

**HUBUNGAN ANTARA *MINDFULNESS* DENGAN REGULASI DIRI
PADA MAHASISWA UIN AR-RANIRY**

Skripsi

**Sebagai Bagian dari Persyaratan Memperoleh
Derajat Sarjana Psikologi**

Diajukan Oleh:

**Fahira Thursina
140901032**



**PROGRAM STUDI PSIKOLOGI
FAKULTAS PSIKOLOGI
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI AR-RANIRY
BANDA ACEH
2021**

**HUBUNGAN ANTARA *MINDFULNESS* DENGAN REGULASI DIRI
PADA MAHASISWA UIN AR-RANIRY**

SKRIPSI

**Diajukan kepada Fakultas Psikologi
UIN Ar-Raniry Banda Aceh
Sebagai Salah Satu Syarat untuk Memperoleh
Gelar Sarjana S-1 Psikologi (S.Psi)**

**Oleh :
Fahira Thursina
140901032**

Disetujui Oleh :

Pembimbing I,



**Jasmadi, S.Psi., MA., Psikolog
NIP. 197609122006041001**

Pembimbing II,



**Vera Nova, S.Psi., M.Psi., Psikolog
NIDN. 2009028201**

AR - R A N I R Y

**HUBUNGAN ANTARA *MINDFULNESS* DENGAN REGULASI DIRI
PADA MAHASISWA UIN AR-RANIRY**

SKRIPSI

**Telah Dinilai Oleh Panitia Sidang Munaqasyah Skripsi
Fakultas Psikologi UIN Ar-Raniry Banda Aceh
Dan Dinyatakan Lulus Serta Disahkan Sebagai
Tugas Akhir Untuk Memperoleh Gelar
Sarjana S-1 Psikologi (S.Psi)**

Diajukan Oleh :


**Fahira Thursina
NIM. 140901032**


**Pada Hari/Tanggal:
Rabu, 21 Juli 2021
11 Zulhijah 1442 H**

Panitia Sidang Munaqasyah Skripsi

Ketua,


Sekretaris,


**Jasmadi, S.Psi., MA., Psikolog
NIP. 197609122006041001**


**Vera Nova, S.Psi., M.Psi., Psikolog
NIDN. 2009028201**

**Penguji I,
an**

Penguji II,


**Dr. Safrilsyah, S.Ag, M.Si
NIP. 197004201997031001**


**Cut Rizka Aliana S.Psi., M.Si
NIP. 199010312019032014**

**Mengetahui,
Dekan Fakultas Psikologi UIN Ar-Raniry,**




**Dr. Salami, MA
NIP. 196512051992032003**

PERNYATAAN KEASLIAN PENELITIAN

Dengan ini saya :

Nama : Fahira Thursina

NIM : 140901032

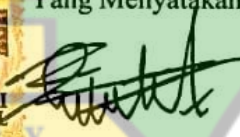
Jenjang : Strata Satu (S-1)

Prodi : Psikologi UIN Ar-Raniry

Menyatakan bahwa dalam Skripsi ini terdapat karya yang pernah diajukan untuk memperoleh gelar kesarjanaan di suatu perguruan tinggi, dan sepanjang pengetahuan saya juga tidak pernah terdapat karya atau pendapat yang pernah ditulis atau diterbitkan oleh orang lain, kecuali yang secara tertulis dirujuk dalam naskah ini dan disebutkan dalam daftar pustaka. Jika dikemudian hari ada tuntutan dari pihak lain atas karya saya, dan ternyata memang ditemukan bukti bahwa saya telah melanggar pernyataan ini, maka saya siap menerima sanksi berdasarkan aturan yang berlaku di Fakultas Psikologi UIN Ar-Raniry Banda Aceh.

Banda Aceh, 21 Juli 2021
Yang Menyatakan,




Fahira Thursina
NIM. 140901032

KATA PENGANTAR

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

Segala puji beserta syukur penulis panjatkan kehadiran Allah SWT yang telah melimpahkan rahmat dan karunia-Nya setiap saat sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini dengan judul “Hubungan Antara *Mindfulness* Dengan Regulasi Diri Pada Mahasiswa UIN Ar-Raniry”. Shalawat beserta salam tak lupa pula kita sanjung sajian kepada junjungan alam yaitu baginda Nabi Muhammad SAW. Penulis menyadari bahwa terselesainya skripsi ini tidak terlepas dari dukungan moral dan moril dari berbagai pihak, keluarga dan teman-teman terdekat.

Selanjutnya penulis mengucapkan terima kasih yang tak terhingga kepada :

1. Ibu Dr. Salami MA sebagai Dekan Fakultas Psikologi UIN Ar-Raniry yang telah memberikan dukungan dan motivasi kepada semua mahasiswa Psikologi.
2. Bapak Jasmadi, S.Psi., MA., Psikolog sebagai Wakil Dekan I bidang Akademik dan Kelembagaan yang telah memberi dukungan dan motivasi kepada mahasiswa. Sekaligus sebagai pembimbing I dalam proses penyelesaian skripsi ini, yang telah memberikan motivasi dan meluangkan waktu untuk melakukan bimbingan kepada penulis.
3. Bapak Muhibuddin, S.Ag., M.Ag., sebagai Wakil Dekan II bidang Administrasi dan Keuangan, yang telah membantu dalam administrasi mahasiswa.
4. Bapak Dr. Fuad, S.Ag., M.Hum sebagai Wakil Dekan III bidang Kemahasiswaan dan Kerjasama, yang telah memberikan dukungan dan motivasi kepada mahasiswa.

5. Bapak Dr. Safrilsyah, M.Si selaku Ketua Prodi Program Studi Psikologi UIN Ar-Raniry, yang juga merupakan penasihat akademik peneliti yang telah membantu dalam proses penerimaan judul.
6. Ibu Vera Nova, S.Psi., M.Psi., Psikolog selaku pembimbing II dalam proses penyelesaian skripsi ini, yang telah memberikan motivasi, nasehat, serta membantu penulis dengan sebaik mungkin dalam menyelesaikan skripsi ini juga meluangkan waktu bahkan sampai larut malam untuk melakukan bimbingan kepada penulis. Terimakasih karena ibu pantang mengeluh, sangat peduli dan ikhlas (Terimakasih bu).
7. Bapak Dr. Safrilsyah, S.Ag, M.Si selaku penguji I peneliti dalam sidang munaqasyah skripsi yang telah memberikan banyak masukan dalam skripsi ini, serta telah memberikan nasehat dan motivasi yang sangat berguna bagi penulis.
8. Ibu Cut Rizka selaku penguji II peneliti dalam sidang munaqasyah skripsi yang juga telah memberi banyak masukan dalam skripsi ini.
9. Seluruh dosen beserta staf Program Studi Fakultas Psikologi UIN Ar-Raniry yang telah membantu, mendidik, dan memberikan ilmu yang bermanfaat dengan ikhlas dan tulus.
10. Kedua orang tua tercinta yang telah memberikan semangat dan jerih payah serta doa yang tiada henti nya dari awal hingga akhir pada proses penyelesaian S-1 ini tanpa menyerah.

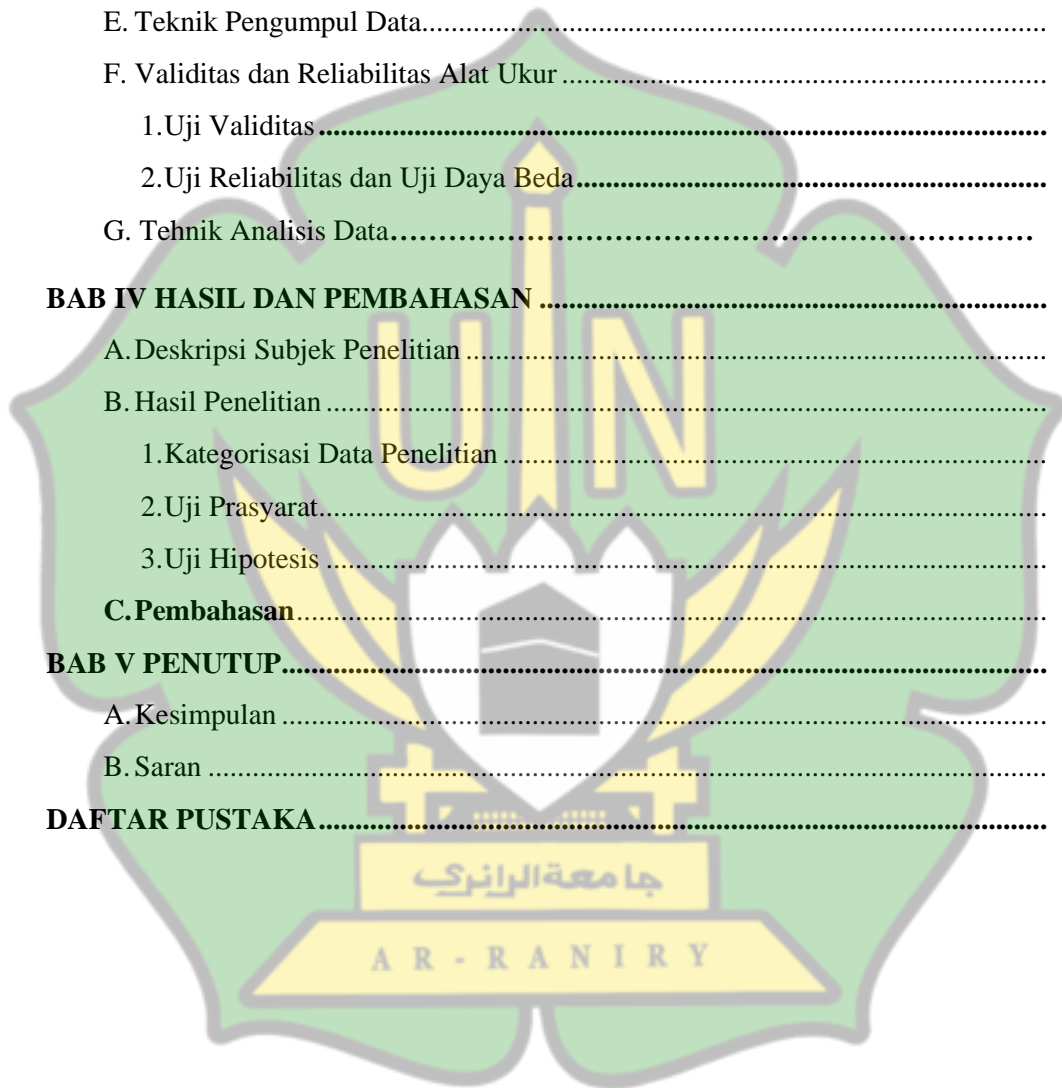
11. Terimakasih kepada adikku tersayang Farah Fadhilla Mahfud yang telah memberikan dukungan setiap saat, telah membantu dalam setiap hal saat proses pencapaian S-1 ini.
12. Terimakasih Kanda Randi Gunawan yang telah sudi membantu penulis dalam proses menyelesaikan skripsi bahkan diwaktu jam istirahat hingga skripsi ini selesai.
13. Terimakasih kepada sahabat-sahabat tercinta, Risna Wida, Ulfah Rasyidin, Rahmaini Fahmi, Muhammad Haikal, dan Muhammad Lutfi, yang telah bersedia memberikan dukungan serta membantu penulis dalam menyelesaikan tugas ini.
14. Terimakasih kepada adinda Roza Ulfa dan Zahra yang telah membantu penulis dalam menyelesaikan skripsi ini sampai sore bahkan malam hari.
15. Terima kasih kepada responden yang telah membantu mengisi kuesioner penelitian ini.



DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL	i
LEMBARAN PERSETUJUAN	iii
LEMBARAN PENGESAHAN	iii
PERNYATAAN KEASLIAN PENELITIAN.....	ivv
KATA PENGANTAR.....	v
DAFTAR ISI.....	viii
DAFTAR TABEL	x
DAFTAR GAMBAR.....	xi
DAFTAR LAMPIRAN	xii
ABSTRAK	xiii
ABSTRACT.....	xiv
BAB I PENDAHULUAN.....	1
A. Latar Belakang.....	1
B. Rumusan Masalah	7
C. Tujuan Penelitian.....	7
D. Manfaat Penelitian	7
1.Manfaat Teoritis	7
2.Manfaat Praktis	7
E. Keaslian Penelitian	8
BAB II LANDASAN TEORI.....	12
A. Mindfulness.....	12
1.Pengertian Mindfulness.....	12
2.Aspek-Aspek Mindfulness.....	14
3.Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Mindfulness.....	14
B. Regulasi Diri.....	16
1.Pengertian Regulasi Diri	16
2.Aspek-aspek Regulasi Diri.....	17
3.Faktor-faktor Regulasi Diri.....	18
C. Hubungan antara Mindfulness dengan Regulasi Diri	22
D. Hipotesis	24

BAB III METODE PENELITIAN.....	25
A. Pendekatan dan Metode Penelitian.....	25
B. Identifikasi Variabel Penelitian.....	25
C. Definisi Operasional Variabel Penelitian.....	25
D. Populasi dan Sampel Penelitian.....	26
E. Teknik Pengumpul Data.....	29
F. Validitas dan Reliabilitas Alat Ukur.....	32
1. Uji Validitas.....	32
2. Uji Reliabilitas dan Uji Daya Beda.....	35
G. Tehnik Analisis Data.....	38
BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN.....	41
A. Deskripsi Subjek Penelitian.....	41
B. Hasil Penelitian.....	43
1. Kategorisasi Data Penelitian.....	43
2. Uji Prasyarat.....	47
3. Uji Hipotesis.....	48
C. Pembahasan.....	49
BAB V PENUTUP.....	52
A. Kesimpulan.....	52
B. Saran.....	52
DAFTAR PUSTAKA.....	54



DAFTAR TABEL

<i>Tabel 3.1 Jumlah Mahasiswa UIN Ar-Raniry Banda Aceh</i>	27
<i>Tabel 3.2 Jumlah Sampel Penelitian</i>	2
<i>Tabel 3.3 Kriteria Penelitian bagi Skala Mindfulness dan Regulasi Diri</i>	30
<i>Tabel 3.4 Blue Print Skala mindfulness</i>	31
<i>Tabel 3.5 Blue Print Skala Regulasi diri</i>	32
<i>Tabel 3.6 Koefisien CVR Skala Regulasi Diri</i>	34
<i>Tabel 3.7 Blue Print Akhir Skala Mindfulness</i>	37
<i>Tabel 3.8 Koefisien Daya Beda Aitem Skala Regulasi Diri.....</i>	37
<i>Tabel 3.9 Blue Print Akhir Skala Regulasi Diri.....</i>	38
<i>Tabel 4.1 Data Demografi Subjek Penelitian Kategori Jenis Kelamin</i>	41
<i>Tabel 4.1 Data Demografi Subjek Penelitian Kategori Usia</i>	42
<i>Tabel 4.2 Data Subjek Penelitian Kategori Fakultas</i>	43
<i>Tabel 4.4 Deskripsi Data Penelitian Skala Mindfulness</i>	44
<i>Tabel 4.5 Kategorisasi mindfulness.....</i>	45
<i>Tabel 4.6 Deskripsi Data Penelitian Regulasi Diri</i>	45
<i>Tabel 4.7 Kategorisasi Regulasi Diri</i>	46
<i>Tabel 4.8 Hasil Uji Normalitas Sebaran.....</i>	47
<i>Tabel 4.9 Hasil Uji Linearitas Hubungan</i>	48
<i>Tabel 4.10 Uji Hipotesis Data Penelitian.....</i>	48
<i>Tabel 4.11 Analisis Measure of Association.....</i>	49

جامعة الرانيري
AR - RANIRY

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1 Kerangka Konseptual 24



DAFTAR LAMPIRAN

- Lampiran 1 Skala *Mindfulness* dan Regulasi Diri
- Lampiran 1 Tabulasi Penelitian *Mindfulness*
- Lampiran 2 Tabulasi Penelitian Regulasi Diri
- Lampiran 3 Hasil Penelitian
- Lampiran 4 Surat Keputusan Dekan Fakultas Psikologi UIN Ar-Raniry tentang Pembimbing Skripsi



HUBUNGAN *MINDFULNESS* DENGAN REGULASI DIRI PADA MAHASISWA UIN AR-RANIRY

ABSTRAK

Regulasi diri adalah suatu kemampuan yang dimiliki oleh individu dalam mengontrol tingkah laku, dan memanipulasi sebuah perilaku dengan menggunakan kemampuan pikirannya sehingga individu dapat bereaksi terhadap lingkungannya. Kemampuan mengontrol diri sangat dibutuhkan oleh mahasiswa untuk memudahkan mereka dalam mengatur serta memotivasi diri dalam ruang lingkup perkuliahan sehingga mendapatkan hasil yang sesuai dengan yang di harapkan. Salah satu hal yang dapat meningkatkan kemampuan regulasi diri pada mahasiswa ialah dengan pendekatan *mindfulness*. *Mindfulness* merupakan salah satu jenis meditasi yang dapat melatih seseorang untuk fokus terhadap keadaan sekitar dan emosi yang dirasakan serta menerimanya secara terbuka. Manfaat meditasi *mindfulness* tidak hanya sebatas kesehatan fisik, tetapi juga kesehatan mental. Penelitian ini bertujuan untuk melihat hubungan antara variabel *mindfulness* dengan variabel regulasi diri pada mahasiswa UIN Ar-Raniry. Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif, jumlah populasi pada penelitian ini sebanyak 23.486 mahasiswa diperoleh sebanyak 342 orang sampel dengan menggunakan tabel Isaac dan Michael, akan tetapi dikarenakan antusias mahasiswa yang sangat besar untuk berpartisipasi dalam penelitian ini maka hasil yang diperoleh ialah sebanyak 391 responden. Teknik pengambilan sampel dalam penelitian ini adalah dengan cara *stratified proportionate random sampling*. Adapun hasil nilai korelasi pada penelitian ini $r = 0,282$ dengan $p = 0,000$ dan $r \text{ squared} = 0,080$ sehingga dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan positif yang signifikan antara *mindfulness* dengan regulasi diri. Artinya, semakin tinggi *mindfulness* maka semakin baik regulasi diri pada seseorang, sebaliknya jika semakin rendah *mindfulness* maka semakin buruk regulasi diri pada seseorang.

Kata Kunci: *Mindfulness*, *Regulasi Diri*, *Mahasiswa UIN Ar-Raniry*

RELATIONSHIP BETWEEN MINDFULNESS AND SELF-REGULATION IN UIN AR-RANIRY STUDENTS

ABSTRACT

Self-regulation is an ability possessed by individuals to control behavior and manipulate behavior by using the ability of their minds so that individuals can react to their environment. The ability to control themselves is needed by students to make it easier for them to organize and motivate themselves in the scope of lectures so that they get the results that are expected. One of the things that can improve students' self-regulation skills is the mindfulness approach. Mindfulness is a type of meditation that can train a person to focus on their surroundings and emotions and accept them openly. The benefits of mindfulness meditation are not only limited to physical health, but also mental health. This study aims to see the relationship between mindfulness variables and self-regulation variables in UIN Ar-Raniry students. This study uses quantitative methods, the population in this study was 23,486 students, 342 samples were obtained using Isaac and Michael tables, but due to student enthusiasm which is very large to participate in this study, the results obtained are as many as 391 respondents. The sampling technique in this study was stratified proportionate random sampling. The results of the correlation value in this study $r = 0.282$ with $p = 0.000$ and $r \text{ squared} = 0.080$ so it can be concluded that there is a significant positive relationship between mindfulness and self-regulation. That is, the higher the mindfulness, the better the self-regulation in a person, conversely if the lower the mindfulness, the worse the self-regulation in a person.

Keywords: *Mindfulness, Self Regulation, UINAr-Raniry . Students*



BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Didalam ruang lingkup perkuliahan setiap mahasiswa di tuntut untuk belajar lebih mandiri, kreatif, dan tidak bergantung pada apa yang di sajikan pengajar. Selain itu mahasiswa juga harus dapat mengerjakan berbagai tugas perkuliahan yang diberikan oleh dosen sesuai dengan waktu yang ditentukan. Pada kenyataannya cukup banyak mahasiswa yang mengalami kesulitan dalam memenuhi pola belajar di perguruan tinggi. Beberapa mahasiswa mengalami berbagai kendala dalam perkuliahannya. Misalnya, sebagian mahasiswa belum mampu memenuhi tugas-tugas dan kegiatan-kegiatan lainnya yang diselenggarakan perguruan tinggi untuk menunjang kualitas peserta didiknya (Sianipar, ARB & Haryanti, K. , 2014)

Regulasi diri atau lebih di kenal dengan istilah *self regulation* merupakan proses seseorang dalam berpikir, mengatur, dan bertindak sesuai dengan tujuan yang telah direncanakan. Sehingga, seseorang dapat memberikan nilai pada keberhasilan atas pencapaian dan memberikan suatu penghargaan pada diri sendiri yang telah mencapai target tersebut, Kahfi (dalam Izza, 2019). Regulasi diri yang baik akan membantu seseorang untuk menjalankan peran dalam kehidupan sehari-hari dengan baik, dan sebaliknya ketika seseorang belum dapat meregulasikan diri dengan baik maka peran yang sedang di lakukan akan mengganggu peran yang lainnya (Izza, 2019)

Memasuki perguruan tinggi, seorang mahasiswa akan dihadapkan pada berbagai masalah dan tanggung jawab yang harus diselesaikan, pada mahasiswa yang berada di perguruan tinggi baik negeri ataupun swasta mereka sama-sama memiliki peran masing-masing dalam menjalankan perkuliahan. Oleh karena itu mereka membutuhkan regulasi diri yang baik dalam diri mereka. Para mahasiswa juga harus pintar dalam membagi waktu agar kegiatan perkuliahan berjalan selaras dengan kegiatan lainnya. Namun, bukan hal yang mudah bagi para mahasiswa untuk membangun regulasi diri yang diinginkan (Minauli & Butarbutar, 2011).

Selain dari pada itu, terdapat pula data dan fakta bahwa regulasi diri dapat berpengaruh terhadap perilaku seseorang khususnya mahasiswa, DeWall, Baumeisteir, Stillman, dan Gailliot (dalam Alfiana, 2013), mengadakan penelitian kepada beberapa mahasiswa di Amerika. Hasilnya menyatakan, regulasi diri yang kurang efektif dapat menimbulkan perilaku agresif, sedangkan mereka yang memiliki regulasi diri efektif akan lebih mampu mengendalikan dirinya. Dengan demikian regulasi diri mempengaruhi keberhasilan seseorang melalui pengendalian perilaku yang akan dimunculkan, tentunya yang di anggap sesuai dalam mencapai tujuan tersebut. Penelitian dengan hasil yang sama juga di lakukan oleh Trentacosta dan Shaw (dalam Alfiana 2013), dengan hasil bahwa regulasi diri dapat menjadikan seseorang mampu mengendalikan perilaku maladaptif. Baumeisteir, Gailliot, Dewall, Nathan, dan Oaten (2006) juga menghasilkan hal yang sama, dengan dinyatakan bahwa pengendalian diri yang

teratur dapat menghasilkan regulasi diri yang baik. Sehingga lebih mampu untuk memunculkan perilaku yang dianggap sesuai.

Dalam hal ini adapun peneliti melakukan observasi pada beberapa orang mahasiswa UIN Ar-Raniry terkait dengan regulasi diri. Pada observasi ini sebagian dari Mahasiswa yang di observasi tersebut mengatakan bahwa mereka merasa kesulitan dalam beberapa hal seperti mengatur dan merencanakan jadwal yang baik dalam perkuliahan, membagi waktu dengan baik antara kegiatan didalam dan diluar kampus, bahkan sebagian dari mereka juga merasa kesulitan dalam hal menentukan aktivitas apa yang cocok untuk menyeimbangi serta mendukung dengan lingkungan mereka baik di dalam maupun di luar kampus. Hal ini menunjukkan bahwa ada nya permasalahan tentang regulasi diri pada sebagian mahasiswa yang di observasi tersebut. Kemampuan meregulasi diri sangat di perlukan dalam berbagai kegiatan yang mereka lakukan, terutama dalam kegiatan mereka di lingkungan kampus. Dimana para mahasiswa di tuntut untuk memiliki keahlian yang mampu dalam meregulasi diri nya agar dapat menjalankan setiap aktifitas yang ada di perkuliahan dengan baik. Berikut ini merupakan wawancara personal terhadap beberapa mahasiswa UIN Ar-Raniry:

Wawancara 1:

“Sering kadang kesulitan dan bingung gimana cara bagi waktu, apalagi pas hari-hari baru masuk semester awal, itu semua mata kuliah ada tugas nya, bayangin aja sehari ada 4 mata kuliah misal nya dan kuliah sampek hari jumat berarti seminggu ada 20 makalah harus siap, suka pusing sih kapan buat tugas ini kapan buat tugas itu, kapan cari buku nya, kapan belajar untuk persiapan presentasi nya kalau dapat giliran pertama tampil” (RD, Mahasiswa UIN Ar-raniry, Wawancara personal, 15 november 2020)

Wawancara 2:

“Kalau tiba-tiba dosen bilang hari ini UTS secara tiba-tiba, nah itu sering panik gak PD takut gak bisa jawab, gak kebayang gimana nilainya, pasti

jelek kali, pokoknya gak siap kalau tiba-tiba gitu” (RA, Mahasiswa UIN Ar-raniry, Wawancara personal, 15 november 2020)

Wawancara 3:

“Sering kalau UAS atau UTS gitu, kerja sama atau nyontek sama kawan, soalnya takut nilainya jelek abis tu dapat C atau D, kan ngaruh nanti sama IP dan IPK, terus harus ulang lagi semester depannya” (KLD, Mahasiswa UIN Ar-raniry, Wawancara personal, 15 november 2020)

Wawancara 4:

“Kumpul tugas gak juga tepat-tepat banget waktu nya, sering tu undur satu dua hari, kadang-kadang tiga hari, alasannya sih macam-macam, kadang lupa atau belum dapat bahan, kadang juga belum sempat saking banyak nya tugas kuliah yang lain juga jadi sulit atur waktu nya” (FZ, Mahasiswa UIN Ar-raniry, Wawancara personal, 15 november 2020)

Berdasarkan paparan di atas dapat di simpulkan bahwa regulasi diri merupakan kemampuan seseorang mengontrol diri dalam mencapai tujuan, sehingga mahasiswa meregulasi diri demi tercapai tujuan perkuliahnya. Adapun menurut Boeree (dalam Alfiana, 2013) menyatakan bahwa regulasi diri merupakan salah satu komponen penggerak utama kepribadian manusia. Istilah regulasi diri pertama kali di munculkan oleh Albert Bandura dalam teori belajar sosial nya, yang di artikan sebagai kemampuan seseorang untuk mengontrol perilaku nya sendiri. Regulasi diri merupakan motivasi internal, yang berakibat pada timbul nya keinginan seseorang untuk menentukan tujuan-tujuan dalam hidup nya, merencanakan strategi yang akan di gunakan, serta mengevaluasi dan memodifikasi perilaku yang akan di lakukan, regulasi diri penting di miliki oleh mahasiswa untuk membantu perkembangan perkuliahan nya, karena regulasi diri juga dapat mengontrol keadaan lingkungan dan implus emosional yang sekiranya dapat mengganggu perkembangan seseorang, hal ini dikemukakan oleh

Cervone & Pervin (dalam Alfiana 2013). Sehingga mahasiswa yang ingin berkembang akan berusaha untuk meregulasi dirinya semaksimal mungkin dalam mencapai tahap perkembangan yang di inginkan nya. Sementara mahasiswa yang kurang mampu dalam meregulasi diri, di mungkinkan tidak mampu untuk mencapai kesuksesan yang sempurna. Selain dari pada itu, regulasi diri juga sangat di butuhkan bagi mahasiswa yang memiliki kegiatan akademik dan organisasi hal ini di sebabkan bahwa hal tersebut akan banyak menyita waktu untuk setiap kegiatan nya. Oleh karena itu para mahasiswa membutuhkan regulasi diri yang baik agar kegiatan akademik dan organisasi dapat berjalan selaras dengan kegiatan perkuliahan (Alfiana, 2013)

Berdasarkan hasil penelitian Kabat Zinn dkk (dalam Affandi 2012) bahwa regulasi diri dapat di lakukan dengan meningkatkan kemampuan dalam mengontrol perhatian terhadap berbagai tingkat kognitif, emosi, perilaku, tubuh dan pengalaman interpersonal melalui pendekatan *mindfulness*. Menurut penelitian Brown dkk (dalam Affandi, 2012) mengungkapkan bahwa seseorang yang lebih memiliki *mindful* (kesadaran) adalah lebih mampu dalam melakukan regulasi (kontrol) diri. *Mindfulness* menjadikan seseorang memiliki kemampuan dalam penyesuaian dengan kebutuhan, perasaan, nilai-nilai yang sesuai dengan situasi tertentu Ciarrochi dkk (dalam Affandi, 2012)

Mindfulness merupakan kemampuan seorang individu untuk sadar dan memperhatikan setiap detil kejadian yang sedang terjadi saat itu (Brown & Ryan, 2003). Dengan kemampuan disposisional untuk *mindful*, individu dapat menerima setiap pengalaman yang terjadi dengan reseptif dan terbuka (Brown, Ryan, &

Creswell, 2006), Kesadaran penuh (*mindfulness*) di tandai dengan mengertinya seseorang terhadap tempat dia berada, siapa dirinya, di mana dia tinggal, dan waktu saat itu. Hal yang paling utama adalah kesadaran penuh seseorang terhadap tempat, waktu, dan orang di sekitarnya. Saat kesadaran mengalami penurunan, kemampuan orang tersebut untuk merespon lingkungan sekitar pun akan berkurang, sehingga ia sulit mengenali dirinya sendiri, orang lain, tempat, dan waktu pada saat itu.

Penurunan kesadaran berbeda dengan pingsan yang hanya berlangsung sementara dan kembali sadar penuh setelahnya. Penurunan kesadaran dapat menetap untuk waktu yang lebih lama. Tingkat kesadaran seseorang yang abnormal menggambarkan keadaan ketika seseorang mengalami penurunan fungsi kognitif atau tidak responsif terhadap rangsangan. Sebagian besar kondisi medis yang serius atau bahkan mengancam jiwa dapat merusak otak dan memengaruhi tingkat kesadaran. Oleh karena itu manusia membutuhkan kesadaran yang penuh untuk kelangsungan hidup yang baik agar bisa berinteraksi dengan baik terhadap lingkungannya.

Selain daripada itu, peneliti juga melakukan observasi dan wawancara terhadap beberapa mahasiswa dari berbagai fakultas di kampus UIN Ar-Raniry, hal ini dilakukan guna memperoleh sampel bagaimana *mindfulness* dapat mempengaruhi kontrol diri pada diri subjek, dari hasil pengambilan sampel tersebut peneliti mendapatkan respon dari beberapa subject yang di observasi mereka memberi respon bahwa *mindfulness* memiliki pengaruh yang cukup besar dalam kontrol diri mereka, baik itu ditempat mereka tinggal maupun di

perkuliahan. Terkhusus dalam ruang lingkup perkuliahan para subjek menyebutkan bahwa semakin tinggi nya *mindfulness* dalam diri mereka maka semakin tinggi pula kemampuan untuk mengontrol diri agar lebih fokus dan konsentrasi serta memiliki keinginan untuk serius dalam mengikuti perkuliahan.

Berdasarkan penjelasan diatas peneliti tertarik untuk meneliti dan mengkaji lebih lanjut dengan judul penelitian yaitu: **Hubungan *Mindfulness* dengan Regulasi Diri pada Mahasiswa UIN Ar-Raniry**

B. Rumusan Masalah

Rumusan masalah dalam penelitian ini adalah apakah ada hubungan antara *mindfulness* dengan regulasi diri pada mahasiswa UIN Ar-Raniry?

C. Tujuan Penelitian

Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan antara *mindfulness* dengan regulasi diri pada mahasiswa UIN Ar-Raniry.

D. Manfaat Penelitian

Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan manfaat baik secara teoritis maupun praktis :

1. Manfaat Teoritis

Dengan adanya penelitian ini diharapkan akan menambah wawasan dan khazanah ilmu pengetahuan. Psikologi Kepribadian.

2. Manfaat Praktis

- a. Bagi peneliti, dengan penelitian ini peneliti dapat menerapkan secara langsung teori-teori tentang *mindfulness* dan regulasi diri.

- b. Bagi subjek penelitian, hasil penelitian ini diharapkan dapat berguna agar bisa memiliki kesadaran penuh (*mindfulness*) serta kemampuan mengatur tingkah laku dan menjalankan tingkah laku tersebut sebagai strategi yang berpengaruh terhadap performansi seseorang mencapai tujuan atau prestasi.
- c. Bagi penelitian selanjutnya, hasil penelitian ini diharapkan dapat menjadi acuan literatur bagi peneliti selanjutnya.

E. Keaslian Penelitian

Keaslian penelitian menjadi point pokok dalam suatu penelitian, tujuannya adalah untuk memastikan bahwa penelitian yang akan dilakukan oleh peneliti belum pernah dilakukan oleh peneliti sebelumnya. Penelitian ini didasarkan pada beberapa penelitian yang telah dilakukan sebelumnya diantaranya, Penelitian yang berjudul "Pengaruh *Mindfulness Therapy* dalam Meningkatkan Regulasi Emosi Santriwati Kelas Isti'dad Pendidikan Diniyah Formal (PDF) Ulya Pondok Pesantren Assalafi Al-Fitrah Surabaya" (Jumaroh, 2018), analisis dalam penelitian ini menunjukkan bahwa hipotesis tersebut Berdasarkan analisis data statistik parametrik uji 2 sampel tidak berpasangan (*independen sample t-test*) menggunakan bantuan program aplikasi IBM *Statistik Package for the Social Sciences* (SPSS) versi 16.0 for Windows. Adapun hal yang membuat penelitian ini berbeda di antara nya terdapat pada variabel terikat, dimana variabel terikat pada penelitian ini ialah regulasi emosi, sedangkan variabel terikat yang dilakukan oleh peneliti yaitu regulasi diri. Selain daripada itu, terdapat pula perbedaan pada subjek, dan lokasi penelitian.

Penelitian selanjutnya dilakukan oleh Nur Aziz Afandi (2012) dalam penelitiannya yang berjudul “Pengaruh Pelatihan *Mindfulness* terhadap Peningkatan Kontrol Diri Siswa SMA”. Subjek penelitian ini adalah 38 subjek dari siswa-siswi kelas IPA SMA 1 Kamal Bangkalan yang terbagi menjadi 2 kelompok yaitu 18 subjek kelompok eksperimen dan 18 subjek kelompok kontrol. Penelitian ini memberikan pelatihan meditasi *mindfulness* kepada kelompok eksperimen dan kelompok kontrol tidak mendapatkan perlakuan (*waiting list*). Subjek penelitian ini diukur dengan menggunakan skala kontrol diri hasil modifikasi dari aspek-aspek kontrol diri yang dijelaskan oleh Indraprasti & Rachmawati (2008). Perbedaan antara penelitian yang dilakukan oleh Nur Aziz Afandi (2012) dengan penelitian yang dilakukan peneliti saat ini diantaranya terdapat pada variabel terikat, subjek, lokasi penelitian, skala dan metode.

Selanjutnya, penelitian yang dilakukan oleh Morita Oktaviana (2019) dengan judul “Pengaruh *Mindfulness*, *Religious Coping Strategies* dan *Attachment* terhadap Regulasi Emosi Masa Dewasa”. Populasi dalam penelitian ini yaitu relawan dari jabodetabek, sampel yang digunakan dalam penelitian ini sebanyak 150 orang dengan karakteristik berusia antara 23-55 tahun. Pada penelitian ini peneliti menggunakan teknik pengambilan sampel *non probability* dengan *accidental sampling*. Peneliti memodifikasi alat ukur regulasi emosi, alat ukur *mindfulness*, alat ukur *religious coping strategies*, dan alat ukur *attachment*. Adapun hal yang membuat penelitian ini berbeda terdapat pada variabel terikat, subjek, serta lokasi penelitian.

Penelitian yang lainnya juga pernah dilakukan oleh Rini Astika Sari (2017) dalam penelitiannya yang berjudul “Hubungan *Mindfulness* dengan Kualitas Hidup Lanjut Usia”. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan *mindfulness* dengan kualitas hidup lanjut usia di Kelurahan Tuah Karya, Pekanbaru. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh lanjut usia di kelurahan Tuah Karya, Pekanbaru. Subjek dalam penelitian ini berjumlah 65 orang lanjut usia. penentuan subjek penelitian dilakukan dengan dua tahap, pertama menggunakan Teknik cluster sampling, cluster penelitian ditentukan dengan mengundi 176 RT, kemudian subjek ditentukan dengan teknik *purposive sampling*. Pengukuran dilakukan dengan menggunakan skala *mindfulness* dan skala kualitas hidup dari WHOQOL-BREF. Terdapat perbedaan pada penelitian ini dengan penelitian yang dilakukan oleh peneliti saat ini diantaranya pada variabel terikat penelitian, subjek, lokasi penelitian, dan tehnik penelitian.

Selanjutnya Syafrudin Faisal Thohar (2018) juga melakukan penelitian yang berjudul “Pengaruh *Mindfulness* Terhadap Agresivitas Melalui Regulasi Emosi Pada Warga Binaan Lembaga Pembinaan Khusus Anak Kelas 1 Blitar”. Penelitian ini melibatkan 115 orang narapidana yang ada di Lembaga Pembinaan Khusus Anak (LPKA) Kelas I Kota Blitar. Pengambilan data menggunakan instrumen Toronto Mindfulness Scale (TMS) untuk mengukur *mindfulness*, Difficulties in Emotion Regulation Scale (DERS-16) untuk mengukur kesulitan dalam meregulasi emosi dan Aggression scale untuk mengukur agresivitas. Perbedaan penelitian ini dengan penelitian yang sedang dilakukan oleh

peneliti saat ini diantaranya terdapat pada variabel terikat penelitian, subjek penelitian, lokasi penelitian dan tehnik pengambilan data pada penelitian.

Kesimpulan yang dapat di ambil dari paparan diatas yaitu, terdapat perbedaan yang signifikan antaran penelitian ini dengan penelitian yang pernah dilakukan oleh peneliti-peliti sebelum nya. Perbedaan tersebut terdapat di berbagai sisi, baik secara variabel, tehnik, subjek, bahkan lokasi penelitian.

