

PENGARUH *MINDFULNESS SUFISTIK* TERHADAP *PROKRASTINASI* PADA  
MAHASISWA TINGKAT AKHIR UIN WALISONGO SEMARANG



**SKRIPSI**

Diajukan Untuk Memenuhi  
Salah Satu Syarat Guna  
Memperoleh Gelar Sarjana  
Dalam Ilmu Ushuluddin dan  
Humaniora

Jurusan Tasawuf dan Psikoterapi

Oleh:

**ASADATULLAH AINURROSYIDAH**

**NIM: 1804046105**

**FAKULTAS USHULUDDIN DAN HUMANIORA  
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI WALISONGO**

**SEMARANG**

**2022**

## DEKLARASI KEASLIAN

Yang bertanda tangan dibawah ini :

Nama : Asadatullah Ainurrosyidah

NIM : 1804046105

Jurusan : Tasawuf dan Psikoterapi

Fakultas : Ushuluddin dan Humaniora

Menyatakan dengan sesungguhnya, bahwa skripsi yang berjudul : Pengaruh Antara Mindfulness Sufistik Dengan Prokrastinasi Pada Mahasiswa Tingkat Akhir UIN WALISONGO Semarang adalah karya saya sendiri dan tidak berisi materi yang telah pernah ditulis oleh orang lain atau diterbitkan. Dengan demikian juga skripsi ini tidak berisi satu pun pikiran-pikiran lain, kecuali bagian-bagian tertentu yang terdapat dalam referensi yang dijadikan bahan rujukan.

Semarang, 22 November 2022

Yang menyatakan,



Asadatullah Ainurrosyidah

NIM : 1804046105

## HALAMAN PERSETUJUAN PEMBIMBING



KEMENTERIAN AGAMA REPUBLIK INDONESIA  
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI WALISONGO  
SEMARANG

FAKULTAS USHULUDDIN DAN HUMANIORA

Jalan Prof. Hamka Km.2 Semarang 50185

Telepon 024-7601295, Website: [www.fuhum.walisongo.ac.id](http://www.fuhum.walisongo.ac.id), Email:

[fuhum@walisongo.ac.id](mailto:fuhum@walisongo.ac.id)

---

Nomor :

Lamp :

Hal : Persetujuan Skripsi Atas Nama Asadatullah Ainurrosyidah

Kepada Yth.

Dekan Fakultas Ushuluddin dan Humaniora

UIN Walisongo Semarang

*Assalamualaikum Wr.Wb*

Setelah melalui proses bimbingan dan perbaikan, bersama ini kami kirimkan naskah skripsi :

Nama : Asadatullah Ainurrosyidah

NIM : 1804046105

Jurusan : Tasawuf dan Psikoterapi

Judul : Pengaruh Antara Mindfulness Sufistik Dengan Prokrastinasi Pada Mahasiswa Tingkat Akhir UIN Walisongo Semarang

Nilai : 85

Selanjutnya kami mohon dengan hormat agar skripsi tersebut bisa dimunaqosahkan. Demikian persetujuan skripsi ini kami sampaikan. Atas perhatiannya diucapkan terima kasih sebesar-besarnya.

*Wassalamualaikum Wr. Wb*

Semarang, 22 November 2022

Pembimbing

Rovanulloh, M. Psi.T

NIP.198812192018011001

## NOTA PEMBIMBING

Semarang, 22 November 2022

Kepada

Yth. Dekan Fakultas Ushuluddin dan Humaniora

UIN Walisongo

di Semarang

*Assalamu'alaikum Wr Wb*

Dengan ini, setelah saya melakukan bimbingan, arahan, serta perbaikan maka saya akan mengirimkan naskah skripsi :

Nama : Asadatullah Ainurrosyidah

Nim : 1804046105

Jurusan : Tasawuf dan Psikoterapi

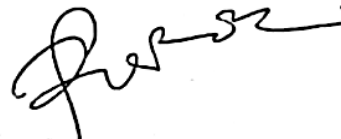
Judul Skripsi : Pengaruh Antara Mindfulness Sufistik Dengan Prokrastinasi Pada Mahasiswa Tingkat Akhir UIN Walisongo Semarang

Dengan ini mohon supaya skripsi saya bisa untuk diajukan kepada Fakultas Ushuluddin dan Humaniora UIN Walisongo agar segera di munaqosahkan.

*Wassalamu'alaikum Wr Wb*

Semarang, 22 November 2022

Pembimbing



Royanulloh, M.Psi. T

NIP. 198812192018011001

## HALAMAN PENGESAHAN



KEMENTERIAN AGAMA REPUBLIK INDONESIA  
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI WALISONGO SEMARANG  
FAKULTAS USHULUDDIN DAN HUMANIORA  
Kampus II Jl. Prof. Dr. Hamka Km. 1, Ngaliyan-Semarang Telp. (024)7601294  
Website: [www.fuhum.walisongo.ac.id](http://www.fuhum.walisongo.ac.id), e-mail: [fuhum@walisongo.ac.id](mailto:fuhum@walisongo.ac.id)

### PENGESAHAN


Naskah skripsi berikut ini:

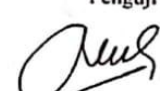
Judul : Pengaruh Mindfulness Sufistik Terhadap Prokrastinasi Pada Mahasiswa Tingkat Akhir UIN Walisongo Semarang  
Nama : Asadatullah Ainurro~~syidah~~  
NIM : 1804046105  
Jurusan : Tasawuf dan Psikoterapi

Telah diujikan dalam sidang *munaqasyah* pada tanggal 21 Desember 2022 oleh Dewan Penguji Fakultas Ushuluddin dan Humaniora Universitas Islam Negeri Walisongo Semarang dan dapat diterima sebagai salah satu syarat memperoleh gelar Sarjana dalam Ilmu Ushuluddin dan Humaniora.

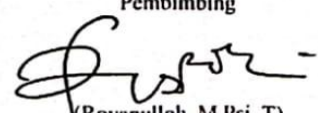
### DEWAN PENGUJI

  
Ketua Sidang  
  
(Fitriyati, S.Psi, M.Si.)  
NIP. 196907252005012002

Sekretaris Sidang  
  
(Ulin Ni'am Masruri, MA.)  
NIP. 197705022009011020

Penguji I  
  
(Muhammad Sakdullah, S.Psi.L., M.Ag.)  
NIP. 198512232019031009

Penguji II  
  
(Hikmatun Balighah Nur Fitriyati, M.Psi.)  
NIP. 198804142019032011

Pembimbing  
  
(Rovannulloh, M.Psi. T.)  
NIP. 198812192018011001

## MOTTO

### **Man Jadda Wajada**

مَنْ جَدَّ وَجَدَ

*“siapa yang bersungguh-sungguh maka ia akan berhasil”*

Maka

فَإِذَا فَرَغْتَ فَانصَبْ

*“Maka apabila kamu telah selesai (dari sesuatu urusan), kerjakanlah dengan sungguh-sungguh (urusan) yang lain.”*

(QS. Al-Insyirah [94]: 7)

## TRANSLITERASI

Transliterasi adalah upaya menyalin huruf-huruf alfabet suatu bahasa ke dalam huruf-huruf alfabet bahasa lain. Transliterasi abjad Huruf Arab ke Latin yang digunakan dalam penyusunan teori ini tergantung pada putusan (158/1987 dan 05936/U/1987) Menteri Agama dan Menteri Pendidikan dan Kebudayaan Republik Indonesia.

Huruf Arab	Nama	Huruf Latin	Nama
ا	Alif	-	-
ب	Ba	B	Be
ت	Ta	T	Te
ث	Sa	ṡ	Es (dengan titik diatas)
ج	Jim	J	Je
ح	Ha	ḥ	Ha (dengan titik diatas)
خ	Kha	Kh	Ka dan ha
د	Dal	D	De
ذ	Zal	Ẓ	Zet (dengan titik diatas)
ر	Ra	R	Er
ز	Zai	Z	Zet
س	Sin	S	Es
ش	Syin	Sy	Es dan ye
ص	Sad	ṣ	Es (dengan titik diatas)
ض	Dad	ḍ	De (dengan

			titik diatas)
ط	Ta	ṭ	Te (dengan titik diatas)
ظ	Za	ẓ	Zet (dengan titik diatas)
ع	‘ain	‘	Koma terbaik (didas)
غ	Gain	G	Ge
ف	Fa	F	Ef
ق	Qaf	Q	Ki
ك	Kaf	K	Ka
ل	Lam	L	El
م	Mim	M	Em
ن	Nun	N	En
و	Wau	W	We
ه	Ha	H	Ha
ء	Hamzah	’	Apostrof
ي	Ya	Y	Ye

Kerangka penjelasan literal ini berlaku untuk:

- Kata Arab yang umum digunakan dalam bahasa Indonesia, terdapat dalam kamus umum bahasa Indonesia (misalnya al-Quran, hadits, madzhab, syariat, lafaz).
- Judul bukunya yang berbahasa Arab tetapi diterjemahkan ke dalam bahasa Latin oleh penerbitnya, mirip dengan judul bukunya, al-Hijab.
- Nama pengarang dari negara-negara yang menggunakan nama Arab tetapi menggunakan karakter Latin, seperti Quraish Shihab dan Ahmad Syukri Soleh.



## **KATA PENGANTAR**

Maha Suci Allah SWT atas segala rahmat dan hidayah serta inayah-Nya sehingga saya dapat menyelesaikan skripsi saya dengan baik dan selesai tepat pada waktunya. Dalam proses mengerjakan skripsi ini penulis mendapatkan beberapa kendala, tetapi berkat bimbingan, dukungan dan do'a dari beberapa pihak terkait Alhamdulillah saya dapat mengatasi kendala tersebut. Saya menyadari bahwa skripsi ini tidak dapat selesai tepat pada waktunya tanpa sumbangsih dari beberapa tokoh, maka dari itu saya ingin mengucapkan terima kasih yang sedalam-dalamnya kepada:

1. Bapak Prof. Dr. Imam Taufiq, M.Ag selaku Rektor Universitas Islam Negeri Walisongo Semarang
2. Bapak Dr. H. Hasyim Muhammad, M.Ag selaku Dekan Fakultas Ushuluddin dan Humaniora Universitas Islam Negeri Walisongo Semarang
3. Ibu Fitriyati, S.Psi., M.Si., Psikolog selaku kepala jurusan Tasawuf dan Psikoterapi
4. Bapak H. Ulin Ni'am Masruri, M.A selaku sekretaris jurusan Tasawuf dan Psikoterapi sekaligus wali dosen yang telah memberikan segenap perhatian terhadap berlangsungnya perkuliahan saya
5. Bapak Royanulloh, S. Psi., M. Psi. T, selaku pembimbing yang telah dengan ikhlas memberikan waktunya dan dengan sabar membimbing saya sehingga saya dapat menyelesaikan skripsi ini dengan baik
6. Seluruh ibu dan bapak dosen Fakultas Ushuluddin dan Humaniora, yang telah mengajarkan dan membekali banyak sekali ilmu pengetahuan selama proses perkuliahan saya berlangsung dari tahun 2018 sampai saya dapat menyelesaikan skripsi ini.
7. Bapak dan Ibu tercinta (Bapak Sri Dadi Partono dan Ibu Istirochah) serta adik- saya (Mohammad Syahrul Maulana) yang tidak pernah lelah memberikan dukungan baik secara moral maupun material serta doa-doa terbaiknya, sehingga skripsi ini bisa saya selesaikan tepat pada waktunya.

8. Kepada lelaki yang tidak pernah lelah menemani, selalu mendukung dan berada di sisi saya, Dani Anggara Aji.
9. Kepada seluruh keluarga saya yang telah memberikan dukungan moral dan do'a terbaiknya (Mbah Laspiyatun , Mbah Samsudin, Om Saifuddin, Alm Om Agus Awaluddin, Tante Faizah, Tante Ira, Aulia Rahma, Firda, Al Ghazali, Chyra).
10. Kepada Sahabat Saya Sekut Traveller Desy Rahmasari, Arini Setyana Eka Siwi, Arina Fitria, Dewi Selvy Nandia yang sudah memberikan dukungan moral dan doa terbaiknya.
11. Kepada Sahabat Saya Inas Nida, Nisa Shafina, Nadya Mei, Ainun Ayu, Adib Fajar, Adam Izzudin, Muna Aska Luthfia, Nurul Faidha, Citra Jeafinda, Ani Uzta yang sudah memberikan dukungan moral dan doa terbaiknya.
12. Kepada semua sahabat-sahabat saya di "Marga Bebek" (Ila Syfa'ati Aulia, Inayatuz Zaidatil Husna, Miftakhul Husna, Devika Dian, Lia Puji, Ayu Laila, Ulul Mustaniah, Asala Roibafi, Salsabila Aryani, Alisya C, Nailis) dan teman-teman seperjuangan di TP-C serta seluruh angkatan TP 2018 yang tidak mungkin untuk saya sebutkan satu-persatu, yang sudah memberikan dukungan moral dan doa terbaiknya.
13. Kepada semua teman-teman yang telah membantu menyebarkan angket penelitian dan semua responden penelitian yang terlibat.

Skripsi ini saya persembahkan untuk kedua orang tua saya tercinta yang sudah bersusah payah memperjuangkan segala mimpi dan harapan demi lahirnya sejuta manfaat untuk diri saya dan keluarga. Saya menyadari bahwa karya tulis saya ini jauh dari kata sempurna, maka saya berharap akan saran dan kritik membangun demi sempurnanya skripsi ini. Saya berharap karya tulis saya dapat bermanfaat bagi pembaca.

Semarang, 22 November 2022

Penulis

**Asadatullah Ainurrosyidah**

NIM. 1804046105

## DAFTAR ISI

PENGARUH ANTARA <i>MINDFULNESS SUFISTIK</i> DENGAN <i>PROKRASINASI</i> PADA MAHASISWA TINGKAT AKHIR UIN WALISONGO SEMARANG .....	
ASADATULLAH AINURROSYIDAH.....	
DEKLARASI KEASLIAN .....	ii
HALAMAN PERSETUJUAN PEMBIMBING .....	iii
HALAMAN PENGESAHAN.....	iv
MOTTO .....	v
TRANSLITERASI.....	vi
KATA PENGANTAR .....	viii
DAFTAR ISI.....	xi
DAFTAR TABEL.....	xiv
DAFTAR GAMBAR .....	xv
ABSTRAK .....	xvi
ABSTRACK .....	xvii
BAB 1 .....	1
PENDAHULUAN .....	1
<b>A. Latar Belakang.....</b>	<b>1</b>
<b>B. Rumusan Masalah .....</b>	<b>7</b>
<b>C. Tujuan Dan Manfaat Penelitian.....</b>	<b>7</b>
<b>D. Tinjauan Pustaka.....</b>	<b>8</b>
<b>E. Sistematika Penulisan.....</b>	<b>11</b>
BAB II.....	13
LANDASAN TEORI.....	13
<b>A. Mindfulness Sufistik.....</b>	<b>13</b>
1. Pengertian Mindfulness Sufistik .....	13
2. Konsep-Konsep Mindfulness Sufistik.....	14
3. Komponen Mindfulness Sufistik.....	17

4. Aspek-Aspek Mindfulness Sufistik.....	19
5. Faktor-Faktor Mindfulness Sufistik .....	25
<b>B. PROKRASTINASI.....</b>	<b>27</b>
1. Definisi Prokrastinasi .....	27
2. Karakteristik Prokrastinasi .....	29
3. Aspek-Aspek Prokrastinasi .....	30
4. Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Prokrastinasi.....	31
<b>C. Analisis Pengaruh Mindfulness Sufistik Dengan Prokrastinasi Pada</b>	
<b>    Mahasiswa Tingkat Akhir .....</b>	<b>33</b>
<b>D. Hipotesis .....</b>	<b>36</b>
BAB III .....	37
METODE PENELITIAN.....	37
<b>A. Jenis Penelitian .....</b>	<b>37</b>
<b>B. Variabel Penelitian .....</b>	<b>38</b>
<b>C. Definisi Operasional .....</b>	<b>38</b>
<b>D. Populasi Dan Sampel.....</b>	<b>40</b>
<b>E. Teknik Pengumpulan Data.....</b>	<b>42</b>
<b>G. Teknik Analisis data .....</b>	<b>47</b>
1. Analisis Regresi Sederhana .....	47
1) Uji Persyaratan Analisis .....	47
a. Uji Normalitas.....	47
b. Uji Linearitas .....	48
2) Uji Asumsi Klasik .....	48
a. Uji Heteroskedastisitas.....	48
1) Uji Hipotesis.....	49
a. Uji Analisis Regresi Sederhana .....	49
b. Uji Signifikansi Stimulan (Uji F) .....	50
1) Analisis Koefisien Determinasi (Uji $R^2$ ).....	51
BAB IV HASIL PENELITIAN .....	52

<b>A. Deskripsi Data Responden.....</b>	<b>52</b>
1. Karakteristik berdasarkan Usia Responden .....	52
2. Karakteristik Berdasarkan Asal Fakultas Responden.....	53
3. Karakteristik Berdasarkan Jenis Kelamin, Usia, dan Asal Fakultas Responden.....	54
<b>B. Uji Persyaratan Analisis .....</b>	<b>57</b>
1. Uji Normalitas.....	57
2. Uji Linearitas.....	58
<b>C. Uji Asumsi Klasik.....</b>	<b>59</b>
1. Uji Heterokedastisitas .....	60
<b>D. Uji Hipotesis.....</b>	<b>60</b>
1. Uji Analisis Regresi Sederhana .....	60
2. Uji Simultan (Uji F).....	62
3. Analisis Koefisien Determinasi ( $R^2$ ) .....	63
<b>E. Pembahasan Hasil Analisis Data.....</b>	<b>63</b>
BAB V.....	69
<b>A. Kesimpulan.....</b>	<b>69</b>
<b>B. Saran.....</b>	<b>70</b>
DAFTAR PUSTAKA .....	71
LAMPIRAN – LAMPIRAN .....	74

## DAFTAR TABEL

Tabel 3.1 Jumlah Populasi.....	40
Tabel 3.2 Skor <i>favorable</i> dan <i>unfavorable</i> .....	43
Tabel 3.3 Skala Mindfulness Sufistik.....	45
Tabel 3.4 Skala Prokrastinasi Akademik.....	46
Tabel 4.1 Karakteristik Berdasarkan Usia Responden .....	52
Tabel 4.2 Karakteristik Berdasarkan Asal Fakultas .....	53
Tabel 4.3 Karakteristik Berdasarkan Jenis Kelamin, Usia, dan Asal Fakultas .....	54
Tabel 4.4 Uji Normalitas .....	57
Tabel 4.5 Uji Linearitas .....	58
Tabel 4.6 Uji Heterokedastisitas.....	60
Tabel 4.7 Uji Analisis Regresi Sederhana .....	60
Tabel 4.8 Uji Simultan (Uji F) .....	62
Tabel 4.9 Uji Koefisien Determinasi ( $R^2$ ) .....	63

## ABSTRAK

Penelitian ini berjudul “Pengaruh Antara Mindfulness Sufistik Dengan Prokrastinasi Pada Mahasiswa Tingkat Akhir UIN Walisongo Semarang”. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh antara mindfulness sufistik dengan prokrastinasi pada mahasiswa tingkat akhir. Karena mindfulness sufistik terbukti dapat berpengaruh menurunkan prokrastinasi pada mahasiswa tingkat akhir yang sedang mengerjakan skripsi.

Metode yang digunakan dalam penelitian ini yaitu kuantitatif dengan analisis regresi linier sederhana. Dalam penelitian ini terdapat dua variabel yakni mindfulness sufistik (x) dan prokrastinasi (y). Teknik yang digunakan yaitu purposive sampling dan memperoleh 100 subjek. Analisis data menggunakan bantuan SPSS 22 for windows.

Hasil penelitian menunjukkan Pengaruh mindfulness sufistik terhadap prokrastinasi pada mahasiswa tingkat akhir UIN Walisongo Semarang diperoleh dari uji F sebesar  $f_{hitung} 30,322 > f_{tabel} 3,94$  dan memiliki nilai signifikansi  $0,000 < 0,05$  maka variabel mindfulness sufistik dengan variabel prokrastinasi terbukti berpengaruh signifikan. Berdasarkan hasil uji analisis regresi sederhana diperoleh koefisien regresi variabel mindfulness sufistik bernilai negatif (-0,658) yang berarti jika variabel prokrastinasi mengalami peningkatan maka tingkat mindfulness sufistik akan mengalami penurunan. Adapun kontribusi atau sumbangsih variabel mindfulness sufistik pada penelitian ini dapat dilihat dari hasil uji determinasinya dengan besaran angka 0,236 atau 23,6% yang dijelaskan variabel mindfulness sufistik sedangkan sisanya 76,4% dijelaskan variabel lain.

**Kata kunci :** mindfulness sufistik, prokrastinasi, mahasiswa tingkat akhir

## ABSTRACT

This study entitled "The Influence Between Sufistic Mindfulness and Procrastination in Final Year Students of UIN Walisongo Semarang". This study aims to determine the effect of Sufistic mindfulness on procrastination in final year students. Because Sufistic mindfulness is proven to have an effect on reducing procrastination in final year students who are working on their thesis.

The method used in this research is quantitative with simple linear regression analysis. In this study there are two variables, namely Sufistic mindfulness (x) and procrastination (y). The technique used was purposive sampling and obtained 100 subjects. Data analysis using SPSS 22 for windows.

The results showed that the effect of sufistic mindfulness on procrastination in final year students at UIN Waliongo Semarang was obtained from the F test of f count  $30.322 > f$  table 3.94 and had a significance value of  $0.000 < 0.05$ , so the variable sufistic mindfulness with the procrastination variable proved to have a significant effect. Based on the results of the simple regression analysis test, the regression coefficient of the sufistic mindfulness variable was negative (-0.658), which means that if the procrastination variable increases, the level of sufistic mindfulness will decrease. The contribution or contribution of the sufistic mindfulness variable in this study can be seen from the results of the determination test with a score of 0.236 or 23.6% which is explained by the sufistic mindfulness variable while the remaining 76.4% is explained by other variables.

**Keywords:** Sufistic mindfulness, procrastination, final year students



# **BAB 1**

## **PENDAHULUAN**

### **A. Latar Belakang**

Untuk mendapatkan gelar sarjana mahasiswa harus mampu menyelesaikan tugas akhir atau skripsi. Yang mana dalam hal ini mahasiswa sering sekali dihadapkan pada permasalahan dalam hal disiplin waktu. mahasiswa seringkali berada dalam kepercayaan yang salah, mereka beranggapan memiliki cukup waktu untuk melakukan berbagai aktivitas dan banyak pula mahasiswa yang bekerja di bawah kondisi cepat dengan harapan mereka dapat memiliki waktu lebih dari jumlah waktu yang mereka miliki. Beberapa Mahasiswa cenderung bermalas-malasan mengerjakan skripsinya bahkan banyak mahasiswa kerap menunda mengerjakan skripsi dan menjadikan skripsi terbengkalai, Data menunjukkan 37,5% mahasiswa membiarkan tugas akhir mereka terbengkalai, ini menunjukkan tingginya prokrastinasi yang dilakukan mahasiswa salah satunya dengan membiarkan tugas akhir mereka terbengkalai dan tidak dikerjakan

Perilaku ini dalam bidang psikologi dikenal dengan istilah prokrastinasi. Prokrastinasi umumnya dipahami sebagai perilaku mala-daptive yang menghambat pengalaman akademis yang sukses. Sebagai kebijaksanaan konvensional menunjukkan, penundaan dihubungkan dengan berbagai perilaku akademis yang merugikan seperti hilang atau terlambat tugas, penurunan waktu persiapan tugas, dan menyerah belajar.<sup>1</sup> Kecenderungan dalam menunda suatu pekerjaan yang diawali dengan memulai dan diakhiri dengan menyelesaikan yang biasanya melakukan kegiatan lain yang tidak berguna dan menghambat itulah yang dinamakan prokrastinasi Dalam hal mengerjakan skripsi, prokrastinasi yang dilakukan ialah dimana mahasiswa cenderung untuk menunda nunda dalam memulai atau segera menyelesaikan skripsi yang mereka tulis pada akhir masa studi guna memperoleh gelar sarjana.

---

<sup>1</sup> Devara Angki, 2020. "Hubungan Regulasi Diri Dan Prokrastinasi Tugas Akhir Pada Mahasiswa". Skripsi. Malang: Universitas Muhammadiyah Malang

Prokrastinasi merupakan kecenderungan untuk menunda dalam memulai, melaksanakan, dan mengakhiri suatu aktivitas<sup>2</sup>. Sejalan dengan kalimat diatas Steel (2007) juga mengatakan bahwa prokrastinasi adalah menunda dengan sengaja kegiatan yang diinginkan walaupun individu mengetahui bahwa perilaku penundaannya tersebut dapat menghasilkan dampak buruk. Pada tahun 2010, Steel memperkuat kembali pernyataannya, bahwa prokrastinasi merupakan suatu penundaan sukarela yang dilakukan oleh individu terhadap tugas atau pekerjaannya meskipun ia tahu bahwa hal ini akan berdampak buruk pada masa depan<sup>3</sup> Berdasarkan teori-teori tersebut, dapat disimpulkan bahwa prokrastinasi merupakan penundaan melakukan kegiatan secara sukarela yang menghasilkan dampak yang sangat buruk. Pada sebuah penelitian yang dilakukan oleh Ferrari & Tice (2000), prokrastinasi atau menunda-nunda dapat dikaitkan dengan kecemasan dan ketakutan terhadap kegagalan. Menunda-nunda dianggap sebagai hambatan mahasiswa dalam mencapai kesuksesan akademis karena dapat menurunkan kualitas dan kuantitas pembelajaran, menambah tingkat stres, dan berdampak negatif dalam kehidupan mahasiswa.<sup>4</sup> Menurut Ferrari dkk (1995), sebagai suatu perilaku penundaan, prokrastinasi akademik dapat termanifestasikan dalam indikator tertentu dan diamati melalui ciri-ciri tertentu berupa: 1) Penundaan untuk memulai menyelesaikan tugas yang dihadapi; 2) Keterlambatan dalam menyelesaikan tugas, karena melakukan hal-hal lain yang tidak dibutuhkan; 3) Kesenjangan waktu antara rencana yang ditetapkan dan kinerja aktual; 4) Melakukan aktivitas lain yang lebih menyenangkan daripada tugas yang harus dikerjakan (seperti ngobrol, nonton, mendengarkan musik, jalan-jalan, dll). Dari pernyataan diatas dapat disimpulkan bahwa prokrastinasi adalah suatu perilaku yang tidak bisa dikontrol dalam hal pekerjaan maupun tugas-tugas kuliah sehingga

---

<sup>2</sup> Rumiani, 2006. Prokrastinasi Akademik Ditinjau dari Motivasi Berprestasi dan Stres Mahasiswa. Vol. 3 No. 2

<sup>3</sup> Nela Regar Ursia dkk, 2013. Prokrastinasi Akademik dan *Self-Control* pada Mahasiswa Skripsi Fakultas Psikologi Universitas Surabaya. 17(1): 1-18

<sup>4</sup> Siti Muyana, 2018. Prokrastinasi Akademik Dikalangan Mahasiswa Progam Studi Bimbingan Konseling. Jurnal Ilmiah Counsellia, Volume 8 No.1, 45 – 52.

menyebabkan tertundanya suatu pekerjaan.<sup>5</sup>

Setelah melakukan survey pada beberapa mahasiswa di berbagai fakultas dan jurusan di UIN Walisongo Semarang dengan peserta survey 24 responden, peneliti menemukan adanya fenomena prokrastinasi pada mahasiswa tingkat akhir di UIN Walisongo Semarang. Data menunjukkan 37,5% mahasiswa membiarkan tugas akhir mereka terbengkalai, ini menunjukkan tingginya prokrastinasi yang dilakukan mahasiswa salah satunya dengan membiarkan tugas akhir mereka terbengkalai dan tidak dikerjakan, 62,5% mahasiswa merasakan kecemasan jika tugas akhirnya tidak selesai tepat waktu, ini menandakan adanya rasa cemas yang melanda mahasiswa saat melakukan prokrastinasi, 29,2% mahasiswa selalu menunda-nunda mengerjakan tugas akhir karena kepentingan diluar kuliah, ini menandakan salah satu faktor terjadinya prokrastinasi ialah menunda-nunda mengerjakan tugas akhir dikarenakan kepentingan diluar kuliah contohnya 25% mahasiswa lebih suka jalan-jalan atau menonton televisi daripada mengerjakan tugas akhir saat waktu senggang. 33,3% mahasiswa malas mengerjakan skripsi menandakan adanya prokrastinasi karna terlanjur menunda nunda mengerjakan skripsi sehingga mahasiswa malas untuk mengerjakannya lalu 41,7% mahasiswa yang mudah teralihkan focusnya dalam mengerjakan tugas akhir atau tugas akhir karna kegiatan menyenangkan diluar sekolah dan beberapa hal yang disebutkan diatas.

Faktor yang menyebabkan mahasiswa mengalami prokrastinasi yaitu : manajemen waktu yang buruk, sulitnya berkonsentrasi, takut dan cemas, keyakinan tidak rasional, memiliki masalah pribadi, kejenuhan (kebosanan), harapan yang tidak realistis, terlalu perfeksionis, dan takut akan kegagalan<sup>6</sup> Karakteristik mahasiswa yang melakukan prokrastinasi adalah suka menunda-nunda mengerjakan skripsi sampai batas waktu pengumpulan (deadline), ingkar janji dalam mengumpulkan tugas akhir dengan alasan meminta

---

<sup>5</sup> Hana Hanifah Fauziah, 2015. Faktor-faktor Yang Mempengaruhi Prokrastinasi Akademik Pada Mahasiswa Fakultas Psikologi UIN SGD Bandung. , Jurnal Ilmiah Psikologi, Vol. 2, No. 2, Hal: 123 - 132

<sup>6</sup> Raiyanti, 2013. Prokrastinasi Akademik Pada Mahasiswa. Jurnal Kesehatan Gigi Vol 1 nomor 2.

pertambahan waktu dan memilih melakukan kegiatan yang menyenangkan seperti menonton televisi, jalan-jalan, dan sebagainya<sup>7</sup>

Prokrastinasi atau penundaan dalam melakukan suatu aktivitas biasanya dikaitkan dengan penundaan dalam belajar dan melakukan tugas akademik. Berdasarkan hal tersebut, Rothblum, Beswick, dan Mann (dalam Larson, 1991) mendefinisikan prokrastinasi akademik sebagai kecenderungan melakukan penundaan dalam mengerjakan tugas-tugas akademik dan kecenderungan individu mengalami kecemasan yang berhubungan dengan penundaan yang dilakukannya (Rizki, 2009). Artinya, prokrastinasi akademik merupakan perilaku menunda tugas akademik dan menimbulkan kecemasan. Data menunjukkan 62,5% mahasiswa merasakan kecemasan jika tugas akhirnya tidak selesai tepat waktu, ini menandakan adanya rasa cemas yang melanda mahasiswa saat melakukan prokrastinasi.

Sejalan dengan pendapat Rothblum dkk., Jeremy Hsieh (dalam Hayyinah, 2004) menganggap prokrastinasi akademik sebagai suatu kecenderungan sifat yang dimiliki oleh mahasiswa yang sering menghadapi tugas tugas yang mempunyai batas waktu (Putri, Wiyanti, dan Priyatama, 2012) Lebih jelasnya dapat dikatakan bahwa prokrastinasi akademik merupakan menunda pengerjaan tugas deadline.

Berdasarkan beberapa pengertian prokrastinasi yang telah dijelaskan, penelitian ini akan menggunakan teori Ferarri dkk (1995), yang memaparkan tentang prokrastinasi akademik sebagai suatu kecenderungan melakukan penundaan dalam mengerjakan tugas-tugas akademik. contohnya adalah tugas akhir skripsi.

Teori Ferarri dkk., dipilih karena teori tersebut yang paling sesuai dalam menggambarkan prokrastinasi akademik secara lebih spesifik dan dapat dapat termanifestasikan dalam indikator tertentu dan diamati melalui ciri-ciri tertentu berupa: 1) Penundaan untuk memulai menyelesaikan tugas yang dihadapi; 2) Keterlambatan dalam menyelesaikan tugas, karena melakukan hal-hal lain yang tidak dibutuhkan; 3) Kesenjangan waktu antara rencana yang ditetapkan dan

---

<sup>7</sup> Raiyanti, 2013. Prokrastinasi Akademik Pada Mahasiswa. Jurnal Kesehatan Gigi Vol 1 nomor 2.

kinerja aktual; 4) Melakukan aktivitas lain yang lebih menyenangkan daripada tugas yang harus dikerjakan (seperti ngobrol, nonton, mendengarkan musik, jalan-jalan, dll).<sup>8</sup>

Salah satu upaya untuk menyelesaikan tugas akhir pada mahasiswa dan mengurangi prokrastinasi ialah kesadaran diri. Dimana kualitas kesadaran diri pada individu dapat mengendalikan setiap perilaku dari individu tersebut, termasuk sadar akan perasaannya dan kondisi sekitar yang akan dihadapinya. Mindfulness sufistik merupakan kesadaran yang tidak hanya terdapat peristiwa saat ini saja tetapi melibatkan kesadaran yang lebih tinggi yang berasal dari sesuatu yang transenden yaitu Tuhan (Sri Rejeki, 2019)<sup>9</sup>.

Mahasiswa dengan Mindfulness Sufistik dapat menekan prokrastinasi pada dirinya sendiri dikarenakan ia akan sadar bahwa perilaku menunda nunda mengerjakan tugas akhir atau biasa disebut dengan prokrastinasi akan memberikan dampak buruk pada dirinya sendiri karena akan menunda target mereka untuk mencapai kelulusan tepat waktu, tentu saja kesadaran ini melibatkan Allah didalamnya karena Mindfulness sufistik dapat menjadikan mahasiswa tingkat akhir UIN Walisongo Semarang untuk selalu sadar menjaga hatinya agar tidak tergelincir pada hal-hal yang mengarah pada keburukan contoh saja dengan melakukan prokrastinasi.dengan menunda nunda mengerjakan tugas akhirnya dll.

Setelah melakukan survey gejala mindfulness sufistik pada beberapa mahasiswa di berbagai fakultas dan jurusan di UIN Walisongo Semarang dengan peserta survey 24 responden, peneliti menemukan adanya adanya gejala mindfulness pada mahasiswa tingkat akhir di UIN Walisongo Semarang. Data menunjukkan 70,8% mahasiswa sadar untuk mengerjakan tugas akhir adalah hal yang menandakan adanya kemampuan menyadari aktivitas tersebut juga akan meningkatkan kesadaran pada individu dalam berhubungan dengan pengerjaan tugas akhir skripsinya. Mindfulness sufistik dalam diri

---

<sup>8</sup> Raiyanti, 2013. Prokrastinasi Akademik Pada Mahasiswa. Jurnal Kesehatan Gigi Vol 1 nomor 2.

<sup>9</sup> Retty Fauzia dan Ratih Arruum Listiyandini, "Peran Trait Mindfulness (Rasa Kesadaran) Terhadap Penerimaan Diri Pada Remaja Dengan Orang Tua Bercerai", Prosding Seminar Nasional Dan Temu Ilmiah Positive Psikologi , 2018. Hal. 155.

mahasiswa akan mendorong diri individu tersebut dalam mencapai tujuan yang ingin dicapainya dalam pendidikan, sehingga mahasiswa akan memiliki arah yang jelas dalam mencapai tujuan tersebut yaitu menyelesaikan tugas akhir dengan tepat waktu, 58,3% mahasiswa cenderung memperhatikan dan fokus dalam mengerjakan tugas akhir, 78,3% mahasiswa ingin mencapai target lulus tepat waktu mahasiswa, ini menandakan mahasiswa memiliki kesadaran penuh akan tanggung jawab menyelesaikan pendidikan dibangku perkuliahannya sehingga mahasiswa akan berusaha semaksimal mungkin untuk mendapatkan hasil yang diinginkan dan kecenderungan untuk melakukan prokrastinasi akademik akan berkurang.

Mindfulness sufistik sebagai metode penataan diri secara Islami melibatkan tiga konsep kesadaran sekaligus yaitu kesadaran diri, kesadaran ilahiyah, dan kesadaran kuantum (Sri Rejeki, 2019).<sup>10</sup> Kesadaran diri merupakan kesadaran terhadap apa yang sedang dialami oleh diri seseorang baik secara internal maupun eksternal kesadaran diri internal memiliki arti terbentuknya perhatian terhadap apa yang ada di dalam pikiran emosi rasa atau sensasi apapun yang sedang kita alami sementara kesadaran diri eksternal berarti perhatian terhadap apa yang ada di sekitar kita dan yang kita rasakan secara indrawi. Yang kedua yaitu kesadaran ilahiyah merupakan kesadaran bahwa Allah yang Maha Pencipta dan maha kuasa atas segalanya di alam semesta kesadaran ilahiyah ini hadir pada saat mindfulness sufistik berlangsung sehingga kita mampu melihat pancaran Allah dalam setiap peristiwa yang kita alami, Dan yang terakhir ialah kesadaran kuantum Merupakan suatu kesadaran dimana kita terkoneksi dengan alam semesta apa yang kita pikirkan dan kita lakukan bereaksi menjadi energi yang telah vibrasi bersama alam semesta sehingga dampaknya akan kembali pada diri kita sendiri.

Menurut peneliti data menunjukkan 45,8% mahasiswa cenderung melakukan meditasi islam ketika pikirannya mulai tertekan. Konsep meditasi

---

<sup>10</sup> Sri Rejeki. 2019. "*Mindfulness Sufistik*". Semarang: RaSAIL Media Group. hal 145

dalam Islam sudah dicoba semenjak agama Islam itu sendiri terbentuk. Maksudnya orang-orang terdahulu semacam nabi serta pengikutnya sudah melaksanakan meditasi berbentuk doa, beribadah, serta mengingat Allah guna meningkatkan aspek spiritual<sup>11</sup>. Ada banyak manfaat yang diperoleh kala secara konsisten melaksanakan meditasi Islam.<sup>12</sup> Pada dasarnya meditasi Islam ini mengaitkan sebagian pemahaman kehendak Allah yang bertujuan guna menyucikan hati dari perasaan serta keadaan risau dan gelisah.

Mindfulness sufistik adalah latihan yang akan membantu mahasiswa untuk sadar akan dirinya sendiri ataupun sadar akan adanya Tuhan. Mindfulness sufistik dapat membuat jiwa menjadi bersih, suci, tenang, serta akan selalu menjalani kehidupan dunia seperti apapun keadaannya (Sri Rejeki, 2019). Dengan Mindfulness sufistik mahasiswa dapat meningkatkan kesadaran untuk bergerak ke arah yang lebih baik sehingga dapat menekan prokrastinasi pada mahasiswa tingkat akhir UIN Walisongo Semarang.

Dari beberapa uraian di atas, peneliti tertarik ingin melakukan penelitian dengan judul "Pengaruh Mindfulness Sufistik Terhadap Prokrastinasi pada Mahasiswa Tingkat Akhir UIN Walisongo Semarang.

## **B. Rumusan Masalah**

Rumusan masalah yang diajukan dalam penelitian ini adalah:

Adakah pengaruh mindfulness sufistik terhadap prokrastinasi pada mahasiswa tingkat akhir UIN Walisongo Semarang ?

## **C. Tujuan Dan Manfaat Penelitian**

Tujuan penelitian ini adalah :

Untuk mengetahui terdapat pengaruh yang signifikan Mindfulness Sufistik terhadap Prokrastinasi pada mahasiswa tingkat akhir UIN Walisongo.

Sedangkan manfaat penelitian ini adalah :

1. Manfaat teoritis dari penelitian ini adalah hasil penelitian ini dapat menjadi salah satu acuan maupun perbandingan dalam kajian teori tentang

---

<sup>11</sup> Fachri Fahmi, Tesis, "MINDFULNESS DAN PENERIMAAN DIRI PADA REMAJA DI ERA DIGITAL", 2020, Jurnal Ilmiah Psikologi Hal. 8

<sup>12</sup> Torabi, E. Islamic Meditation : Mastering The Art of Zikr, Islamic Meditation.com. BorderPoint Media, 2011.

Mindfulness Sufistik dan Prokrastinasi.

2. Manfaat praktis dari penelitian ini adalah :

- a. Hasil penelitian ini dapat menjadi pertimbangan dalam mengembangkan keilmuan Tasawuf Psikoterapi, khususnya untuk penelitian-penelitian lanjutan yang berkaitan dengan Mindfulness Sufistik dan Prokrastinasi
- b. Penelitian ini diharapkan dapat memberikan pengetahuan tentang gambaran prokrastinasi yang juga seringkali dialami oleh mahasiswa tingkat akhir dan peran mindfulness sufistik terhadap prokrastinasi yang dialaminya, sehingga ketika mahasiswa tengah mengalami prokrastinasi tersebut mereka akan mampu melewatinya dengan lebih positif dan juga menjadi individu yang tidak hanya sehat secara fisik tetapi juga sehat secara psikologisnya (mental).

#### **D. Tinjauan Pustaka**

Tinjauan pustaka ini berkaitan dengan kajian teoritis dan bagian referensi yang relevan dengan kajian yang diteliti, sehingga dengan tinjauan pustaka ini peneliti dapat mengeksplorasi tentang bagaimana penelitian dengan topik yang sama dan kemudian dijadikan sebagai sebuah bahan rujukan. Beberapa peneliti terdahulu telah mengkaji dengan variabel yang berbeda-beda. Namun diantara banyak penelitian, penulis dapat mengeksplorasi beberapa penelitian yang relevan dan juga dapat menjadi penguat dalam penelitian ini, diantaranya

Penelitian pertama yakni Penelitian pertama yakni sebuah skripsi yang disusun oleh Devara Angki Diantha Raimon dari Fakultas Psikologi, Universitas Muhammadiyah Malang yang berjudul Hubungan regulasi diri dan Prokrastinasi tugas akhir pada mahasiswa Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif korelasional. Teknik yang digunakan untuk pengambilan sampel adalah purposive sampling. Subjek dalam penelitian ini berjumlah 125 orang mahasiswa Psikologi Universitas Muhammadiyah Malang, yang sedang menempuh skripsi > 6 bulan. Prokrastinasi akademik diukur dengan menggunakan skala adaptasi dari Tuckman's Procrastination Scale atau (TPS) dan variabel Regulasi diri dengan menggunakan skala adaptasi modifikasi dari Ottenbreit dan Dobson. Analisis data menggunakan



product moment. Hasil penelitian menunjukkan terdapat hubungan negatif yang sangat signifikan antara regulasi diri dan prokrastinasi akademik pada mahasiswa tingkat akhir. Terdapat sumbangan efektif yang diberikan oleh regulasi diri terhadap prokrastinasi akademik sebesar 5,8%. Itu menandakan regulasi efektif untuk mengurangi prokrastinasi mahasiswa tingkat akhir.<sup>13</sup>

Penelitian kedua yakni sebuah tesis dari dari fachri fahmi yang berjudul Pengaruh pelatihan mindfulness islami terhadap peningkatan optimisme dan ketenangan hati mahasiswa yang sedang skripsi. Desain penelitian menggunakan nonrandomized pretest-posttest control group design. Optimisme mahasiswa diukur dengan menggunakan Life Orientation Test Revised (LOT-R) dan ketenangan hati mahasiswa diukur menggunakan skala Tatmainn al-Quluub. Subjek dalam penelitian ini terdiri dari tiga belas mahasiswa tingkat akhir yang dibagi menjadi dua kelompok yaitu kelompok eksperimen dan kelompok kontrol. Metode analisis data yang digunakan adalah Anava Mixed Design. Hasil penelitian menunjukkan ada perbedaan yang sangat signifikan antara skor optimisme kelompok eksperimen dan kelompok kontrol, dengan nilai  $p= 0,01$  ( $p<0,05$ ). Perbedaan yang sangat signifikan juga pada skor ketenangan hati kelompok eksperimen dan kelompok kontrol, dengan nilai  $p= 0,01$  ( $p<0,05$ ). Hal ini menunjukkan bahwa pelatihan mindfulness Islami dapat meningkatkan optimisme dan ketenangan hati mahasiswa yang sedang skripsi.<sup>14</sup>

Penelitian ketiga yakni sebuah skripsi dari retty fauzia yang berjudul Peran trait rasa kesadaran terhadap penerimaan diri pada remaja dengan orang tua bercerai serta tinjauannya dalam islam. Penelitian menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain asosiatif. Populasi dalam penelitian ini adalah remaja dengan orangtua bercerai di DKI Jakarta dengan rentang usia 12-21 tahun. Pengambilan sampel melalui teknik insidental sampling dan diperoleh sampel

---

<sup>13</sup> Devara Angki, 2020. "Hubungan Regulasi Diri Dan Prokrastinasi Tugas Akhir Pada Mahasiswa". Skripsi. Malang: Universitas Muhammadiyah Malang

<sup>14</sup> Fachri Fahmi, Tesis, "Pengaruh Pelatihan Mindfulness islami terhadap peningkatan optimisme dan ketenangan hati mahasiswa yang sedang skripsi". Tesis. Yogyakarta: Universitas Islam Indonesia

sebanyak 85 orang remaja. Penelitian dilakukan dengan menggunakan adaptasi alat ukur Unconditional Self-Acceptance Questionnaire (USAQ) dan Mindful Attention Awareness Scale (MAAS). Hasil penelitian menunjukkan bahwa trait rasa kesadaran berperan signifikan dengan kontribusi efektif sebesar 17,4% dalam menjelaskan penerimaan diri remaja dengan (Fahmi, 2020) orangtua bercerai.<sup>15</sup>

Penelitian ke empat yakni sebuah jurnal ilmiah dari Siti Mulyana yang berjudul Prokrastinasi Akademik Dikalangan Mahasiswa Program Studi Bimbingan dan Konseling. Penelitian ini merupakan jenis penelitian deskriptif dengan pendekatan kuantitatif. Penelitian ini menggunakan alat pengumpul data berupa skala prokrastinasi akademik. Subyek yang digunakan dalam penelitian ini adalah mahasiswa prodi BK sejumlah 229 mahasiswa yang di ambil dengan cara simple random sampling. Analisis data dalam penelitian ini menggunakan teknik persentase. Hasil yang diperoleh dalam penelitian ini menggambarkan kondisi prokrastinasi akademik mahasiswa pada kategori sangat tinggi sebesar 6%, kategori tinggi 81%, kategori sedang 13%, kategori rendah 0%. Prokrastinasi akademik yang dialami oleh mahasiswa tersebut terdiri dari beberapa aspek antara lain keyakinan akan kemampuan, gangguan perhatian, faktor sosial, manajemen waktu, inisiatif, pribadi, dan kemalasan.<sup>16</sup>

Penelitian Kelima yakni sebuah jurnal ilmiah psikologi dari Hana Hanifah Fauziah yang berjudul Faktor-faktor Yang Mempengaruhi Prokrastinasi Akademik Pada Mahasiswa Fakultas Psikologi UIN SGD Bandung. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui faktor-faktor apa saja yang mempengaruhi prokrastinasi akademik pada mahasiswa serta membuat alat ukur prokrastinasi akademik. Rancangan yang dilakukan dalam penelitian ini adalah menggunakan metode kombinasi (mixed method dengan rancangan eksploratoris sekuensial. Penelitian dilakukan di Fakultas Psikologi UIN Sunan

---

<sup>15</sup> Retty Fauzia, "Peran Trait Mindfulness (Rasa Kesadaran) Terhadap Penerimaan Diri Pada Remaja Dengan Orang Tua Bercera serta tinjauannya dalam islami", Skripsi. Jakarta: Universitas Yarsi Jakarta

<sup>16</sup> Siti Mulyana, 2018. Prokrastinasi Akademik Dikalangan Mahasiswa Progam Studi Bimbingan Konseling. Jurnal Ilmiah Counsellia, Volume 8 No.1, 45 – 52.

Gunung Djati Bandung dengan jumlah responden 113 subjek yang diambil melalui teknik sampling *disproportionate stratified random*. Teknik analisis data kualitatif menggunakan model interaktif sedangkan data kuantitatif menggunakan analisis item Lisrel untuk mengkonfirmasi faktor mana yang memiliki pengaruh terhadap prokrastinasi akademik. Berdasarkan hasil penelitian diperoleh 3 faktor yang menyebabkan prokrastinasi yaitu fisik, psikis, dan lingkungan, dengan nilai korelasi untuk analisis konfirmasi sebesar 0,50 untuk aspek fisik, 0,55 korelasi dengan aspek psikis dan 0,92 korelasi hasil aspek lingkungan.<sup>17</sup>

#### **E. Sistematika Penulisan**

Hasil penelitian yang akan dituangkan ke dalam skripsi ini secara umum dibagi menjadi tiga bagian yaitu pendahuluan, isi, dan penutup. Yang kemudian akan dibagi menjadi bab yang masing-masing akan terbagi menjadi beberapa sub-sub bab di dalamnya. Dan hasil pembahasan dalam skripsi sebagai berikut:

Bab I, berisi pendahuluann yang di dalamnya terdapat latar belakang, rumusan masalah, tujuan dan manfaat penelitian, tinjauan pustaka, dan sistematika penulisan.

Bab II, berisi tentang landasan teori dari setiap variabel yang di dalamnya akan membahas tentang kajian yang meliputi:

1. Pengertian Mindfulness Sufistik
2. Konsep Mindfulness Sufistik
3. Komponen Mindfulness Mindfulness Sufistik
4. Apek-Aspek Mindfulness Sufistik
5. Faktor-Faktor Mindfulness Sufistik
6. Pengertian *Prokrastinasi*
7. Karakteristik *Prokrstinasi*
8. Aspek-aspek *Prokrastinasi*
9. Faktor-faktor *Prokrastinasi*

---

<sup>17</sup> Hana Hanifah Fauziah, 2015. Faktor-faktor Yang Mempengaruhi Prokrastinasi Akademik Pada Mahasiswa Fakultas Psikologi UIN SGD Bandung. Jurnal Ilmiah. Bandung:UIN SGD Bandung

10. Analisis Pengaruh Mindfulness Sufistik dengan Prokrastinasi pada mahasiswa tingkat akhir

Bab III : Metode penelitian, berisi jenis dan sumber data, populasi dan sampel, metode pengumpulan data, metode analisis data, dan definisi operasional.

Bab IV : Analisis data, bab ini berisikan tentang uraian data yang diperoleh dalam penelitian beserta analisisnya.

Bab V : Penutup, yang isinya meliputi kesimpulan, saran dan penutup. Bagian akhir isinya meliputi daftar pustaka, lampiran dan biografi.

## BAB II LANDASAN TEORI

### A. Mindfulness Sufistik

#### 1. Pengertian Mindfulness Sufistik

Mindfulness sufistik merupakan kesadaran yang tidak hanya terdapat peristiwa saat ini saja tetapi melibatkan kesadaran yang lebih tinggi yang berasal dari sesuatu yang transenden yaitu Tuhan (Sri Rejeki, 2019) Yang mana Ketika individu menerapkan Mindfulness Sufistik maka peristiwa apapun yang dialami akan berada dalam kesadaran penuh dan dalam pengawasan Allah SWT sehingga tindakan individu akan terkontrol dan tidak berakibat merugikan diri sendiri.

Mindfulness Sufistik juga mengabaikan masa lalu dan masa depan di dunia tetapi fokus pada saat ini dengan pertimbangan kehidupan akhirat dalam mengambil sikap untuk berperilaku (Sri Rejeki, 2019)<sup>18</sup> Mindfulness sufistik sebagai metode penataan diri secara Islami melibatkan tiga konsep kesadaran sekaligus yaitu kesadaran diri, kesadaran ilahiyah, dan kesadaran kuantum (Sri Rejeki, 2019).<sup>19</sup>

Di dalam Mindfulness Sufistik, seseorang tidak hanya menyadari saat ini saja tetapi juga menyadari prinsip-prinsip esensial yang harus dipegang seorang muslim dalam hidupnya. prinsip-prinsip yang dihasilkan dari teori kuantum merupakan prinsip-prinsip yang sejalan dengan ajaran Islam sehingga kesadaran kuantum juga menjadi perhatian yang harus diingat dalam mindfulness sufistik. Dengan demikian definisi mindfulness sufistik adalah kombinasi perhatian terhadap kesadaran peristiwa saat ini, kesadaran ilahiyah dan kesadaran kuantum<sup>20</sup>.

---

<sup>18</sup> Sri Rejeki. 2019. "*Mindfulness Sufistik*". Semarang: RaSAIL Media Group. hal 31

<sup>19</sup> Sri Rejeki. 2019. "*Mindfulness Sufistik*". Semarang: RaSAIL Media Group. hal 145

<sup>20</sup> Sri Rejeki. 2019. "*Mindfulness Sufistik*". Semarang: RaSAIL Media Group. Hal 32

Dapat disimpulkan bahwa Mindfulness Sufistik mengharuskan kita untuk bisa hadir sekaligus menghadirkan Allah dan senantiasa focus pada setiap aktivitas atau peristiwa yang kita alami saat ini sengan selalu mengingat Allah tanpa melakukan penilaian atau penghakiman kebiasaan yang sering tergesa-gesa akan langsung memberikan respon apapun secara negatif tanpa menerimanya terlebih dahulu. Kita seharusnya cukup memberikan perhatian pada peristiwa yang sedang kita alami, kemudian mendeskripsikan Apa yang sebenarnya terjadi kemudian hendaknya kita menyadari bahwa inilah bagian dari proses kehidupan yang harus dijalani sebagai takdir Allah yang harus diterima dengan ikhlas dan positif thinking. Bahkan, setiap umat Islam, kita harus yakin bahwa apa-apa yang kita dapatkan dan alami adalah yang terbaik dari Allah, dan pasti tersimpan hikmah dari semua peristiwa ini.

## 2. Konsep-Konsep Mindfulness Sufistik

Menurut (Sri Rejeki, 2019) Mindfulness sufistik sebagai metode penataan diri secara Islami melibatkan tiga konsep kesadaran sekaligus yaitu kesadaran diri, kesadaran ilahiyah, dan kesadaran kuantum yaitu :<sup>21</sup>

### 1. Kesadaran Diri

merupakan kesadaran terhadap apa yang sedang dialami oleh diri seseorang baik secara internal maupun eksternal kesadaran diri internal memiliki arti terbentuknya perhatian terhadap apa yang ada di dalam pikiran emosi rasa atau sensasi apapun yang sedang kita alami sementara kesadaran diri eksternal berarti perhatian terhadap apa yang ada di sekitar kita dan yang kita rasakan secara indrawi.<sup>22</sup>

### 2. Kesadaran Ilahiyah

merupakan kesadaran bahwa Allah yang Maha Pencipta dan maha kuasa atas segalanya di alam semesta kesadaran ilahiyah ini hadir pada saat mindfulness sufistik berlangsung sehingga kita mampu melihat

---

<sup>21</sup> Sri Rejeki. 2019. "*Mindfulness Sufistik*". Semarang: RaSAIL Media Group. Hal 9

<sup>22</sup> Sri Rejeki. 2019. "*Mindfulness Sufistik*". Semarang: RaSAIL Media Group. Hal 145

pancaran Allah dalam setiap peristiwa yang kita alami <sup>23</sup>

Kesadaran ilahiyah adalah kesadaran dalam diri manusia bahwa Allah yang maha segalanya atas semua kehidupan di alam semesta. Kesadaran bahwa Allah ada dimanapun dan mengetahui apapun tentang diri kita bahkan lebih dekat dari urat nadinya sendiri. Sebagaimana dalam QS Al-Baqarah Ayat 115 :

وَاللَّهُ الْمَشْرِقُ وَالْمَغْرِبُ فَأَيْنَمَا تُوَلُّوا فَثَمَّ وَجْهُ اللَّهِ إِنَّ اللَّهَ وَاسِعٌ عَلِيمٌ

Artinya : “Dan milik Allah timur dan barat. Kemanapun kamu menghadap di sanalah wajah Allah. Sungguh, Allah Mahaluas, Maha Mengetahui (QS Al-Baqarah Ayat 115).”

Kemudian yang menyatakan bahwa Allah dekat dengan kita yaitu Q.S Al Baqarah ayat 186 :

وَإِذَا سَأَلَكَ عِبَادِي عَنِّي فَإِنِّي قَرِيبٌ ۖ أُجِيبُ دَعْوَةَ الدَّاعِ إِذَا دَعَانِ ۖ فَلْيَسْتَجِيبُوا لِي وَلْيُؤْمِنُوا بِي لَعَلَّهُمْ يَرْشُدُونَ

Artinya : Artinya: Dan apabila hamba-hamba-Ku bertanya kepadamu tentang Aku, maka (jawablah), bahwasanya Aku adalah dekat. Aku mengabulkan permohonan orang yang berdoa apabila ia memohon kepada-Ku, maka hendaklah mereka itu memenuhi (segala perintah-Ku) dan hendaklah mereka beriman kepada-Ku, agar mereka selalu berada dalam kebenaran.(Q.S Al Baqarah ayat 186)

Mindfulness sufistik dapat menjadikan seseorang untuk selalu sadar menjaga hatinya agar tidak tergelincir padahal hal-hal yang mengarah pada syahwat. Hati manusia selalu dalam keadaan naik turun dalam arti kadang mengarah pada kebaikan (roh) tetapi kadang juga mengarah pada keburukan (syahwat) dan hanya diri Kita sendirilah yang mampu

<sup>23</sup> Sri Rejeki. 2019. “*Mindfulness Sufistik*”. Semarang: RaSAIL Media Group. Hal 24

mengontrol dan mengendalikannya melalui kesadaran. Kesadaran ialah merupakan kesadaran utama dalam melakukan Mindfulness sufistik. Melalui kesadaran Ilahiyah seseorang tidak hanya sadar akan kehidupannya yang dialami di dunia saat ini tetapi juga adanya kesadaran akan kehidupan akhirat yang menjadi pertimbangan ketika menentukan sikap dalam bertindak.

Segala sesuatu yang didapatkan dari praktek Mindfulness tujuan utamanya adalah untuk memperkuat kemampuan kesadaran dengan mindfulness sufistik seseorang dapat melihat bagaimana pikirannya beroperasi dan merespon ke dunianya. Karena perhatian menuntut seseorang untuk memusatkan perhatian apa yang terjadi di dalam diri dan lingkungannya apa daya sehingga dapat secara sadar hadir untuk hidupnya (Muesse, 2011) <sup>24</sup>praktek Mindfulness sufistik bertujuan untuk meningkatkan kesadaran diri, kesadaran ilahiyah, dan kesadaran kuantum agar hati selalu dalam keadaan iman dan taqwa sehingga seseorang akan mampu menerima dengan ikhlas segala peristiwa yang menimpa dirinya sebagai anugerah yang terbaik bagi dirinya<sup>25</sup>.

### 3. Kesadaran Kuantum

Merupakan suatu kesadaran dimana kita terkoneksi dengan alam semesta apa yang kita pikirkan dan kita lakukan bereaksi menjadi energi yang telah vibrasi bersama alam semesta sehingga dampaknya akan kembali pada diri kita sendiri<sup>26</sup>.

Kesadaran kuantum menjadi hal yang perlu diperhatikan dalam Mindfulness sufistik sehingga kita dapat merubah cara pikiran beroperasi. Ketika pikiran dapat dikendalikan maka respon tindakan yang akan kita lakukan selalu dalam kesadaran akan prinsip kehidupan di alam semesta berdasarkan teori kuantum yang tentunya juga ajaran Islam. di dalam kesadaran kuantum, seseorang harus sadar bahwa segala sesuatu

---

<sup>24</sup> Muesse, Mark W, *Practicing Mindfulness: An Introduction to Meditation*, Virginia: The Great Courses, 2011.

<sup>25</sup> Sri Rejeki. 2019. "*Mindfulness Sufistik*". Semarang: RaSAIL Media Group. Hal 29

<sup>26</sup> Sri Rejeki. 2019. "*Mindfulness Sufistik*". Semarang: RaSAIL Media Group. Hal 15



terkoneksi di alam semesta sehingga apapun yang kita lakukan akan kembali pada diri kita sendiri. Apa yang kita lakukan saat ini dipengaruhi oleh apa yang sudah kita lakukan di masa lalu dan akan berpengaruh pada masa depan kita, apapun yang kita lakukan juga terhubung dengan orang lain Dan benda-benda lain yang ada di alam semesta ini, hanya saja kita tidak tahu bagaimana polanya karena Allah lah yang mengatur segalanya, Oleh karena itu kesadaran untuk selalu berzikir ( mengingat) Allah merupakan hal yang harus diperhatikan dalam mindfulness sufistik

Aspek terpenting dari konsep Mindfulness Sufistik adalah kesadaran mengenai peristiwa yang terjadi saat ini merupakan kehendak Allah sehingga kita tidak perlu memberikan penilaian karena segala sesuatu adalah hal yang terbaik dari Allah. peristiwa yang kita alami cukup terima dengan ikhlas bahwa inilah takdir dari Allah. Diri kita hadir dengan selalu melibatkan Allah dalam memberikan perhatian dan pengamatan pada setiap peristiwa yang kita alami sehingga dapat mengolah cara pikiran kita beroperasi sambil mengingat prinsip dalam teori kuantum

### 3. Komponen Mindfulness Sufistik

Menurut Kabat- Zinn dalam Mindfulness Sufistik akan melibatkan bagaimana seseorang melihat, merasakan, mengetahui dan mencintai terhadap yang difokuskan pada saat ini dan memfasilitasi keterpuasan fokus dan kesadaran yang lebih besar. Pendekatan ini melibatkan perhatian yang difokuskan di sini dan sekarang serta dengan sikap tidak menghakimi yang menggunakan komponen-komponen dasar intensi (niat), atensi (perhatian) dan sikap (Erford, 2016)<sup>27</sup>

Shapiro juga menjelaskan mengenai tiga komponen dasar Mindfulness tersebut yaitu intention, attention dan attitude<sup>28</sup>

---

<sup>27</sup> Erford, Bradley T., 40 Teknik Yang Harus Diketahui Setiap Konselor, Yogyakarta: Pustaka Pelajar, 2016.

<sup>28</sup> Shapiro, Shauna L, dkk, "Mechanisms of Mindfulness", Journal of Clinical Psychology, 62 (3), 2006.

## 1. Intention

yaitu berkaitan dengan pentingnya penetapan tujuan dalam melakukan meditasi. Menurut Kabat-Zinn bahwa suatu penetapan intention (tujuan) akan mengingatkan seseorang akan maksudnya dalam melakukan Mindfulness serta menjadikan sesuatu mungkin untuk dicapai.<sup>29</sup> Shapiro dalam penelitiannya menyatakan bahwa hasil yang dicapai dari meditasi berhubungan dengan tujuan yang diinginkannya dalam melakukan meditasi. Jika seseorang mempunyai tujuan untuk mampu mengelola diri, maka dia akan berhasil dalam mengelola dirinya. Setiap mempraktekkan Mindfulness Sufistik dalam kegiatan sehari-hari ditunjukkan atau diniatkan untuk beribadah dan mendapatkan ridho Allah.<sup>30</sup>

Dalam ajaran islam, intention atau niat merupakan hal yang sangat penting untuk dilakukan dalam setiap aktivitas. Niat dapat menentukan nilai Ibadah dalam aktivitas yang kita lakukan, karena hanya diri sendirilah yang mengetahui tujuan dan perbuatan kita Allah menilai aktivitas kita sesuai dengan niatnya.

## 2. Attention

yaitu mengenai pengamatan terhadap peristiwa kekinian, pengalaman internal dan eksternal, karena dalam wilayah psikologi hal tersebut menjadi penting dalam proses penyembuhan<sup>31</sup>.

Didalam Mindfulness sufistik, perhatian tidak hanya pada peristiwa yang sedang dialami baik internal maupun eksternal tetapi pada kehadiran Allah. Pengamatan terhadap apa yang sedang kita pikirkan, emosi yang kita rasakan, sensasi indrawi yang kita alami serta hal-hal di luar diri kita yang dapat kita amati di sini dan saat ini merupakan bagian dari kekuasaan dan kehendak Allah. Kesadaran Ilahiyah dalam Mindfulness menjadikan seseorang mampu meyakini, mengakui dan

---

<sup>29</sup> Zinn, J. Kabat, *Mindfulness Meditation for everyday life*, London: Platkus Books, 2001.

<sup>30</sup> Sri Rejeki. 2019. "*Mindfulness Sufistik*". Semarang: RaSAIL Media Group. Hal 35

<sup>31</sup> Sri Rejeki. 2019. "*Mindfulness Sufistik*". Semarang: RaSAIL Media Group. Hal 36

merasakan dengan sadar adanya kehadiran Allah dalam segala hal dan setiap peristiwa yang kita alami.

### 3. Attitude

yaitu mengenai cara dalam melakukan mindfulness seseorang tidak perlu melakukan evaluasi atau penilaian tetapi penuh penerimaan kebaikan dan keterbukaan meskipun apa yang terjadi di luar keinginannya (Sauna L. Shapiro, et.al., 2006) <sup>32</sup>Adanya kesadaran Ilahiyah dalam Mindfulness harus memiliki sikap ikhlas menerima keadaan karena adanya keyakinan bahwa segala sesuatu peristiwa apapun yang kita alami merupakan hal yang terbaik dari Allah<sup>33</sup>.

Dalam Mindfulness sufistik, seseorang tidak perlu menilai atau mengevaluasi apapun yang sedang kita alami, cukup dengan menyadari, merasakan, bahkan menikmati Karena semua itu merupakan takdir terbaik yang datang dari Allah. Di samping itu kita juga harus menyadari bahwa takdir ini merupakan hasil dari apa yang sudah atau belum kita perbuat sebagaimana teori kuantum. Kesadaran kuantum memberikan kita sikap untuk selalu yakin bahwa segala sesuatu yang kita pikirkan, rasakan dan lakukan akan terkoneksi di alam semesta yang pada akhirnya akan kembali pada diri kita sendiri. Kondisi apapun yang kita alami, baik kesedihan, kekecewaan, ketakutan, kemurahan, kemarahan, bahkan kebahagiaan maka kita harus menyadarinya bahwa inilah yang sedang terjadi pada diri, kemudian kita terima dengan ikhlas bahwa inilah yang terbaik dari Allah.

### 4. Aspek-Aspek Mindfulness Sufistik

Baer (2006 dalam Ulyanisa' 2020) membagi aspek-aspek mindfulness menjadi lima dimensi yang dikembangkan dalam instrumen Five Facet Mindfulness Questionnaire (FFMQ). yang terdiri

---

<sup>32</sup> Shapiro, Shauna L, dkk, "Mechanisms of Mindfulness", Journal of Clinical Psychology, 2006.

<sup>33</sup> Sri Rejeki. 2019. "*Mindfulness Sufistik*". Semarang: RaSAIL Media Group. Hal 37

dari (1) observing, (2) describing, (3) acting with awareness, (4) nonjudging of inner experience, dan (5) non-reactivity to inner experience<sup>34</sup>. Dalam konsep Mindfulness Sufistik aspek-aspek diatas dapat dikembangkan menjadi:

#### 1. Observing (mengobservasi)

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

Mindfulness menekankan pentingnya mengamati atau memperhatikan berbagai rangsangan, termasuk fenomena internal, seperti sensasi tubuh, kognisi, dan emosi, dan fenomena eksternal seperti suara dan bau. Praktisi didorong untuk memperhatikan elemen seperti lokasi, intensitas, durasi, sensasi, kualitas nada, volume, dan nada terdengar.<sup>35</sup>

Mengamati berbagai hal yang sedang kita alami seperti udara yang kita hirup, sensasi anggota tubuh yang kita miliki, emosi yang dapat kita rasakan dan hal lain yang ada dalam diri kita. Begitu juga mengamati apa yang ada di sekitar kita yang dapat kita lihat, dengar, cium, serta hal lain di luar diri kita yang masih bisa kita rasakan. Dalam Mindfulness Sufistik, seseorang praktek dan berlatih mengobservasi apa yang ada pada dirinya Apa yang sedang dialaminya dengan penuh perhatian bahwa semuanya adalah atas kehendak Allah. Pengamatan atau perhatian yang kita lakukan saat mindfulness sufistik harus mampu menghadirkan Allah di setiap momen. Kita harus mampu melihat Allah ada dalam peristiwa apapun. Ketika kita tidak mampu melihat Allah maka ingatlah bahwa Allah melihat kita dalam hal apapun Dan inilah yang disebut

---

<sup>34</sup> Ulyanisa', R., Korelasi Antara Mindfulness Sufistik Dengan Acadia (Kemalasan) Dalam Mengerjakan Tugas Kuliah Pada Mahasiswa Tasawuf Dan Psikoterapi UIN Walisongo Semarang Yang Mengalami Prokrastinasi Akademik, Semarang; UIN Walisongo, 2020.

<sup>35</sup> Sri Rejeki. 2019. "*Mindfulness Sufistik*". Semarang: RaSAIL Media Group. Hal 38

muroqabah dalam Islam.

## 2. Describing (mendeskripsikan)

Menurut Baer describing mengacu pada pelabelan pengalaman internal dengan kata-kata.

Dalam mengobservasi stimulus yang timbul, seseorang membutuhkan kemampuan untuk mendeskripsikan stimulus tersebut. Meskipun beberapa Guru Mindfulness menganjurkan pengamatan tanpa pelabelan banyak diskusi tentang kesadaran mendorong, menggambarkan, memberi label, atau mencatat fenomena yang diamati oleh kata-kata yang tersamar. Label mungkin kata tunggal seperti “kesedihan” atau “berpikir”, frasa seperti “khawatir tentang pekerjaan saya”, atau kalimat lengkap seperti “Ah, ini adalah kemarahan”. Jenis penggambaran ini dilakukan tanpa menghakimi dan tanpa analisis konseptual. Kita didorong untuk menahan diri dari penilaian (misalnya, “itu bodoh untuk berpikir seperti ini”) dan dari spekulasi tentang asal-usul pola-pola ini. Sebaliknya, kita diperintahkan untuk tidak melabelinya. Sebentar dan terus hadir dalam momen ini.

Seseorang ketika mendeskripsikan sesuatu yang sedang dialaminya maka seharusnya mampu melihat Allah di dalamnya. Sebagaimana dalam kitab Al Hikam pasal 14 yaitu : *Alam semesta yang mulanya tidak ada dan memang gelap sedang yang menampakannya sehingga berupa kenyataan hanya kekuasaan Allah padanya karena itu barang siapa yang melihat sesuatu benda alam ini lantas tidak terlihat olehnya kebesaran dan kekuasaan Allah yang ada pada benda itu sebelum atau sesudahnya berarti ia telah disilaukan oleh cahaya bagaikan ia melihat cahaya yang terang benderang lalu ia mengira tidak ada bola yang menimbulkan cahaya itu maka semua seisi alam ini bagaikan cahaya sedang yang hakiki (sebenarnya) terlihat itu semata-mata kekuasaan dzat Allah Subhanahu Wa Ta'ala*

36

Memberikan gambaran melalui kata-kata mengenal Apa yang sedang kita observasi dalam Mindfulness sufistik akan lebih mudah untuk memahami apa yang sedang kita alami misalnya “saya sedang sedih karena tidak lulus ujian” atau “saya merasa kecewa karena gagal dalam ujian”. Secara otomatis kadang-kadang dalam pikiran kita akan muncul juga penilaian mengenai apa yang terjadi seperti kata-kata” teman-teman akan mengajak saya” atau “saya akan benar-benar bodoh dan memalukan”. Bahkan Terkadang ada juga yang terbesit dalam pikirannya menyalahkan Allah, seperti kata-kata “Allah tidak sayang padaku”. Kita cukup menggambarkan saja apa yang kita pikirkan dan rasakan saat ini baik di dalam diri kita maupun di sekitar kita.

Didalam Mindfulness sufistik, kita tidak boleh memberikan penilaian sehingga harus berlatih untuk mengabaikan pikiran-pikiran yang menghakimi terhadap apa yang kita alami. Inilah takdir dari Allah yang harus kita terima dan sebagai umat Islam kita harus beriman kepada qada dan qadar. dengan demikian kata-kata yang tepat agar tidak memberikan penilaian dan mudah menerimanya yaitu “inilah yang terbaik dari Allah”.

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

Acting with awareness merupakan kecenderungan individu dalam memberikan kesadaran dan kehadiran pada setiap momen aktivitas yang dilakukan. Hal ini kontras perbedaannya dengan pikiran dan perilaku otomatis, di mana perhatian individu akan terfokus pada hal lain, bukan pada momen saat ini yang sering disebut dengan automatic pilot (Baer, 2006).

Bertindak dengan kesadaran ilahiyah merupakan bagian inti dari

---

<sup>36</sup> Sri Rejeki. 2019. “*Mindfulness Sufistik*”. Semarang: RaSAIL Media Group. Hal 39

Mindfulness sufistik. Karena seseorang melakukan aktivitas dengan fokus secara penuh dengan perhatian yang tidak terbagi. Seseorang diharapkan mampu “membuang” dirinya penuh pada aktivitas tersebut dan “menjadi satu” dengan aktivitas tersebut. Hal tersebut membuat seseorang mampu untuk melakukan sesuatu secara sadar dan tidak menjadi “pilot otomatis” terhadap kehidupannya. Kesadaran bahwa Allah pasti terlibat dalam setiap aktivitas yang kita alami menjadikan kita mampu untuk menerima dan fokus pada Allah atas semua peristiwa yang kita alami.<sup>37</sup>

Pada saat kita melakukan Mindfulness sufistik, peristiwa apapun yang kita alami berada dalam kesadaran penuh sehingga tindakan kita akan terkontrol dan tidak berakibat yang dapat merugikan diri sendiri. Tindakan dalam Mindfulness sufistik Selain hasil dari kesadaran terhadap peristiwa saat ini juga melibatkan kesadaran ilahiyah dan kesadaran kuantum kesadaran inilah yang akan mengontrol pikiran kita agar melakukan tindakan dengan mempertimbangkan iman dan taqwa serta prinsip-prinsip dalam teori kuantum sehingga tidak melanggar aturan Allah.

Kesadaran bahwa tindakan yang kita lakukan akan terkoneksi di alam semesta sehingga akan berpengaruh secara holistik, dimana pada akhirnya akan kembali pada diri kita sendiri. Kita tidak tahu bagaimana polanya dan hanya Allah yang mengetahui segala sesuatunya. Oleh karena itu bertindaklah dengan sebaik-baiknya dengan kesadaran bahwa Allah melihat apa yang kita perbuat. Orang yang terbiasa mempraktekkan Mindfulness sufistik maka akan bertindak dengan penuh kesadaran bahwa apa yang dia lakukan tidak bisa lepas dari pengawasan Allah. Oleh karena itu akan selalu berusaha melakukan hal-hal yang tidak melanggar Allah dan mau

---

<sup>37</sup> Sri Rejeki. 2019. “*Mindfulness Sufistik*”. Semarang: RaSAIL Media Group. Hal 42

melawan nafsunya. Dengan Mindfulness sufistik kita akan mampu melihat hal-hal positif dalam setiap peristiwa yang dapat menuntun tindakan kita kepada hal-hal yang positif pula dan mengarah pada tazkiyatun nafs.

4. Non-judging of inner experience (Tidak menghakimi pengalaman yang dirasakan)

Non-judging of inner experience adalah dimensi mindfulness yang memiliki arti sebagai kecenderungan individu untuk tidak mengkritik pikiran dan perasaan atas pengalaman yang dihadapi, melainkan menerima dengan tulus tanpa melakukan penilaian (Baer, 2006).

Menerima tanpa menghakimi berarti menerima tanpa menerapkan label evaluatif seperti baik atau buruk benar atau salah dan berharga atau tidak berharga dan untuk memungkinkan kenyataan menjadi seperti itu tanpa mencoba untuk menghindari melarikan diri atau mengubahnya. Dalam praktek terapi keterampilan ini sering dianjurkan Ketika kita dihadapkan dengan pengalaman yang tidak diinginkan, Seperti pengaruh permusuhan atau kognisi. Tanpa menghakimi sering digabungkan dengan mengamati dan menjelaskan. Saat dihadapkan dengan menginginkan pengalaman kita didorong untuk menyajikan dengan hati-hati, beri label, dan biarkan hadis tanpa evaluasi atau kritik diri. Tanpa menilai tidak disamakan dengan kefasipan atau pengunduran diri. Sebaiknya, diyakini untuk mendorong lebih banyak adaptasi<sup>38</sup>.

Sebagaimana saat kita memberikan deskripsi atau gambaran mengenai apa yang sedang kita alami, maka jangan sampai pikiran-pikiran kita mengarah pada penilaian dan penghakiman, Kita harus mencegah agar tindakan kita tidak menanggapi situasi yang bermasalah dengan perilaku otomatis, impulsif, atau maladaptif. Terkadang kita berpikir ketika apa yang kita apa yang tidak kita

---

<sup>38</sup> Sri Rejeki. 2019. "*Mindfulness Sufistik*". Semarang: RaSAIL Media Group. Hal 40



inginkan menimpa diri kita dengan mengatakan bahwa apakah ini ujian, ini musibah, atau ini hukuman dari Allah. Hanya Allah yang mengetahui apa yang sebenarnya terjadi pada diri kita dan yakinlah bahwa inilah yang terbaik dan akan ada hikmah Di balik semua peristiwa yang kita alami. Mindfulness Sufistik melatih diri kita untuk menerima segala hal yang menimpa diri kita tanpa menilai dan menghakimi. Apapun yang kita alami merupakan pemberian terbaik dari Allah subhanahu wa ta'ala dan pasti ada hikmahnya. Dengan penuh kesadaran bahwa pemberian ini wajib kita syukuri apapun keadaannya sehingga kita akan menerimanya dengan ikhlas.

#### 5. Non-reactivity to inner experiences (Tidak menanggapi atau bereaksi terhadap pengalaman yang dirasakan)

Non-reactivity atau tidak adanya reaksi adalah saat individu membiarkan pikiran dan perasaan yang datang, lalu melepaskannya tanpa berlarut dalam perasaan tersebut dan memberi reaksi pada pengalaman dan pikiran yang dihadapi Biasanya ketika mengalami sesuatu kita secara otomatis bereaksi, seturut kebiasaan lamanya. Mindfulness Sufistik mengajak kita untuk tidak bereaksi, tetapi memberi respon, sebab respon sifatnya lebih sadar dan terkontrol. Dengan Mindfulness Sufistik kita harus dapat menerima dengan penuh rasa syukur tanpa bereaksi seperti penolakan, kemarahan, kesedihan, atau bahkan senang yang berlebihan.

#### 5. Faktor-Faktor Mindfulness Sufistik

Menurut (Sri Rejeki, 2019) Mindfulness Sufistik sebagai kondisi mental spiritual bagi orang yang percaya adanya Tuhan disebabkan karena hal-hal sebagai berikut

1. Sebagian besar waktu, pikiran kita berfungsi dengan menghasilkan konstanta pusran komentar dan penilaian yang menciptakan penghalang gambar yang memisahkan kita dari kehidupan kita sendiri. kondisi mental ini dari mindfulness membuatnya sulit untuk menjadi

perhatian, atau kepada pengalaman hidup kita. Orang lebih cenderung bereaksi tanpa memperhatikan Apa yang sebenarnya terjadi dan sering melupakan Tuhan yang maha berkehendak atas segala peristiwa yang kita alami

2. Dinamika yang mengarah pada mindfulness dapat diarahkan dengan lembut melalui meditasi untuk menumbuhkan kualitas perhatian dan dikembangkan pikiran dengan cara kondusif bagi kebahagiaan kita dan untuk kebahagiaan orang lain. Kemampuan melibatkan Tuhan dalam setiap peristiwa dapat memberikan ketenangan dan kedamaian jiwa yang dapat menghasilkan kesejahteraan mental spiritual dan kebahagiaan sejati.<sup>39</sup>
3. Pikiran adalah konsep yang sangat sulit dipahami. Kita semua memiliki intuisi ide tentang apa yang dimaksud dengan itu, tetapi mencoba untuk mendefinisikannya secara konkret hampir tidak mungkin. Manusia memiliki keterbatasan untuk dapat menjelaskan berbagai hal yang ada dalam pikiran kita, terutama jika dalam sedang keadaan yang penuh dengan tekanan. Penerimaan dan kepasraan pada Tuhan tanpa mensyaratkan apapun dapat mengurangi beban pikiran yang sulit dipahami.
4. Pikiran telah dikaitkan dengan fungsi-fungsi seperti kesadaran, pikiran, persepsi, memori, emosi, keinginan, alasan, dan imajinasi dan dengan berbagai kombinasi darinya. Di dalam tentu saja, pikiran akan merujuk pada semua proses mental ini. Operasi pikiran yang melibatkan banyak proses mental harus diarahkan pada hal-hal positif sehingga hati akan terpaut dengan Tuhan dan Cahaya Ilahi akan terpancar dalam sikap dan tindakan yang akan diputuskan.<sup>40</sup>

Mindfulness merupakan latihan yang dilakukan oleh seseorang untuk mampu menyadari apa yang sedang terjadi saat ini sehingga mampu membuat tujuan serta fokus dalam menyelesaikan masalah

---

<sup>39</sup> Sri Rejeki. 2019. "*Mindfulness Sufistik*". Semarang: RaSAIL Media Group. Hal 33

<sup>40</sup> Sri Rejeki. 2019. "*Mindfulness Sufistik*". Semarang: RaSAIL Media Group. Hal 34

yang dihadapi melalui perubahan perilaku dan meningkatkan kapasitas dalam menghadapi masalah (Medina Dwiyantri, 2019).<sup>41</sup> Mindfulness sufistik merupakan sebuah kondisi yang perlu diupayakan dengan praktek yang rutin yaitu menyadari peristiwa saat ini dengan selalu berdzikir (fokus dalam mengingat Allah) sehingga untuk menjadi kebiasaan mindfulness sufistik membutuhkan latihan demi latihan. dengan berlatih Mindfulness Sufistik, seseorang akan terbiasa memiliki kesadaran diri, kesadaran ilahiyah, dan kesadaran kuantum sehingga diharapkan hatinya fokus untuk selalu mematuhi aturan Allah dan menjauhi larangannya.<sup>42</sup>

## B. PROKRASINASI

### 1. Definisi Prokrastinasi

Prokrastinasi dalam American College Dictionary (Burka & Yuen, 1983) berasal dari kata procrastinate yang diartikan menunda dalam melakukan sesuatu hal dan mengulur waktu.<sup>43</sup> Sama halnya di atas istilah prokrastinasi berasal dari bahasa latin “procrastination” dengan awalan ‘pro’ yang berarti mendorong maju atau bergerak maju dan akhiran ‘crastinate’ yang berarti “kepunyaan hari esok”, atau jika digabungkan maka artinya menjadi “menangguhkan atau menunda sampai hari berikutnya” (Desimone, dalam Ferrari, dkk 1995)<sup>44</sup> s

Istilah prokrastinasi menunjuk pada suatu kecenderungan menunda-nunda penyelesaian suatu tugas atau pekerjaan contohnya menunda tugas akhir. Ilmuwan yang pertama menggunakan istilah tersebut adalah Brown & Holzman (dalam Wulan, 2000). Prokrastinasi merupakan masalah yang cukup serius bagi mahasiswa, sedangkan kehidupannya dikarakteristikan dengan banyaknya tugas yang

<sup>41</sup> Dwiyantri, Mediana, dkk, Mindfulness Spiritual Islam, Semarang: UNDIP Press, 2019.

<sup>42</sup> Sri Rejeki. 2019. “*Mindfulness Sufistik*”. Semarang: RaSAIL Media Group. Hal 35

<sup>43</sup> Burka, J. B. & Yuen, L. M. (1983). Procrastination: Why You Do It. What To Do About It. New York: Perseus Books

<sup>44</sup> Ferrari, J. R, Johnson, J. L & Mc. Cown, W.G. (1995). Procrastination and Task Viodance. New York: Plenum Dress.

dikerjakan pada saat tenggat waktu<sup>45</sup>. Berdasarkan penelitian Tice dan Baumster (2007) menemukan bahwa mahasiswa yang memiliki kecenderungan prokrastinasi yang tinggi, tidak hanya memiliki nilai akademik yang rendah namun juga tingkat kecemasan yang tinggi, begitu pula dengan tingkat kesehatan yang rendah<sup>46</sup>. Gunawinata, Nanik, dan Lasmono (2008 dalam Rista Febiyanti Wibowo. 2014) juga mengatakan dampak negatif prokrastinasi akademik secara eksternal hilangnya kesempatan dan hilangnya waktu dengan sia-sia.<sup>47</sup>

Ferrari, J, R, dkk (1995) membagi prokrastinasi menjadi dua berdasarkan jenis tugasnya, yaitu prokrastinasi akademik adalah jenis penundaan yang dilakukan pada jenis tugas formal yang berhubungan dengan tugas akademik. Sebagai contoh penundaan terhadap tugas kuliah atau tugas kursus. Prokrastinasi non-akademik, adalah penundaan yang dilakukan pada jenis tugas non formal atau berhubungan dengan kehidupan sehari-hari. Sebagai contoh penundaan tugas sosial, penundaan menyapu dan mencuci. Dalam penelitian ini, jenis prokrastinasi yang digunakan adalah prokrastinasi akademik. Pelaku dari prokrastinasi mengarah pada mahasiswa yang sedang mengerjakan tugas akhir skripsi. Prokrastinasi akademik adalah kecenderungan yang ditunjukkan individu untuk menunda tugas akhir atau skripsi Rothblum (1984).<sup>48</sup> Berdasarkan uraian tersebut, prokrastinasi dapat dirumuskan sebagai suatu penundaan dalam memulai atau menyelesaikan suatu tugas secara sengaja dan berulang dengan melakukan aktivitas lain sehingga mengakibatkan terhambatnya

---

<sup>45</sup> Wulan, R. (2000). Hubungan Antara Gaya Pengasuhan Orang Tua Dengan Prokrastinasi Akademik. Skripsi. Yogyakarta: Fakultas Psikologi Universitas Gajah Mada

<sup>46</sup> Tice, D. M., & Baumeister, R. F. (1997). Longitudinal study of procrastination, performance, stress and health: The costs and benefits of dawdling, *psychological science*, 8 (6), 454-458.

<sup>47</sup> Rista Febiyanti Wibowo. 2014. Self Efficacy dan Prokrastinasi pada Mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas Surabaya. Jurnal Ilmiah. Surabaya: Universitas Surabaya

<sup>48</sup> Solomon, L, J., & Rothblum, E. D.(1984). Academic Procrastination: Frequency and cognitive behavioral correlates. *Journal of Counseling Psychology* 503-509

penyelesaian tugas atau aktivitas.<sup>49</sup>

## 2. Karakteristik Prokrastinasi

Perilaku prokrastinasi dapat muncul dalam berbagai macam gaya berdasarkan ciri-ciri yang menonjol. Sapadin dan Maguire (dalam Syafi'i, 2001) membagi enam gaya prokrastinasi yang pokok yaitu<sup>50</sup>:

1. Perfectionist yaitu mengerjakan sesuatu yang dirasakan kurang sempurna. Seseorang mempunyai keinginan tugas akhirnya harus dikerjakan sebaik-baiknya (sempurna) sesuatu yang dilaksanakan untuk mengerjakan tugas sering dinilai oleh dirinya sendiri tak sempurna sehingga individu memilih menunda untuk mengerjakan tugas akhir
2. Dreamer yaitu banyak mempunyai ide besar tetapi tidak dilakukan. Procrastinator lebih banyak menghabiskan waktunya untuk mempersiapkan diri, mencari buku-buku yang diperlukan dan menyusun rencana pelaksanaan tugas secara teliti, tetapi sebenarnya berlebihan sehingga individu menunda mengerjakan tugas itu.
3. Worrier yaitu tidak berfikir tugas akan berjalan dengan baik, tetapi takut apa yang dilakukan lebih jelek atau gagal. Individu merasa gagal atau tidak akan dapat mengerjakan tugas dengan baik. Individu khawatir akan gagal sehingga memilih untuk menunda mengerjakan tugasnya.
4. Defier yaitu tidak mau diperintah atau dinasehati oleh orang lain (suka menentang). Mereka suka disebut penunda karena dengan kebiasaan pada umumnya.
5. Crisis Maker yaitu suka membuat masalah dalam pekerjaan karena terlambat memulai. Individu suka menunda pengerjaan tugas menjelang batas akhir waktu yang disediakan sehingga sering tidak dapat menyelesaikan tugas tepat waktu.
6. Over Doer yaitu terlalu banyaknya tugas mereka. Individu selalu

---

<sup>49</sup> Laurentius Wisnu. 2010. Kecenderungan Perilaku Prokrastinasi Akademik Pada Mahasiswa. Skripsi. Yogyakarta: Universitas Sanata Dharma Yogyakarta

<sup>50</sup> Syafi'i, M. (2001). Hubungan Antara Kecemasan Menghadapi Masalah Dengan Prokrastinasi Akademik Pada Mahasiswa Yang Sedang Mengerjakan Skripsi. Yogyakarta: Fakultas Psikologi Universitas Gajah Mada.

mengatakan “ya” pada tugas yang diberikan padanya sehingga cenderung kurang dapat mengatur waktu dan sumber daya yang ada serta tidak dapat menyelesaikan konflik yang terjadi. Akhirnya individu sering menunda tugas yang harus diselesaikan. Ciri-ciri tersebut diatas merupakan salah satu bentuk indikator dari seorang procrastinator<sup>51</sup>

### 3. Aspek-Aspek Prokrastinasi

Ferrari, dkk., (1995 dalam Hutajulu 2016) mengatakan bahwa sebagai suatu perilaku penundaan, prokrastinasi akademik dapat termanifestasikan dalam aspek dan indikator tertentu yang dapat diukur dan diamati ciri-ciri tertentu berupa:<sup>52</sup>

1. Adanya penundaan untuk memulai maupun menyelesaikan kerja pada tugas dihadapinya harus segera diselesaikan dan berguna bagi dirinya, akan tetapi dia menunda-nunda untuk mulai mengerjakannya atau menundanunda untuk menyelesaikan sampai tuntas jika dia sudah mulai mengerjakan sebelumnya.
2. Keterlambatan dalam menyelesaikan tugas, karena melakukan hal-hal lain yang tidak dibutuhkan Orang yang melakukan prokrastinasi memerlukan waktu yang lebih lama daripada waktu yang dibutuhkan pada umumnya dalam mengerjakan suatu tugas. Seorang prokratinator menghabiskan waktu yang dimilikinya untuk mempersiapkan diri secara berlebihan, maupun melakukan hal-hal yang tidak dibutuhkan dalam penyelesaian suatu tugas, tanpa memperhitungkan keterbatasan waktu yang dimilikinya. Kadang-kadang tindakan tersebut mengakibatkan seseorang tidak berhasil menyelesaikan tugasnya secara memadai. Kelambanan, dalam arti lambannya kerja seseorang dalam melakukan suatu tugas dapat menjadi ciri yang utama dalam prokrastinasi akademik.
3. Kesenjangan waktu antara rencana dan kinerja aktual. Seorang

---

<sup>51</sup> Laurentius Wisnu. 2010. Kecenderungan Perilaku Prokrastinasi Akademik Pada Mahasiswa. Skripsi. Yogyakarta:Universitas Sanata Dharma Yogyakarta

<sup>52</sup> Hutajulu, Evi O. D. (2016) Hubungan Antara Pola Asuh Demokratis Orang Tua Dengan Prokrastinasi Akademik Psikologi Universitas Sanata Dharma Yogyakarta. Skripsi. Yogyakarta: Fakultas Psikologi Universitas Sanata Dharma

prokrastinator mempunyai kesulitan untuk melakukan sesuatu sesuai dengan batas waktu yang telah ditentukan sebelumnya. Seorang procrastinator sering mengalami keterlambatan dalam memenuhi deadline yang telah ditentukan, baik oleh orang lain maupun rencanarencana yang telah dia tentukan sendiri. Seseorang mungkin telah merencanakan untuk mulai mengerjakan tugas pada waktu yang telah di tentukan sendiri. akan tetapi ketika saatnya tiba dia tidak juga melakukannya sesuai dengan apa yang telah direncanakan, sehingga menyebabkan keterlambatan maupun kegagalan untuk menyelesaikan tugas secara memadai.

4. Melakukan aktivitas lain yang lebih menyenangkan daripada melakukan tugas yang harus dikerjakan. Seorang prokrastinator dengan sengaja tidak segera melakukan tugasnya, akan tetapi menggunakan waktu yang dia miliki untuk melakukan aktivitas lain yang dipandang lebih menyenangkan dan mendatangkan hiburan, seperti membaca (koran, majalah, atau buku cerita lainnya), nonton, ngobrol, jalan, mendengarkan musik, dan sebagainya, sehingga menyita waktu yang dia miliki untuk mengerjakan tugas yang harus diselesaikannya.

Berdasarkan pendapat para ahli, maka peneliti menyimpulkan bahwa prokrastinasi adalah kegagalan seseorang dalam mengerjakan tugas berupa tindakan menunda-nunda memulai atau menyelesaikan tugas secara sengaja dan berulangulang sehingga menghambat penyelesaian tugas dalam jangka waktu terbatas. Perilaku ini dapat termanifestasi dalam empat komponen yang dapat diukur dan diamati

#### 4. Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Prokrastinasi

Ada beberapa teori mengenai faktor-faktor yang mempengaruhi prokrastinasi. Dalam kajian teori ini, akan dipaparkan beberapa teori. Menurut Knaus, (2001 dalam Makhinudin 2019) ada beberapa alasan yang menyebabkan pelajar melakukan prokrastinasi, yaitu:

1. Buruknya pengelolaan waktu

Prokrastinasi berarti tidak bisa mengelola waktu secara bijaksana. Hal ini mengakibatkan individu cenderung menunda mengerjakan tugas yang menjadi tanggung jawab karena tidak ada prioritas dan tujuan.

#### 2. Kesulitan dalam berkonsentrasi

Seseorang sering mengalami kesulitan dalam berkonsentrasi ketika sedang mengerjakan tugas. Hal ini mengakibatkan individu tersebut memikirkan hal lain di luar tugas tersebut, misalnya melamun, mencaricari foto pacar, memainkan pensil atau penghapus.

#### 3. Kepercayaan Irasional dan ketakutan gagal

Takut mengalami kegagalan dapat membuat seseorang berhenti dalam mengerjakan tugas, seperti merasa tidak sukses di bidang apapun atau tidak puas dengan kemampuan untuk menyelesaikan tugas.

#### 4. Kebosanan terhadap tugas

Bosan dengan tugas yang sedang dikerjakan dapat membuat seseorang menunda pengerjaan tugasnya.<sup>53</sup>

Menurut Salomon & Rothblum (1984) faktor-faktor yang mempengaruhi prokrastinasi akademik antara lain:

##### 1. Sulit mengambil keputusan

Individu terkadang mengalami kesulitan untuk memutuskan tugas mana yang harus dikerjakan terlebih dahulu atau bagaimana cara penyelesaian suatu tugas. Kesulitan tersebut mendorong individu untuk mengganti penyelesaian tugas dengan aktivitas yang menyenangkan, namun kurang bermanfaat (impulsive). Prokrastinator memiliki sikap yang pasif sehingga ia kurang mampu mengambil keputusan secara tepat (indisiveness).

##### 2. Membelot Individu melakukan prokrastinasi

sebagai keengganannya untuk menyelesaikan tugas. Hal ini dilakukan secara sadar dan individu tahu akibatnya

---

<sup>53</sup> Makhinudin. 2019. Faktor Faktor Yang Mempengaruhi Prokrastinai Pada Mahasiswa Di Program Studi S1 Ilmu Keperawatan Fakultas Ilmu Kesehatan. Skripsi. Magelang:Universitas Muhammadiyah Magelang



### 3. Kurang asertif

Kurang asertif sangat berhubungan dengan sikap pasif seorang procrastinator. Ketika individu menemui kesulitan ia tidak mau mencari bantuan (seeking for help) kepada orang lain untuk membantu menyelesaikan tugasnya, sehingga tugas-tugasnya terbengkalai atau diselesaikan mendekati deadline. Akibatnya tugas tersebut diselesaikan dengan tidak optimal.

### 4. Takut gagal

Takut gagal merupakan kepercayaan yang irrasional. Individu yang takut gagal akan melakukan prokrastinasi sebagai pelarian diri dari kecemasan neurotismenya itu.

### 5. Menginginkan sesuatu dalam keadaan “perfect”

Procrastinator melakukan penundaan dengan harapan dapat memperoleh banyak waktu untuk melengkapi dan menyelesaikan tugas-tugasnya.

### 6. Ketakutan atau kebencian terhadap tugas dan malas.

Individu cenderung akan menunda tugasnya dikarenakan individu merasa tidak suka terhadap tugas yang dihadapinya. Keyakinan tersebut didasari oleh kepercayaan yang irasional (irrational beliefs). Individu meragukan kemampuannya pada suatu bidang. Keyakinannya itu menyebabkan individu menunda-nunda penyelesaian tugasnya<sup>54</sup>.

## **C. Analisis Pengaruh Mindfulness Sufistik Dengan Prokrastinasi Pada Mahasiswa Tingkat Akhir**

W.J.S Poewadarmita berpendapat, pengaruh adalah suatu daya yang ada dalam sesuatu yang sifatnya dapat memberi perubahan kepada yang sifatnya dapat memberi perubahan kepada yang lain<sup>55</sup>. Menurut Badudu Zain, pengaruh adalah daya yang menyebabkan sesuatu terjadi, dalam arti

<sup>54</sup> Laurentius Wisnu. 2010. *Kecenderungan Perilaku Prokrastinasi Akademik Pada Mahasiswa*. Skripsi. Yogyakarta:Universitas Sanata Dharma Yogyakarta

<sup>55</sup> W.J.S Poewadarmita, Kamus Umum Bahasa Indonesia, (Jakarta: Balai Pustaka, 1996), hlm. 664

sesuatu yang dapat membentuk atau mengubah sesuatu yang lain dengan kata lain pengaruh merupakan penyebab sesuatu terjadi atau dapat mengubah sesuatu ke bentuk yang kita inginkan.<sup>56</sup> Pengaruh ini bisa bersifat positif ataupun negatif. Seperti dalam penelitian ini, peneliti akan mencoba meneliti apakah ada pengaruh antara mindfulness sufistik dengan Prokrastinasi pada mahasiswa tingkat akhir jurusan Tasawuf dan Psikoterapi UIN Walisongo Semarang.

Mindfulness sufistik merupakan kesadaran yang tidak hanya terdapat peristiwa saat ini saja tetapi melibatkan kesadaran yang lebih tinggi yang berasal dari sesuatu yang transenden yaitu Tuhan (Sri Rejeki, 2019) Mindfulness Sufistik juga mengabaikan masa lalu dan masa depan di dunia tetapi fokus pada saat ini dengan pertimbangan kehidupan akhirat dalam mengambil sikap untuk berperilaku (Rejeki, 2019).<sup>57</sup>

Menurut Rothblum (1984 dalam Laurentius wisnu 2019) Prokrastinasi dapat dirumuskan sebagai suatu penundaan dalam memulai atau menyelesaikan suatu tugas secara sengaja dan berulang dengan melakukan aktivitas lain sehingga mengakibatkan terhambatnya penyelesaian tugas atau aktivitas<sup>58</sup>. Steel (2007) juga berpendapat bahwa prokrastinasi ialah sengaja menunda untuk mengerjakan atau menyelesaikan tugas akhir walaupun individu mengetahui bahwa perilaku penundaannya tersebut dapat menghasilkan dampak buruk. Steel (2010) juga pernah mengatakan bahwa prokrastinasi adalah suatu penundaan sukarela yang dilakukan oleh individu terhadap tugas atau pekerjaannya meskipun ia tahu bahwa hal ini akan berdampak buruk pada masa depan<sup>59</sup>

Prokrastinasi adalah perilaku negatif yang kemungkinan dapat diselesaikan apabila individu menyadarinya. Kesadaran tersebut harus

---

<sup>56</sup> Badudu Zain, Kamus Umum Bahasa Indoensia, (Jakarta: Pustaka Sinar Harapan, 1996),

<sup>57</sup> Sri Rejeki. 2019. "*Mindfulness Sufistik*". Semarang: RaSAIL Media Group. Hal 31

<sup>58</sup> Laurentius Wisnu. 2010. Kecenderungan Perilaku Prokrastinasi Akademik Pada Mahasiswa. Skripsi. Yogyakarta: Universitas Sanata Dharma Yogyakarta

<sup>59</sup> Nela Regas Ursia dkk, Prokrastinasi Akademik dan Self-Control Pada Mahasiswa Skripsi Fakultas Psikologi Universitas Surabaya, (Surabaya; Universitas Surabaya, 2013), Hal 2.

ditumbuhkan pada setiap diri individu, apabila individu menyadarinya maka kemungkinan akan timbul keinginan untuk merubah dan menjalani masa depan dengan lebih baik. Untuk mengurangi prokrastinasi pada mahasiswa memang harus memiliki kesadaran terhadap diri sendiri, namun kesadaran tersebut akan lebih efektif apabila disertai dengan kesadaran terhadap Tuhan. Yang dimaksud kesadaran terhadap Tuhan disini adalah mahasiswa apalagi mahasiswa muslim harus menerima apa yang Allah SWT gariskan untuknya (tugas akhir)

Mindfulness sufistik mampu membuat jiwa menjadi bersih, suci tenang dan akan selalu menjalani kehidupan dunia seperti apapun keadaan yang dihadapinya<sup>60</sup>. Keadaan yang dimaksudkan disini berkaitan dengan perilaku prokrastinasi pada mahasiswa dapat berkurang dikarenakan kesadaran diri untuk mulai mengerjakan tugas akhir dengan lapang dada, tenang dan dengan penuh kesadaran agar lulus tepat waktu sehingga perilaku prokrastinasi mahasiswa berkurang.

Mindfulness sufistik adalah kesadaran yang tidak hanya terdapat pada peristiwa saat ini akan tetapi melibatkan kesadaran yang lebih tinggi yaitu Allah SWT, Artinya ketika individu menerapkan mindfulness sufistik peristiwa apapun yang dialami berada dalam kesadaran penuh dan ndalam pengawasan Allah SWT sehingga tindakan individu akan terkontrol dan tidak berakibat merugikan sendiri.

Mindfulness sufistik mengharuskan kita untuk bisa hadir sekaligus menghadirkan Allah dengan senantiasa fokus pada setiap aktivitas atau peristiwa yang kita alami saat ini dengan selalu mengingat Allah tanpa melakukan penilaian atau penghakiman Kebiasaan kita yang sering tergesa-gesa akan langsung memberikan respon apapun secara negatif tanpa menerimanya terlebih dahulu. Kita seharusnya cukup memberikan perhatian pada peristiwa yang sedang kita alami, kemudian mendeskripsikan apa yang sedang terjadi kemudian hendaknya kita menyadari bahwa inilah bagian dari proses kehidupan yang harus dijalani sebagai takdir Allah yang harus diterima dengan ikhlas dan positif thinking. Bahkan sebagai umat Islam, kita harus

---

<sup>60</sup> Sri Rejeki, *Mindfulness Sebagai Teknik Terapi...*, Hal. 120.

yakin bahwa apa yang kita dapatkan dari alami adalah yang terbaik dari Allah, dan pasti tersimpan hikmah dari semua peristiwa.

Pengaruh Mindfulness sufistik terhadap Prokrastinasi akan memberikan gambaran bahwa seetiap individu mampu sadar untuk mengerjakan tugas akhir skripsi dengan tenang dan penuh kesadaran dengan mengingat Allah agar menyelesaikan tugas akhir dan lulus tepat waktu, dengan tidak menunda nunda untuk mengerjakannya lagi.

Mindfulness sufistik adalah latihan yang dilakukan seseorang untuk mampu menyadari apa yang terjadi saat ini dengan selalu menghadirkan Allah sehingga mampu membuat tujuan serta focus dalam menyelesaikan masalah yang dihadapi melalui perubahan perilaku guna menekan prokrastinasi pada mahasiswa tingkat akhir UIN Walisongo Semarang..

#### **D. Hipotesis**

Hipotesis yang diajukan adalah :

1. Hipotesis Nihil ( $H_0$ ) : Tidak terdapat pengaruh yang signifikan mindfulness sufistik terhadap prokrastinasi pada mahasiswa tingkat akhir UIN Walisongo Semarang.
2. Hipotesis Alternatif ( $H_a$ ) : Terdapat pengaruh yang signifikan mindfulness sufistik terhadap prokrastinasi pada mahasiswa tingkat akhir UIN Walisongo Semarang

## **BAB III**

### **METODE PENELITIAN**

#### **A. Jenis Penelitian**

Dalam penelitian ini metode yang digunakan oleh peneliti adalah metode pendekatan kuantitatif. Penelitian kuantitatif adalah penelitian yang menekankan pada pengujian teori melalui pengukuran variabel penelitian dengan angka kemudian melakukan analisis data dengan prosedur statistik<sup>61</sup>. Sebagaimana dijelaskan oleh Sugiyono, metode penelitian kuantitatif bisa diartikan dengan metode penelitian yang berlandaskan pada filsafat positivism, yang digunakan untuk meneliti populasi ataupun sampel tertentu, teknik pengambilan sampel umumnya dilakukan random, pengumpulan data akan menggunakan instrument penelitian, analisis data bersifat kuantitatif ataupun statistik untuk tujuan menguji hipotesis yang sudah ditetapkan

Penelitian ini dilakukan oleh peneliti bertujuan untuk menguji pengaruh Mindfulness Sufistik (X) terhadap Prokrastinasi pada mahasiswa tingkat akhir UIN Walisongo Semarang (Y).

Analisis yang digunakan oleh peneliti untuk mengetahui pengaruh masing-masing variabel menggunakan teknik analisis regresi linier sederhana. Teknik analisis ini dipilih peneliti karena selain untuk mengetahui pengaruh kemampuan Mindfulness Sufistik(X) terhadap Prokrastinasi pada mahasiswa tingkat akhir (Y), Variabel bebas dalam penelitian ini adalah Mindfulness Sufistik(X), sedangkan yang menjadi variabel terikatnya yaitu hasil Prokrastinasi (Y) pada mahasiswa tingkat akhir UIN Walisongo Semarang.

---

<sup>61</sup> Saifudin Azwar, Metode Penelitian, (Yogyakarta: Pusaka Pelajar, 1998), Hal. 91

## A. Variabel Penelitian

Seperti yang sudah dipaparkan di dalam judul penelitian, dalam penelitian ini penulis menggunakan dua variabel, yaitu:

### 1. Variabel Independen (X)

Variabel ini biasa disebut juga dengan variabel bebas atau variabel (X). Variabel ini adalah variabel yang mempengaruhi atau yang menjadi penyebab adanya perubahan atau timbulnya perubahan variabel yang terikat (dependen).<sup>62</sup> Dalam penelitian ini variabel independen yang dimaksud adalah Mindfulness Sufistik.

### 2. Variabel Dependen (Y)

Variabel ini biasa disebut juga dengan variabel terikat atau variabel (Y). Variabel ini adalah variabel yang dipengaruhi atau yang menjadi efek karena adanya variabel bebas.<sup>63</sup> Dalam penelitian ini variabel independen yang dimaksud adalah Mindfulness Sufistik.

## B. Definisi Operasional

Setelah semua variabel di dalam penelitian ini diidentifikasi selanjutnya variabel-variabel tersebut perlu di definisikan secara operasional. Definisi operasional merupakan suatu definisi variabel yang dibahas dan dirumuskan berdasarkan karakteristik variabel yang akan diamati. Dari definisi operasional ini nantinya akan menghasilkan sebuah alat pengambilan data yang dirasa cocok untuk digunakan di dalam penelitian.

Definisi operasional dalam penelitian ini adalah sebagai berikut:

### 1. Mindfulness Sufistik

Dalam variabel Mindfulness sufistik ini adalah kesadaran yang tidak hanya terdapat peristiwa saat ini saja tetapi melibatkan kesadaran yang lebih tinggi yang berasal dari Tuhan. Pengukuran Mindfulness Sufistik dalam penelitian ini menggunakan skala yang dikembangkan oleh Baer,

---

<sup>62</sup> Sugiyono, *Metode Penelitian Pendidikan: Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif, Dan R&D* (Bandung: Alfabeta, 2006) Hlm. 61.

<sup>63</sup> Ibid, hlm. 61

Smith, Hopkins, Krietemeyer & Toney pada tahun 2006 yang berjudul Skala *Five Facet Mindfulness Questionnaire* (FFMQ) yang di dalamnya memuat dimensi-dimensi, yaitu Mengamati (observing), Menjelaskan (describing), Bertindak dengan kesadaran (acting with awareness), Tidak menghakimi pengalaman yang dirasakan (non judging of inner experience) , Tidak menanggapi atau bereaksi terhadap pengalaman yang dirasakan (non reactivity of inner experience).

Tingkat Mindfulness Sufistiknya dan skor responden berbanding lurus dalam penelitian kali ini. Apabila seorang responden mendapatkan skor yang tinggi, maka tingkat Mindfulness sufistiknya semakin baik pula, dan sebaliknya.

## 2. *Prokrastinasi*

Dalam variabel prokrastinasi merupakan suatu kecenderungan menunda-nunda untuk menyelesaikan suatu tugas secara sengaja dan berulang dengan melakukan aktivitas lain sehingga mengakibatkan terhambatnya penyelesaian tugas.<sup>64</sup> Skala Prokrastinasi mengacu pada aspek-aspek yang dipaparkan oleh Ferrari et al (1995), Adapun aspek-aspek prokrastinasi menurut ferarri dkk melalui ciri-ciri tertentu berupa: Penundaan untuk memulai menyelesaikan tugas yang dihadapi salah satunya adalah menunda menyelesaikan tugas akhir, Keterlambatan dalam menyelesaikan tugas akhir, karena melakukan hal-hal lain yang tidak bermanfaat, Kesenjangan waktu antara rencana yang ditetapkan dan kinerja aktual; Melakukan aktivitas lain yang lebih menyenangkan daripada tugas akhir yang harus dikerjakan (seperti ngobrol, nonton, mendengarkan musik, jalan-jalan, dll).

---

<sup>64</sup> Laurentius Wisnu. 2010. Kecenderungan Perilaku Prokrastinasi Akademik Pada Mahasiswa. Skripsi. Yogyakarta:Universitas Sanata Dharma Yogyakarta

## C. Populasi Dan Sampel

### 1. Populasi

Populasi merupakan sekelompok subjek atau wilayah generalisasi yang mempunyai kualitas atau karakteristik tertentu yang telah ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari dan nantinya dapat ditarik hasil dan kesimpulannya.<sup>65</sup>

Populasi yang akan digunakan pada penelitian ini merupakan mahasiswa tingkat akhir UIN Walisongo Semarang. Berikut data populasi angkatan 2017-2019 yang masih tercatat aktif pada tahun 2022

**Tabel 3.1 Jumlah Populasi**

Angkatan	Jumlah Mahasiswa
2017	1,310
2018	2,612
2019	3,937

Populasi di dalam penelitian ini adalah mahasiswa yang tengah dalam semester akhir di UIN Walisongo Semarang berusia 18 sampai 29 tahun. Sehubungan dengan itu, mahasiswa dan mahasiswi di UIN Walisongo Semarang memiliki latar belakang beragama Islam, maka peneliti mengambil responden yang memeluk agama Islam. Dengan begitu kriteria yang diambil oleh penulis adalah sebagai berikut:

- a. Mahasiswa semester akhir UIN Walisongo Semarang yang terdiri dari angkatan 2017, dan 2018, 2019 yang masih tercatat aktif tahun 2022
- b. Berusia 18-26 tahun
- c. Sedang proses menyusun atau mengerjakan tugas akhir

### 2. Sampel

Sampel adalah bagian dari populasi, jumlah dan karakteristik yang dimiliki oleh populasi tersebut. Dalam penelitian ini sampel yang diambil adalah mahasiswa tingkat akhir UIN Walisongo Semarang. Teknik yang

---

<sup>65</sup> Saefuddin Azwar, *Sikap Manusia : Teori Dan Pengukuran*, (Yogyakarta: Pustaka Pelajar, 1997) Hlm. 77



digunakan dalam penelitian ini adalah *purposive sampling*. *Purposive sampling* merupakan teknik pengambilan sampel data yang didasarkan pada pertimbangan pribadi penulis yang dianggap paling bermanfaat dan representatif.<sup>66</sup> Pengambilan sampel ini peneliti menggunakan rumus slovin untuk menentukan jumlah sampel dengan tingkat kesalahan 10% atau 0,1. Adapun rumus pengambilan sampel menurut Slovin adalah sebagai berikut :

Rumus Slovin :

$$N = \frac{N}{1 + Ne^2}$$

Keterangan :

n : Jumlah Sampel

N : Jumlah Populasi

e : Margin Error (10%)

$$n = \frac{7.859}{1 + 7.859 (0,1)^2}$$

$$n = \frac{7.859}{1 + 7859}$$

$$n = \frac{7.859}{79.59}$$

$$= 98,74 \approx 99$$

Dari jumlah populasi mahasiswa tingkat akhir UIN Walisongo Semarang Angkatan 2017,2018,2019 sebanyak 7,859 mahasiswa, melalui perhitungan rumus slovin diatas maka didapatkan sampel sebanyak 99 dibulatkan menjadi 100 responden.

---

<sup>66</sup> Morissan, metode penelitian survei, (jakarta: kencana, 2012), hlm. 177

#### D. Teknik Pengumpulan Data

Teknik pengambilan data dalam penelitian ini menggunakan kuesioner. Kuesioner adalah formulir yang berisi pertanyaan yang sama dari semua individu dalam sampel dan responden menjawab pertanyaan-pertanyaan tersebut.

Lalu metode yang digunakan di dalam penelitian ini adalah metode skala. Metode skala ini adalah suatu metode yang di dalamnya terdapat beberapa pertanyaan atau pernyataan yang telah disusun secara tertentu sesuai objek yang akan diteliti yang kemudian pertanyaan atau pernyataan tersebut diajukan kepada subjek penelitian untuk dijawab sesuai perasaan yang dialaminya.

Metode skala yang digunakan dalam penelitian ini adalah model skala *Likert*. Skala *likert* adalah metode skala yang digunakan dalam suatu penelitian guna mengetahui atau mengukur sikap, persepsi seseorang, ataupun pendapat satu orang maupun kelompok tentang sebuah fenomena sosial. Dengan metode skala ini variabel akan dijabarkan menjadi sebuah indikator, yang nantinya indikator-indikator tersebut dijadikan sebagai sebuah tolok ukur untuk menyusun item-item instrumen penelitian yang berupa pertanyaan ataupun pernyataan. Item-item tersebut dibagi menjadi dua kelompok, yaitu *favorable* dan *unfavorable*. Di dalam item *favorable* terdapat item-item yang mendukung indikator-indikator variabel atau sederhananya di dalam item *favorable* ini berisikan pernyataan yang positif atau yang mendukung terhadap sikap obyek. Sedangkan yang dimaksud dengan item *unfavorable* adalah item-item yang tidak mendukung indikator-indikator variabel atau dalam kata lain item *unfavorable* ini di dalamnya berisikan pernyataan negatif atau yang tidak mendukung terhadap sikap obyek yang akan di ungkap. Item respons pada skala ini disusun dengan lima alternatif jawaban yaitu dari sangat setuju (SS), setuju (S), Netral (N), tidak setuju (TS), dan sangat tidak setuju (STS).<sup>67</sup>

---

<sup>67</sup> Hana Hanifah Fauziah, "Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Prokrastinasi Akademik Pada Mahasiswa Fakultas Psikologi Uin Sunan Gunung Djati" Jurnal Ilmiah Psikologi, Vol. 2, No. 2, 2015, Hlm. 128

**Tabel 3.2 Skor favorable dan unfavorable**

Jawaban	Skor	
	Sangat Setuju (SS)	5
Setuju (S)	4	2
Netral (N)	3	3
Tidak Setuju (TS)	2	4
Sangat Tidak Setuju (STS)	1	5

Skala yang digunakan di dalam penelitian ini ada dua macam, yaitu:

.1. Skala Mindfulness Sufistik

Skala *mindfulness sufistik* diadopsi dari skala yang dibuat oleh Roisatul Ulyanisa', skala ini digunakan untuk mengukur *mindfulness sufistik* melalui 5 aspek-aspek *mindfulness* menurut Baer *et al* (2006) yaitu :<sup>68</sup>

1. Mengamati (observing).

Dalam Mindfulness Sufistik, seseorang praktek dan berlatih mengobservasi apa yang ada pada dirinya. Apa yang sedang dialaminya dengan penuh perhatian bahwa semuanya adalah atas kehendak Allah.

2. Menjelaskan (describing)

Dalam Mindfulness sufistik, kita tidak boleh memberikan penilaian sehingga harus berlatih untuk mengabaikan pikiran-pikiran yang menghakimi terhadap apa yang kita alami. Inilah takdir dari Allah yang harus kita terima dan sebagai umat Islam kita harus beriman kepada qada dan qadar. dengan demikian kata-kata yang tepat agar tidak memberikan penilaian dan mudah menerimanya yaitu “inilah yang terbaik dari Allah”.

3. Bertindak dengan kesadaran (acting with awareness)

<sup>68</sup> Ulyanisa'. R, Korelasi Antara Mindfulness Sufistik Dengan Acedia (Kemalasan) Dalam Mengerjakan Tugas Kuliah Pada Mahasiswa Tasawuf Dan Psikoterapi UIN Walisongo Semarang Yang Mengalami Prokrastinasi Akademik, Semarang:UIN Walisongo, 2020.

Pada saat kita melakukan Mindfulness sufistik, peristiwa apapun yang kita alami berada dalam kesadaran penuh dan dalam pengawasan Allah Swt sehingga tindakan kita akan terkontrol dan tidak berakibat yang dapat merugikan diri sendiri.

4. Tidak menghakimi pengalaman yang dirasakan (non judging of inner experience)

Mindfulness Sufistik melatih diri kita untuk menerima segala hal yang menimpa diri kita tanpa menilai dan menghakimi. Apapun yang kita alami merupakan pemberian terbaik dari Allah subhanahu wa ta'ala dan pasti ada hikmahnya. Dengan penuh kesadaran bahwa pemberian ini wajib kita syukuri apapun keadaannya sehingga kita akan menerimanya dengan ikhlas.

- 5 Tidak menanggapi atau bereaksi terhadap pengalaman yang dirasakan (non reactivity of inner experience).

Mindfulness Sufistik mengajak kita untuk tidak bereaksi, tetapi memberi respon, sebab respon sifatnya lebih sadar dan terkontrol. Dengan Mindfulness Sufistik kita harus dapat menerima dengan penuh rasa syukur tanpa bereaksi seperti penolakan, kemarahan, kesedihan, atau bahkan senang yang berlebihan.

Skala yang disusun oleh penulis terdiri dari 39 item dan menggunakan skala likert yang didalamnya terdapat lima poin pilihan jawaban diantaranya sangat setuju (SS), setuju (S), Netral (N), tidak setuju (TS), dan sangat tidak setuju (STS)

Bedasarkan Uji Validitas yang dilakukan Rosiatul Ulyanisa' pada penelitiannya terhadap 30 item skala Mindfulness Sufistik memperoleh nilai indeks validitas item dengan rentang rentang  $r$  hitung 0,364 – 0,639 dengan jumlah item valid 30 dan memperoleh nilai indeks *Cronbach a* 0,860. Skala dinyatakan reliable karena *alpha cronbach's* lebih besar dari 0,60. Itu berarti artinya item tersebut layak untuk digunakan sebagai alat pengukuran dalam penelitian ini.

**Tabel 3.3 Skala Mindfulness Sufistik**

No.	Aspek	F	UF	Jumlah
1.	Mengamati (observing)	1, 6, 11, 15, 20, 26, 31, 36		8
2.	Menjelaskan (Describing)	2, 7, 32		3
3.	Bertindak dengan sadar		5, 8, 18, 23, 28, 34, 38	7
4.	Tidak menghakimi pengalaman yang dirasakan		3, 10, 17, 25, 30, 35, 39	7
5.	Tidak menanggapi pengalaman yang dirasakan	4, 9, 19, 21, 29		5
<b>Jumlah</b>				30

## 2. Skala Prokrastinasi

Skala *Prokrastinasi* diadopsi dari skala yang dibuat oleh Hutajulu, skala ini digunakan untuk mengukur *Prokrastinasi Akademik* melalui aspek-aspek yang dipaparkan oleh Ferrari, dkk (1995) yaitu <sup>69</sup>:

- 1) Penundaan untuk memulai menyelesaikan tugas yang dihadapi salah satunya adalah menunda menyelesaikan tugas akhir
- 2) Keterlambatan dalam menyelesaikan tugas akhir, karena melakukan hal-hal lain yang tidak bermanfaat
- 3) Kesenjangan waktu antara rencana yang ditetapkan dan kinerja aktual;
- 4) Melakukan aktivitas lain yang lebih menyenangkan daripada tugas akhir yang harus dikerjakan (seperti ngobrol, nonton,

<sup>69</sup> Hutajulu, Evi O. D. (2016) Hubungan Antara Pola Asuh Demokratis Orang Tua Dengan Prokrastinasi Akademik Psikologi Universitas Sanata Dharma Yogyakarta. Skripsi. Yogyakarta:

mendengarkan musik, jalan-jalan, dll

Skala yang disusun oleh penulis terdiri dari 40 item dan menggunakan skala likert yang didalamnya terdapat lima poin pilihan jawaban diantaranya sangat setuju (SS), setuju (S), tidak setuju (TS), dan sangat tidak setuju (STS)

Bedasarkan Uji Validitas yang dilakukan Hutajulu pada penelitiannya terhadap 33 item skala Prokrastinasi Akademik memperoleh nilai indeks validitas item dengan rentang rentang  $r$  hitung 0,308-0,787 dengan jumlah item valid 33 item dan memperoleh nilai indeks *Cronbach a* 0,926. Skala dinyatakan reliable karena *alpha cronbach's* lebih besar dari 0,60. Itu berarti artinya item tersebut layak untuk digunakan sebagai alat pengukuran dalam penelitian ini.

**Tabel 3.4 Skala Prokrastinasi Akademik**

No.	Aspek	Nomor Item		Jumlah Item
		Favorabel	Unfavorabel	
1	Adanya penundaan untuk memulai maupun menyelesaikan tugas	1, 6, 10, 14 , 30, 32	4, 18, 28	8 item
2	Kelambanan dalam mengerjakan tugas	2,7,12,25, 29	11, 20	7 item
3	Kesenjangan waktu antara rencana dan kinerja aktual	3, 5, 22, 26 , 33	9 , 5, 21	8 item

4	Melakukan aktivitas lain yang lebih menyenangkan daripada melakukan tugas yang harus dikerjakan	8, 27, 31	13, 16, 19, 23, 24	8 item
	<b>Total</b>	19 item	14 item	33 item

## G. Teknik Analisis data

Analisis data dalam penelitian ini dilakukan dengan menggunakan analisis regresi linier sederhana. Menurut Sugiyono, regresi linier sederhana digunakan oleh peneliti bila penelitian bermaksud meramalkan bagaimana keadaan (naik turunnya) variabel dependen, bila variabel independen sebagai faktor prediktor dimanipulasi (naik turunnya nilai). Teknik analisis data yang digunakan adalah analisis regresi sederhana.

### 1. Analisis Regresi Sederhana

Analisis regresi sederhana digunakan untuk melihat pengaruh variabel independen dengan variabel dependen. Beberapa langkah untuk menghitung uji regresi sederhana, perlu mengikuti serangkaian syarat sebagai berikut:

#### 1). Uji Persyaratan Analisis

Uji persyaratan analisis yang digunakan adalah:

##### a. Uji Normalitas

Uji normalitas bertujuan untuk menguji apakah dalam model regresi, variabel pengganggu atau residual memiliki distribusi normal. Untuk mendeteksi apakah model yang digunakan memiliki distribusi normal atau tidak yaitu dengan uji statistik Kolmogorov Smirnov. Model regresi yang baik adalah memiliki distribusi data normal atau

penyebaran data normal atau penyebaran data statistik pada sumbu diagonal dari grafik distribusi normal.

Kriteria pengambilan keputusan dengan uji statistik Kolmogorov Smirnov yaitu:

- a) Jika signifikansi  $> 0,05$  maka berdistribusi normal
- b) Jika signifikansi  $< 0,05$  maka tidak berdistribusi normal

### **b. Uji Linearitas**

Uji linearitas dilakukan untuk mengetahui apakah antar variabel mempunyai hubungan yang linear atau tidak secara signifikan. Uji linearitas dilakukan dengan uji kelinearan pada tabel Anova. Kriteria pengambilan keputusan dengan uji Linearitas dengan Anova yaitu:

- a) Jika *linearity*  $\geq 0,05$  maka tidak mempunyai hubungan linear.
- b) Jika *linearity*  $< 0,05$  maka mempunyai hubungan linear.

## **2) Uji Asumsi Klasik**

Uji asumsi klasik atau uji analisis untuk regresi sederhana digunakan pada analisis data kuantitatif yang bertujuan agar model regresi tidak bias.<sup>104</sup> Uji asumsi klasik yang akan digunakan pada penelitian ini yaitu uji heteroskedastisitas. Berikut penjelasan uji asumsi klasik:

### **a. Uji Heteroskedastisitas**

Uji heteroskedastisitas adalah salah satu model uji dalam uji asumsi klasik. Uji ini dilakukan untuk menguji apakah ada ketidaksamaan variance dari residual untuk semua pengamatan pada model regresi. Tujuan dilakukannya uji ini adalah untuk mengetahui adanya penyimpangan dari syarat-syarat asumsi klasik pada model regresi, dimana syarat dalam model regresi adalah tidak adanya heteroskedastisitas.



Dalam Penelitian ini uji heterokedastisitas dilakukan dengan uji glejser. Uji glejser adalah uji statistik yang paling lazim digunakan. Menurut Gujarati (2003) dalam Ghozali (2011), uji glejser mengusulkan untuk meregres nilai absolut residual terhadap variabel independen. Model regresi dikatakan tidak mengandung heterokedastisitas jika probabilitas signifikansinya di atas tingkat kepercayaan 5% atau  $> 0,05$  dan sebaliknya.

### 1) Uji Hipotesis

Analisis regresi pada dasarnya adalah studi mengenai ketergantungan variabel dependen (terikat) dengan variabel independen (bebas), dengan tujuan untuk mengestimasi dan/memprediksi rata-rata populasi atau nilai-nilai variabel dependen berdasarkan nilai independen yang diketahui. Analisis regresi sederhana biasanya digunakan untuk mengetahui pengaruh variabel bebas terhadap variabel terikat. Upaya menjawab permasalahan dalam penelitian ini maka digunakan analisis regresi linier sederhana.

#### a. Uji Analisis Regresi Sederhana

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 predikto

#### **b. Uji Signifikansi Stimulan (Uji F)**

Uji F digunakan untuk menilai kelayakan model regresi yang telah terbentuk sebelumnya. Pengujian ini bertujuan untuk membuktikan apakah variabel-variabel bebas (X) secara simultan (bersama-sama) mempunyai pengaruh terhadap variabel terikat yaitu (Y) untuk melakukan pengujian uji F ini maka perlu penentuan formulasi hipotesis. Dalam penelitian hal ini, hipotesis yang digunakan adalah :

Ho: variabel bebas yaitu mindfulness sufistik tidak mempunyai pengaruh yang signifikan secara bersama-sama terhadap variabel terikatnya.

Ha: variabel bebas yaitu mindfulness sufistik mempunyai pengaruh yang signifikan secara bersama-sama terhadap variabel terikatnya yaitu prokrastinasi.

Untuk menguji kelayakan model dengan menggunakan uji F, terdapat kriteria pengujian diantaranya adalah :

- 1) Apabila  $F_{hitung} > F_{tabel}$  maka  $H_0$  ditolak dan  $H_a$  diterima artinya variabel bebas secara simultan memiliki pengaruh yang signifikan terhadap variabel terikat.
- 2) Apabila  $F_{hitung} < F_{tabel}$  maka  $H_0$  diterima dan  $H_a$  ditolak artinya yaitu variabel bebas secara simultan tidak memiliki pengaruh yang signifikan terhadap variabel terikat.
- 3) Apabila  $Sig F < 0,05$  maka  $H_0$  ditolak dan  $H_a$  diterima, artinya

yaitu ada pengaruh antara variabel bebas dan variabel terikat.

### 1) Analisis Koefisien Determinasi (Uji $R^2$ )

Analisis determinasi dalam regresi linear sederhana digunakan untuk mengetahui persentase pengaruh variabel independen (X) terhadap variabel dependen (Y). Koefisien ini menunjukkan seberapa besar persentase variasi variabel independen yang digunakan dalam model penelitian mampu menjelaskan variasi variabel dependen.<sup>108</sup>

Rumus mencari koefisien determinasi adalah:

$$KD = r_{xy}^2 \times 100$$

Keterangan:

KD = Koefisien Determinasi

$r_{xy}^2$  = Koefisien Product Moment

## BAB IV HASIL PENELITIAN

### A. Deskripsi Data Responden

Data responden pada penelitian ini diambil menggunakan kuesioner yang peneliti sebar kepada mahasiswa UIN Walisongo berdasarkan kriteria sampel penelitian sebagai responden. Adapun karakteristik responden yang digunakan dalam penelitian ini yaitu jenis kelamin, usia, dan asal fakultas responden dengan melakukan tabulasi silang menggunakan *software* SPSS v.22.

#### 1. Karakteristik berdasarkan Usia Responden

**Tabel 4.1 Karakteristik Berdasarkan Usia Responden  
Usia \* Jenis Kelamin Crosstabulation**

Count

		Jenis Kelamin		Total
		Perempuan	Laki-laki	
Usia	20 tahun	6	0	6
	21 tahun	19	1	20
	22 tahun	37	13	50
	23 tahun	9	9	18
	24 tahun	1	4	5
	25 tahun	0	1	1
Total		72	28	100

Sumber: Data primer diolah, Oktober 2022

Berdasarkan tabel 4.1 tabulasi silang karakteristik responden antara jenis kelamin dan usia responden diketahui bahwa responden penelitian berjenis kelamin perempuan sebanyak 72 responden atau sebesar 72% dari total responden dengan responden berusia 20 tahun sebanyak 6 responden,

usia 21 tahun sebanyak 19 responden, usia 22 tahun sebanyak 37 responden, usia 23 tahun sebanyak 9 responden, serta usia 24 tahun sebanyak 1 responden.

Sedangkan untuk responden berjenis kelamin laki-laki sebanyak 28 responden atau sebesar 28% dari total responden dengan responden berusia 21 tahun sebanyak 1 responden, usia 22 tahun sebanyak 13 responden, usia 23 tahun sebanyak 9 responden, usia 24 tahun sebanyak 4 responden, serta usia 25 tahun sebanyak 1 responden.

Maka dapat disimpulkan bahwa responden pada penelitian ini mayoritas berjenis kelamin perempuan sebanyak 72 responden. Sementara dari segi usia, mayoritas responden berusia 22 tahun sebanyak 37 responden perempuan dan 13 responden laki-laki.

## 2. Karakteristik Berdasarkan Asal Fakultas Responden

**Tabel 4.2 Karakteristik Berdasarkan Asal Fakultas  
Fakultas \* Jenis Kelamin Crosstabulation**

Count

		Jenis Kelamin		Total
		Perempuan	Laki-laki	
Fakultas	FDK	7	3	10
	FEBI	12	7	19
	FISIP	1	4	5
	FITK	5	1	6
	FPK	4	2	6
	FSH	6	0	6
	FST	2	2	4
	FUHU	35	9	44
	M			
Total		72	28	100

Sumber: Data primer diolah, Oktober 2022

Berdasarkan tabel 4.2 tabulasi silang karakteristik responden antara jenis kelamin dan asal fakultas responden diketahui bahwa responden penelitian yaitu berjenis kelamin perempuan sebanyak 72 responden dengan responden merupakan mahasiswa FDK sebanyak 7 responden, mahasiswa FEBI sebanyak 12 responden, mahasiswa FISIP sebanyak 1 responden, mahasiswa FITK sebanyak 5 responden, mahasiswa FPK sebanyak 4 responden, mahasiswa FSH sebanyak 6 responden, mahasiswa FST sebanyak 2 responden, serta mahasiswa FUHUM sebanyak 35 responden.

Sedangkan untuk responden berjenis kelamin laki-laki sebanyak 28 responden dengan responden merupakan mahasiswa FDK sebanyak 3 responden, mahasiswa FEBI sebanyak 7 responden, mahasiswa FISIP sebanyak 4 responden, mahasiswa FITK sebanyak 1 responden, mahasiswa FPK sebanyak 2 responden, mahasiswa FST sebanyak 2 responden, serta mahasiswa FUHUM sebanyak 9 responden.

Maka dapat disimpulkan bahwa responden pada penelitian ini mayoritas adalah mahasiswa FUHUM sebanyak 44 responden dengan 35 responden perempuan dan 9 responden laki-laki serta mahasiswa FEBI sebanyak 19 responden dengan 12 responden perempuan dan 7 responden laki-laki.

### 3. Karakteristik Berdasarkan Jenis Kelamin, Usia, dan Asal Fakultas Responden

**Tabel 4.3 Karakteristik Berdasarkan Jenis Kelamin, Usia, dan Asal Fakultas**

**Fakultas \* Jenis Kelamin \* Usia Crosstabulation**

Count

			Jenis Kelamin		Total
			Perempuan	Laki-laki	
Usia	20 tahun	Fakultas FITK	1		1
		FSH	1		1

		FUHU M	4		4
		Total	6		6
21 tahun	Fakultas	FDK	2	0	2
		FEBI	3	1	4
		FITK	3	0	3
		FPK	1	0	1
		FSH	2	0	2
		FST	1	0	1
		FUHU M	7	0	7
		Total	19	1	20
22 tahun	Fakultas	FDK	4	1	5
		FEBI	8	2	10
		FISIP	1	1	2
		FPK	3	1	4
		FSH	2	0	2
		FST	1	2	3
		FUHU M	18	6	24
		Total	37	13	50
23 tahun	Fakultas	FDK	1	2	3
		FEBI	1	2	3
		FITK	1	1	2
		FPK	0	1	1
		FSH	1	0	1
		FUHU M	5	3	8
		Total	9	9	18

24 tahun	Fakultas	FEBI	0	1	1
		FISIP	0	3	3
		FUHU	1	0	1
		M			
Total			1	4	5
25 tahun	Fakultas	FEBI		1	1
		Total		1	1
Total	Fakultas	FDK	7	3	10
		FEBI	12	7	19
		FISIP	1	4	5
		FITK	5	1	6
		FPK	4	2	6
		FSH	6	0	6
		FST	2	2	4
		FUHU	35	9	44
		M			
Total			72	28	100

Sumber: Data primer diolah, Oktober 2022

Berdasarkan tabel 4.3 tabulasi silang karakteristik responden jenis kelamin, usia dan asal fakultas responden diketahui bahwa responden penelitian berjenis kelamin perempuan sebanyak 72 responden dengan responden berusia 20 tahun terdiri dari 6 responden dengan 1 mahasiswa FITK, 1 mahasiswa FSH, dan 4 mahasiswa FUHUM, usia 21 tahun terdiri dari 19 responden dengan 2 mahasiswa FDK, 3 mahasiswa FEBI, 3 mahasiswa FITK, 1 mahasiswa FPK, 2 mahasiswa FSH, 1 mahasiswa FST, serta 7 mahasiswa FUHUM, usia 22 tahun terdiri dari 37 responden dengan 4 mahasiswa FDK, 8 mahasiswa FEBI, 1 mahasiswa FISIP, 3 mahasiswa FPK, 2 mahasiswa FSH, 1 mahasiswa FST, serta 18 mahasiswa FUHUM, usia 23 tahun terdiri dari 9 responden dengan 1 mahasiswa FDK, 1



mahasiswa FEBI, 1 mahasiswa FITK, 1 mahasiswa FSH, serta 5 mahasiswa FUHUM, serta usia 24 tahun terdiri dari 1 responden mahasiswa FUHUM.

Sedangkan untuk responden berjenis kelamin laki-laki sebanyak 28 responden dengan responden berusia 21 tahun terdiri dari 1 responden mahasiswa FEBI, usia 22 tahun terdiri dari 13 responden dengan 1 mahasiswa FDK, 2 mahasiswa FEBI, 1 mahasiswa FISIP, 1 mahasiswa FPK, 2 mahasiswa FST, serta 6 mahasiswa FUHUM, usia 23 tahun terdiri dari 9 responden dengan 2 mahasiswa FDK, 2 mahasiswa FEBI, 1 mahasiswa FITK, 1 mahasiswa FPK, serta 3 mahasiswa FUHUM, usia 24 tahun terdiri dari 4 responden dengan 1 mahasiswa FEBI dan 3 mahasiswa FISIP, serta usia 25 tahun terdiri dari 1 responden mahasiswa FEBI.

## B. Uji Persyaratan Analisis

### 1. Uji Normalitas

Uji normalitas bertujuan untuk menguji apakah dalam model regresi, variabel pengganggu atau residual memiliki distribusi normal. Untuk mendeteksi apakah model yang digunakan memiliki distribusi normal atau tidak yaitu dengan uji statistik *Kolmogorov Smirnov*. Model regresi yang baik adalah memiliki distribusi data normal atau penyebaran data normal atau penyebaran data statistik pada sumbu diagonal dari grafik distribusi normal. Kriteria pengambilan keputusan dengan uji statistik *Kolmogorov Smirnov* yaitu:

- a. Jika signifikansi  $> 0,05$  maka berdistribusi normals
- b. Jika signifikansi  $< 0,05$  maka tidak berdistribusi normal

**Tabel 4.4 Uji Normalitas  
One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test**

		Unstandardized Residual
N		100
Normal Parameters <sup>a,b</sup>	Mean	.0000000

	Std. Deviation	10.47790041
Most Extreme Differences	Absolute	.083
	Positive	.061
	Negative	-.083
Test Statistic		.083
Asymp. Sig. (2-tailed)		.086 <sup>c</sup>

- Test distribution is Normal.
- Calculated from data.
- Lilliefors Significance Correction.

Sumber: Data primer diolah, Oktober 2022

Berdasarkan tabel diatas, diketahui bahwa uji normalitas penelitian memiliki nilai signifikansi  $0,086 > 0,05$  dengan demikian dapat disimpulkan bahwa nilai residual berdistribusi normal sehingga model regresi layak digunakan karena telah memenuhi asumsi normalitas yaitu memiliki nilai signifikansi lebih dari 0,05.

## 2. Uji Linearitas

Uji linearitas dilakukan untuk mengetahui apakah antar variabel mempunyai hubungan yang linear atau tidak secara signifikan. Uji linearitas dilakukan dengan uji kelinearan pada tabel *Anova*. Kriteria pengambilan keputusan dengan uji linearitas dengan *Anova* yaitu:

- Jika  $linearity \geq 0,05$  maka tidak mempunyai hubungan linear.
- Jika  $linearity < 0,05$  maka mempunyai hubungan linear.

**Tabel 4.5 Uji Linearitas**

**ANOVA Table**

	Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
Prokrastina * Between Groups (Combined)	8705.167	43	202.446	.901	.637

Mindfulness Sufistik	Linearity	3455.269	1	3455.269	15.372	.000
	Deviation from Linearity	5249.897	42	124.998	.556	.975
Within Groups		12587.833	56	224.783		
Total		21293.000	99			

Sumber: Data primer diolah, Oktober 2022

Berdasarkan tabel 4.5 diketahui nilai *linearity* diperoleh nilai signifikansi 0,000 yang berarti kurang dari 0,05 ( $0,000 < 0,05$ ) Selain itu, diketahui nilai signifikansi *deviation from linearity* sebesar 0,975 dimana lebih dari 0,05 ( $0,975 > 0,05$ ) maka dapat disimpulkan bahwa  $H_0$  ditolak dan  $H_a$  diterima, maka dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan linier secara signifikan antara variabel *mindfulness sufistik* (X) dengan variabel prokrastinasi (Y) terhadap mahasiswa tingkat akhir UIN Walisongo.

### C. Uji Asumsi Klasik

#### 1. Uji Heterokedastisitas

Uji heteroskedastisitas digunakan untuk mengetahui apakah terjadi penyimpangan model karena gangguan varian yang berbeda antar observasi ke observasi lain.

Pada uji heterokedastisitas ini, peneliti melakukan uji *Glejser* untuk membuktikan ada atau tidaknya penyakit heterokedastisitas pada model regresi penelitian. Uji *Glejser* sebagai uji heterokedastisitas digunakan dengan meregresikan nilai residual terhadap variabel independen.

Jika signifikansi  $< 5\%$  (0,05) maka data ditemukan penyakit heterokedastisitas, sedangkan jika signifikansi  $> 5\%$  (0,05) maka

data tidak ditemukan penyakit heterokedastisitas

**Tabel 4.6 Uji Heterokedastisitas  
Coefficients<sup>a</sup>**

Model		Unstandardized Coefficients		Standardized Coefficients	T	Sig.
		B	Std. Error	Beta		
1	(Constant)	-.035	.095		-.366	.715
	Mindfulness Sufistik	.002	.001	.164	1.645	.103

a. Dependent Variable: ABS\_RES2

Sumber: Data diolah, Oktober 2022

Berdasarkan tabel diatas diketahui bahwa variabel *Mindfulness Sufistik* (X) memiliki nilai signifikansi sebesar 0,103. Variabel independen memiliki nilai signifikansi diatas 0,05. Maka dari itu dapat disimpulkan jika model regresi tidak mengalami gejala asumsi klasik heterokedastisitas.

#### D. Uji Hipotesis

##### 1. Uji Analisis Regresi Sederhana

Analisis regresi dilakukan untuk mencapai 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 lain. Pada penelitian ini menggunakan analisis regresi linear satu prediktor yang berarti hanya terdapat satu variabel prediktor untuk memprediksi variabel kriterium.

**Tabel 4.7 Uji Analisis Regresi Sederhana  
Coefficients<sup>a</sup>**

Model	Unstandardized Coefficients	Standardized Coefficients	T	Sig.

		B	Std. Error	Beta		
1	(Constant)	42.217	11.689		3.612	.000
	Mindfulness Sufistik	-.658	.119	.486	5.507	.000

a. Dependent Variable: Prokrastinasi

Sumber: Data primer diolah, Oktober 2022

Berdasarkan tabel 4.7 hasil uji regresi sederhana diketahui persamaan regresi yang terbentuk pada penelitian ini sebagai berikut:

$$Y = 42,217 - 0,658X + e$$

Persamaan regresi tersebut menghasilkan temuan sebagai berikut:

a. Konstanta ( $\alpha$ )

Nilai konstanta ( $\alpha$ ) bertanda positif sebesar 42,217 yang berarti jika variabel *mindfulness sufistik* (X) sama dengan 0 (nol) atau tidak dimasukkan dalam penelitian, maka nilai konstan variabel prokrastinasi (Y) pada mahasiswa tingkat akhir adalah sama dengan 42,217.

b. *Mindfulness Sufistik* (X) terhadap Prokrastinasi (Y)

Nilai koefisien regresi variabel *Mindfulness Sufistik* (X) bernilai negatif sebesar 0,658 yang berarti jika variabel *Prokrastinasi* (Y) mengalami peningkatan sebesar 1 poin maka tingkat *Mindfulness Sufistiknya* (X) pada mahasiswa tingkat akhir akan mengalami penurunan sebesar 0,658. Hal tersebut menunjukkan variabel *Mindfulness Sufistik* (X) berpengaruh secara negatif terhadap tingkat *Prokrastinasi* (Y) mahasiswa tingkat akhir UIN Walisongo. Sehingga dapat disimpulkan bahwa variabel *Mindfulness Sufistik* (X) dapat dijadikan sebagai prediktor untuk menurunkan tingkat *Prokrastinasi* (Y)

pada mahasiswa tingkat akhir UIN Walisongo.

## 2. Uji Simultan (Uji F)

Uji simultan atau uji F merupakan pengujian yang dilakukan untuk mengetahui pengaruh variabel independen terhadap variabel dependen penelitian secara simultan dengan tingkat signifikansi menggunakan  $\alpha = 5\%$  (0,05) dan F hitung > F tabel.

**Tabel 4.8 Uji Simultan (Uji F)**  
ANOVA<sup>a</sup>

Model		Sum of Squares	Df	Mean Square	F	Sig.
1	Regression	3362.907	1	3362.907	30.322	.000 <sup>b</sup>
	Residual	10868.853	98	110.907		
	Total	14231.760	99			

a. Dependent Variable: Prokrastinasi

b. Predictors: (Constant), Mindfulness Sufistik

Sumber: Data primer diolah, Oktober 2022

Berdasarkan tabel 4.8 diketahui bahwa nilai uji f hitung didapatkan sebesar 30,322. Sementara itu, penentuan f tabel dihitung dengan rumus (k; n-k) dengan k merupakan jumlah variabel independen dan n merupakan jumlah sampel penelitian, maka didapatkan hasil (1; 100-1) = (1; 99). Angka tersebut merupakan acuan nilai f tabel pada tabel statistik sehingga diketahui f tabel sebesar 3,94.

Diketahui bahwa f hitung pada penelitian ini adalah sebesar 30,322 dimana lebih besar dari f tabel (30,322 > 3,94) dan memiliki nilai signifikansi 0.000 < 0,05. Dengan demikian model regresi antara variabel *Mindfulness Sufistik* terhadap variabel Prokrastinasi pada mahasiswa tingkat akhir UIN Walisongo terbukti berpengaruh signifikan.

### 3. Analisis Koefisien Determinasi ( $R^2$ )

Analisis determinasi dalam regresi linear sederhana digunakan untuk mengetahui persentase pengaruh variabel independen (X) terhadap variabel dependen (Y). Koefisien ini menunjukkan seberapa besar persentase variasi variabel independen yang digunakan dalam model penelitian mampu menjelaskan variasi variabel dependen.

**Tabel 4.9 Uji Koefisien Determinasi ( $R^2$ )**

#### Model Summary

Model	R	R Square	Adjusted R Square	Std. Error of the Estimate
1	.486 <sup>a</sup>	.236	.229	10.531

a. Predictors: (Constant), Mindfulness Sufistik

Sumber: Data diolah, Oktober 2022

Berdasarkan tabel 4.9 hasil uji koefisien determinasi diketahui bahwa nilai koefisien determinasi ditunjukkan oleh nilai *R square* sebesar 0,236. Maka dapat disimpulkan bahwa variabel *mindfulness sufistik* (X) mampu mempengaruhi variabel prokrastinasi (Y) pada mahasiswa tingkat akhir UIN Walisongo sebesar 23,6%. Sedangkan sisanya sebesar 0,764 atau 76,4% dijelaskan oleh variabel lain di luar variabel penelitian ini.

#### E. Pembahasan Hasil Analisis Data

Berdasarkan hasil uji linearitas pada penelitian ini, nilai signifikansi *linearity* didapatkan sebesar 0,000 dimana nilai lebih kecil dari 0,05 ( $0,000 < 0,05$ ). Selain itu, diperoleh hasil nilai *deviation from linearity* sebesar 0,975 dimana nilai lebih besar dari 0,05 ( $0,975 > 0,05$ ) maka dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan linier secara signifikan antara variabel *mindfulness sufistik* dengan variabel prokrastinasi terhadap mahasiswa tingkat akhir UIN Walisongo.

Berdasarkan hasil uji analisis regresi sederhana juga diperoleh

koefisien regresi variabel *Mindfulness Sufistik* bernilai negatif sebesar (-0,658) yang berarti jika variabel *Prokrastinasi* mengalami peningkatan maka tingkat *Mindfulness Sufistik* pada mahasiswa tingkat akhir akan mengalami penurunan sebesar 0,658. Hal tersebut menunjukkan variabel *Mindfulness Sufistik* berpengaruh secara negatif terhadap mahasiswa tingkat akhir UIN Walisongo..

Menurut Sri Rejeki (2019), *Mindfulness Sufistik* mampu membuat jiwa menjadi bersih, suci, tenang, serta akan selalu menjalani kehidupan dunia seperti apapun keadaannya. *Mindfulness Sufistik* juga didefinisikan sebagai keharusan manusia untuk dapat berfokus pada setiap aktivitas maupun peristiwa yang dialaminya dengan selalu mengingat dan melibatkan Allah dalam segala perkara.<sup>70</sup> *Mindfulness Sufistik* mengharuskan kita untuk bisa hadir sekaligus menghadirkan Allah dan senantiasa fokus pada setiap aktivitas atau peristiwa yang kita alami saat ini dengan selalu mengingat Allah tanpa melakukan penilaian atau penghakiman. Kebiasaan yang sering tergesa-gesa akan langsung memberikan respon apapun secara negatif tanpa menerimanya terlebih dahulu. Kita seharusnya cukup memberikan perhatian pada peristiwa yang sedang kita alami, kemudian mendeskripsikan apa yang sebenarnya terjadi kemudian hendaknya kita menyadari bahwa inilah bagian dari proses kehidupan yang harus dijalani sebagai takdir Allah yang harus diterima dengan ikhlas dan positif thinking. Bahkan, setiap umat Islam, kita harus yakin bahwa apa-apa yang kita dapatkan dan alami adalah yang terbaik dari Allah, dan pasti tersimpan hikmah dari semua peristiwa ini.

Aktivitas yang dimaksud dalam penelitian ini, yaitu pengerjaan tugas akhir berupa skripsi bagi mahasiswa tingkat akhir, dimana dengan meningkatkan *Mindfulness Sufistik* diharapkan mahasiswa akan meningkatkan penerimaan dalam dirinya terkait tugas akhir sebagai kewajiban mahasiswa pada akhir perkuliahan, sehingga tingkat *Prokrastinasi* mahasiswa akan menurun.

---

<sup>70</sup> Sri Rejeki, *Mindfulness sebagai Teknik Terapi dalam Sufi Healing*, (Semarang: UIN Walisongo, 2019), hlm. 7-8.



Pada penelitian ini, masalah yang menjadi fokus utama yaitu prokrastinasi yang dirumuskan sebagai suatu penundaan dalam memulai atau menyelesaikan suatu tugas secara sengaja dan berulang dengan melakukan aktivitas lain sehingga mengakibatkan terhambatnya penyelesaian tugas atau aktivitas. Dalam penelitian ini, jenis prokrastinasi yang digunakan adalah prokrastinasi akademik. Pelaku dari prokrastinasi mengarah pada mahasiswa yang sedang mengerjakan tugas akhir skripsi sehingga prokrastinasi akademik dimaksudkan sebagai kecenderungan yang ditunjukkan individu untuk menunda tugas akhir atau skripsi.

Prokrastinasi merujuk pada suatu kecenderungan menunda-nunda penyelesaian suatu tugas atau pekerjaan contohnya menunda tugas akhir. Prokrastinasi merupakan masalah yang cukup serius bagi mahasiswa, sedangkan kehidupannya dikarakteristikan dengan banyaknya tugas yang dikerjakan pada saat tenggat waktu. Berdasarkan penelitian Tice & Baumster (2007), menemukan bahwa mahasiswayang memiliki kecenderungan prokrastinasi yang tinggi, tidak hanya memiliki nilai akademik yang rendah namun juga tingkat kecemasan yang tinggi, begitu pula dengan tingkat kesehatan yang rendah.<sup>71</sup>

Prokrastinasi akademik dapat termanifestasikan dalam indikator tertentu seperti penundaan untuk memulai maupun menyelesaikan tugas yang dihadapinya yang mana tugas tersebut harus segera diselesaikan. Orang yang melakukan prokrastinasi memerlukan waktu lebih lama dari waktu yang dibutuhkan pada umumnya dalam mengerjakan tugas. Seorang prokrastinator menghabiskan waktu yang dimilikinya untuk mempersiapkan diri secara berlebihan, ataupun melakukan hal yang tidak dibutuhkan dalam penyelesaian suatu tugas tanpa memperhitungkan keterbatasan waktu yang dimilikinya.<sup>72</sup>

Seorang prokrastinator sering mengalami keterlambatan dalam

---

<sup>71</sup> Tice, D. M., & Baumeister, R. F. (1997). Longitudinal study of procrastination, performance, stress and health: The costs and benefits of dawdling, *psychological science*, 8 (6), 454-458.

<sup>72</sup> Makhinudin. 2019. Faktor Faktor Yang Mempengaruhi Prokrastinai Pada Mahasiswa Di Program Studi S1 Ilmu Keperawatan Fakultas Ilmu Kesehatan. Skripsi. Magelang:Universitas Muhammadiyah Magelang

memenuhi deadline yang telah ditentukan, baik oleh orang lain maupun rencana yang telah ditentukan sendiri. Seseorang mungkin telah merencanakan untuk mulai mengerjakan tugas pada waktu yang telah ditentukan akan tetapi ketika tiba saatnya dia tidak juga melakukannya sesuai dengan yang telah direncanakan. Seorang prokrastinator juga dengan sengaja tidak segera melakukan tugasnya, akan tetapi menggunakan waktu yang dimiliki untuk melakukan aktivitas lain yang dipandang lebih menyenangkan dan mendatangkan hiburan, seperti membaca (koran, majalah, atau buku cerita lainnya), nonton, ngobrol, jalan, mendengarkan musik, dan sebagainya, sehingga menyita waktu yang dia miliki untuk mengerjakan tugas yang harus diselesaikannya.<sup>73</sup>

Sedangkan menurut Ferrari, dkk (1995 dalam Hutajulu 2016) mengatakan bahwa sebagai suatu perilaku penundaan, prokrastinasi akademik dapat termanifestasikan dalam aspek dan indikator tertentu yang dapat diukur dan diamati ciri-ciri tertentu berupa<sup>74</sup>:

- a. Adanya penundaan untuk memulai maupun menyelesaikan tugas dihadapinya harus segera diselesaikan dan berguna bagi dirinya, akan tetapi dia menunda-nunda untuk mulai mengerjakannya
- b. Keterlambatan dalam menyelesaikan tugas, karena melakukan hal-hal lain yang tidak dibutuhkan atau tidak penting. Orang yang melakukan prokrastinasi memerlukan waktu yang lebih lama daripada waktu yang dibutuhkan pada umumnya dalam mengerjakan suatu tugas. Seorang prokrastinator menghabiskan waktu yang dimilikinya untuk mempersiapkan diri secara berlebihan, maupun melakukan hal-hal yang tidak dibutuhkan dalam penyelesaian suatu tugas, tanpa memperhitungkan keterbatasan waktu yang dimilikinya. Kadang-kadang tindakan tersebut mengakibatkan seseorang tidak berhasil menyelesaikan tugasnya secara memadai.

---

<sup>73</sup> Hana Hanifah Fauziah, 2015. *Faktor-faktor Yang Mempengaruhi Prokrastinasi Akademik Pada Mahasiswa Fakultas Psikologi UIN SGD Bandung*. Jurnal Ilmiah. Bandung:UIN SGD Bandung

<sup>74</sup> Hutajulu, Evi O. D. (2016) *Hubungan Antara Pola Asuh Demokratis Orang Tua Dengan Prokrastinasi Akademik Psikologi Universitas Sanata Dharma Yogyakarta*. Skripsi. Yogyakarta: Fakultas Psikologi Universitas Sanata Dharma

Kelambanan, dalam arti lambannya kerja seseorang dalam melakukan suatu tugas dapat menjadi ciri yang utama dalam prokrastinasi akademik.

- c. Kesenjangan waktu antara rencana dan kinerja aktual. Seorang prokrastinator mempunyai kesulitan untuk melakukan sesuatu sesuai dengan batas waktu yang telah ditentukan sebelumnya. Seorang procrastinator sering mengalami keterlambatan dalam memenuhi deadline yang telah ditentukan, baik oleh orang lain maupun rencanarencana yang telah dia tentukan sendiri. Seseorang mungkin telah merencanakan untuk mulai mengerjakan tugas pada waktu yang telah di tentukan sendiri. akan tetapi ketika saatnya tiba dia tidak juga melakukannya sesuai dengan apa yang telah direncanakan, sehingga menyebabkan keterlambatan maupun kegagalan untuk menyelesaikan tugas secara memadai.
- d. Melakukan aktivitas lain yang lebih menyenangkan daripada melakukan tugas yang harus dikerjakan. Seorang prokrastinator dengan sengaja tidak segera melakukan tugasnya, akan tetapi menggunakan waktu yang dia miliki untuk melakukan aktivitas lain yang dipandang lebih menyenangkan dan mendatangkan hiburan, seperti membaca (koran, majalah, atau buku cerita lainnya), nonton, ngobrol, jalan, mendengarkan musik, dan sebagainya, sehingga menyita waktu yang dia miliki untuk mengerjakan tugas yang harus diselesaikannya.

Maka peneliti menyimpulkan bahwa prokrastinasi adalah kegagalan seseorang dalam mengerjakan tugas berupa tindakan menunda-nunda memulai atau menyelesaikan tugas secara sengaja dan berulangulang sehingga menghambat penyelesaian tugas dalam jangka waktu terbatas. Salah satunya adalah menunda-nunda mengerjakan tugas akhir skripsi pada mahasiswa tingkat akhir UIN Walisongo Semarang.

Berdasarkan hasil uji penelitian yang mengungkapkan hubungan linier antara variabel *mindfulness sufistik* terhadap variabel prokrastinasi pada mahasiswa tingkat akhir serta uji koefisien determinasi sebesar 23,6% yang menunjukkan persentase pengaruh variabel *mindfulness sufistik* terhadap variabel prokrastinasi pada mahasiswa tingkat akhir, maka terbukti

bahwasanya *mindfulness sufistik* berperan penting dalam faktor psikologis yang berkaitan dengan tingkat motivasi, dengan *mindfulness sufistik* mahasiswa tingkat akhir diharapkan mampu meningkatkan kesadaran guna bergerak ke arah yang lebih baik sehingga dapat menekan keinginan menunda pekerjaannya, dalam hal ini yaitu mengerjakan tugas akhir berupa skripsi yang menjurus pada perilaku prokrastinasi akademik. Pengaruh *Mindfulness sufistik* terhadap prokrastinasi memberikan gambaran bahwa setiap individu mampu sadar untuk mengerjakan tugas akhir skripsi dengan tenang dan penuh kesadaran dengan mengingat Allah SWT agar menyelesaikan tugas akhir dan lulus tepat waktu, dengan tidak menunda-nunda untuk mengerjakan.

## BAB V PENUTUP

### A. Kesimpulan

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui ada tidaknya pengaruh antara variabel mindfulness sufistik terhadap prokrastinasi pada mahasiswa tingkat akhir UIN Walisongo Semarang. Penelitian ini menggunakan 100 responden yang sesuai dengan kriteria penelitian. Dari rumusan masalah, analisis data serta hasil yang diperoleh pada penelitian, maka dapat ditarik kesimpulan bahwa pengaruh mindfulness sufistik terhadap prokrastinasi mendapatkan hasil uji analisis regresi sederhana juga diperoleh koefisien regresi variabel *Mindfulness Sufistik* bernilai negatif sebesar (-0,658) yang berarti jika variabel *Prokrastinasi* mengalami peningkatan 1 poin maka tingkat *Mindfulness Sufistik* pada mahasiswa tingkat akhir akan mengalami penurunan sebesar 0,658. Hal tersebut menunjukkan variabel *Mindfulness Sufistik* berpengaruh secara negatif terhadap tingkat *Prokrastinasi* mahasiswa tingkat akhir UIN Walisongo dan variabel *Mindfulness Sufistik* dapat dijadikan sebagai variabel prediktor untuk menurunkan tingkat *Prokrastinasi* pada mahasiswa tingkat akhir UIN Walisongo.

Tidak hanya dilihat dari hasil uji analisis regresi sederhana saja namun diperkuat dengan hasil uji linearitas pada penelitian ini, nilai signifikansi *linearity* didapatkan sebesar 0,000 dimana nilai lebih kecil dari 0,05. Selain itu, diperoleh hasil nilai *deviation from linearity* sebesar 0,975 dimana nilai lebih besar dari 0,05 maka dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan linier secara signifikan antara variabel *mindfulness sufistik* dengan variabel *prokrastinasi* terhadap mahasiswa tingkat akhir UIN Walisongo.

Selain itu dibuktikan dengan hasil uji *f* sebesar 30,322 dan memiliki nilai signifikansi 0,000. Dengan demikian model regresi antara variabel *mindfulness sufistik* terhadap variabel *prokrastinasi* pada mahasiswa tingkat akhir UIN Walisongo terbukti berpengaruh signifikan.

Serta hasil uji determinasi juga mendapat perolehan angka presentasi sebesar 23,6% yang menunjukkan persentase pengaruh variabel *mindfulness sufistik* terhadap variabel prokrastinasi pada mahasiswa tingkat akhir UIN Walisongo Semarang. Dapat ditarik kesimpulan bahwa *mindfulness sufistik* bisa menjadi prediktor dan berpengaruh signifikan untuk menurunkan prokrastinasi pada mahasiswa tingkat akhir UIN Walisongo Semarang.

## **B. Saran**

1. Bagi mahasiswa Tasawuf dan Psikoterapi UIN Walisongo Semarang hendaknya menyadari bahwa *mindfulness sufistik* berpengaruh menurunkan prokrastinasi pada mahasiswa tingkat akhir dan juga bagi kehidupan sehari-hari. Maka diharapkan mahasiswa dapat menerapkan *mindfulness sufistik* dalam kegiatan sehari-hari.
2. Bagi yang ingin melakukan penelitian mengenai pengaruh *mindfulness sufistik* terhadap prokrastinasi hendaknya menggunakan variabel lain seperti motivasi, self regulation maupun yang lainnya supaya mampu memberikan pengaruh yang lebih terhadap prokrastinasi.

### DAFTAR PUSTAKA

- Angki, D. (2020). *Hubungan Regulasi Diri Dan Prokrastinasi Tugas Akhir Pada Mahasiswa*. Malang: Universitas Muhammadiyah Malang.
- Azwa, S. (1997). *Sikap Manusia : Teori Dan Pengukuran*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Azwar, S. (1998). *Metode Penelitian*. Yogyakarta: Pusaka Pelajar.
- Burka, J. B. (1983). *Procrastination: Why You Do It. What To Do About It*. New York: Perseus Books.
- Chandra, M. (2021). Hubungan Mindfullnes Sufistik Dengan Penerimaan Diri Pada Mahasiswa Tingkat Akhir Jurusan Tasawuf dan Psikoterapi UIN Walisongo Semarang. *Skripsi. Semarang: Universitas Islam Negri Walisongo Semarang* .
- Dwiyanti, M. d. (2019). *Mindfulness Spiritual Islam*. Semarang: UNDIP Press.
- Edwin Adrianta Suriyah, S. T. (2007). Mahasiswa Versus Tugas. *Prokrastinasi Akademik* .
- Erford, B. T. (2016). *Teknik Yang Harus Diketahui Setiap Konselor*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Fahmi, F. (2020). Pengaruh Pelatihan Mindfulness islami terhadap peningkatan optimisme dan ketenangan hati mahasiswa yang sedang skripsi . *Jurnal Universitas Islam Indonesia*.
- Fauzia, R. (2019). *Peran Trait Mindfulness (Rasa Kesadaran) Terhadap Penerimaan Diri Pada Remaja Dengan Orang Tua Bercera serta tinjauannya dalam islami* . Jakarta: Universitas Yarsi Jakarta.
- Fauziah, H. H. (2015). Faktor-faktor Yang Mempengaruhi Prokrastinasi Akademik Pada Mahasiswa Fakultas Psikologi UIN SGD Bandung. *Jurnal Ilmiah Psikologi*.
- Ferrari, J. R. (1995). *Procrastination and Task Viodance*. New York: Plenum Dress.
- Hartati, I. N. (2019). *Metode Penelitian Sosial*. Surabaya: Media Sahabat Cendikia.
- (n.d.). [http://etheses.uin-malang.ac.id/1639/7/10410073\\_Bab\\_3](http://etheses.uin-malang.ac.id/1639/7/10410073_Bab_3).

- Hutajulu, E. O. (2016). *Hubungan Antara Pola Asuh Demokratis Orang Tua Dengan Prokrastinasi Akademik Psikologi Universitas Sanata Dharma Yogyakarta*. Yogyakarta: Fakultas Psikologi Universitas Sanata Dharma.
- Listiyandini, R. F. (2018). Peran Trait Mindfulness (Rasa Kesadaran) Terhadap Penerimaan Diri Pada Remaja Dengan Orang Tua Bercerai. *Jurnal Prosding Seminar Nasional Dan Temu Ilmiah Positive Psikologi*.
- Makhinudin. (2019). *Faktor Faktor Yang Mempengaruhi Prokrastinai Pada Mahasiswa Di Program Studi SI Ilmu Keperawatan Fakultas Ilmu Kesehatan*. Magelang: Universitas Muhammadiyah Magelang.
- Muesse, M. W. (2011). *Practicing Mindfulness: An Introduction to Meditation*. Virginia: The Great Courses.
- Muyana, S. (2018). Prokrastinasi Akademik Dikalangan Mahasiswa Progam Studi Bimbingan Konseling. *Jurnal Ilmiah Counsellia*.
- Muyana, S. (2018). Prokrastinasi Akademik Dikalangan Mahasiswa Progam Studi Bimbingan Konseling. *Jurnal Ilmiah Counsellia*.
- Poewadarmita, W. (1996). *Kamus Umum Bahasa Indonesia*. Balai Pustaka: Jakarta.
- Poewadarmita, W. (1996). *Kamus Umum Bahasa Indonesia*. Jakarta: Balai Pustaka.
- Raiyanti. (2013). Prokrastinasi Akademik Pada Mahasiswa. *Jurnal Kesehatan Gigi*.
- Rejeki, S. (2019). *Mindfulness Sufistik*. Semarang: RaSAIL Media Group.
- Rumiani. (2006). Prokrastinasi Akademik Ditinjau dari Motivasi Berprestasi dan Stres Mahasiswa. *Journal Humaniora*.
- Shapiro, S. L. (2006). Mechanisms of Mindfulness. *Journal of Clinical Psychology*, 62.
- Solomon, L. J. (1984). Academic Procrastination: Frequency and cognitive behavioral correlates. *Journal of Counseling Psychology*, 503-509.
- Sugiyono. (2006). *Metode Penelitian Pendidikan: Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif Dan R&D*. Bandung: Alfabeta.
- Syafi'i, M. (2001). *Hubungan Antara Kecemasan Menghadapi Masalah Dengan*



- Prokrastinasi Akademik Pada Mahasiswa Yang Sedang Mengerjakan Skripsi*. Yogyakarta: Fakultas Psikologi Universitas Gajah Mada.
- Tice, D. M. (1997). Longitudinal study of procrastination, performance, stress and health: The costs and benefits of dawdling. *psychological science*, 454-458.
- Torabi. (2011). *Islamic Meditation : Mastering The Art of Zikr*, Islamic Meditation.com. *BorderPoint Media*.
- Ulyanisa', R. (2020). *Korelasi Antara Mindfulness Sufistik Dengan Acadia (Kemalasan) Dalam Mengerjakan Tugas Kuliah Pada Mahasiswa Tasawuf Dan Psikoterapi UIN Walisongo Semarang Yang Mengalami Prokrastinasi Akademik*. Semarang: UIN Walisongo.
- Ursia, N. R. (2013). Prokrastinasi Akademik dan Self-Control pada Mahasiswa . *Jurnal Fakultas Psikologi Universitas Surabaya*.
- Wibowo, R. F. (2014). Self Efficacy dan Prokrastinasi pada Mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas Surabaya. *Jurnal Ilmiah*. Surabaya: Universitas Surabaya.
- Wibowo, R. F. (2014). Self Efficacy dan Prokrastinasi pada Mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas Surabaya. *Jurnal Ilmiah*. Surabaya: Universitas Surabaya .
- Wisnu, L. ( 2010). *Kecenderungan Perilaku Prokrastinasi Akademik Pada Mahasiswa*. Yogyakarta: Universitas Sanata Dharma Yogyakarta.
- Wisnu, L. (2010). *Kecenderungan Perilaku Prokrastinasi Akademik Pada Mahasiswa*. Yogyakarta: Universitas Sanata Dharma Yogyakarta.
- Wulan, R. (2000). *Hubungan Antara Gaya Pengasuhan Orang Tua Dengan Prokrastinasi Akademik*. . Yogyakarta: Fakultas Psikologi Universitas Gajah Mada.
- Zain, B. ( 1996). *Kamus Umum Bahasa Indoensia*. Jakarta: Pustaka Sinar Harapan.
- Zinn, J. K. (2001). *Mindfulness Meditation for everyday life*. London: Platkus Books.

**LAMPIRAN – LAMPIRAN*****Lampiran 1***

Skor Skala Likert

<b>Jawaban</b>	<b>Skor</b>	
Sangat Setuju (SS)	5	1
Setuju (S)	4	2
Netral (N)	3	3
Tidak Setuju (TS)	2	4
Sangat Tidak Setuju (STS)	1	5

**Lampiran 2****Blueprint Skala Mindfulness Sufistik**

<b>No.</b>	<b>Aspek</b>	<b>F</b>	<b>UF</b>	<b>Jumlah</b>
1.	Mengamati (observing)	1, 6, 11, 15, 20, 26, 31, 36		8
2.	Menjelaskan (Describing)	2, 7, 32		3
3.	Bertindak dengan sadar		5, 8, 18, 23, 28, 34, 38	7
4.	Tidak menghakimi pengalaman yang dirasakan		3, 10, 17, 25, 30, 35, 39	7
5.	Tidak menanggapi pengalaman yang dirasakan	4, 9, 19, 21, 29		5
<b>Jumlah</b>				30

**Lampiran 3****Blueprint Skala Prokrastinasi Akademik**

<b>No.</b>	<b>Aspek</b>	<b>Nomor Item</b>		<b>Jumlah Item</b>
		<b>Favorabel</b>	<b>Unfavorabel</b>	
1	Adanya penundaan untuk memulai maupun menyelesaikan tugas	1, 6, 10, 14, 30, 32	4, 18, 28	8 item
2	Kelambanan dalam mengerjakan tugas	2,7,12,25, 29	11, 20	7 item
3	Kesenjangan waktu antara rencana dan kinerja aktual	3, 5, 22, 26, 33	9, 5, 21	8 item
4	Melakukan aktivitas lain yang lebih menyenangkan daripada melakukan tugas yang harus dikerjakan	8, 27, 31	13, 16, 19, 23, 24	8 item
	<b>Total</b>	19 item	14 item	33 item

**Lampiran 4**

Kuesioner Penelitian Skala Mindfulness Sufistik

**PENGARUH ANTARA MINDFULNESS SUFISTIK  
DENGAN PROKRASTINASI PADA MAHASISWA  
TINGKAT AKHIR UIN WALISONGO SEMARANG  
(JUDUL PENELITIAN)**

Assalamualaikum wr wb

Salam Hormat,

Perkenalkan Saya Asadatullah Ainurrosyidah Mahasiswa jurusan Tasawuf dan Psikoterpi UIN Walisongo Semarang. Saat ini saya sedang menjalankan survey guna data penelitian Skripsi. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh Mindfulness Sufistik dengan Prokrastinasi pada Mahasiswa Tingkat Akhir. Saya memohon kepada Saudari agar berkenan untuk mengisi kuesioner yang berkaitan dengan penelitian saya.

Kriteria responden

1. Mahasiswa Tingkat Akhir UIN Walisongo Semarang yang terdiri dari angkatan 2017, dan 2018, 2019 yang masih tercatat aktif tahun 2022
2. Berusia 18-26 tahun
3. Sedang proses menyusun atau mengerjakan tugas akhir

Melalui kuesioner ini saya mengharap kesediaan responden untuk mengisi jawaban atas pertanyaan yang diajukan dengan jujur sesuai kondisi yang sebenarnya.

Data responden akan saya jamin kerahasiaannya dan hanya akan digunakan untuk penelitian semata. Kuesioner yang dipakai dalam penelitian ini adalah dengan model tertutup karena jawaban telah tertera dalam angket dan pengukurannya menggunakan Skala Likert.

Atas kesediaan responden untuk mengisi kuesioner ini, saya ucapkan Terimakasih.

Wassalamu'alaikum Wr.Wb

**(PEMBUKAAN)**

Keterangan :

- 1. : Sangat Tidak Sesuai
- 2 : Tidak Sesuai
- 3. : Netral
- 4. : Sesuai
- 5. : Sangat Sesuai

**Skala Mindfulness Sufistik****A. PETUNJUK PENGISIAN**

Isilah kolom yang ada disebelah kanan dengan memberi tanda (□) pada jawaban yang Anda pilih, menurut keadaan diri Anda yang sebenarnya. Terdapat lima (5) alternatif jawaban untuk mewakili keadaan diri Anda, yaitu:

SS : Sangat Setuju

TS : Tidak Setuju

S : Setuju

STS : Sangat Tidak Setuju

N : Netral

No	Pertanyaan	SS	S	N	TS	STS
1.	Saya mampu bersyukur dan menyadari nikmat Allah.					
2.	Saya mampu menemukan kata-kata yang tepat untuk menggambarkan perasaan saya.					

3.	Saya muhasabah diri sendiri karena emosi yang dirasakan kurang pantas dan tidak masuk akal.					
4.	Saya mengenali perasaan dan emosi yang saya rasakan tanpa harus menanggapi. dan saya pasrahkan kepada Allah yang maha membolak balikkan hati.					
5.	Pikiran saya kemana-mana dan					

	mudah terganggu saat saya tidak mengingat Allah.					
6.	Saya menyadari air ditubuh saya ketika mandi sebab Allah memberi kepekaan.					
7.	Saya mudah mengungkapkan pendapat, keyakinan dan harapan dengan kata-kata, sebab Allah memberi saya kesempurnaan dalam berbicara.					
8.	Saya kurang memperhatikan apa yang saya kerjakan, karena kadang saya lupa kepada Allah sehingga mudah gelisah.					
9.	Saya berdoa kepada Allah ketika mengetahui dan memperhatikan apa yang saya rasakan sehingga saya tidak terjebak dalam perasaan itu sendiri.					

10.	Saya berusaha muhasabah diri untuk tidak merasakan hal-hal yang tidak seharusnya saya rasakan.					
11.	Saya sadar apa yang saya makan dan minum merupakan rizki dari Allah dan dapat mempengaruhi pikiran dan emosi saya.					
12.	Saya memperhatikan sensasi sinar matahari yang merupakan rahmat menerpa wajah saya.					



13.	Saya mampu menilai apakah pemikiran saya baik atau buruk, sebagai bentuk untuk muhasabah diri.					
14.	Saya sulit fokus dengan apa yang sedang terjadi saat ini, karena saya sering lupa memulainya dengan basmalah.					
15.	Ketika saya suudzon dengan sesuatu, saya memutuskan untuk berhenti memikirkannya sebelum terbawa perasaan lebih jauh.					
16.	Saya memperhatikan detak jam, kicauan burung atau mobil yang melintas dengan pendengaran yang Allah berikan kepada saya.					
17.	Ketika dalam situasi sulit, saya mengingat Allah agar dapat berpikir sebelum bertindak.					
18.	Saya melakukan sesuatu secara otomatis, tanpa sadar dengan apa yang saya lakukan.					
19.	Saya mengingatkan diri saya sendiri untuk tidak memikirkan hal-hal yang seharusnya tidak perlu yang biasa lakukan, agar terhindar dari hal yang tidak disukai Allah.					
20.	Saya memperhatikan bau atau					

	aroma disekitar saya dengan indra penciuman yang Allah berikan.					
21.	Saya segera melakukan sesuatu tanpa saya perhatikan, sehingga sering lupa memulai sesuatu dengan doa.					
22.	Saya terdiam ketika saya suudzon mengenai sesuatu.					
23.	Saya tidak seharusnya suudzon kepada orang lain karena hal tersebut tidak disukai oleh Allah.					
24.	Saya memperhatikan elemen visual pada lukisan atau alam seperti warna, bentuk, amupun pencahayaan dengan mata yang Allah berikan.					
25.	Selain bercerita kepada Allah, Saya memiliki kecenderungan untuk menceritakan pengalaman melalui kata-kata kepada sesama manusia.					
26.	Saya beraktivitas tanpa menyadari apa yang saya lakukan, bahkan sering lupa niat karena Allah.					
27.	Saya berusaha khususdzon terhadap apa yang terjadi saat ini karena saya merasa Allah selalu menolong saya dalam kondisi					

	apapun.					
28.	Saya memperhatikan bagaimana perasaan saya mempengaruhi pikiran dan perilaku saya atas izin Allah.					
29.	Saya melakukan berbagai hal tanpa memerhatikannya. Sehingga saya sering lalai dengan perintah Allah.					
30.	Saya menentang diri sendiri ketika memikirkan ide yang tidak masuk akal, karena hal tersebut dapat mempengaruhi rasa syukur saya kepada Allah.					

**Lampiran 5**

## Skala Prokrastinasi

**B. PETUNJUK PENGISIAN**

Isilah kolom yang ada disebelah kanan dengan memberi tanda (□) pada jawaban yang Anda pilih, menurut keadaan diri Anda yang sebenarnya. Terdapat lima (5) alternatif jawaban untuk mewakili keadaan diri Anda, yaitu:

SS : Sangat Setuju

TS : Tidak Setuju

S : Setuju

STS : Sangat Tidak  
Setuju

N : Netral

No	Pernyataan	SS	S	N	TS	STS
1	Saya memulai mengerjakan tugas akhir sebelum batas waktu yang ditentukan					
2	Saya segera mengerjakan tugas akhir tepat waktu					
3	Saya dapat memenuhi target penyelesaian tugas akhir yang saya tentukan					
4	Saya merasa memiliki banyak waktu untuk mengerjakan tugas akhir, sehingga saya tidak terburu-buru dalam mengerjakannya.					
5	Saya merasa bersalah					

	ketika target penyelesaian tugas akhir saya tidak tercapai					
6	Saya tetap mengerjakan tugas akhir meski merasa kesulitan.					
7	Saya akan menyelesaikan tugas akhir sebelum deadline					
8	Saya lebih suka membaca buku daripadamembaca koran					
9	Saya sering melanggar target belajar yang telah saya tentukan					
10	Saya selalu menyelesaikan tugas akhir dengan segera.					
11	Saya sering terlambat dalam penyelesaian tugas akhir.					
12	Saya mengerjakan tugas akhir sebelum batas waktu yang ditentukan					
13	Saya lebih suka menonton tv daripada belajar					
14	Saya tidak menunda menyelesaikan tugas meskisaya merasa kesulitan.					

15	Saya menyerah saat merasa kesulitan					
16	Saya bermain game saat sedang belajar.					
17	Saya sering gagal memenuhi rencana penyelesaian tugas akhir					
18	Saya langsung mengerjakan tugas akhir tanpa membuang-buang waktu.					
19	Saya merasa bosan mengerjakan tugas akhir dan melakukan hal lain yang lebih menyenangkan					
20	Saya terlambat menyelesaikan tugas akhir					
21	Saya tidak mampu membagi waktu agar tidak terlambat menyelesaikan tugas akhir saya					
22	Saya mempunyai jadwal belajar yang teratur					
23	Saya asik bermain dengan teman sehingga lupa mengerjakan tugas akhir					
24	Saya lebih suka bermain dari pada mengerjakan tugas akhir					
25	Saya mengerjakan tugas					

	akhir tepat waktu					
26	Saya membuat target deadline untuk menyelesaikan tugas akhir saya					
27	Saya mematikan hp saat sedang belajar					
28	Saya sering mengerjakan revisian tugas akhir ketika mepet deadline					
29	Saya tidak pernah terlambat dalam mengumpulkan revisian tugas akhir saya ketika bimbingan					
30	Saya mengerjakan tugas akhir tanpa menunda-nunda terlebih dahulu					
31	Saya lebih suka mengerjakan tugas akhir daripada menonton film					
32	Saya tidak melakukan jeda istirahat saat sedang belajar.					
33	Saya terbiasa membuat perencanaan saat akan mengerjakan tugas akhir					





4	5	2	5	1	3	4	2	3	2	4	4	1	2	4	3	4	2	2	5	3	4	2	5	3	3	1	4	3	2	9
																														1
4	4	2	4	2	4	4	3	4	3	4	3	2	2	4	4	4	4	3	4	3	3	2	4	4	4	2	4	4	3	0
																														9
5	3	2	3	2	4	3	2	4	2	4	4	2	2	3	5	5	2	3	5	3	4	1	5	4	2	2	4	3	3	6
																														9
5	4	1	5	1	5	4	3	3	2	3	3	2	3	5	5	4	1	1	5	2	5	1	4	4	2	3	3	2	3	4
																														9
5	4	1	5	1	5	5	2	5	2	3	4	1	2	4	5	5	3	2	5	2	4	1	5	4	5	1	4	2	2	9
																														9
5	3	1	5	2	4	4	2	4	2	4	4	1	2	3	4	4	5	2	5	2	3	2	5	5	2	1	4	2	2	4
																														9
4	4	3	4	2	4	4	3	3	2	4	4	3	4	4	4	4	3	2	3	3	3	2	4	4	3	2	4	2	3	8
																														9
5	4	2	4	2	4	5	1	5	1	5	5	1	1	5	5	5	1	1	5	1	5	1	5	5	1	1	5	1	1	3
																														1
5	4	2	3	2	5	4	4	4	3	5	4	2	4	4	4	5	3	2	3	3	4	2	4	3	4	1	4	4	3	0
																														9
4	3	2	4	1	3	4	3	4	2	4	3	3	2	3	4	4	2	2	3	2	3	2	5	3	4	2	5	3	3	2
																														9
4	1	3	4	3	4	3	3	4	2	5	5	3	3	2	4	4	3	3	4	2	2	3	5	5	1	1	3	2	3	4
																														9
4	4	2	5	1	5	4	2	4	1	4	4	2	2	5	4	4	2	2	4	2	4	2	4	4	2	2	4	2	2	3
																														8
3	1	5	1	3	3	1	5	5	3	5	3	3	1	1	1	3	3	5	5	1	1	5	1	1	1	5	5	4	1	5
																														8
4	4	2	5	1	4	2	2	4	2	4	2	2	4	5	1	5	3	2	2	3	4	2	2	5	3	1	5	2	2	9

4	2	3	3	1	2	3	2	4	2	4	4	3	2	2	4	4	4	3	4	2	5	3	4	4	4	2	4	3	2	3	9	
5	5	1	4	1	4	4	1	5	1	5	5	2	2	5	5	3	2	2	4	2	4	2	4	4	2	2	5	1	3	5	9	
5	5	1	5	2	5	5	2	5	1	5	5	1	2	5	5	5	5	2	5	3	3	2	5	5	4	1	5	2	2	8	1	
4	4	2	3	2	4	2	3	4	2	3	4	3	2	2	4	4	3	3	4	4	3	2	4	4	2	1	4	2	2	0	9	
4	3	2	4	3	5	5	2	4	2	5	5	2	2	5	5	5	3	2	5	3	3	1	5	4	2	2	5	3	1	2	1	
4	4	3	2	1	4	5	1	5	1	5	3	3	1	3	4	4	1	3	5	2	5	1	5	5	1	3	3	1	3	1	9	
5	4	1	5	2	5	3	5	5	1	5	5	1	3	5	5	5	2	2	5	2	5	1	5	4	3	1	5	1	1	2	1	
5	5	1	5	5	5	5	5	5	1	5	5	1	5	5	5	5	1	1	5	5	5	1	5	5	4	1	5	5	1	7	1	
5	5	1	5	5	5	5	1	5	1	5	5	1	1	5	5	5	1	1	5	1	5	1	5	1	5	2	3	2	5	1	1	9
5	5	1	5	5	5	5	5	5	1	5	5	1	1	5	5	5	5	1	5	4	1	1	5	5	5	1	5	5	1	3	1	
5	5	1	5	5	5	5	5	5	1	5	5	1	5	5	5	5	1	1	5	5	5	1	5	5	5	1	5	5	1	1	4	1
5	5	1	5	1	5	5	5	5	1	5	5	1	5	5	5	5	5	1	5	5	5	1	5	5	5	1	5	5	1	1	1	1



5	5	1	5	1	5	5	1	5	1	5	5	1	1	5	5	5	3	1	5	2	5	1	5	3	2	1	5	1	1	9
4	3	3	5	1	5	5	1	5	1	5	4	2	1	5	4	5	1	2	4	5	1	1	3	3	3	1	4	4	2	9
3	2	4	2	1	3	3	2	3	3	3	2	3	4	4	1	3	2	3	5	2	3	2	5	3	1	2	4	1	3	8
4	4	2	3	2	4	4	2	4	1	5	5	3	3	4	4	4	3	2	5	3	4	1	5	5	3	1	5	3	2	1
5	5	5	5	5	5	4	4	4	2	5	5	2	5	5	5	5	5	1	5	5	4	1	5	5	5	1	5	5	1	2
5	3	1	5	1	5	5	5	5	1	5	3	2	4	4	3	5	5	2	5	5	5	1	5	5	1	1	5	5	4	1
4	2	2	5	3	4	3	1	5	2	2	2	2	1	4	2	4	3	3	2	2	5	1	4	1	1	2	3	3	1	7
5	4	1	5	1	5	4	3	5	1	5	4	1	4	5	5	5	3	1	5	3	5	1	5	5	3	1	5	3	3	0
5	5	1	4	2	4	4	2	4	2	4	4	2	2	4	4	4	2	2	4	2	4	2	4	4	3	1	4	1	2	9
3	3	3	3	3	3	3	2	4	2	4	4	2	2	4	4	4	1	2	4	2	4	1	4	4	2	3	3	3	3	8
5	5	1	5	1	5	5	1	5	1	5	5	1	1	5	5	5	1	1	5	1	5	1	5	5	1	1	5	1	1	9
5	4	2	5	2	5	5	2	5	2	4	5	2	3	3	3	4	2	1	5	1	4	2	4	4	2	2	5	1	1	9
3	4	3	3	3	4	3	3	4	3	3	3	2	3	4	3	4	1	1	5	1	5	1	5	3	3	2	2	3	3	9

4	4	2	4	2	4	4	3	3	2	4	4	2	3	3	4	4	2	3	3	2	4	3	4	4	2	2	4	1	3	9	
5	4	2	5	1	4	5	2	4	2	4	4	2	2	4	4	4	2	2	4	2	4	2	4	4	2	2	4	2	1	3	9
5	5	2	4	2	5	4	1	4	2	4	4	2	2	4	4	4	2	2	5	2	4	1	4	4	2	2	4	2	1	3	9
4	4	2	4	2	4	4	1	4	2	4	4	1	2	4	4	5	2	2	4	2	4	2	4	4	2	2	4	2	2	1	9
5	3	3	4	1	5	4	4	4	3	5	5	3	3	4	5	5	3	3	5	3	3	3	5	4	3	2	4	3	3	0	1
4	4	2	4	3	4	5	4	4	1	4	5	1	3	4	5	4	3	3	4	3	4	3	5	4	4	2	4	3	1	4	1
5	4	2	5	2	5	5	3	5	2	5	5	2	2	4	4	4	2	2	5	2	4	1	5	5	2	1	4	2	2	0	1
5	5	2	4	2	4	5	2	4	3	4	4	2	2	4	4	4	1	2	5	2	4	1	4	3	2	2	5	1	2	4	9
5	4	2	5	1	5	5	5	5	2	5	4	2	4	4	5	5	3	2	5	5	4	3	5	4	5	1	5	4	1	5	1
5	4	2	4	2	5	4	1	3	2	5	4	3	1	4	4	4	3	2	4	3	3	2	3	3	3	2	4	3	3	5	9
5	5	1	5	1	5	5	1	5	1	5	5	1	1	5	5	5	1	1	5	2	5	1	5	5	2	2	5	1	1	7	9
5	5	1	5	5	5	5	5	5	1	5	5	1	5	5	5	5	5	1	5	5	5	1	5	5	1	1	5	5	1	8	1
5	3	1	5	2	5	5	1	5	2	4	4	2	3	4	3	5	3	1	5	3	3	1	5	5	1	2	4	2	3	9	1





4	4	1	4	2	5	4	2	1	5	4	4	2	4	2	2	1	2	2	4	1	1	4	4	4	2	2	4	5	5	2	5	4	2	1	0
3	3	3	3	3	3	3	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	4	0	1
4	5	4	2	2	3	5	3	4	2	3	5	3	3	5	3	1	1	3	3	3	2	3	1	4	2	4	5	4	4	2	4	4	6	1	0
5	5	5	1	3	5	5	5	5	5	5	5	4	5	5	5	5	1	5	1	5	1	1	1	5	1	5	2	5	5	4	3	5	8	1	2
4	3	3	2	2	4	4	3	3	3	2	3	3	4	3	3	3	3	4	3	3	3	2	3	2	2	3	4	4	3	3	3	4	1	1	0
4	4	4	1	2	4	4	5	3	5	2	3	2	3	2	2	3	2	3	4	2	2	4	3	5	2	4	4	4	3	3	4	4	6	1	0
5	5	2	4	1	5	5	1	3	5	5	2	1	3	4	2	4	4	3	2	4	4	2	2	3	1	1	2	4	2	2	2	3	8	9	9
4	3	3	3	3	4	3	4	3	2	3	3	2	3	3	4	3	4	2	4	4	4	2	2	2	2	2	3	3	3	2	2	4	8	9	8
4	2	5	1	2	5	5	5	2	1	3	4	3	1	2	4	2	3	1	3	3	4	3	4	2	5	1	1	1	1	1	1	3	8	8	8
5	3	5	4	4	5	5	4	4	4	5	5	1	4	4	3	4	2	2	3	3	3	2	2	4	1	3	3	4	4	1	3	5	4	1	1
4	4	4	4	1	3	4	4	3	4	4	4	4	4	4	3	4	3	3	2	1	4	4	3	3	4	2	2	3	2	3	2	4	6	1	0



3	3	3	4	2	4	3	3	2	3	2	3	3	3	4	4	2	4	2	3	2	4	2	2	3	3	2	4	4	2	3	2	4	7	9	
5	4	4	3	1	5	5	3	3	4	5	5	2	3	2	5	3	3	2	2	3	4	2	3	4	2	1	1	5	4	2	3	4	7	10	
4	3	3	3	2	3	4	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	2	1	4	3	2	3	3	4	2	5	5	5	4	5	5	4	8	10	
5	5	5	3	1	4	5	4	4	5	5	5	4	4	5	5	5	2	5	2	4	2	1	1	5	1	3	1	5	5	4	3	5	3	12	
5	5	5	1	1	5	5	4	5	5	5	5	3	5	5	3	5	1	3	1	5	2	2	1	5	1	1	1	5	4	4	1	4	3	11	
4	4	4	3	2	4	4	2	3	4	2	4	3	4	4	4	4	2	2	4	2	2	2	4	4	2	3	4	4	4	4	3	4	9	10	
3	3	3	2	1	5	5	5	1	3	2	4	2	3	4	5	4	3	2	3	4	4	3	3	3	2	4	4	3	3	3	2	4	5	10	
5	5	4	2	1	4	5	5	3	4	4	4	4	3	3	3	4	3	3	4	3	4	2	2	4	2	2	2	4	4	4	3	4	3	11	
3	3	3	2	3	3	3	4	2	3	4	3	3	3	4	5	3	2	2	2	4	3	3	4	3	3	2	2	3	3	3	2	3	8	9	
5	3	5	2	1	5	5	5	2	4	4	4	4	4	3	2	2	3	2	3	3	3	3	3	3	4	2	1	4	3	3	3	1	5	6	10
3	3	3	3	2	4	3	5	3	3	5	3	5	5	5	5	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	4	4	3	3	2	4	1	1







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











**Lampiran 7**

## Uji Reliabilitas

**Reliability Statistics**

Cronbach's Alpha	Cronbach's Alpha Based on Standardized Items	N of Items
.688	.646	30

**Lampiran 8**

## Uji Persyaratan Analisis

## Uji Normalitas

**One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test**

		Unstandardized Residual
N		100
Normal Parameters <sup>a,b</sup>	Mean	.0000000
	Std. Deviation	10.47790041
	Most Extreme Differences	
	Absolute	.083
	Positive	.061
	Negative	-.083
Test Statistic		.083
Asymp. Sig. (2-tailed)		.086 <sup>c</sup>

a. Test distribution is Normal.

b. Calculated from data.

c. Lilliefors Significance Correction.

## Uji Linearitas

**ANOVA Table**

			Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
Prokrastina	Between Groups	(Combined)	8705.167	43	202.446	.901	.637
si *							
Mindfulness Sufistik		Linearity	3455.269	1	3455.269	15.372	.000
		Deviation from Linearity	5249.897	42	124.998	.556	.975

Within Groups	12587.83 3	56	224.783		
Total	21293.00 0	99			

**Lampiran 9**

## Uji Asumsi Klasik

## Uji Heterokedastisitas

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

Model	Unstandardized Coefficients		Standardized Coefficients	T	Sig.
	B	Std. Error	Beta		
1 (Constant)	-.035	.095		-.366	.715
Mindfulness Sufistik	.002	.001	.164	1.645	.103

a. Dependent Variable: ABS\_RES2

**Lampiran 10**

## Uji Hipotesis

## Uji Analisis Regresi Sederhana

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

Model		Unstandardized Coefficients		Standardized Coefficients	t	Sig.
		B	Std. Error	Beta		
1	(Constant)	42.217	11.689		3.612	.000
	Mindfulness Sufistik	-.658	.119	.486	5.507	.000

a. Dependent Variable: Prokrastinasi

## Uji Simultan (Uji F)

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

Model		Sum of Squares	Df	Mean Square	F	Sig.
1	Regression	3362.907	1	3362.907	30.322	.000 <sup>b</sup>
	Residual	10868.853	98	110.907		
	Total	14231.760	99			

a. Dependent Variable: Prokrastinasi

b. Predictors: (Constant), Mindfulness Sufistik

Uji Koefisien Determinasi ( $R^2$ )**Model Summary**

Model	R	R Square	Adjusted R Square	Std. Error of the Estimate
1	.486 <sup>a</sup>	.236	.229	10.531

a. Predictors: (Constant), Mindfulness Sufistik

**DAFTAR RIWAYAT HIDUP****DATA DIRI**

Nama : Asadatullah Ainurrosyidah  
NIM : 1804046105  
Jurusan : Tasawuf dan Psikoterapi  
Semester : IX  
Tempat / Tanggal Lahir : Semarang/ 20 April 2000  
Jenis Kelamin : Perempuan  
Agama : Islam  
Status Perkawinan : Belum Menikah  
Pekerjaan : Mahasiswa  
Alamat : Jalan Wonosari RT 01 RW 10 Ngaliyan Semarang  
Pendidikan Terakhir : SMAN 16 Semarang

**Riwayat Pendidikan**

SD : SDN Tambak Aji 01  
SMP : MTS Uswatun Hasanah  
SMA : SMAN 16 Semarang