

**PENGARUH *MINDFULNESS* TERHADAP *SELF REGULATION*  
PADA MAHASISWA FAKULTAS PENDIDIKAN PSIKOLOGI  
UNIVERSITAS X YANG SEDANG MENGERJAKAN SKRIPSI**



**Oleh**

**Nandasari  
1125151757**

**SKRIPSI**

**Diajukan untuk memenuhi salah satu syarat memperoleh  
Gelar Sarjana Psikologi**

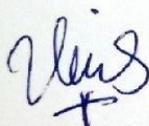
**PROGRAM STUDI PSIKOLOGI  
FAKULTAS PENDIDIKAN PSIKOLOGI  
UNIVERSITAS NEGERI JAKARTA  
JAKARTA  
2019**

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

“Pengaruh *Mindfulness* terhadap *Self Regulation* pada Mahasiswa Fakultas  
Pendidikan Psikologi Universitas X yang sedang Mengerjakan Skripsi”

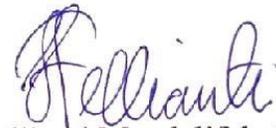
Nama Mahasiswa : Nandasari  
NIM : 1125151757  
Program Studi : Psikologi  
Tanggal Ujian : 15 Agustus 2019

Pembimbing I



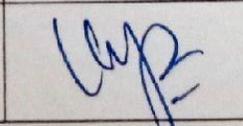
Ernita Zakiah, M.Psi, Psikolog  
NIDK. 8891680018

Pembimbing II



Fellianti Muzdalifah, M.Psi  
NIP.197802242005012001

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

Nama	Tanda Tangan	Tanggal
<b>Dr. Gantina Komalasari, M. Psi</b> (Penanggung jawab)*		26/08-2019
<b>Dr. Gumgum Gumelar, M.si</b> (Wakil Penanggung jawab)**		20/8 2019
<b>Dr. Herwanto, M.Si</b> (Ketua Penguji)***		21/8 2019
<b>Dr. R. A. Fadhallah, S.Psi, M.si</b> (Anggota)****		22/8 2019
<b>Lupi Yudhaningrum, M.Psi</b> (Anggota)		20/8 2019

## LEMBAR PERNYATAAN KEASLIAN SKRIPSI

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

Nama : Nandasari

NIM : 1125151757

Prodi : Psikologi

Menyatakan bahwa skripsi yang dibuat dengan judul **“Pengaruh *Mindfulness* terhadap *Self Regulation* pada Mahasiswa Fakultas Pendidikan Psikologi Universitas X yang sedang Mengerjakan Skripsi”** adalah:

1. Dibuat dan diselesaikan oleh saya sendiri, berdasarkan data yang diperoleh dari hasil penelitian pada bulan Maret sampai dengan bulan Agustus tahun 2019.
2. Bukan merupakan duplikasi skripsi atau karya inovasi yang pernah dibuat oleh 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, 20 Juli 2019

Yang Membuat Pernyataan



## HALAMAN PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI SKRIPSI UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIS

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

Nama : Nandasari  
NIM : 1125151757  
Prodi : Psikologi  
Fakultas : Pendidikan Psikologi  
Jenis Karya : Skripsi

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

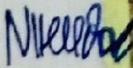
“Pengaruh *Mindfulness* terhadap *Self Regulation* pada Mahasiswa Fakultas Pendidikan Psikologi yang sedang Mengerjakan Skripsi”

Beserta perangkat yang ada (jika diperlukan). Dengan Hak Bebas Royalti Noneklusif 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 sebenar-benarnya.

Dibuat di : Jakarta  
Pada Tanggal : 20 Juli 2019

Yang Menyatakan

  
Nandasari



## LEMBAR MOTTO DAN PERSEMBAHAN

“Allah yang punya kendali atas segalanya, tidak akan ada kata kecewa jika kita percaya penuh kepada Allah”.

(Nandasari)

*“He who has a why to live for can bear whith almost any how”.*

(Nietzsche)

\*\*\*\*\*

Penelitian ini saya persembahkan kepada orang tua saya yang tidak pernah kenal lelah mendoakan, memberi dukungan, dan menjadi pendengar yang baik bagi saya.

Serta kakak-kakak saya dan teman-teman yang selalu memberi dukungan dan membantu saya dalam menyelesaikan penelitian ini.

NANDASARI

**PENGARUH *MINDFULNESS* TERHADAP *SELF REGULATION* PADA MAHASISWA FAKULTAS PENDIDIKAN PSIKOLOGI UNIVERSITAS X YANG SEDANG MENGERJAKAN SKRIPSI**

Skripsi

**JAKARTA: PROGRAM STUDI PSIKOLOGI, FAKULTAS PENDIDIKAN PSIKOLOGII UNIVERSITAS NEGERI JAKARTA  
2019**

**ABSTRAK**

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh *mindfulness* terhadap *self regulation* pada mahasiswa Fakultas Pendidikan Psikologi Universitas X yang sedang mengerjakan skripsi. Pendekatan penelitian yang digunakan adalah kuantitatif dengan menyebarkan kuesioner kepada 124 partisipan yang sesuai dengan kriteria penelitian. Partisipan terdiri dari 23 mahasiswa laki-laki dan 121 mahasiswa perempuan Fakultas Pendidikan Psikologi Universitas X. Alat ukur yang digunakan untuk mengukur *mindfulness* adalah *Five Facet Mindfulness Questionnaire*, sedangkan untuk mengukur *self regulation* menggunakan *Short Self Regulation Questionnaire*. Analisis statistik yang digunakan untuk menguji hipotesis menggunakan analisis regresi satu prediktor.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa  $F= 96,758$  ;  $P= 0,000 < 0,05$  yang artinya terdapat pengaruh *mindfulness* terhadap *self regulation* pada mahasiswa Fakultas Pendidikan Psikologi Universitas X yang sedang mengerjakan skripsi. Variabel *mindfulness* berpengaruh terhadap *self regulation* sebanyak 44,2%. Hasil penelitian menunjukkan semakin tinggi *mindfulness* maka semakin tinggi *self regulation*.

Kata kunci: *mindfulness*, *self regulation*, mahasiswa, skripsi.

NANDASARI

**THE EFFECT OF MINDFULNESS TOWARD SELF REGULATION ON  
PSYCHOLOGY EDUCATION FACULTY STUDENTS AT X UNIVERSITY WHO  
ARE WORKING ON A THESIS**

*Thesis*

**JAKARTA: PSYCHOLOGY STUDY PROGRAM, FACULTY OF PSYCHOLOGY  
EDUCATION IN JAKARTA STATE UNIVERSITY  
2019**

**ABSTRACT**

*This research aims to determine the effect of mindfulness toward self regulation on the student of the Faculty of Psychology Education at X University who are working on a thesis. The research approach used is quantitative by spreading the questionnaire to 124 participants following the research criteria. Participants consisted of 23 male students and 121 female students Faculty of Psychology Education at X University. Measuring instruments used to measure mindfulness are Five facet mindfulness Questionnaire while measuring self regulation using Short Self Regulation Questionnaire. Statistical analyses are used to test hypotheses using one predictor or regression analysis.*

*The results showed that  $F= 96,758$  ;  $P= 0,000 < 0,05$  which means there is a mindfulness effect on self regulation on students of the Faculty of Psychology Education at X University who are working on a thesis. Mindfulness variables affect self regulation by as much as 44.2%. The results of the study showed that the higher the mindfulness the higher the self regulation.*

*Keywords: mindfulness, self regulation, students, thesis.*

## KATA PENGANTAR

Segala puji peneliti panjatkan atas kehadiran Allah SWT yang melimpahkan nikmat dan rahmat-Nya, yang membuat peneliti mampu menyelesaikan skripsi ini yang berjudul “Pengaruh *Mindfulness* terhadap *Self Regulation* pada Mahasiswa yang sedang Mengerjakan Skripsi”.

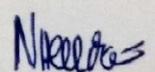
Peneliti menyadari dalam pembuatan skripsi masih banyak kurangnya. Skripsi ini selesai tidak lepas dari andil berbagai pihak yang memberikan bantuan dan dukungan kepada peneliti. Oleh karena itu, peneliti ingin berterima kasih kepada:

1. Ibu Dr. Gantina Komalasari, M.Psi selaku Dekan Fakultas Pendidikan Psikologi Universitas Negeri Jakarta.
2. Bapak Dr. Gungum Gumelar, M.Si selaku Wakil Dekan I, Ibu Ratna Dyah Suratri, Ph.D, selaku Wakil Dekan II, dan Ibu Dr. Lussy Dwiutami, M.Pd selaku Wakil Dekan III Fakultas Pendidikan Psikologi Universitas Negeri Jakarta.
3. Ibu Mira Ariyani, Ph.D selaku Koordinator Program Studi Psikologi Fakultas Pendidikan Psikologi Universitas Negeri Jakarta dan juga selaku Pembimbing Akademik yang telah memberi saran dan arahan selama penulis melaksanakan perkuliahan.
4. Ibu Ernita Zakiah, M.Psi, Psikolog selaku pembimbing I yang berperan besar memberikan ilmu, saran, kritik dan dukungan tanpa mengenal lelah hingga peneliti menyelesaikan skripsi.
5. Ibu Fellianti Muzdalifah, M.Psi selaku pembimbing II yang berperan besar memberikan ilmu, saran, kritik dan dukungan tanpa mengenal lelah hingga peneliti menyelesaikan skripsi.
6. Ibu Dr. Phil Zarina Akbar dan Ibu Rahmadianty Gazadinda, M.Sc yang telah bersedia menjadi *expert judgment* dalam penelitian ini.

7. Seluruh Bapak dan Ibu Dosen Program Studi Psikologi Fakultas Pendidikan Psikologi Universitas Negeri Jakarta yang telah memberikan ilmu selama peneliti menjalani kuliah.
8. Bapak dan Ibu di bagian Tata Usaha Program Studi Psikologi Fakultas Pendidikan Psikologi Universitas Negeri Jakarta yang telah banyak membantu peneliti untuk mengurus berbagai keperluan administrasi dan surat menyurat selama menjalankan perkuliahan.
9. Seluruh mahasiswa Psikologi UNJ angkatan 2015 yang sedang mengerjakan skripsi sebagai responden penelitian yang bersedia meluangkan waktunya dalam mengisi kuisioner penelitian ini, dan yang telah berbagi banyak hal selama perkuliahan sejak tahun 2015.
10. Ami, Ayah, Kak Nova dan Kak Ayu yang tidak henti memberikan dukungan, mendengar keluh kesah dan mendoakan peneliti.
11. Bunda Linda, Cek Nu dan Om Samsul serta keluarga di Jakarta yang selalu mendukung, menjaga dan mendoakan Peneliti.
12. Teman-teman dekat peneliti, Adya, Muthia, Mei, Mahes, Hanan, Febi, Indah, Aning, Widi, Hana, Uthe, dan Yunita sebagai orang-orang yang selalu setia membantu, mendukung dan mendengar keluh kesah peneliti.
13. Kakak-kakak kosan, Kak Yuni, Mba Win, Kak Je, Kak Zulfa dan Teh Sinta yang selalu setia membantu, mendukung, mendengarkan keluh kesah peneliti dan mendoakan.
14. Teman-teman kelas C yang selalu mendukung dan membantu dalam proses mengerjakan skripsi.
15. Teman-teman seperbimbingan Ibu Zakiah yang telah memberi saran dan membantu dalam proses mengerjakan skripsi.

Jakarta, 20 Juli 2019

Peneliti



Nandasari

## DAFTAR ISI

<b>LEMBAR PERSETUJUAN KOMISI SIDANG .....</b>	<b>ii</b>
<b>LEMBAR PERNYATAAN KEASLIAN SKRIPSI .....</b>	<b>iii</b>
<b>LEMBAR PERSETUJUAN PUBLIKASI .....</b>	<b>iv</b>
<b>LEMBAR MOTTO DAN PERSEMBAHAN .....</b>	<b>v</b>
<b>ABSTRAK .....</b>	<b>vi</b>
<b>ABSTRACT .....</b>	<b>vii</b>
<b>KATA PENGANTAR .....</b>	<b>viii</b>
<b>DAFTAR ISI .....</b>	<b>x</b>
<b>DAFTAR TABEL .....</b>	<b>xiii</b>
<b>DAFTAR GAMBAR.....</b>	<b>xiv</b>
<b>DAFTAR LAMPIRAN.....</b>	<b>xv</b>

### **BAB 1 PENDAHULUAN**

1.1 Latar Belakang .....	1
1.2 Identifikasi Masalah .....	9
1.3 Batasan Masalah.....	9
1.4 Rumusan Masalah .....	9
1.5 Tujuan Penelitian.....	9
1.6 Manfaat Penelitian.....	10
1.6.1 Manfaat teoritis .....	10
1.6.2 Manfaat praktis .....	10

### **BAB II TINJAUAN PUSTAKA**

2.1 <i>Self Regulation</i> .....	11
2.1.1 Definisi <i>self regulation</i> .....	11
2.1.2 Dimensi <i>self regulation</i> .....	12
2.1.3 Faktor-faktor yang memengaruhi <i>self regulation</i> .....	13
2.1.4 <i>Self regulation</i> dan mahasiswa.....	15
2.2 <i>Mindfulness</i> .....	16
2.2.1 Sejarah <i>mindfulness</i> dan intervensi <i>mindfulness</i> .....	16
2.2.2 Definisi <i>mindfulness</i> .....	17
2.2.3 Dimensi <i>mindfulness</i> .....	19
2.2.4 Faktor-faktor yang memengaruhi <i>mindfulness</i> .....	20
2.2.5 <i>Mindfulness</i> dan mahasiswa.....	21
2.3 Mahasiswa yang sedang Mengerjakan Skripsi.....	22
2.4 Pengaruh <i>Mindfulness</i> terhadap <i>Self Regulation</i> .....	23
2.5 Kerangka Berpikir .....	25
2.6 Hipotesis .....	27
2.6.1 Hipotesis nol (Ho).....	27

2.6.2 Hipotesis alternatif (Ha).....	27
2.7 Penelitian yang Relevan .....	27

### **BAB III METODE PENELITIAN**

3.1 Tipe Penelitian .....	29
3.2 Identifikasi dan Operasional Variabel Penelitian .....	29
3.2.1 Identifikasi variabel penelitian .....	29
3.2.1.1 Variabel terikat ( <i>dependent variable</i> ) .....	29
3.2.1.2 Variabel bebas ( <i>independent variable</i> ) .....	30
3.2.2 Definisi konseptual variabel.....	30
3.2.2.1 Definisi konseptual <i>self regulation</i> .....	30
3.2.2.2 Definisi konseptual <i>mindfulness</i> .....	30
3.2.3 Definisi operasional variabel .....	30
3.2.3.1 Definisi operasional <i>self regulation</i> .....	30
3.2.3.2 Definisi operasional <i>mindfulness</i> .....	31
3.3 Populasi dan Sampel .....	31
3.3.1 Populasi.....	31
3.3.2 Sampel.....	31
3.4 Teknik Pengambilan Sampel.....	31
3.5 Teknik Pengumpulan Data .....	32
3.6 Instrumen Penelitian .....	32
3.6.1 Instrumen penelitian <i>self regulation</i> .....	32
3.6.2 Instrumen penelitian <i>mindfulness</i> .....	35
3.7 Populasi Uji Coba Instrumen .....	37
3.8 Uji Coba Instrumen .....	38
3.8.1 Hasil uji coba instrumen <i>self regulation</i> .....	39
3.8.2 Hasil uji coba instrumen <i>mindfulness</i> .....	41
3.9 Analisis Data .....	42
3.9.1 Uji Statistik .....	42
3.9.2 Uji Normalitas.....	42
3.9.3 Uji Linearitas .....	43
3.9.4 Uji Korelasi .....	43
3.9.5 Uji Analisis Regresi .....	43
3.9.6 Uji Hipotesis .....	44

### **BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN**

4.1 Gambaran Responden/Subjek Penelitian .....	46
4.1.1 Gambaran responden berdasarkan kategori jenis kelamin.....	46
4.2 Prosedur Penelitian .....	47
4.2.1 Persiapan penelitian .....	47
4.2.2 Pelaksanaan penelitian .....	49
4.3 Hasil Analisis Data Penelitian .....	50
4.3.1 Variabel <i>self regulation</i> .....	50
4.3.1.1 Kategori skor <i>self regulation</i> .....	52

4.3.2 Variabel <i>mindfulness</i> .....	53
4.3.2.1 <i>Kategori skor mindfulness</i> .....	55
4.3.3 Uji normalitas.....	56
4.3.4 Uji linearitas .....	57
4.3.5 Uji korelasi.....	59
4.3.6 Uji analisis regresi .....	60
4.3.7 Uji hipotesis .....	63
4.4 Analisis Data Demografi .....	64
4.4.1 Uji perbedaan .....	64
4.4.1.1 <i>Self regulation</i> .....	64
4.4.1.2 <i>Mindfulness</i> .....	65
4.4.2 Tabulasi silang .....	65
4.4.2.1 <i>Tabulasi silang mindfulness dan self regulation</i> .....	65
4.4.2.2 <i>Tabulasi silang self regulation</i> .....	66
4.4.2.3 <i>Tabulasi silang mindfulness</i> .....	67
4.5 Pembahasan .....	67
4.6 Keterbatasan Penelitian .....	70
<b>BAB V KESIMPULAN, IMPLIKASI, DAN SARAN</b>	
5.1 Kesimpulan .....	71
5.2 Implikasi .....	71
5.3 Saran .....	72
5.3.1 Universitas .....	72
5.3.2 Mahasiswa dan subjek penelitian .....	72
5.3.3 Peneliti selanjutnya .....	73
<b>DAFTAR PUSTAKA .....</b>	<b>74</b>
<b>LAMPIRAN.....</b>	<b>78</b>
<b>RIWAYAT HIDUP</b>	

## DAFTAR TABEL

3.1	Skala Respon Instrumen <i>Short Self Regulation Questionnaire</i> .....	33
3.2	Kisi-kisi Instrumen <i>Short Self Regulation Questionnaire</i> sebelum Modifikasi.....	34
3.3	Kisi-kisi Instrumen <i>Short Self Regulation Questionnaire</i> sesudah Modifikasi .....	34
3.4	Skala Respon Instrumen <i>Five Facet Mindfulness Questionnaire</i> .....	36
3.5	Kisi-kisi Instrumen <i>Five Facet Mindfulness Questionnaire</i> .....	36
3.6	Pedoman Interpretasi Uncorrected Correlation Coefficient.....	38
3.7	Kaidah Reliabilitas Guiford .....	39
3.8	Validitas <i>Item</i> Instrumen <i>Short Self Regulation Questionnaire</i> .....	40
3.9	Kisi Kisi Final Instrumen <i>Short Self Regulation Questionnaire</i> .....	40
3.10	Validitas <i>Item</i> Instrumen <i>Five Facet Mindfulness Questionnaire</i> .....	41
3.11	Kisi Kisi Final Instrumen <i>Five Facet Mindfulness Questionnaire</i> .....	42
4.1	Gambaran Responden Berdasarkan Kategori Jenis Kelamin.....	46
4.2	Data Deskriptif Variabel <i>Self Regulation</i> .....	51
4.3	Kategori Skor Variabel <i>Self Regulation</i> .....	53
4.4	Data Deskriptif Variabel <i>Mindfulness</i> .....	54
4.5	Kategori Skor Variabel <i>Mindfulness</i> .....	56
4.6	Hasil Uji Normalitas dengan Perhitungan <i>Kolmogorov-smirnov</i> .....	57
4.7	Hasil Uji Linearitas Variabel <i>Self Regulation</i> dan <i>Mindfulness</i> .....	57
4.8	Hasil Uji linearitas Variabel <i>Self Regulation</i> dan <i>Mindfulness</i> .....	58
4.9	Hasil Perhitungan Uji Korelasi .....	60
4.10	Uji Signifikansi Keseluruhan ANOVA.....	61
4.11	Hasil Koefisien Determinasi .....	62
4.12	Koefisien Persamaan Regresi.....	62
4.13	Uji Perbedaan <i>Self Regulation</i> dan Data Demografi.....	64
4.14	Uji Perbedaan <i>Mindfulness</i> dan Data Demografi.....	65
4.15	Analisis Tabulasi Silang <i>Mindfulness</i> dan <i>Self Regulation</i> .....	65
4.16	Analisis Tabulasi Silang <i>Self Regulation</i> .....	66
4.17	Analisis Tabulasi Silang <i>Mindfulness</i> .....	67

## DAFTAR GAMBAR

2.1 Kerangka Berpikir.....	26
4.1 Diagram Proporsi Responden Berdasarkan Kategori Jenis Kelamin.....	47
4.2 Histogram Variabel <i>Self Regulation</i> .....	52
4.3 Histogram Variabel <i>Mindfulness</i> .....	55
4.4 <i>Scatter-Plot</i> Linearitas <i>Mindfulness</i> dan <i>Self Regulation</i> .....	59

## DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1	Hasil Uji Coba Instrumen dengan <i>Rasch Model</i> .....	78
Lampiran 2	Data Demografi Subjek .....	81
Lampiran 3	Hasil Analisis Deskriptif <i>Mindfulness</i> dan <i>Self Regulation</i> .....	82
Lampiran 4	Hasil Uji Normalitas .....	83
Lampiran 5	Hasil Uji Linearitas .....	84
Lampiran 6	Hasil Uji Korelasi .....	84
Lampiran 7	Hasil Analisis Regresi .....	85
Lampiran 8	Uji Perbedaan <i>Self Regulation</i> dan <i>Mindfulness</i> dengan Data Demografi .....	86
Lampiran 9	Tabulasi Silang <i>Mindfulness</i> dan <i>Self Regulation</i> .....	87
Lampiran 10	Tabulasi Silang <i>Mindfulness</i> dengan Data Demografi .....	88
Lampiran 11	Tabulasi Silang <i>Self Regulation</i> dengan Data Demografi .....	89
Lampiran 12	Kuisisioner Penelitian .....	89
Lampiran 13	Data Mentah Instrumen <i>Mindfulness</i> .....	93
Lampiran 14	Data Mentah Instrumen <i>Self Regulation</i> .....	97
Lampiran 15	Kategorisasi Skor <i>Mindfulness</i> dan <i>Self Regulation</i> .....	103

# **BAB I**

## **PENDAHULUAN**

### **1.1 Latar Belakang**

Undang-undang Republik Indonesia Nomor 12 tahun 2012 pada pasal 13 ayat 1 mahasiswa merupakan anggota civitas akademika diposisikan sebagai insan dewasa yang memiliki kesadaran sendiri dalam mengembangkan potensi diri di Perguruan Tinggi untuk menjadi intelektual, ilmuwan, praktisi, dan/atau profesional. Pada ayat 2 mahasiswa sebagaimana dimaksud pada ayat 1 secara aktif mengembangkan potensinya dengan melakukan pembelajaran, pencarian kebenaran ilmiah, dan/atau penguasaan, pengembangan, dan pengamalan suatu cabang Ilmu Pengetahuan dan/atau Teknologi untuk menjadi ilmuwan, intelektual, praktisi, dan/atau profesional yang berbudaya (UU RI No 12 tentang pendidikan tinggi, 2012).

Undang-undang Republik Indonesia Nomor 12 tahun 2012 pada pasal 1 ayat 9 tridharma Perguruan Tinggi yang selanjutnya disebut Tridharma. Tridharma adalah kewajiban Perguruan Tinggi untuk menyelenggarakan Pendidikan, penelitian, dan pengabdian kepada masyarakat. Selanjutnya pada ayat 10 Penelitian yang dimaksud adalah kegiatan yang dilakukan menurut kaidah dan metode ilmiah secara sistematis untuk memperoleh informasi, data, dan keterangan yang berkaitan dengan pemahaman dan/atau pengujian suatu cabang ilmu pengetahuan dan teknologi (UU RI No 12 tentang pendidikan tinggi, 2012).

Mahasiswa strata 1 memiliki kewajiban untuk melakukan penelitian sebagai persyaratan memperoleh gelar sarjana. Penelitian yang dimaksud di Indonesia dikenal dengan istilah skripsi. Menurut (Wikipedia) skripsi merupakan istilah yang digunakan di Indonesia untuk mengilustrasikan suatu karya tulis ilmiah berupa paparan tulisan

hasil penelitian sarjana S1 yang membahas suatu permasalahan/fenomena dalam bidang ilmu tertentu dengan menggunakan kaidah-kaidah yang berlaku.

Skripsi merupakan tanggung jawab terakhir pada mahasiswa tingkat akhir untuk menempuh kelulusan sebagai sarjana. Tanggung jawab tersebut berbeda dengan tanggung jawab yang dirasakan pada semester-semester sebelumnya. Pada semester sebelumnya tanggung jawab mahasiswa berupa presentasi, membuat laporan, dan tugas lainnya dalam bentuk individu dan kelompok. Pada mahasiswa tingkat akhir menurut Garliah dkk (dalam Susanti, 2015) mahasiswa membuat skripsi berupa suatu bentuk karya tulis ilmiah yang menggambarkan upaya terpadu penerapan ilmu yang telah diperoleh mahasiswa di bangku perkuliahan dan dibuat dalam rangka menjawab suatu permasalahan atau pertanyaan serta dapat dipertanggung jawabkan secara ilmiah.

Fakultas Pendidikan Psikologi Universitas X pada tahun ajaran 2018/2019 perdana membuat program kelulusan 3,5 tahun. Mahasiswa angkatan 2015 yang mengikuti dan berhasil dalam program tersebut dapat lulus lebih cepat dari mahasiswa lain di angkatannya. Berdasarkan wawancara yang peneliti lakukan kepada tujuh mahasiswa Fakultas Pendidikan Psikologi Universitas X, berhasilnya teman-teman yang mengikuti program 3,5 tahun dan lulus lebih cepat memberikan tekanan kepada mahasiswa angkatan 2015 yang sedang mengerjakan skripsi. Hal tersebut menjadi salah satu faktor yang meningkatkan usaha mahasiswa untuk dapat lulus tepat waktu, yaitu 4 tahun.

Mahasiswa tingkat akhir membuat skripsi sebagai tanggung jawab individu yang menggambarkan upaya terpadu penerapan ilmu yang telah diperoleh mahasiswa di bangku perkuliahan. Berdasarkan hasil wawancara dengan beberapa mahasiswa Fakultas Pendidikan Psikologi Universitas X yang sedang menyusun skripsi diperoleh bahwa mahasiswa merasa banyak perbedaan yang dialami dibandingkan dengan semester sebelumnya. Mahasiswa lebih dituntut mandiri dan aktif, hal lain terkait dengan pengaturan diri saat proses membuat skripsi. Pengaturan diri yang dimaksud adalah menetapkan tujuan sehingga bisa mengatur waktu dan diri agar tujuan skripsi selesai tercapai. Mahasiswa juga menyampaikan banyak waktu yang dihabiskan untuk

mengerjakan skripsi sehingga berkurangnya intensitas untuk bermain dan melakukan aktivitas lain. Hal ini juga dirasakan oleh mahasiswa yang bekerja, mahasiswa harus memilih salah satu dari pilihan skripsi atau pekerjaan. Karena mahasiswa mengatakan skripsi tidak akan maksimal jika dikerjakan sambil bekerja. Selain itu mahasiswa jarang bertemu dengan teman-teman sekelasnya sehingga merasa lebih kesepian. Berdasarkan hasil wawancara diperoleh kesimpulan mahasiswa yang sedang skripsi mencoba mengatur diri untuk mencapai tujuannya.

Penelitian terkait permasalahan yang dihadapi oleh mahasiswa yang sedang menyelesaikan skripsi dilakukan oleh Pasaribu, Harlin, dan Syafii (2016). Berdasarkan hasil penelitian, ditemukan bahwa ada dua faktor yang menjadi kesulitan mahasiswa dalam mengerjakan skripsi. Pertama, faktor internal yaitu kurangnya semangat atau motivasi mahasiswa, kurang dapat membagi waktu, mahasiswa beranggapan skripsi adalah tugas akhir yang sulit untuk dikerjakan sehingga mereka kurang yakin terhadap kemampuannya sendiri, dan mahasiswa merasa terbebani dengan mata kuliah skripsi sehingga mahasiswa terkadang malas untuk mengerjakannya (Pasaribu dkk, 2016).

Kemudian dari faktor eksternal adalah kesulitan dalam mencari buku sebagai bahan referensi, kurang melaksanakan bimbingan terhadap dosen pembimbing, dan kesulitan dalam menuangkan ide dalam penulisan skripsi. Berdasarkan kedua faktor mengenai kesulitan penyelesaian tugas akhir skripsi tersebut yang paling dominan adalah faktor eksternal sebagai faktor yang lebih besar pengaruhnya dalam penulisan tugas akhir skripsi (Pasaribu dkk, 2016).

Tanggung jawab baru yang harus dijalankan oleh mahasiswa tingkat akhir merupakan tugas individu yang akhirnya menimbulkan berbagai permasalahan. berdasarkan berbagai permasalahan tersebut, sebagian diantaranya berhubungan dengan kemampuan mahasiswa mengarahkan dirinya untuk mengerjakan berbagai tugas yang berhubungan dengan penyelesaian skripsi atau dengan kata lain kemampuan regulasi dirinya (Susanti, 2015). Sebagaimana dijelaskan oleh Zimmerman (dalam Susanti, 2015) bahwa regulasi diri merupakan usaha yang

dilakukan individu secara sistematis dengan cara berpikir, merasakan, dan melakukan tindakan untuk mencapai tujuan personal yang diinginkan.

Zimmerman dan Kitsantas (dalam Cetin, 2015) menyatakan bahwa “*self regulation* mencakup pemantauan diri, yang melibatkan pengamatan kinerja dan *output* sendiri”. Menurut Winne (dalam Cetin, 2015) “*self regulation* adalah proses yang konstruktif dan mandiri”. *Self regulation* adalah proses mengubah kecerdasan individu menjadi keterampilan akademik dan membimbing diri sendiri. *Self regulation* mengambil perilaku dan gagasan yang berorientasi pada hasil yang dibuatnya sendiri sebagai referensi. Menurut Zimmerman (dalam Cetin, 2015) *self regulation* sangat penting karena tujuan pendidikan adalah untuk meningkatkan keterampilan belajar sepanjang hayat. Setelah lulus dari sekolah menengah atau universitas, dewasa muda dapat belajar kemampuan yang sangat penting melalui cara tidak resmi. Selain itu, *self regulation* mencakup proses penyesuaian kinerja strategis dan pemantauan diri. Selanjutnya Brown (dalam Martinez, Vicente, Fuente, & Berben, 2014) mendefinisikan *self regulation* sebagai kapasitas seseorang untuk merencanakan, membimbing, dan memantau perilaku seseorang secara fleksibel dalam menghadapi perubahan keadaan.

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan Fitriya dan Lukmawati, ditemukan bahwa ada hubungan negatif yang sangat signifikan antara regulasi diri dengan perilaku prokrastinasi akademik. Semakin tinggi regulasi diri seorang mahasiswa, maka akan semakin rendah tingkat perilaku prokrastinasi akademik mahasiswa tersebut dalam menyelesaikan tugas akademiknya. Sebaliknya, semakin rendah tingkat regulasi diri seorang mahasiswa, maka tingkat perilaku prokrastinasi akademik mahasiswa tersebut dalam menyelesaikan tugas-tugas akademiknya semakin tinggi (Fitriya & Lukmawati, 2016).

Penelitian lain yang telah dilakukan oleh Azhari dan Mirza, ditemukan bahwa terdapat hubungan yang negatif antara regulasi diri dengan kecemasan menghadapi dunia kerja. Hal ini mengindikasikan bahwa semakin tinggi regulasi diri maka semakin

rendah kecemasan menghadapi dunia kerja ataupun sebaliknya pada mahasiswa tingkat akhir (Azhari & Mirza, 2016).

Penelitian menunjukkan mahasiswa membutuhkan *self regulation* dalam proses pembuatan skripsi (Susanti, 2015). Selanjutnya Schunk dan Ertmer (dalam Susanti, 2015) menjelaskan bahwa regulasi diri dalam belajar (*self-regulated learning*) meliputi penetapan tujuan belajar, memfokuskan perhatian dan konsentrasi, menggunakan strategi yang efektif, mengingat informasi secara efektif, menciptakan lingkungan belajar yang produktif, menggunakan sumber daya secara efektif, memonitor performa, mengatur waktu secara efektif, mencari bantuan jika dibutuhkan, mempertahankan keyakinan positif tentang kemampuan diri dan nilai dari proses belajar yang dilakukan, mengetahui faktor-faktor yang memengaruhi belajar dan mengantisipasinya, serta pengalaman dan kepuasan yang diperoleh individu setelah berusaha mencapai tujuan.

Penelitian mendukung yang dilakukan oleh Susanti (2015) ditemukan *self regulation* merupakan hal yang sangat penting dimiliki oleh mahasiswa dalam rangka memenuhi tugas-tugas akademik dengan baik termasuk dalam proses penyelesaian skripsi sebagai tahap akhir dari penyelesaian pendidikannya pada program sarjana. Meningkatnya kesadaran mahasiswa untuk meregulasi dirinya akan mendorong mahasiswa melakukan berbagai upaya dalam rangka mencapai target penyelesaian skripsinya dan mengatasi berbagai hambatan yang dihadapi dengan memaksimalkan sumber daya yang ada pada dirinya sendiri dan lingkungan.

Menurut Schultz dan Ryan (dalam Ostafin & Robinson, 2015) regulasi diri berkaitan dengan kesadaran. Kesadaran saat ini dan penerimaan yang tidak menghakimi yang dikembangkan oleh *mindfulness* mendorong keterbukaan dan kepekaan terhadap perubahan kecil dalam pengaruh, yang dapat mengaktifkan pengaturan diri (Teper, Segal, dan Inzlicht, 2013). Selanjutnya Teper dkk (2013) mengusulkan model yang mengkonseptualisasikan bagaimana *mindfulness* dapat meningkatkan fungsi eksekutif dan pengaturan diri. Singkatnya, *mindfulness* dapat mengaktifkan fungsi eksekutif dan kemampuan untuk mengatur diri sendiri, yang dapat

menjelaskan mengapa *mindfulness* terkait dengan peningkatan kesejahteraan dan intensitas gangguan psikologis yang lebih rendah (Teper dkk, 2013).

Jon Kabat-Zinn (dalam Singh, Jannakar, & kaur, 2016) mendefinisikan *mindfulness* sebagai "memperhatikan tujuan dengan sengaja, pada saat ini, dan tanpa menghakimi pengalaman setiap saat". Bishop dkk (dalam Singh dkk, 2016) mengusulkan model dua faktor *mindfulness* yang terdiri dari faktor perhatian yang berfokus pada pengalaman saat ini dan faktor regulasi emosi yang ditandai oleh keterbukaan, rasa ingin tahu, dan penerimaan. Di sisi lain, Brown dan Ryan (dalam Singh dkk, 2016) mengonseptualisasi *mindfulness* sebagai konstruk unidimensional di mana faktor-faktor penuh perhatian dan emotif tidak dapat dibedakan. Oleh karena itu, disimpulkan bahwa *mindfulness* menyiratkan perasaan berada di masa kini, kesadaran yang jelas tentang pengalaman indrawi dan mental.

Penelitian yang dilakukan oleh Baer dkk, ditemukan *mindfulness* adalah bagian dari kesehatan mental yang memberikan seseorang kemampuan untuk menghadapi masalah yang menantang dalam hidup. Faktanya, intervensi *mindful* telah menunjukkan kemanjuran untuk berbagai populasi dalam pengobatan gangguan psikologis (Baer; Grossman dkk; Hayes dkk; Robins dan Chapman, dalam Ahmadi, 2016). Selanjutnya penelitian yang menunjukkan peranan *mindfulness* dilakukan oleh (Hardani, 2019) diketahui bahwa terdapat pengaruh *mindfulness* terhadap kesejahteraan psikologis pada mahasiswa.

Ahmad (2016) menyebutkan beberapa manfaat *mindfulness* yang terdokumentasi dengan baik, salah satunya; perhatian yang terarah dan teratur diatur secara sistematis pada saat ini (Marlatt & Kristeller, dalam Ahmadi, 2016) dikombinasikan dengan tidak menghakimi, berbagai perspektif dan kesadaran yang sadar yang menerima dan mengakui semua pikiran, perasaan, lingkungan atau sensasi sebagai aliran pikiran (Silananda, dalam Ahmadi, 2016). Selain itu ada manfaat lain dari *mindfulness* yaitu memberdayakan keterampilan untuk mengendalikan konsentrasi dan memiliki orientasi ke momen dengan sikap terbuka dan ingin tahu, dan secara keseluruhan mengatasi tekanan, penderitaan, dan masalah individu (Silananda, dalam

Ahmadi, 2016). Temuan manfaat lain *mindfulness* yaitu kemampuan untuk mengetahui perbedaan baru untuk membuat kategori persepsi baru, kepekaan yang meningkat terhadap lingkungan, dan keterbukaan terhadap informasi baru (Langer & Moldoveanu, dalam Ahmadi, 2016).

Berdasarkan jabaran di atas dapat dilihat adanya hubungan antara *mindfulness* dengan *self regulation*. *Mindfulness* meningkat dari waktu ke waktu memengaruhi perilaku *self regulation*; kepuasan hidup dan kesejahteraan, toleransi manusia terhadap pendekatan logis, dan penerimaan sensasi dan emosi yang tidak nyaman, (Eifert & Heffner; Segal dkk, dalam Ahmadi, 2016). Dua komponen *self regulation*, perhatian dan orientasi yang terbuka dan menerima terhadap pengalaman seseorang. *Mindfulness* sebagai proses mengetahui perbedaan atau melihat hal-hal dengan cara baru, membantu untuk tetap di masa sekarang (Langer & Moldoveanu; Rempel; Robins, dalam Ahmadi 2016).

Penelitian yang menunjukkan adanya hubungan antara *mindfulness* dengan *self regulation* adalah studi dari Kadziolka, Pierdomenico dan Miller (2016) menguji apakah sifat *mindfulness* dikaitkan dengan berkurangnya aktivasi respons stres dan peningkatan aktivitas *self regulation* dengan stres berulang. *Self ratings* dari *mindfulness* dan tindakan terus menerus dari reaktivitas fisiologis sebelum, selama, dan setelah wawancara tentang masalah stres berulang dikumpulkan dari 47 peserta sarjana. Hasil dari penelitian menunjukkan bahwa individu yang *mindfulness* memiliki kemampuan untuk terlibat dalam respons fisiologis *self regulation* yang terkait dengan peningkatan kemampuan beradaptasi dan fleksibilitas dalam lingkungan yang berubah. Dengan demikian, perhatian dapat dikaitkan dengan indeks fisik kesejahteraan emosional (Kadziolka dkk, 2016).

Penelitian lain, Short, Mazmanian, Oinonen, dan Mushquash (2016) menunjukkan bahwa studi saat ini meneliti peran fungsi eksekutif dan *self regulation* dalam hubungan antara *mindfulness* disposisi dan kesejahteraan menggunakan multi-metode, desain longitudinal dua fase. Dua model mediator ganda diuji dalam sampel 77 mahasiswa sarjana. *Self regulation* secara independen memediasi hubungan antara

*mindfulness* dan pengaruh positif; namun, baik fungsi eksekutif dan *self regulation* secara independen memediasi hubungan antara *mindfulness* dan pengaruh negatif. Aspek *mindfulness* dari bertindak dengan kesadaran dan tidak menghakimi paling kuat terkait dengan fungsi eksekutif dan hasil kesejahteraan, sementara menggambarkan dan bertindak dengan kesadaran paling kuat terkait dengan pengaturan diri. Kontrol neurokognitif berbasis kinerja terkait dengan *self regulation* dan pengaruh positif, dan tes penghambatan/pergeseran terkait dengan fungsi eksekutif dalam kehidupan sehari-hari. Dengan demikian, siswa yang memiliki *mindfulness* daripada rekan-rekan mereka cenderung tidak menghakimi dan bertindak dengan kesadaran, yang melibatkan fungsi eksekutif dan pengaturan diri (Short dkk, 2016).

Hasil penelitian ditemukan secara keseluruhan, langkah-langkah fungsi eksekutif dan *self regulation* yang dilaporkan sendiri berkorelasi lebih kuat dengan *mindfulness* dan hasil kesejahteraan dibandingkan dengan ukuran kinerja objektif kontrol neurokognitif. Satu dari temuan tersebut adalah bahwa laporan diri tentang fungsi eksekutif dan keterampilan *self regulation* selaras lebih erat dengan pengalaman subjektif kesejahteraan (keduanya mungkin rentan terhadap pelaporan bias) daripada kemampuan neurokognitif seseorang (Short dkk, 2016).

Berdasarkan fenomena yang telah dipaparkan diatas, pengertian *mindfulness* dan *self regulation* beserta penelitian penelitian terkait terdapat hubungan antara *mindfulness* dengan *self regulation*. Menurut penelitian sebelumnya yang dilakukan oleh Susanti (2015) *self regulation* merupakan hal yang sangat penting dimiliki oleh mahasiswa tingkat akhir yang membuat skripsi untuk menghadapi berbagai permasalahan. Selain itu *mindfulness* juga berpengaruh terhadap kesejahteraan psikologis mahasiswa (Hardani, 2019). Oleh karena itu penulis tertarik untuk meneliti lebih jauh tentang pengaruh *mindfulness* terhadap *self regulation* pada mahasiswa Fakultas Pendidikan Psikologi Universitas X yang sedang mengerjakan skripsi.

## 1.2 Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah tersebut, dapat diidentifikasi beberapa permasalahan dalam penelitian ini antara lain:

- Bagaimana gambaran *self regulation* pada mahasiswa Fakultas Pendidikan Psikologi Universitas X yang sedang mengerjakan skripsi?
- Bagaimana gambaran *mindfulness* pada mahasiswa Fakultas Pendidikan Psikologi Universitas X yang sedang mengerjakan skripsi?
- Apakah ada pengaruh *mindfulness* terhadap *self regulation* pada mahasiswa Fakultas Pendidikan Psikologi Universitas X yang sedang mengerjakan skripsi?

## 1.3 Batasan Masalah

Agar tidak melebar terlalu jauh pembahasan dalam penelitian ini. Peneliti membatasi penelitian pada pengaruh antara *mindfulness* terhadap *self regulation* pada mahasiswa Fakultas Pendidikan Psikologi Universitas X yang sedang mengerjakan skripsi.

## 1.4 Rumusan Masalah

Rumusan masalah dalam penelitian ini adalah apakah terdapat pengaruh antara *mindfulness* terhadap *self regulation* pada mahasiswa Fakultas Pendidikan Psikologi Universitas X yang sedang mengerjakan skripsi?

## 1.5 Tujuan Penelitian

Untuk mengetahui apakah ada pengaruh antara *mindfulness* terhadap *self regulation* pada mahasiswa Fakultas Pendidikan Psikologi Universitas X yang sedang mengerjakan skripsi.

## **1.6 Manfaat Penelitian**

### **1.6.1 Manfaat teoritis**

Manfaat penelitian secara teoritis adalah agar dapat memberikan sumbangan pengetahuan, ide dan saran bagi perkembangan psikologi.

### **1.6.2 Manfaat praktis**

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan informasi baru dan gambaran nyata pada mahasiswa mengenai pengaruh antara *mindfulness* terhadap *self regulation* pada mahasiswa Fakultas Pendidikan Psikologi Universitas X yang sedang mengerjakan skripsi. Penelitian ini diharapkan memberikan wawasan lebih luas tentang pentingnya *mindfulness* dan *self regulation* di miliki oleh mahasiswa yang sedang skripsi.

## **BAB II**

### **TINJAUAN PUSTAKA**

#### **2.1 *Self Regulation***

##### **2.1.1 Definisi *self regulation***

Brown (dalam Martinez, 2014) mendefinisikan *self regulation* sebagai kapasitas seseorang untuk merencanakan, membimbing, dan memantau perilaku dirinya secara fleksibel dalam menghadapi perubahan keadaan. Selanjutnya menurut Zimmerman dan Schunk (dalam Nilson, 2013) *self regulation* adalah aktivitas keterlibatan total yang melibatkan banyak bagian otak. Kegiatan ini mencakup perhatian penuh dan konsentrasi, kesadaran diri dan introspeksi, penilaian diri yang jujur, keterbukaan untuk berubah, disiplin diri yang tulus, dan penerimaan tanggung jawab dalam pembelajaran.

Menurut Karabenick dan Dembo (dalam Nilson, 2013) *self regulation* mencakup pemantauan dan pengelolaan proses kognitif seseorang serta kesadaran dan kontrol atas emosi, motivasi, perilaku, dan lingkungan seseorang yang terkait dengan pembelajaran. Perilaku termasuk disiplin diri, upaya, manajemen waktu, dan bila dianggap perlu, membantu mencari dari instruktur atau pihak lain yang lebih berpengetahuan.

Kowalski dan Leary (dalam Azhari & Mirza, 2016) mendefinisikan *self regulation* adalah kemampuan seseorang untuk mengubah respon-respon, seperti mengendalikan impuls perilaku (dorongan perilaku), menahan hasrat, mengontrol pikiran, dan mengubah emosi. Selanjutnya Menurut MacKenzie dan Baumeister (dalam Ostafin & Robinson, 2015) *self regulation* berarti mengubah beberapa pemikiran, perasaan, atau perilaku sedemikian rupa bahwa itu sesuai dengan beberapa standar.

Carver dan Scheier (dalam Zimmerman & Shunk, 1989) mendefinisikan *self regulation* adalah lingkaran umpan balik yang berorientasi diri selama pembelajaran. Umpan balik yang dimaksud mengacu pada proses siklus mahasiswa memantau keefektifan metode atau strategi pembelajaran dan menanggapi umpan balik ini dalam berbagai cara mulai dari perubahan dalam persepsi diri hingga perubahan perilaku yang jelas, seperti mengganti satu strategi pembelajaran dengan yang lain.

Berdasarkan definisi-definisi yang telah dijabarkan diatas terkait *self regulation*, dapat disimpulkan *self regulation* merupakan kemampuan seseorang untuk memantau dan mengelola proses kognitif terhadap emosi, perilaku, motivasi dan lingkungan. Kemampuan mencakup disiplin diri, konsentrasi, penilaian diri yang jujur, luwes dalam menghadapi perubahan keadaan dan tanggung jawab yang tinggi.

### **2.1.2 Dimensi *self regulation***

Brown, Miller dan Lawendowski (dalam Carey & Neal, 2005) pertama kali merumuskan 63 *item Self-Regulation Questionnaire (SRQ)* pada tahun 1999. SRQ merupakan laporan diri dari tujuh dimensi yang diturunkan secara rasional dikonseptualisasikan untuk mengukur regulasi mandiri yang efektif. Selanjutnya Carey dan Collins (2004) mengusulkan versi 31 *item* yang lebih pendek yaitu *Short Self Regulation Questionnaire (SSRQ)*.

Dimensi-dimensi *self regulation* menurut Brown dkk (dalam Carey & Neal, 2005) terdiri dari (1) *receiving*, (2) *evaluating*, (3) *searching*, (4) *trigerring*, (5) *formulating*, (6) *implementing*, (7) *asesessing*.

#### **1. *Receiving***

Menurut Brown dkk (1999) *receiving* yaitu perhatian pada input informasi (dalam Vosloo, Potgieter, Temane, Ellis, & Khumalo, 2013).

## 2. *Evaluating*

Menurut Brown dkk (1999) *evaluating* yaitu evaluasi diri dengan membandingkan diri sendiri dengan standar (dalam Vosloo dkk, 2013).

## 3. *Searching*

Menurut Brown dkk (1999) *searching* yaitu kesediaan untuk mempertimbangkan perubahan (Brown dkk dalam Vosloo dkk, 2013).

## 4. *Trigerring*

Menurut Brown dkk (1999) *trigerring* yaitu keterlibatan dalam proses pencarian alternatif untuk memenuhi tujuan perubahan (dalam Vosloo dkk, 2013).

## 5. *Formulating*

Menurut Brown dkk (1999) *formulating* yaitu menyusun rencana yang jelas untuk perubahan (dalam Vosloo dkk, 2013).

## 6. *Implementing*

Menurut Brown dkk (1999) *implementing* yaitu melaksanakan dan memelihara perubahan perilaku (dalam Vosloo dkk, 2013).

## 7. *Assessing*

Menurut Brown dkk (1999) *assessing* yaitu evaluasi rencana berikutnya menuju tujuan (dalam Vosloo dkk, 2013).

### **2.1.3 Faktor-faktor yang memengaruhi *self regulation***

Bandura (dalam Alwisol, 2009) menyatakan bahwa individu memotivasi dan membimbing tingkah lakunya sendiri melalui strategi proaktif, menciptakan ketidakseimbangan, agar dapat memobilisasi kemampuan dan usahanya untuk

mencapai tujuan yang ingin diraih. *Self regulation* merupakan hasil pengaruh resiprokal faktor eksternal dan internal.

### 1. Faktor Eksternal

Menurut Bandura (dalam Alwisol, 2009) faktor eksternal *self regulation* dipengaruhi oleh dua cara yaitu;

- Standar

Pada faktor eksternal terdapat standar untuk mengavaluasi tingkah laku. Lingkungan memengaruhi individu membentuk standar evaluasi dirinya. Selain itu, melalui pengalaman berinteraksi dengan lingkungan yang lebih luas kemudian individu mengembangkan standar yang dapat dipakai untuk dirinya (Bandura, dalam Alwisol, 2009).

- Penguatan (*reinforcement*)

*Reinforcement* memberi pengaruh pada *self regulation*. Melalui *reinforcement* membantu individu untuk terus mencapai standar yang telah ditetapkan sebelumnya (Bandura, dalam Alwisol, 2009).

### 2. Faktor Internal

Menurut Bandura (dalam Alwisol, 2009) faktor internal *self regulation* dipengaruhi oleh tiga bentuk yaitu;

- Observasi diri (*self observation*)

*Self observation* dilakukan berdasarkan kualitas kinerja, kuantitas kinerja, orisinalitas tingkahlaku individu, dan lainnya. Individu harus mampu memonitor aspek yang dipilih dan mengabaikan aspek yang tidak dipilih untuk mencapai tujuannya (Bandura, dalam Alwisol, 2009).

- Proses penilaian (*judgmental process*)

*Judgmental process* merupakan melihat kesesuaian tingkah laku dengan standar individu sebelumnya yang telah ditetapkan, membandingkan tingkah

laku dengan norma standar atau dengan tingkah laku orang lain, menilai berdasarkan pentingnya suatu aktivitas yang pilih, dan memberi atribusi atau menilai performansi yang telah dicapai (Bandura, dalam Alwisol, 2009).

- Reaksi diri afektif (*self response*)

*Self response* adalah mengevaluasi diri sendiri positif atau negatif, dan kemudian memberi *reward* atau *punishment* untuk diri sendiri. Namun pada beberapa individu tidak muncul *self response* karena fungsi kognitif membuat keseimbangan yang mempengaruhi evaluasi positif atau negatif menjadi kurang bermakna secara individual (Bandura, dalam Alwisol, 2009).

#### **2.1.4 Self regulation dan mahasiswa**

Menurut Beckmann dan Kellmann (dalam Vosloo dkk, 2013) *self regulation* yang efektif telah ditemukan mencakup manajemen dan kontrol proses seperti berpikir, emosi, perhatian dan konsentrasi. Mengarahkan proses-proses ini memungkinkan seorang individu untuk secara fleksibel menyesuaikan pola respons mereka terhadap serangkaian tuntutan kontekstual (Siegel, dalam Vosloo dkk, 2013) dan untuk mempertahankan perilaku otonom serta adaptif bahkan dalam keadaan yang kurang diinginkan (Sokol & Müller dalam Vosloo dkk, 2013). Proses yang berorientasi pada tujuan ini memungkinkan orang untuk secara efektif mengatur tindakan dalam bergerak menuju pemenuhan kebutuhan atau tujuan yang diinginkan (Carey & Neal, 2004). Regulasi diri yang efektif telah dikaitkan dengan berbagai hasil positif, termasuk pemeliharaan kesehatan mental dan kesejahteraan psikologis, peningkatan kinerja di sekolah dan tempat kerja, dan hubungan positif (Skowron dkk, dalam Vosloo dkk, 2013).

Penelitian terkait pengaruh *self regulation* pada mahasiswa telah ditemukan oleh Fitriya dan Lukmawati, bahwa ada hubungan negatif yang sangat signifikan antara regulasi diri dengan perilaku prokrastinasi akademik (Fitriya & Lukmawati, 2016).

Selanjutnya penelitian yang dilakukan oleh Susanti (2015) ditemukan *self regulation* merupakan hal yang sangat penting dimiliki oleh mahasiswa dalam rangka memenuhi tugas-tugas akademik dengan baik termasuk dalam proses penyelesaian skripsi sebagai tahap akhir dari penyelesaian pendidikannya pada program sarjana. Meningkatnya kesadaran mahasiswa untuk meregulasi dirinya akan mendorong mahasiswa melakukan berbagai upaya dalam rangka mencapai target penyelesaian skripsinya dan mengatasi berbagai hambatan yang dihadapi dengan memaksimalkan sumber daya yang ada pada dirinya sendiri dan lingkungan (Susanti, 2015).

## **2.2 Mindfulness**

### **2.2.1 Sejarah *mindfulness* dan intervensi *mindfulness***

Budaya *mindfulness* melalui latihan meditasi memiliki sejarah panjang dalam tradisi spiritual Timur, terutama Buddhisme (Kabat-Zinn, dalam Baer & Smith, 2004). Tradisi-tradisi ini menyarankan bahwa latihan meditasi *mindfulness* yang teratur mengurangi penderitaan dan mengembangkan kualitas-kualitas positif, seperti kesadaran, wawasan, kebijaksanaan, kasih sayang, dan keseimbangan batin (Kabat-Zinn, dalam Baer & Smith, 2004).

Beberapa dekade terakhir, para profesional dan peneliti kesehatan telah menyarankan bahwa penanaman *mindfulness* mungkin bermanfaat bagi orang Barat yang tidak mau mengadopsi terminologi atau tradisi Buddhis. Dengan demikian, praktik *mindfulness* kadang-kadang dikonseptualisasikan sebagai serangkaian keterampilan yang dapat diajarkan secara independen dari asal-usul spiritual mereka (Kabat-Zinn, dalam Baer & Smith, 2004) dan kadang-kadang secara independen dari meditasi tradisional (Dimidjian dkk, dalam Baer & Smith, 2004). Keterampilan ini telah dimasukkan ke dalam beberapa intervensi yang sekarang tersedia secara luas dalam pengaturan kesehatan medis dan mental, termasuk *Mindfulness Based Stress Reduction* (MBSR) yang dipopulerkan oleh Kabat-Zinn pada tahun 1990. Selanjutnya *Dialectical Behavior Therapy* (DBT) di populerkan oleh Linehan pada tahun 1993.

Pada tahun 1999, Hayes, Strosahl, dan Wilson mempopulerkan *Acceptance and Commitment Therapy* (ACT). Selanjutnya pencegahan kambuh karena penyalahgunaan zat dipopulerkan oleh Marlatt dan Gordon pada tahun 1985 dan selanjutnya dipopulerkan lagi oleh Parks, Anderson, dan Marlatt pada tahun 2001. Pada tahun 2002, Segal, Williams, dan Teasdale mempopulerkan *Mindfulness Based Cognitive Therapy* (MBCT) (Baer & Smith, 2004).

Instruksi dalam *mindfulness* telah tersedia secara luas di masyarakat Barat melalui pusat meditasi dan program perawatan kesehatan mental yang mencakup adaptasi sekuler dari praktik meditasi. Studi pengobatan berbasis kesadaran dan praktisi meditasi *mindfulness* jangka panjang secara konsisten menunjukkan bahwa pelatihan *mindfulness* dikaitkan dengan kesehatan psikologis (Brown dkk, dalam Baer, Bohlmeijer, Klooster, Fledderus, & Veehof, 2011).

### 2.2.2 Definisi *mindfulness*

Definisi *mindfulness* yang paling sering dikutip dari Kabat-Zinn (dalam Singh dkk, 2016) mendefinisikan *mindfulness* sebagai “memperhatikan tujuan dengan sengaja, pada saat ini, dan tanpa menghakimi terhadap penyingkapan pengalaman dari saat ke saat”. Selanjutnya Kabat-Zinn (dalam Baer, 2010) mengemukakan bahwa “perhatian meliputi kualitas kasih sayang, welas asih di lingkungan, perasaan kehadiran yang ramah dan perhatian terbuka”.

Brown dan Ryan (dalam Baer, 2010) menganggap *mindfulness* sebagai keadaan penuh perhatian dan sadar akan apa yang terjadi di masa kini. Deskripsi lain lebih menekankan pada sifat-sifat perhatian tertentu yang dibawa pada pengalaman saat ini, seperti penerimaan dan penilaian. Disisi lain, Brown dan Ryan (dalam Singh dkk, 2016) mengonseptualisasi *mindfulness* sebagai konstruk unidimensional saat faktor-faktor penuh perhatian dan emotif tidak dapat dibedakan. Oleh karena itu, dapat dikutip bahwa perhatian menyiratkan perasaan berada di masa kini, kesadaran yang jelas akan pengalaman inderawi dan mental dari proses otomatis.

Bishop dkk (dalam Baer, 2010) menggambarkan *mindfulness* memiliki dua komponen: pengaturan diri perhatian untuk fokus pada pengalaman saat ini (pikiran, perasaan, sensasi), dan sikap ingin tahu, keterbukaan pengalaman, dan penerimaan pengalaman ini, terlepas dari seberapa menyenangkan atau membenci mereka. Selanjutnya Bishop dkk (dalam Brown, Creswell & Ryan, 2015) menyatakan bahwa *mindfulness* “semacam kesadaran nonlaboratif, tidak menghakimi, terpusat pada saat di mana setiap pemikiran, perasaan, atau sensasi yang muncul dalam bidang perhatian diakui dan diterima apa adanya”.

Baer (2010) menyatakan konseptualisasi *mindfulness* sebagai konstruksi beragam yang mencakup memperhatikan pengalaman saat ini, melabeli pengalaman dengan kata-kata, bertindak dengan kesadaran, menghindari pilot otomatis, dan membawa sikap keterbukaan, penerimaan, kemauan, memungkinkan, tidak menghakimi, kebaikan, keramahan, dan keingintahuan untuk semua pengalaman yang diamati. Selanjutnya Langer (dalam Ostafin & Robinson, 2015) memandang *mindfulness* sebagai konsep yang mengacu pada perbedaan baru pada informasi yang berasal dari persepsi. Selain itu, Langer juga memasukkan keterbukaan terhadap informasi baru, fleksibilitas untuk mengambil alih perspektif kognitif yang berbeda dan melakukan tugas dengan langkah-langkah bijaksana untuk meningkatkan konsentrasi.

Gunaratna menyatakan pada dasarnya *mindfulness* tidak dapat digambarkan secara utuh melalui kata-kata, karena *mindfulness* merupakan suatu pengalaman non-verbal yang hanya dapat dirasakan di dalam diri individu namun secara umum definisi-definisi tersebut dapat mewakili apa yang diartikan sebagai *mindfulness* (Gunaratna, dalam Hardani, 2019).

Berdasarkan dari definisi-definisi beberapa ahli yang telah dijabarkan diatas, dapat disimpulkan bahwa *mindfulness* adalah keadaan penuh perhatian dan sadar akan apa yang terjadi di masa kini. Sikap ingin tahu, keterbukaan terhadap pengalaman dan informasi baru, melabeli dengan kata-kata dan memfokuskan perhatian setiap momen tanpa menghakimi.

### 2.2.3 Dimensi *mindfulness*

Baer, Smith, Lykins, Button, Krietemeyer, Sauer, dan Walsh (2008) menetapkan terdapat lima aspek dalam *mindfulness*, yang dikembangkan dalam instrumen *Five Facet Mindfulness Questionnaire* (FFMQ) yang terdiri dari (1) *observing*, (2) *describing*, (3) *acting with awareness*, (4) *nonjudging of inner experience*, dan (5) *non-reactivity to inner experience*.

1. *Observing* (mengobservasi)

Menurut Baer, *observing* termasuk memperhatikan atau menghadiri pengalaman internal dan eksternal, seperti sensasi, kognisi, emosi, pemandangan, suara, dan bau (Baer dkk, 2008).

2. *Describing* (mendeskripsikan)

Menurut Baer, *describing* mengacu pada pelabelan pengalaman internal dengan kata-kata (Baer dkk, 2008).

3. *Acting with awareness* (bertindak dengan kesadaran)

Baer menjelaskan *acting with awareness* termasuk menghadiri aktivitas seseorang saat ini kontras berbeda dengan berperilaku mekanis sementara perhatian difokuskan di tempat lain (sering disebut pilot otomatis) (Baer dkk, 2008).

4. *Non-judging of inner experience* (tanpa penilaian pada pengalaman internal)

Baer menjelaskan *non-judging of inner experience* merupakan aspek *mindfulness* yang mempunyai kecenderungan untuk mengambil sikap tidak evaluatif terhadap pemikiran dan perasaan (Baer dkk, 2008).

5. *Non-reactivity to inner experience* (tanpa bereaksi pada pengalaman internal)

Baer menjelaskan *non-reactivity to inner experience* adalah kecenderungan untuk membiarkan pikiran dan perasaan datang dan pergi, tanpa terjebak atau terbawa olehnya (Baer dkk, 2008).

#### **2.2.4 Faktor-faktor yang memengaruhi *mindfulness***

Menurut model IAA, faktor-faktor yang memengaruhi *mindfulness* terdiri dari tiga elemen inti (Shapiro & Carlson, dalam Robinson & Eid, 2017).

##### **1. Niat (*intention*)**

Niat merupakan alasan mengapa individu memperhatikan. Niat termasuk menyelidiki harapan, keinginan, dan aspirasi. Secara eksplisit merefleksikan niat membantu individu memahami apa yang sebenarnya ingin dicapai. Niat membantu membawa nilai-nilai individu ke dalam kesadaran saat ini, memungkinkan individu untuk secara sadar memutuskan apakah nilai-nilai ini adalah sesuatu untuk dicapai. Niat bukan hanya tentang berorientasi pada tujuan atau melekat pada hasil tertentu. Pada tingkat terdalam, niat merupakan refleksi dari mengapa individu berlatih, apa yang dihargai, dan apa yang akhirnya paling penting bagi individu tersebut (Robinson & Eid, 2017).

##### **2. Perhatian (*attention*)**

Perhatian melibatkan melihat dengan jelas apa yang ada di sini dan sekarang, pada saat ini. Dalam konteks perhatian, individu belajar untuk tidak hanya memperhatikan dunia di sekitarnya, tetapi juga isi dari kesadaran individu itu sendiri (Jazaieri dkk; Killingsworth & Gilbert, dalam Robinson & Eid, 2017). Oleh karena itu, perhatian adalah komponen *mindfulness* yang memfasilitasi fokus yang lebih besar, kebijaksanaan, dan kapasitas untuk mencatat apa yang muncul dalam pengalaman individu tanpa terlibat dalam reaktivitas refleksif (Wallace, dalam Robinson & Eid, 2017).

##### **3. Sikap (*attitude*)**

Bagaimana individu memperhatikan sikapnya sangat penting bagi *mindfulness*. Perhatian bisa mengendalikan dan kritis, atau perhatian bisa membuat penasaran. *Mindfulness* melibatkan sikap kualitas rasa ingin tahu, keterbukaan, penerimaan, dan cinta (Siegel, dalam Robinson & Eid, 2017). Sikap individu memengaruhi *mindfulness* karena apa yang individu praktikkan menjadi lebih kuat. Ketika individu mempraktikkan perhatian yang menghakimi dan kritis, individu memperkuat cara merespons (terhadap diri individu itu sendiri dan orang lain). Ketika individu mempraktikkan belas kasih dan penerimaan, individu memperkuat sifat-sifat ini. Sikap menggambarkan kualitas jenis perhatian individu, terbuka, ingin tahu, dan menerima (Robinson & Eid, 2017).

### **2.2.5 *Mindfulness* dan mahasiswa**

Para peneliti telah menunjukkan mahasiswa dengan kesejahteraan yang lebih tinggi (termasuk *mindfulness*) memiliki hasil yang lebih baik dalam hubungan dan berkinerja lebih baik pada variabel yang terkait dengan peningkatan kinerja perguruan tinggi, seperti fleksibel berpikir, orisinalitas. Selain itu, mengurangi hambatan antarbudaya dan keterlibatan dalam upaya yang memberi mahasiswa dorongan sepanjang semester (Lyubomirsky dalam Ahmadi, 2016). Sampai saat ini, beberapa penelitian telah mendokumentasikan korelasi positif antara *mindfulness* dan kesehatan yang dirasakan dan kesejahteraan psikologis, dan korelasi negatif dengan aspek maladaptif dari perfeksionisme pada mahasiswa (Perolini, dalam Ahmadi, 2016). Penelitian lain menunjukkan terdapat pengaruh *mindfulness* terhadap kesejahteraan psikologi pada mahasiswa (Hardani, 2019).

Mahasiswa dengan tingkat *mindfulness* yang lebih tinggi telah meningkatkan kualitas hidup, kemampuan untuk mengatasi tantangan fakultas, keterlibatan yang lebih baik dalam kegiatan, penilaian dan pengambilan keputusan, keterampilan manajemen stres dan prestasi akademik yang lebih baik (Leroy dkk, dalam Ahmadi, 2016). Siswa yang penuh perhatian, baik melalui karakter mereka atau melalui

pembelajaran, cenderung mengalami kesejahteraan yang lebih besar, dan bahwa menjadi lebih penuh perhatian cenderung berkaitan lebih banyak dengan emosi positif, popularitas yang lebih besar dan memiliki lebih banyak teman, dan lebih sedikit emosi dan kecemasan negatif (Weare, dalam Ahmadi, 2016).

### **2.3 Mahasiswa yang sedang Mengerjakan Skripsi**

Mahasiswa strata 1 memiliki kewajiban untuk melakukan penelitian sebagai persyaratan memperoleh gelar sarjana. Penelitian yang dimaksud di Indonesia dikenal dengan istilah skripsi. Menurut (Wikipedia) skripsi merupakan istilah yang digunakan di Indonesia untuk mengilustrasikan suatu karya tulis ilmiah berupa paparan tulisan hasil penelitian sarjana S1 yang membahas suatu permasalahan/fenomena dalam bidang ilmu tertentu dengan menggunakan kaidah-kaidah yang berlaku.

Menurut Garliah dkk (dalam Susanti, 2015) mahasiswa membuat skripsi berupa suatu bentuk karya tulis ilmiah yang menggambarkan upaya terpadu penerapan ilmu yang telah diperoleh mahasiswa di bangku perkuliahan dan dibuat dalam rangka menjawab suatu permasalahan atau pertanyaan serta dapat dipertanggung-jawabkan secara ilmiah.

Subjek dalam penelitian ini merupakan mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi. Berdasarkan penelitian yang di lakukan oleh Pasaribu dkk (2016) ditemukan bahwa ada dua faktor yang yang menjadi kesulitan mahasiswa dalam mengerjakan skripsi. Pertama, faktor internal yaitu kurangnya semangat atau motivasi mahasiswa, kurang dapat membagi waktu, mahasiswa beranggapan skripsi adalah tugas akhir yang sulit untuk dikerjakan sehingga mereka kurang yakin terhadap kemampuannya sendiri, dan mahasiswa merasa terbebani dengan matakuliah skripsi sehingga mahasiswa terkadang malas untuk mengerjakannya (Pasaribu dkk, 2016).

Kemudian dari faktor eksternal adalah kesulitan dalam mencari buku sebagai bahan referensi, kurang melaksanakan bimbingan terhadap dosen pembimbing, dan kesulitan dalam menuangkan ide dalam penulisan skripsi. Dari kedua faktor mengenai

kesulitan penyelesaian tugas akhir skripsi tersebut yang paling dominan adalah faktor eksternal sebagai faktor yang lebih besar pengaruhnya dalam penulisan tugas akhir skripsi (Pasaribu dkk, 2016).

Berdasarkan definisi dan penjelasan diatas, dapat disimpulkan bahwa mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi memiliki tanggung jawab untuk menerapkan ilmu yang telah diperoleh di bangku perkuliahan dan mengilustrasikan ilmu tersebut dalam suatu karya tulis ilmiah yang membahas suatu permasalahan/fenomena dalam bidang ilmu tertentu dengan menggunakan kaidah-kaidah yang berlaku. Saat mahasiswa menjalani tanggung jawab baru berupa skripsi yang berbeda dengan tanggung jawab yang telah dilakukan sebelumnya terdapat berbagai permasalahan yang disebabkan oleh fektor internal dan eksternal.

#### **2.4 Pengaruh *Mindfulness* terhadap *Self Regulation***

*Mindfulness* telah digambarkan sebagai sengaja memfokuskan perhatian seseorang pada pengalaman yang terjadi pada saat ini tanpa menghakimi (Kabat-Zinn dalam Baer, 2010). Baer, Smith, Hopkins, Krietemeyer, dan Toney (2006) melakukan penelitian tentang struktur *mindfulness* dan menggabungkan *item* dari kuesioner *mindfulness* yang ada dan melakukan analisis faktor eksplorasi pada semua item. Analisis ini mengungkapkan lima aspek *mindfulness*: (a) *observing*, didefinisikan dalam hal memperhatikan atau menghadiri pengalaman internal dan eksternal; (b) *describing*, didefinisikan dalam hal melabeli pengalaman internal dengan kata-kata; (c) *acting with awareness*, didefinisikan dalam hal menghadiri aktivitas seseorang saat itu (kebalikan dari bertindak dengan pilot otomatis); (d) *nonjudging of inner experience*, yang didefinisikan dalam hal mengambil sikap yang tidak bernilai terhadap pikiran dan perasaan; dan (e) *nonreactivity to inner experience*, yang didefinisikan dalam hal membiarkan pikiran dan perasaan datang dan pergi, tanpa terjebak atau terbawa olehnya (Baer dkk, 2006).

*Mindfulness* berkaitan dengan kapasitas individu untuk secara terbuka memperhatikan pengalaman internal dan eksternal saat ini, itu memungkinkan dan mendukung wawasan diri dan refleksi diri yang diperlukan untuk memastikan nilai-nilai individu sesuai dengan perilakunya. Selain itu, individu membangun kerangka kerja yang membantu perpaduan perilaku tertentu dengan nilai-nilai yang sudah menjadi bagian dari diri. Kesadaran ini merupakan substrat penting dari integrasi, dan karenanya merupakan unsur penting dari pengembangan *self regulation* (Deci & Ryan dalam Ostafin & Robinson, 2015). Dengan kata lain, *self regulation* muncul ketika individu dengan jelas menyadari nilai-nilai dan tujuannya, dan dengan demikian mampu terlibat dalam perilaku yang selaras dengan diri sejati, bebas dari tekanan eksternal atau distorsi atau penilaian internal (Schultz & Ryan, dalam Ostafin & Robinson, 2015).

Untuk menjadi makhluk yang mengatur diri sendiri membutuhkan kesadaran (Schultz & Ryan, dalam Ostafin & Robinson, 2015). Artinya, karena kesadaran yang meningkat terhadap keadaan internal dan eksternal, individu yang lebih sadar mungkin lebih mudah menyadari bahwa nilai-nilai materialistis jauh dari kebutuhan mereka yang paling esensial dan dari perilaku yang mewakili *self regulation* yang sehat (Brown, dalam Ostafin & Robinson, 2015).

*Self regulation* merupakan kapasitas seseorang untuk merencanakan, membimbing, dan memantau perilaku seseorang secara fleksibel dalam menghadapi perubahan keadaan (Brown, dalam Martinez dkk, 2014). *Self regulation* merupakan hal yang sangat penting dimiliki oleh mahasiswa dalam rangka memenuhi tugas-tugas akademik dengan baik termasuk dalam proses penyelesaian skripsi sebagai tahap akhir dari penyelesaian pendidikannya pada program sarjana. Meningkatnya kesadaran mahasiswa untuk meregulasi dirinya akan mendorong mahasiswa melakukan berbagai upaya dalam rangka mencapai target penyelesaian skripsinya dan mengatasi berbagai hambatan yang dihadapi dengan memaksimalkan sumber daya yang ada pada dirinya sendiri dan lingkungan (Susanti, 2015).

Penelitian menunjukkan bahwa individu yang *mindfulness* memiliki kemampuan untuk terlibat dalam respons fisiologis *self regulation* yang terkait dengan peningkatan kemampuan beradaptasi dan fleksibilitas dalam lingkungan yang berubah. Sehingga, *mindfulness* dapat dikaitkan dengan indeks fisik kesejahteraan emosional (Kadziolka dkk, 2016). Hasil penelitian lain menyatakan mahasiswa yang memiliki *mindfulness* dari pada rekan-rekan mereka cenderung tidak menghakimi dan bertindak dengan kesadaran, yang melibatkan fungsi eksekutif dan pengaturan diri (Short dkk, 2016).

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh *mindfulness* terhadap *self regulation* pada mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi yang menghadapi tanggung jawab baru dan perubahan keadaan.

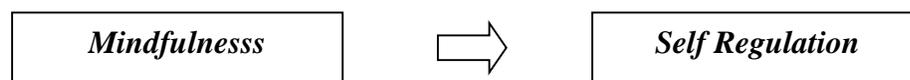
## **2.5 Kerangka Berpikir**

Mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi mempunyai tanggung jawab yang lebih berat dibandingkan dengan mahasiswa pada semester-semester sebelumnya. Mahasiswa skripsi dituntut untuk membuat sebuah penelitian ilmiah dalam bentuk karya tulis berdasarkan permasalahan/fenomena dalam bidang ilmu yang telah ditekuni. Hal tersebut membuat mahasiswa yang sedang skripsi mengalami perubahan keadaan.

Tanggung jawab baru yang harus dijalankan oleh mahasiswa tingkat akhir merupakan tugas individu yang akhirnya menimbulkan berbagai permasalahan. Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Pasaribu dkk (2016) ditemukan bahwa ada dua faktor yang menjadi kesulitan mahasiswa dalam mengerjakan skripsi. Pertama, faktor internal yaitu kurangnya semangat atau motivasi mahasiswa, kurang dapat membagi waktu, mahasiswa beranggapan skripsi adalah tugas akhir yang sulit untuk dikerjakan sehingga mereka kurang yakin terhadap kemampuannya sendiri, dan mahasiswa merasa terbebani dengan matakuliah skripsi sehingga mahasiswa terkadang malas untuk mengerjakannya. Kemudian dari faktor eksternal adalah kesulitan dalam

mencari buku sebagai bahan referensi, kurang melaksanakan bimbingan terhadap dosen pembimbing, dan kesulitan dalam menuangkan ide dalam penulisan skripsi. Dari kedua faktor mengenai kesulitan penyelesaian tugas akhir skripsi tersebut yang paling dominan adalah faktor eksternal sebagai faktor yang lebih besar pengaruhnya dalam penulisan tugas akhir skripsi (Pasaribu dkk, 2016).

Diantara berbagai permasalahan tersebut, sebagian diantaranya berhubungan dengan kemampuan mahasiswa mengarahkan dirinya untuk mengerjakan berbagai tugas yang berhubungan dengan penyelesaian skripsi atau dengan kata lain kemampuan regulasi dirinya. Diketahui *self regulation* merupakan kapasitas seseorang untuk merencanakan, membimbing, dan memantau perilaku seseorang secara fleksibel dalam menghadapi perubahan keadaan (Brown, dalam Martinez, 2014). Untuk memiliki *self regulation* membutuhkan kesadaran (Schultz & Ryan, dalam Ostafin & Robinson dkk, 2015). Sedangkan *mindfulness* merupakan kesadaran saat ini dan penerimaan yang tidak menghakimi yang mendorong keterbukaan dan kepekaan terhadap perubahan kecil dalam pengaruh, yang dapat mengaktifkan pengaturan diri. Akhirnya *mindfulness* dapat mengaktifkan fungsi eksekutif dan kemampuan *self regulation* (Teper dkk, 2013). Kerangka berfikir penelitian ini dijelaskan pada gambar 2.1 berikut ini:



Gambar 2.1 kerangka berfikir

## 2.6 Hipotesis

Berdasarkan kajian teori yang telah dijelaskan, terdapat hipotesis yang akan diuji dalam penelitian ini, sebagai berikut:

### 2.6.1 Hipotesis nol (H<sub>0</sub>)

H<sub>0</sub>: tidak terdapat pengaruh *mindfulness* terhadap *self regulation* pada mahasiswa Fakultas Pendidikan Psikologi Universitas X yang sedang mengerjakan skripsi.

### 2.6.2 Hipotesis alternatif (H<sub>a</sub>)

H<sub>a</sub>: terdapat pengaruh *mindfulness* terhadap *self regulation* pada mahasiswa Fakultas Pendidikan Psikologi Universitas X yang sedang mengerjakan skripsi.

## 2.7 Penelitian yang Relevan

1. Penelitian yang dilakukan oleh Kadziolka dkk pada tahun 2016 yang berjudul “*Trait Like Mindfulness Promotes Healthy Self Regulation of Stress*” menemukan hasil bahwa individu yang *mindfulness* memiliki kemampuan untuk terlibat dalam respon fisiologis *self regulation* yang terkait dengan peningkatan kemampuan beradaptasi dan fleksibilitas dalam lingkungan yang berubah.
2. Penelitian yang dilakukan oleh Short dkk pada tahun 2016 yang berjudul “*Executive Function and Self-Regulation Mediate Dispositional Mindfulness and Well-Being*” menemukan hasil bahwa siswa yang memiliki *mindfulness* daripada rekan-rekan mereka cenderung tidak menghakimi dan bertindak dengan kesadaran, yang melibatkan fungsi eksekutif dan pengaturan diri.

3. Penelitian yang dilakukan oleh Teper dkk pada tahun 2013 yang berjudul “*Inside the Mindful Mind: How Mindfulness Enhances Emotion Regulation Through Improvements in Executive Control*” menemukan hasil bahwa kesadaran saat ini dan penerimaan tidak menghakimi yang dikembangkan *mindfulness* mendorong keterbukaan dan kepekaan terhadap perubahan kecil dalam pengaruh, yang dapat mengaktifkan *self regulation*.

## **BAB III**

### **METODE PENELITIAN**

#### **3.1 Tipe Penelitian**

Penelitian ini menggunakan tipe penelitian kuantitatif. Penelitian kuantitatif merupakan metode-metode untuk menguji teori-teori tertentu dengan cara meneliti hubungan antar variabel. Variabel-variabel dalam penelitian ini diukur dengan instrumen-instrumen penelitian dan data yang terdiri dari angka-angka dianalisis dengan statistik. Selain itu, penelitian kuantitatif merupakan sebuah metode yang melibatkan proses pengumpulan, analisis, interpretasi data dan penulisan hasil-hasil penelitian (Creswell, 2016).

#### **3.2 Identifikasi dan Operasional Variabel Penelitian**

##### **3.2.1 Identifikasi variabel penelitian**

Variabel penelitian merupakan karakteristik atau atribut individu atau sebuah organisasi yang bervariasi yang dapat diukur atau diobservasi (Creswell, 2016). Variasi ini adalah skor dalam situasi tertentu yang dibagi minimum dua kategori (Thomson, dalam Creswell, 2016).

##### *3.2.1.1 Variabel terikat (dependent variable).*

Variabel terikat (*dependent variable*) merupakan variabel yang bergantung dengan variabel bebas, variabel terikat adalah hasil dari pengaruh variabel bebas. Variabel terikat juga dikenal dengan istilah *criterion*, *outcome*, *effect*, dan *respons* (Creswell, 2016).

### 3.2.1.2 Variabel bebas (*independent variable*).

Variabel bebas (*independent variable*) merupakan variabel yang berkemungkinan menyebabkan, memengaruhi, atau berefek pada hasil. Variabel bebas juga dikenal dengan istilah *treatment*, *manipulated*, *antecedent*, dan *predictor* (Creswell, 2016).

## 3.2.2 Definisi konseptual variabel

### 3.2.2.1 Definisi konseptual *self regulation*.

*Self regulation* sebagai kapasitas seseorang untuk merencanakan, membimbing, dan memantau perilaku seseorang secara fleksibel dalam menghadapi perubahan keadaan (Brown, dalam Martinez dkk, 2014).

### 3.2.2.2 Denisi konseptual *mindfulness*.

*Mindfulness* sebagai konstruksi beragam yang mencakup memperhatikan pengalaman saat ini, melabeli pengalaman dengan kata-kata, bertindak dengan kesadaran, menghindari pilot otomatis, dan membawa sikap keterbukaan, penerimaan, kemauan, memungkinkan, tidak menghakimi, kebaikan, keramahan, dan keingintahuan untuk semua pengalaman yang diamati (Baer, 2010).

## 3.2.3 Definisi operasional variabel

### 3.2.3.1 Definisi operasional *self regulation*.

*Self regulation* merupakan kemampuan seseorang untuk memantau dan mengelola proses kognitif terhadap emosi, perilaku, motivasi dan lingkungan. Kemampuan mencakup disiplin diri, konsentrasi, penilaian diri yang jujur, luwes dalam menghadapi perubahan keadaan dan tanggung jawab yang tinggi yang terdiri dari aspek *receiving*, *evaluating*, *searching*, *trigerring*, *formulating*, *implementing*, dan *asesessing*.

### 3.2.3.2 Definisi operasional mindfulness.

*Mindfulness* adalah keadaan penuh perhatian dan sadar akan apa yang terjadi di masa kini. Sikap ingin tahu, keterbukaan terhadap pengalaman dan informasi baru, melabeli dengan kata-kata dan menfokuskan perhatian setiap momen tanpa menghakimi yang terdiri dari aspek *observing*, *describing*, *acting with awareness*, *nonjudging of inner experience*, dan *non-reactivity to inner experience*.

## 3.3 Populasi dan Sampel

### 3.3.1 Populasi

Populasi adalah keseluruhan subyek dalam sebuah penelitian (Rangkuti, 2015). Populasi pada penelitian ini adalah mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi Fakultas Pendidikan Psikologi Universitas X.

### 3.3.2 Sampel

Sampel adalah sebahagian representatif subyek dari populasi yang dipilih berdasarkan cerminan ciri-ciri populasi (Rangkuti, 2015). Penelitian ini akan mengambil sampel mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi (angkatan 2015) di Fakultas Pendidikan Psikologi Universitas X.

## 3.4 Teknik Pengambilan Sampel

Teknik pengambilan sampel pada penelitian ini menggunakan *nonprobability sampling* dengan jenis *purposive sampling*. *Nonprobability sampling* merupakan teknik pengambilan sampel yang tidak memberi peluang yang sama bagi semua populasi untuk menjadi sampel dalam penelitian. Selanjutnya jenis *purposive sampling* adalah penentuan pemilihan sampel berdasarkan pertimbangan tertentu (Rangkuti, 2015).

Alasan peneliti menggunakan tehnik *purposive sampling* karena peneliti telah menetapkan kriteria tertentu pada responden.

Penelitian ini dilakukan dengan penyebaran kuisisioner kepada partisipan melalui kuisisioner langsung, dengan kriteria sebagai berikut:

- 1 Mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi Fakultas Pendidikan Psikologi Universitas X
- 2 Angkatan 2015
- 3 Laki-laki dan perempuan

### **3.5 Teknik Pengumpulan Data**

Tehnik pengambilan data dalam penelitian ini menggunakan kuisisioner. Kuisisioner adalah formulir yang berisi pertanyaan yang sama dari semua individu dalam sampel dan responden menjawab pertanyaan-pertanyaan tersebut (Gall M, Gall J & Borg, 2007).

### **3.6 Instrumen Penelitian**

#### **3.6.1 Instrumen penelitian *self regulation***

Instrumen yang digunakan dalam variabel *self regulation* adalah *Short Self Regulation Questionnaire* (SSRQ). Skala *self regulation* dikembangkan oleh Brown dkk (1999) merumuskan 63 *item Self-Regulation Questionnaire* (SRQ). Selanjutnya Carey dan Neal (2004) mengusulkan versi 31 *item* yang lebih pendek yaitu *Short Self Regulation Questionnaire* (SSRQ). *Short Self Regulation Questionnaire* memiliki terdiri 7 dimensi yaitu *receiving, evaluating, searching, trigerring, formulating, implementing, asesessing*.

Instrumen ini dimodifikasi oleh peneliti karena terdapat dua dimensi yaitu dimensi *evaluating* yang hanya ada 2 *item* dan dimensi *triggering* yang hanya ada 1 *item*. Alasan peneliti menambahkan *item* pada dimensi *evaluating* dan *triggering*

karena dikhawatirkan saat uji coba ada *item* yang harus gugur pada dimensi-dimensi yang memiliki sedikit *item*. Jika *item* dimensi tersebut gugur maka tidak akan mengukur keseluruhan dimensi yang ada pada variabel *self regulation*. Selanjutnya peneliti melakukan proses *back-to-back translate* dengan dua translator yaitu Desi Wulandari S.Pd dan Angger Meina Pramudyatin S.Pd. Selanjutnya melakukan *expert judgment* dengan Ibu Ernita Zakiah, M. Psi, Psikolog selaku pembimbing 1, Ibu Fellianti Muzdalifah, M.Psi selaku pembimbing 2, Ibu Dr. Phil Zarina Akbar dan Ibu Rahmadianty Gazadinda, M.Sc.

Pada alat ukur *self regulation*, pengukurannya menggunakan skala likert berjumlah 5 skala dengan pilihan jawaban Sangat Tidak Setuju (STS), Tidak Setuju (TS), Tidak Pasti (TP), Setuju (S) dan Sangat Setuju (SS). Selanjutnya akan dijelaskan cara skoring instrumen *Short Self Regulation Questionnaire*.

**Tabel 3.1 Skala Respon Instrumen *Short Self Regulation Questionnaire***

Respon	Skor	
	<i>Favorable</i>	<i>Unfavorable</i>
Sangat Tidak Setuju	1	5
Tidak Setuju	2	4
Tidak Pasti	3	3
Setuju	4	2
Sangat Setuju	5	1

Kisi-kisi atau *blueprint* dari instrumen *Short Self Regulation Questionnaire* sebelum modifikasi dijelaskan pada tabel dibawah ini:

**Tabel 3.2 Kisi-kisi Instrumen *Short Self Regulation Questionnaire* sebelum Modikasi**

Dimensi	Item		Jumlah Item
	Favorable	Unfavorable	
<i>Receiving</i>	1, 29	4, 7, 22, 27	6
<i>Evaluating</i>	14, 30		2
<i>Triggering</i>		23	1
<i>Searching</i>	5, 8, 15, 24		4
<i>Formulating</i>	25, 28	2, 6, 9, 16, 19	7
<i>Implementing</i>	12, 17, 20	3, 10, 31	6
<i>Assessing</i>	13, 18, 21, 26	11	5
	<b>Total Item</b>		<b>31</b>

Kisi-kisi atau *blueprint* dari instrumen *short self regulation questionnaire* sesudah modifikasi dijelaskan pada tabel dibawah ini:

**Tabel 3.3 Kisi-kisi Instrumen *Short Self Regulation Questionnaire* sesudah Modifikasi**

Dimensi	Item		Jumlah Item
	Favorable	Unfavorable	
<i>Receiving</i>	1, 29	4, 7, 22, 27	6
<i>Evaluating</i>	14, 30	32, 34	4

Dimensi	Item		Jumlah Item
	Favorable	Unfavorable	
<i>Triggering</i>	33	23, 35, 36	4
<i>Searching</i>	5, 8, 15, 24		4
<i>Formulating</i>	25, 28	2, 6, 9, 16, 19	7
<i>Implementing</i>	12, 17, 20	3, 10, 31	6
<i>Assessing</i>	13, 18, 21, 26	11	5
	<b>Total Item</b>		<b>36</b>

### 3.6.2 Instrumen penelitian *mindfulness*

Instrumen yang digunakan pada variabel *mindfulness* adalah *Five Facet Mindfulness Questionnaire* (FFMQ). Instrumen ini dikembangkan oleh Ruth A. Baer, Gregory T. Smith, Emily Lykins, Daniel Button, Jennifer Krietemeyer, Shannon Sauer, dan Erin Walsh tahun 2008 di Universitas Kentucky yang merupakan pengembangan dari berbagai skala *Mindfulness* seperti: *Freiburg Mindfulness Inventory* (FMI; Buchheld, Grossman, & Walach, 2001), *Mindful Attention Awareness Scale* (MAAS; Brown & Ryan, 2003), *Kentucky Inventory of Mindfulness Skills* (KIMS; Baer dkk., 2004), *Cognitive and Affective Mindfulness Scale* (CAMS; Feldman, Hayes, Kumar, Greeson, & Laurenceau, 2007), dan *Mindfulness Questionnaire* (MQ; Chadwick, Hember, Mead, Lilley, & Dagnan, 2005).

Instrumen ini diadaptasi oleh peneliti sesuai prosedur ilmiah. Peneliti melakukan proses *back-to-back translate* dengan dua translator yaitu Desi Wulandari S.Pd dan Angger Meina Pramudyatin S.Pd. Selanjutnya melakukan *expert judgment* dengan Ibu Ernita Zakiah, M. Psi, Psikolog selaku pembimbing 1, Ibu Fellianti Muzdalifah, M.Psi selaku pembimbing 2, Ibu Dr. Phil Zarina Akbar dan Ibu Rahmadianty Gazadinda, M.Sc.

Baer dkk (2008) menetapkan terdapat 5 dimensi dalam *mindfulness* yang terdiri dari *observing, describing, acting with awareness, nonjudging of inner experience*, dan *non-reactivity to inner experience*. Pada alat ukur *mindfulness*, pengukurannya

menggunakan skala likert berjumlah 5 skala dengan pilihan jawaban dalam instrumen ini terdiri dari Sangat Tidak Sesuai (STS), Tidak Sesuai (TS), Kadang-kadang Sesuai (KS), Sesuai (S), dan Sangat Sesuai (SS). Selanjutnya akan dijelaskan cara skoring item instrumen *Five Facet Mindfulness Questionnaire*.

**Tabel 3.4 Skala Respon Instrumen *Five Facet Mindfulness Questionnaire***

Respon	Skor	
	<i>Favorable</i>	<i>Unfavorable</i>
Sangat Tidak Sesuai	1	5
Tidak Sesuai	2	4
Kadang-kadang Sesuai	3	3
Sesuai	4	2
Sangat Sesuai	5	1

Kisi-kisi atau *blueprint* dari instrumen *Five Facet Mindfulness Questionnaire* dijelaskan pada tabel dibawah ini:

**Tabel 3.5 Kisi-kisi Instrumen *Five Facet Mindfulness Questionnaire***

Dimensi	Item		Jumlah Item
	<i>Favorable</i>	<i>Unfavorable</i>	
<i>Observing</i>	1, 6, 11, 15, 20, 26, 31, 36		8
<i>Describing</i>	2, 7, 27, 32, 37	12, 16, 22	8

Dimensi	Item		Jumlah Item
	Favorable	Unfavorable	
<i>Acting With Awareness</i>		5, 8, 13, 18, 23, 28, 34, 38	8
<i>Non Judging of Inner Experience</i>		3, 10, 14, 17, 25, 30, 35, 39	8
<i>Non Reactivity to Inner Experience</i>	4, 9, 19, 21, 24, 29, 33		7
<b>Total Item</b>			<b>39</b>

### 3.7 Populasi Uji Instrumen

Penelitian ini menggunakan tehnik *nonprobability sampling* dengan jenis *purposive sampling*. *Nonprobability sampling* merupakan tehnik pengambilan sampel yang tidak memberi peluang yang sama bagi semua populasi untuk menjadi sampel dalam penelitian. Selanjutnya jenis *purposive sampling* adalah penentuan pemilihan sampel berdasarkan pertimbangan tertentu (Rangkuti, 2015). Populasi pada penelitian ini adalah mahasiswa Fakultas Pendidikan Psikologi Universitas X yang sedang mengerjakan skripsi. Responden uji coba pada penelitian ini adalah Mahasiswa psikologi Universitas Brawijaya Malang dan UIN Sunan Gunung Djati Bandung angkatan 2015 yang sedang mengerjakan skripsi. Alasan memilih responden tersebut karena memiliki kriteria homogen dengan sampel untuk penelitian yaitu mahasiswa Psikologi Universitas X yang sedang skripsi. Penelitian ini dilakukan dengan penyebaran kuisioner kepada partisipan melalui formulir *online*, dan didapatkan 57 responden.

### 3.8 Uji Coba Instrumen

Uji coba dilakukan untuk mengetahui validitas dan reliabilitas *item* yang ada pada alat ukur *Five Facet Mindfulness Questionnaire* dan *Short Self Regulation Questionnaire*. Hasil data yang telah diolah diketahui mean setiap *item*, standar deviasi, korelasi *item* total dan reliabilitas dengan melihat skor *crobach's alpha*.

Selanjutnya untuk mengetahui daya diskriminasi *item* dapat dilihat pada *corrected item total correlation*. Sebagian ahli berpendapat bahwa  $r$  kriteria adalah 0,3 sehingga *item* dapat dikatakan memiliki daya diskriminasi tinggi jika nilai koefisien korelasi positif dan lebih besar dari 0,3 (Rangkuti & Wahyuni, 2017). Pemahaman lain, kriteria 0,3 tidak menjadi patokan tunggal dalam menentukan *item* mana yang akhirnya dipakai dalam tes final. Hal ini disebabkan selain korelasi *item* total masih ada pertimbangan lain untuk menentukan kualitas tes. pertimbangannya antara lain adalah cakupan isi domain yang harus terukur dan tujuan penggunaan hasil tes. Selain itu, meskipun reliabilitas meningkat jika tingginya korelasi antar skor *item* dengan skor total namun tidak selalu meningkatkan validitas tes. Bahkan tingginya korelasi tersebut dapat menurunkan validitas isi dan validitas yang didasarkan pada kriteria (Lemke & Wiersma, dalam Azwar, 2013).

Menurut ahli lain untuk melakukan diagnosis deskriptif terhadap besaran koefisien validitas prediktif khususnya, dapat dipakai panduan dari *US Department of Labor, Employment Training and Administration* (Emery, dalam Azwar, 2013).

**Tabel 3.6 Pedoman Interpretasi *Uncorrected Correlation Coefficient***

<b>Koefisien Validitas</b>	<b>Interpretasi</b>
>0,35	Sangat berguna
0,21 – 0,35	Dapat berguna
0,11 – 0,20	Tergantung keadaan
< 0,11	Tidak berguna

Selanjutnya untuk mengetahui koefisien reliabilitas menurut Guilford (Rangkuti & Wahyuni,2017) sebagai berikut :

**Tabel 3.7 Kaidah Reliabilitas Guilford**

<b>Koefisien Reliabilitas</b>	<b>Interpretasi</b>
>0,9	Sangat reliabel
0,7 – 0,9	Reliabel
0,4 – 0,69	Cukup reliabel
0,2 – 0,39	Kurang reliabel
< 0,2	Tidak reliabel

### **3.8.1 Hasil uji coba instrumen *self regulation***

Berdasarkan hasil olah data diketahui reliabilitas alat ukur *Short Self Regulation Questionnaire* adalah 0,925 yang termasuk kedalam kategori sangat reliabel. Sedangkan uji validitas *item* terdapat 3 *item* yang gugur dari 36 *item* total. Sehingga jumlah *item* yang bertahan adalah 33 *item*. Penjelasan *item-item* yang gugur dan yang dapat dipertahankan akan dijelaskan pada tabel 3.8 sebagai berikut:

### 3.8 Validitas *Item Instrumen Short Self Regulation Questionnaire*

Dimensi	Item Gugur	Item Bertahan		Jumlah Item
		Favorable	Unfavorable	
<i>Receiving</i>	27	1, 29	4, 7, 22	6
<i>Evaluating</i>	34	14, 30	32	4
<i>Triggering</i>		33	23, 35, 36	4
<i>Searching</i>		5, 8, 15, 24		4
<i>Formulating</i>		25, 28	2, 6, 9, 16, 19	7
<i>Implementing</i>	17	12, 20	3, 10, 31	6
<i>Assessing</i>		13, 18, 21, 26	11	5
<b>Total Item</b>				<b>36</b>

Sehingga kisi kisi final instrumen *Short Self Regulation Questionnaire* sebagai berikut:

**Tabel 3.9 Kisi Kisi Final Intrumen *Short Self Regulation Questionnaire***

Dimensi	Item		Jumlah Item
	Favorable	Unfavorable	
<i>Receiving</i>	1, 27	4, 7, 21	5
<i>Evaluating</i>	14, 28	30	3
<i>Triggering</i>	31	22, 32, 33	4
<i>Searching</i>	5, 8, 15, 23		4
<i>Formulating</i>	24, 26	2, 6, 9, 16, 18	7
<i>Implementing</i>	12, 19	3, 10, 29	5
<i>Assessing</i>	13, 17, 20, 25	11	5
<b>Total Item</b>			<b>33</b>

### 3.8.2 Hasil Uji Coba Instrumen *Mindfulness*

Berdasarkan hasil olah data diketahui reliabilitas alat ukur *Five Facet Mindfulness Questionnaire* adalah 0,755 yang termasuk kedalam kategori reliabel. Sedangkan uji validitas *item* terdapat 18 *item* yang gugur dari 39 *item* total. Sehingga jumlah *item* yang bertahan adalah 21 *item*. Penjelasan *item-item* yang gugur dan yang dapat dipertahankan akan dijelaskan pada tabel 3.10 sebagai berikut:

**3.10 Validitas *Item* Instrumen *Five Facet Mindfulness Questionnaire***

Dimensi	Item Gugur	Item Bertahan		Jumlah Item
		Favorable	Unfavorable	
<i>Observing</i>	1, 6, 15, 20, 31, 36	11, 26		8
<i>Describing</i>		2, 7, 27, 32, 37	12, 16, 22	8
<i>Acting With Awareness</i>	8		5, 13, 18, 23, 28, 34, 38	8
<i>Non Judging of Inner Experience</i>	3, 10, 14, 17, 35, 39		25, 30	8
<i>Non Reactivity to Inner Experience</i>	19, 21, 24, 29, 33	4, 9		7
		<b>Total Item</b>		<b>39</b>

Sehingga kisi kisi final instrumen *Five Facet Mindfulness Questionnaire* sebagai berikut:

**Tabel 3.11 Kisi Kisi Final Instrumen *Five Facet Mindfulness Questionnaire***

Dimensi	Item		Jumlah Item
	<i>Favorable</i>	<i>Unfavorable</i>	
<i>Observing</i>	6, 14		
<i>Describing</i>	1, 4, 15, 18,	7, 9, 11	
	20		
<i>Acting With Awareness</i>		3, 8, 10, 12,	
		16, 19, 21	
<i>Non Judging of Inner Experience</i>		13, 17	
<i>Non Reactivity to Inner Experience</i>	2, 5		
	<b>Total Item</b>		<b>21</b>

### 3.9 Analisis Data

#### 3.9.1 Uji statistik

Penelitian ini menggunakan analisis data kuantitatif karena analisis ini dapat mengukur pengaruh antar dua variabel. Analisis data kuantitatif dapat memberikan gambaran bagaimana variabel bebas dan variabel terikat.

#### 3.9.2 Uji normalitas

Uji normalitas dilakukan untuk mengetahui data yang digunakan apakah berdistribusi normal atau tidak (Rangkuti, 2015). Uji normalitas diketahui berdistribusi normal jika nilai signifikansi lebih besar dari 0,05 dan diketahui tidak berdistribusi normal jika nilai signifikansi lebih kecil dari 0,05 (Rustam, 2016). Uji normalitas akan dihitung menggunakan uji *komogorov-smirnov*.

### 3.9.3 Uji linearitas

Uji linearitas dilakukan untuk mengetahui apakah hubungan antar dua variabel linear atau tidak. Untuk mengetahui kedua variabel bersifat linear jika nilai signifikansi lebih kecil dari 0,05. Sebaliknya jika nilai signifikansi lebih besar dari 0,05 maka kedua variabel tidak bersifat linear (Rangkuti & Wahyuni, 2017). Selain dengan melihat nilai signifikansi, linearitas juga bisa dilihat dari F hitung. Kriteria keputusannya yaitu F hitung lebih kecil dari F tabel maka bersifat linear. Sebaliknya F hitung lebih besar dari F tabel maka tidak bersifat linear (Rustam, 2016).

### 3.9.4 Uji korelasi

Uji korelasi dilakukan untuk mengetahui apakah ada hubungan antar sejumlah variabel. Korelasi menunjukkan hubungan timbal balik antara variabel X dan variabel Y (Rangkuti, 2015). Adapun kriteria pengujian yang digunakan yaitu nilai probabilitas (sig.) lebih besar dari  $\alpha = 0,05$  tidak berkorelasi. Sebaliknya nilai probabilitas (sig.) lebih kecil dari  $\alpha = 0,05$  berkorelasi.

### 3.9.5 Uji analisis regresi

Pada penelitian ini menggunakan analisis regresi. Analisis regresi dilakukan untuk mencapai tujuan-tujuan penelitian yang belum dapat diperoleh jika hanya menggunakan uji korelasi saja. Analisis regresi dan uji korelasi berkaitan karena analisis regresi dapat dilakukan jika suatu variabel berhubungan dengan variabel-variabel lain. Pada penelitian ini menggunakan analisis regresi linear satu prediktor yang berarti hanya terdapat satu variabel prediktor untuk memprediksi variabel kriterium (Rangkuti, 2015). Untuk mengetahui kedua variabel memengaruhi sebagai berikut:

Jika  $F \text{ hitung} \geq F \text{ tabel}$   $P < 0,05$  maka signifikan  $H_0$  di tolak.

Jika  $F \text{ hitung} < F \text{ tabel}$ ,  $P > 0,05$  maka signifikan  $H_0$  di terima.

Rumus persamaan garis regresi akan dijelaskan dibawah ini:

$$Y = a + bX$$

Keterangan:

Y: variabel yang diprediksi

X: variabel pediktor

a : bilangan konstan

b : koefisien prediktor

### 3.9.6 Uji hipotesis

Hipotesis penelitian yang akan diuji dalam penelitian berkaitan erat dengan rumusan masalah yang diajukan (Sugiyono, 2015). Uji hipotesis yang digunakan dalam penelitian akan dijelaskan dibawah ini:

$$H_0: \rho = 0$$

$$H_a: \rho \neq 0$$

Keterangan:

H<sub>0</sub>: hipotesis nol

H<sub>a</sub>: hipotesis alternatif

$\rho$  : nilai koefisien

### Hipotesis:

H<sub>0</sub>: Tidak terdapat pengaruh *mindfulness* terhadap *self regulation* pada mahasiswa Fakultas Pendidikan Psikologi Universitas X yang sedang mengerjakan skripsi.

Ha: Terdapat pengaruh *mindfulness* terhadap *self regulation* pada mahasiswa Fakultas Pendidikan Psikologi Universitas X yang sedang mengerjakan skripsi.

## **BAB IV**

### **HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN**

#### **4.1 Gambaran Responden/Subjek Penelitian**

Responden yang digunakan pada penelitian ini merupakan seluruh mahasiswa Fakultas Pendidikan Psikologi angkatan 2015 yang sedang mengerjakan skripsi. Jumlah responden yang berpartisipasi adalah 124 orang dari jumlah mahasiswa yang sedang skripsi 124 orang. Karakteristik responden dalam penelitian adalah mahasiswa Fakultas Pendidikan Psikologi yang sedang mengerjakan skripsi, angkatan 2015 dan berjenis kelamin laki-laki atau perempuan. Gambaran karakteristik responden digambarkan sebagai berikut:

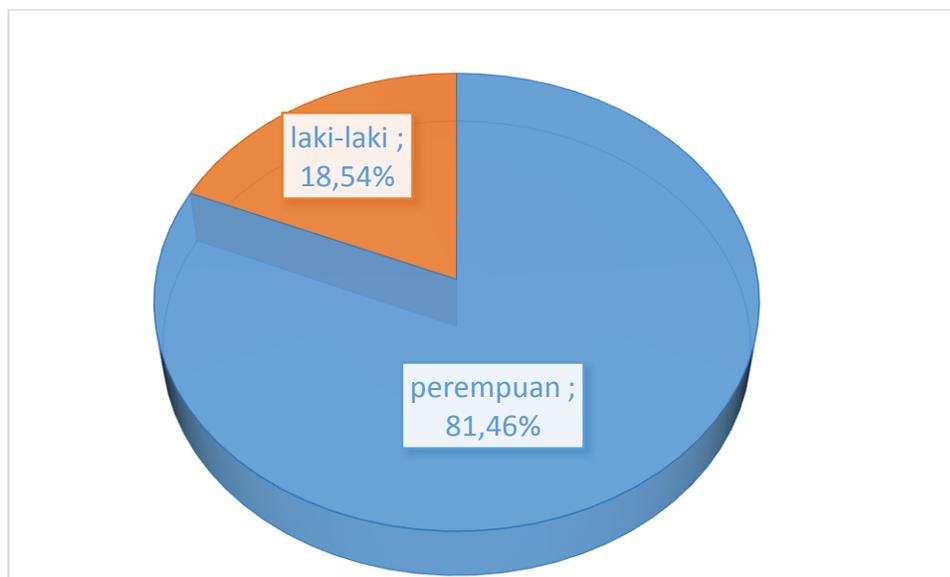
##### **4.1.1 Gambaran responden berdasarkan kategori jenis kelamin**

Gambaran responden berdasarkan kategori jenis kelamin dijelaskan pada tabel 4.1 sebagai berikut:

**Tabel 4.1 Gambaran Responden Berdasarkan Kategori Jenis Kelamin**

Jenis Kelamin	Jumlah	Persentase
Perempuan	101	81,46 %
Laki-laki	23	18,54%
<b>Total</b>	<b>124</b>	<b>100%</b>

Berdasarkan tabel 4.1 dapat diketahui proporsi responden pada penelitian ini berdasarkan kategori jenis kelamin yang dibuat dalam bentuk jumlah dan persentase. Dari jumlah total responden 124, terdapat 101 responden perempuan dengan presentase sebesar 81,46% dan 23 responden laki-laki dengan presentase sebesar 18,54%. Persentase kategori jenis kelamin akan digambarkan pada diagram di bawah ini:



**Gambar 4.1 Diagram Proporsi Responden Berdasarkan Kategori Jenis Kelamin**

## **4.2 Prosedur Penelitian**

### **4.2.1 Persiapan penelitian**

Pada tahapan awal peneliti tertarik tentang fenomena instagram dengan variabel gaya hidup hedonis dan harga diri. Namun setelah berdiskusi dengan dosen pembimbing 1 yaitu ibu Ernita Zakiah, M. Psi, Psikolog, peneliti disarankan memilih salah satu dari tiga variabel berikut yaitu *mindfulness*, *reseliencie*, dan *self compassion*. Setelah peneliti mendalami setiap variabel yang disarankan oleh dosen pembimbing 1, akhirnya dengan berbagai pertimbangan peneliti tertarik dengan variabel *mindfulness*.

Peneliti mencari penelitian-penelitian sebelumnya tentang *mindfulness* dan menemukan penelitian tentang adanya hubungan antara *mindfulness* dengan *self regulation*. Setelah berdiskusi dengan pembimbing 1, peneliti memutuskan melakukan penelitian lebih lanjut yaitu tentang pengaruh *mindfulness* terhadap *self regulation* pada mahasiswa Fakultas Pendidikan Psikologi Universitas X yang sedang mengerjakan skripsi.

Selama mengerjakan bab 1, peneliti menemukan banyak jurnal terkait *mindfulness* dan *self regulation*. Namun peneliti kesulitan mencari referensi untuk buku tokoh yang mempopulerkan *mindfulness*, selain itu skripsi atau penelitian-penelitian variabel *mindfulness* di Indonesia masih jarang. Sehingga hampir semua referensi yang peneliti gunakan untuk variabel *mindfulness* dan *self regulation* dalam bahasa inggris. Begitu pula untuk teori pada bab 2, peneliti mendapatkan referensi dari buku bahasa inggris dan jurnal bahasa inggris. Dimensi setiap variabel, peneliti temukan di jurnal tokoh yang mengembangkan alat ukur *mindfulness* dan *self regulation*.

Variabel *mindfulness* mempunyai beberapa alat ukur diantaranya *Ecently Developed Measures of Mindfulness Include the Freiburg Mindfulness Inventory* (FMI; Buchheld, Grossman, & Walach, 2001), *the Mindful Attention Awareness Scale* (MAAS; Brown & Ryan, 2003), *the Kentucky Inventory of Mindfulness Skills* (KIMS; Baer dkk, 2004), *the Cognitive and Affective Mindfulness Scale* (CAMS; Feldman, Hayes, Kumar, Greeson, & Laurenceau, 2007), *and the Mindfulness Questionnaire* (MQ; Chadwick, Hember, Mead, Lilley, & Dagnan, 2005). Namun peneliti memilih *Five Facet Mindfulness Questionnaire* yang terdiri dari lima dimensi dan 39 item. Alat ukur ini dikembangkan oleh Baer dkk pada tahun 2004. Alasan peneliti menggunakan *Five Facet Mindfulness Questionnaire* (FFMQ) karena menunjukkan konsistensi internal yang cukup hingga baik, dengan koefisien *alpha* mulai dari 0,75 hingga 0,91, dan hubungan antara skala dengan variabel lainnya konsisten dengan prediksi dalam kebanyakan kasus (Baer dkk, 2008).

Variabel *self regulation* mempunyai beberapa alat ukur, namun dari banyaknya penelitian yang peneliti temui menggunakan alat ukur *Self Regulation Questionnaire*.

Namun, peneliti menggunakan alat ukur yang versi lebih singkat yaitu *Short Self Regulation Questionnaire*. Alat ukur *self regulation* awalnya dikembangkan oleh Brown dkk yang terdiri dari 63 *item* pada tahun 1999. Selanjutnya Carey dan Collins pada tahun 2004 membuat versi singkat yang disebut *Short Self Regulation Questionnaire* (SSRQ) yang terdiri dari tujuh dimensi dan 31 *item*. Lalu setelah melakukan *expert judgment* peneliti memodifikasi alat ukur ini dan menambahkan beberapa *item* sehingga jumlah total 36 *item*. Alasan peneliti menggunakan alat ukur SSRQ karena konsisten secara internal, berkorelasi kuat dengan skala asli dan struktur faktornya mereplikasi seluruh kelompok yang ditentukan berdasarkan data demografi. Selain itu reliabilitas dan validitas SSRQ baik digunakan pada subjek penelitian dewasa muda (Carey & Collins, 2004). SSRQ menunjukkan konsistensi internal yang lebih baik dari SRQ (carey & Neal, 2005).

Setelah menentukan kedua alat ukur yang akan digunakan, peneliti membuat kisi-kisi instrumen berdasarkan jurnal terkait. Kemudian peneliti melakukan proses translasi instrumen, lalu selanjutnya melakukan *expert judgment* untuk perbaikan instrumen.

#### **4.2.2 Pelaksanaan penelitian**

Pelaksanaan penelitian diawali dengan melakukan uji coba. Responden uji coba pada penelitian ini adalah Mahasiswa psikologi Universitas Brawijaya Malang dan UIN Sunan Gunung Djati Bandung angkatan 2015 yang sedang mengerjakan skripsi. Uji coba dilakukan dengan penyebaran kuesioner online kepada 57 mahasiswa. Dengan total *item Short Self Regulation Questionnaire* yang telah di modifikasi sebanyak 36 *item* dan total *item Five Facet Mindfulness Questionnaire* yang diadaptasi sebanyak 39 *item*. Total responden pada uji coba adalah 57, yang terdiri dari 44 responden perempuan dan 13 responden laki-laki.

Setelah diperoleh hasil uji coba, peneliti mengolah data uji coba untuk mengetahui validitas dan reliabilitas setiap *item* pada kedua alat ukur tersebut. Hasil

pengolahan data 3 *item* gugur pada instrumen *Short Self Regulation Questionnaire* dan 18 *item* pada instrumen *Five Facet Mindfulness Questionnaire*. Hasilnya peneliti diskusikan dengan dosen pembimbing 1, setelah diberikan izin selanjutnya peneliti lakukan penelitian dengan menyebarkan insrumen final kepada responden yang sesuai dengan kriteria. Kriteria responden pada penelitian ini yaitu: (1) mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi Fakultas Pendidikan Psikologi Universitas X, (2) angkatan 2015, (3) laki-laki atau perempuan. Penyebaran kuesioner dilakukan secara langsung yang dibagikan kepada setiap mahasiswa Fakultas Pendidikan Psikologi Universitas X angkatan 2015 yang sedang mengerjakan skripsi. Total mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi berjumlah 124.

### 4.3 Hasil Analisis Data Penelitian

#### 4.3.1 Variabel *self regulation*

Alat ukur yang digunakan untuk mengukur variabel *self regulation* adalah *Short Self Regulation Questionnaire* yang telah dimodifikasi dan terdiri dari 36 item. Jumlah responden pada penelitian ini adalah 124 mahasiswa Fakultas Pendidikan Psikologi angkatan 2015 yang sedang mengerjakan skripsi. Setelah dilakukan uji validitas dan reliabilitas diketahui 33 *item* yang bertahan dan 3 *item* yang gugur. Hasil perhitungan statistika deskriptif variabel *self regulation* akan dijelaskan pada tabel berikut:

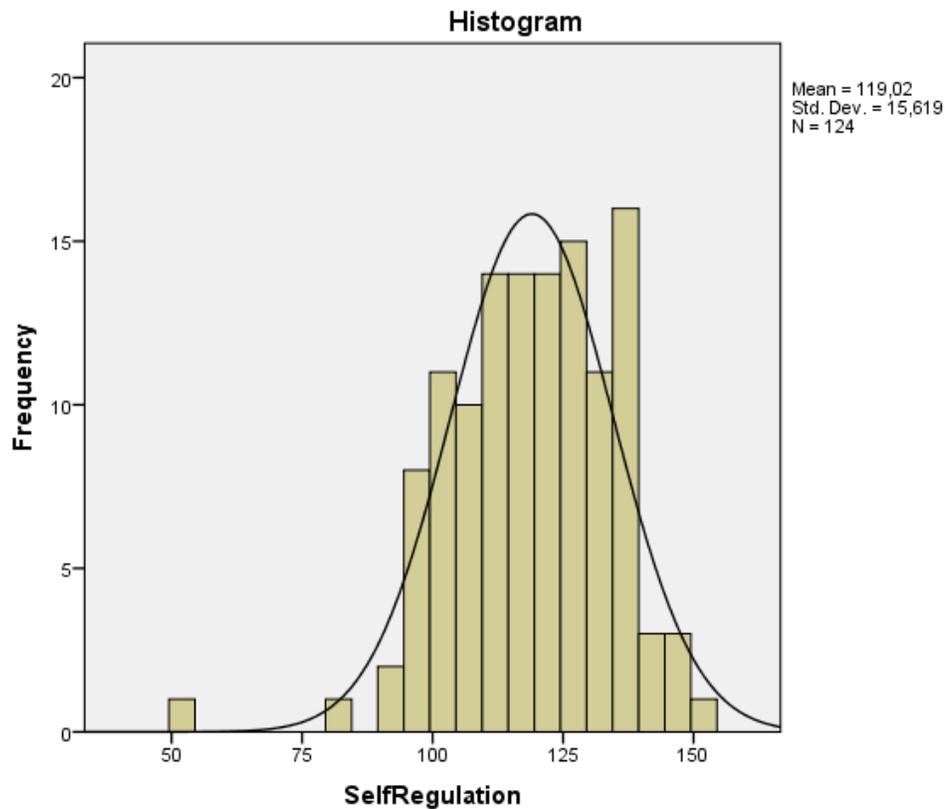
**Tabel 4.2 Data Deskriptif Variabel *Self Regulation***

<b>Data Statistik</b>	<b>Hasil Pengolahan Data</b>
Mean	119,02
Mean Teoritik	99
Median	120,00

Modus	125
Standar Deviasi	15,619
Varians	243,951
Skewness	-0,646
Kurtosis	1,609
Range	100
Nilai Minimum	52
Nilai Maksimum	152

---

Berdasarkan data deskriptif pada tabel 4.2, diketahui bahwa nilai mean 119,02, nilai mean teoritik 99, nilai median 120,00, nilai modus 125, nilai standar deviasi 15,619, nilai varians 243,951, skewness -0,646, kurtosis 1,609, range 100, nilai minimum 52, dan nilai maksimum 152 berikut grafik histogram variabel *self regulation* yang dijelaskan pada gambar dibawah ini 4.2:



**Gambar 4.2 Histogram Variabel *Self Regulation***

#### 4.3.1.1 *Kategorisasi skor self regulation.*

Kategori skor *self regulation* terbagi menjadi dua kategori yaitu tinggi dan rendah. Kategori dilihat pada nilai mean teoritik berdasarkan perhitungan rumus ( $\text{jumlah item} \times 3$ ), 3 merupakan nilai tengah respon skala (Rangkuti & Wahyuni, 2017). Penjelasan kategori skor *self regulation* adalah sebagai berikut:

- a. Rendah :  $X < (\text{mean teoritik})$   
:  $X < 99$
- b. Tinggi :  $X \geq (\text{mean teoritik})$   
:  $X \geq 99$

Hasil kategori skor *self regulation* dijelaskan pada tabel 4.3 sebagai berikut:

**Tabel 4.3 Kategori Skor Variabel *Self Regulation***

<b>Kategori Skor</b>	<b>Jumlah</b>	<b>Persentase</b>
Tinggi	112	90,32%
Rendah	12	9,68%
Total	124	100 %

Berdasarkan tabel 4.3 diketahui bahwa terdapat dua kategori skor dalam variabel *self regulation* yaitu rendah dan tinggi. Dari hasil perhitungan dengan *microsoft excel* diperoleh 112 responden kategori tinggi dengan persentase 90,32% dan 12 responden kategori rendah dengan persentase 9,68%.

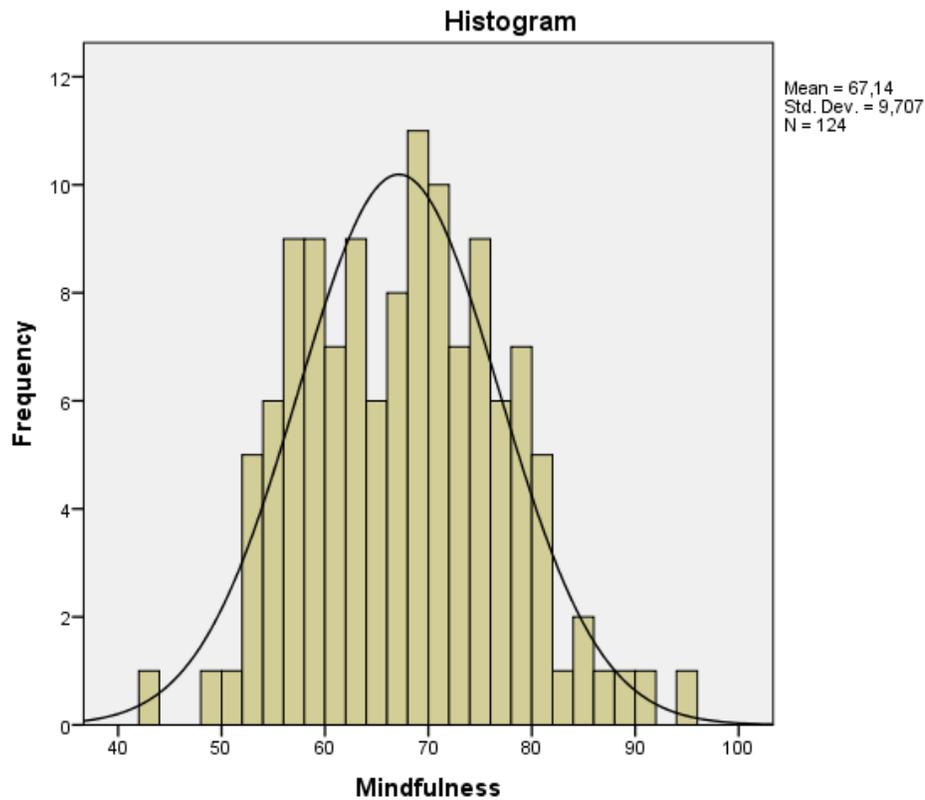
#### **4.3.2 Variabel *mindfulness***

Alat ukur yang digunakan untuk mengukur variabel *mindfulness* adalah *Five Facet Mindfulness Questionnaire* yang diadatasi yang terdiri dari 39 item. Jumlah responden pada penelitian ini adalah 124 mahasiswa Fakultas Pendidikan Psikologi angkatan 2015 yang sedang mengerjakan skripsi. Setelah dilakukan uji validitas dan reliabilitas diketahui 21 *item* yang bertahan dan 18 *item* yang gugur. Hasil perhitungan statistika deskriptif variabel akan dijelaskan pada tabel berikut:

**Tabel 4.4 Data Deskriptif Variabel *Mindfulness***

<b>Data Statistik</b>	<b>Hasil Pengolahan Data</b>
Mean	67,14
Mean teoritik	63
Median	67,50
Modus	57
Standar Deviasi	9,707
Varians	94,217
Skewness	0,193
Kurtosis	-0,284
Range	51
Nilai Minimum	43
Nilai Maksimum	94

Berdasarkan data deskriptif pada tabel 4.2, diketahui bahwa nilai mean 67,14, nilai mean teoritik 63, nilai median 67,50, nilai modus 57, nilai standar deviasi 9,707, nilai varians 94,217, skewness 0,193, kurtosis -0,284, range 51, nilai minimum 43, dan nilai maksimum 94 berikut grafik histogram variabel *mindfulness* yang dijelaskan pada gambar dibawah ini 4.3:



**Gambar 4.3 Histogram Variabel *Mindfulness***

#### 4.3.2.1 Kategorisasi skor *mindfulness*.

Kategori skor *mindfulness* terbagi menjadi dua kategori yaitu tinggi dan rendah. Kategori dilihat pada nilai mean teoritik berdasarkan perhitungan rumus (jumlah *item* × 3), 3 merupakan nilai tengah respon skala (Rangkuti & Wahyuni, 2017). Penjelasan kategori skor *mindfulness* adalah sebagai berikut:

- a. Rendah :  $X < (\text{mean teoritik})$   
:  $X < 63$
- b. Tinggi :  $X \geq (\text{mean teoritik})$   
:  $X \geq 63$

Hasil kategori skor *mindfulness* dijelaskan pada tabel 4.4 sebagai berikut:

**Tabel 4.5 Kategori Skor Variabel *Mindfulness***

Kategori Skor	Jumlah	Persentase
Tinggi	79	63,71%
Rendah	45	36,29%
Total	124	100 %

Berdasarkan tabel 4.3 diketahui bahwa terdapat dua kategori skor dalam variabel *mindfulness* yaitu rendah dan tinggi. Dari hasil perhitungan dengan *microsoft excel* diperoleh 79 responden kategori tinggi dengan persentase 63,71% dan 45 responden kategori rendah dengan persentase 36,29%.

#### 4.3.3 Uji normalitas

Uji normalitas dilakukan untuk mengetahui data yang digunakan apakah bersistribusi normal atau tidak (Rangkuti, 2015). Uji normalitas pada penelitian ini menggunakan uji *komogorov-smirnov*. Menurut Rustam (2016) uji normalitas sebagai berikut:

- a. Jika nilai signifikansi  $p > 0,05$  maka bersistribusi normal.
- b. Jika nilai signifikansi  $p < 0,05$  maka tidak bersistribusi normal.

Hasil uji normalitas pada variabel *self regulation* dan *mindfulness* dijelaskan pada tabel 4.6:

**Tabel 4.6 Hasil Uji Normalitas dengan Perhitungan *Kolmogorov-smirnov***

Variabel	P	A	Interpretasi
<i>Self Regulation</i>	0,200	0,05	Berdistribusi normal
<i>Mindfulness</i>	0,200	0,05	Berdistribusi normal

Berdasarkan uji normalitas dengan perhitungan *komogorov-smirnov* diketahui variabel *self regulation* nilai Asym. Sig sebesar 0,200 dan variabel *mindfulness* nilai Asym. Sig sebesar 0,200 maka kedua variabel Asym. Sig lebih besar dari 0,05 jadi kedua data penelitian berdistribusi normal.

#### 4.3.4 Uji linearitas

Uji linearitas dilakukan untuk mengetahui apakah hubungan antar dua variabel linear atau tidak. Untuk mengetahui kedua variabel bersifat linear jika nilai signifikansi lebih kecil dari 0,05. Sebaliknya jika nilai signifikansi lebih besar dari 0,05 maka kedua variabel tidak bersifat linear (Rangkuti & Wahyuni, 2017).

**Tabel 4.7 Hasil Uji Linearitas Variabel *Self Regulation* dan *Mindfulness***

Variabel	p	$\alpha$	Interpretasi
<i>Mindfulness</i>	0,000	0,05	Linear
<i>Self Regulation</i>			

Berdasarkan tabel 4.7 hasil uji linearitas yang didapatkan p 0,000 yang mana kurang dari 0,05 antara variabel *mindfulness* dan *self regulation*. Maka dapat dikatakan kedua variabel tersebut linear.

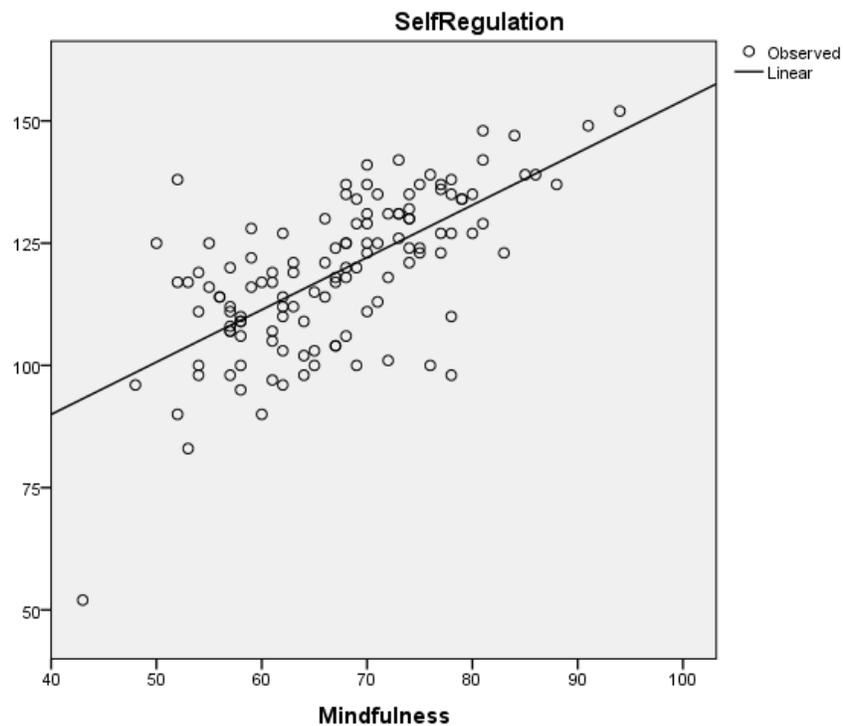
Selain dengan melihat signifikansi dapat juga mengetahui kedua variabel bersifat linier yaitu hitung  $\leq F$  tabel maka bersifat linear. Sebaliknya  $F$  hitung  $> F$  tabel

maka tidak bersifat linear (Rustam, 2016). Hasil perhitungan uji linieritas variabel *self regulation* dan *mindfulness* dijelaskan pada tabel 4.8 sebagai berikut:

**Tabel 4.8 Hasil Uji Linearitas Variabel *Self Regulation* dan *Mindfulness***

<b>Variabel</b>	<b>F hit</b>	<b>F tabel</b>	<b>Interpretasi</b>
<i>Mindfulness</i>	1,55	3,92	Linear
<i>Self Regulation</i>			

Berdasarkan tabel 4.8 diketahui hasil uji linearitas didapatkan F hitung antara variabel *mindfulness* dan *self regulation* adalah sebesar 1,55 yaitu kurang dari 3,92. Maka dapat dikatakan kedua variabel tersebut linear. Grafik *scatter-plot* variabel *mindfulness* dan *self regulation* digambarkan pada gambar 4.4 berikut ini:



**Gambar 4.4** *Scatter-Plot Linearitas Mindfulness dan Self Regulation*

#### 4.3.5 Uji korelasi

Uji korelasi dilakukan untuk mengetahui apakah ada hubungan antar sejumlah variabel. Korelasi menunjukkan hubungan timbal balik antar variabel X dan variabel Y (Rangkuti, 2015). Uji korelasi yang peneliti gunakan adalah *pearson product moment*. Hasil uji korelasi dijelaskan pada tabel 4.9 sebagai berikut:

**Tabel 4.9 Hasil Perhitungan Uji Korelasi**

<b>Variabel</b>	<b><math>\rho</math></b>	<b><math>\alpha</math></b>	<b>Interpretasi</b>
<i>Mindfulness</i>	0,000	0,05	Berkorelasi signifikan
<i>Self Regulation</i>	0,000	0,05	

Berdasarkan hasil perhitungan uji korelasi pada variabel *mindfulness* dan *self regulation*, diketahui bahwa nilai  $\rho$  (Sig.) adalah 0,000 yang mana kurang dari 0,05. Maka variabel *mindfulness* dan *self regulation* berkorelasi signifikan, sehingga dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan antara *mindfulness* dan *self regulation* pada mahasiswa Fakultas Pendidikan Psikologi Universitas X yang sedang mengerjakan skripsi.

#### **4.3.6 Uji analisis regresi**

Analisis regresi dilakukan untuk mencapai tujuan-tujuan penelitian yang belum dapat diperoleh jika hanya menggunakan uji korelasi saja. Analisis regresi dan uji korelasi saling berkaitan karena analisis regresi dapat dilakukan jika suatu variable berhubungan dengan variabel-variabel yang lain. Dari hasil uji korelasi yang telah dilakukan sebelumnya diketahui variabel *mindfulness* dan *self regulation* berkorelasi signifikan. Setelah mengetahui adanya hubungan yang berkorelasi signifikan antar kedua variabel tersebut maka analisis regresi bisa dilakukan. Jenis analisis regresi yang digunakan pada penelitian ini adalah analisis regresi linier satu prediktor yang berarti hanya terdapat satu variabel prediktor untuk memprediksi variabel kriterium (Rangkuti, 2015). Hasil dari perhitungan uji signifikansi keseluruhan ANOVA dijelaskan pada tabel 4.10 sebagai berikut:

Tabel 4.10 Uji Signifikansi Keseluruhan ANOVA

Variabel	P (Sig)	$\alpha$	F hitung	F tabel (1:122)	interpretasi
<i>Mindfulness</i> <i>Self Regulation</i>	0,000	0,05	96,758	3,92	Ho ditolak, Ha diterima

Kriteria pengujian:

- a. jika  $F\text{-hitung} < F\text{-tabel}$  dan nilai  $P > 0,05$  maka  $H_0$  diterima
- b. jika  $F\text{-hitung} > F\text{-tabel}$  dan nilai  $P < 0,05$  maka  $H_a$  diterima

Berdasarkan hasil perhitungan hasil uji analisis regresi, diketahui F-hitung 96,758 sedangkan untuk F tabel untuk sampel 124 responden berdasarkan taraf signifikansi 0,05 adalah 3,92. Taraf signifikansi ( $\rho$ ) hasilnya adalah  $0,000 < 0,05$  maka dapat diinterpretasikan bahwa terdapat pengaruh yang signifikan antara variabel *mindfulness* terhadap *self regulation* pada mahasiswa Fakultas Pendidikan Psikologi Universitas X yang sedang mengerjakan skripsi. Sehingga dapat disimpulkan  $H_0$  ditolak dan  $H_a$  diterima. Sedangkan koefisien determinasi (*R Square*) pada penelitian ini, yang digunakan untuk memprediksi seberapa besar *mindfulness* mempengaruhi *self regulation* pada mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi. Nilai koefisien determinasi dijelaskan pada tabel 4.11 sebagai berikut:

**Tabel 4.11 Hasil Koefisien Determinasi**

<b>Variabel</b>	<b>R</b>	<b>R Square</b>	<b>Adjusted R Square</b>
<i>Mindfulness</i> <i>Self Regulation</i>	0,665	0,442	0,438

Berdasarkan hasil koefisien determinasi diketahui bahwa nilai koefisien korelasi atau R adalah 0,665 dan nilai R Square adalah 0,442. Sedangkan untuk mengetahui besar pengaruh (R Square) variabel *mindfulness* terhadap *self regulation* yaitu sebesar 0,442 (44,2%). Sehingga menunjukkan tingkat *mindfulness* terhadap *self regulation* pada mahasiswa Fakultas Pendidikan Psikologi Universitas X yang sedang mengerjakan skripsi sebesar 44,2% dan sisanya 55,8% dipengaruhi oleh variabel lain yang tidak diteliti dalam penelitian ini.

**Tabel 4.12 Koefisien Persamaan Regresi**

<b>Model</b>	<i>Unstandardized</i>		<i>Standardized</i>	<b>t</b>	<b>Sig</b>
	<i>Coefficients</i>		<i>Coefficients</i>		
	<b>B</b>	<b>Std. Error</b>	<b>Beta</b>		
(Constant)	47.169	7.379		6,392	0,000
Mindfulnesss	1,070	0,109	0,665	9,837	0,000

Predictor (constant) : *mindfulness*

Dependent variable : *self regulation*

Berdasarkan penjelasan pada tabel 4.11, diketahui bahwa konstanta variabel *mindfulness* adalah 47,169 dan nilai koefisien regresi variabel *mindfulness* adalah 1,070 hasil persamaan regresi dijelaskan pada rumus berikut ini:

$$\begin{aligned}
 Y &= a+Bx \\
 &= 47,169 + 1,070 X
 \end{aligned}$$

Dari hasil persamaan regresi di atas, diketahui apabila variabel *mindfulness* (X) mengalami kenaikan sebesar satu satuan, maka variabel *self regulation* juga akan mengalami kenaikan sebesar 1,070. Koefisien regresi tersebut bernilai positif.

#### 4.3.7 Uji hipotesis

Uji hipotesis termasuk kedalam analisis regresi yang terdapat kriteria yang dijelaskan sebagai berikut:

- a. Jika  $F\text{-hitung} < F\text{-tabel}$  dan nilai  $P > 0,05$  maka  $H_0$  diterima
- b. Jika  $F\text{-hitung} > F\text{-tabel}$  dan nilai  $P < 0,05$  maka  $H_a$  diterima

Hipotesis dalam penelitian ini adalah:

$H_0$  :Tidak terdapat pengaruh *mindfulness* terhadap *self regulation* pada mahasiswa Fakultas Pendidikan Psikologi Universitas X yang sedang mengerjakan skripsi.

$H_a$  :Terdapat pengaruh *mindfulness* terhadap *self regulation* pada mahasiswa Fakultas Pendidikan Psikologi Universitas X yang sedang mengerjakan skripsi.

Untuk membuktikan hipotesis penelitian ini dapat diketahui melalui penjelasan kriteria yang telah dijelaskan pada uji signifikansi keseluruhan *anova*, di peroleh nilai  $F\text{-hitung}$  adalah 96,758 dengan  $F\text{-tabel}$  (1: 122) yaitu 3,92 Nilai  $P$  diketahui 0,000 dan taraf signifikansi 0,05. Penulisan notasi dijelaskan sebagai berikut:

$$F= 96,758 ; P= 0,000 < 0,05$$

Berdasarkan hasil uji hipotesis yang telah dijelaskan di atas, maka dinyatakan hipotesis nol ( $H_0$ ) ditolak dan hipotesis alternatif ( $H_a$ ) diterima. Berdasarkan hasil

tersebut maka diketahui bahwa terdapat pengaruh *mindfulness* terhadap *self regulation* pada mahasiswa Fakultas Pendidikan Psikologi Universitas X yang sedang mengerjakan skripsi.

#### 4.4 Analisis Data Demografi

##### 4.4.1 Uji perbedaan

###### 4.4.1.1 *Self regulation*.

**Tabel 4.13 Uji Perbedaan *Self Regulation* dan Data Demografi**

Variabel	Data Demografi	N	Mean	SD	t-value	P	
<i>Self Regulation</i>	Jenis	Perempuan	101	119,17	15,747	-	0,484
	kelamin	Laki-laki	23	118,35	15,367		

Berdasarkan hasil perhitungan menggunakan *t-test*, diketahui bahwa pada faktor jenis kelamin nilai P= 0,484 yang mana lebih besar dari  $\alpha= 0,05$ . Maka hasilnya menunjukkan pada variabel *self regulation* tidak terdapat perbedaan yang signifikan pada faktor jenis kelamin.

###### 4.4.1.2 *Mindfulness*.

**Tabel 4.14 Uji Perbedaan *Mindfulness* dan Data Demografi**

Variabel	Data Demografi		N	Mean	SD	t-value	P
<i>Mindfulness</i>	Jenis kelamin	Perempuan	101	66,64	9,925	1,188	0,276
		Laki-laki	23	69,30	8,541		

Berdasarkan hasil perhitungan menggunakan *t-test*, diketahui bahwa pada faktor jenis kelamin nilai  $P = 0,276$  yang mana lebih besar dari  $\alpha = 0,05$ . Maka hasilnya menunjukkan pada variabel *mindfulness* tidak terdapat perbedaan yang signifikan pada faktor jenis kelamin.

#### 4.4.2 Tabulasi silang

##### 4.4.2.1 Tabulasi silang *mindfulness* dan *self regulation*.

**Tabel 4.15 Analisis Tabulasi Silang *Mindfulness* dan *Self Regulation***

		<i>Self Regulation</i>		Total
		Tinggi	Rendah	
<i>Mindfulness</i>	Tinggi	77	2	79
	Rendah	35	10	45
Total		112	12	124

Berdasarkan perhitungan tabulasi silang yang dijelaskan pada tabel 4.15 diketahui bahwa terdapat 77 responden yang memiliki tingkat *mindfulness* tinggi dan diikuti oleh *self regulation* yang tinggi. Sedangkan terdapat 10 responden yang memiliki tingkat *self regulation* rendah dan diikuti tingkat *mindfulness* yang rendah.

Selanjutnya terdapat 35 responden yang memiliki *mindfulness* rendah tapi memiliki *self regulation* yang tinggi dan 2 responden memiliki *mindfulness* tinggi tapi *self regulation* rendah.

#### 4.4.2.2 Tabulasi silang *self regulation*.

**Tabel 4.16 Analisis Tabulasi Silang *Self Regulation***

		<i>Self Regulation</i>		Total
		Tinggi	Rendah	
Jenis kelamin	Perempuan	92	9	23
	Laki-laki	20	3	101
Total		112	12	124

Berdasarkan hasil tabulasi silang variabel *self regulation* dengan jenis kelamin, diketahui bahwa tingkat *self regulation* yang rendah pada kategori jenis kelamin perempuan adalah 9 responden dan yang tinggi 92 responden. Sedangkan pada kategori laki-laki, tingkat *self regulation* yang rendah adalah 3 responden dan yang tinggi 20 responden.

#### 4.4.2.3 Tabulasi silang *mindfulness*.

**Tabel 4.17 Analisis Tabulasi Silang *Mindfulness***

		<i>Mindfulness</i>		Total
		Tinggi	Rendah	
Jenis kelamin	Perempuan	61	40	101
	Laki-laki	18	5	23
Total		79	45	124

Berdasarkan hasil tabulasi silang variabel *mindfulness* dengan jenis kelamin, diketahui bahwa tingkat *mindfulness* yang rendah pada kategori jenis kelamin perempuan adalah 40 responden dan yang tinggi 61 responden. Sedangkan pada kategori laki-laki, tingkat *mindfulness* yang rendah adalah 5 responden dan yang tinggi 18 responden.

#### 4.5 Pembahasan

Berdasarkan hasil uji hipotesis dengan analisis regresi, didapatkan hasil bahwa hipotesis nol ( $H_0$ ) ditolak dan  $H_a$  diterima, artinya terdapat pengaruh *mindfulness* terhadap *self regulation* pada mahasiswa Fakultas Pendidikan Psikologi Universitas X yang sedang mengerjakan skripsi. Berdasarkan hasil persamaan regresi diketahui apabila *mindfulness* meningkat maka *self regulation* juga akan meningkat.

Pada penelitian ini menunjukkan tingkat *mindfulness* terhadap *self regulation* pada mahasiswa Fakultas Pendidikan Psikologi Universitas X yang sedang mengerjakan skripsi sebesar 44,2% dan sisanya 55,8% dipengaruhi oleh variabel lain. Hasil penelitian lain yang menunjukkan pengaruh variabel lain terhadap *self regulation* dilakukan oleh Amalia (2017) yaitu terdapat pengaruh positif *hardiness* dan efikasi diri terhadap regulasi diri sebesar 51,4%. Selain itu, faktor-faktor yang memengaruhi *self regulation* selain *mindfulness* menurut Bandura (dalam Alwisol, 2009) telah dijelaskan di bab 2 yaitu hasil pengaruh resiprokal faktor eksternal dan internal. Faktor eksternal termasuk standar untuk mengevaluasi perilaku dan *reinforcement* untuk membantu

individu terus mencapai standar yang telah ditetapkan sebelumnya. Sedangkan faktor internal termasuk *self observation*, *judgmental process*, dan *self response*.

Tingkat *mindfulness* yang dimiliki responden dengan kategori rendah adalah 36,29% dan tingkat *mindfulness* yang dimiliki responden dengan kategori tinggi adalah 63,71%. Sedangkan tingkat *self regulation* yang dimiliki responden dengan kategori rendah adalah 9,68% dan tingkat *self regulation* yang dimiliki responden dengan kategori tinggi adalah 90,32%.

Berdasarkan uji perbedaan data demografi, pada variabel *mindfulness* tidak terdapat perbedaan yang signifikan faktor jenis kelamin pada mahasiswa Fakultas Pendidikan Psikologi Universitas X yang sedang mengerjakan skripsi. Hasil ini konsisten dengan penelitian Hardani (2019) bahwa tidak terdapat perbedaan yang signifikan pada faktor jenis kelamin dengan tingkat *mindfulness* pada mahasiswa tahun pertama Fakultas Pendidikan Psikologi Universitas X. Namun hasil berbeda ditemukan pada penelitian Alispahic (2017) ada perbedaan tingkat *mindfulness* yang kecil tapi signifikan pada faktor jenis kelamin di penduduk Bosnia. Sedangkan pada variabel *self regulation* tidak terdapat perbedaan yang signifikan pada faktor jenis kelamin. Hal ini sesuai dengan analisis psikometri yang dilakukan oleh Carey & Collins (2004) pada alat ukur SSRQ yang mengukur *self regulation* yang tidak ada perbedaan berdasarkan data demografi.

Berdasarkan analisis tabulasi silang diketahui bahwa terdapat 77 responden yang memiliki tingkat *mindfulness* tinggi dan diikuti oleh *self regulation* yang tinggi. Sedangkan terdapat 10 responden yang memiliki tingkat *self regulation* rendah dan diikuti tingkat *mindfulness* yang rendah. Selanjutnya terdapat 35 responden yang memiliki *mindfulness* rendah tapi memiliki *self regulation* yang tinggi dan 2 responden memiliki *mindfulness* tinggi tapi *self regulation* rendah. Jadi mahasiswa Fakultas Pendidikan Psikologi Universitas X yang sedang mengerjakan skripsi yang memiliki tingkat *mindfulness* dan *self regulation* tinggi sebesar 62,1%.

Penelitian Lyumirsky (dalam Ahmadi, 2016) menunjukkan mahasiswa dengan kesejahteraan yang lebih tinggi (termasuk *mindfulness*) memiliki hasil yang lebih baik

dalam hubungan dan berkinerja lebih baik pada variabel yang terkait dengan peningkatan kinerja perguruan tinggi, seperti fleksibel berpikir, orisinalitas. Selain itu, mengurangi hambatan antar-budaya dan keterlibatan dalam upaya yang memberi mahasiswa dorongan sepanjang semester. Selanjutnya penelitian Perolini (dalam Ahmadi, 2016) korelasi positif antara *mindfulness* dan kesehatan yang dirasakan dan kesejahteraan psikologis, dan korelasi negatif dengan aspek maladaptif dari perfeksionisme pada mahasiswa. Penelitian lain Hardani (2019) menunjukkan terdapat pengaruh *mindfulness* terhadap kesejahteraan psikologi pada mahasiswa.

Penelitian Leroy (dalam Ahmadi, 2016) menyatakan bahwa mahasiswa dengan tingkat *mindfulness* yang lebih tinggi telah meningkatkan kualitas hidup, kemampuan untuk mengatasi tantangan fakultas, keterlibatan yang lebih baik dalam kegiatan, penilaian dan pengambilan keputusan, keterampilan manajemen stres dan prestasi akademik yang lebih baik. Selanjutnya penelitian Weare (dalam Ahmadi, 2016) siswa yang penuh perhatian, baik melalui karakter mereka atau melalui pembelajaran, cenderung mengalami kesejahteraan yang lebih besar, dan bahwa menjadi lebih penuh perhatian cenderung berkaitan lebih banyak dengan emosi positif, popularitas yang lebih besar dan memiliki lebih banyak teman, dan lebih sedikit emosi dan kecemasan negatif.

Penelitian Kadziolka dkk (2016) menemukan bahwa individu yang *mindfulness* memiliki kemampuan untuk terlibat dalam respon *self regulation* yang terkait dengan peningkatan kemampuan beradaptasi dan fleksibilitas dalam lingkungan yang berubah. Hal ini menunjukkan mahasiswa yang memiliki *mindfulness* akan meningkatkan *self regulation*. Pada mahasiswa Fakultas Pendidikan Psikologi Universitas X yang sedang mengerjakan skripsi yang memiliki tingkat *mindfulness* dan *self regulation* tinggi sebanyak 62,1%. Diketahui menurut penelitian Skowron dkk (dalam Vosloo dkk, 2013) bahwa regulasi diri yang efektif telah dikaitkan dengan berbagai hasil positif, termasuk pemeliharaan kesehatan mental dan kesejahteraan psikologis, peningkatan kerja di sekolah dan tempat kerja.

Berdasarkan hasil tabulasi silang variabel *self regulation* dengan jenis kelamin, diketahui bahwa tingkat *self regulation* yang rendah pada kategori jenis kelamin perempuan adalah 9 responden dan yang tinggi 92 responden. Sedangkan pada kategori laki-laki, tingkat *self regulation* yang rendah adalah 3 responden dan yang tinggi 20 responden. Berdasarkan hasil tabulasi silang variabel *mindfulness* dengan jenis kelamin, diketahui bahwa tingkat *mindfulness* yang rendah pada kategori jenis kelamin perempuan adalah 40 responden dan yang tinggi 61 responden. Sedangkan pada kategori laki-laki, tingkat *mindfulness* yang rendah adalah 5 responden dan yang tinggi 18 responden. Hasil penelitian Hardani (2019); Carey & Collins (2004) menunjukkan data demografi seperti jenis kelamin tidak memengaruhi tingkat *mindfulness* dan *self regulation*.

#### **4.6 Keterbatasan penelitian**

Pada penelitian ini terdapat beberapa kendala yang dialami oleh peneliti, yaitu sebagai berikut:

- a. Peneliti tidak mengetahui jumlah populasi karena peneliti sudah meminta data ke pustikom namun servernya error.
- b. Penelitian terkait *mindfulness* di Indonesia masih sedikit, sehingga peneliti sulit mencari sumber referensi yang berbahasa Indonesia. Selain itu, jurnal bahasa Indonesia yang bisa dijadikan perbandingan dengan hasil penelitian juga sulit ditemukan.
- c. Pada instrumen *mindfulness* terdapat beberapa kata-kata kiasan yang sulit dimengerti oleh responden. Sehingga ketika melakukan uji coba banyak *item* yang harus di drop.

## **BAB V**

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

#### **5.1 Kesimpulan**

Berdasarkan penelitian ini, diketahui bahwa terdapat pengaruh *mindfulness* terhadap *self regulation* pada mahasiswa Fakultas Pendidikan Psikologi Universitas X yang sedang mengerjakan skripsi. *Mindfulness* dan *self regulation* memengaruhi mahasiswa Fakultas Pendidikan Psikologi Universitas X yang sedang mengerjakan skripsi sebanyak 44,2%. Semakin meningkat tingkat *mindfulness* maka *self regulation* juga akan meningkat. Hasil penelitian menunjukkan tidak terdapat perbedaan tingkat *mindfulness* dan *self regulation* pada perempuan dan laki-laki. Selanjutnya hasil penelitian menunjukkan 62,1% mahasiswa Fakultas Pendidikan Psikologi Universitas X yang sedang mengerjakan skripsi memiliki tingkat *mindfulness* tinggi dan diikuti oleh *self regulation* yang tinggi.

#### **5.2 Implikasi**

Hasil penelitian menunjukkan semakin meningkat tingkat *mindfulness* maka *self regulation* juga akan meningkat. Diketahui pada mahasiswa Fakultas Pendidikan Psikologi Universitas X terdapat 77 responden yang memiliki tingkat *mindfulness* tinggi dan diikuti oleh *self regulation* yang tinggi dari jumlah total 124 responden. Jadi untuk meningkatkan tingkat *mindfulness* pada mahasiswa Fakultas Pendidikan psikologi dapat diberikan pelatihan *mindfulness* seperti pelatihan terbaru yang dipopulerkan oleh Segal, Williams, dan Teasdale pada tahun 2002. Pelatihan ini

dikenal *Mindfulness Based Cognitive Therapy* (MBCT). Diharapkan dengan diberikan pelatihan tersebut mahasiswa dapat menerapkan *mindfulness* dalam kehidupan sehari-hari. Karena diketahui *mindfulness* mengembangkan pemikiran positif dan meningkatkan kesehatan psikologis. Sehingga dengan meningkatnya *mindfulness* diharapkan dapat meningkat juga *self regulation* pada mahasiswa Fakultas Pendidikan Psikologi Universitas X yang sedang mengerjakan skripsi.

### **5.3 Saran**

Berdasarkan pembahasan dan kesimpulan hasil penelitian ini, maka peneliti memberikan saran yang diharapkan bermanfaat untuk pihak-pihak yang akan disebutkan berikut:

#### **5.3.1 Universitas**

Hasil penelitian diketahui bahwa hanya terdapat 77 mahasiswa Fakultas Pendidikan Psikologi Universitas X yang memiliki tingkat *mindfulness* tinggi dan diikuti oleh *self regulation* yang tinggi dari jumlah total 124 mahasiswa yang diteliti. Pihak universitas diharapkan untuk memperkenalkan *mindfulness* kepada mahasiswa melalui pelatihan-pelatihan, karena diketahui *mindfulness* bukan hanya berpengaruh terhadap *self regulation* tetapi juga terhadap kesehatan psikologis mahasiswa.

#### **5.3.2 Mahasiswa dan subjek penelitian**

Hasil penelitian menunjukkan hanya 77 dari 124 mahasiswa dengan presentase 62,1% yang memiliki tingkat *mindfulness* tinggi dan diikuti oleh *self regulation* yang tinggi. Dalam hal ini diharapkan mahasiswa dapat mengenali dan menerapkan *mindfulness* di dalam kehidupan sehari-hari untuk meningkatkan *self regulation*,

bahkan bisa meningkatkan kesehatan psikologis yang sangat penting dalam kehidupan sehari-hari.

### **5.3.3 Peneliti selanjutnya**

Untuk peneliti selanjutnya yang tertarik untuk meneliti *mindfulness* dan *self regulation* disarankan untuk meneliti pada subjek penelitian dan fenomena yang lebih unik. Jika tertarik dengan *mindfulness* disarankan untuk mencari lebih banyak referensi untuk memahami *mindfulness* secara mendalam. Hal ini disebabkan karena *mindfulness* adalah pengalaman internal yang sulit dipahami, sehingga perlu kajian mendalam jika ingin meneliti variabel tersebut.

## DAFTAR PUSTAKA

- Ahmadi, A. (2016). *Mindfulness among students the impact of faculty and demography in malaysia*. Malaysia: Springer Nature. doi:10.1007/978-981-10-2781-9
- Alispahic, Sabina. (2017). Mindfulness: Age and gender differences on a bosnian sample. *Psychological Thought*, 10, 155-166. doi:10.5964/psyc.v10i1.224
- Alwisol. (2009). *Psikologi kepribadian*. Malang: UMM Press
- Amalia. (2017). Pengaruh hardiness dan efikasi diri terhadap regulasi diri: studi pada penari tradisional samarinda. *Psikoborneo*, 5, 822-832.
- Ariyani, M., Muzdalifah, F., Rangkuti, A. A., Wahyuni, L. D., & Hapsari, I. I. (2018) *Panduan penulisan skripsi: Fakultas Pendidikan Psikologi Universitas Negeri Jakarta*. Jakarta: Program Studi Psikologi Fakultas Pendidikan Psikologi Universitas Negeri Jakarta.
- Azhari, T. R., & Mirza. (2016). Hubungan regulasi diri dengan kecemasan menghadapi dunia kerja pada mahasiswa tingkat akhir universitas syiah kuala. *Mediapsi*, 2, 23-29.
- Azwar, Saifuddin. (2013). *Reliabilitas dan validitas*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar
- Baer, R. A., & Smith, G. (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., Kitemeyer, J., & Toney L. (2006). Using self-report assessment methods to explore facets of mindfulness. *Assessment*, 13, 27-45. doi:10.1177/1073191105283504

- Baer, R. A., Smith G. T., Lykins, E., Button, Daniel., Krietemeyer, J., Sauer, S., & Walsh, E. (2008). Construct validity of the five facet mindfulness questionnaire in meditating and nonmeditating samples. *15*, 329-342. doi:10.1177/1073191107313003
- Baer, R. A. (Ed). (2010). *Assesing Mindfulness and Acceptance Processes in Clients; Illuminating the Thory & Practice of Change*. New Harbinger.
- Baer, R., Bohlmeijer, E., Klooster, P., Fledderus, M., & Veehof, M. (2011). Psychometric Properties of the Five Facet Mindfulness Questionnaire in Depressed Adults and Development of a Short Form. *18*, 308–320. doi:10.1177/10731911111408231
- Brown, K. W., Creswell, J. D., & Ryan, R. M. (Ed). (2015). *Handbook of mindfulness; theory, research and practice*. New York: The Guilford Press.
- Carey, K., & Collins, J. (2004). A psychometric analysis of the self-regulation questionnaire. *addictive behaviors*, 253-260. doi:doi:10.1016/j.addbeh.2003.08.001
- Carey, K., & Neal, J., (2005). A follow-up psychometric analysis of the self-regulation. *Psychol Addict Behav*, 414–422.
- Çetin, B. (2015 ). Academic motivation and self-regulated learning in predicting academic achievement in college. *Journal of International Education Research*, *11*.
- Creswell, J. (2016). *Research design: Pendekatan metode kualitatif, kuantitatif dan campuran*. Yogyakarta: Pustaka Belajar.
- Fitriya, & Lukmawati. (2016). Hubungan antara regulasi diri dengan perilaku prokrastinasi akademik pada mahasiswa sekolah tinggi ilmu kesehatan (stikes) mitra adiguna palembang. *Jurnal Psikologi Islami*, *2*, 63-74.
- Gall, M., Gall, J., & Borg, W. (2007). *Educational research*. USA: Person A and B.

- Hardani, M. S. (2019). Pengaruh mindfulness terhadap kesejahteraan psikologis pada mahasiswa tahun pertama. Skripsi. Jakarta: Universitas Negeri Jakarta.
- Kadir. (2016). *Statistika terapan: Konsep, contoh dan analisis data dengan program spss/lisrel dalam penelitian*. Depok: PT Rajagrafindo Persada.
- Kadziolka, M. J., Pierdomenico, E.-A. D., & Miller, C. J. (2016). Trait-like mindfulness promotes healthy self-regulation of stress. *Mindfulness*, 7, 236–245. doi:10.1007/s12671-015-0437-0
- Martinez, M. C. P., Vicente, J. M. M., Fuente J D., Berben, A. B. G. (2014). Factor structure of the self-regulation questionnaire (srq) at spanish universities. *Spanish Journal of Psychology*, 1-8. doi:10.1017/sjp.2014.63
- Nilson, L. (2013). *Creating self regulated learners; Strategies to strengthen students self awareness and learning skills*. Virginia: Stylus.
- Ostafin, B. D., & Robinson, M. D., (2015). *Handbook of mindfulness and self regulation*. New York: Springer.
- Pasaribu, M. X., Harlin, & Syofii, I. (2016). Analisis kesulitan penyelesaian tugas akhir skripsi pada mahasiswa program studi pendidikan teknik mesin universitas sriwijaya. *Jurnal Pendidikan Tehnik Mesin*, 3.
- Rangkuti, A. A. (2015). *Statistika parametrik & non-parametrik untuk psikologi dan pendidikan*. Jakarta: Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Negeri Jakarta.
- Rangkuti, A. A., & Wahyuni, L. D. (2017). *Analisis data penelitian kuantitatif berbasis classical test theory dan item response theory (rasch model)*. Jakarta: Fakultas Ilmu Pendidikan Psikologi Universitas Negeri Jakarta.
- Republik Indonesia. (2012). Undang-undang no 12 tahun 2012 yang mengatur tentang pendidikan tinggi. Lembaga Negara RI, Sekretariat Negara. Jakarta.
- Robinson, M. D., & Eid, M. (Ed). (2017). *The happy mind: cognitive contributions to well-being*. Springer International . doi:10.1007/978-3-319-58763-9

- Rustam, Ahmad. (2016). *Dasar-dasar statistik: dilengkapi analisis dengan bantuan excel dan SPSS 20*. Kolaka: Penerbit Putri Yolanda.
- Short, M. M., Mazmanian, D., Oinonen, K., Mushquash, C. J. (2016). Executive function and self-regulation mediate dispositional mindfulness and well-being. *Personality and Individual Differences*, 97-103.
- Singh , K., Junnarkar, M., & Kaur , J. (2016 ). *Measures of positive psychology development and validation*. India : Springer India. doi:10.1007/978-81-322-3631-3
- Susanti, R. (2015). Efektifias konseling realitas untuk peningkatan regulasi diri mahasiswa dalam menyelesaikan skripsi. *Jurnal Psikologi* , 11.
- Sugiyono. (2015). *Metode penelitian kuantitatif, kualitatif, dan R & D*. Bandung: Alfabeta.
- Teper, R., Segal, Z. V., & Inzlicht, M. (2013). Inside the mindful mind: how mindfulness enhances emotion regulation through improvements in executive control. *Association for Psychological Science*, 20, 1-6. doi:10.1177/0963721413495869
- Vosloo, M., Potgieter, J., Temane, M., Ellis, S., & Khumalo, T. (2013). Validation of the short self-regulation questionnaire in a group of black teachers: the sabpa study. 1-10. doi:oi:10.4102/sajip.v39i1.1157
- Wikipedia. Skripsi. Diakses 8 April 2019 dari <http://id.m.wikipedia.org/wiki/Skripsi>
- Zimmerman, B., & Schunk, D. (1989) *Self-regulated learning and academic achievement; theory, research, and practice*. New York: Springer-Verlag.

## LAMPIRAN

### Lampiran 1 Hasil Uji Coba dengan Rasch Model

#### a. Hasil Uji Coba Reliabilitas Instrumen *Mindfulness*

**Reliability Statistics**

Cronbach's Alpha	N of Items
,755	39

#### b. Hasil Uji Coba Validitas Instrumen *Mindfulness*

**Item-Total Statistics**

	Scale Mean if Item Deleted	Scale Variance if Item Deleted	Corrected Item- Total Correlation	Cronbach's Alpha if Item Deleted
Item1	115,11	148,024	,085	,756
Item2	114,40	140,959	,374	,744
Item3	115,39	146,598	,138	,754
Item4	114,70	143,892	,283	,748
Item5	115,47	136,182	,500	,736
Item6	115,18	143,683	,237	,750
Item7	114,49	136,183	,510	,736
Item8	114,86	145,159	,178	,752
Item9	114,58	137,212	,545	,736
Item10	115,16	145,992	,170	,753
Item11	114,70	141,356	,304	,746
Item12	114,89	139,024	,451	,740
Item13	114,98	134,518	,546	,733
Item14	115,63	148,130	,077	,756
Item15	114,98	145,339	,170	,753
Item16	115,04	141,070	,338	,745
Item17	115,44	148,751	,049	,757
Item18	114,93	135,674	,547	,734
Item19	114,61	150,956	-,052	,762

Item20	114,40	148,459	,059	,757
Item21	114,40	156,174	-,257	,772
Item22	115,00	139,464	,447	,740
Item23	114,61	140,098	,377	,743
Item24	115,07	148,281	,062	,757
Item25	115,26	142,805	,335	,746
Item26	114,14	143,909	,275	,748
Item27	114,63	138,844	,416	,741
Item28	114,95	134,944	,573	,733
Item29	114,74	159,055	-,367	,776
Item30	115,33	144,726	,210	,751
Item31	114,47	147,218	,095	,756
Item32	114,65	143,696	,219	,751
Item33	114,40	149,459	,028	,757
Item34	114,61	139,456	,382	,742
Item35	115,21	148,776	,027	,760
Item36	114,23	153,072	-,136	,767
Item37	114,67	136,762	,506	,736
Item38	114,63	142,915	,319	,746
Item39	114,70	147,427	,078	,757

**c. Hasil Uji Coba Reliabilitas Instrumen *Self Regulation***

**Reliability Statistics**

Cronbach's Alpha	N of Items
,925	36

**d. Hasil Uji Coba Validitas Instrumen *Self Regulation***

<b>Item-Total Statistics</b>				
	Scale Mean if Item Deleted	Scale Variance if Item Deleted	Corrected Item- Total Correlation	Cronbach's Alpha if Item Deleted
item 1	121,54	327,717	,596	,923
Item2	122,70	321,892	,555	,922
Item3	122,65	317,160	,709	,921
Item4	122,39	320,456	,563	,922
Item5	121,75	329,974	,477	,924
Item6	122,61	327,670	,478	,923
Item7	122,12	326,788	,397	,924
Item8	121,21	330,419	,539	,923
Item9	122,79	321,669	,524	,923
Item10	122,65	321,946	,517	,923
Item11	122,16	313,564	,702	,920
Item12	121,51	335,147	,310	,925
Item13	121,96	329,892	,367	,925
Item14	121,40	331,674	,443	,924
Item15	121,39	329,384	,588	,923
Item16	122,25	311,189	,688	,921
Item17	121,74	330,626	,290	,926
Item18	121,58	332,855	,416	,924
Item19	122,39	320,741	,555	,922
Item20	121,93	329,174	,365	,925
Item21	121,72	329,706	,426	,924
Item22	122,51	321,862	,504	,923
Item23	122,28	323,848	,466	,924
Item24	121,79	332,633	,375	,924
Item25	121,67	330,226	,507	,923
Item26	121,67	326,690	,623	,922
Item27	122,77	331,393	,265	,926
Item28	121,37	334,130	,366	,924
Item29	121,35	322,982	,685	,921
Item30	121,46	327,288	,579	,923
Item31	121,95	313,229	,701	,920

Item32	121,93	308,495	,769	,919
Item33	121,58	332,070	,366	,924
Item34	122,79	347,098	-,106	,931
Item35	122,40	316,781	,675	,921
Item36	121,63	321,094	,533	,923

## Lampiran 2 Data Demografi Subjek

### Gambaran Responden Berdasarkan Kategori Jenis Kelamin

Jenis Kelamin	Jumlah	Persentase
Perempuan	101	81,46 %
Laki-laki	23	18,54%
<b>Total</b>	<b>124</b>	<b>100%</b>



### Lampiran 3 Hasil Analisis Deskriptif *Mindfulness* dan *Self Regulation*

#### Statistics

##### Mindfulness

N	Valid	124
	Missing	0
Mean		67,14
Median		67,50
Mode		57 <sup>a</sup>
Std. Deviation		9,707
Variance		94,217
Skewness		,193
Std. Error of Skewness		,217
Kurtosis		-,284
Std. Error of Kurtosis		,431
Range		51
Minimum		43
Maximum		94
Sum		8325
Percentiles	25	59,00
	50	67,50
	75	74,00

Perhitungan mean teoritik *mindfulness*

Mean teoritik = jumlah item X nilai tengah respon skala

$$= 21 \times 3$$

$$= 63$$

#### Statistics

##### SelfRegulation

N	Valid	124
	Missing	0
Mean		119,02
Median		120,00
Mode		125
Std. Deviation		15,619

Variance		243,951
Skewness		-,646
Std. Error of Skewness		,217
Kurtosis		1,609
Std. Error of Kurtosis		,431
Range		100
Minimum		52
Maximum		152
Sum		14758
Percentiles	25	109,00
	50	120,00
	75	130,75

Perhitungan mean teoritik *self regulation*

Mean teoritik = jumlah item X nilai tengah respon skala

$$= 33 \times 3$$

$$= 99$$

#### Lampiran 4 Hasil Uji Normalitas

**Tests of Normality**

	Kolmogorov-Smirnov <sup>a</sup>			Shapiro-Wilk		
	Statistic	df	Sig.	Statistic	df	Sig.
Mindfulness	,065	124	,200*	,991	124	,583

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

a. Lilliefors Significance Correction

**Tests of Normality**

	Kolmogorov-Smirnov <sup>a</sup>			Shapiro-Wilk		
	Statistic	df	Sig.	Statistic	df	Sig.
SelfRegulation	,052	124	,200*	,970	124	,007

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

a. Lilliefors Significance Correction

## Lampiran 5 Hasil Uji Linearitas

### Model Summary and Parameter Estimates

Dependent Variable: SelfRegulation

Equation	Model Summary					Parameter Estimates	
	R Square	F	df1	df2	Sig.	Constant	b1
Linear	,442	96,758	1	122	,000	47,169	1,070

The independent variable is Mindfulness.

### ANOVA Table

			Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
SelfRegulation * Mindfulness	Between Groups	(Combined)	20184,449	39	517,550	4,426	,000
		Linearity	13271,826	1	13271,826	113,509	,000
		Deviation from Linearity	6912,623	38	181,911	1,556	,048
	Within Groups		9821,519	84	116,923		
Total		30005,968	123				

## Lampiran 6 Hasil Uji Korelasi

### Correlations

		Mindfulness	SelfRegulation
Mindfulness	Pearson Correlation	1	,665**
	Sig. (2-tailed)		,000
	N	124	124
SelfRegulation	Pearson Correlation	,665**	1
	Sig. (2-tailed)	,000	
	N	124	124

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

## Lampiran 7 Hasil Analisis Regresi

**Model Summary<sup>b</sup>**

Model	R	R Square	Adjusted R Square	Std. Error of the Estimate
1	,665 <sup>a</sup>	,442	,438	11,712

a. Predictors: (Constant), Mindfulness

b. Dependent Variable: SelfRegulation

**ANOVA<sup>a</sup>**

Model		Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
1	Regression	13271,826	1	13271,826	96,758	,000 <sup>b</sup>
	Residual	16734,142	122	137,165		
	Total	30005,968	123			

a. Dependent Variable: SelfRegulation

b. Predictors: (Constant), Mindfulness

**Coefficients<sup>a</sup>**

Model		Unstandardized Coefficients		Standardized Coefficients	t	Sig.
		B	Std. Error	Beta		
1	(Constant)	47,169	7,379		6,392	,000
	Mindfulness	1,070	,109	,665	9,837	,000

a. Dependent Variable: SelfRegulation

**Residuals Statistics<sup>a</sup>**

	Minimum	Maximum	Mean	Std. Deviation	N
Predicted Value	93,19	147,76	119,02	10,388	124
Residual	-41,186	35,183	,000	11,664	124
Std. Predicted Value	-2,487	2,768	,000	1,000	124
Std. Residual	-3,517	3,004	,000	,996	124

a. Dependent Variable: SelfRegulation

**Lampiran 8 Uji Perbedaan *Self Regulation* dan *Mindfulness* dengan Data Demografi**

**a. *Mindfulness* dengan Jenis Kelamin**

**Group Statistics**

	JK	N	Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean
Mindfulness	1	23	69,30	8,541	1,781
	2	101	66,64	9,925	,988

**Independent Samples Test**

		Levene's Test for Equality of Variances		t-test for Equality of Means						
		F	Sig.	t	df	Sig. (2-tailed)	Mean Difference	Std. Error Difference	95% Confidence Interval of the Difference	
									Lower	Upper
Mindfulness	Equal variances assumed	1,196	,276	1,188	122	,237	2,661	2,239	-1,771	7,093
	Equal variances not assumed			1,307	36,845	,199	2,661	2,036	-1,466	6,788

**b. Self Regulation dengan Jenis Kelamin**

**Group Statistics**

	JK	N	Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean
SelfRegulation	1	23	118,35	15,367	3,204
	2	101	119,17	15,747	1,567

**Independent Samples Test**

		Levene's Test for Equality of Variances		t-test for Equality of Means						
		F	Sig.	t	df	Sig. (2-tailed)	Mean Difference	Std. Error Difference	95% Confidence Interval of the Difference	
									Lower	Upper
SelfRegulation	Equal variances assumed	,494	,484	-,226	122	,821	-,820	3,623	-7,992	6,351
	Equal variances not assumed			-,230	33,360	,819	-,820	3,567	-8,074	6,433

**Lampiran 9 Tabulasi Silang Mindfulness dan Self Regulation**

**KatMindfulness \* KatSelfreg Crosstabulation**

			KatSelfreg		Total
			Tinggi	Rendah	
KatMindfulness	Tinggi	Count	77	2	79
		% within KatMindfulness	97,5%	2,5%	100,0%
		% within KatSelfreg	68,8%	16,7%	63,7%
		% of Total	62,1%	1,6%	63,7%

Rendah	Count	35	10	45
	% within KatMindfulness	77,8%	22,2%	100,0%
	% within KatSelfreg	31,3%	83,3%	36,3%
	% of Total	28,2%	8,1%	36,3%
Total	Count	112	12	124
	% within KatMindfulness	90,3%	9,7%	100,0%
	% within KatSelfreg	100,0%	100,0%	100,0%
	% of Total	90,3%	9,7%	100,0%

### Lampiran 10 Tabulasi Silang *Mindfulness* dan Data Demografi

**JK \* KatMindfulness Crosstabulation**

		KatMindfulness		Total
		Tinggi	Rendah	
JK laki-laki	Count	18	5	23
	% within JK	78,3%	21,7%	100,0%
	% within KatMindfulness	22,8%	11,1%	18,5%
	% of Total	14,5%	4,0%	18,5%
Perempuan	Count	61	40	101
	% within JK	60,4%	39,6%	100,0%
	% within KatMindfulness	77,2%	88,9%	81,5%
	% of Total	49,2%	32,3%	81,5%
Total	Count	79	45	124
	% within JK	63,7%	36,3%	100,0%
	% within KatMindfulness	100,0%	100,0%	100,0%
	% of Total	63,7%	36,3%	100,0%

## Lampiran 11 Tabulasi Silang *Self Regulation* dan Data Demografi

**JK \* KatSelfreg Crosstabulation**

		KatSelfreg		Total
		Tinggi	Rendah	
JK laki-laki	Count	20	3	23
	% within JK	87,0%	13,0%	100,0%
	% within KatSelfreg	17,9%	25,0%	18,5%
	% of Total	16,1%	2,4%	18,5%
Perempuan	Count	92	9	101
	% within JK	91,1%	8,9%	100,0%
	% within KatSelfreg	82,1%	75,0%	81,5%
	% of Total	74,2%	7,3%	81,5%
Total	Count	112	12	124
	% within JK	90,3%	9,7%	100,0%
	% within KatSelfreg	100,0%	100,0%	100,0%
	% of Total	90,3%	9,7%	100,0%

## Lampiran 12 Kuisisioner Penelitian

### a. *Mindfulness*

Selamat Pagi/Siang/Sore/Malam,

Perkenalkan saya Nandasari, mahasiswa Jurusan Psikologi Fakultas Pendidikan Psikologi Universitas Negeri Jakarta yang sedang melaksanakan penelitian terkait mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi Fakultas Pendidikan Psikologi Universitas X. Untuk itu, saya memohon kesediaan Anda untuk mengisi kuisisioner penelitian ini, bagi yang memenuhi kriteria sebagai berikut:

1. Mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi Fakultas Pendidikan Psikologi Universitas X
2. Angkatan 2015

### 3. Laki-laki dan perempuan

Terdapat dua bagian pernyataan berskala beserta pertanyaan demografis yang perlu Anda lengkapi. Adapun penjelasan dan petunjuk pengisian ialah sebagai berikut:

1. Kuesioner ini bukanlah suatu ujian atau tes, sehingga tidak ada jawaban yang salah.
2. Anda diminta untuk menjawab seluruh data dengan jujur sesuai dengan keadaan diri Anda.
3. Berilah tanda *checklist* (√) pada salah satu jawaban yang Anda pilih pada kuesioner.
4. Seluruh informasi yang Anda berikan akan dijaga kerahasiaannya dan hanya akan digunakan untuk kepentingan penelitian dan publikasi ilmiah.

Atas perhatian dan kesediaannya, saya mengucapkan terima kasih.

Salam,

Nandasari (Nandasari.rassya@gmail.com)

### **IDENTITAS RESPONDEN**

Inisial nama : .....

Jenis kelamin : Laki-laki / Perempuan\* (**coret yang tidak perlu**)

Angkatan : .....

### **PERSETUJUAN**

Saya menyatakan bersedia untuk ikut serta menjadi partisipan dalam penelitian ini dan segala informasi yang saya berikan dapat dipergunakan untuk kepentingan penelitian.

Demikian pernyataan ini saya buat dengan penuh kesadaran dan tanpa paksaan dari pihak manapun.

**Yang membuat pernyataan,**

.....

Berikut ini terdapat beberapa pernyataan. Anda diminta untuk membaca dengan seksama dan mengisi sesuai keadaan Anda sebenarnya dengan **memberikan tanda checklist (√) pada kolom** yang disediakan dengan keterangan sebagai berikut :

**STS = Sangat Tidak Sesuai**

**TS = Tidak Sesuai**

**KS = Kadang-kadang Sesuai**

**S = Sesuai**

**SS = Sangat Sesuai**

<b>NO</b>	<b>PERNYATAAN</b>	<b>STS</b>	<b>TS</b>	<b>KS</b>	<b>S</b>	<b>SS</b>
<b>1</b>	Saya mudah menemukan kata-kata untuk menggambarkan perasaan saya.					
<b>2</b>	Saya merasakan perasaan dan emosi saya tanpa harus bereaksi terhadapnya.					
<b>3</b>	Ketika saya melakukan banyak hal, pikiran saya melayang-layang dan mudah teralihkan.					
<b>4</b>	Mudah bagi saya untuk menyebutkan keyakinan, opini, dan harapan dalam sebuah kata.					
<b>5</b>	Saya mengamati perasaan saya tanpa tersesat di dalamnya.					

**b. Self Regulation**

Berikut ini terdapat beberapa pernyataan. Saat mengisi kuisioner ini, Anda diminta untuk membaca dengan seksama dan mengisi sesuai keadaan anda yang sebenarnya dengan **memberikan tanda checklist (√) pada kolom** yang disediakan dengan keterangan sebagai berikut :

**STS = Sangat Tidak Setuju      TS = Tidak Setuju                      TP= Tidak Pasti**  
**S = Setuju                              SS = Sangat Setuju**

<b>NO</b>	<b>PERNYATAAN</b>	<b>STS</b>	<b>TS</b>	<b>TP</b>	<b>S</b>	<b>SS</b>
<b>1</b>	Saya biasanya tetap menjaga kemajuan terhadap tujuan-tujuan saya.					
<b>2</b>	Saya memiliki masalah dalam mengambil keputusan tentang berbagai hal.					
<b>3</b>	Saya mudah teralihkan dari rencana-rencana saya.					
<b>4</b>	Saya tidak memperhatikan efek dari tindakan saya sampai semuanya terlambat.					
<b>5</b>	Saya dapat mencapai tujuan-tujuan yang saya tetapkan untuk diri sendiri.					

**Lampiran 13 Data Mentah Instrumen *Mindfulness***

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

37	3	5	1	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	4	3	2	2	2	2	2	2
38	3	4	3	4	3	3	1	1	1	1	4	3	3	3	3	2	2	3	4	1	5
39	3	4	4	4	3	2	5	4	4	3	4	2	3	4	5	5	5	3	2	5	1
40	3	3	2	3	3	4	3	3	3	2	3	3	3	3	3	2	3	3	4	2	
41	4	2	1	3	2	3	2	3	4	4	4	4	2	4	5	4	2	4	4	3	4
42	4	4	4	4	4	2	4	4	4	3	4	2	2	4	4	3	2	4	2	4	4
43	2	3	4	3	2	4	3	4	1	1	2	3	2	4	3	4	1	3	4	2	2
44	4	4	2	5	5	4	3	3	3	4	4	4	4	2	2	3	2	3	3	3	2
45	3	4	3	4	3	2	4	3	2	3	4	4	2	4	3	4	2	4	4	4	4
46	4	4	4	4	2	4	2	4	4	5	4	2	2	4	5	5	3	4	2	4	4
47	3	2	1	2	2	5	1	2	2	2	3	2	1	5	3	4	2	3	3	2	2
48	3	4	3	4	4	3	4	4	3	3	4	3	4	3	3	2	3	3	2	3	4
49	4	4	3	3	4	2	4	4	4	4	3	3	2	4	4	2	2	4	2	3	3
50	4	2	4	3	4	3	2	4	3	4	4	3	3	4	4	3	3	3	3	4	4
51	3	2	2	4	2	4	3	1	3	3	4	2	2	4	3	2	1	4	1	3	1
52	3	4	4	5	3	5	3	4	5	4	3	4	3	5	5	4	2	5	4	4	5
53	3	4	2	4	4	4	4	2	2	2	2	2	2	4	4	2	2	4	2	4	2
54	3	5	4	2	4	5	2	2	2	4	4	3	3	5	4	4	2	2	4	3	4
55	3	5	2	4	4	4	3	3	3	4	4	3	3	5	4	4	4	4	4	4	4
56	3	3	4	2	4	3	3	4	2	4	4	4	3	4	4	4	3	2	4	2	4
57	3	2	3	5	2	4	3	4	3	4	4	4	2	5	4	5	1	3	4	4	4
58	2	4	2	1	2	4	2	2	2	2	2	4	3	4	2	4	2	4	4	2	3
59	2	2	3	3	3	5	3	4	3	3	3	3	2	5	3	4	2	5	4	1	4
60	4	4	2	4	4	4	2	2	4	4	4	2	2	5	4	3	4	4	2	4	2
61	3	4	2	3	2	1	3	2	3	3	3	3	4	3	2	3	5	2	3	3	5
62	2	2	3	2	3	2	3	4	2	4	2	2	3	4	2	3	4	2	2	2	2
63	4	3	4	3	3	4	2	3	2	4	3	4	4	2	3	3	4	3	4	3	3
64	3	2	2	3	3	4	3	2	3	3	3	3	3	4	4	3	2	4	3	3	3
65	4	4	2	3	4	2	3	4	3	3	3	2	4	2	4	4	2	2	3	4	4
66	4	2	2	4	2	2	4	2	2	2	4	3	2	4	4	3	2	2	3	3	3
67	4	4	4	4	4	3	4	4	4	3	4	3	4	3	4	2	3	4	3	4	3
68	2	4	2	2	3	4	2	2	2	2	2	3	2	4	3	4	2	3	4	2	3
69	4	4	3	4	3	5	4	3	4	4	4	3	1	5	4	3	2	5	3	4	3
70	3	3	2	4	3	4	3	2	2	2	3	3	2	4	3	3	2	3	3	4	3
71	4	3	3	4	3	4	4	4	4	4	2	4	4	4	3	3	3	4	4	4	4
72	3	3	2	3	3	5	3	2	3	2	4	4	4	4	3	4	4	3	3	2	3
73	3	4	3	3	4	4	2	4	4	3	2	3	2	3	4	4	2	3	2	3	3
74	4	3	1	4	3	4	4	2	4	1	4	5	4	4	3	2	4	1	5	3	3
75	2	2	3	3	4	4	3	3	2	4	2	3	1	4	2	3	3	3	3	1	4
76	2	3	1	3	2	4	3	1	2	1	1	3	1	4	3	3	3	3	4	3	4
77	4	4	3	3	3	2	3	4	4	4	4	4	2	4	4	4	3	4	4	3	4
78	3	5	2	3	2	4	1	1	2	3	2	2	2	5	4	1	1	4	1	4	1
79	4	4	2	4	4	4	2	4	4	1	2	4	3	3	5	3	3	3	3	3	3
80	4	2	4	4	4	5	4	4	4	4	4	2	2	4	5	3	2	4	2	3	3
81	4	2	4	4	2	4	4	3	4	4	4	4	1	5	5	3	2	3	4	5	3

82	4	4	4	3	5	4	5	4	4	3	5	2	4	4	5	3	3	4	4	4	3
83	3	2	3	3	3	3	3	4	3	3	3	4	3	4	3	4	2	2	4	3	4
84	4	2	4	4	4	4	4	2	4	4	4	4	4	5	5	5	4	4	4	4	4
85	5	3	5	5	5	5	5	4	5	5	5	4	1	5	5	5	4	4	5	4	5
86	3	4	3	4	4	4	3	2	3	4	3	4	1	4	3	4	2	4	3	2	3
87	2	3	1	3	3	4	2	2	2	3	3	4	4	3	3	4	3	4	3	2	3
88	4	3	4	4	4	2	5	4	4	3	3	3	4	4	5	3	4	4	4	4	4
89	3	2	2	3	2	3	3	2	3	1	3	3	2	3	4	3	2	4	3	4	3
90	4	4	3	4	3	5	3	3	3	3	3	2	2	4	5	2	2	3	2	3	2
91	5	4	1	3	2	5	1	1	2	2	2	1	1	4	5	1	1	5	1	3	2
92	4	2	1	2	2	3	1	1	2	1	3	2	1	4	2	1	2	5	1	2	1
93	3	2	2	4	4	2	3	2	3	2	2	3	2	4	2	3	2	2	4	2	3
94	3	3	3	3	3	3	4	2	3	4	2	2	2	3	2	4	4	2	4	4	2
95	4	4	3	4	3	5	3	4	4	4	4	4	3	4	4	3	3	4	3	4	3
96	4	5	4	4	4	4	4	4	4	4	4	5	4	4	4	5	5	2	5	3	4
97	3	4	3	4	3	3	1	1	1	1	4	3	3	3	3	2	2	3	4	1	5
98	3	4	2	3	3	4	3	2	2	2	2	4	2	4	3	2	2	4	4	2	3
99	3	3	2	2	3	3	4	3	3	2	4	3	3	4	2	4	3	3	3	3	4
100	4	4	3	4	4	3	4	4	4	3	4	4	2	4	4	5	3	4	3	4	3
101	2	3	2	3	3	4	2	2	2	3	2	4	2	2	2	2	2	2	3	2	3
102	3	3	1	2	3	5	3	2	3	2	3	3	4	5	3	1	2	2	4	3	3
103	3	3	1	3	2	1	3	1	3	3	3	3	3	3	3	1	2	3	4	3	3
104	2	3	3	1	3	2	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3
105	4	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	4	4	4	1	4	4	4	4
106	2	1	3	2	3	2	2	2	2	3	4	3	3	4	2	2	2	2	4	4	3
107	4	4	4	3	4	4	4	3	4	4	4	4	5	5	3	4	4	4	5	4	5
108	3	2	2	3	3	4	2	2	1	2	2	2	2	4	3	3	1	4	2	4	3
109	4	4	3	4	4	4	4	3	4	3	4	2	2	4	3	2	3	4	3	4	2
110	3	3	2	4	3	4	3	2	3	2	3	3	2	4	3	3	2	2	4	3	3
111	2	3	3	2	3	4	2	2	2	2	2	3	3	3	4	3	3	3	3	2	3
112	4	4	4	3	4	4	4	3	4	3	4	4	3	4	4	3	4	5	4	4	4
113	4	4	4	3	4	4	4	4	4	4	4	5	4	5	4	4	5	4	5	4	5
114	5	3	2	5	3	3	4	3	3	4	5	4	2	5	4	4	3	5	3	4	4

11 5	4	3	2	4	4	4	4	3	3	2	2	4	4	2	4	4	4	4	4	4	5
11 6	4	2	1	4	3	2	2	3	4	4	4	2	2	4	4	2	3	2	4	5	4
11 7	4	4	4	4	4	4	4	4	4	5	4	5	5	5	4	5	4	4	5	4	5
11 8	5	4	3	4	4	5	4	3	4	4	3	3	1	5	5	3	2	5	1	5	1
11 9	4	3	1	4	3	4	4	2	4	3	2	2	2	4	3	2	4	4	2	4	2
12 0	3	4	2	3	2	4	3	3	5	5	3	4	2	5	1	3	3	4	5	2	5
12 1	5	4	4	4	4	5	3	3	4	3	5	3	2	5	4	5	3	3	4	5	2
12 2	4	2	2	4	5	4	5	4	2	4	4	2	3	4	2	5	2	2	2	2	5
12 3	4	3	2	4	4	3	4	3	3	2	2	3	3	3	4	3	3	3	3	4	3
12 4	5	3	2	5	3	3	4	3	3	4	5	4	2	1	3	4	3	3	3	2	4

**Lampiran 14 Data Mentah Instrumen *Self Regulation***

N O	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34
1	3	4	2	4	4	4	2	4	4	3	4	5	5	4	5	4	4	3	4	4	3	4	4	5	4	4	4	5	3	5	4	4	3	5
2	4	2	2	2	4	2	1	5	2	2	2	3	3	5	5	4	4	2	3	4	3	3	4	4	4	5	4	5	3	2	4	2	5	
3	3	3	2	2	3	2	4	4	2	2	3	4	3	2	4	2	4	3	2	3	4	3	3	3	3	3	3	4	3	2	3	3	2	
4	4	4	2	4	4	2	2	5	2	4	5	4	4	4	4	4	4	4	2	4	4	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	5	
5	5	2	1	5	3	3	5	4	2	3	5	4	5	5	5	4	4	4	2	4	3	4	4	4	4	5	5	5	4	4	3	2	5	
6	4	2	2	3	4	3	4	4	2	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	4	4	3	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	
7	4	4	3	4	5	3	2	5	5	3	4	4	4	5	5	4	5	4	4	4	4	3	4	5	4	4	5	5	5	5	4	4	4	
8	4	4	2	3	3	2	2	4	1	2	3	4	2	4	4	4	3	2	3	4	2	2	4	4	4	4	4	4	2	3	5	2	1	
9	3	1	1	3	2	1	3	3	2	1	2	2	2	3	3	2	4	2	2	3	3	2	4	3	3	4	4	3	2	3	3	1	3	
10	2	3	3	3	4	3	3	4	4	4	3	3	3	4	4	5	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	4	3	4	3	4	3	3	
11	4	3	4	4	4	3	2	5	4	4	3	4	3	4	4	4	4	4	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	
12	4	4	4	5	5	4	3	5	3	3	5	4	5	5	5	4	5	5	4	5	5	3	3	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	
13	4	4	4	5	4	4	5	4	4	4	4	4	4	4	5	4	4	5	4	5	5	4	4	4	5	5	5	4	3	4	4	5	5	
14	3	2	2	2	3	2	3	4	2	2	3	4	4	4	4	3	3	2	3	3	2	3	3	4	3	4	3	3	2	3	4	3	3	
15	4	2	2	2	3	3	5	5	2	2	3	4	4	4	4	4	5	3	3	4	2	4	4	5	5	5	5	4	5	4	5	4	5	
16	5	4	4	5	4	4	4	4	4	4	5	4	4	5	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	5	5	4	4	4	4	4	
17	4	3	3	2	4	2	2	4	2	2	5	5	4	3	4	3	2	3	4	4	5	2	4	4	4	4	4	4	4	1	4	4	5	
18	3	2	3	2	3	4	4	3	1	2	2	3	3	4	5	3	3	2	3	3	2	2	4	3	3	4	3	4	3	2	3	3	4	
19	5	5	4	5	4	5	5	5	5	3	5	4	3	4	4	5	5	3	2	3	5	3	4	5	5	5	5	5	5	3	4	4	5	4
20	4	2	2	2	3	4	4	5	4	4	4	4	3	4	4	4	4	4	3	4	4	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	
21	4	3	2	4	3	3	4	5	3	3	5	4	3	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	4	3	5	4	4	
22	5	2	2	5	4	3	4	3	3	3	3	4	3	4	4	5	3	3	2	4	2	3	3	4	4	4	4	4	4	5	4	4	3	
23	3	4	4	5	4	3	4	5	3	3	4	3	4	4	4	4	4	4	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	5	4	3	4	3	4
24	4	3	5	3	4	4	2	4	3	4	3	4	4	5	4	4	4	3	3	4	4	3	4	4	4	4	3	4	4	3	4	4	3	
25	5	2	2	3	4	4	4	5	4	4	4	4	2	5	5	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	5	4	4	4	4	5	
26	4	3	2	4	4	4	4	4	2	2	4	4	4	4	4	4	2	4	2	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	4	4	4	4	
27	3	2	2	2	3	3	1	4	2	2	3	4	3	3	4	2	4	3	3	4	3	3	4	3	3	5	4	3	3	4	3	2	3	

28	4	4	3	4	4	3	4	4	4	4	3	4	4	4	4	4	4	3	4	4	4	3	4	4	4	4	4	3	4	4	3	3			
29	4	2	2	2	4	3	4	4	2	3	2	4	4	5	4	2	4	2	4	4	2	2	4	4	4	4	4	4	3	4	4	2	4		
30	4	2	2	4	4	2	4	5	4	1	1	5	4	2	4	3	4	2	4	4	3	4	4	5	4	4	5	5	5	2	4	2	2		
31	4	2	2	3	4	2	4	4	1	2	4	3	3	4	4	3	3	4	2	4	4	5	3	4	4	4	4	4	3	4	4	3	4		
32	4	4	2	2	3	2	3	2	4	2	2	2	4	4	4	3	4	2	2	3	2	4	4	4	4	5	5	4	3	4	4	2	3		
33	4	3	2	4	3	4	2	4	4	2	2	4	3	4	4	2	4	3	2	4	2	3	4	4	4	4	4	4	3	4	4	3	2		
34	4	2	2	5	4	2	4	4	2	4	3	4	3	4	5	4	4	2	3	4	4	2	5	4	4	5	3	4	4	4	4	4			
35	4	5	3	2	4	3	3	4	2	2	2	4	4	4	4	2	4	2	4	4	2	2	4	3	3	3	5	5	3	5	4	4	2		
36	4	2	3	4	4	4	4	5	4	4	5	4	2	4	4	4	4	2	4	4	4	4	4	4	4	4	5	5	4	4	4	4	5		
37	3	1	2	4	3	2	2	4	2	2	3	2	3	4	4	2	4	2	2	4	2	3	4	4	4	4	3	4	2	3	3	2	3		
38	3	3	3	4	3	2	2	3	3	3	3	5	2	5	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	4	4	5	3	5	3	1	5	2	3
39	5	3	3	2	5	5	3	4	2	5	4	4	4	4	5	5	4	1	5	5	3	3	5	5	5	5	5	5	5	5	5	3	5		
40	3	2	4	3	3	2	3	4	3	3	2	4	5	4	3	3	3	3	3	4	3	3	4	3	3	4	4	4	3	3	3	3	3		
41	4	4	3	4	4	4	4	4	2	4	4	4	5	4	4	4	4	4	3	4	4	4	4	4	4	4	4	3	4	4	4	2	4		
42	4	4	3	4	4	4	3	4	3	4	4	4	4	5	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	5	5	4	4	4	4	3	4
43	4	5	2	2	4	2	2	4	3	2	4	3	2	4	4	4	4	2	2	4	4	4	4	4	4	2	2	4	4	3	4	4	4	4	5
44	4	2	4	2	4	3	3	2	2	2	2	4	4	2	3	3	3	2	4	4	2	2	4	5	3	4	4	3	2	4	4	2	2	2	
45	4	3	3	4	3	4	5	4	3	3	4	5	3	5	4	4	4	3	3	4	4	4	4	4	4	4	4	5	4	4	4	3	4	3	3
46	4	4	4	4	5	4	5	4	4	4	4	4	5	4	4	4	4	5	4	4	4	4	5	4	4	4	3	4	5	4	4	4	5	4	5
47	3	2	2	3	4	2	2	4	1	2	3	4	3	4	3	2	2	3	1	3	2	5	3	4	4	4	3	1	1	2	2	2	2	4	
48	4	4	3	3	4	3	5	4	3	4	2	4	2	4	4	4	2	4	4	4	3	4	4	4	4	4	4	5	4	3	4	2	4	4	4
49	4	5	4	2	4	3	2	4	4	3	3	5	4	4	4	4	4	4	4	4	2	3	4	5	5	5	5	4	3	4	4	2	4	4	4
50	4	4	4	4	4	3	4	4	4	4	4	4	5	4	4	4	4	5	3	4	4	3	4	4	4	4	4	4	4	5	5	5	4	5	
51	3	2	2	2	3	4	5	3	4	2	2	4	3	4	4	1	4	2	2	4	2	2	4	3	3	5	4	2	2	4	4	2	3	3	
52	4	4	4	5	5	4	5	5	5	5	4	4	3	5	5	5	3	5	4	5	5	5	4	4	4	5	5	3	5	5	4	5	4	4	

53	4	2	2	2	4	4	2	4	2	2	2	2	4	4	4	4	2	4	2	4	4	2	2	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	2	4	2	4
54	4	2	1	3	3	1	5	3	2	2	1	4	3	5	4	2	4	3	4	4	5	4	4	4	4	4	5	3	4	4	5	4	4	5	4	2	5
55	3	2	2	4	3	2	5	4	2	2	3	3	3	4	4	3	4	3	4	3	4	4	4	4	3	3	4	4	4	3	3	4	3	4	3	4	
56	4	3	4	4	4	3	4	5	5	3	4	4	3	4	4	2	4	3	3	3	4	5	4	3	3	5	5	3	4	4	3	3	4	3	3	4	
57	5	3	5	5	4	5	3	5	4	4	5	2	2	4	5	5	5	4	4	5	5	4	4	5	5	4	4	5	4	5	5	4	4	5	5	4	4
58	4	2	2	2	2	1	3	5	2	2	4	4	4	4	2	2	4	2	2	4	5	3	2	3	4	3	4	3	4	3	3	2	2	2	2	2	
59	4	3	3	2	4	2	2	3	3	3	2	4	4	4	4	4	3	3	3	4	3	4	4	3	3	3	3	3	3	2	4	4	2	2	2	2	
60	4	1	2	5	5	3	3	4	4	4	5	4	4	4	4	5	4	5	3	4	2	2	4	4	4	4	5	5	5	5	5	4	5	5	5		
61	4	1	1	4	4	2	3	4	2	3	4	4	4	4	4	4	3	3	2	3	4	4	4	4	4	5	5	3	3	2	3	4	4	4	4	4	
62	3	2	2	4	3	2	2	5	2	2	4	4	3	4	5	4	4	4	3	4	2	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4
63	2	3	4	4	4	3	3	4	4	4	4	4	2	4	4	3	4	3	2	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	4	4	4	4	2	4	4	4
64	4	2	2	2	4	2	4	4	3	2	2	4	3	4	4	2	4	2	3	4	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4
65	3	4	4	4	4	1	4	4	2	3	5	4	3	4	4	2	4	3	5	4	3	4	4	4	4	5	5	3	3	4	4	3	4	4	3	4	
66	3	3	2	3	2	4	2	4	2	3	4	4	3	4	4	3	4	3	3	3	4	5	3	4	4	4	5	3	4	4	4	4	4	4	4	5	
67	4	4	3	3	4	4	4	4	3	4	3	4	4	4	4	4	3	4	4	4	4	2	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	4	4
68	4	2	2	4	4	3	3	4	2	3	3	4	4	4	4	2	4	2	4	4	2	2	4	4	4	4	4	4	4	4	2	3	4	2	3	4	3
69	5	2	4	3	4	4	1	4	3	3	5	4	4	5	5	4	4	4	4	4	4	3	4	5	4	4	5	4	2	2	4	3	3	4	3	3	
70	3	2	2	2	3	3	3	4	2	2	2	3	3	3	3	2	4	2	3	4	2	3	4	2	3	4	4	4	3	3	3	4	2	4	2	4	
71	4	2	2	4	3	3	2	2	1	2	4	2	4	3	5	3	2	2	4	5	4	3	3	3	2	4	4	2	3	3	3	3	3	3	4	4	
72	3	2	3	2	3	2	4	5	2	2	3	4	3	4	4	2	4	3	4	3	2	3	4	3	3	4	4	3	3	4	4	3	3	4	4	2	3
73	3	2	2	3	4	2	5	3	4	2	4	3	4	2	4	3	3	2	4	3	2	4	3	2	4	4	3	4	3	4	3	4	2	2	2	4	
74	4	4	3	5	4	4	5	4	4	5	4	5	4	4	4	5	4	5	2	4	3	5	4	4	4	5	5	4	4	3	3	4	4	4	4	4	
75	5	3	4	4	4	3	4	3	3	3	5	5	4	4	5	3	4	4	4	4	3	3	4	4	4	4	5	3	3	4	4	4	4	4	5	5	
76	4	3	3	3	3	5	4	2	3	3	3	3	3	3	4	4	4	3	3	3	4	3	3	4	3	3	4	4	4	4	4	4	3	3	4	2	3
77	4	4	3	4	4	4	2	4	4	3	4	4	4	5	5	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	5	4	4	4

78	3	2	2	5	3	2	2	5	1	2	5	4	4	5	5	1	5	2	4	3	4	5	4	4	4	5	5	4	3	5	4	2	3		
79	5	1	1	1	5	1	1	5	1	1	1	5	5	5	5	1	3	1	5	5	1	1	3	5	5	4	5	5	5	3	5	3	3		
80	4	3	3	3	4	4	3	5	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	5	3	4	5	4	4	4	5	4	5	5	5	4	3		
81	3	1	4	5	4	3	3	5	1	4	4	4	2	5	3	4	4	4	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	4		
82	5	4	4	5	4	4	5	4	3	4	3	5	3	5	4	5	4	4	1	4	3	4	4	4	4	5	3	3	3	4	4	5	3	4	
83	3	4	3	4	4	3	3	4	3	3	2	3	3	4	4	4	4	2	3	4	4	3	3	3	4	4	4	4	3	4	4	3	4		
84	4	4	4	4	2	4	4	4	4	4	4	4	2	4	4	4	4	2	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	1	4	4	4	4	
85	5	5	4	5	4	5	5	5	5	4	5	4	5	5	5	5	4	5	4	4	5	5	4	4	4	5	5	5	5	5	5	4	4	4	
86	4	3	3	4	4	3	3	4	3	2	4	4	4	4	4	4	3	3	3	4	3	4	4	4	4	4	4	4	3	2	4	4	4		
87	5	2	2	4	4	4	1	5	2	2	4	3	2	4	5	3	5	4	2	4	3	4	4	4	4	4	5	4	5	4	5	2	4		
88	5	5	4	3	5	3	4	5	4	4	2	5	3	5	4	5	4	1	3	4	4	4	5	4	4	3	5	4	5	5	5	3	5		
89	3	2	2	3	3	2	3	4	2	1	2	3	2	4	3	3	4	2	3	3	3	3	4	3	4	4	4	3	2	3	3	2	3		
90	4	2	1	3	3	2	2	4	2	2	3	4	3	4	4	2	4	2	2	4	2	3	4	4	4	3	3	3	4	3	4	2	4		
91	4	1	1	1	5	1	5	5	3	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	4	5	5	5	5	5	5	5	5	2	1		
92	2	1	1	2	1	1	4	1	1	1	1	1	1	4	3	1	3	2	1	1	1	1	2	1	3	2	2	1	1	2	1	1	1		
93	3	2	2	2	4	2	4	4	2	3	4	4	4	4	4	4	4	3	2	4	4	4	4	4	4	4	4	4	5	2	4	4	3	3	
94	4	4	2	2	4	3	3	5	2	2	2	2	2	3	4	3	3	3	3	4	4	3	4	4	2	4	5	4	4	1	4	2	2		
95	4	3	4	4	4	4	4	5	3	3	4	4	2	4	4	4	4	2	4	5	4	4	4	4	4	4	5	4	4	4	4	3	4		
96	4	2	4	5	4	4	4	5	4	4	5	4	4	4	5	5	4	4	3	4	4	5	5	5	4	4	4	4	5	5	4	4	4		
97	3	3	3	4	3	2	2	3	3	3	3	5	2	5	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	4	4	5	3	5	3	1	5	2	3
98	4	2	2	4	3	4	3	5	2	3	4	4	3	4	4	4	3	3	2	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	4	4	3	4	
99	4	3	2	2	4	3	3	4	2	2	4	4	3	3	4	3	3	2	3	3	3	3	4	3	3	3	4	4	3	3	4	1	3		
100	3	4	3	3	4	4	2	5	3	3	3	4	3	5	5	5	4	5	3	5	4	3	4	5	5	5	5	5	4	5	5	5	5		
101	4	3	3	3	4	3	4	4	3	4	3	4	3	4	4	3	4	3	2	4	3	4	4	4	4	4	3	4	4	4	3	3	4		

102	3	2	2	2	3	2	3	4	2	2	2	3	2	3	3	3	4	2	3	3	3	2	4	4	4	3	3	4	1	2	2	2	3		
103	3	1	2	1	4	4	3	5	2	3	3	3	3	5	4	2	4	3	2	5	3	3	3	3	3	3	3	3	1	2	4	3	2		
104	4	3	3	2	4	4	3	3	3	4	4	4	4	4	4	2	4	3	4	3	3	2	4	3	4	4	4	3	2	3	4	2	2		
105	4	4	4	4	4	4	4	4	4	5	4	3	5	4	4	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	5	4	4	5	4	4			
106	4	3	2	4	4	3	4	4	4	3	4	4	4	5	4	4	4	4	4	3	4	3	4	3	3	4	4	4	4	4	4	5			
107	4	4	4	5	4	4	4	5	4	4	4	4	5	4	4	4	4	4	4	4	4	5	4	4	4	5	5	4	4	4	4	5			
108	4	2	1	4	4	2	2	5	3	4	4	4	3	3	3	3	4	5	4	5	4	3	4	4	4	3	3	4	4	4	4	5			
109	4	3	4	4	4	4	2	4	4	3	4	5	5	5	5	4	5	5	3	5	3	2	4	5	5	5	5	5	4	4	5	4	4		
110	3	3	3	4	4	3	4	5	2	2	4	4	3	4	4	3	3	3	3	4	4	4	3	4	4	4	4	4	3	4	4	3	4		
111	4	2	4	5	4	4	3	4	3	2	4	4	3	4	4	3	4	3	3	4	3	4	4	4	4	4	5	4	4	3	4	3	3		
112	4	4	3	4	4	3	3	4	4	3	4	4	4	4	5	4	4	4	4	4	4	3	3	4	4	4	5	4	4	4	4	3	4		
113	4	4	4	5	4	4	5	4	4	4	5	4	4	4	4	4	4	5	4	4	4	4	5	2	4	4	4	5	4	4	4	4	5		
114	4	3	3	4	4	4	5	5	4	3	4	5	3	5	5	4	5	3	4	4	4	4	5	5	4	4	4	5	4	4	5	1	5		
115	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4		
116	4	2	2	4	4	4	5	4	2	2	4	4	2	4	4	4	4	4	4	4	4	4	2	4	4	4	4	4	4	1	3	4	2	4	
117	4	5	4	4	4	5	5	4	5	4	5	4	5	4	4	5	4	5	4	4	4	4	4	4	4	5	5	5	5	5	5	5	4	5	5
118	4	1	2	2	5	3	3	5	2	4	3	4	5	5	5	4	5	4	5	5	3	4	5	5	5	5	5	5	5	4	4	5	4	5	

1 1 9	4	3	4	4	4	4	2	4	3	4	4	3	4	4	4	2	4	4	3	4	2	3	4	4	4	3	4	4	4	3	4	4		
1 2 0	4	3	2	5	4	5	1	5	2	4	3	4	3	4	4	5	3	4	3	3	5	5	4	4	4	4	5	4	5	3	5	4	2	4
1 2 1	5	3	4	4	4	3	5	5	3	4	5	4	4	5	4	4	4	5	4	4	4	3	4	4	4	4	4	4	3	4	5	4	5	
1 2 2	4	4	5	4	4	5	5	2	5	4	5	3	2	3	4	5	2	4	3	4	5	4	3	4	3	5	5	5	5	5	2	4	2	
1 2 3	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4		
1 2 4	4	3	3	4	4	4	5	5	4	3	4	5	3	5	3	4	5	3	4	4	4	4	4	5	5	5	4	4	5	4	4	5	1	5

**Lampiran 15 Kategorisasi Skor *Mindfulness* dan *Self Regulation***

<b>No</b>	<b>Self Regulation</b>	<b>Mindfulness</b>
1	Tinggi	Tinggi
2	Tinggi	Rendah
3	Rendah	Rendah
4	Tinggi	Tinggi
5	Tinggi	Rendah
6	Tinggi	Tinggi
7	Tinggi	Tinggi
8	Tinggi	Tinggi
9	Rendah	Rendah
10	Tinggi	Rendah
11	Tinggi	Tinggi
12	Tinggi	Tinggi
13	Tinggi	Tinggi
14	Rendah	Tinggi
15	Tinggi	Rendah
16	Tinggi	Tinggi
17	Tinggi	Rendah
18	Rendah	Tinggi
19	Tinggi	Tinggi
20	Tinggi	Tinggi
21	Tinggi	Tinggi
22	Tinggi	Tinggi
23	Tinggi	Tinggi
24	Tinggi	Rendah
25	Tinggi	Tinggi
26	Tinggi	Tinggi
27	Tinggi	Rendah
28	Tinggi	Tinggi
29	Tinggi	Rendah
30	Tinggi	Rendah
31	Tinggi	Rendah
32	Tinggi	Rendah
33	Tinggi	Tinggi
34	Tinggi	Tinggi
35	Tinggi	Tinggi
36	Tinggi	Tinggi
37	Rendah	Rendah
38	Tinggi	Rendah

39	Tinggi	Tinggi
40	Tinggi	Rendah
41	Tinggi	Tinggi
42	Tinggi	Tinggi
43	Tinggi	Rendah
44	Tinggi	Tinggi
45	Tinggi	Tinggi
46	Tinggi	Tinggi
47	Rendah	Rendah
48	Tinggi	Tinggi
49	Tinggi	Tinggi
50	Tinggi	Tinggi
51	Tinggi	Rendah
52	Tinggi	Tinggi
53	Tinggi	Rendah
54	Tinggi	Tinggi
55	Tinggi	Tinggi
56	Tinggi	Tinggi
57	Tinggi	Tinggi
58	Rendah	Rendah
59	Tinggi	Tinggi
60	Tinggi	Tinggi
61	Tinggi	Rendah
62	Tinggi	Rendah
63	Tinggi	Tinggi
64	Tinggi	Tinggi
65	Tinggi	Tinggi
66	Tinggi	Rendah
67	Tinggi	Tinggi
68	Tinggi	Rendah
69	Tinggi	Tinggi
70	Rendah	Rendah
71	Tinggi	Tinggi
72	Tinggi	Tinggi
73	Tinggi	Tinggi
74	Tinggi	Tinggi
75	Tinggi	Rendah
76	Tinggi	Rendah
77	Tinggi	Tinggi
78	Tinggi	Rendah
79	Tinggi	Tinggi
80	Tinggi	Tinggi

81	Tinggi	Tinggi
82	Tinggi	Tinggi
83	Tinggi	Tinggi
84	Tinggi	Tinggi
85	Tinggi	Tinggi
86	Tinggi	Tinggi
87	Tinggi	Rendah
88	Tinggi	Tinggi
89	Rendah	Rendah
90	Tinggi	Tinggi
91	Tinggi	Rendah
92	Rendah	Rendah
93	Tinggi	Rendah
94	Tinggi	Rendah
95	Tinggi	Tinggi
96	Tinggi	Tinggi
97	Tinggi	Rendah
98	Tinggi	Rendah
99	Tinggi	Tinggi
100	Tinggi	Tinggi
101	Tinggi	Rendah
102	Rendah	Rendah
103	Rendah	Rendah
104	Tinggi	Rendah
105	Tinggi	Tinggi
106	Tinggi	Rendah
107	Tinggi	Tinggi
108	Tinggi	Rendah
109	Tinggi	Tinggi
110	Tinggi	Rendah
111	Tinggi	Rendah
112	Tinggi	Tinggi
113	Tinggi	Tinggi
114	Tinggi	Tinggi
115	Tinggi	Tinggi
116	Tinggi	Tinggi
117	Tinggi	Tinggi
118	Tinggi	Tinggi
119	Tinggi	Tinggi
120	Tinggi	Tinggi
121	Tinggi	Tinggi
122	Tinggi	Tinggi

123	Tinggi	Tinggi
124	Tinggi	Tinggi

**SURAT PERNYATAAN VALIDASI INSTRUMEN**  
**EXPERT JUDGEMENT**

Saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : RAHMADIANTY GARADINDA, M.Sc.  
NIP : 199206162019032038  
Prodi : PSIKOLOGI  
Pendidikan Terakhir : S-2  
Bidang Keahlian : PSYCHOLOGY RESEARCH METHODS  
No Handphone : 081369013538

Menyatakan bahwa instrumen *Five Facet Mindfulness Questionnaire* yang telah divalidasi:  
(dapat digunakan perlu perbaikan tidak dapat digunakan\*)

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

Jakarta 8 JULI 2019

Validator



RAHMADIANTY GARADINDA, M.Sc.

NIP. 199206162019032038

**SURAT PERNYATAAN VALIDASI INSTRUMEN**  
**EXPERT JUDGEMENT**

Saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : RAHMADIANTY GARADINDA, M.Sc.  
NIP : 19920616 2019 03 2038  
Prodi : PSIKOLOGI  
Pendidikan Terakhir : S-2  
Bidang Keahlian : PSYCHOLOGY RESEARCH METHOD  
No Handphone : 081369013538

Menyatakan bahwa instrumen *Short Self Regulation Questionnaire* yang telah divalidasi:  
(dapat digunakan/perlu perbaikan/tidak dapat digunakan\*)

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

Jakarta 8 Juli 2019

Validator



RAHMADIANTY GARADINDA, M.Sc.

NIP. 19920616 2019 03 2038

**SURAT PERNYATAAN VALIDASI INSTRUMEN**  
**EXPERT JUDGEMENT**

Saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Dr. phil Zarina Akbar, M.Psi  
NIP : 198309182008122006  
Prodi : Psikologi  
Pendidikan Terakhir : S3  
Bidang Keahlian : Patologi Klinis  
No Handphone : 0813 8203 9254

Menyatakan bahwa instrumen *Five Facet Mindfulness Questionnaire* yang telah divalidasi:  
(dapat digunakan perlu perbaikan tidak dapat digunakan\*)

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

Jakarta, 8 Juli 2019

Validator



.....  
NIP. 198309182008122006

**SURAT PERNYATAAN VALIDASI INSTRUMEN**  
**EXPERT JUDGEMENT**

Saya yang bertanda tangan di bawah ini:

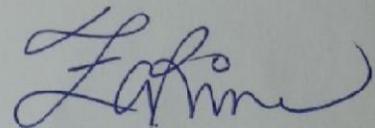
Nama : Dr. Phil Zalina Akbar, M.Psi  
NIP : 198309182008122006  
Prodi : Psikologi  
Pendidikan Terakhir : S3  
Bidang Keahlian : Psikologi Klinis  
No Handphone : 0813 8203 9254

Menyatakan bahwa instrumen *Short Self Regulation Questionnaire* yang telah divalidasi:  
(dapat digunakan/perlu perbaikan/tidak dapat digunakan\*)

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

Jakarta, 8 Juli 2019

Validator



.....  
NIP. 198309182008122006



Building  
Future  
Leaders

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

**SURAT PERNYATAAN VALIDASI INSTRUMEN**

saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Fellianti Muzdalifah, M. Psi  
NIP : 1978022420050012001  
Prodi : Psikologi  
Bidang Keahlian : Psikologi *Klinis Pendidikan.*

Menyatakan bahwa instrumen *five facet mindfulness questionnaire* yang telah divalidasi: dapat digunakan/perlu diperbaiki/tidak dapat digunakan.

Demikian surat pernyataan ini dibuat untuk dapat digunakan sebagaimana mestinya. Atas kerjasamanya diucapkan terima kasih.

Jakarta, 05 Juli 2019

Validator,

Fellianti Muzdalifah, M. Psi

NIP. 1978022420050012001

- Perbaiki redaksi kalimat
- Indikator di blueprint?



Building  
Future  
Leaders

**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

**SURAT PERNYATAAN VALIDASI INSTRUMEN**

saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Fellianti Muzdalifah, M. Psi  
NIP : 1978022420050012001  
Prodi : Psikologi  
Bidang Keahlian : Psikologi *Klinis Pendidikan*

Menyatakan bahwa instrumen *short self regulation questionnaire* yang telah divalidasi: dapat digunakan perlu diperbaiki / tidak dapat digunakan.

Demikian surat pernyataan ini dibuat untuk dapat digunakan sebagaimana mestinya. Atas kerjasamanya diucapkan terima kasih.

Jakarta, 05 Juli 2019

Validator,

Fellianti Muzdalifah, M. Psi

NIP. 1978022420050012001

- Keterangan pembagian dimensi di jurnal yang menjadi rujukan kurang jelas / tidak tertulis. → dospem check ulang
- Rujukan referensi item ? mewakili dimensi yang mana tidak ada. → dilengkapi referensinya.
- Indikator pada blueprint tidak ada ? ..
- Kesesuaian redaksi kalimat dengan maksud & tujuan item English-nya.

**SURAT PERNYATAAN VALIDASI INSTRUMEN**  
***EXPERT JUDGEMENT***

Saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Ermita Zafiah, M.psi, psikolog  
NIDP : 8891680018  
Prodi : Psikologi  
Pendidikan Terakhir : S 2  
Bidang Keahlian : psikologi klinis  
No Handphone : 0857 7022 3392

Menyatakan bahwa instrumen *Five Facet Mindfulness Questionnaire* yang telah divalidasi:  
(dapat digunakan perlu perbaikan tidak dapat digunakan\*)

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

Jakarta, 19 Juli 2019

Validator



.....  
NIDP 8891680018

**SURAT PERNYATAAN VALIDASI INSTRUMEN**  
**EXPERT JUDGEMENT**

Saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Ernita Zakiah, M. Psi, Psikolog  
NIPK : 8891680018  
Prodi : Psikologi  
Pendidikan Terakhir : S2  
Bidang Keahlian : Psikologi Klinis  
No Handphone : 0857 7022 3392

Menyatakan bahwa instrumen *Short Self Regulation Questionnaire* yang telah divalidasi:  
(dapat digunakan/perlu perbaikan/tidak dapat digunakan\*)

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

Jakarta, 19 Juli 2019

Validator



.....  
NIPK 8891680018

# SARAN-SARAN YANG DISAMPAIKAN OLEH PENGUJI

Nama peserta : Nandasan  
Nomor registrasi : 1125151757  
Program Studi : Psikologi  
Nama penguji : R.A. PADHAWAN  
Program Studi : Psikolog  
Fakultas : Pendidikan Psikologi Universitas Negeri Jakarta

No	Isi Saran-Saran
01.	BAB I → Fenomena
02.	BAB II → Analisis
03.	BAB III
04.	BAB IV → Pembahasan
05.	BAB V
06.	
07.	
08.	
09.	
10.	

Jakarta, 15 Agustus 2019

Panitia Ujian Skripsi Sarjana  
Fakultas Pendidikan Psikologi UNJ  
Penguji,



NIP. ....

# SARAN-SARAN YANG DISAMPAIKAN OLEH PENGUJI

Nama peserta : Nandasari  
Nomor registrasi : 1125191757  
Program Studi : Psikologi  
Nama penguji : Lupi Yudhaningrum  
Program Studi : Psikologi  
Fakultas : Pendidikan Psikologi Universitas Negeri Jakarta

No	Isi Saran-Saran
01.	Tata tulis
02.	SIBS tidak boleh disebut kembali
03.	
04.	
05.	
06.	
07.	
08.	
09.	
10.	

Jakarta, 15 Agustus 2019

*pu*  
Panitia Ujian Skripsi Sarjana  
Fakultas Pendidikan Psikologi UNJ  
Penguji

.....  
NIP. ....

## DAFTAR RIWAYAT HIDUP



Peneliti bernama lengkap Nandasari dan biasa di panggil Nanda. Anak ketiga dari tiga bersaudara yang terlahir di Aceh pada tanggal 29 Maret 1998. Ayah bernama Rasydi dan Ibu bernama Syarkiah serta kakak pertama bernama Nova Mauliza dan kakak kedua bernama Sri Maulina. Peneliti menjalani pendidikan formal dimulai dari SD Negeri 13 Tanah Luas Aceh Utara, SMP Negeri 1 Tanah Luas Aceh Utara, SMA Negeri 3 Putra Bangsa Aceh Utara, hingga program studi Psikologi di Fakultas Pendidikan Psikologi Universitas Negeri Jakarta tahun 2015. Pada bulan Juli-Agustus, peneliti melakukan Program Praktek Kerja Psikologi di Rumah Sakit Jiwa Dr. Soeharto Heerdjan Grogol Jakarta Barat.

Kontak peneliti dapat dihubungi melalui e-mail:

[Nandasari.rassya@gmail.com](mailto:Nandasari.rassya@gmail.com)