

**HUBUNGAN ANTARA *MINDFULNESS* DENGAN KEPUASAN
HIDUP PADA MAHASISWA SEMESTER AKHIR YANG
SEDANG MENGERJAKAN SKRIPSI**

SKRIPSI

**Agnes Arlinindhia Sekar Permata Putri
15.E1.0182**



**PROGRAM STUDI SARJANA PSIKOLOGI FAKULTAS PSIKOLOGI
UNIVERSITAS KATOLIK SOEGIJAPRANATA
SEMARANG
2022**

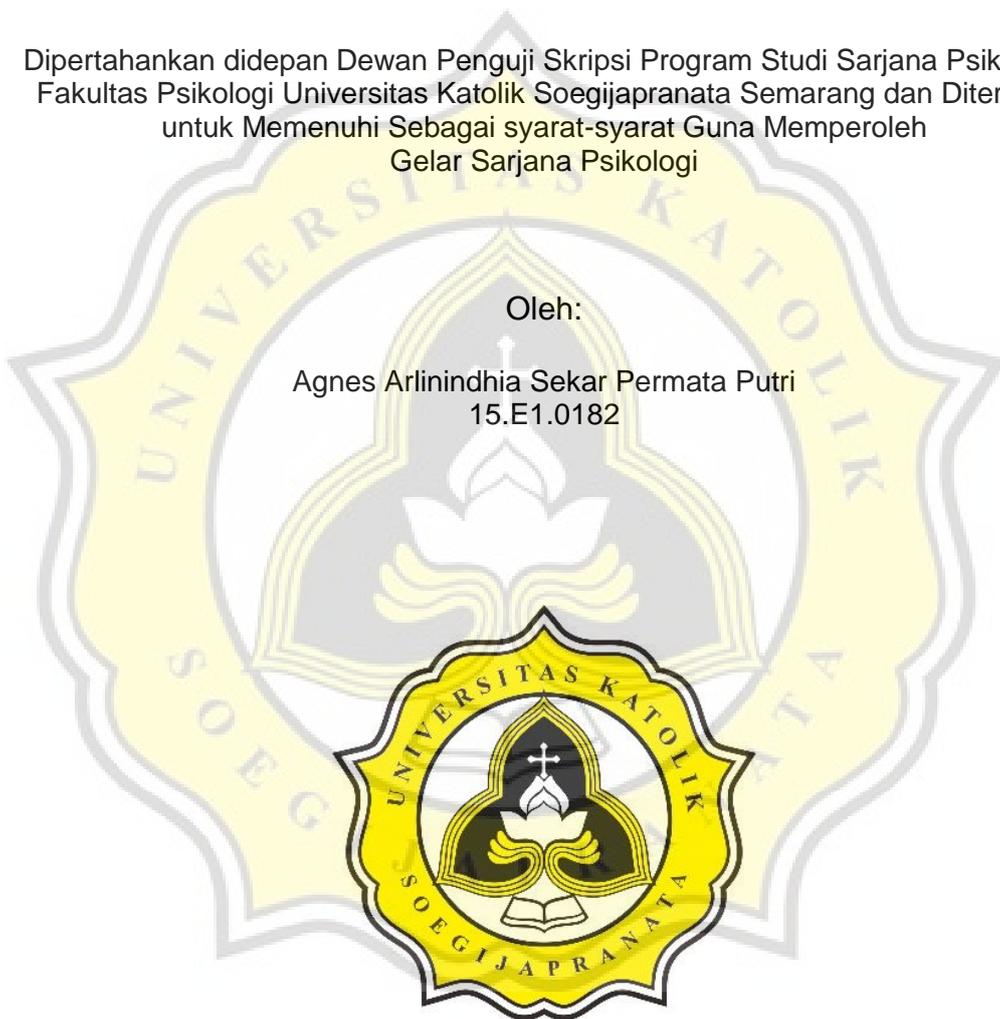
**HUBUNGAN ANTARA *MINDFULNESS* DENGAN KEPUASAN
HIDUP PADA MAHASISWA SEMESTER AKHIR YANG
SEDANG MENGERJAKAN SKRIPSI**

SKRIPSI

Dipertahankan didepan Dewan Penguji Skripsi Program Studi Sarjana Psikologi
Fakultas Psikologi Universitas Katolik Soegijapranata Semarang dan Diterima
untuk Memenuhi Sebagai syarat-syarat Guna Memperoleh
Gelar Sarjana Psikologi

Oleh:

Agnes Arlinindhia Sekar Permata Putri
15.E1.0182



**PROGRAM STUDI SARJANA PSIKOLOGI FAKULTAS PSIKOLOGI
UNIVERSITAS KATOLIK SOEGIJAPRANATA
SEMARANG
2022**

HALAMAN PENGESAHAN

Dipertahankan di depan Dewan Penguji Skripsi Program Studi Sarjana Psikologi
Fakultas Psikologi Universitas Katolik Soegijapranata Semarang dan Diterima
Untuk Memenuhi Sebagian Syarat -Syarat Guna Memperoleh
Gelar Sarjana Psikologi.

Pada tanggal

18 juli 2022

Mengesahkan

Ketua Program Studi Sarjana Psikologi

Fakultas Psikologi Universitas Katolik Soegijapranata Semarang



(Dr. Suparmi, M.Si)

Dewan Penguji

Pembimbing Skripsi

(Dra. M. Yang Roswita, M. Si)

(Dr. Suparmi, M.Si)

(Dra. M. Yang Roswita, M. Si)

(Widawati Hapsari, S.Psi., M.Si.)

HALAMAN PERNYATAAN ORISINALITAS

Yang bertanda tangan dibawah ini:

- Nama : Agnes Arlinindhia Sekar Permata Putri

NIM : 15.E1.0182

Progdi / Konsentrasi : Psikologi

Fakultas : Psikologi

Dengan ini menyatakan bahwa Laporan Tugas Akhir dengan judul Hubungan Antara *Mindfulness* dengan Kepuasan Hidup Pada Mahasiswa Semester Akhir yang Sedang Mengerjakan Skripsi tersebut bebas plagiasi. Akan tetapi bila terbukti melakukan plagiasi maka bersedia menerima sanksi sesuai dengan ketentuan berlaku.

Semarang, 18 Juli 2022

Yang menyatakan

A handwritten signature in black ink is written over a yellow postage stamp. The stamp features the Garuda Pancasila logo and the text '10000', 'METERAI TEMPEL', and the serial number '70815AJX907409067'.

Agnes Arlinindhia Sekar Permata Putri

15.E1.0182

**HALAMAN PERNYATAAN PUBLIKASI KARYA ILMIAH
UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIS**

Yang bertanda tangan dibawah ini:

Nama : Agnes Arlinindhia Sekar Permata Putri

Program Studi : Psikologi

Fakultas : Psikologi

Jenis Karya : Skripsi

Menyetujui untuk memberikan kepada Universitas Katolik Soegijapranata Semarang Hak Bebas Royalti Noneksklusif atas karya ilmiah yang berjudul "Hubungan Antara *Mindfulness* dengan Kepuasan Hidup Pada Mahasiswa Semester Akhir yang Sedang Mengerjakan Skripsi" beserta perangkat yang ada (jika diperlukan). Dengan Hak Bebas Royalti Noneksklusif ini Universitas Katolik Soegijapranata berhak menyimpan, mengalihkan media/formatkan, mengelola dalam bentuk pangkalan data (*database*), merawat, dan mempublikasikan tugas akhir ini selama tetap mencantumkan nama saya sebagai penulis / pencipta dan sebagai pemilik Hak Cipta.

Demikian pernyataan ini saya buat dengan sebenarnya.

Semarang, 18 Juli 2022

Yang menyatakan,



Agnes Arlinindhia Sekar Permata Putri

UCAPAN TERIMA KASIH

Puji dan syukur penulis panjatkan kepada Tuhan Yesus, karena berkat campur tangan-Nya penulis dapat menyelesaikan skripsi yang berjudul “Hubungan Antara *Mindfulness* dengan Kepuasan Hidup Pada Mahasiswa Semester Akhir yang Sedang Mengerjakan Skripsi”

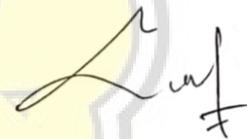
Penelitian ini disusun guna memperoleh gelar Sarjana Psikologi. Peneliti menyadari bahwa skripsi ini tidak akan terselesaikan tanpa adanya dukungan dan bantuan dari berbagai pihak. Oleh karena itu, penulis mengucapkan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada:

1. Dr. Dra. Margaretha Sih Setija Utami M.Kes. selaku Dekan Fakultas Psikologi.
2. Dr. Suparmi M.Si. selaku Ketua Program Studi Fakultas Psikologi dan sebagai dosen penguji, yang telah membimbing dan memberikan saran dalam proses pembuatan skripsi ini.
3. Dra. M. Yang Roswita, M.Si., selaku dosen pembimbing yang telah mendukung dan membimbing penulis dalam menyelesaikan skripsi.
4. Widawati Hapsari, S.Psi., M.Si., selaku dosen penguji, yang telah membimbing dan memberikan saran dalam proses pembuatan skripsi ini.
5. Dr. A. Rachmad Djati Winarno, MS, selaku dosen wali kelas 03 angkatan 2015, yang telah membimbing dan memberikan saran dalam proses pembuatan skripsi ini.
6. Seluruh staff Biro Skripsi Psikologi yang telah memberikan pelayanan administratif dan perizinan.

7. Perpustakaan Unika Soegijapranata yang telah membantu penulis dalam melakukan proses plagiasi dalam penyusunan skripsi ini.
8. Untuk seluruh responden yang telah berpartisipasi dalam penelitian ini.
9. Orang tua penulis Alm. Agoestinoes Soeryo Widhiatmoko dan M. Juk Harliniati yang selalu memberikan dukungannya.
10. Teman-teman penulis yang telah memberikan dukungan dan bantuan dalam menyelesaikan skripsi.

Penulis menyadari bahwa penelitian ini tidak sempurna, sehingga penulis terbuka untuk diberikan kritik maupun saran yang membangun sehingga dapat membuat penelitian ini menjadi lebih bermanfaat bagi semua orang.

Semarang, 18 Juli 2022



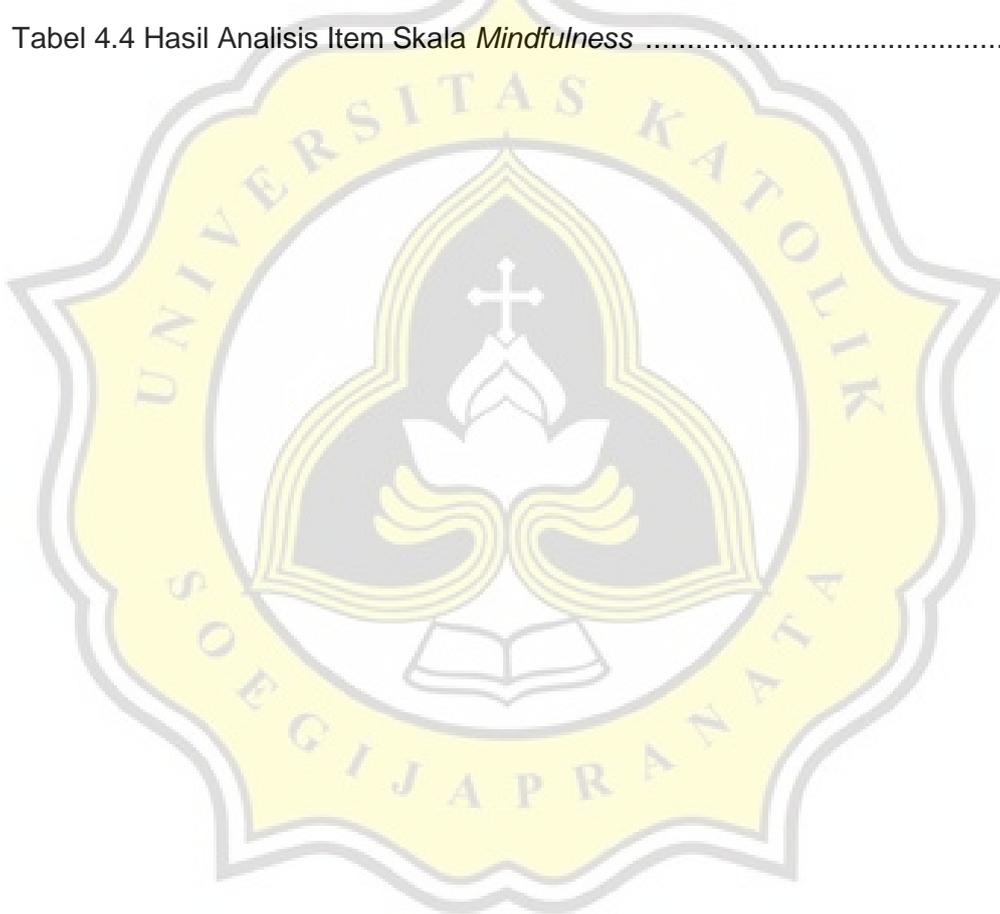
Agnes Arlinindhia Sekar Permata Putri

DAFTAR ISI

| | |
|--|------|
| Judul..... | i |
| Halaman Pengesahan | ii |
| Halaman Pernyataan Orisinalitas..... | iii |
| Halaman Pernyataan Publikasi Karya Ilmiah Untuk Kepentingan Akademis . | iv |
| Ucapan Trima Kasih. | v |
| Daftar Isi | vii |
| Daftar Tabel..... | viii |
| Daftar Lampiran..... | ix |
| Abstrak..... | x |
| <i>Abstract</i> | xi |
| | |
| BAB 1 PENDAHULUAN..... | 1 |
| 1.1 Latar Belakang Masalah | 1 |
| 1.2 Tujuan Penelitian | 11 |
| 1.3 Manfaat Penelitian | 11 |
| BAB 2 TINJAUAN PUSTAKA..... | 12 |
| 2.1 Kepuasan Hidup | 12 |
| 2.2 <i>Mindfulness</i> | 15 |
| 2.3 Hubungan antara <i>Mindfulness</i> dengan Kepuasan Hidup..... | 18 |
| 2.4 Hipotesis | 20 |
| BAB 3 METODE PENELITIAN..... | 21 |
| 3.1 Jenis Penelitian..... | 21 |
| 3.2 Identifikasi Variabel | 21 |
| 3.3 Definisi Operasional..... | 21 |
| 3.4 Subjek Penelitian | 22 |
| 3.5 Teknik Pengumpulan Data | 22 |
| 3.6 Alat Ukur..... | 23 |
| 3.7 Uji Coba Validitas dan Reliabilitas..... | 24 |
| 3.8 Analisis Data | 24 |
| BAB 4 PELAKSANAAN PENGUMPULAN DATA PENELITIAN | 25 |
| 4.1 Orientasi Kancah. | 25 |
| 4.2 Persiapan Pengumpulan Data Penelitian..... | 25 |
| 4.3 Uji Coba Keterbacaan..... | 27 |
| 4.4 Pengumpulan Data Penelitian..... | 27 |
| 4.5 Uji Validitas dan Uji Reliabilitas..... | 28 |
| BAB 5 HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN..... | 31 |
| 5.1 Uji Asumsi..... | 31 |
| 5.2 Hasil Analisis Data | 31 |
| 5.3 Pembahasan..... | 32 |
| 5.4 Keterbatasan Penelitian | 34 |
| BAB 6 PENUTUP | 35 |
| 6.1 Kesimpulan | 35 |
| 6.2 Saran | 35 |
| DAFTAR PUSTAKA..... | 36 |

DAFTAR TABEL

| | |
|--|----|
| Tabel 3.1 Blue Print <i>Mindfulness</i> | 23 |
| Tabel 3.2 Blue Print Skala Kepuasan Hidup | 24 |
| Tabel 4.1 Sebaran Item Skala Kepuasan Hidup | 26 |
| Tabel 4.2 Sebaran Item Skala <i>Mindfulness</i> | 27 |
| Tabel 4.3 Hasil Analisis Item Skala Kepuasan Hidup..... | 29 |
| Tabel 4.4 Hasil Analisis Item Skala <i>Mindfulness</i> | 30 |



DAFTAR LAMPIRAN

| | |
|--|----|
| Lampiran A-1 Skala Kepuasan Hidup | 44 |
| Lampiran A-2 Skala <i>Mindfulness</i> | 47 |
| Lampiran B-1 Tabulasi Data Penelitian Kepuasan Hidup..... | 50 |
| Lampiran B-2 Tabulasi Data Penelitian <i>Mindfulness</i> | 54 |
| Lampiran C-1 Uji Validitas Dan Reliabilitas Kepuasan Hidup | 60 |
| Lampiran C-2 Uji Validitas Dan Reliabilitas <i>Mindfulness</i> | 65 |
| Lampiran C-3 Tabulasi Data Penelitian Kepuasan Hidup (Valid) | 68 |
| Lampiran C-4 Tabulasi Data Penelitian <i>Mindfulness</i> (Valid) | 72 |
| Lampiran D-1 Uji Normalitas..... | 78 |
| Lampiran D-2 Uji Linearitas | 80 |
| Lampiran D-3 Uji Hipotesis | 81 |
| Lampiran E-1 Surat Izin Penelitian..... | 83 |
| Lampiran E-2 Surat Keterangan Penelitian..... | 84 |
| Lampiran F-1 Bukti Plagiasi..... | 86 |
| Lampiran G-1 Bukti Google Form | 88 |

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara *mindfulness* dengan kepuasan hidup pada mahasiswa semester akhir yang sedang mengerjakan skripsi. Hipotesis penelitian yang diajukan adalah adanya hubungan positif antara *mindfulness* dengan kepuasan hidup pada mahasiswa semester akhir yang sedang mengerjakan skripsi. Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif korelasional dengan dua variabel penelitian, yaitu kepuasan hidup sebagai variabel tergantungan dan *mindfulness* sebagai variabel bebas. Subjek penelitian yang digunakan dalam penelitian ini berjumlah 65 orang dan merupakan mahasiswa semester akhir yang sedang mengerjakan skripsi. Penelitian ini menggunakan skala kepuasan hidup dan skala *mindfulness* sebagai alat ukur penelitian. Hasil uji hipotesis penelitian ini menggunakan analisis data yang menunjukkan hasil adanya hubungan positif yang sangat signifikan dengan nilai $r_{xy} = 0,808$ dengan nilai Sig. (1-tailed) adalah 0,000 ($p < 0,01$). Sumbangan efektif terhadap variabel *mindfulness* dengan kepuasan hidup sebesar 65%.

Kata Kunci : Kepuasan Hidup, *Mindfulness*, Mahasiswa Semester Akhir yang Sedang Mengerjakan Skripsi



ABSTRACT

This study aims to determine the relationship between mindfulness and life satisfaction in final semester students who are working on a thesis. The research hypothesis proposed is that there is a positive relationship between mindfulness and life satisfaction in final semester students who are working on their thesis. This study uses a correlational quantitative approach with two research variables, namely life satisfaction as the dependent variable and mindfulness as the independent variable. The research subjects used in this study amounted to 65 people and were final semester students who were working on their thesis. This study uses a life satisfaction scale and a mindfulness scale as research measuring tools. The results of this research hypothesis test using data analysis which shows the results of a very significant positive relationship with the value of $r_{xy} = 0.808$ with the value of Sig. (1-tailed) was 0.000 ($p < 0.01$). The effective contribution to the mindfulness variable with life satisfaction is 65%.

Keywords: Life Satisfaction, Mindfulness, Final Semester Students who are Working on a thesis

