

HUBUNGAN *MINDFULNESS* DAN EFIKASI DIRI PADA  
MAHASISWA TAHUN PERTAMA DI FAKULTAS PENDIDIKAN  
PSIKOLOGI UNIVERSITAS NEGERI JAKARTA



Hashinta Faadhila Adinursari

1125150962

SKRIPSI

Diajukan untuk memenuhi salah satu syarat memperoleh Gelar Sarjana Psikologi.

PROGRAM STUDI PSIKOLOGI  
FAKULTAS PENDIDIKAN PSIKOLOGI  
UNIVERSITAS NEGERI JAKARTA

2019

**LEMBAR PERSETUJUAN PEMBIMBING DAN PENGESAHAN PANITIA  
SIDANG SKRIPSI**

Judul Penelitian : Hubungan *Mindfulness* dan Efikasi Diri pada Mahasiswa  
Tahun Pertama di Fakultas Pendidikan Psikologi Universitas  
Negeri Jakarta  
 Nama Mahasiswa : Hashinta Faadhila Adinursari  
 NIM : 1125150962  
 Program Studi : Psikologi  
 Tanggal Ujian : 16 Agustus 2019

Pembimbing I

Pembimbing II


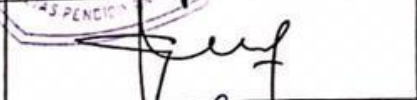
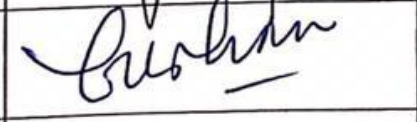
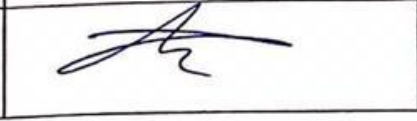


**Dr. phil. Zarina Akbar, M.Psi**  
NIP. 198309182008122006



**Irma Rosalinda Lubis, M.Si**  
NIP. 197101282005012001

**Panitia Ujian/Sidang Skripsi/Karya Inovatif**

Nama	Tandatangan	Tanggal
Dr. Gantina Komalasari, M.Psi (Penanggungjawab)*		26/08-2019
Dr. Gungum Gumelar, M.Si (Wakil Penanggungjawab)**		19/08/2019
Prof. Dr. Burhanuddin Tola (Ketua Penguji)***		19/08/2019
Mauna, M.Psi (Anggota)****	Mauna	20/08/2019
Gita Irianda Rizkyani Medellu, M.Psi (Anggota)		20/08/2019

## LEMBAR PERNYATAAN KEASLIAN SKRIPSI

Saya yang bertanda tangan di bawah ini, mahasiswa Fakultas Pendidikan Psikologi Universitas Negeri Jakarta:

Nama : Hashinta Faadhila Adinursari

NIM : 1125150962

Program Studi : Psikologi

Menyatakan bahwa skripsi yang dibuat dengan judul “Hubungan *Mindfulness* dan Efikasi Diri pada Mahasiswa Tahun Pertama di Fakultas Pendidikan Psikologi Universitas Negeri Jakarta” adalah:

1. Dibuat dan diselesaikan oleh saya sendiri, berdasarkan data yang diperoleh dari hasil penelitian pada bulan April sampai dengan bulan Agustus 2019.
2. Bukan merupakan duplikasi skripsi/karya inovasi yang pernah dibuat orang lain atau jiplakan karya tulis orang lain dan bukan terjemahan karya tulis orang lain.

Pernyataan ini saya buat dengan sesungguhnya dan saya bersedia menanggung segala akibat yang ditimbulkan jika pernyataan saya ini tidak benar.

Jakarta, 27 Agustus 2019

Yang Membuat Pernyataan



**Hashinta Faadhila Adinursari**  
NIM. 1125150962

## HALAMAN PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI SKRIPSI UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIS

Sebagai civitas akademik Program Studi Psikologi, saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Hashinta Faadhila Adinursari  
NIM : 1125150962  
Program Studi : Psikologi  
Fakultas : Pendidikan Psikologi  
Jenis karya : Skripsi

demikian demi pengembangan ilmu pengetahuan, menyetujui untuk memberikan kepada Program Studi Psikologi Fakultas Pendidikan Psikologi Universitas Negeri Jakarta **Hak Bebas Royalti Noneksklusif (Non-exclusive Royalty Free Right)** atas karya ilmiah saya yang berjudul:

**“Hubungan *Mindfulness* dan Efikasi Diri pada Mahasiswa Tahun Pertama di Fakultas Pendidikan Psikologi Universitas Negeri Jakarta”**

berserta perangkat yang ada (jika diperlukan). Dengan Hak Bebas Royalti Noneksklusif ini Program Studi Psikologi Fakultas Pendidikan Psikologi Universitas Negeri Jakarta berhak menyimpan, mengalihmedia/formatkan, mengelola dalam bentuk pangkalan data (database), merawat, dan memublikasikan tugas akhir saya selama tetap mencantumkan nama saya sebagai penulis/pencipta dan sebagai pemilik Hak Cipta.

Demikian pernyataan ini saya buat dengan sebenarnya.

Dibuat di : Jakarta  
Pada tanggal : 27 Agustus 2019..  
Yang menyatakan



(Hashinta Faadhila Adinursari)

## LEMBAR MOTTO DAN PERSEMBAHAN

### MOTTO

أَحَقُّ مَنْ اللَّهِ، رَسُولَ يَا: فَقَالَ وَسَلَّمَ عَلَيْهِ اللَّهُ صَلَّى اللَّهُ رَسُولٍ إِلَى رَجُلٍ جَاءَ قَالَ عَنْهُ اللَّهُ رَضِيَ هُرَيْرَةَ أَبِي عَنْ  
أَبُوكَ قَالَ مَنْ، ثُمَّ قَالَ أُمُّكَ، لَقَا مَنْ؟ ثُمَّ قَالَ أُمُّكَ، قَالَ مَنْ؟ ثُمَّ قَالَ أُمُّكَ، قَالَ صَحَابَتِي؟ بِحُسْنِ النَّاسِ

*“Seseorang datang kepada Rasulullah shalallahu ‘alaihi wasallam dan berkata, ‘Wahai Rasulullah, kepada siapakah aku harus berbakti pertama kali?’ Nabi shalallahu ‘alaihi wasallam menjawab, ‘Ibumu!’ Dan orang tersebut kembali bertanya, ‘Kemudian siapa lagi?’ Nabi shalallahu ‘alaihi wasallam menjawab, ‘Ibumu!’ Orang tersebut bertanya kembali, ‘Kemudian siapa lagi?’ Beliau menjawab, ‘Ibumu.’ Orang tersebut bertanya kembali, ‘Kemudian siapa lagi,’ Nabi shalallahu ‘alaihi wasallam menjawab, ‘Kemudian ayahmu.’”*

(HR. Bukhari no. 5971 dan Muslim no.2548)

*“Breathing in, I calm my body. Breathing out, I smile. Dwelling in the present moment, I know this is a wonderful moment”*

(Thich Nhat Hahn)

### PERSEMBAHAN

Skripsi ini saya persembahkan untuk ibu saya dan semua orang yang mendukung saya hingga saat ini. Tanpa mereka saya tidak akan menjadi apa-apa dan tidak akan bisa mencapai titik ini. Terima kasih.

**Hashinta Faadhila Adinursari**

Hubungan *Mindfulness* dan Efikasi Diri pada Mahasiswa Tahun Pertama di Fakultas Pendidikan Psikologi Universitas Negeri Jakarta

**Skripsi**

Jakarta: Program Studi Psikologi

Fakultas Pendidikan Psikologi

Universitas Negeri Jakarta

(2019)

### **ABSTRAK**

Penelitian ini dilakukan untuk mengetahui hubungan antara *mindfulness* dan efikasi diri pada mahasiswa tahun pertama Psikologi Universitas Negeri Jakarta.

Subjek penelitian merupakan mahasiswa tahun pertama Psikologi Universitas Negeri Jakarta sebanyak 120 orang. Variabel *Mindfulness* diukur menggunakan *Five Facet Mindfulness Questionnaire* (FFMQ), sedangkan variabel efikasi diri diukur menggunakan skala efikasi diri yang diadopsi dari teori efikasi diri Bandura.

Berdasarkan hasil perhitungan menggunakan *Spearman Rank*, diketahui bahwa nilai  $r=0,275$ ;  $p=0,002 < \alpha 0,05$  sehingga dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara *mindfulness* dan efikasi diri pada mahasiswa tahun pertama.

Kata kunci: *Mindfulness*, Efikasi Diri, Mahasiswa Tahun Pertama

**Hashinta Faadhila Adinursari**

*Mindfulness and Self-efficacy in First Year Psychology Students at State University of  
Jakarta*

**SKRIPSI**

*Jakarta: Departement of Psychology Education  
Faculty of Psychology Education  
State University of Jakarta*

**ABSTRACT**

*This research aimed to examine any correlations possible among mindfulness and self-efficacy of first year psychology students at State University of Jakarta.*

*Participants of this study are 120 first year psychology students at State University of Jakarta. Mindfulness variable was measured using Five Facet Mindfulness Questionnaire (FFMQ) and self-efficacy variable was measured using self-efficacy scale constructed from Bandura's theory of self-efficacy.*

*Based on Spearman Rank test, researcher found the calculated  $r=0,275$ ;  $p=0,002 < \alpha 0,05$  which means there is a significant relations between mindfulness and self-efficacy of first year psychology students at State University of Jakarta.*

*Keywords: Mindfulness, self-efficacy, first year student*

## KATA PENGANTAR

Puji dan syukur penulis panjatkan kepada Allah SWT karena atas limpahan rahmat dan karunia-Nya, penulis dapat menyelesaikan tugas akhir berupa skripsi ini. Adapun tujuan dari penelitian ini adalah sebagai salah satu syarat untuk lulus sebagai sarjana psikologi di Universitas Negeri Jakarta.

Penulis sepenuhnya menyadari bahwa keberhasilan dalam melaksanakan dan menyelesaikan penelitian ini tidak lepas dari dukungan berbagai pihak yang telah membimbing, serta memberikan bantuan kepada penulis. Oleh karena itu pada kesempatan ini, penulis bermaksud menyampaikan terimakasih kepada:

1. Allah SWT yang atas rahmat-Nya telah memberikan penulis kesempatan untuk menambah pengetahuan dan mendapatkan berbagai pengalaman saat menjalani perkuliahan di Fakultas Pendidikan Psikologi Universitas Negeri Jakarta
2. Ibu DR. Gantina Komalasari, M.Psi selaku Dekan Fakultas Pendidikan Psikologi Universitas Negeri Jakarta
3. Bapak Dr. Gungum Gumelar, M.Si selaku Wakil Dekan I, Ibu Ratna Dyah Suryaratri, Ph.D, selaku Wakil Dekan II, serta Ibu Dr. Lussy Dwiutami, M.Pd selaku Wakil Dekan III Fakultas Pendidikan Psikologi Universitas Jakarta
4. Ibu Mira Ariyani, Ph.D selaku Ketua Program Studi Psikologi Universitas Negeri Jakarta
5. Ibu Dr. Phil. Zarina Akbar, M.Psi selaku Dosen Pembimbing I yang telah membimbing dan mendukung penulis. Atas kepercayaannya selama ini kepada penulis, bahkan ketika penulis sendiri tidak percaya akan diri penulis. Untuk bimbingan dan segalanya, penulis ucapkan terima kasih yang sebesar-besarnya



6. Ibu Irma Rosalinda Lubis, M.Si selaku Dosen Pembimbing II penulis di Fakultas Pendidikan Psikologi Universitas Negeri Jakarta. Salah satu dosen paling kreatif dalam memberikan tugas. Terima kasih atas pengalaman perkuliahan menarik yang ibu berikan, penulis harapkan tugas-tugas yang kreatif tersebut akan terus berlanjut di masa yang akan datang
7. Ibu Gita Irianda Rizkyani Medellu, M.Psi yang bersedia mengorbankan waktu untuk berdiskusi dengan penulis meskipun penulis bukan salah satu anak bimbingannya. Atas bantuannya penulis ucapkan banyak terima kasih
8. Ibu Ernita Zakiah, M.Psi, Psikolog yang bersedia meluangkan waktu untuk melakukan *expert judgement* instrumen peneliti
9. Ibu Mauna, M.Psi yang bersedia meluangkan waktu untuk melakukan *expert judgement* instrumen penelitian peneliti
10. Ibu saya; Fajariana Teja Kumalasari yang senantiasa memberikan dukungannya, baik secara materi maupun moril sejak peneliti masih kecil hingga dewasa. Perempuan terhebat dan terkuat dalam hidup penulis.
11. Teman-teman penulis yang yakin akan penulis dan terus mendorong penulis untuk menyelesaikan skripsi ini serta teman-teman lain yang “menghidupkan” masa perkuliahan penulis. Dina, Farhatul, Nilam, Inda, Shabira, Grace, Astya, Lusya, Shinta N, Rina, Savira, Annisa, Dita, Tiffany, Laras, Acil dan penghuni grup Kelas D 2015 yang lain
12. Teman-teman SMA penulis yang menjadi *moodbooster*, ketika sedang merasa jenuh; Agus, Suci, Delfina, Prili, Agnes, Iin, Shifa, dan Arin.
13. Teman penulis sedari kecil; Kinanti, Nudi, Kevin, Danti, dan Keegen yang tanpa mereka tahu bahwa penulis terpacu untuk lulus karena menjadikan mereka cerminan
14. Mahasiswa Fakultas Pendidikan Psikologi UIN, UI, dan Universitas Negeri Jakarta angkatan 2018 yang telah bersedia menjadi bagian dalam penelitian ini
15. Terakhir, kepada anda yang membaca sampai sini, semoga penelitian ini dapat memberikan manfaat bagi diri anda

Penulis menyadari bahwa penyusunan skripsi ini masih belum sempurna dan masih terdapat banyak kekurangan karena terbatasnya pengalaman dan pengetahuan penulis dalam menyusun. Oleh sebab itu, penulis mengharapkan kritik dan saran yang membangun untuk membantu dalam penyempurnaan skripsi ini.

Jakarta, 8 Agustus 2019

Penulis

## DAFTAR ISI

<b>HALAMAN JUDUL</b>	
<b>LEMBAR PERSETUJUAN KOMISI PEMBIMBING.....</b>	<b>i</b>
<b>LEMBAR PERNYATAAN KEASLIAN SKRIPSI .....</b>	<b>ii</b>
<b>LEMBAR PERSETUJUAN PUBLIKASI .....</b>	<b>iii</b>
<b>LEMBAR MOTTO DAN PERSEMBAHAN .....</b>	<b>iv</b>
<b>ABSTRAK .....</b>	<b>v</b>
<b>ABSTRACT .....</b>	<b>vi</b>
<b>KATA PENGANTAR.....</b>	<b>vii</b>
<b>DAFTAR ISI.....</b>	<b>x</b>
<b>DAFTAR TABEL .....</b>	<b>xiv</b>
<b>DAFTAR GAMBAR.....</b>	<b>xv</b>
<b>DAFTAR GRAFIK.....</b>	<b>xvi</b>
<b>DAFTAR LAMPIRAN .....</b>	<b>xvii</b>
<b>BAB I PENDAHULUAN.....</b>	<b>1</b>
1.1 Latar Belakang Masalah.....	1
1.2 Identifikasi Masalah .....	7
1.3 Batasan Masalah.....	7
1.4 Rumusan Masalah .....	7
1.5 Tujuan Penelitian.....	8
1.6 Manfaat Penelitian.....	8
1.4.1 Manfaat Teoritis.....	8
1.4.2 Manfaat Praktis .....	8
<b>BAB II TINJAUAN PUSTAKA.....</b>	<b>10</b>
2.1 Efikasi Diri .....	10
2.1.1 Pengertian Efikasi Diri .....	10
2.1.2 Dimensi Efikasi Diri .....	11

2.1.2.1.Generality.....	11
2.1.2.2.Magnitude .....	12
2.1.2.3.Strength .....	12
2.1.3 Sumber Efikasi Diri .....	12
2.1.3.1. Pengalaman Performa .....	13
2.1.3.2.Modeling .....	13
2.1.3.3.Pengalaman Imajiner .....	13
2.1.3.4.Persuasi Sosial .....	14
2.1.3.5.Kondisi Fisiologis .....	14
2.1.4 Fungsi Efikasi Diri.....	15
2.1.4.1 Fungsi Kognitif .....	15
2.1.4.2 Fungsi Motivasi .....	15
2.1.4.3 Fungsi Emosional .....	16
2.1.4.4. Fungsi Pengambilan Keputusan .....	16
2.2 <i>Mindfulness</i> .....	17
2.2.1 Definisi <i>Mindfulness</i> .....	17
2.2.2 Dimensi <i>Mindfulness</i> .....	19
2.2.2.1. <i>Observing</i> .....	19
2.2.2.2. <i>Describing</i> .....	19
2.2.2.3. <i>Acting with awareness</i> .....	19
2.2.2.4 <i>Non-judging of inner experience</i> .....	20
2.2.2.5 <i>Non-reacting to inner experience</i> .....	20
2.2.3 Faktor Penghambat <i>Mindfulness</i> .....	20
2.2.3.1 <i>Rumination</i> .....	20
2.2.3.2 <i>Mindlessness</i> .....	21
2.3 Mahasiswa Tahun Pertama.....	21
2.4 Hubungan <i>Mindfulness</i> dengan Efikasi Diri.....	22
2.5 Kerangka Pemikiran .....	23
2.6 Hipotesis.....	25
2.7 Hasil Penelitian yang Relevan.....	25

<b>BAB III METODE PENELITIAN .....</b>	<b>27</b>
3.1 Tipe Penelitian .....	27
3.2 Desain Penelitian .....	27
3.3 Identifikasi dan Operasionalisasi Variabel .....	28
3.3.1 Variabel Terikat .....	28
3.3.1.1 Definisi Konseptual.....	28
3.3.1.2 Definisi Operasional.....	29
3.3.2 Variabel Bebas .....	29
3.3.2.1 Definisi Konseptual .....	29
3.3.2.2 Definisi Operasional .....	29
3.4 Populasi dan Subjek Penelitian.....	29
3.5 Teknik Pengumpulan Data .....	30
3.5.1 Instrumen Mindfulness dan Efikasi Diri.....	31
3.5.1.1 Mindfulness.....	31
3.5.1.2 Efikasi Diri.....	34
3.5.2 Populasi Uji Instrumen .....	36
3.5.2.1 Mindfulness .....	37
3.5.2.2 Efikasi Diri.....	41
3.6 Analisis Data .....	43
3.6.1 Uji Normalitas.....	43
3.6.2 Uji Linearitas .....	43
3.6.3 Uji Korelasi.....	44
3.6.4 Hipotesis Statistik.....	44
<b>BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN.....</b>	<b>45</b>
4.1 Gambaran Subjek Penelitian.....	45
4.1.1 Gambaran Subjek Penelitian Berdasarkan Jenis Kelamin.....	45
4.1.2 Gambaran Subjek Penelitian Berdasarkan Usia .....	46
4.1.3 Gambaran Subjek Penelitian Berdasarkan Domisili.....	48

4.1.4	Gambaran Subjek Penelitian Berdasarkan Lingkungan Tempat Tinggal .....	50
4.2	Prosedur Penelitian .....	52
4.2.1	Persiapan Penelitian .....	52
4.2.2	Pelaksanaan Penelitian .....	53
4.3	Hasil Analisis Data Penelitian .....	54
4.3.1	Data Deskriptif <i>Mindfulness</i> .....	54
4.3.2	Data Deskriptif Efikasi Diri .....	55
4.3.2.1	Kategorisasi Skor Efikasi Diri .....	56
4.3.3	Uji Normalitas .....	56
4.3.4	Uji Linearitas .....	57
4.3.5	Uji Korelasi .....	58
4.3.6	Uji Hipotesis .....	59
4.4	Pembahasan .....	60
4.5	Keterbatasan Penelitian .....	61
<b>BAB V</b>	<b>KESIMPULAN, IMPLIKASI, DAN SARAN .....</b>	<b>62</b>
5.1	Kesimpulan .....	62
5.2	Implikasi .....	62
5.3	Saran .....	63
5.3.1	Mahasiswa .....	63
5.3.2	Fakultas Pendidikan Psikologi Universitas Negeri Jakarta .....	63
5.3.3	Penelitian Selanjutnya .....	64
<b>DAFTAR PUSTAKA .....</b>		<b>65</b>
<b>LAMPIRAN .....</b>		<b>70</b>

## DAFTAR TABEL

Tabel 3.1 Kisi-kisi Instrumen <i>Mindfulness</i> .....	32
Tabel 3.2 Kisi-kisi Instrumen Efikasi Diri .....	35
Tabel 3.3 Kaidah Reliabilitas Guilford .....	37
Tabel 3.4 Kisi-kisi Instrumen <i>Mindfulness</i> Setelah Uji Coba.....	38
Tabel 3.5 Skor Reliabilitas <i>Mindfulness</i> .....	40
Tabel 3.6 Kisi-kisi Instrumen Efikasi Diri Setelah Uji Coba.....	41
Tabel 3.7 Skor Reliabilitas Efikasi Diri .....	43
Tabel 4.1 Gambaran Jenis Kelamin Responden Penelitian .....	45
Tabel 4.2 Gambaran Usia Responden Penelitian .....	47
Tabel 4.3 Gambaran Domisili Responden Penelitian .....	49
Tabel 4.4 Gambaran Lingkungan Tempat Tinggal Responden Penelitian .....	51
Tabel 4.5 Proses Pengumpulan Data.....	54
Tabel 4.6 Data Deskriptif <i>Mindfulness</i> .....	54
Tabel 4.7 Data Deskriptif Efikasi Diri .....	55
Tabel 4.8 Kategorisasi tinggi rendah Efikasi Diri.....	56
Tabel 4.9 Uji Normalitas.....	57
Tabel 4.10 Uji Linearitas.....	57
Tabel 4.11 Uji Korelasi.....	58
Tabel 4.12 Uji Hipotesis .....	59

## DAFTAR GAMBAR

Gambar 4.1 Gambaran Jenis Kelamin Responden Penelitian.....	46
Gambar 4.2 Gambaran Usia Responden Penelitian .....	48
Gambar 4.3 Gambaran Domisili Responden Penelitian .....	50
Gambar 4.4 Gambaran Lingkungan Tempat Tinggal Responden Penelitian .....	52
Gambar 4.5 <i>Scatter Plot</i> Linieritas <i>Mindfulness</i> dan Efikasi Diri .....	58



## DAFTAR GRAFIK

Grafik 2.1 Hubungan <i>Mindfulness</i> dan Efikasi Diri .....	24
---	----

## DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1. Hasil Analisis Uji Validitas dan Reabilitas .....	70
Lampiran 2. Hasil Analisis Statistik Data Demografi.....	72
Lampiran 3. Hasil Analisis Statistik Data Deskriptif.....	74
Lampiran 4. Hasil Analisis Statistik Uji Normalitas.....	75
Lampiran 5. Hasil Analisis Statistik Uji Linearitas .....	79
Lampiran 6. Hasil Analisis Statistik Uji Korelasi.....	80
Lampiran 7. Instrumen Penelitian Ujicoba .....	81
Lampiran 8. Instrumen Peneltian Final.....	83
Lampiran 9. Surat Ijin Pengambilan Data.....	88
Lampiran 10. Surat Validasi Instrumen .....	89
Lampiran 11. Riwayat Hidup Peneliti.....	90

# **BAB I**

## **PENDAHULUAN**

### **1.1. Latar Belakang**

Individu dalam menjalani kehidupan tentu akan melewati tiap tahap perkembangan diri. Dalam tahap perkembangan ini, seorang individu akan mengalami masa transisi ketika anak-anak berkembang menjadi remaja, kemudian berkembang lagi menjadi orang dewasa. Pada masa remaja, individu akan mengalami perkembangan diri yang kompleks (Santrock, 2012). Remaja akan mengalami perubahan fisik yang signifikan akibat pubertas. Selain itu remaja juga akan mengalami perubahan signifikan dalam fisiknya, dimana remaja akan mengalami perkembangan organ reproduksi atau sering disebut juga masa pubertas. Remaja juga akan mengalami transisi dalam hal kognitif, hal ini akan berpengaruh pada pengambilan keputusan individu. Masa transisi ini tidak hanya ada pada tahap perkembangan diri, terjadi juga di masa sekolahnya. Transisi sekolah adalah masa perpindahan individu dari pendidikan sekolah ke tingkat pendidikan yang lebih tinggi. Mulai dari sekolah dasar menuju sekolah menengah pertama, kemudian sekolah menengah atas, hingga akhirnya menuju jenjang perguruan tinggi (Santrock, 2012).

Transisi individu dari siswa Sekolah Menengah Atas (SMA) menjadi mahasiswa Perguruan Tinggi merupakan masa transisi sekolah yang lebih kompleks karena masa transisi tersebut seringkali mengakibatkan perubahan yang signifikan hingga memunculkan stres (Santrock, 2012). Hal ini terutama terlihat pada mahasiswa baru atau mahasiswa yang berada pada tahun pertama perkuliahan. Berdasarkan hasil observasi pada mahasiswa di salah satu universitas di Jakarta, terlihat adanya perubahan sistem belajar mengajar serta tuntutan tugas yang lebih sulit. Terlebih lagi,

mahasiswa dituntut untuk beradaptasi dengan lingkungan pertemanan baru dan lingkungan perkuliahan yang masih menjadi suatu hal yang baru bagi mahasiswa tersebut. Hal ini dapat memicu munculnya stres dalam diri mahasiswa baru. Seperti dikutip dari sebuah laman berita kesehatan ([hellosehat.com](http://hellosehat.com)), bahwa satu diantara 4 masalah kesehatan yang muncul dalam kalangan mahasiswa baru adalah stres. Penelitian pada tahun 2018 menunjukkan bahwa stres bahkan depresi adalah sesuatu yang umum dialami oleh mahasiswa baru dan secara signifikan mempengaruhi kemampuan akademis mereka (Bruffaerts, Mortier, Kiekens, Auerbach, Cuijpers, Demyttenaere, Green, Nock, Kessler, 2018).

Ketika seorang individu memasuki perguruan tinggi, penyesuaian terhadap situasi baru berpotensi untuk memberikan tantangan dan tuntutan bagi seorang mahasiswa tahun pertama (Sarina, 2012). Mahasiswa akan berada dalam lingkungan yang baru bagi dirinya, sehingga mahasiswa harus melakukan adaptasi pada situasi tersebut. Sebaliknya jika sebelumnya pada masa sekolah individu terbiasa mendapatkan arahan dari gurunya, ketika memasuki perguruan tinggi individu yang telah berganti status menjadi mahasiswa akan menemukan tantangan baru. Mahasiswa tersebut akan dituntut untuk menjadi lebih mandiri dalam kesehariannya, baik dalam sistem belajar maupun dalam proses adaptasinya pada lingkungan yang baru. Terlebih lagi bagi mahasiswa perantau (berasal dari luar daerah), tentu akan memerlukan proses adaptasi yang lebih kompleks. Selain harus beradaptasi dengan situasi tersebut, dirinya juga harus beradaptasi pada lingkungan tempat tinggal dan sosial yang baru. Perbedaan-perbedaan yang dialami oleh mahasiswa tersebut dapat menjadikan mahasiswa baru menjadi lebih mandiri dikarenakan suasana kompetitif yang tercipta selama tahun pertama perkuliahan. Terlebih jika terdapat tekanan dari orang tua maupun teman sebaya, serta lingkungan sosial (Zeidner, 1992). Kesulitan dalam menghadapi berbagai stresor terkait dengan penyesuaian tersebut dapat menurunkan performa akademik dan meningkatkan tekanan psikologis (Dwyer & Cummings, 2001). Tekanan psikologis hingga depresi yang dialami pada saat menjadi mahasiswa baru dapat menurunkan performa akademis hingga 2,9 – 4,9%

dan memicu penurunan indeks prestasi kumulatif (IPK) sebesar 0,2 – 0,3 pada akhir semester (Bruffaerts dkk., 2018).

Semua situasi yang telah disebutkan diatas terjadi pada hampir seluruh mahasiswa baru. Tidak terkecuali bagi mahasiswa baru di Fakultas Pendidikan Psikologi Universitas Negeri Jakarta. Masuk sebagai mahasiswa baru di Universitas Negeri Jakarta tentu menjadi tantangan tersendiri bagi mahasiswa. Sebagaimana yang telah banyak diketahui, Universitas Negeri Jakarta memiliki akreditasi yang tinggi. Terutama di Fakultas Pendidikan Psikologi diketahui telah berakreditasi A (psikologi.unj.ac.id). Hal ini tentu semakin mengkategorikan Fakultas Pendidikan Psikologi Universitas Negeri Jakarta sebagai tempat perkuliahan yang bergengsi dan banyak diminati, namun pada kenyataannya jumlah penerimaan mahasiswa tidak sebanding dengan jumlah pendaftar. Berdasarkan studi *preliminary* didapatkan bahwa hal ini juga menambah tekanan psikologis dalam diri mahasiswa. Individu merasa dituntut untuk menjadi mahasiswa yang sempurna sesuai predikat Fakultas Pendidikan Psikologi sebagai tempat perkuliahan yang bergengsi. Hal ini ditambah dengan keharusan seorang mahasiswa untuk menyesuaikan diri dengan hal yang baru.

Bertemu teman baru, beradaptasi di lingkungan baru serta mempelajari hal yang baru dapat memberikan efek yang positif dan negatif bagi individu. Jika berhasil dalam menyesuaikan diri, mahasiswa akan merasa bahagia dan dapat menjalankan perkuliahan sebagaimana mestinya. Sebaliknya, jika tidak berhasil menyesuaikan tentu akan menjadi masalah dan dapat memicu timbulnya stres bagi mahasiswa tersebut. Hasil observasi di lingkungan psikologi menunjukkan bahwa tidak banyak mahasiswa baru yang mempelajari ilmu psikologi saat masa SMA, sehingga mahasiswa harus mempelajari hal yang benar-benar baru ketika mendapatkan materi psikologi. Mempelajari hal yang baru tentu menimbulkan masalah dimana tingkat kesulitan semakin bertambah dan diperlukan penyesuaian diri, sehingga tidak jarang mahasiswa tersebut akan mengalami krisis tingkat kepercayaan akan kemampuan diri sendiri. Mahasiswa menjadi tidak yakin akan kemampuannya dan menjadi mudah goyah karena tekanan yang dirasakan. Hal ini tentu saja akan berdampak panjang,

dimana daya juang mahasiswa untuk bertahan akan berkurang seiring dengan berkurangnya kepercayaan akan kemampuan diri sendiri (Baier, Markman, & Pernice-Duca, 2016). Mereka tak segan untuk mangkir dari tugas dan menelantarkan kuliah. Bahkan memilih untuk mengikuti ujian penempatan universitas ulang pada tahun berikutnya, maka dari itu efikasi diri adalah hal yang penting dimiliki bagi seorang mahasiswa.

Efikasi diri, atau dalam bahasa Inggris disebut *Self-Efficacy*, adalah keyakinan akan kemampuan atau kompetensi diri seseorang dalam mengorganisasikan dan melakukan serangkaian tindakan yang sesuai untuk mencapai suatu hasil yang diharapkan atau mengatasi sebuah hambatan (Bandura, 1977). Keyakinan tersebut merupakan rasa percaya terhadap kemampuan diri sehingga mampu mendorong seseorang untuk meraih segala sesuatu yang diinginkannya. Menurut Brown dan Bryne (1991), efikasi diri adalah evaluasi seseorang terhadap kemampuan atau kompetensinya dalam melakukan sebuah tugas, mencapai tujuan, atau mengatasi hambatan. Lebih lanjut, efikasi diri diyakini sebagai hasil proses kognitif berupa keputusan, keyakinan, atau penghargaan tentang sejauh mana individu meyakini kemampuan dirinya dalam melaksanakan tugas atau tindakan tertentu yang diperlukan untuk mencapai hasil yang diinginkan (Bandura dalam Baron & Byrne, 2003).

Mahasiswa yang memiliki keyakinan yang kuat terhadap kemampuan yang dimiliki akan lebih gigih berusaha dan tidak mudah menyerah meskipun menghadapi berbagai kesulitan dan rintangan. Berdasarkan penelitian pada mahasiswa tahun pertama di Queensland University of Technology, mahasiswa dengan tingkat efikasi diri yang tinggi dan tingkat depresi yang rendah akan mengalami kehidupan perkuliahan dengan tingkat stress yang rendah (Morton, Mergler, & Boman, 2014). Namun jika dihadapkan dengan situasi yang sama sekali baru, terkadang mahasiswa menjadi tidak yakin akan kemampuan dirinya sendiri. Hal ini tentu saja akan memicu munculnya stres pada mahasiswa tersebut. Stres pada mahasiswa dapat dikurangi dengan banyak cara. Misalnya saja dengan mengatur pola

hidup yang teratur, berolahraga, dan melakukan hal-hal positif yang disukai. Selain itu stres juga dapat dikurangi karena peningkatan kualitas kesadaran diri atau dikenal dengan *mindfulness* (Hidayat & Fourianalistyawati, 2017). Kualitas kesadaran diri muncul sebagai *mindfulness* (kesadaran penuh) yang ditandai dengan meningkatnya keadaan sadar terjaga (*awareness*) dan perhatian akan keadaan di sini dan saat ini (Brown & Ryan, dalam Sulastoyo & Lailatushifah, 2012).

*Mindfulness* pada awalnya adalah sebuah praktik meditasi keagamaan yang dilakukan masyarakat beragama Budha. Ajaran tersebut akhirnya di adaptasi ke bidang psikologi oleh Kabat-Zinn. *Mindfulness* didefinisikan sebagai kemampuan untuk memusatkan perhatian secara langsung, keterbukaan terhadap pengalaman, dari waktu ke waktu, dengan keterbukaan pikiran dan penerimaan diri (Kabat-Zinn, 2004). Menurut Brown dan Ryan (2003), *mindfulness* dinyatakan sebagai kehadiran kesadaran yang melekat dan melibatkan pengalaman dari waktu ke waktu. Shapiro dari Santa Clara University mendefinisikan *mindfulness* sebagai kesadaran yang bangkit dari pemberian perhatian yang disengaja, secara terbuka, baik (*kind*), dan membedakan (*discerning*). *Mindfulness* menjadi sebuah topik yang populer di kalangan peneliti, baik pada bidang psikologi maupun bidang lainnya.

Tidak hanya menjadi praktik meditasi, *mindfulness* nyatanya banyak memberikan manfaat positif bagi seorang individu. *Mindfulness* dapat mengidentifikasi emosi-emosi dan mengukurnya pada tingkat kesadaran yang lebih dalam (Goleman, 1998). *Mindfulness* juga dapat meningkatkan proses afektif, stres, dan regulasi emosi (Nielsen & Kaszniak, 2006). Seperti yang telah dibahas sebelumnya, *mindfulness* dapat mengurangi stres akademik (Hidayat & Fourianalistyawati, 2017), stres kognitif, dan meningkatkan kondisi mental yang positif (Epel, Daubenmier, Moskowitz, Folkman, & Blackburn, 2009). Praktik *mindfulness* dapat meningkatkan konsentrasi *gray area* di area *posterior cingulate cortex*, *cerebellum*, *hippocampus*, dan *temporo-parietal junction* (Holzel, Carmody, Vangel, Congleton, Yerramsetti, Gard, & Lazar, 2011). Area otak tersebut memiliki peran penting dalam kepribadian, pengaturan emosi, pemrosesan memori, dan perspektif. Penelitian lain menyatakan

bahwa *mindfulness* dapat meningkatkan kesejahteraan psikologis pada mahasiswa (Awaliyah & Listyandini, 2017). Hasil dari seluruh penelitian diatas dapat disimpulkan menjadi suatu fakta, bahwa *mindfulness* memiliki dampak yang positif pada seorang individu.

Penelitian lain yang dilakukan di Fakultas Kedokteran Universitas Lampung terkait instrumen *mindfulness* yaitu *mindful attention awareness* dan efikasi diri, menyatakan bahwa terdapat hubungan positif antara *mindful attention awareness* (instrumen *mindfulness*) dengan efikasi diri pada mahasiswa tahun pertama di UNILA (Oktafany, Oktaria, Bintang, 2018). Kemudian pada penelitian yang dilakukan di sebuah Universitas Kristen di Amerika, tidak terlihat hubungan antara *mindfulness* dengan efikasi diri pada mahasiswa program doktor yang pengajarannya dilakukan secara *online* (McCann & Davis, 2018). Penelitian lainnya yang meneliti hubungan antara *mindfulness* dan efikasi diri juga pernah dilakukan pada pasien kanker payudara. Hasil penelitian menyatakan bahwa intervensi berbasis *mindfulness* berkorelasi positif dengan efikasi diri pada 30 pasien perempuan yang terkena kanker payudara (Sanaei, Hossini, Jamshidifar, 2014). Penelitian mengenai praktik meditasi *mindfulness* di Thailand menyebutkan bahwa masyarakat Thailand yang mempraktikkan meditasi *mindfulness* mengalami peningkatan skor efikasi diri, namun hubungan meditasi *mindfulness* dan efikasi diri tidak berhubungan secara langsung melainkan dijumpatani oleh kecerdasan emosi individu (Charoensukmongkol, 2014).

Berdasarkan penelitian yang telah disebutkan di paragraf sebelumnya, terdapat inkonsistensi terkait hubungan antara *mindfulness* dan efikasi diri mahasiswa. Pada penelitian yang dilakukan oleh Oktafany, ditemukan bahwa terdapat hubungan positif antara *mindful attention awareness* (instrumen *mindfulness*) dengan efikasi diri pada mahasiswa tahun pertama Fakultas Kedokteran di UNILA. Penelitian lainnya yang dilakukan oleh McCann menemukan bahwa tidak terlihat pengaruh intervensi berbasis *mindfulness* pada efikasi diri mahasiswa program doktor yang pengajarannya dilakukan secara *online*. Berdasarkan beberapa hasil penelitian di atas yang memiliki



perbedaan hasil, peneliti kemudian tertarik untuk meneliti perihal *mindfulness* dan efikasi diri pada mahasiswa tahun pertama di Fakultas Pendidikan Psikologi Universitas Negeri Jakarta.

## **1.2. Identifikasi Masalah**

Berdasarkan latar belakang yang telah dijelaskan, permasalahan yang dapat diidentifikasi adalah sebagai berikut:

- 1 Bagaimana gambaran *mindfulness* mahasiswa tahun pertama?
- 2 Bagaimana gambaran efikasi diri mahasiswa tahun pertama?
- 3 Apakah terdapat hubungan antara *mindfulness* dengan efikasi diri pada mahasiswa tahun pertama?

## **1.3. Batasan Masalah**

Berdasarkan latar belakang dan identifikasi masalah yang telah dijabarkan diatas, maka penulis membatasi permasalahan pada “Hubungan *mindfulness* dan efikasi diri pada mahasiswa tahun pertama di fakultas psikologi Universitas Negeri Jakarta”

## **1.4. Rumusan Masalah**

Berdasarkan latar belakang dan batasan masalah, dapat dirumuskan masalah utama “Apakah terdapat hubungan antara *mindfulness* dengan efikasi diri pada mahasiswa tahun pertama di fakultas psikologi Universitas Negeri Jakarta?”

### **1.5. Tujuan Penelitian**

Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui apakah terdapat hubungan antara *mindfulness* dan efikasi diri pada mahasiswa tahun pertama di fakultas psikologi Universitas Negeri Jakarta.

### **1.6. Manfaat Penelitian**

Manfaat dari penelitian ini adalah sebagai berikut.

#### **1.6.1. Manfaat Teoretis**

Manfaat teoritis dari penelitian ini adalah:

- a. Mengetahui lebih lanjut mengenai keterkaitan *mindfulness* dengan berbagai aspek psikologis individu
- b. Mengembangkan lebih jauh wawasan terkait ilmu psikologi terutama psikologi positif
- c. Menjadi referensi pengembangan penelitian berikutnya

#### **1.6.2. Manfaat Praktis**

Manfaat praktis dari penelitian ini adalah:

- a. Bagi mahasiswa

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan informasi mengenai hubungan antara *mindfulness* dan efikasi diri pada mahasiswa tahun pertama di Fakultas Pendidikan Psikologi. Harapannya, penelitian ini dapat dijadikan salah satu pedoman untuk membantu proses pengembangan diri mahasiswa.

b. Bagi Fakultas Pendidikan Psikologi Universitas Negeri Jakarta

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan informasi mengenai hubungan antara *mindfulness* dan efikasi diri pada mahasiswa tahun pertama di Fakultas Pendidikan Psikologi Universitas Negeri Jakarta. Harapannya, penelitian ini akan membantu pihak dosen untuk lebih memahami dinamika psikologis pada mahasiswa tahun pertama di Fakultas Pendidikan Psikologi Universitas Negeri Jakarta. Kemudian dari pihak fakultas juga diharapkan dapat turut berperan dalam peningkatan efikasi diri dengan menjadikan praktik *mindfulness* sebagai salah satu materi pengajaran.

## **BAB II**

### **KAJIAN TEORI**

#### **2.1. Efikasi Diri**

##### **2.1.1. Pengertian Efikasi Diri**

Teori efikasi diri atau dalam bahasa Inggris *self-efficacy*, pertama kali dikembangkan oleh Albert Bandura. Efikasi diri adalah keyakinan akan kemampuan atau kompetensi diri seseorang dalam mengorganisasikan dan melakukan serangkaian tindakan yang sesuai untuk mencapai suatu hasil yang diharapkan atau mengatasi sebuah hambatan (Bandura, 1997). Keyakinan tersebut merupakan rasa percaya terhadap kemampuan diri sehingga mampu mendorong seseorang untuk meraih segala sesuatu yang diinginkannya. Lebih lanjut, efikasi diri diyakini sebagai hasil proses kognitif berupa keputusan, keyakinan, atau penghargaan tentang sejauh mana individu memperkirakan kemampuan dirinya dalam melaksanakan tugas atau tindakan tertentu yang diperlukan untuk mencapai hasil yang diinginkan (Bandura, 1997). Menurut Brown dan Bryne (1991), efikasi diri adalah evaluasi seseorang terhadap kemampuan atau kompetensinya dalam melakukan sebuah tugas, mencapai tujuan, atau mengatasi hambatan. Maddux (1995) menyatakan bahwa inti dari efikasi diri adalah inisiasi dan kegigihan dalam berperilaku maupun bertindak yang ada dalam diri individu dipengaruhi oleh penilaian dan harapan mengenai keterampilan dan kemampuan terkait serta kemungkinan keberhasilan mengatasi tuntutan dan tantangan lingkungan.

Efikasi diri cenderung didefinisikan sebagai kepercayaan individu terkait apa yang dapat dilakukan individu tersebut, dibandingkan penilaian personal mengenai keperibadian individu maupun atribusi fisik (Zimmerman, 2000). Bandura dan Addams (1977) menganggap efikasi diri sebagai faktor yang menentukan perilaku individu yang paling signifikan dan memengaruhi bagaimana individu tersebut

menerima suatu tugas kemudian menunjukkan usaha yang dikeluarkan untuk menyelesaikan tugas tersebut.

Terdapat tiga jenis efikasi diri yang menjadi prediktor penting pada tingkah laku seorang individu. Tiga jenis efikasi diri ini adalah efikasi diri akademis, efikasi diri sosial, dan efikasi diri regulasi diri. Efikasi diri akademis berkaitan dengan keyakinan seorang pelajar akan kemampuannya dalam menyelesaikan tugas, mengatur kegiatan belajar, dan memenuhi harapan akademis pribadi. Kemudian, efikasi diri sosial berkaitan dengan keyakinan seorang individu akan kemampuannya dalam membuat maupun mempertahankan hubungan, bersikap asertif terhadap diri sendiri maupun orang lain, serta melakukan hal yang disukai saat memiliki waktu senggang. Lalu, efikasi diri regulasi diri berkaitan dengan keyakinan seorang individu dalam kemampuan menolak tekanan dari teman sebaya dan yakin pada prinsip diri sendiri.

### 2.1.2. Dimensi Efikasi diri

Efikasi diri yang terdapat dalam masing-masing individu akan berbeda antara satu dan lainnya. Menurut Bandura, hal tersebut dapat terjadi karena efikasi diri dalam setiap diri individu dipengaruhi oleh beberapa dimensi tertentu yang akan mempengaruhi performa efikasi diri dalam diri individu. Dimensi tersebut dibagi menjadi tiga yaitu *generality*, *magnitude*, dan *strength* yang akan dijelaskan berikut ini:

#### 2.1.2.1. *Generality* (keadaan umum suatu tugas)

Dimensi ini berhubungan dengan sejauh mana individu merasa yakin terhadap kemampuannya dalam berbagai situasi tugas, mulai dari melakukan aktivitas tertentu hingga dalam serangkaian tugas atau situasi yang bervariasi. *Generality* didefinisikan sebagai keleluasan efikasi diri yang dimiliki individu jika diaplikasikan

pada berbagai situasi yang berbeda. Bandura beranggapan bahwa terdapat beberapa efikasi diri individu yang hanya terbatas pada bidang tingkah laku yang khusus dan beberapa individu yang memiliki efikasi diri yang terbagi di berbagai bidang maupun situasi.

#### 2.1.2.2. *Magnitude* (taraf kesulitan tugas)

Dimensi ini berhubungan dengan derajat kesulitan suatu tugas/masalah ketika individu merasa mampu untuk menyelesaikannya. *Magnitude* berhubungan dengan tingkat kesulitan tugas yang dihadapi. Hal ini berimplikasi pada analisa perilaku yang akan dilakukan karena individu merasa mampu melakukannya serta bagaimana menghindari situasi dan perilaku individu diluar batas kemampuan yang dirasakan.

#### 2.1.2.3. *Strength* (kemantapan akan keyakinan diri)

Dimensi ini berhubungan dengan tingkat kemantapan dari keyakinan atau harapan individu terkait kemampuannya. Semakin besar harapan seorang individu, maka akan semakin mendorong individu untuk tetap mempertahankan usahanya dalam meraih sesuatu. Dimensi ini akan menentukan ketahanan individu dalam melakukan usaha. Individu dengan keyakinan atau pengharapan yang lemah akan mudah goyah oleh pengalaman kegagalan. Keyakinan maupun pengharapan yang mantap akan mendorong individu untuk bertahan dalam usahanya, meskipun akan mengalami pengalaman kegagalan.

#### 2.1.3. **Sumber Efikasi diri**

Masing-masing individu memiliki efikasi diri, namun tiap individu memiliki tingkat efikasi diri yang berbeda. Tingkat efikasi diri yang berbeda ini adalah hasil

dari pengaruh faktor-faktor tertentu. Bandura mengidentifikasi 5 faktor utama yang dapat mempengaruhi tingkat efikasi diri individu;

#### 2.1.1.1. Pengalaman Performa (*Performance Experiences*)

Pengalaman performa, baik pengalaman keberhasilan maupun kegagalan, adalah faktor pengaruh yang memberikan dampak paling signifikan pada besarnya efikasi diri individu. Keberhasilan dalam sebuah tugas, perilaku, atau keterampilan tertentu akan memperkuat ekspektasi keberhasilan dalam pengerjaan tugas, perilaku, maupun keterampilan tersebut di masa selanjutnya. Ekspektasi keberhasilan justru akan menurun jika individu mengalami kegagalan dalam sebuah tugas, perilaku, maupun keterampilan.

#### 2.1.1.2. Modeling (*Vicarious Experiences*)

Pengalaman vikarius atau yang lebih dikenal dengan sebutan modeling, mempengaruhi besarnya efikasi diri individu melalui observasi individu terhadap individu lain. Individu mengobservasi perilaku individu lain, melihat hal yang bisa dilakukan oleh individu tersebut, memperhatikan konsekuensi dari perilaku tersebut, dan kemudian menggunakan informasi ini untuk membentuk ekspektasi akan perilaku mereka serta konsekuensinya. Efek dari modeling ini tergantung pada seberapa mirip kondisi diri individu dengan individu lain yang diobservasi, banyaknya individu yang diperhatikan, kekuatan influensi dari individu yang diperhatikan, serta kemiripan masalah yang dialami oleh individu tersebut.

#### 2.1.1.3. Pengalaman Imajiner (*Imaginal Experiences*)

Teori kognitif sosial menyatakan bahwa individu memiliki kapasitas yang luar biasa dalam aktifitas kognitif simbolik. Hal ini menyebabkan

individu dapat memvisualisasikan suatu kondisi atau situasi tertentu dalam pikiran, sehingga kemudian dapat membayangkan perilaku dan reaksi emosional mereka terhadap kondisi tersebut beserta kemungkinan konsekuensi dari perilaku yang hendak dilakukan. Individu dapat membangun atau justru mengurangi efikasi diri dengan membayangkan diri sendiri ataupun orang lain berperilaku efektif maupun tidak efektif pada situasi masa depan.

#### 2.1.1.4. Persuasi Sosial (*Verbal/Social Persuasion*)

Ketika individu percaya akan kemampuan diri, mereka cenderung akan lebih banyak mencapai kesuksesan. Efikasi diri dalam hal ini menjadi *self-fulfilling prophecy*. Persuasi sosial adalah tentang mempengaruhi efikasi diri individu lain secara langsung dan menyediakan pengalaman master yang aman. Persuasi sosial memiliki pengaruh yang lebih sedikit dibandingkan pengaruh performa maupun modeling. Potensi pengaruh sosial dipengaruhi oleh seberapa ahli individu yang melakukan persuasi dalam bidangnya, kadar kepercayaan individu terhadap individu yang melakukan persuasi, serta seberapa atraktif individu yang melakukan persuasi (Petty & Cacioppo, 1981).

#### 2.1.1.5. Kondisi Fisiologis (*Physiological States*)

Keadaan emosi, perasaan dan fisik seorang individu juga berpengaruh dalam interpretasi efikasi diri. Mudah bagi seorang individu untuk menilai diri dengan bias berdasarkan kondisi seorang individu itu ketika mengalami kegagalan. Meskipun merupakan hal yang normal merasakan tekanan, perasaan cemas dan lelah, tidak jarang individu akan merasa dirinya adalah sumber kekecewaan. Emosi positif dan negatif adalah magnet yang mempengaruhi efikasi diri individu, terlebih dalam perasaan yang depresif



ketika individu merasa tidak bisa mengontrol diri. Introspeksi dan pembelajaran dapat menghindarkan keadaan fisiologis ini untuk diinterpretasi secara negatif. Mengubah interpretasi negatif yang salah ke arah afeksi pada diri adalah kuncinya.

#### 2.1.4. Fungsi Efikasi diri

Efikasi diri sebagai bagian dari dalam diri tiap individu tentu saja akan mempengaruhi bagaimana seorang individu itu berperilaku. Bandura menjelaskan bahwa pada derajat tertentu, individu akan terpengaruh dalam empat kategori fungsional;

##### 2.1.4.1. Fungsi Kognitif (*Cognitive Functioning*)

Berpikir secara optimis atau pesimis dapat mempengaruhi keberfungsian seorang individu. Ketika seorang individu percaya bahwa perilaku mereka akan mempengaruhi pengalaman dan lingkungan sekitar, mereka akan memandang segalanya dengan lebih optimis. Hal apapun dapat dilakukan untuk mempengaruhi hasil dalam situasi apapun. Tanpa kepercayaan ini, pemikiran pesimis akan lebih mendominasi individu, dan suatu keadaan akan dianggap di luar kendali individu tersebut.

##### 2.1.4.2. Fungsi Motivasi (*Motivational Functioning*)

Berdasarkan bagaimana kesempatan dan kendala diinterpretasi, mudah untuk percaya bahwa setiap usaha mungkin menjadi sia-sia jika mengalami kendala. Lalu kemudian timbul pertanyaan, mengapa seorang individu tidak menyerah. Alternative ini menghadirkan pilihan untuk melihat kendala/permasalahan sebagai sesuatu yang dapat dilewati dengan

kemampuan yang tepat dan motivasi yang cukup. Brown dan Inouye (1978) meyakini bahwa semakin kuat perasaan yakin dalam diri individu akan kemampuannya menyelesaikan suatu tugas, maka individu tersebut akan lebih giat dan gigih dalam mengupayakannya. Ketika mengalami kesulitan, individu akan merasa ragu akan kemampuannya. Hal ini akan berdampak pada pengurangan usaha individu dalam menyelesaikan suatu tugas bahkan bisa jadi menyerah sama sekali. Individu yang memiliki efikasi diri yang tinggi akan mengeluarkan usaha yang lebih besar untuk menyelesaikan tugas tersebut.

#### 2.1.4.3. Fungsi Emosional (*Emotional Functioning*)

Kondisi fisiologis individu mempengaruhi efikasi diri, hal ini juga dapat berlaku sebaliknya. Individu dengan efikasi diri yang tinggi berarti dirinya menyadari bahwa adalah sesuatu yang normal untuk merasa kecewa jika dihadapkan dengan kegagalan. Kadar kepercayaan dalam diri individu akan kemampuannya untuk bangkit kembali usai kegagalan akan mempengaruhi hasil dari sebuah pengalaman. Ketika seorang individu belajar bahwa individu tersebut tidak dalam pengaruh penuh kondisi fisiologisnya, individu tersebut akan menjadi lebih resisten terhadap reaksi emosional. Individu kemudian akan mampu mengantisipasi tantangan emosional yang mungkin akan mempengaruhi efikasi diri.

#### 2.1.4.4. Fungsi Pengambilan Keputusan (*Decisional Functioning*)

Efikasi diri juga memiliki arti bahwa individu memiliki pilihan terkait bagaimana seorang individu menyikapi suatu situasi. Menerapkan efikasi diri memungkinkan seorang individu memilih lingkungan yang paling baik bagi perkembangan dan pertumbuhan individu tersebut. Individu berhak

menentukan jalan hidup mereka masing-masing, melalui pilihan dan perilaku mereka sendiri.

## **2.2. *Mindfulness***

### **2.2.1. Definisi *Mindfulness***

*Mindfulness* berasal dari tradisi timur yang awalnya merupakan praktik yang dilakukan oleh ajaran Buddhisme. *Mindfulness* kemudian dikembangkan dalam versi sekuler oleh Kabat-Zinn. *Mindfulness* didefinisikan sebagai kemampuan untuk memusatkan perhatian secara langsung, keterbukaan terhadap pengalaman, dari waktu ke waktu, dengan keterbukaan pikiran dan penerimaan diri (Kabat-Zinn, 2004). Menurut Thoreau, *mindfulness* berarti memperhatikan dengan cara tertentu, bertujuan, pada saat ini, dan apa adanya tanpa menilai. *Mindfulness* juga berarti mengembangkan kejernihan, kesadaran, dan penerimaan kenyataan saat ini (Kabat-Zinn, 2007). Brown dan Ryan (2003) menyatakan *mindfulness* sebagai kehadiran kesadaran yang melekat dan melibatkan pengalaman dari waktu ke waktu. Shapiro dari Santa Clara University mendefinisikan *mindfulness* sebagai kesadaran yang bangkit dari pemberian perhatian yang disengaja, secara terbuka, baik (*kind*), dan membedakan (*discerning*).

*Mindfulness* menekankan pada kesadaran, menjadikan individu sadar sepenuhnya pada hal yang terjadi pada saat ini. *Mindfulness* melibatkan individu untuk ‘mengingat’, namun tidak berkuat pada ingatan, melainkan untuk mengarahkan kembali perhatian dan kesadaran kita kepada pengalaman saat ini dengan cara yang tulus dan penuh penerimaan, serta membutuhkan niat untuk memisahkan lamunan individu dan berusaha merasakan momen itu sepenuhnya (Germer, 2004). *Mindfulness* dapat dikatakan sebagai suatu sifat psikologis yang biasa disebut disposisi *mindfulness*, yaitu tingkatan atau kualitas *mindfulness* yang dimiliki seseorang.

*Mindfulness* dapat juga dilatih untuk meningkatkan sikap kesadaran dalam diri individu. Hal tersebut dapat dilakukan melalui meditasi (Brown & Ryan, 2003) atau latihan yang didesain khusus untuk tujuan-tujuan tertentu. Beberapa latihan tersebut digunakan sebagai intervensi, disebut *Mindfulness-Based Intervention* (MBI). Misalnya seperti *Mindfulness-Based Cognitive Therapy* (Teasdale, 2004) dan *Mindfulness-Based Stress Reduction* (Kabat-Zinn, 1979).

Pokok utama dalam *mindfulness* adalah untuk senantiasa sadar akan apa yang sedang kita berikan perhatian (atensi) dan mengarahkannya pada sumber kebahagiaan batin. Individu yang sudah terbiasa untuk bersikap *mindfulness* akan menyadari seluruh atensi namun tidak takluk larut daripadanya. Melainkan justru mengarahkan atensi tersebut pada penjernihan pikiran dan pembebasan diri. Kabat-Zinn (2004) menekankan bahwa atensi yang dimaksud harus dengan sengaja diarahkan. Atensi tidak dibiarkan mengembara dan menyeret kita dalam berbagai gejala emosi dan perilaku yang telah atau akan disesali. Atensi tersebut tidak mengarahkan hidup seorang individu, melainkan individu tersebut yang memegang kendali akan atensi. *Mindfulness* dinyatakan sebagai atensi yang senantiasa didasarkan (*grounded*) pada saat ini (*the present*). Saat ini (*here and now*) adalah dasar terbaik bagi atensi karena apa yang terjadi saat ini adalah hal yang benar nyata. Tidak seperti masa lalu atau masa depan yang entah baik maupun tidak tetap saja tidak nyata.

Berdasarkan definisi-definisi dari *mindfulness* yang telah dipaparkan diatas, dapat disimpulkan bahwa *mindfulness* adalah kemampuan untuk memusatkan perhatian (atensi) secara langsung yang disengaja, melibatkan pengalaman dari waktu ke waktu, dengan keterbukaan pikiran dan penerimaan diri secara baik tanpa penilaian.

### 2.2.2. Dimensi *Mindfulness*

Baer (2006) membagi aspek-aspek *mindfulness* menjadi lima dimensi yang dikembangkan dalam instrumen *Five Facet Mindfulness Questionnaire* (FFMQ). Dimensi-dimensi tersebut antara lain; *observing*, *describing*, *acting with awareness*, *non-judging of inner experience*, dan *non-reactivity to inner experience*.

#### 2.2.2.1. *Observing*

*Observing* adalah dimensi *mindfulness* yang memiliki arti bahwa seorang individu memperhatikan atau hadir dalam berbagai pengalaman internal maupun eksternal. Hal ini meliputi pengalaman yang melibatkan pandangan, suara, penciuman, sensasi, kognisi, dan emosi (Baer, 2006). Berdasarkan hasil penelitian sebelumnya, aspek *observing* merupakan elemen utama dalam *mindfulness*.

#### 2.2.2.2. *Describing*

*Describing* memiliki arti bahwa seorang individu dapat memberikan label atau mendeskripsikan suatu pengalaman yang dialami dengan kata-kata.

#### 2.2.2.3. *Acting with awareness*

*Acting with awareness* merupakan kecenderungan individu dalam memberikan kesadaran dan kehadiran pada setiap momen aktivitas yang dilakukan. Hal ini kontras perbedaannya dengan pikiran dan perilaku otomatis, di mana perhatian individu akan terfokus pada hal lain, bukan pada momen saat ini yang sering disebut dengan *automatic pilot* (Baer, 2006).

#### 2.2.2.4. *Non-judging of inner experience*

*Non-judging of inner experience* adalah dimensi *mindfulness* yang memiliki arti sebagai kecenderungan individu untuk tidak mengkritik pikiran dan perasaan atas pengalaman yang dihadapi, melainkan menerima dengan tulus tanpa melakukan penilaian (Baer, 2006).

#### 2.2.2.5. *Non-reactivity to inner experiences*

*Non-reactivity* atau tidak adanya reaksi adalah saat individu membiarkan pikiran dan perasaan yang datang, lalu melepaskannya tanpa berlarut dalam perasaan tersebut dan memberi reaksi pada pengalaman dan pikiran yang dihadapi (Baer, 2006).

### 2.2.3. **Faktor Penghambat *Mindfulness***

#### 2.2.3.1. *Rumination*

*Rumination* atau ruminasi didefinisikan sebagai cara spesifik untuk menanggapi suasana hati yang buruk di mana seseorang merenungkan kemungkinan penyebab dan implikasi dari perasaan sedih (Nolen-Hoeksema, Wisco, & Lyubomirsky, 2008). Ruminasi bertolak belakang dengan *mindfulness* karena ruminasi membuat individu secara pasif terfokus pada emosi negatif, sedangkan *mindfulness* membuat individu bersikap tidak bereaksi, menilai maupun mengkritik.

### 2.2.3.2. *Mindlessness*

*Mindlessness* adalah sikap individu di mana seseorang terperangkap dalam pikiran yang mengganggu atau dalam opini tentang apa yang terjadi pada saat itu (Germer, 2003). *Mindlessness* terjadi ketika atensi mengembara tanpa arah dan membawa individu larut dalam lamunan. *Mindlessness* berupa perilaku mekanis yang dilakukan individu ketika individu tersebut sudah terlampaui sering melakukan aktivitas tersebut. Fenomena ini berkaitan dengan *autopilot* yaitu ketika individu merespons secara otomatis terhadap berbagai kehidupan tanpa menyadari ataupun menghayati.

## 2.3. Mahasiswa Tahun Pertama

Mahasiswa adalah pelajar, atau individu yang menghadiri sebuah institusi pendidikan dengan niat untuk mengikuti kegiatan pembelajaran. Dalam Kamus Besar Bahasa Indonesia (KBBI), mahasiswa memiliki arti sebagai individu yang belajar di perguruan tinggi. Mahasiswa didefinisikan sebagai anggota civitas akademika yang memiliki posisi sebagai insan dewasa yang memiliki kesadaran sendiri dalam mengembangkan potensi diri di perguruan tinggi untuk menjadi intelektual, ilmuwan, praktisi, dan/atau profesional (Undang-Undang Republik Indonesia nomor 12 tahun 2012). Menurut Sarwono (1987), mahasiswa merupakan setiap individu yang terdaftar secara resmi untuk mengikuti pembelajaran di perguruan tinggi dengan batasan usia 18-30 tahun.

Subjek yang digunakan dalam penelitian ini merupakan mahasiswa yang sedang menjalani tahun pertama perkuliahan di Fakultas Pendidikan Psikologi Universitas Negeri Jakarta. Pada umumnya, mahasiswa mulai menempuh pendidikan perguruan tinggi di usia 18 tahun. Menurut Santrock (2012), masa remaja adalah masa ketika seorang individu mengalami perkembangan diri yang kompleks. Levinson (dalam Aktu & Ilhan) menyatakan, usia 17-22 tahun merupakan tahapan perkembangan manusia yang ditandai dengan adanya transisi

dari remaja ke kehidupan dewasa. Pada periode perkembangan ini, individu sudah mulai meninggalkan masa remaja, tetapi juga belum menetap menjalankan peran di masa dewasa (Papalia, Feldman, & Martorell, 2014). Terlebih masa transisi individu dari siswa Sekolah Menengah Atas (SMA) menjadi mahasiswa Perguruan Tinggi yang lebih kompleks.

Masa transisi dari siswa SMA menjadi mahasiswa seringkali mengakibatkan perubahan yang signifikan sehingga tak jarang akan memunculkan stres. Hal ini tentu terutama terlihat pada mahasiswa baru atau mahasiswa yang berada pada tahun pertama perkuliahan. Ketika seorang individu memasuki perguruan tinggi, penyesuaian terhadap situasi baru berpotensi untuk memberikan tantangan dan tuntutan bagi seorang mahasiswa tahun pertama (Sarina, 2012). Terlebih jika terdapat tekanan dari orang tua maupun teman sebaya, serta lingkungan sosial. Hal ini akan menambah tekanan psikologis yang dirasakan oleh mahasiswa (Zeidner, 1992). Kesulitan-kesulitan yang dialami oleh mahasiswa tahun pertama dari berbagai sumber terkait dengan penyesuaian diri tersebut dapat menurunkan performa akademik dan meningkatkan tekanan psikologis (Dwyer & Cummings, 2001). Tekanan psikologis hingga berujung depresi yang dialami mahasiswa tahun pertama tersebut dapat menurunkan performa akademis hingga 2,9 – 4,9% serta memicu penurunan indeks prestasi kumulatif (IPK) hingga 0,2-0,3 pada akhir semester (Bruffaerts dkk., 2018). Seluruh situasi yang telah disebutkan terjadi pada hampir seluruh mahasiswa tahun pertama. Tidak terkecuali bagi mahasiswa baru di Fakultas Pendidikan Psikologi Universitas Negeri Jakarta.

#### **2.4. Hubungan *Mindfulness* dengan Efikasi diri**

Hubungan antara *Mindfulness* dan efikasi diri telah diteliti di berbagai bidang sebelumnya, diantaranya adalah penelitian yang dilakukan oleh McCann dan Davis (2018). Penelitian tersebut menyatakan bahwa intervensi berbasis *mindfulness* yang dilakukan pada mahasiswa online yang sedang melaksanakan



program doktoral tidak memberikan perubahan signifikan dalam diri individu subjek. Penelitian lain yang dilakukan oleh Oktafany, Oktaria dan Bintang (2018) menyatakan bahwa terdapat hubungan antara *mindful attention awareness* dan efikasi diri pada mahasiswa kedokteran tahun pertama Universitas Lampung. Pada penelitian lain yang dilakukan oleh Brausch (2011) menyatakan bahwa tidak terdapat peningkatan efikasi diri pada individu yang diberi intervensi berbasis *mindfulness*. Penelitian lainnya yang meneliti hubungan antara *mindfulness* dan efikasi diri juga pernah dilakukan pada pasien kanker payudara. Hasil penelitian menyatakan bahwa intervensi berbasis *mindfulness* berkorelasi positif dengan efikasi diri pada 30 pasien perempuan yang terkena kanker payudara (Sanaei, Hossini, Jamshidifar, 2014). Keragaman hasil dari penelitian diatas mendorong peneliti untuk mengeksplor lebih jauh terkait keterkaitan antara *mindfulness* dan efikasi diri pada berbagai populasi, maka kemudian dicetuskan penelitian ini untuk mengetahui apakah terdapat keterkaitan antara *mindfulness* dan efikasi diri pada mahasiswa tahun pertama di Fakultas Pendidikan Psikologi Universitas Negeri Jakarta. Penelitian ini memiliki tujuan untuk mengetahui hubungan *mindfulness* dengan efikasi diri pada mahasiswa tahun pertama.

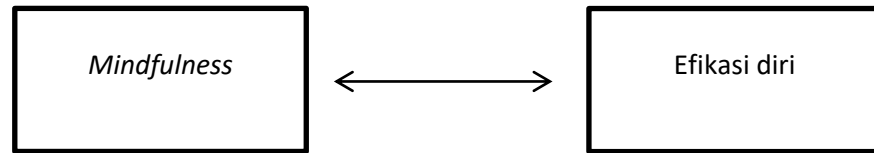
## **2.5. Kerangka Berpikir**

Individu dalam perjalanan hidupnya tentu akan melewati tiap tahap perkembangan diri. Dalam tahap perkembangan, individu akan mengalami masa transisi yang kompleks. Masa transisi yang kompleks tersebut terutama terjadi ketika masa transisi remaja menuju individu dewasa. Remaja akan mengalami berbagai perubahan baik dari segi fisik, kognitif, maupun perkembangan diri. Masa transisi tersebut juga dialami remaja pada masa sekolahnya, dimana individu akan mengalami perpindahan tingkat pendidikan sekolah ke tingkat pendidikan yang lebih tinggi. Transisi individu dari siswa sekolah menjadi mahasiswa perguruan tinggi tersebut akan menjadi lebih kompleks karena

perubahan yang cukup signifikan. Hal ini terutama terlihat pada mahasiswa yang menjalani tahun pertama masa perkuliahan, dimana mahasiswa akan mengalami berbagai tekanan. Tekanan tersebut datang dari berbagai sumber, seperti tekanan akademis, tekanan sosial bahkan tekanan lingkungan yang tentu akan menimbulkan tekanan secara psikologis pada mahasiswa serta berkurangnya kepercayaan mahasiswa akan kemampuan diri (efikasi diri).

Efikasi diri pada mahasiswa tahun pertama biasanya mengalami penurunan karena mahasiswa harus melakukan penyesuaian dengan lingkungan dan kondisi perkuliahan yang baru. Mahasiswa akan berada dalam lingkungan yang baru bagi dirinya, sehingga mahasiswa harus melakukan adaptasi pada situasi tersebut. Sebaliknya jika sebelumnya pada masa sekolah individu terbiasa mendapatkan arahan dari gurunya, ketika memasuki perguruan tinggi individu yang telah berganti status menjadi mahasiswa akan menemukan tantangan baru. Mahasiswa tersebut akan dituntut untuk menjadi lebih mandiri dalam kesehariannya, baik dalam sistem belajar maupun dalam proses adaptasinya pada lingkungan yang baru. Kesulitan dalam menghadapi berbagai stressor terkait dengan penyesuaian tersebut dapat menurunkan performa akademik dan meningkatkan tekanan psikologis.

Tekanan psikologis pada mahasiswa dapat dikurangi dengan banyak cara. Misalnya saja dengan mengatur pola hidup yang teratur, berolahraga, dan melakukan hal-hal positif yang disukai. Selain itu tekanan psikologis juga dapat dikurangi karena peningkatan kualitas kesadaran diri atau dikenal dengan *mindfulness*. *Mindfulness* didefinisikan sebagai kemampuan untuk memusatkan perhatian secara langsung yang disengaja melibatkan pengalaman dari waktu ke waktu, dengan keterbukaan pikiran dan penerimaan diri secara baik. Maka dari itu peneliti ingin melihat apakah ada hubungan langsung antara *mindfulness* dengan efikasi diri pada mahasiswa tahun pertama, terutama di fakultas pendidikan psikologi Universitas Negeri Jakarta.



Grafik 2.1 Hubungan *Mindfulness* dan Efikasi diri

## 2.6. Hipotesis

Hipotesis penelitian yang akan diajukan adalah “terdapat hubungan mindfulness terhadap efikasi diri pada mahasiswa tahun pertama di Fakultas Pendidikan Psikologi Universitas Negeri Jakarta”.

## 2.7. Hasil Penelitian Yang Relevan

- 1) Penelitian K. M. McCann dan Mendi Davis pada tahun 2018 dengan judul “*Mindfulness and efikasi diri in an online doctoral program*” yang masuk dalam *Journal of Instructional Research*. Penelitian ini bersifat kuasieksperimen yang bertujuan untuk melihat adakah hubungan antara intervensi mindfulness dengan self-efficacy mahasiswa online doctoral program. Hasil dari penelitian ini menyatakan bahwa tidak terdapat perubahan signifikan pada self-efficacy subjek penelitian dalam 8 intervensi yang sudah dilakukan.
- 2) Penelitian Dwita Oktaria dan M Panji Bintang dengan judul “Hubungan Mindful Attention Awareness dan Self Efficacy Mahasiswa Tahun Pertama Fakultas Kedokteran Universitas Lampung”. Penelitian ini dilakukan untuk mengetahui apakah ada hubungan antara Mindful Attention Awareness

dengan Self Efficacy pada mahasiswa tahun pertama di fakultas kedokteran UNILA. Mindfulness attention awareness adalah suatu orientasi kepercayaan dan keyakinan akan terjadinya suatu hal yang baik terhadap dirinya. Hasil dari penelitian ini menyatakan bahwa benar terdapat hubungan yang signifikan antara mindful attention awareness dengan self efficacy pada mahasiswa tahun pertama di fakultas kedokteran UNILA.

- 3) Penelitian Brian D Brausch pada tahun 2011 dengan judul "The Role of Mindfulness in Academic Stress, Self-Efficacy, and Achievement in College Students" sebagai tesis pada tahun 2011. Penelitian ini bertujuan untuk melihat pengaruh praktik mindfulness pada stress akademis, efikasi diri dan GPA (Nilai). Hasil penelitian menunjukkan bahwa tidak terdapat hubungan antara mindfulness pada efikasi diri dan GPA mahasiswa.

## **BAB III**

### **METODOLOGI PENELITIAN**

#### **3.1. Tipe Penelitian**

Penelitian ini akan dilaksanakan menggunakan pendekatan penelitian kuantitatif. Pendekatan penelitian kuantitatif adalah pendekatan yang dilakukan dengan cara mengolah data dari penelitian yang dinyatakan dalam angka dan dianalisis dengan teknik statistik. Berdasarkan metode, penelitian ini diklasifikasikan dalam penelitian *ex post facto*. Penelitian *ex post facto* adalah penelitian yang berdasarkan pada pengamatan variabel terikat sehingga variabel bebas kemudian terjadi. Keterikatan antara variabel terikat dan variabel bebas sudah terjadi secara alami, yang kemudian peneliti ingin melacak faktor yang penyebabnya jika memungkinkan. Penelitian ini menggunakan desain penelitian korelasi yang bertujuan untuk mengetahui hubungan antara dua variabel atau lebih (Sugiyono, 2017). Hipotesis hubungan dalam penelitian ini diuji menggunakan uji korelasi sederhana.

#### **3.2. Desain Penelitian**

Penelitian ini akan dilaksanakan menggunakan pendekatan metode kuantitatif. Pendekatan metode kuantitatif adalah pendekatan yang dilakukan dengan cara mengolah data dari penelitian yang dinyatakan dalam angka dan dianalisis dengan teknik statistik. Penelitian ini menggunakan desain penelitian korelasi yang bertujuan untuk mengetahui hubungan antara dua variabel atau lebih (Sugiyono, 2017). Hipotesis dalam penelitian ini diuji menggunakan uji korelasi sederhana.

Pertama-tama data dikumpulkan dengan menyebarkan instrumen *mindfulness* dan efikasi diri pada seluruh mahasiswa tahun pertama di fakultas pendidikan

psikologi Universitas Negeri Jakarta. Kemudian data yang didapatkan dinyatakan dalam angka lalu dianalisis dengan teknik statistika. Hasil dari metode kuantitatif ini nantinya harus dapat menjelaskan apakah terdapat hubungan antar variabel yang diteliti. Hasil tersebut kemudian digunakan untuk menjelaskan lebih dalam mengenai kebenaran dari hipotesa penelitian.

### **3.3. Identifikasi dan Operasionalisasi Variabel Penelitian**

Variabel merupakan konsep mengenai karakteristik atau atribut seseorang atau suatu kelompok yang dapat diukur atau diobservasi yang bersifat bervariasi pada masing-masing individu atau kelompok (Creswell, 2016). Variabel-variabel penelitian dapat diklasifikasikan ke dalam beberapa kelompok, yaitu variabel bebas (*independent variable*), variabel terikat (*dependent variable*), variabel moderator (*moderating variable*), dan variabel mediator (*mediating variable*).

Variabel bebas adalah variabel yang memiliki sifat memengaruhi, menyebabkan maupun memberi dampak tertentu terhadap variabel terikat. Pengertian dari variabel terikat adalah variabel yang memiliki sifat dapat dipengaruhi atau terkena dampak dari variabel bebas. Variabel yang akan digunakan dalam penelitian ini adalah dua jenis yaitu *mindfulness* sebagai variabel bebas dan efikasi diri sebagai variabel terikat.

#### **3.3.1. Variabel Terikat**

##### *3.3.1.1. Definisi Konseptual*

Efikasi diri menurut Bandura didefinisikan sebagai keyakinan/kepercayaan serta kegigihan individu terhadap kemampuan, kompetensi, maupun perilaku individu tersebut dalam melakukan sebuah tugas, mencapai tujuan, dan mengatasi hambatan.

### 3.3.1.2. *Definisi Operasional*

Secara operasional, efikasi diri didefinisikan sebagai keyakinan dan evaluasi individu akan kemampuan atau kompetensi dirinya dalam menyelesaikan berbagai tugas, menghadapi masalah, serta melakukan serangkaian tindakan yang diperlukan dengan derajat kesulitan suatu tugas/masalah dan situasi yang beragam.

## 3.3.2. **Variabel Bebas**

### 3.3.2.1. *Definisi Konseptual*

*Mindfulness* menurut Kabat-Zinn didefinisikan sebagai kemampuan untuk memusatkan perhatian secara langsung yang disengaja melibatkan pengalaman dari waktu ke waktu, dengan keterbukaan pikiran dan penerimaan diri secara baik.

### 3.3.2.2. *Definisi Operasional*

Sementara secara operasional, *mindfulness* didefinisikan sebagai kemampuan untuk memusatkan perhatian secara langsung yang disengaja dalam berbagai pengalaman internal maupun eksternal, keterbukaan terhadap pengalaman secara baik dan dapat mendeskripsikannya, melibatkan pengalaman dari waktu ke waktu, dengan keterbukaan pikiran dan penerimaan pengalaman tersebut tanpa kritik/penilaian.

## 3.4. **Populasi dan Subyek Penelitian**

Populasi adalah subyek yang termasuk dalam wilayah generalisasi yang memiliki kualitas atau karakteristik tertentu yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari dan kemudian ditarik kesimpulan (Sugiyono, 2017). Subyek sasaran dalam penelitian ini adalah mahasiswa tahun pertama fakultas pendidikan psikologi yang aktif di Universitas Negeri Jakarta. Metode yang digunakan untuk menentukan

jumlah sampel pada penelitian ini adalah metode *purposive sampling*. *Purposive sampling* berarti teknik penentuan sampel dilakukan dengan pertimbangan tertentu.

Karakteristik sampel dalam penelitian ini adalah:

- 1 Mahasiswa tahun pertama
- 2 Status aktif sebagai mahasiswa
- 3 Menempuh pendidikan di Fakultas Pendidikan Psikologi Universitas Negeri Jakarta

Berdasarkan kepentingan penelitian, maka ditentukan populasi dalam penelitian ini merupakan mahasiswa tahun pertama (angkatan 2018) Fakultas Pendidikan Psikologi di Universitas Negeri Jakarta. Pengambilan data akan dilakukan pada mahasiswa tahun pertama yang memiliki status aktif.

### **3.5. Teknik Pengumpulan Data**

Data dalam penelitian diperoleh melalui instrumen. Penelitian ini menggunakan instrumen penelitian berupa kuesioner/angket. Kuesioner sebagai teknik pengumpulan data dilakukan dengan memberi seperangkat pertanyaan maupun pernyataan secara tertulis kepada responden untuk dijawab (Sugiyono, 2017). Pengumpulan data yang dilakukan dalam penelitian ini adalah dengan memberikan instrumen *Five Facet Mindfulness Questionnaire* (FFMQ) dan instrumen efikasi diri yang akan diadopsi dari dimensi efikasi diri Bandura. Kuesioner penelitian diberikan secara langsung kepada responden agar peneliti dapat berinteraksi secara langsung dengan responden. Skala pengukuran yang digunakan pada kuesioner penelitian ini adalah skala likert. Skala likert digunakan untuk mengukur persepsi, pendapat, dan



sikap seseorang atau sekelompok orang terhadap suatu fenomena sosial (Sugiyono, 2017)

### **3.5.1. Instrumen *Mindfulness* dan Efikasi Diri**

#### **3.5.1.1. Mindfulness**

Instrumen *mindfulness* yang digunakan ialah hasil adaptasi. Pada penelitian sebelumnya, Baer (2006) menggunakan instrumen tersebut untuk menggali aspek-aspek *mindfulness*. Instrumen ini dibuat dengan mengacu pada instrumen-instrumen mengenai *mindfulness* yang telah ada sebelumnya, meliputi *Mindful Attention Awareness Scale* (MAAS) oleh Brown & Ryan; *The Freiburg Mindfulness Inventory* (FMI) oleh Buchheld, Grossman & Walach; *Kentucky Inventory of Mindfulness Skills* (KIMS) oleh Baer, Smith & Allen; *Cognitive and Affective Mindfulness Scale* (CAMS) oleh Feldman, Hayes, Kumar & Greeson; serta *Mindfulness Questionnaire* oleh Chadwick, Hember, Mead, Lilley & Dagnan. Berdasarkan hasil *expert judgement* oleh ahli bidang terkait, terdapat 39 butir pada instrumen ini yang dipercaya dapat mengukur variabel *mindfulness*.

Tabel 3.1. Kisi-kisi Instrumen *Mindfulness*

Dimensi	Indikator	Butir Soal		Contoh Butir	Total Butir
		<i>Favorable</i>	<i>Unfavorable</i>		
<i>Observing</i>	Mengenali setiap rangsangan pada diri dan keadaan lingkungan sekitar	26, 31		Saya dapat mengenali aroma di sekitar saya	2
	Menyadari keadaan diri dan lingkungan sekitar	11, 20, 36		Saya menyadari adanya suara-suara di sekitar saya, seperti bunyi detak jam, kicau burung, atau mobil	3
	Merasakan setiap sensasi yang ada	1, 6, 15		Saya memerhatikan sensasi, seperti angin yang menerpa rambut atau hangatnya sinar matahari di wajah saya	3
<i>Describing</i>	Menggambarkan setiap perasaan, opini, dan keyakinan	2, 7, 27, 32, 37	12, 16, 22	Saya kesulitan memikirkan kata-kata yang tepat dalam mengekspresikan apa yang saya rasakan terhadap sesuatu	8

Dimensi	Indikator	Butir Soal		Contoh Butir	Total Butir
		<i>Favorable</i>	<i>Unfavorable</i>		
<i>Acting With Awareness</i>	Pikiran yang tidak mudah teralihkan oleh suatu hal		5, 8, 13	Pikiran saya sangat mudah teralihkan	3
	Fokus terhadap suatu peristiwa yang sedang terjadi		18	Sulit bagi saya untuk tetap fokus terhadap apa yang sedang terjadi saat ini	1
	Memberikan perhatian pada yang sedang dilakukan dan lingkungan sekitar		23, 28, 34, 38	Saya terburu-buru dalam melakukan aktivitas tanpa benar-benar memerhatikan apa yang saya kerjakan	4
<i>Non-judging of Inner Experience</i>	Mengkritisi setiap emosi yang dirasakan		3, 10, 14, 30	Saya mengatakan kepada diri sendiri bahwa saya tidak seharusnya merasakan apa yang sedang saya rasakan	4

Dimensi	Indikator	Butir Soal		Contoh Butir	Total Butir
		<i>Favorable</i>	<i>Unfavorable</i>		
<i>Non-reactivity to Inner Experience</i>	Menilai tentang sesuatu yang sedang dipikirkan		17, 25, 35, 39	Saya selalu menilai apakah pemikiran saya baik atau buruk	4
	Merasa tenang terhadap berbagai pikiran yang mengganggu	4, 24		Ketika saya mempunyai pemikiran yang mengganggu, saya akan cepat merasa tenang kembali	2
	Waspada terhadap berbagai pikiran negatif yang datang	9, 19, 33		Ketika saya mempunyai pemikiran yang mengganggu, saya mampu menyadarinya dan membiarkannya	3
	Tidak memberi reaksi secara langsung terhadap sesuatu yang dialami	21, 29		Ketika saya mempunyai pemikiran yang mengganggu, saya mampu mengenali hal-hal tersebut tanpa bereaksi	2
	<b>Total</b>				<b>39</b>

### 3.5.1.2. Efikasi Diri

Instrumen efikasi diri yang digunakan merupakan hasil dari pengembangan teori Bandura (1997) mengenai teori efikasi diri (*self-efficacy*). Dalam penelitiannya, Bandura menjelaskan mengenai aspek-aspek yang memengaruhi efikasi diri individu. Aspek-aspek tadi dijadikan dimensi dan untuk kemudian diturunkan menjadi indikator-indikator dalam sebuah *blueprint* instrumen penelitian. Instrumen ini kemudian dilakukan *expert judgement* oleh ahli pada bidang terkait dan diuji validitasnya melalui perhitungan yang dilakukan menggunakan alat bantu Winstep, sehingga menghasilkan butir-butir yang diyakini dapat mengukur motivasi kehadiran sejumlah 41 butir soal.

**Tabel 3.2 Kisi-kisi Instrumen Efikasi Diri**

Dimensi	Indikator	Butir Soal		Total Butir
		<i>Favorable</i>	<i>Unfavorable</i>	
<i>Generality</i>	Respon individu dalam situasi dan kondisi yang beragam	1, 13, 31	26, 33	5
	Keleluasaan dalam keyakinan Individu akan kemampuannya dalam mengatasi berbagai situasi	20, 32, 37	3, 22	5
<i>Magnitude</i>	Individu merasa mampu mengerjakan tugas yang sulit	2, 11, 24	6, 19	5
	Individu memilih untuk mencoba melaksanakan suatu	12, 16, 41	4, 36	5

Dimensi	Indikator	Butir Soal		Total Butir
		<i>Favorable</i>	<i>Unfavorable</i>	
	tugas			
	Individu menyadari	7, 27, 40	17, 29	5
	batas kemampuan diri			
	Individu gigih dalam	5, 18, 25	8, 15, 30	6
	menyelesaikan tugas			
	Individu memiliki	14, 34, 38	23, 28	5
<i>Strength</i>	keyakinan kuat akan			
	kemampuan yang			
	dimiliki			
	Individu belajar dari	9, 10, 39	21, 35	5
	pengalaman			
<b>Total</b>				<b>41</b>

### 3.5.2. Populasi Uji Instrumen

Data uji instrumen penelitian dikumpulkan dengan model kuesioner. Instrumen penelitian disebarkan dengan cara bertemu langsung dan melalui aplikasi form *online* kepada responden peneliti yaitu mahasiswa angkatan 2018 di Fakultas Pendidikan Psikologi Universitas Negeri Jakarta. Peneliti terlebih dahulu menyusun kuesioner di di *word* dan aplikasi form *online* sebelum menyebarkan kuesioner dengan bertemu langsung maupun melalui pengiriman *link*.

Uji instrumen dilakukan untuk melihat validitas butir dan reabilitas instrumen yang digunakan. Uji validitas dilakukan untuk melihat seberapa besar butir instrumen yang ada dalam alat ukur dapat dengan tepat dan akurat mengukur variabel yang ingin diketahui. Uji reliabilitas dilakukan untuk mengetahui konsistensi sebuah instrumen dalam mengukur sebuah variabel pada responden yang sama. Reliabilitas

dalam penelitian ini diolah menggunakan aplikasi Winstep yang didasarkan pada model Rasch. Reliabilitas ditinjau melalui koefisien reliabilitas yang berkisar pada rentang 0 hingga 1.

**Tabel 3.3 Kaidah Reliabilitas Guilford**

<b>Koefisien Reliabilitas</b>	<b>Kriteria</b>
> 0,90	Sangat Reliabel
0,70 – 0,90	Reliabel
0,40 – 0,69	Cukup Reliabel
0,20 – 0,39	Kurang Reliabel
< 0,20	Tidak Reliabel

#### 3.5.2.1. Mindfulness

Uji validitas instrumen *mindfulness* dilakukan dengan analisis butir menggunakan aplikasi Winsteps. Merujuk pada hasil perhitungan yang telah dilakukan, batas INFIT pada instrumen *mindfulness* berada pada angka 1,23. Dengan demikian, butir yang memiliki nilai INFIT di atas batas yang telah ditentukan dinyatakan gugur. Berikut ini merupakan *output* dari hasil uji validitas instrumen *mindfulness*:

Tabel 3.4. Kisi-kisi Instrumen *Mindfulness* setelah Uji Coba

Dimensi	Indikator	Item Gugur	Butir Soal		Total Butir
			<i>Favorable</i>	<i>Unfavorable</i>	
<i>Observing</i>	Mengenali setiap rangsangan pada diri dan keadaan lingkungan sekitar	-	26, 31	-	2
	Menyadari keadaan diri dan lingkungan sekitar	-	11, 20, 36	-	3
	Merasakan setiap sensasi yang ada	-	1, 6, 15	-	3
<i>Describing</i>	Menggambarkan setiap perasaan, opini, dan keyakinan	2, 12	7, 27, 32, 37	16, 22	6



Dimensi	Indikator	Item Gugur	Butir Soal		Total Butir
			<i>Favorable</i>	<i>Unfavorable</i>	
<i>Acting With Awareness</i>	Pikiran yang tidak mudah teralihkan oleh suatu hal	-	-	5, 8, 13	3
	Fokus terhadap suatu peristiwa yang sedang terjadi	-	-	18	1
	Memberikan perhatian pada yang sedang dilakukan dan lingkungan sekitar	23	-	28, 34, 38	3
<i>Non- judging of Inner Experience</i>	Mengkritisi setiap emosi yang dirasakan	3, 14	-	10, 30	2
	Menilai tentang sesuatu yang sedang dipikirkan	-	-	17, 25, 35, 39	4

Dimensi	Indikator	Item Gugur	Butir Soal		Total Butir
			Favorable	Unfavorable	
<i>Non- reactivity to Inner Experience</i>	Merasa tenang terhadap berbagai pikiran yang mengganggu	-	4, 24	-	2
	Waspada terhadap berbagai pikiran negatif yang datang	-	9, 19, 33	-	3
	Tidak memberi reaksi secara langsung terhadap sesuatu yang dialami	-	21, 29	-	2
<b>Total</b>					<b>34</b>

Berdasarkan tabel 3.4, butir yang memiliki nilai INFIT di atas batas yang telah ditentukan berjumlah 5 butir, meliputi butir nomor 2, 3, 12, 14, dan 23.

Uji reliabilitas yang dilakukan terhadap instrumen *mindfulness* menyatakan bahwa koefisien realibilitas instrumen *mindfulness* adalah:

**Tabel 3.5. Skor Reliabilitas *Mindfulness***

Reliabilitas	
Real	0,95
Model	0,95

Berdasarkan kaidah reliabilitas Guilford, koefisien reliabilitas instrumen *mindfulness* tergolong sangat reliabel.

### 3.5.2.2. Efikasi Diri

Uji validitas instrumen efikasi diri dilakukan dengan analisis butir menggunakan aplikasi Winsteps. Merujuk pada hasil perhitungan yang telah dilakukan, batas INFIT pada instrumen efikasi diri berada pada angka 1,23. Dengan demikian, butir yang memiliki nilai INFIT di atas batas yang telah ditentukan dinyatakan gugur. Berikut ini merupakan output dari hasil uji validitas instrumen efikasi diri:

**Tabel 3.6. Kisi-kisi Instrumen Efikasi Diri setelah Uji Coba**

Dimensi	Indikator	Item Gugur	Butir Soal		Total Butir
			<i>Favorable</i>	<i>Unfavorable</i>	
<i>Generality</i>	Respon individu dalam situasi dan kondisi yang beragam	-	1, 13, 31	26, 33	5
	Keleluasaan dalam keyakinan Individu akan kemampuannya dalam mengatasi	22	20, 32, 37	3	5

Dimensi	Indikator	Item Gugur	Butir Soal		Total Butir
			<i>Favorable</i>	<i>Unfavorable</i>	
	berbagai situasi				
<i>Magnitude</i>	Individu merasa mampu mengerjakan tugas yang sulit	-	2, 11, 24	6, 19	5
	Individu memilih untuk mencoba melaksanakan suatu tugas	41	12, 16	4, 36	5
	Individu menyadari batas kemampuan diri	7, 29	27, 40	17	5
	Individu gigih dalam menyelesaikan tugas	-	5, 18, 25	8, 15, 30	6
<i>Strength</i>	Individu memiliki keyakinan kuat akan kemampuan yang dimiliki	23	14, 34, 38	28	5
	Individu belajar dari pengalaman	-	9, 10, 39	21, 35	5
<b>Total</b>					<b>36</b>

Berdasarkan tabel 3.6, butir yang memiliki nilai INFIT di atas batas yang telah ditentukan berjumlah 5 butir, meliputi butir nomor 7, 22, 23, 29, dan 41.

Uji reliabilitas yang dilakukan terhadap instrumen efikasi diri menyatakan bahwa koefisien realibilitas instrumen efikasi diri adalah:

**Tabel 3.7. Skor Reliabilitas Efikasi Diri**

Reliabilitas	
Real	0,95
Model	0,95

Berdasarkan kaidah reliabilitas Guilford, koefisien reliabilitas instrumen efikasi diri tergolong sangat reliabel.

### **3.6. Analisis Data**

#### **3.6.1. Uji Normalitas**

Uji normalitas ialah uji statistik yang bertujuan untuk mengetahui normalitas penyebaran data. Uji normalitas dapat dilakukan pada penelitian dengan data yang memiliki skala ordinal, interval dan rasio. Data yang penyebarannya normal dapat digeneralisasikan pada populasi penelitian (Hanief & Himawanto, 2017). Apabila nilai p lebih besar dari  $\alpha=0,05$ , data dapat dikatakan berdistribusi normal dan demikian pula sebaliknya.

#### **3.6.2. Uji Linearitas**

Uji linearitas bertujuan untuk mengetahui linearitas antar variabel. Data-data yang linear berarti perubahan terhadap variabel yang satu akan diikuti oleh perubahan

variabel lainnya (Kurniawan & Yuniarto, 2016). Apabila nilai  $p$  lebih kecil dari  $\alpha=0,05$ , data dapat dikatakan linear dan demikian pula sebaliknya.

### 3.6.3. Uji Korelasi

Uji korelasi adalah uji statistik yang bertujuan untuk menguji hubungan antar variabel. Korelasi merupakan hubungan timbal-balik antara variabel dependen dan variabel independen. Penelitian dengan statistika parametrik dapat menguji korelasi dengan teknik *Pearson Product-Moment*, sementara untuk statistika non-parametrik dapat dilakukan dengan teknik *Spearman Rank*.

### 3.6.4. Hipotesis Statistik

#### 3.6.4.1. Perumusan Hipotesis

Hipotesis dalam penelitian ini dirumuskan sebagai berikut:

$$H_0: r = 0$$

$$H_a: r \neq 0$$

Keterangan:

$H_0$  = Hipotesis nol

$H_a$  = Hipotesis alternatif

#### 3.6.4.2. Hipotesis Penelitian

$H_{01}$  = Tidak terdapat hubungan yang signifikan antara *mindfulness* dengan efikasi diri pada mahasiswa tahun pertama Psikologi.

$H_{a1}$  = Terdapat hubungan yang signifikan antara *mindfulness* dengan efikasi diri pada mahasiswa tahun pertama Psikologi.

## **BAB IV**

### **HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN**

#### **4.1. Gambaran Responden Penelitian**

Responden yang digunakan dalam penelitian ini berjumlah 120 orang. Responden dalam penelitian harus memenuhi karakteristik sampel, yaitu mahasiswa atau mahasiswi aktif Universitas Negeri Jakarta; berasal dari Fakultas Pendidikan Psikologi; dan merupakan mahasiswa atau mahasiswi angkatan 2018 (mahasiswa tahun pertama). Gambaran responden penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah gambaran demografi berdasarkan usia, jenis kelamin, domisili, dan lingkungan tempat tinggal. Berikut ini akan disajikan gambaran responden penelitian berdasarkan karakteristik masing-masing.

##### **4.1.1. Gambaran Responden Penelitian Berdasarkan Jenis Kelamin**

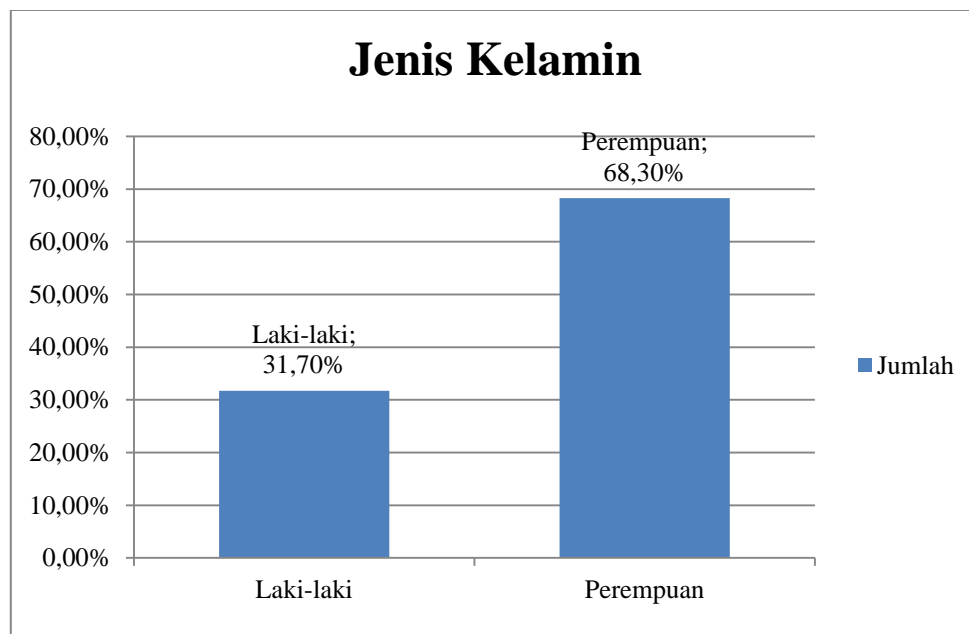
Gambaran responden penelitian berdasarkan jenis kelamin ditampilkan melalui tabel 4.1 dan gambar 4.1.

**Tabel 4.1 Gambaran Jenis Kelamin Responden Penelitian**

<b>No</b>	<b>Jenis Kelamin</b>	<b>Jumlah</b>	<b>Persentase</b>
1	Laki-laki	38	31,7%
2	Perempuan	82	68,3%
	Total	120	100%

Berdasarkan pada tabel 4.1 terlihat bahwa responden pada penelitian ini didominasi oleh responden berjenis kelamin perempuan yang berjumlah 82 orang dan sisa responden berjenis kelamin laki-laki berjumlah 38 orang dari 120 total responden.

Jika digambarkan pada diagram maka dapat dilihat melalui gambar 4.1 mengenai persebaran jenis kelamin.



**Gambar 4.1** Gambaran Jenis Kelamin Responden penelitian

#### **4.1.2. Gambaran Responden Penelitian Berdasarkan Usia**

Gambaran Responden penelitian berdasarkan usia ditampilkan melalui tabel 4.2 dan grafik 4.2.

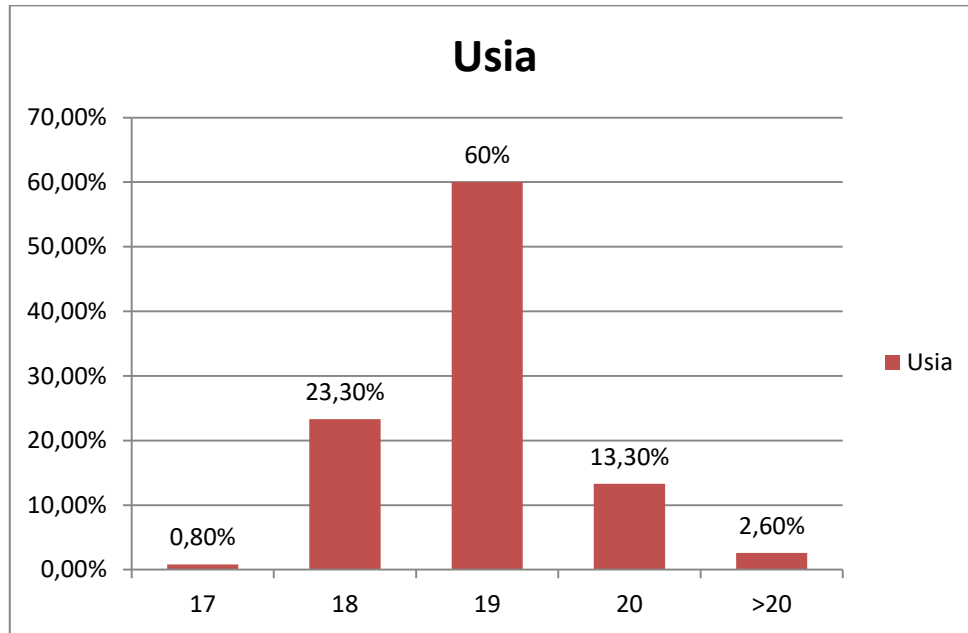


**Tabel 4.2 Gambaran Usia Responden Penelitian**

No	Usia	Jumlah	Persentase
1	17	1	0,8%
2	18	28	23,3%
3	19	72	60%
4	20	16	13,3%
5	>20	3	2,6%
	Total	120	100%

Berdasarkan pada tabel 4.2 terlihat bahwa responden pada penelitian ini didominasi oleh responden berusia 19 tahun yang berjumlah 72 orang, sedangkan sisanya tersebar di berbagai jenjang usia responden usia 17 tahun berjumlah 1 orang, responden usia 18 tahun berjumlah 28 orang, responden usia 20 tahun berjumlah 16 orang, dan responden usia lebih dari 20 tahun berjumlah 3 orang dari 120 total responden.

Jika digambarkan pada diagram maka dapat dilihat melalui gambar 4.2 mengenai persebaran jenis kelamin.



**Gambar 4.2 Gambaran Usia Responden Penelitian**

#### **4.1.3. Gambaran Responden Penelitian Berdasarkan Domisili**

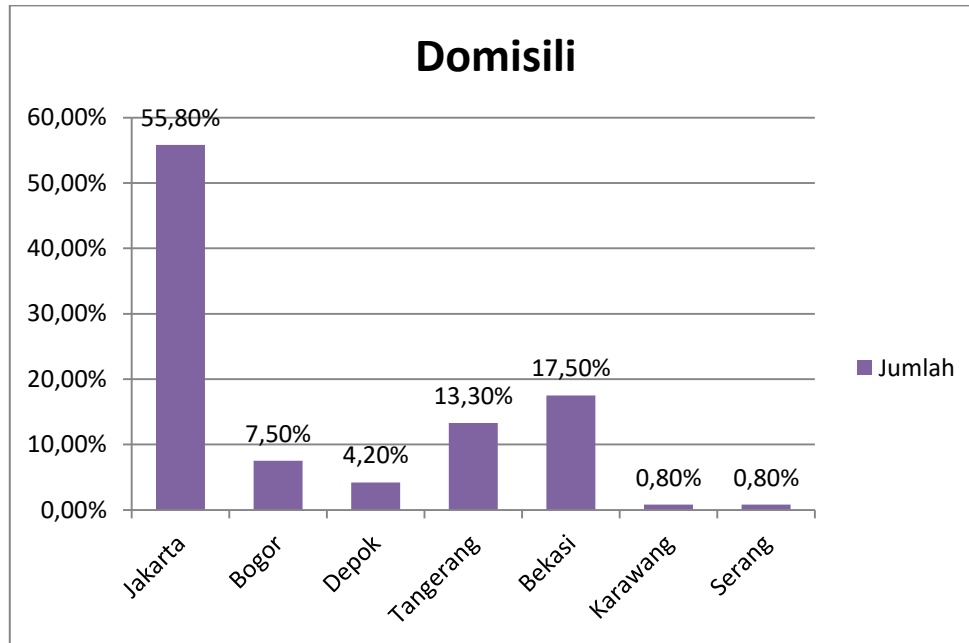
Gambaran Responden penelitian berdasarkan domisili ditampilkan melalui tabel 4.3 dan grafik 4.3.

**Tabel 4.3 Gambaran Domisili Responden Penelitian**

No	Domisili	Jumlah	Persentase
1	Jakarta	67	55,8%
2	Bogor	9	7,5%
3	Depok	5	4,2%
4	Tangerang	16	13,3%
5	Bekasi	21	17,5%
6	Karawang	1	0,8%
7	Serang	1	0,8%
	Total	120	100%

Berdasarkan pada tabel 4.3 terlihat bahwa responden pada penelitian ini didominasi oleh responden yang berasal dari Jakarta berjumlah 67 orang, sedangkan sisanya tersebar di berbagai daerah lainnya. Responden yang berasal dari Bogor berjumlah 9 orang, responden yang berasal dari Depok berjumlah 5 orang, responden yang berasal dari Tangerang berjumlah 16 orang, responden yang berasal dari Bekasi berjumlah 21 orang dan responden lain yang berasal dari luar JABODETABEK berjumlah 2 orang dari Karawang dan Serang.

Jika digambarkan pada diagram maka dapat dilihat melalui gambar 4.3 mengenai persebaran daerah tempat tinggal.



**Gambar 4.3 Gambaran Domisili Responden Penelitian**

#### **4.1.4. Gambaran Responden Penelitian Berdasarkan Lingkungan Tempat Tinggal**

Gambaran Responden penelitian berdasarkan lingkungan tempat tinggal ditampilkan melalui tabel 4.4 dan grafik 4.4.

**Tabel 4.4 Gambaran Lingkungan Tempat Tinggal Responden Penelitian**

No	Lingkungan Tempat Tinggal	Jumlah	Persentase
1	Orangtua	106	88,3%
2	Saudara	7	5,8%
3	Sendiri	7	5,8%
	Total	120	100%

Berdasarkan pada tabel 4.4 terlihat bahwa responden pada penelitian ini didominasi oleh responden yang masih tinggal dengan orangtua berjumlah 106 orang, responden yang tinggal dengan saudara berjumlah 7 orang, responden yang tinggal sendiri (kos) berjumlah 7 orang.

Jika digambarkan pada diagram maka dapat dilihat melalui gambar 4.4 mengenai persebaran jenis kelamin.



**Gambar 4.4** Gambaran Lingkungan Tempat Tinggal Responden Penelitian

## 4.2. Prosedur Penelitian

### 4.2.1. Persiapan Penelitian

Persiapan penelitian dimulai dengan proses penemuan masalah yang akan dikaji. Penelitian seyogyanya bertujuan untuk memecahkan masalah yang ada di masyarakat. Penemuan masalah yang dimaksud dilakukan melalui proses observasi terhadap lingkungan sekitar dan diskusi dengan dosen pembimbing. Setelah itu, diputuskan bahwa variabel yang akan dikaji ialah *mindfulness* dan efikasi diri.

Setelah menentukan masalah yang akan dikaji, langkah selanjutnya ialah menentukan teori-teori yang akan digunakan dan mencari data-data yang relevan dengan variabel-variabel penelitian. Hampir semua teori yang digunakan bersumber dari buku dan jurnal penelitian. Bukan teori dan data penelitian saja, penentuan alat ukur juga harus dilakukan. Variabel *mindfulness* diukur dengan instrumen adaptasi

yang disusun oleh Baer (2006). Sementara variabel efikasi diri diukur dengan instrumen yang dikonstruksi sendiri berdasarkan teori efikasi diri Bandura (1997).

Merujuk pada apa yang telah dijelaskan sebelumnya, instrumen penelitian yang mengukur variabel *mindfulness* dan efikasi diri merupakan instrumen adaptasi sehingga perlu dilakukan uji coba untuk mencari tahu validitas dan reliabilitasnya pada populasi yang dimaksud. Uji coba kedua instrumen tersebut dilakukan dengan responden sebanyak 50 mahasiswa. Hasilnya, instrumen *mindfulness* yang awalnya terdiri atas 39 butir mengalami pengguguran sehingga hanya menyisakan 34 butir saja. Sementara instrumen efikasi diri yang awalnya terdiri atas 41 butir juga terpaksa mengalami pengguguran dan hanya menyisakan 36 butir.

#### **4.2.2. Pelaksanaan Penelitian**

Pelaksanaan penelitian diawali dengan pengumpulan data yang dilakukan dengan cara menghubungi responden penelitian dan meminta untuk mengisi instrumen penelitian yang disusun dalam bentuk *booklet*. Di dalam *booklet* tersebut berisi pernyataan persetujuan, instrumen *mindfulness* dan efikasi diri. Pengumpulan data dilakukan sejak 1 Juli 2019 hingga 8 Agustus 2019. Berikut merupakan rincian proses pengumpulan data yang telah dilakukan:

**Tabel 4.5 Proses Pengumpulan Data**

Sumber	Hari ke-	Jumlah Responden Penelitian
<i>Booklet</i>	1 (25 Juli 2019)	22
	4 (1 Agustus 2019)	23
	8 (8 Agustus 2019)	75
Total		120

### 4.3. Hasil Analisis Data

#### 4.3.1. Data Deskriptif *Mindfulness*

Berdasarkan data *mindfulness* yang didapatkan dari instrumen *mindfulness* pada 120 Responden penelitian, nilai maksimum dan minimum yang dihasilkan masing-masing berada pada angka 68 logit dan 133 logit.

**Tabel 4.6 Data Deskriptif *Mindfulness***

Keterangan	Nilai
N (Jumlah)	120
<i>Mean</i> (Rata-rata)	107,67
<i>Variance</i> (Varians)	108,359
<i>Std. Deviation</i> (Deviasi standar)	10,41
<i>Minimum</i>	68
<i>Maximum</i>	133



Berdasarkan tabel 4.6 dapat dilihat bahwa variabel *mindfulness* memiliki mean 107,67; standar deviasi 10,41; varians 108,359; nilai minimum 68; dan nilai maksimum 133.

#### 4.3.2. Data Deskriptif Efikasi Diri

Berdasarkan data efikasi diri yang didapatkan melalui instrumen efikasi diri pada 120 Responden penelitian, nilai maksimum dan minimum yang dihasilkan masing-masing berada pada angka 101 logit dan 176 logit.

**Tabel 4.8 Data Deskriptif Efikasi Diri**

<b>Keterangan</b>	<b>Nilai</b>
N (Jumlah)	120
<i>Mean</i> (Rata-rata)	129,09
<i>Variance</i> (Varians)	171,781
<i>Std. Deviation</i> (Deviasi standar)	13,107
<i>Minimum</i>	101
<i>Maximum</i>	176

Berdasarkan tabel 4.8 dapat dilihat bahwa variabel efikasi diri memiliki mean 129,09; standar deviasi 13,107; varians 171,781; nilai minimum 101; dan nilai maksimum 176.

#### 4.3.2.1. Kategorisasi Skor Efikasi Diri

Kategori skor efikasi diri oleh peneliti dibagi menjadi 2 skor, yaitu kategori skor tinggi dan rendah. Mean yang digunakan dalam pengkategorian skor adalah mean empirik. Kategori skor efikasi diri dapat dilihat pada tabel 4.9.

Rendah, jika :  $X > \text{Mean}$

Tinggi, jika :  $X < \text{Mean}$

**Tabel 4.9 Kategorisasi Tinggi Rendah Efikasi Diri**

Keterangan	Skor	Frekuensi	Presentasi
Rendah	$X < 129,09$	63	52,5%
Tinggi	$X > 129,09$	57	47,5%
<b>Total</b>		120	100%

Berdasarkan tabel 4.9 dapat dilihat bahwa terdapat 63 individu yang memiliki skor efikasi diri rendah, sedangkan terdapat 57 individu dengan skor efikasi diri tinggi.

#### 4.3.3. Uji Normalitas

Uji normalitas adalah uji statistik yang digunakan untuk mengetahui normalitas distribusi sekelompok data. Jika taraf nilai signifikansi (p-value) lebih besar dari taraf signifikansi ( $\alpha=0,05$ ), maka data berdistribusi normal. Pada penelitian ini, uji normalitas dilakukan dengan menggunakan teknik analisis *Kolmogorof-Smirnov* dengan hasil sebagai berikut:

**Tabel 4.10 Uji Normalitas**

Variabel	Sig (P-value)	$\alpha$	Interpretasi
<i>Mindfulness</i>	0,002	0,05	Tidak berdistribusi normal
Efikasi Diri	0,200	0,05	Berdistribusi normal

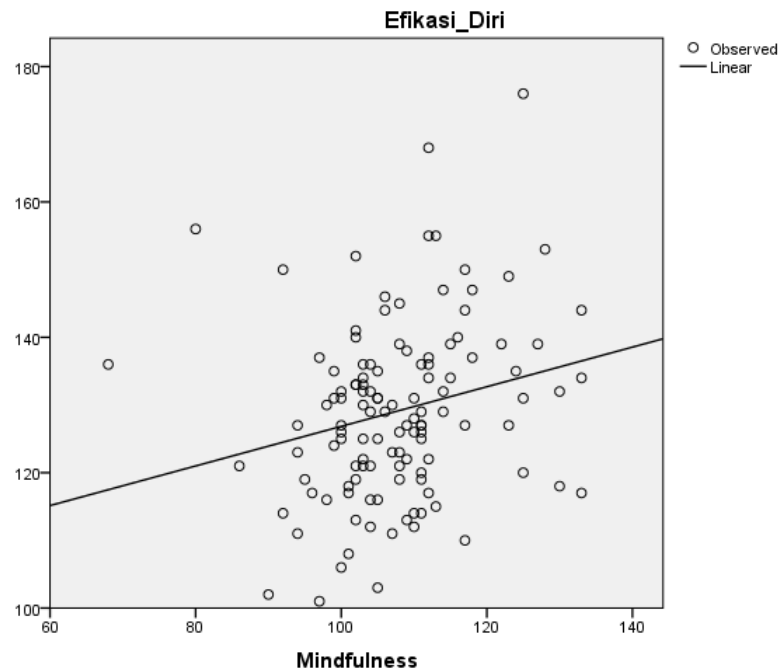
#### 4.3.4. Uji Linearitas

Uji linearitas merupakan uji statistik yang digunakan untuk melihat linearitas distribusi data variabel penelitian. Variabel penelitian dapat dikatakan linear nilai apabila memiliki taraf nilai signifikansi (p-value) < 0,05. Pada penelitian ini, uji linearitas dilakukan dengan menggunakan aplikasi SPSS 23.0 dengan hasil sebagai berikut:

**Tabel 4.11 Uji Linearitas**

Variabel	Sig (p-value)	$\alpha$	Interpretasi
<i>Mindfulness</i> dan Efikasi Diri	0,011	0,05	Linear

Berdasarkan tabel 4.11, pada variabel *mindfulness* dengan efikasi diri memiliki nilai p – 0,011 yang bernilai lebih kecil dari nilai  $\alpha$  sebesar 0,05. Hasil analisis statistik menunjukkan bahwa *mindfulness* dan efikasi diri memiliki hubungan yang linier. Grafik linearitas *scatter plot* ditunjukkan sebagai berikut:



**Gambar 4.5. Scatter plot Linearitas Mindfulness dan Efikasi Diri**

#### 4.3.5. Uji Korelasi

Uji korelasi dilakukan untuk menguji korelasi antar variabel *mindfulness* dan efikasi diri. Penelitian ini menggunakan uji korelasi *Spearman Rank* dikarenakan terdapat data yang tidak berdistribusi normal. Uji korelasi pada penelitian ini menggunakan SPSS versi 23.0. Berdasarkan uji korelasi yang dilakukan, hasil yang diperoleh adalah sebagai berikut:

**Tabel 4.12 Uji Korelasi**

p	$\alpha$
0,002	0,05

Berdasarkan tabel 4.12 diketahui bahwa variabel *mindfulness* dan efikasi diri memiliki nilai  $p = 0,002$ , artinya nilai  $p < \text{nilai } \alpha (0,05)$ . Hal ini menunjukkan bahwa variabel *mindfulness* dan efikasi diri memiliki hubungan linier yang positif signifikan dengan variabel efikasi diri.

#### 4.3.6. Uji Hipotesis

Uji hipotesis dilakukan untuk menguji hipotesis penelitian, yaitu hubungan *mindfulness* dengan efikasi diri. Berdasarkan uji hipotesis yang dilakukan, hasilnya ialah sebagai berikut:

**Tabel 4.13 Uji Hipotesis**

r hitung	r tabel	Interpretasi
0,275	0.1779	Ho ditolak dan Ha diterima

Berdasarkan dari tabel 4.13 diketahui bahwa variabel *mindfulness* dan efikasi diri memiliki  $r=0,275$ ;  $p=0,002 < 0,05$ . Hal ini menunjukkan bahwa  $H_0$  ditolak dan  $H_a$  diterima. Artinya, hipotesis penelitian diterima, terdapat hubungan antara *mindfulness* dan efikasi diri pada mahasiswa tahun pertama Fakultas Pendidikan Psikologi Universitas Negeri Jakarta.

#### 4.4. Pembahasan

*Mindfulness* adalah atensi yang senantiasa didasarkan pada saat ini. *Mindfulness* dibagi ke dalam beberapa aspek yaitu *observing*, *describing*, *acting with awareness*, *non-judging of inner experiences*, dan *non-reactivity to inner experiences*. Masing-masing dimensi menekankan bahwa individu yang *mindful* ditandai oleh kesadaran dan perhatian terhadap berbagai stimulus yang ada, baik internal maupun eksternal tanpa memberi penilaian dan berlarut didalamnya. Kesadaran dan perhatian tersebut menuntun individu untuk mengenali diri sendiri dengan baik. Individu dapat mendeskripsikan pengalaman yang dialaminya serta menerimanya dengan tulus tanpa penilaian. Hal tersebut merupakan beberapa faktor penting yang memengaruhi tingkat efikasi diri seseorang.

Efikasi diri memiliki definisi sebagai rasa percaya terhadap kemampuan diri sehingga mampu mendorong seseorang untuk meraih segala sesuatu yang diinginkannya (Bandura, 1997). Efikasi diri yang tinggi ditandai dengan kemampuan individu untuk mengetahui batas kemampuan diri. Seorang individu harus mengenali dirinya sendiri agar dapat mengetahui batas kemampuan yang dimilikinya. Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa antara *mindfulness* dan efikasi diri memiliki hubungan.

Hasil pengambilan data yang telah dilakukan peneliti menyatakan bahwa lebih dominan mahasiswa perempuan di Fakultas Pendidikan Psikologi dibandingkan mahasiswa laki-laki. Mahasiswa rata-rata berusia 19 tahun yang masih masuk dalam kategori remaja akhir (Santrock, 2012). Hasil pengambilan data demografik juga menyatakan bahwa diantara 120 mahasiswa, hanya sekitar 6% mahasiswa yang tinggal sendiri (kos). Rata-rata mahasiswa masih tinggal dengan orangtua maupun saudara. Data domisili mahasiswa juga didominasi oleh mahasiswa asal Jakarta sebanyak 56%.

Hasil uji pada hipotesis menunjukkan bahwa *mindfulness* memiliki hubungan yang signifikan dengan efikasi diri individu. Berdasarkan hasil penelitian diketahui bahwa variabel *mindfulness* dan efikasi diri memiliki nilai  $p=0,002$ , artinya nilai  $p <$

nilai  $\alpha$  (0,05). Hal ini menunjukkan bahwa variabel *mindfulness* dan efikasi diri memiliki hubungan linier yang positif signifikan dengan variabel efikasi diri. Hubungan antar dua variabel bersifat positif yaitu, apabila *mindfulness* meningkat maka efikasi diri juga meningkat, begitu pula sebaliknya. Selain itu, diketahui pula bahwa koefisien korelasi antara *mindfulness* dengan efikasi diri sebesar  $0,275 >$  nilai  $r$  tabel (0,1779). Hal ini menunjukkan bahwa  $H_0$  ditolak dan  $H_a$  diterima. Artinya, hipotesis penelitian diterima, terdapat hubungan antara *mindfulness* dan efikasi diri pada mahasiswa tahun pertama Fakultas Pendidikan Psikologi Universitas Negeri Jakarta.

#### **4.5. Keterbatasan penelitian**

Sebagaimana penelitian pada umumnya, penelitian ini memiliki keterbatasan dalam penerapan hasil. Penelitian ini hanya dapat menghasilkan data mengenai ada tidaknya hubungan antara variabel *mindfulness* dan efikasi diri pada mahasiswa tahun pertama, namun belum dapat meneliti bagaimana pengaruh antara dua variabel tersebut. Sampai pada titik mana variabel *mindfulness* dan efikasi diri mempengaruhi, apakah hanya *mindfulness* yang mempengaruhi efikasi diri atau efikasi diri juga dapat mempengaruhi *mindfulness* mahasiswa.

Hasil penelitian ini juga hanya dapat mengukur skor *mindfulness* dan efikasi diri mahasiswa pada saat pengambilan data saja. Skor *mindfulness* dan efikasi diri mahasiswa dalam penelitian ini tidak dapat memprediksi bagaimana dinamika *mindfulness* maupun efikasi diri mahasiswa kedepannya.

## **BAB V**

### **KESIMPULAN, IMPLIKASI DAN SARAN**

#### **5.1. Kesimpulan**

Penelitian ini bermaksud untuk melihat hubungan antara *mindfulness* dan efikasi diri pada mahasiswa tahun pertama Fakultas Pendidikan Psikologi Universitas Negeri Jakarta. Menurut hasil penelitian yang telah dilakukan, terdapat hubungan yang signifikan antara *mindfulness* dengan efikasi diri. Hubungan yang dimaksud bersifat positif, sehingga apabila seseorang memiliki *mindfulness* yang tinggi, tingkat efikasi dirinya akan tinggi pula, begitupun sebaliknya.

#### **5.2. Implikasi**

Merujuk pada hasil penelitian yang sudah dilakukan, penelitian ini mempunyai implikasi pada pengembangan kajian psikologi. Penelitian ini mengkaji hubungan *mindfulness* dan efikasi diri pada mahasiswa Universitas Negeri Jakarta tahun pertama. Hasil penelitian menyatakan bahwa terdapat hubungan positif yang signifikan antara *mindfulness* dan efikasi diri. Semakin tinggi tingkat *mindfulness*, semakin tinggi pula tingkat efikasi diri yang dimiliki individu. Hal ini dikarenakan individu yang memiliki tingkat *mindfulness* yang tinggi dapat lebih memahami dan menerima dirinya sendiri. Sehingga dengan adanya pemahaman akan diri sendiri tersebut, diharapkan akan membantu mahasiswa dalam proses mempercayai kemampuan diri sendiri.

Berdasarkan penjabaran tersebut, pihak fakultas selaku penyelenggara kegiatan perkuliahan, diharapkan dapat menerapkan nilai-nilai *mindfulness* ke dalam sebuah program pengembangan diri bagi mahasiswa. Penerapan nilai *mindfulness* dalam program pengembangan diri tersebut diharapkan dapat membantu mahasiswa untuk memiliki pemahaman diri yang baik dan mampu meningkatkan efikasi diri dari mahasiswa Fakultas



Pendidikan Psikologi Universitas Negeri Jakarta. Peningkatan efikasi diri dari mahasiswa tentu akan membantu mahasiswa dalam proses penyesuaian diri pada ritme perkuliahan yang tentu berbeda dengan ritme kehidupan mahasiswa ketika masih sekolah menengah atas. Harapannya, hal ini dapat membantu mahasiswa untuk cepat beradaptasi dan memfokuskan diri dalam pengembangan diri.

### **5.3. Saran**

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan, ditemukan beberapa masukan bagi pihak-pihak terkait:

#### **5.3.1. Mahasiswa**

Hasil penelitian menyatakan bahwa terdapat hubungan positif dan signifikan antara *mindfulness* dan efikasi diri, sehingga dengan adanya hasil penelitian tersebut diharapkan mahasiswa dapat mengikuti program pengembangan diri. Program pengembangan diri maupun pelatihan berbasis *mindfulness* diharapkan mampu membantu mahasiswa dalam meningkatkan efikasi diri, namun juga memelihara kesehatan mental setidaknya selama menjadi mahasiswa.

#### **5.3.2. Fakultas Pendidikan Psikologi Universitas Negeri Jakarta**

Hasil penelitian menyatakan bahwa terdapat hubungan positif dan signifikan antara *mindfulness* dan efikasi diri, sehingga diharapkan pihak Fakultas Pendidikan Psikologi Universitas Negeri Jakarta dapat mempertimbangkan program pengembangan diri mahasiswa berbasis *mindfulness* yang difasilitasi oleh pihak fakultas. Pelatihan *mindfulness* bagi mahasiswa baru juga dapat menjadi alternatif pengembangan diri bagi mahasiswa Universitas Negeri Jakarta.

### 5.3.3. Penelitian Selanjutnya

Hasil penelitian menyatakan bahwa terdapat hubungan yang positif dan signifikan antara *mindfulness* dan efikasi diri, sehingga penelitian selanjutnya dapat mengkaji seperti apa pengaruh *mindfulness* terhadap efikasi diri. Variabel *mindfulness* juga dapat dijadikan variabel moderator mengingat hubungan yang cukup signifikan di antara keduanya. Penelitian selanjutnya dapat mengkaji faktor lain yang diduga memiliki hubungan terhadap efikasi diri dan *mindfulness*, seperti misalnya dukungan sosial; *college adjustment*; *coping strategy*; dan sebagainya. Harapannya, hal tersebut dapat memperluas pemahaman akan hubungan *mindfulness* dengan efikasi diri individu.

## DAFTAR PUSTAKA

- Arif, Imam Setiadi. (2016). *PSIKOLOGI POSITIF : Pendekatan Sainifik Menuju Kebahagiaan*. Jakarta: PT Gramedia Pustaka Utama.
- Awaliyah, Annisa & Listiyandini, Ratih A. (2017). Pengaruh Rasa Kesadaran terhadap Kesejahteraan Psikologis Pada Mahasiswa. *JURNAL PSIKOGENESIS*, 5(2), 89-101.
- Baer, R. A., Smith, G. T., & Allen, K. B. (2004). Assessment of mindfulness by self-report: The Kentucky Inventory of mindfulness Skills. *ASSESSMENT*, 11, 191-206. doi:10.1177/1073191104268029
- Baer, R. A., Smith, G. T., Hopkins, J., Krietemeyer, J., & Toney, L. (2006). Using self-report assessment methods to explore facets of mindfulness. *ASSESSMENT*, 13(1), 27–45. <https://doi.org/10.1177/1073191105283504>
- Baier, S. T., Markman, B. S., & Pernice-Duca, F. M. (2016). Intent to persist in college freshmen: The role of self-efficacy and mentorship. *JOURNAL OF COLLEGE STUDENT DEVELOPMENT*, 57(5), 614-619. <http://dx.doi.org/10.1353/csd.2016.0056>
- Bandura, A. (1977). Self-efficacy: Toward a unifying theory of behavioral change. *PSYCHOLOGICAL REVIEW*, 84, 191-215. DOI: 10.1037/0033-295x.84.2.191
- Bandura, Albert. (1997). *Self-efficacy in Changing Societies*. NY: Cambridge University Press.
- Bandura, Albert. (1997). *Self-efficacy : the exercises of control*. NY: W. H. Freeman and Company.

- Bandura, A., & Adams, N. E. (1977). Analysis of self-efficacy theory of behavioral change. *COGNITIVE THERAPY AND RESEARCH*, 1, 287-310. DOI: 10.1007/bf01663995
- Baron, Robert A., & Byrne, Donn. (2003). *Social Psychology*. Ed. 10. Pearson Education Inc.
- Bruffaerts, Ronny., Mortier, Philippe., Kiekens, Glenn., Auerbach, Randy P., Cuijpersd, Pim., Demyttenaere, Koen., Green, Jennifer G., Nock, Matthew K., & Kessler, Ronald C. Mental health problems in college freshmen: prevalence and academic functioning. *JOURNAL OF AFFECTIVE DISORDERS*. <http://dx.doi.org/10.1016/j.jad.2017.07.044>
- Charoensukmongkol, Peerayuth. (2014). Benefits of mindfulness meditation on emotional intelligence, general self-efficacy, and perceived stress: evidence from Thailand. *JOURNAL OF SPIRITUALITY IN MENTAL HEALTH*, 16(3), 171-192. <https://doi.org/10.1080/19349637.2014.925364>
- Dwyer, A. L. & Cummings, A. L. (2001). Stress, self-Efficacy, social support, and coping strategies in university students. *CANADIAN JOURNAL OF COUNSELING*, 35, 208-220.
- Ghufron M. Nur & Risnawati Rini S. (2010). *Teori-Teori Psikologi*. Jogjakarta: Ar-Ruzz Media
- Hanley, Adam W., Palejwala, Mohammed H., Hanley, Robert T., Canto, Angela I., & Garland, Eric L. (2015). A Failure in Mind: Dispositional Mindfulness and Positive Reappraisal as Predictors of Academic Self-Efficacy Following Failure. *PERSONALITY AND INDIVIDUAL DIFFERENCES*, 86, 332–37. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2015.06.033>.

- Hidayat, Oki & Fourianalistyawati. (2017). Peranan mindfulness terhadap stres akademis pada mahasiswa tahun pertama. *JURNAL PSIKOGENESIS*, 5(1), 52-57
- Kabat-Zinn, Jon. (2007). *Wherever You Go, There You Are: Meditasi Perhatian Murni dalam Keseharian* (Alex Chandra, Penerjemah). Jakarta: Yayasan Penerbit Karaniya.
- Kurniawan, Robert & Yuniarto, Budi. (2016). Analisis Regresi: Dasar dan Penerapannya dengan R. Jakarta: Kharisma Putra Utama.
- Maddux, James E. (1995). *Self-efficacy, adaptation, and adjustment : theory, research, and application*. NY: Springer Science+Business Media New York.
- McCann, K M., & Davis, Mendi. (2018). Mindfulness and self-efficacy in an online doctoral program. *JOURNAL OF INSTRUCTIONAL RESEARCH*, 7, 33-39.
- Morton, Stephen., Mergler, Amanda., & Boman, Peter. (2014). Managing the transition: The role of optimism and self-efficacy for first-year australian university students. *AUSTRALIAN JOURNAL OF GUIDANCE AND COUNSELING*, 24(1), 90-108. Doi: 10.1017/jgc.2013.29
- Nielsen, L., & Kaszniak, A.W. (2006). Awareness of Subtle Emotional Feelings : A Comparison of Long-term Meditators and Non-Meditators. *EMOTION*, 7 (4). 392405.
- Oktafany, Oktaria, Dwita., & Bintang, M Panji. (2018). Hubungan *Mindful Attention Awareness* dan *Self Efficacy* Mahasiswa Tahun Pertama Fakultas Kedokteran Universitas Lampung. *JK UNILA*, 2(2), 107-113.
- Pidgeon, Aileen M. & Keye, Michelle. (2014). Relationship between resilience, mindfulness, and psychological wellbeing in University Student. *INTERNATIONAL JOURNAL OF LIBERAL ARTS AND SOCIAL SCIENCE*, 2(5), 27-32.

- Ramasubramanian, Srividaya. (2017). Mindfulness, stres coping and everyday resilience among emerging youth in a university setting: a mixed methods approach. *INTERNATIONAL JOURNAL OF ADOLESCENCE AND YOUTH*, 22(3), 308-321. DOI: 10.1080/02673843.2016.1175361
- Rangkuti, Anna Armeini. (2015). *Statistika Parametrik dan Non Parametrik Untuk Psikologi dan Pendidikan*. Jakarta: FIP Press
- Rangkuti, A.A., & Wahyuni, L.D. (2017). *Analisis Data Penelitian Kuantitatif Berbasis Classical Test Theory dan Item Response Theory (Rasch Model)*. Jakarta
- Rozali, Yuli Asmi. (2015). Hubungan efikasi diri akademik dan dukungan sosial orangtua dengan penyesuaian diri akademik pada mahasiswa UEU Jakarta. *JURNAL PSIKOLOGI*, 13(1), 65-69.
- Sanaei, Haleh., Hossini, Seyyed Ali., Jamshidifar, Zahra. (2014). Effectiveness of mindfulness training on self-efficacy of patients infected by breast cancer. *SOCIAL AND BEHAVIORAL SCIENCES*, 159, 426-429. doi: 10.1016/j.sbspro.2014.12.400
- Santrock, John W. (2012). *Life-span Development*. 13<sup>th</sup> Edition. Dallas: McGraw Hill
- Sarina N.Y. (2012). Hubungan Antara Stres Akademis dan Psychological Well Being pada Mahasiswa Tahun Pertama Universitas Indonesia. Skripsi Fakultas Psikologi. Universitas Indonesia.
- Sasmita, Hutri Dhara., & Rustika, Made. (2015). Peran efikasi diri fan dukungan sosial teman sebaya terhadap penyesuaian diri mahasiswa tahun pertama program studi pendidikan dokter fakultas kedokteran universitas udayana. *JURNAL PSIKOLOGI UDAYANA*, 2(2), 280-289.
- Sugiyono. (2012). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif & RND*. Bandung : Alfabeta

Sugiyono. (2017). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan Kombinasi (Mixed Methods)*. Bandung: Alfabeta

Undang-Undang Republik Indonesia nomor 12 tahun 2012.  
[https://sipuu.setkab.go.id/PUUdoc/17624/UU0122012\\_Full.pdf](https://sipuu.setkab.go.id/PUUdoc/17624/UU0122012_Full.pdf)

Zimmerman, Barry J. (2000). Self-efficacy: An essential motive to learn. *CONTEMPORARY EDUCATIONAL PSYCHOLOGY*, 25, 82-91.  
doi:10.1006/ceps.1999.1016

## Lampiran 1. Hasil Analisis Uji Validitas dan Reabilitas

TABLE 10.1 Uji Coba MF ZOU498WS.TXT Aug 1 19:45 2019  
 INPUT: 50 Person 39 Item REPORTED: 50 Person 39 Item 5 CATS WINSTEPS 3.73

Person: REAL SEP.: 2.10 REL.: .82 ... Item: REAL SEP.: 4.26 REL.: .95

Item STATISTICS: MISFIT ORDER

ENTRY NUMBER	TOTAL SCORE	TOTAL COUNT	MODEL MEASURE	S.E.	INFIT MNSQ	ZSTD	OUTFIT MNSQ	ZSTD	PT-MEASURE CORR.	EXP.	EXACT OBS%	MATCH EXP%	Item
14	142	50	.46	.16	1.73	3.5	1.75	3.6	A .20	.40	30.0	39.7	I0014
3	123	50	.97	.17	1.44	2.2	1.41	2.0	B .40	.39	44.0	44.2	I0003
23	144	50	.41	.16	1.32	1.8	1.34	1.8	C .32	.40	38.0	39.6	I0023
2	176	50	-.43	.17	1.30	1.5	1.28	1.4	D .55	.38	40.0	44.4	I0002
12	145	50	.39	.16	1.24	1.4	1.28	1.5	E .30	.40	42.0	39.5	I0012
20	197	50	-1.08	.19	1.22	1.1	1.26	1.2	F .28	.34	52.0	52.4	I0020
1	177	50	-.46	.17	1.17	.9	1.20	1.1	G .11	.37	38.0	44.9	I0001
6	192	50	-.91	.18	1.20	1.0	1.17	.8	H .31	.35	52.0	49.8	I0006
15	191	50	-.88	.18	1.14	.7	1.09	.5	I .12	.35	54.0	49.8	I0015
4	174	50	-.37	.17	1.05	.3	1.11	.7	J .14	.38	50.0	43.2	I0004
13	135	50	.65	.16	1.08	.5	1.10	.6	K .35	.40	50.0	40.0	I0013
24	152	50	.21	.16	1.05	.4	1.09	.6	L .50	.40	36.0	37.2	I0024
10	129	50	.81	.16	1.05	.3	1.07	.4	M .35	.39	44.0	41.6	I0010
32	177	50	-.46	.17	1.07	.4	1.05	.4	N .46	.37	42.0	44.9	I0032
7	176	50	-.43	.17	1.06	.4	1.06	.4	O .58	.38	44.0	44.4	I0007
16	137	50	.59	.16	1.03	.2	1.06	.4	P .62	.40	40.0	39.7	I0016
39	134	50	.67	.16	1.04	.3	1.06	.4	Q .30	.40	40.0	40.3	I0039
19	183	50	-.63	.17	1.04	.3	1.03	.2	R .39	.37	60.0	47.9	I0019
22	149	50	.29	.16	1.03	.2	1.04	.3	S .48	.40	38.0	37.2	I0022
33	168	50	-.21	.16	.96	-.2	1.02	.2	T .25	.39	48.0	41.2	I0033
11	192	50	-.91	.18	1.00	.1	.94	-.2	s .30	.35	52.0	49.8	I0011
27	185	50	-.69	.17	.96	-.1	.94	-.2	r .65	.36	44.0	48.1	I0027
30	132	50	.73	.16	.96	-.2	.92	-.4	q .47	.40	52.0	40.9	I0030
35	113	50	1.26	.17	.93	-.3	.92	-.3	p .31	.38	52.0	47.8	I0035
38	150	50	.26	.16	.91	-.4	.90	-.5	o .43	.40	36.0	36.5	I0038
28	149	50	.29	.16	.89	-.6	.88	-.7	n .29	.40	40.0	37.2	I0028
5	125	50	.91	.17	.89	-.5	.86	-.7	m .46	.39	46.0	43.7	I0005
26	202	50	-1.27	.19	.85	-.6	.86	-.6	l .17	.33	64.0	53.5	I0026
29	167	50	-.18	.16	.79	-1.2	.85	-.8	k .27	.39	46.0	40.1	I0029
17	102	50	1.62	.19	.84	-.7	.82	-.9	j-.01	.36	66.0	50.9	I0017
36	208	50	-1.50	.20	.83	-.7	.79	-1.0	i .34	.31	56.0	53.4	I0036
31	196	50	-1.05	.19	.82	-.9	.80	-1.0	h .32	.34	60.0	52.0	I0031
25	119	50	1.08	.17	.80	-1.1	.81	-1.0	g .63	.38	52.0	45.7	I0025
8	122	50	1.00	.17	.73	-1.5	.70	-1.7	f .55	.39	50.0	44.3	I0008
37	191	50	-.88	.18	.73	-1.4	.70	-1.6	e .70	.35	48.0	49.8	I0037
21	184	50	-.66	.17	.65	-2.0	.71	-1.6	d .19	.36	64.0	48.0	I0021
18	139	50	.54	.16	.68	-2.0	.67	-2.1	c .39	.40	48.0	39.6	I0018
34	152	50	.21	.16	.61	-2.6	.61	-2.6	b .60	.40	46.0	37.2	I0034
9	173	50	-.34	.17	.44	-3.9	.46	-3.6	a .52	.38	68.0	43.1	I0009
MEAN	159.0	50.0	.00	.17	.99	-.1	.99	-.1			48.0	44.2	
S.D.	28.0	.0	.78	.01	.24	1.3	.24	1.3			8.8	5.0	



TABLE 10.1 Uji Coba ED ZOU143WS.TXT Aug 1 19:45 2019  
 INPUT: 50 Person 41 Item REPORTED: 50 Person 41 Item 5 CATS WINSTEPS 3.73

Person: REAL SEP.: 3.42 REL.: .92 ... Item: REAL SEP.: 4.29 REL.: .95

Item STATISTICS: MISFIT ORDER

ENTRY NUMBER	TOTAL SCORE	TOTAL COUNT	MEASURE	MODEL S.E.	INFIT MNSQ	ZSTD	OUTFIT MNSQ	ZSTD	PT-MEASURE CORR.	EXP.	OBS%	MATCH EXP%	Item
29	111	50	2.10	.18	2.11	4.6	2.46	5.6	A-.44	.59	40.0	42.5	I0029
41	187	50	-.19	.19	2.12	4.3	2.19	4.5	B .36	.50	36.0	50.7	I0041
7	218	50	-1.55	.24	1.54	2.2	1.84	3.1	C .10	.41	60.0	59.6	I0007
23	136	50	1.36	.17	1.58	2.8	1.56	2.7	D .52	.58	34.0	43.4	I0023
22	153	50	.88	.17	1.46	2.2	1.43	2.1	E .62	.56	32.0	43.5	I0022
40	174	50	.25	.18	1.34	1.6	1.40	1.9	F .38	.53	44.0	47.8	I0040
17	169	50	.40	.18	1.11	.6	1.32	1.6	G .43	.53	42.0	46.2	I0017
35	140	50	1.25	.17	1.20	1.1	1.24	1.3	H .78	.58	40.0	43.2	I0035
33	174	50	.25	.18	1.20	1.0	1.23	1.2	I .63	.53	38.0	47.8	I0033
32	185	50	-.12	.19	1.22	1.1	1.12	.6	J .59	.50	50.0	50.1	I0032
12	190	50	-.30	.19	1.17	.9	1.21	1.0	K .41	.49	52.0	51.0	I0012
21	189	50	-.26	.19	1.20	1.0	1.18	.9	L .58	.49	40.0	50.8	I0021
6	147	50	1.05	.17	1.09	.6	1.17	.9	M .56	.57	48.0	42.3	I0006
16	195	50	-.49	.20	1.10	.6	1.16	.8	N .39	.48	60.0	52.8	I0016
36	167	50	.46	.17	1.13	.7	1.14	.8	O .65	.54	40.0	46.0	I0036
9	208	50	-1.05	.22	1.14	.7	1.12	.6	P .39	.44	46.0	56.0	I0009
13	200	50	-.69	.20	1.10	.5	1.08	.5	Q .46	.47	48.0	53.7	I0013
11	209	50	-1.09	.22	.90	-.4	1.08	.4	R .41	.44	66.0	56.2	I0011
4	180	50	.05	.18	.97	-.1	1.02	.2	S .62	.51	44.0	48.5	I0004
39	200	50	-.69	.20	.91	-.4	.97	-.1	T .35	.47	64.0	53.7	I0039
27	225	50	-1.97	.25	.88	-.5	.94	-.2	U .40	.38	68.0	62.1	I0027
34	183	50	-.05	.19	.94	-.2	.93	-.3	t .58	.51	52.0	49.4	I0034
28	147	50	1.05	.17	.89	-.5	.92	-.4	s .78	.57	54.0	42.3	I0028
25	201	50	-.73	.21	.83	-.8	.91	-.3	r .30	.46	62.0	53.9	I0025
10	211	50	-1.19	.22	.89	-.5	.83	-.8	q .57	.43	54.0	57.4	I0010
15	162	50	.61	.17	.84	-.8	.86	-.7	p .70	.55	48.0	45.0	I0015
30	184	50	-.09	.19	.76	-1.2	.80	-1.0	o .66	.50	44.0	49.4	I0030
18	203	50	-.82	.21	.62	-2.0	.75	-1.2	n .26	.46	64.0	55.2	I0018
31	196	50	-.53	.20	.74	-1.3	.72	-1.4	m .52	.48	60.0	53.1	I0031
24	196	50	-.53	.20	.64	-1.9	.69	-1.6	l .30	.48	62.0	53.1	I0024
5	194	50	-.45	.20	.68	-1.7	.65	-1.9	k .47	.48	66.0	52.0	I0005
8	185	50	-.12	.19	.65	-1.9	.64	-1.9	j .70	.50	64.0	50.1	I0008
1	201	50	-.73	.21	.63	-1.9	.65	-1.8	i .41	.46	72.0	53.9	I0001
14	185	50	-.12	.19	.64	-2.0	.60	-2.3	h .54	.50	68.0	50.1	I0014
3	144	50	1.13	.17	.57	-2.8	.63	-2.3	g .64	.57	54.0	42.5	I0003
38	140	50	1.25	.17	.59	-2.6	.58	-2.6	f .68	.58	60.0	43.2	I0038
19	143	50	1.16	.17	.58	-2.6	.59	-2.6	e .73	.57	60.0	42.7	I0019
26	124	50	1.71	.17	.57	-2.8	.56	-2.8	d .72	.59	58.0	43.3	I0026
20	192	50	-.38	.19	.48	-3.1	.50	-2.9	c .64	.49	72.0	51.6	I0020
37	195	50	-.49	.20	.49	-2.9	.44	-3.4	b .56	.48	74.0	52.8	I0037
2	190	50	-.30	.19	.40	-3.7	.38	-3.9	a .70	.49	72.0	51.0	I0002
MEAN	178.9	50.0	.00	.19	.97	-.3	1.01	-.1			54.0	49.8	
S.D.	26.7	.0	.90	.02	.39	1.9	.44	2.1			11.6	5.1	

## Lampiran 2. Hasil Analisis Statistik Data Demografi

### Usia

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid 17	1	,8	,8	,8
18	28	23,3	23,3	24,2
19	72	60,0	60,0	84,2
20	16	13,3	13,3	97,5
Lebih dari 20	3	2,5	2,5	100,0
Total	120	100,0	100,0	

### Jenis\_Kelamin

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid Laki-laki	38	31,7	31,7	31,7
Perempuan	82	68,3	68,3	100,0
Total	120	100,0	100,0	

### Domisili

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid Jakarta	67	55,8	55,8	55,8
Bogor	9	7,5	7,5	63,3
Depok	5	4,2	4,2	67,5
Tangerang	16	13,3	13,3	80,8
Bekasi	21	17,5	17,5	98,3
Karawang	1	,8	,8	99,2
Serang	1	,8	,8	100,0
Total	120	100,0	100,0	

**Tinggal\_Dengan**

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Orangtua	106	88,3	88,3	88,3
	Saudara	7	5,8	5,8	94,2
	Sendiri	7	5,8	5,8	100,0
	Total	120	100,0	100,0	

**Kategorisasi-E**

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Rendah	63	52,5	52,5	52,5
	Tinggi	57	47,5	47,5	100,0
	Total	120	100,0	100,0	

### Lampiran 3. Hasil Analisis Statistik Data Deskriptif

#### Descriptives

		Statistic	Std. Error	
Mindfulness	Mean	107,67	,950	
	95% Confidence Interval for Mean	Lower Bound	105,79	
		Upper Bound	109,55	
	5% Trimmed Mean	107,64		
	Median	107,00		
	Variance	108,359		
	Std. Deviation	10,410		
	Minimum	68		
	Maximum	133		
	Range	65		
	Interquartile Range	10		
	Skewness	-,038	,221	
	Kurtosis	1,711	,438	
	Efikasi_Diri	Mean	129,09	1,196
95% Confidence Interval for Mean		Lower Bound	126,72	
		Upper Bound	131,46	
5% Trimmed Mean		128,69		
Median		129,00		
Variance		171,781		
Std. Deviation		13,107		
Minimum		101		
Maximum		176		
Range		75		
Interquartile Range		16		
Skewness		,581	,221	
Kurtosis		,988	,438	

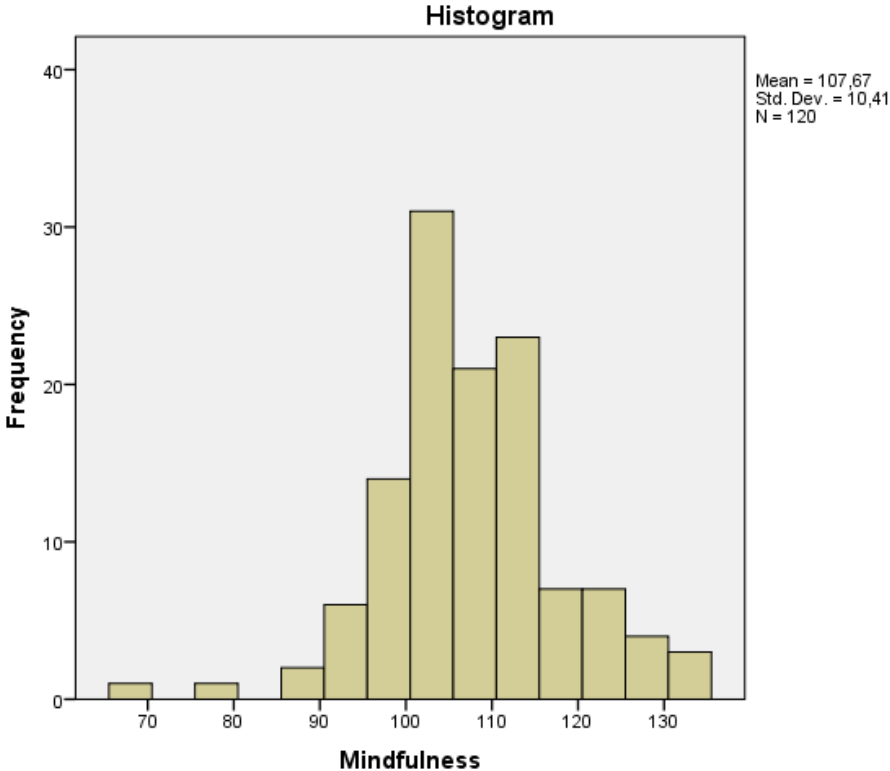
**Lampiran 4. Hasil Analisis Statistik Uji Normalitas**

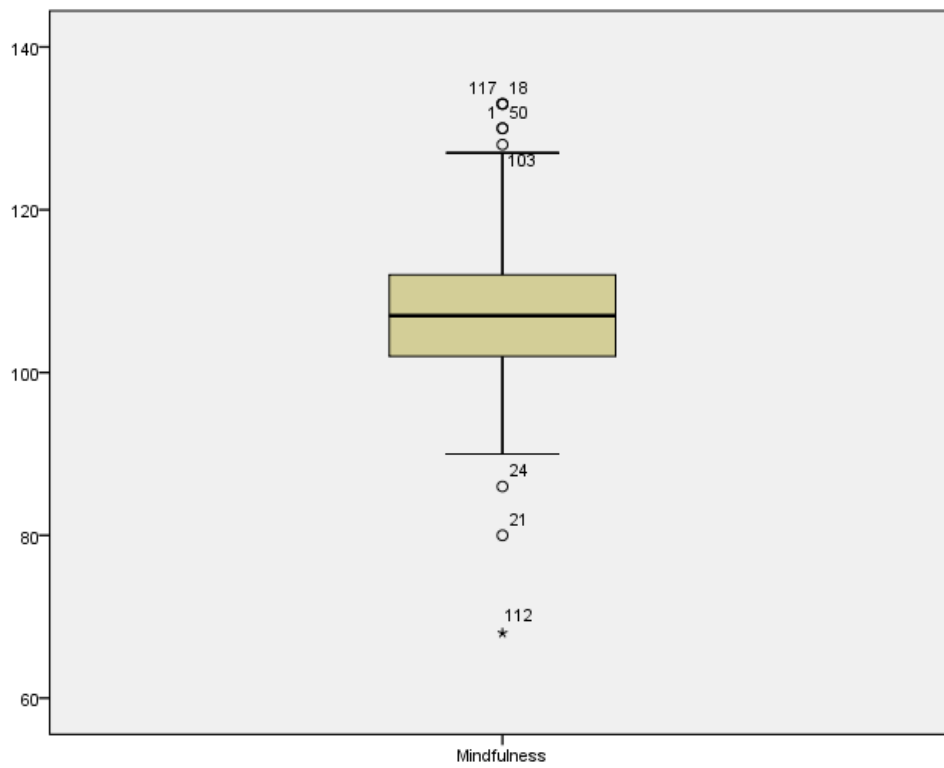
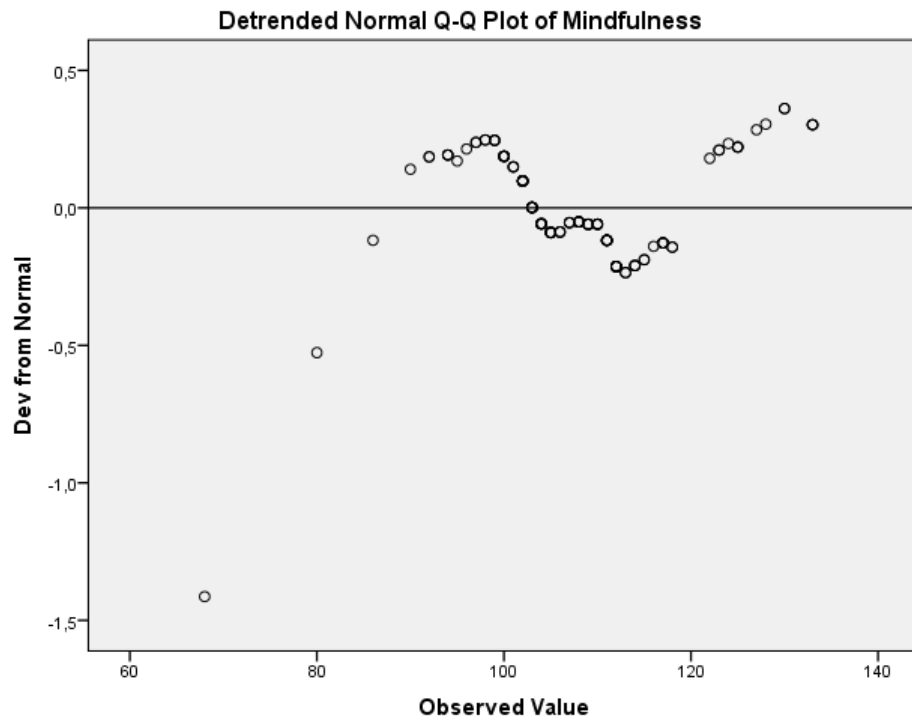
**Tests of Normality**

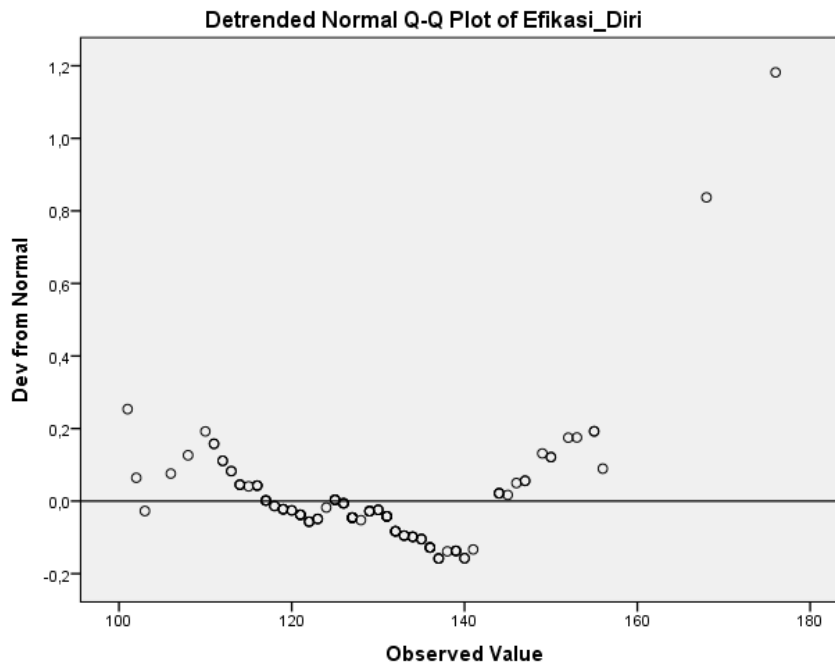
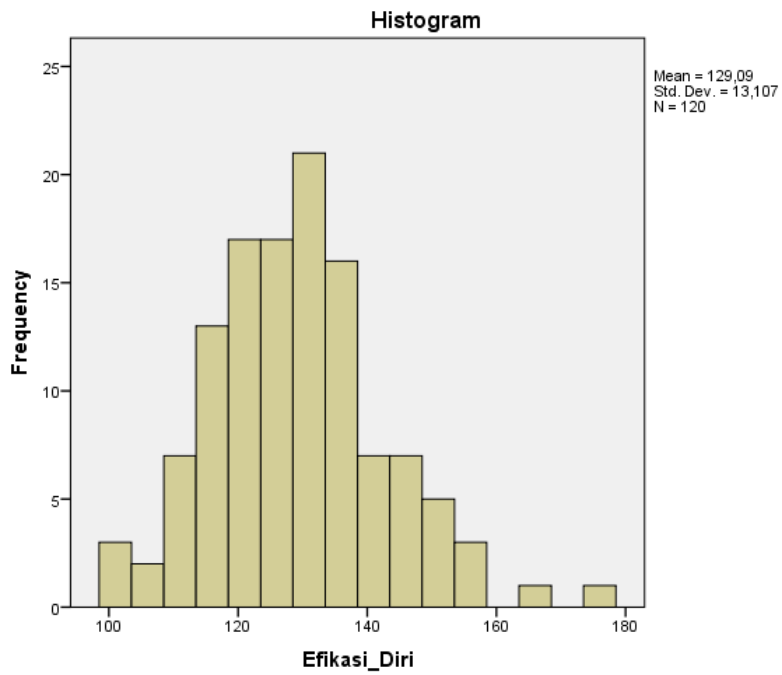
	Kolmogorov-Smirnov <sup>a</sup>			Shapiro-Wilk		
	Statistic	df	Sig.	Statistic	df	Sig.
Mindfulness	,105	120	,002	,961	120	,002
Efikasi_Diri	,066	120	,200 <sup>*</sup>	,978	120	,049

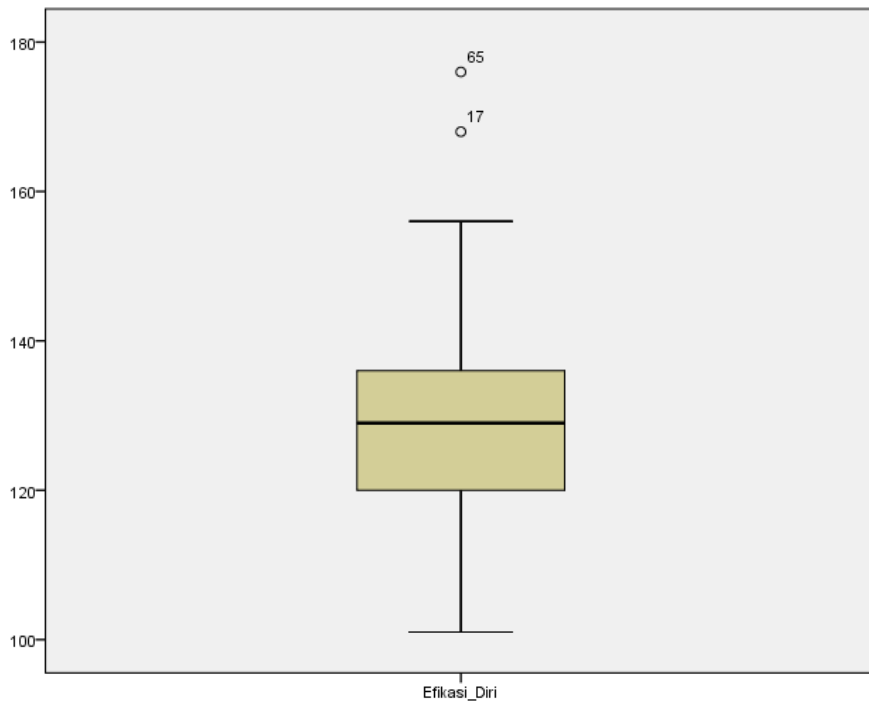
\*. This is a lower bound of the true significance.

a. Lilliefors Significance Correction











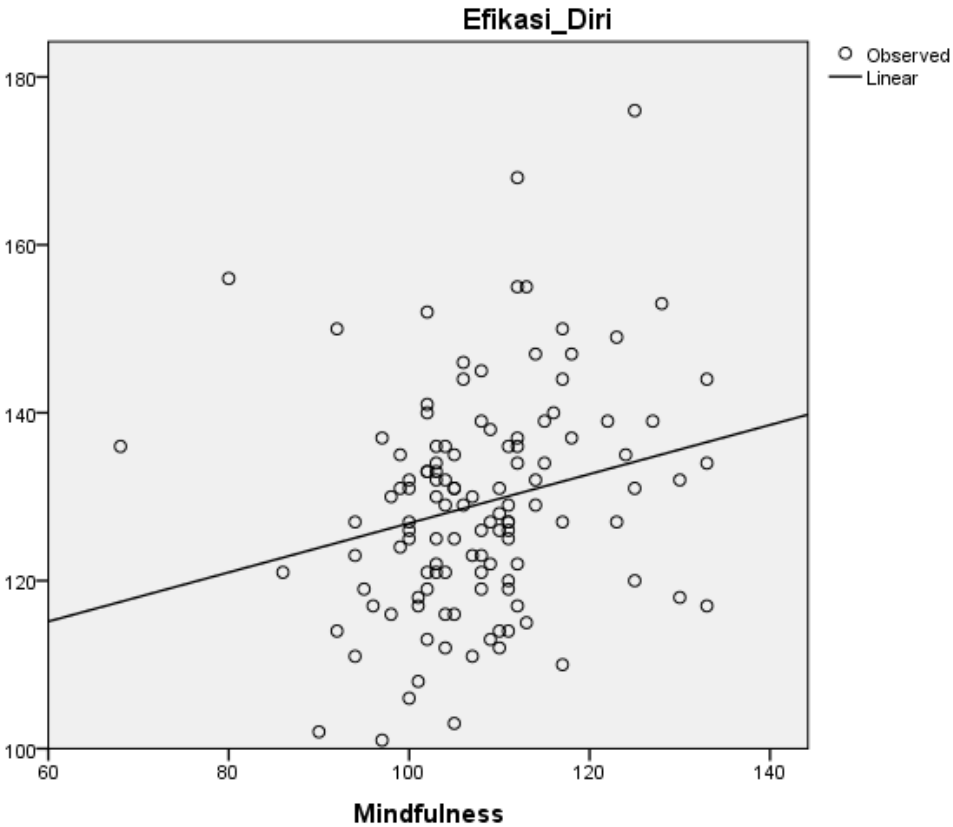
**Lampiran 5. Hasil Analisis Statistik Uji Linearitas**

**Model Summary and Parameter Estimates**

Dependent Variable: Efikasi\_Diri

Equation	Model Summary					Parameter Estimates	
	R Square	F	df1	df2	Sig.	Constant	b1
Linear	,054	6,739	1	118	,011	97,583	,293

The independent variable is Mindfulness.



## Lampiran 6. Hasil Analisis Statistik Uji Korelasi

### Correlations

			Mindfulness	Efikasi_Diri
Spearman's rho	Mindfulness	Correlation Coefficient	1,000	,275**
		Sig. (2-tailed)	.	,002
		N	120	120
	Efikasi_Diri	Correlation Coefficient	,275**	1,000
		Sig. (2-tailed)	,002	.
		N	120	120

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

### Symmetric Measures

		Value	Asymptotic Standardized Error <sup>a</sup>	Approximate T <sup>b</sup>	Approximate Significance
Interval by Interval	Pearson's R	,232	,103	2,596	,011 <sup>c</sup>
Ordinal by Ordinal	Spearman Correlation	,275	,092	3,101	,002 <sup>c</sup>
N of Valid Cases		120			

a. Not assuming the null hypothesis.

b. Using the asymptotic standard error assuming the null hypothesis.

c. Based on normal approximation.

## Lampiran 7. Instrumen Penelitian Ujicoba

### BAGIAN A

Petunjuk pengisian:

1. Baca pernyataan-pernyataan di bawah ini dengan teliti.
2. Beri tanda silang (X) pada kolom STS, TS, KS, S, atau SS sesuai dengan kondisi yang paling sesuai dengan keadaan Saudara/i.
3. Keterangan skala: STS (Sangat Tidak Setuju)  
TS (Tidak Setuju)  
KS (Kurang Setuju)  
S (Setuju)  
SS (Sangat Setuju)
4. Apabila terdapat pernyataan yang kurang jelas dapat ditanyakan langsung kepada peneliti.

No	Pernyataan	STS	TS	KS	S	SS
1	Ketika saya berjalan, saya dengan sengaja merasakan sensasi tubuh saya saat bergerak					
2	Saya pandai dalam menemukan kata-kata untuk mendeskripsikan perasaan saya					
3	Saya mengkritik diri sendiri karena memiliki emosi yang tidak rasional atau tidak pantas					
4	Saya memahami perasaan dan emosi saya tanpa harus bereaksi terhadapnya					
5	Ketika saya melakukan sesuatu, pikiran saya berkelana dan mudah teralihkan					
6	Ketika saya mandi, saya menyadari sensasi air mengalir pada tubuh saya					
7	Saya dapat dengan mudah mengekspresikan keyakinan, opini, dan harapan saya dalam kata-kata					
8	Saya tidak memerhatikan apa yang sedang dilakukan karena melamun, mengkhawatirkan sesuatu, atau pikiran saya sedang teralihkan					
9	Saya menghayati perasaan saya tanpa terjebak di dalamnya					
10	Saya mengatakan kepada diri sendiri bahwa saya tidak seharusnya merasakan apa yang sedang saya rasakan					

## BAGIAN B

Petunjuk pengisian:

1. Baca pernyataan-pernyataan di bawah ini dengan teliti.
2. Beri tanda silang (X) pada kolom TP, J, K, Sr, atau SI sesuai dengan kondisi yang paling sesuai dengan keadaan Saudara/i.
3. Keterangan skala: STS (Tidak Pernah)  
TS (Jarang)  
KS (Kadang-kadang)  
S (Sering)  
SS (Selalu)
4. Apabila terdapat pernyataan yang kurang jelas dapat ditanyakan langsung kepada peneliti.

No	Pernyataan	STS	TS	KS	S	SS
1	Saya mempunyai cara tertentu dalam menangani stress					
2	Saya merasa mampu mengatasi masalah dalam hubungan pertemanan					
3	Saya menghindar saat menghadapi situasi menegangkan					
4	Ketika saya dihadapkan dengan tugas yang sulit, saya memilih untuk tidak mengerjakannya					
5	Saya mampu bertahan dalam mencari penyelesaian tugas yang sulit					
6	Saya merasa tidak mampu ketika dihadapkan dengan tugas yang sulit					
7	Saya berusaha memenuhi tanggung jawab sesuai kemampuan saya					
8	Ketika menghadapi masalah dalam penyelesaian tugas, saya memilih untuk tidak melanjutkan					
9	Saya mampu mengambil hikmah dari segala peristiwa yang saya alami					
10	Saya belajar dari kegagalan sebelumnya untuk menemukan alternatif penyelesaian masalah					
11	Saya menganggap hambatan dalam penyelesaian masalah merupakan bagian dari proses yang wajib dilewati					

**Lampiran 8. Instrumen Penelitian Final**

**KUESIONER PENELITIAN KESEHATAN MENTAL MAHASISWA TAHUN  
PERTAMA**



**HASHINTA FAADHILA ADINURSARI**

**1125150962**

**FAKULTAS PENDIDIKAN PSIKOLOGI**

**UNIVERSITAS NEGERI JAKARTA**

**2019**

**LEMBAR PERSETUJUAN  
(INFORMED CONSENT)**

Saya yang bertanda tangan di bawah ini,

Nama lengkap : .....  
NIM : .....

bersedia untuk menjadi responden dalam penelitian skripsi yang disusun oleh:

Nama peneliti : Hashinta Faadhila Adinursari  
NIM : 1125150962  
Fakultas : Pendidikan Psikologi  
Program studi : Psikologi  
*Email* : hashintafaadhilaa@yahoo.co.id

Demikian persetujuan ini saya buat dalam kondisi sadar dan tanpa paksaan untuk dapat berpartisipasi dalam penelitian ini.

Jakarta, Agustus 2019

Responden,

( )

## DATA DEMOGRAFI

1. Nama : .....
2. NIM : .....
3. Usia  
 17       18       19       20       ≤ 21
4. Jenis Kelamin  
 Laki-laki       Perempuan
5. Domisili  
 Jakarta       Bogor       Depok  
 Tangerang       Bekasi       .....
6. Tinggal dengan  
 Orangtua       Saudara       Sendiri

## BAGIAN A

Petunjuk pengisian:

5. Baca pernyataan-pernyataan di bawah ini dengan teliti.
6. Beri tanda silang (X) pada kolom STS, TS, KS, S, atau SS sesuai dengan kondisi yang paling sesuai dengan keadaan Saudara/i.
7. Keterangan skala: STS (Sangat Tidak Setuju)  
TS (Tidak Setuju)  
KS (Kurang Setuju)  
S (Setuju)  
SS (Sangat Setuju)
8. Apabila terdapat pernyataan yang kurang jelas dapat ditanyakan langsung kepada peneliti.

No	Pernyataan	STS	TS	KS	S	SS
1	Ketika saya berjalan, saya dengan sengaja merasakan sensasi tubuh saya saat bergerak					
2	Saya memahami perasaan dan emosi saya tanpa harus bereaksi terhadapnya					
3	Ketika saya melakukan sesuatu, pikiran saya berkelana dan mudah teralihkan					
4	Ketika saya mandi, saya menyadari sensasi air mengalir pada tubuh saya					
5	Saya dapat dengan mudah mengekspresikan keyakinan, opini, dan harapan saya dalam kata-kata					
6	Saya tidak memerhatikan apa yang sedang dilakukan karena melamun, mengkhawatirkan sesuatu, atau pikiran saya sedang teralihkan					
7	Saya menghayati perasaan saya tanpa terjebak di dalamnya					
8	Saya mengatakan kepada diri sendiri bahwa saya tidak seharusnya merasakan apa yang sedang saya rasakan					
9	Saya sadar bahwa makanan dan minuman yang saya konsumsi memengaruhi pikiran, sensasi tubuh, dan emosi saya					



## BAGIAN B

Petunjuk pengisian:

5. Baca pernyataan-pernyataan di bawah ini dengan teliti.
6. Beri tanda silang (X) pada kolom STS, TS, KS, S, atau SS sesuai dengan kondisi yang paling sesuai dengan keadaan Saudara/i.
9. Keterangan skala: STS (Sangat Tidak Setuju)  
TS (Tidak Setuju)  
KS (Kurang Setuju)  
S (Setuju)  
SS (Sangat Setuju)
7. Apabila terdapat pernyataan yang kurang jelas dapat ditanyakan langsung kepada peneliti.

No	Pernyataan	STS	TS	KS	S	SS
1	Saya mempunyai cara tertentu dalam menangani stress					
2	Saya merasa mampu mengatasi masalah dalam hubungan pertemanan					
3	Saya menghindar saat menghadapi situasi menegangkan					
4	Ketika saya dihadapkan dengan tugas yang sulit, saya memilih untuk tidak mengerjakannya					
5	Saya mampu bertahan dalam mencari penyelesaian tugas yang sulit					
6	Saya merasa tidak mampu ketika dihadapkan dengan tugas yang sulit					
7	Ketika menghadapi masalah dalam penyelesaian tugas, saya memilih untuk tidak melanjutkan					
8	Saya mampu mengambil hikmah dari segala peristiwa yang saya alami					
9	Saya belajar dari kegagalan sebelumnya untuk menemukan alternatif penyelesaian masalah					
10	Saya menganggap hambatan dalam penyelesaian masalah merupakan bagian dari proses yang wajib dilewati					
11	Saya mencoba menyelesaikan tugas yang sebelumnya belum pernah saya lakukan					

## Lampiran 9. Surat Ijin Pengambilan Data



**KEMENTERIAN RISET, TEKNOLOGI, DAN PENDIDIKAN TINGGI  
UNIVERSITAS NEGERI JAKARTA  
FAKULTAS PENDIDIKAN PSIKOLOGI**

Kampus A : Gd. KH. Hasjim Asj'arie Lt. 5, Jln. Rawamangun Muka, Jakarta 13220  
Kampus D : Jl. Halimun No. 2, Kel. Guntur Kec. Setiabudi, Jakarta Selatan  
Telepon : +62 21 8297829 Email : psikologi@unj.ac.id

Nomor : 0182/UN39.P/FPPsi/IV/2019  
Hal. : Permohonan Izin Akses Data Mahasiswa

**Kepada Yth,  
Koor. Prodi Fakultas Pendidikan Psikologi Universitas Negeri Jakarta  
Jalan Halimun Raya No.2  
Jakarta Selatan**

**Dengan hormat,**  
Kami mohon kesediaan Bapak/Ibu untuk mengizinkan Mahasiswa Universitas Negeri Jakarta Fakultas Pendidikan Psikologi:

Nama : Hashinta Faadhila Adinursari  
NIM : 1125150962  
Program studi : Psikologi  
Fakultas : Pendidikan Psikologi  
No. HP : 081386088861

Untuk dapat melakukan pengambilan data penelitian dengan cara mengakses data mahasiswa angkatan 2018 semester 109 & 110 yang diperlukan dalam rangka memenuhi kelengkapan data dalam penyusunan skripsi dengan judul "*Hubungan Mindfulness dan Efikasi Diri pada Mahasiswa Tahun Pertama di Fakultas Pendidikan Psikologi Universitas Negeri Jakarta*". Atas perhatian dan kerjasama Bapak/Ibu, kami sampaikan terima kasih.

Koordinator Program Studi Psikologi  
Fakultas Pendidikan Psikologi UNJ

**Mira Ariyani, Ph.D**  
NIP. 197512012006042001

Dosen Pembimbing I

**Dr. Phil. Zarina Akbar, M.Psi**  
NIP. 198309182008122006

Mengetahui,  
Wakil Dekan I FPPsi UNJ

**Dr. Gumgum Gumelar, M. Si**  
NIP. 197704242006041001

## Lampiran 10. Surat Validasi Instrumen

### SURAT PERNYATAAN AHLI UNTUK VALIDASI INSTRUMEN (EXPERT JUDGMENT)

Saya yang bertanda tangan dibawah ini:

Nama : GITA IRIANDA RIZKYANI MEDELLU, M.Psi., Psi.  
NIP : -  
Prodi : Psikologi  
Pendidikan Terakhir : S2 Psikologi Profesi  
Bidang Keahlian : Psikologi Sosial  
No. Handphone : 0821210019

Menyatakan bahwa instrumen mindfulness dan efikasi diri yang telah divalidasi: dapat digunakan/perlu-perbaikan/tidak dapat digunakan\*).

Demikian surat pernyataan ini dibuat untuk dapat digunakan sebagaimana mestinya. Atas kerja samanya diucapkan terimakasih.

Jakarta, 27/05/2019

Validator,



GITA IRIANDA RM  
NIP.

## Lampiran 11. Riwayat Hidup Peneliti



Hashinta Faadhila Adinursari. Dilahirkan di Jakarta pada tanggal 15 Oktober 1997. Anak tunggal dari pasangan bapak Arief Chandra YP (Alm) dan ibu Fajariana TK. Peneliti menempuh pendidikan di Taman Kanak-Kanak Aliria Jakarta Timur pada tahun 2001 lantas dilanjutkan ke pendidikan sekolah dasar di SDIT Al-Ma'ruf pada tahun 2003. Peneliti menempuh pendidikan sekolah menengah pertama di SMPN 147 Jakarta pada tahun 2009, kemudian dilanjutkan ke sekolah menengah atas SMAN 99 Jakarta pada tahun 2012. Berhasil mendapatkan undangan untuk berkuliah di Universitas Negeri Jakarta jurusan Psikologi pada tahun 2015. Peneliti memiliki hobi membaca dan mendengarkan lagu. Motto hidup peneliti adalah "Life is never easy, adapt"