valid dengan reliabilitas ($\alpha = 0,852$) dan untuk skala *mindfulness* terdapat 9 aitem pernyataan valid dengan reliabilitas ($\alpha = 0,722$). Analisa data untuk menguji hipotesis penelitian adalah korelasi *Pearson Product Moment*, didapatkan hasil nilai korelasi $r_{xy} = -0,341$ dengan nilai signifikansi $P = 0,003$; ($P < 0,01$). Hasil tersebut menunjukkan bahwa ada hubungan negatif yang sangat signifikan antara *mindfulness* dengan prokrastinasi akademik. Implikasinya, *mindfulness* dalam diri siswa dapat ditingkatkan atau siswa dapat menerapkan *mindfulness* pada setiap aktivitas pembelajaran, karena *mindfulness* dapat mengurangi terjadinya prokrastinasi akademik.

Kata Kunci : *mindfulness*, prokrastinasi akademik, siswa

RELATIONSHIP BETWEEN MINDFULNESS AND STUDENTS ACADEMIC PROCRASTINATION

Arina Nur Hikmah

University of 17 August 1945 Surabaya

arinaanuur.h@gmail.com

Abstract

This study is aimed to recognise the relationship between mindfulness and academic procrastination of the eighth grade students of MTs Roudlotun Nasyiin. The number of this research population was 88 students including grade 8A,8B and 8C of MTs Roudlotun Nasyiin. The number of this research participant was 72 students. The researcher used Likert scale questionnaire with four answer choices, for procrastination scale there are 21 valid questions items with reliability ($\alpha = 0,852$) and for mindfulness scale there are 9 valid statements with reliability ($\alpha = 0,722$). The data analysis technique for testing the research hypothesis was Pearson Product Moment correlation. Through that correlation test got the result of correlation score $r_{xy} = -0,341$ with significance score $P = 0,003$; ($P < 0,01$). From the result of the analysis, it can be seen that there was significant negative relationship between mindfulness and academic procrastination. In fact, the mindfulness in students' personality can be improved by themselves well or the students can apply the mindfulness in every learning activity because the mindfulness can reduce the academic procrastination.

Keywords: mindfulness, academic procrastination, students.

Daftar Isi

Halaman Judul.....	i
Halaman Pernyataan Tidak Melakukan Penjiplakan	ii
Halaman Persetujuan Publikasi Karya Ilmiah	iii
Halaman Persetujuan Pembimbing	iv
Halaman Persetujuan Tim Penguji	v
Halaman Motto	vi
Halaman Persembahan	vii
Curriculum vitae	viii
Kata Pengantar	ix
Abstrak	xii
Abstract	xiii
Daftar Isi	xiv
Daftar Tabel	xvii
Daftar Gambar	xviii
Daftar Lampiran	xix
BAB I. PENDAHULUAN	
A. Permasalahan	1
1. Latar Belakang Masalah	1
2. Rumusan Masalah	7
B. Tujuan dan Manfaat	7
1. Tujuan Penelitian	7
2. Manfaat Penelitian	8
C. Keaslian Penelitian	8

BAB II. TINJAUAN PUSTAKA

A. Prokrastinasi Akademik	11
1. Pengertian Prokrastinasi Akademik	11
2. Faktor Prokrastinasi Akademik	12
3. Aspek Prokrastinasi Akademik	13
4. Dampak Prokrastinasi Akademik	15
B. <i>Mindfulness</i>	15
1. Pengertian <i>Mindfulness</i>	15
2. Aspek <i>Mindfulness</i>	16
3. Manfaat <i>Mindfulness</i>	18
C. Kerangka Berfikir	18
D. Hipotesis	19

BAB III. METODE PENELITIAN

A. Populasi dan Partisipan	21
1. Populasi	21
2. Partisipan	22
B. Desain Penelitian	23
C. Instrumen Pengumpulan Data	23
1. Skala 1 (Prokrastinasi Akademik)	24
a. Definisi Operasional	24
b. Pengembangan Alat Ukur	26
c. Uji Alat Ukur	26
2. Skala 2 (<i>Mindfulness</i>)	29
a. Definisi Operasional	29
b. Pengembangan Alat Ukur	29

c. Uji Alat Ukur	30
D. Uji Prasyarat dan Analisis Data	32
1. Uji Prasyarat	31
2. Analisis Data	33
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	
A. Hasil Penelitian	35
B. Pembahasan	35
BAB V SIMPULAN DAN SARAN	
A. Simpulan	39
B. Saran	39
DAFTAR PUSTAKA	41
LAMPIRAN	49

Daftar Tabel

Tabel 1.	Jumlah siswa.....	21
Tabel 2.	<i>Blueprint</i> skala prokrastinasi akademik.....	25
Tabel 3.	Kriteria skor skala prokrastinasi akademik.....	26
Tabel 4.	Hasil uji diskriminasi aitem skala prokrastinasi akademik.....	27
Tabel 5.	Hasil uji reliabilitas skala prokrastinasi akademik.....	28
Tabel 6.	<i>Blueprint</i> skala <i>mindfulness</i>	29
Tabel 7.	Kriteria skor skala <i>mindfulness</i>	30
Tabel 8.	Hasil uji diskriminasi aitem skala <i>mindfulness</i>	31
Tabel 9.	Hasil uji reliabilitas skala <i>mindfulness</i>	32
Tabel 10.	Hasil uji normalitas.....	33
Tabel 11.	Hasil uji linieritas.....	33
Tabel 12.	Hasil uji korelasi Pearson.....	35

Daftar Gambar

Gambar 1.	Kerangka berpikir.....	19
-----------	------------------------	----

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1. Kuisisioner prokrastinasi akademik sebelum validasi.....	50
Lampiran 2. Kuisisioner <i>mindfulness</i> sebelum validasi.....	54
Lampiran 3. Tabulasi data skor hasil uji coba skala prokrastinasi akademik....	57
Lampiran 4. Tabulasi data skor hasil uji coba skala <i>mindfulness</i>	60
Lampiran 5. Hasil output SPSS uji coba skala prokrastinasi akademik.....	63
Lampiran 6. Hasil output SPSS uji coba skala <i>mindfulness</i>	74
Lampiran 7. Kuisisioner prokrastinasi akademik sesudah validasi.....	79
Lampiran 8. Kuisisioner <i>mindfulness</i> sesudah validasi.....	83
Lampiran 9. Tabulasi data skor uji hasil skala prokrastinasi akademik.....	86
Lampiran 10. Tabulasi data skor uji hasil skala <i>mindfulness</i>	90
Lampiran 11. Output SPSS hasil uji normalitas.....	92
Lampiran 12. Output SPSS hasil uji linieritas.....	95
Lampiran 13. Output SPSS hasil uji korelasi Pearson Product Moment.....	98
Lampiran 14. Surat pengantar penelitian.....	100
Lampiran 15. Surat keterangan telah selesai melakukan penelitian.....	101
Lampiran 16. Hasil turnitin skripsi.....	102