

**PENGARUH PRAKTIK *MINDFULNESS* TERHADAP
PROKRASTINASI AKADEMIK MAHASISWA
(Studi Kasus di STIAB Jinarakkhita Lampung)**



SKRIPSI

Diajukan sebagai salah satu syarat untuk memperoleh gelar

Sarjana Pendidikan Agama Buddha (S.Pd)

Oleh :

Nama : Priono

NPM : 2019101012

**Program Studi Pendidikan Keagamaan Buddha
Sekolah Tinggi Ilmu Agama Buddha (STIAB)**

JINARAKKHITA

LAMPUNG

September 2023



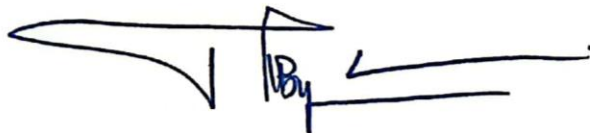
PERSETUJUAN SKRIPSI

NAMA : PRIONO
NPM : 2019101012
PROGRAM STUDI : PENDIDIKAN KEAGAMAAN BUDDHA
JUDUL SKRIPSI : PENGARUH PRAKTIK *MINDFULNESS* TERHADAP
PROKRASTINASI AKADEMIK MAHASISWA
(Studi Kasus di STIAB Jinarakkhita Lampung)

Skripsi ini telah diperiksa dan disetujui oleh pembimbing untuk diajukan kesidang panitia ujian skripsi.

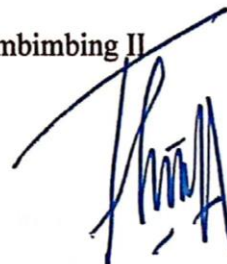
Bandar Lampung, 06 September 2023

Pembimbing I



Dr. Burmansah, M.Pd
NIDN. 2928108501

Pembimbing II



Wistina Seneru, S.Pd.B., M.Pd
NIDN. 292569001

Ketua Program Studi
Pendidikan Keagamaan Buddha



Komang Sutawan, S.Ag., MM., M.Pd.B
NIDN. 2918108401

LEMBAR PENGESAHAN

Tugas Akhir Skripsi

PENGARUH PRAKTIK *MINDFULNESS* TERHADAP PROKRASTINASI AKADEMIK MAHASISWA (Studi Kasus di STIAB Jinarakkhita Lampung)

Disusun oleh:


PRIONO

2019101012

Telah dipertahankan di depan Tim Penguji Tugas Akhir Skripsi
Program Studi Pendidikan Keagamaan Buddha Sekolah Tinggi Ilmu Agama Buddha
Jinarakkhita Lampung

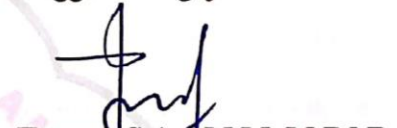
Pada tanggal 12 September 2023

Ketua Penguji/Penguji 1



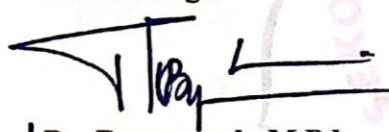
Susanto, M.Pd
NIDN. 2905019201

Anggota/Penguji 2




Tupari, S.Ag., M.M., M.Pd.B
NIPY. 2004091401001

Pembimbing 1



Dr. Burmansah, M.Pd
NIDN. 2928108501

Pembimbing 2

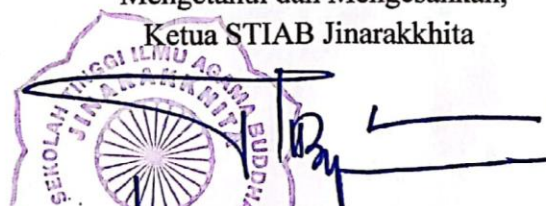


Wistina Seneru, S.Pd.B., M.Pd
NIDN. 2925069001

Lampung, 12 September 2023

Mengetahui dan Mengesahkan,

Ketua STIAB Jinarakkhita



Dr. Burmansah, M.Pd
NIDN. 2928108501

SURAT PERNYATAAN

Saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Priono

NPM : 2019101012

Program Studi : Pendidikan Keagamaan Buddha

Alamat Lengkap : Dusun IV, RT/RW 023/009, Desa Jojog, Kecamatan Pekalongan,
Kabupaten Lampung Timur, Provinsi Lampung, Kode Pos 34391.

No. Hp : 083160840567

Menyatakan dengan sungguh-sungguh bahwa:

1. Keabsahan data dan hal-hal lain yang berkenaan dengan keaslian dalam penyusunan skripsi ini merupakan tanggung jawab pribadi.
2. Adapun bagian-bagian tertentu dalam penulisan skripsi yang penulis kutip dan hasil karya orang lain telah dituliskan sumbernya secara jelas sesuai dengan norma, kaidah dan etika penulisan karya ilmiah.
3. Apabila dikemudian hari timbul masalah dengan keabsahan data dan keaslian/originalitas skripsi adalah di luar tanggung jawab STIAB Jinarakkhita dan penulis bersedia menanggung segala risiko sanksi yang dikeluarkan STIAB Jinarakkhita dan gugatan yang diajukan oleh pihak lain yang merasa dirugikan.

Demikian agar yang berkepentingan maklum.

Lampung, 12 September 2023
Yang membuat Pernyataan



Priono
NPM. 2019101012

MOTO

“Walaupun seseorang masih muda dan kuat, namun bila ia malas dan tidak mau berjuang semasa harus berjuang serta berpikir lamban; maka orang yang malas dan lamban seperti itu tidak akan menemukan jalan yang mengantarnya pada kebijaksanaan”

(Dh.XX.280)

“To get a success, your courage must be greater than your fear”

(Priono)

ABSTRAK

Priono. 2019101012. 2023. Pengaruh Praktik *Mindfulness* Terhadap Prokrastinasi Akademik Mahasiswa (Studi Kasus di STIAB Jinarakkhita Lampung). Dr. Burmansah, M.Pd dan Wistina Seneru, S.Pd.B., M.Pd.

Kata Kunci: Praktik *Mindfulness*, Prokrastinasi Akademik

Tujuan penelitian ini adalah untuk mencari pengaruh praktik *Mindfulness* terhadap prokrastinasi akademik mahasiswa STIAB Jinarakkhita Lampung. Permasalahan yang terjadi pada mahasiswa yaitu menunda mengerjakan tugas kuliah, bermalas-malasan, mahasiswa yang lebih memilih aktivitas lain seperti bermain *game*, bermain sosial media, dan bermain bersama teman dibanding dengan mengerjakan tugas, kesulitan membagi waktu dalam pengerjaan tugas kuliah dan keras kepala terhadap tugas yang diberikan.

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif, dengan metode survei. Populasi dalam penelitian ini berjumlah 148 dengan sampel berjumlah 108, diperoleh dengan teknik pengambilan sampel *Proportional Random Sampling*. Penelitian dilakukan di STIAB Jinarakkhita Lampung dengan responden mahasiswa semester II hingga VIII tahun akademik 2022/2023.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat pengaruh negatif yang signifikan antara praktik *mindfulness* terhadap prokrastinasi akademik mahasiswa dengan t_{hitung} sebesar $-7,572$, dan nilai signifikansi (p) adalah $0,000 < 0,05$. Dari hasil perhitungan analisis regresi sederhana diperoleh nilai *R Square* sebesar $0,351$. Ini berarti praktik *mindfulness* berpengaruh terhadap prokrastinasi akademik sebesar $35,1\%$ dan sisanya $64,9\%$ dipengaruhi faktor lain.

ABSTRACT

Priono. 2019101012. 2023. The Effect of Mindfulness Practices on Student Academic Procrastination (Case Study at STIAB Jinarakkhita Lampung). Dr. Burmansah, M.Pd and Wistina Seneru, S.Pd.B., M.Pd.

Keywords: Mindfulness Practice, Academic Procrastination

The purpose of this study was to find out the influence of Mindfulness practices on academic procrastination of STIAB Jinarakkhita Lampung students. Problems that occur in students are delaying doing college assignments, being lazy, students who prefer other activities such as playing games, playing social media, and playing with friends compared to doing assignments, difficulty dividing time in doing college assignments and being stubborn about the assignments given.

This study uses a quantitative approach, with a survey method. The population in this study amounted to 148 with a sample of 108, obtained by using the proportional random sampling technique. The research was conducted at STIAB Jinarakkhita Lampung with student respondents in semesters II to VIII of the 2022/2023 academic year.

The results showed that there was a significant negative effect between mindfulness practices on student academic procrastination with a t_{count} of -7.572, and a significance value (p) of $0.000 < 0.05$. From the results of simple regression analysis calculations, the R Square value is 0.351. This means that mindfulness practice has an effect on academic procrastination by 35.1% and the remaining 64.9% is influenced by other factors.

KATA PENGANTAR

Segala puji dan syukur peneliti panjatkan kepada Sanghyang Adi Buddha, Ketuhanan Yang Maha Esa, para Buddha Bodhisatva-Mahasatva, berkat pancaran cinta kasih serta karma baik, penulis dengan penuh semangat, keuletan dan tekad, akhirnya dapat menyelesaikan skripsi dengan judul “Pengaruh Praktik *Mindfulness* Terhadap Prokrastinasi Akademik Mahasiswa (Studi Kasus di STIAB Jinarakkhita Lampung)” tepat pada waktunya. Skripsi ini disusun untuk memenuhi persyaratan memperoleh gelar Sarjana Pendidikan (S.Pd) Program studi Pendidikan Keagamaan Buddha di Sekolah Tinggi Ilmu Agama Buddha Jinarakkhita Lampung.

Hasil penelitian ini menjabarkan tentang keseluruhan format penelitian sampai hasil penelitian yang telah dilakukan sebagai wujud pelaksanaan tugas akhir untuk memenuhi syarat dalam memperoleh gelar Sarjana Pendidikan Keagamaan Buddha (S.Pd) di Sekolah Tinggi Ilmu Agama Buddha (STIAB) Jinarakkhita Lampung. Skripsi ini telah mengalami perbaikan dan mengikuti pedoman penulisan tugas akhir STIAB Jinarakkhita Lampung serta proses revisi dari dosen pembimbing dan penguji. Namun demikian, penulisan masih memiliki ruang untuk penyempurnaan lebih lanjut. Penulis mengharapkan kritik dan saran dari pembaca sebagai kontribusi berharga dalam upaya meningkatkan kualitas skripsi ini.

Sangat disadari bahwa dalam penyusunan proposal ini banyak mengalami kendala dan kesulitan. Namun, berkat bantuan dari semua pihak, segalanya dapat teratasi dengan baik. Pada kesempatan ini penulis mengucapkan terima kasih dan penghargaan yang setinggi-tingginya kepada:

1. Kedua orang tua tercinta.
2. Y.M Biku Nyanamaitri Mahasthavira, Ketua Yayasan Buddhayana Vidyalaya Bandar Lampung.

3. Dr. Burmansah, M.Pd, Ketua Sekolah Tinggi Ilmu Agama Buddha (STIAB) Jinarakkhita Lampung dan sebagai dosen Pembimbing I.
4. Komang Sutawan, S.Ag., MM., M.Pd.B, Ketua Program Studi Pendidikan Keagamaan Buddha Sekolah Tinggi Ilmu Agama Buddha (STIAB) Jinarakkhita Lampung.
5. Wistina Seneru, S.Pd.B., M.Pd sebagai dosen pembimbing II.
6. Bapak dan ibu dosen Sekolah Tinggi Ilmu Agama Buddha (STIAB) Jinarakkhita Lampung, yang telah membantu dan membimbing selama masa perkuliahan berlangsung.
7. Para sahabat dan rekan-rekan mahasiswa angkatan XVI Sekolah Tinggi Ilmu Agama Buddha (STIAB) Jinarakkhita Lampung.
8. Almamater tercinta.

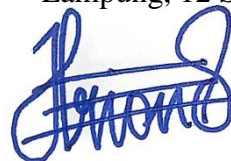
Semoga hasil penelitian ini memberikan manfaat yang besar, terutama dalam perkembangan dunia pendidikan. Bagi Sekolah Tinggi Ilmu Agama Buddha (STIAB) Jinarakkhita Lampung, semoga hasil penelitian ini dapat berkontribusi dalam memperkaya koleksi kepustakaan dan menjadi sumber rujukan bagi mahasiswa. Selain itu, diharapkan bahwa hasil penelitian ini juga memiliki nilai guna secara umum sebagai referensi dan pertimbangan dalam upaya meningkatkan kualitas pendidikan keagamaan Buddha.

Sabbe satta Bhavantu Sukkhitatta

Semoga Semua Makhluk Hidup Berbahagia

Sadhu...Sadhu...Sadhu

Lampung, 12 September 2023



Priono

NPM. 2019101012

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL.....	161
LOGO	162
PERSETUJUAN SKRIPSI.....	iii
LEMBAR PENGESAHAN.....	iv
SURAT PERNYATAAN.....	v
MOTO	165i
ABSTRAK.....	167
KATA PENGANTAR	169
DAFTAR ISI.....	171
DAFTAR TABEL.....	173
DAFTAR SINGKATAN	175
DAFTAR GAMBAR	176
DAFTAR LAMPIRAN	177
BAB I PENDAHULUAN	Error! Bookmark not defined.
A. Latar Belakang Masalah	Error! Bookmark not defined.
B. Identifikasi Masalah	Error! Bookmark not defined.
C. Batasan Masalah.....	Error! Bookmark not defined.
D. Rumusan Masalah	Error! Bookmark not defined.
E. Tujuan Penelitian.....	Error! Bookmark not defined.
F. Signifikansi/Manfaat Penelitian	Error! Bookmark not defined.
G. Kebaharuan dan Orisinalitas Penelitian (<i>State of the Art</i>).....	Error! Bookmark not defined.
BAB II LANDASAN TEORI.....	Error! Bookmark not defined.
A. Deskripsi Teoretik	Error! Bookmark not defined.
1. Prokrastinasi Akademik	Error! Bookmark not defined.
2. Praktik <i>Mindfulness</i>	Error! Bookmark not defined.
B. Kajian Penelitian yang Relevan.....	Error! Bookmark not defined.
C. Kerangka Pemikiran	Error! Bookmark not defined.
D. Hipotesis Penelitian	Error! Bookmark not defined.

BAB III METODE PENELITIAN.....	Error! Bookmark not defined.
A. Objek, Subjek, Waktu dan Lokasi Penelitian	Error! Bookmark not defined.
1. Objek Penelitian	Error! Bookmark not defined.
2. Subjek Penelitian.....	Error! Bookmark not defined.
3. Waktu Penelitian	Error! Bookmark not defined.
4. Lokasi Penelitian	Error! Bookmark not defined.
B. Desain Penelitian	Error! Bookmark not defined.
C. Populasi dan Sampel.....	Error! Bookmark not defined.
D. Variabel Penelitian	Error! Bookmark not defined.
E. Instrumen Penelitian	Error! Bookmark not defined.
F. Teknik dan Alat Pengumpulan Data.....	Error! Bookmark not defined.
G. Teknik Analisis Data	Error! Bookmark not defined.
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	Error! Bookmark not defined.
A. Gambaran Umum Objek Penelitian.....	Error! Bookmark not defined.
B. Hasil Uji Coba Instrumen	Error! Bookmark not defined.
C. Hasil Penelitian.....	Error! Bookmark not defined.
D. Uji Prasyarat Regresi Linear Sederhana	Error! Bookmark not defined.
E. Pembahasan	Error! Bookmark not defined.
BAB V PENUTUP	Error! Bookmark not defined.
A. Simpulan.....	Error! Bookmark not defined.
B. Implikasi	82
C. Saran	Error! Bookmark not defined.
DAFTAR PUSTAKA	Error! Bookmark not defined.
LAMPIRAN	92
DAFTAR RIWAYAT HIDUP	169

DAFTAR TABEL

Tabel 1.1. Kebaharuan dan Orisinalitas Penelitian	7
Tabel 3.1. Jumlah Mahasiswa STIAB Jinarakkhita Lampung	31
Tabel 3.2. Jadwal Penelitian	32
Tabel 3.3. Perhitungan Jumlah Sampel	36
Tabel 3.4 Skor Jawaban Kuesioner	38
Tabel 3.5 Kisi-Kisi Instrumen Praktik <i>Mindfulness</i> (Variabel X).....	39
Tabel 3.6 Kisi-Kisi Instrumen Prokrastinasi Akademik (Variabel Y)	40
Tabel 3.7 Kriteria Skala Interval	45
Tabel 3.8 Interpretasi Tingkat Pengaruh	45
Tabel 4.1 Pejabat Struktural STIAB Jinarakkhita Lampung.....	53
Tabel 4.2 Uji Reliabilitas Instrumen	56
Tabel 4.3 Deskripsi Statistik Variabel Praktik <i>Mindfulness</i>	57
Tabel 4.4 Indikator Jasmani.....	58
Tabel 4.5 Indikator Perasaan	59
Tabel 4.6 Indikator Pikiran.....	60
Tabel 4.7 Indikator Objek-Objek Pikiran.....	61
Tabel 4.8 Rekapitulasi Variabel Praktik <i>Mindfulness</i>	62
Tabel 4.9 Deskripsi Statistik Variabel Prokrastinasi Akademik	63
Tabel 4.10 Indikator Penundaan.....	64
Tabel 4.11 Indikator Keterlambatan.....	65
Tabel 4.12 Indikator Kesenjangan Waktu Antara Rencana dan Kinerja.....	67
Tabel 4.13 Indikator Melakukan Aktivitas yang Lebih Menyenangkan.....	68
Tabel 4.14 Rekapitulasi Variabel Prokrastinasi Akademik.....	69
Tabel 4.15 Hasil Uji Normalitas.....	70

Tabel 4.16 Hasil Uji Homogenitas	72
Tabel 4.17 <i>Output</i> Persamaan Regresi	72
Tabel 4.18 <i>Output</i> Analisis Anova	74
Tabel 4.19 Residual Statistik	74
Tabel 4.20 Nilai Koefisien Determinasi <i>R Square</i>	75

DAFTAR SINGKATAN

- A* = *Āṅguttara Nikāya*
D = *Dīgha Nikāya*
Dh = *Dhammapada*
DhA = *Dhammapada Aṭṭhakathā*
M = *Majjhima Nikāya*

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1 Kerangka Pemikiran	29
Gambar 3.1 Lokasi STIAB Jinarakkhita	33
Gambar 3.2 Uji Hipotesis Dua Pihak	47
Gambar 4.1 Struktur Organisasi STIAB Jinarakkhita	54
Gambar 4.2 Hasil <i>P plot</i>	76

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 Jadwal Penelitian	92
Lampiran 2 Surat Keputusan Ketua STIAB Jinarakkhita	94
Lampiran 3 Observasi Penelitian.....	97
a. Surat Ijin Observasi Penelitian.....	98
b. Surat Balasan Ijin Observasi Penelitian	99
c. Berita Acara Observasi	100
d. Catatan Hasil Observasi	101
e. Foto Observasi	102
f. Transkrip Wawancara	103
g. Foto Wawancara.....	105
Lampiran 4 Lembar Kerja Instrumen Penelitian (LKIP).....	109
a. LKIP Praktik <i>Mindfulness</i>	110
b. LKIP Prokrastinasi Akademik	113
Lampiran 5 Validasi Ahli	116
a. Surat Permohonan Validator Ahli Bahasa	117
b. Surat Permohonan Validator Ahli Materi	118
c. Instrumen Validasi Angket Ahli Bahasa.....	119
d. Instrumen Validasi Angket Ahli Materi.....	121
Lampiran 6 Uji Coba Instrumen Penelitian.....	123
a. Surat Permohonan Ijin Uji Coba Instrumen.....	124
b. Surat Balasan Uji Coba Instrumen	125
c. Tabulasi Data Instrumen Penelitian	126
d. <i>Output</i> Uji Validitas	131
Lampiran 7 Pelaksanaan Penelitian.....	139

a. Surat Ijin Penelitian.....	140
b. Surat Balasan Ijin Penelitian	141
c. Kuesioner Penelitian	142
d. Tabulasi Data Penelitian	153
e. Hasil Penelitian	161
Lampiran 8 Form Partisipasi Seminar	162
Lampiran 9 Lembar Penerimaan Artikel Skripsi	164
Lampiran 10 Hasil Uji Plagiasi	167