

**HUBUNGAN ANTARA *MINDFULNESS* DAN SPIRITUALITAS
DENGAN RESILIENSI AKADEMIK PADA MAHASISWA
YANG SEDANG MENGERJAKAN SKRIPSI**

Oleh:

Eugenius Eko Yuliyanto

(17.E2.0014)



Program Magister Psikologi

Fakultas Psikologi

Universitas Katolik Soegijapranata

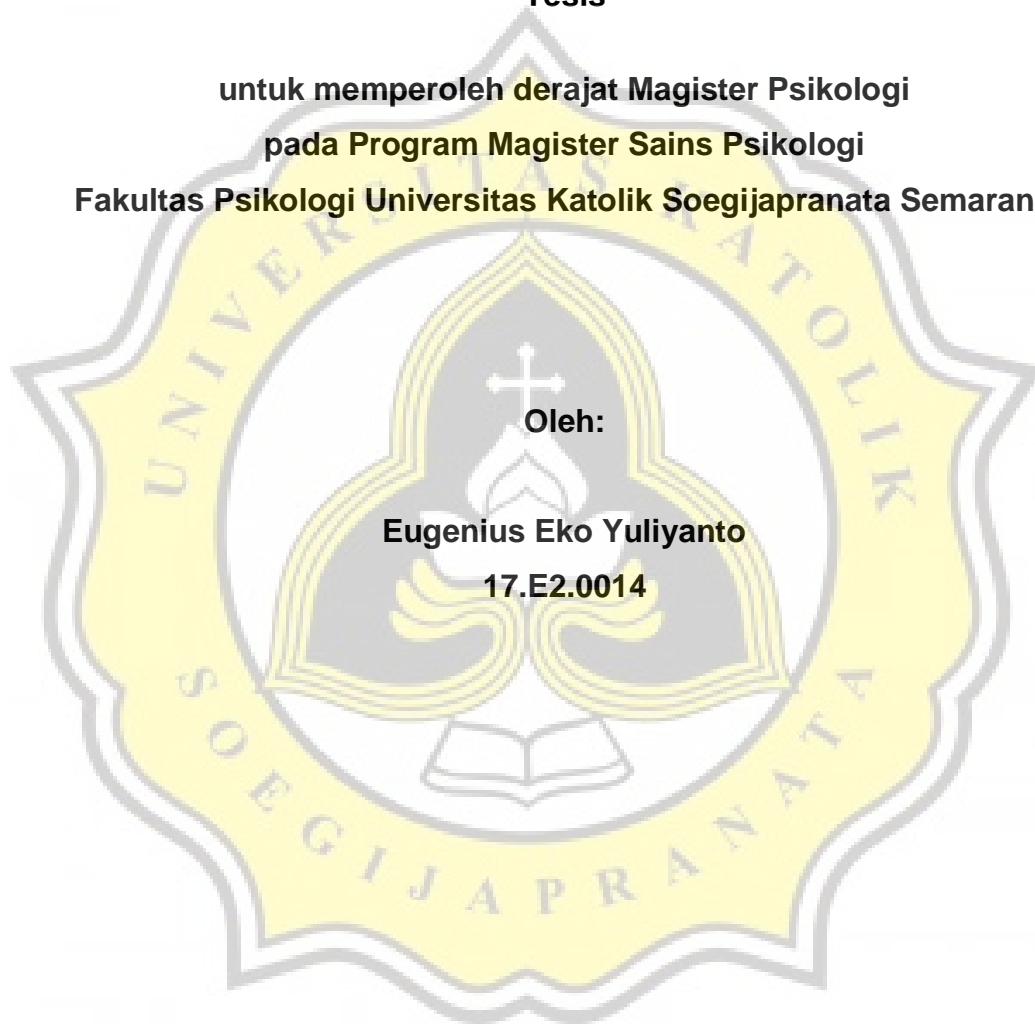
S E M A R A N G

2019

**HUBUNGAN ANTARA *MINDFULNESS* DAN SPIRITUALITAS DENGAN
RESILIENSI AKADEMIK PADA MAHASISWA YANG SEDANG
MENERJAKAN SKRIPSI**

Tesis

**untuk memperoleh derajat Magister Psikologi
pada Program Magister Sains Psikologi
Fakultas Psikologi Universitas Katolik Soegijapranata Semarang**



Oleh:

Eugenius Eko Yuliyanto

17.E2.0014

**Program Magister Sains Psikologi
Fakultas Psikologi
Universitas Katolik Soegijapranata
SEMARANG**

2019

PENGESAHAN

Tesis dengan judul:

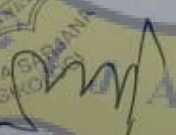
HUBUNGAN ANTARA *MINDFULNESS* DAN SPIRITUALITAS DENGAN
RESILIENSI AKADEMIK PADA MAHASISWA YANG SEDANG
MENERJAKAN SKRIPSI

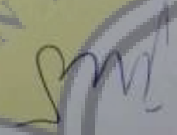
Telah dipertahankan di depan Dewan Penguji Tesis Program Magister
Psikologi Fakultas Psikologi Universitas Katolik Soegijapranata
Pada tanggal 20 Desember 2019

Mengetahui,

Ketua Program Studi
Magister Sains Psikologi,

Pembimbing Utama,


Dr. A. Rachmad Djati Winarno, MS


Dr. A. Rachmad Djati Winarno, MS

PERNYATAAN

Saya dengan ini menyatakan bahwa di dalam tesis ini tidak terdapat karya yang pernah digunakan untuk memperoleh gelar akademik di suatu perguruan tinggi, dan juga tidak terdapat karya atau pendapat yang pernah ditulis atau diterbitkan oleh orang lain, kecuali yang secara sengaja diacu dalam naskah tesis ini dan disebutkan dalam daftar pustaka.



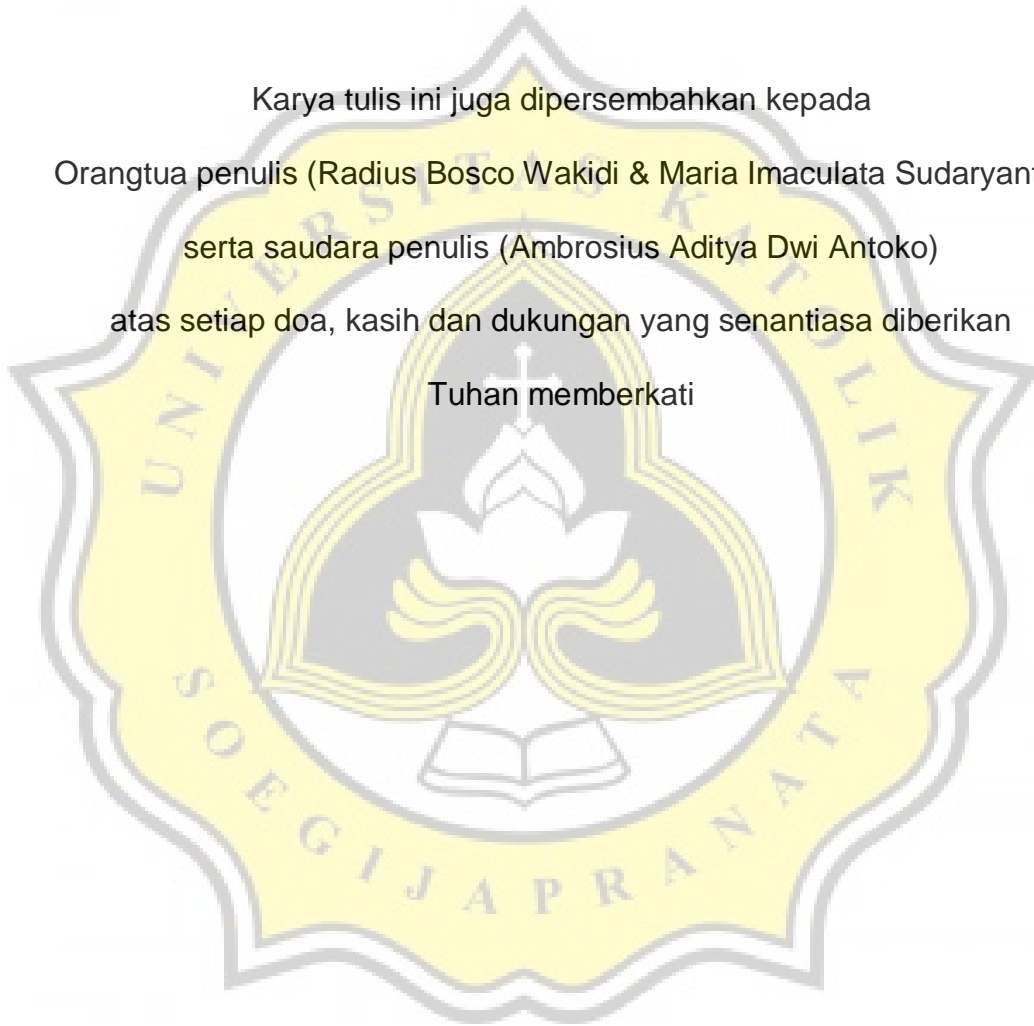
Semarang, Desember 2019
Yang menyatakan,

Eugenius Eko Yuliyanto
17.E2.0014

PERSEMBAHAN

Karya tulis ini dipersembahkan kepada
Tuhan Yesus Kristus yang senantiasa mendampingi penulis

Karya tulis ini juga dipersembahkan kepada
Orangtua penulis (Radius Bosco Wakidi & Maria Imaculata Sudaryanti),
serta saudara penulis (Ambrosius Aditya Dwi Antoko)
atas setiap doa, kasih dan dukungan yang senantiasa diberikan
Tuhan memberkati

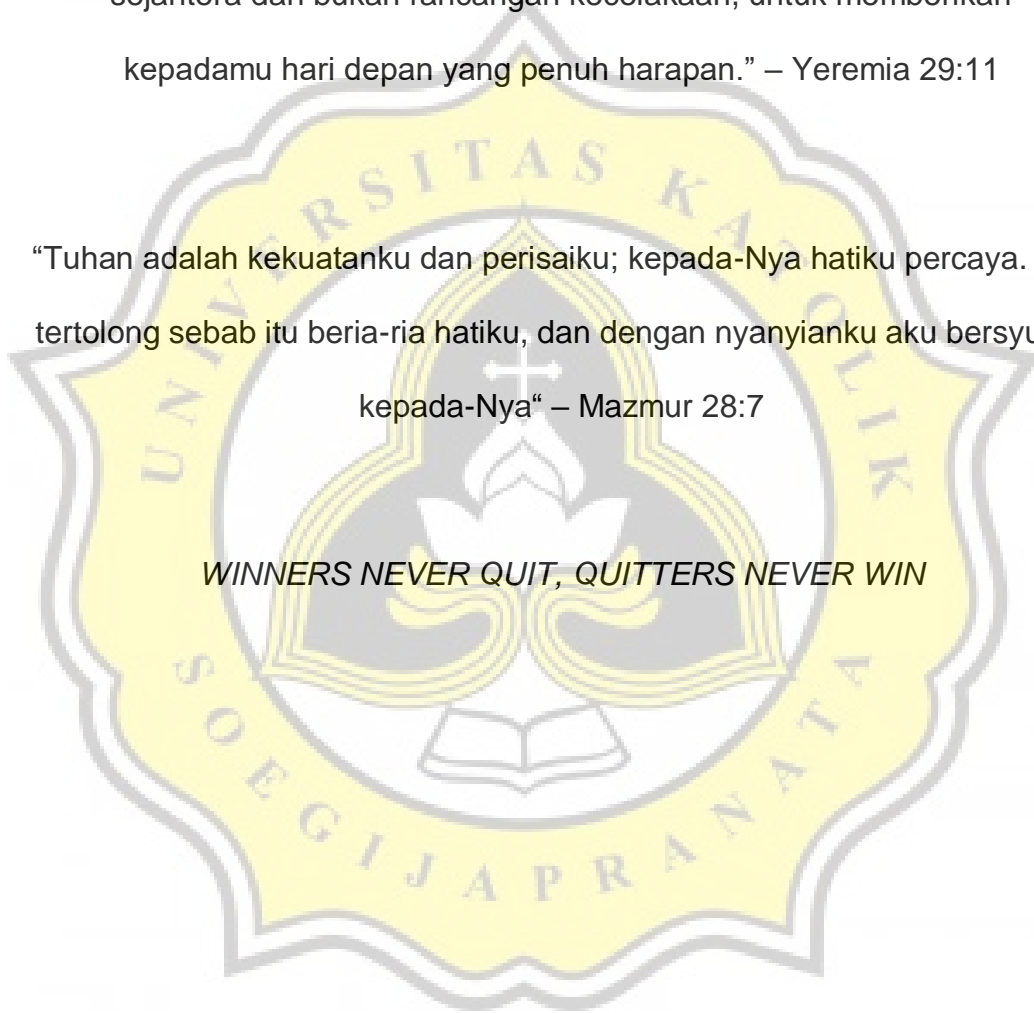


MOTTO

“Sebab Aku ini mengetahui rancangan-rancangan apa yang ada pada-Ku mengenai kamu, demikianlah firman Tuhan, yaitu rancangan damai sejahtera dan bukan rancangan kecelakaan, untuk memberikan kepadamu hari depan yang penuh harapan.” – Yeremia 29:11

“Tuhan adalah kekuatanku dan perisaiku; kepada-Nya hatiku percaya. Aku tertolong sebab itu beria-ria hatiku, dan dengan nyanyianku aku bersyukur kepada-Nya“ – Mazmur 28:7

WINNERS NEVER QUIT, QUITTERS NEVER WIN



PRAKATA

Segala puji syukur dan kemuliaan bagi Tuhan Yesus Kristus. Penulis menghaturkan terimakasih kepada semua pihak yang telah mendukung penulis selama masa studi dan juga dalam penyusunan karya ilmiah ini:

1. Dr. A. Rachmad Djati Winarno, MS sebagai Ketua Program Studi Magister Sains Psikologi sekaligus dosen pembimbing utama, yang dengan sabar membimbing penulis serta memberikan saran yang membangun bagi penulisan karya ilmiah ini.
2. Dr. Augustina Sulastri selaku dosen pembimbing pendamping yang senantiasa memberikan inspirasi dan semangat kepada penulis sehingga karya ilmiah ini dapat diselesaikan.
3. Segenap Dosen Magister Sains Psikologi Universitas Katolik Soegijapranata Semarang yang telah membekali penulis dengan ilmu, kepustakaan, pengalaman dan dukungan motivasi selama studi.
4. Staf Tata Usaha Magister Psikologi Universitas Katolik Soegijapranata Semarang, terima kasih untuk pelayanan dan bantuan yang diberikan.
5. Mahasiswa dan mahasiswi yang sedang mengerjakan skripsi di Fakultas Psikologi Universitas Diponegoro Semarang selaku subjek, terima kasih atas bantuan dan kesediannya menjadi subjek penelitian.

6. Kedua orangtua penulis dan adik yang selalu memberi dukungan material dan mental, serta cinta kasih yang luar biasa.
7. Rekan-rekan seperjuangan mbak Dian, Anggrek, Amel, Zai, Lia dan segenap angkatan 2017. Terimakasih untuk kebersamaan dan dukungan teman-teman.
8. Sahabat terkasih Ressa, Dimas, Dorry, Laras, mbak Dita dan mas Eky yang selalu mendukung dan mendoakan penulis. Serta segenap pihak yang tidak dapat penulis sebutkan satu per satu, atas bantuan, dukungan dan doa yang sangat berarti.

Penulis menyadari bahwa masih banyak kekurangan dalam penyusunan karya ilmiah ini, maka dengan segala kerendahan hati penulis mengharapkan saran dan kritik yang membangun untuk perbaikan dan dapat memberikan wawasan yang lebih luas serta bermanfaat bagi penelitian lebih lanjut.

Semarang, November 2019

Penulis

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL	ii
HALAMAN PENGESAHAN	iii
HALAMAN PERNYATAAN	iv
HALAMAN PERSEMBAHAN	v
MOTTO	vi
PRAKATA	vii
DAFTAR ISI	ix
DAFTAR TABEL	xii
DAFTAR LAMPIRAN	xiii
ABSTRAK	xiv
<i>ABSTRACT</i>	xv
BAB I PENDAHULUAN	1
A Latar Belakang Masalah	1
B Tujuan Penelitian	12
C Manfaat Penelitian	12
1 Manfaat Teoritis	12
2 Manfaat Praktis	13
BAB II TINJAUAN PUSTAKA	14
A Resiliensi Mahasiswa Yang Sedang Mengerjakan Skripsi	14
1 Pengertian Resiliensi Akademik Mahasiswa yang Sedang Mengerjakan Skripsi	14
2 Aspek Resiliensi Akademik	17
3 Faktor yang Memengaruhi Resiliensi Akademik	24
B <i>MINDFULNESS</i>	28
1 Pengertian <i>Mindfulness</i>	28
2 Aspek <i>Mindfulness</i>	29
C SPIRITUALITAS	33

1	Pengertian Spiritualitas	33
2	Aspek Spiritualitas	35
D	Hubungan Antara <i>Mindfulness</i> Dan Spiritualitas Dengan Resiliensi Akademik Pada Mahasiswa yang Sedang Mengerjakan Skripsi	40
E	Hipotesis	47
1	Hipotesis Mayor	47
2	Hipotesis Minor	47
BAB III	METODE PENELITIAN	48
A	Metode Penelitian yang Digunakan	48
B	Identifikasi Variabel Penelitian	48
C	Definisi Operasional Variabel Penelitian	49
1	Resiliensi Akademik pada Mahasiswa yang Sedang Mengerjakan Skripsi	48
2	<i>Mindfulness</i>	50
3	Spiritualitas	50
D	Subjek Penelitian	51
1	Populasi	51
2	Teknik Pengambilan Sampel	51
E	Metode Pengumpulan Data	52
1	Skala Resiliensi Akademik	53
2	Skala <i>Mindfulness</i>	53
3	Skala Spiritualitas	54
F	Validitas dan Reliabilitas Alat Ukur	55
1	Validitas Alat Ukur	55
2	Reliabilitas Alat Ukur	55
G	Metode Analisis Data	56
BAB IV	PERSIAPAN DAN PENGUMPULAN DATA	57
A	Orientasi Kancah Penelitian	57
B	Penyusunan Alat Ukur	58
1	Skala Resiliensi Akademik	59

2	Skala <i>Mindfulness</i>	59
3	Skala Spiritualitas	60
C	Pelaksanaan Uji Coba	61
1	Validitas dan Reliabilitas Skala Resiliensi Akademik	62
2	Validitas dan Reliabilitas Skala <i>Mindfulness</i>	62
3	Validitas dan Reliabilitas Skala Spiritualitas	63
D	Pengomoran Baru	64
1	Skala Resiliensi Akademik	64
2	Skala <i>Mindfulness</i>	65
3	Skala Spiritualitas	65
E	Pengumpulan Data	66
BAB V	HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	68
A	HASIL PENELITIAN	68
1	Uji Asumsi	68
a.	Uji Normalitas	68
b.	Uji Linearitas	69
c.	Uji Multikolinearitas	69
2	Uji Hipotesis	70
a.	Hipotesis Mayor	70
b.	Hipotesis Minor	71
3	Analisis Tambahan	72
a.	Persamaan Garis Regresi	72
b.	Uji Beda Laki-laki dan Perempuan	73
B	PEMBAHASAN	74
BAB VI	PENUTUP	87
A	KESIMPULAN	87
B	SARAN	88
	DAFTAR PUSTAKA	90
	LAMPIRAN	95

DAFTAR TABEL

Tabel 3.1	<i>Blueprint</i> Skala Resiliensi Akademik	53
Tabel 3.2	<i>Blueprint</i> Skala <i>Mindfulness</i>	54
Tabel 3.3	<i>Blueprint</i> Skala Spiritualitas	54
Tabel 4.1	Sebaran Item Skala Resiliensi Akademik	59
Tabel 4.2	Sebaran Item Skala <i>Mindfulness</i>	60
Tabel 4.3	Sebaran Item Skala Spiritualitas	60
Tabel 4.4	Sebaran Item Valid dan Item Gugur Skala Resiliensi Akademik	62
Tabel 4.5	Sebaran Item Valid dan Item Gugur Skala <i>Mindfulness</i>	63
Tabel 4.6	Sebaran Item Valid dan Item Gugur Skala Spiritualitas	64
Tabel 4.7	Penomoran Baru Aitem Skala Resiliensi Akademik	65
Tabel 4.8	Penomoran Baru Aitem Skala <i>Mindfulness</i>	65
Tabel 4.9	Penomoran Baru Aitem Skala Spiritualitas	66
Tabel 4.10	Deskripsi Subjek	67
Tabel 5.1	Deskripsi Rata-rata Skor Subjek	74

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran A	Data Mentah Uji Coba Skala Resiliensi Akademik	95
Lampiran B	Uji Validitas dan Reliabilitas Skala Resiliensi Akademik	98
Lampiran C	Data Mentah Uji Coba Skala <i>Mindfulness</i>	105
Lampiran D	Uji Validitas dan Reliabilitas Skala <i>Mindfulness</i>	108
Lampiran E	Data Mentah Uji Coba Skala Spiritualitas	113
Lampiran F	Uji Validitas dan Reliabilitas Skala Spiritualitas	116
Lampiran G	Skala Penelitian	121
Lampiran H	Data Mentah Penelitian Skala Resiliensi Akademik	128
Lampiran I	Data Mentah Penelitian <i>Mindfulness</i>	132
Lampiran J	Data Mentah Penelitian Spiritualitas	136
Lampiran K	Uji Asumsi	140
Lampiran L	Uji Hipotesis	148
Lampiran M	Analisis Tambahan	152

HUBUNGAN ANTARA *MINDFULNESS* DAN SPIRITUALITAS DENGAN RESILIENSI AKADEMIK PADA MAHASISWA YANG SEDANG MENGERJAKAN SKRIPSI

Eugenius Eko Yuliyanto

Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara *mindfulness* dan spiritualitas terhadap resiliensi akademik pada mahasiswa yang sedang menyusun skripsi. Hipotesis penelitian ini: 1) terdapat hubungan antara *mindfulness* dan spiritualitas dengan resiliensi akademik pada mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi; 2) terdapat hubungan yang positif antara *mindfulness* dengan resiliensi akademik pada mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi; 3) Terdapat hubungan yang positif antara spiritualitas dengan resiliensi akademik pada mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi. Subjek penelitian ini sebanyak 68 mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi di Fakultas Psikologi Universitas Diponegoro Semarang, yang dipilih dengan menggunakan teknik *snowball sampling*. Pengambilan data menggunakan Skala Resiliensi Akademik, Skala *Mindfulness* dan Skala Spiritualitas. Hasil analisis data hipotesis mayor menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang sangat signifikan dengan nilai $R=0,760$ dan nilai $F_{hitung}=44,389$ dengan $p<0,01$. Analisis korelasi mengungkap bahwa terdapat hubungan positif yang sangat signifikan antara *mindfulness* dengan resiliensi akademik ($r_{x1y}=0,638$; $p<0,01$) serta terdapat hubungan positif yang sangat signifikan antara spiritualitas dengan resiliensi akademik ($r_{x2y}=0,674$; $p<0,01$). Sumbangan efektif *mindfulness* dan spiritualitas terhadap resiliensi akademik adalah 56,4%.

Kata kunci: resiliensi akademik, *mindfulness*, spiritualitas

**RELATIONSHIPS BETWEEN MINDFULNESS AND SPIRITUALITY
WITH ACADEMIC RESILIENCE AMONG COLLEGE STUDENTS
WORKING ON THESIS**

Eugenius Eko Yuliyanto

Abstract

This research aimed to examine the relationships between mindfulness, spirituality and academic resilience among college students working on their thesis. The hypotheses of this research: 1) there was a relationship between mindfulness, spirituality and academic resilience among college students working on their thesis; 2) there was relationship between mindfulness and academic resilience among college students working on their thesis; 3) there was relationship between spirituality and academic resilience among college students working on their thesis. Sixty-eight of college student on their thesis at Faculty of Psychology Diponegoro University Semarang were participated in this research. The current research employed snowball sampling to selecting the participants. This research used scale of academic resilience, mindfulness and spirituality. Statistical analyses of the major hypotheses showed that there is significant relationship ($R=0,760$; $F=44,389$; $p<0,01$). Pearson correlation showed that there is positive significant correlation between mindfulness and academic resilience ($r_{x1y}=0,638$; $p<0,01$) and there is positive significant correlation between spirituality and academic resilience ($r_{x2y}=0,674$; $p<0,01$). The effective contribution of mindfulness and spirituality to academic resilience is 56,4%.

Keywords: academic resilience, mindfulness, spirituality