

**PENGARUH PELATIHAN *MINDFULNESS* TERHADAP KONTROL
DIRI MAHASISWA PENGGUNA *GAME ONLINE***

SKRIPSI

Diajukan Untuk Memenuhi Salah Satu Syarat Memperoleh Gelar Sarjana Dalam Bidang
Psikologi



Oleh:

KARTIKO JANUARDI

41183507180003

**PROGRAM STUDI PSIKOLOGI
FAKULTAS ILMU SOSIAL DAN ILMU POLITIK
UNIVERSITAS ISLAM “45” BEKASI**

2023

HALAMAN PERSETUJUAN

Judul Skripsi : PENGARUH PELATIHAN *MINDFULNESS* TERHADAP
KONTROL DIRI MAHASISWA PENGGUNA *GAME*
ONLINE

Penyusun : Kartiko Januardi
NPM : 41183507180003

Bekasi, 17 November 2023

Menyetujui:
Pembimbing,



Siti Nurhidayah., S. Psi., M. Si

Mengetahui:
Ketua Program Studi Psikologi,



Novita Dian Iva P., M. Psi

HALAMAN PENGESAHAN

**PENGARUH PELATIHAN *MINDFULNESS* TERHADAP KONTROL DIRI
MAHASISWA PENGGUNA *GAME ONLINE***



Dipersiapkan dan disusun oleh:

Kartiko Januardi
41183507180003

Telah diujikan di hadapan Dewan Penguji
pada tanggal: 17 November 2023
Dan telah dinyatakan Lulus/disahkan
di Universitas Islam "45" Bekasi
pada tanggal: 17 November 2023

Dewan Penguji :

Ketua : Novita Dian Iva P., S.Psi., M.Psi

Sekretaris : Siti Nurhidayah., S. Psi., M.Si.

Anggota : 1. Ir. Magdalena Hanum., M. Psi

2. Alfiana Indah M., M.Psi

PERNYATAAN KEASLIAN SKRIPSI

Saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Kartiko Januardi

NPM : 41183507180003

Judul Skripsi : Pengaruh Pelatihan *Mindfulness* Terhadap Kontrol Diri Mahasiswa Pengguna *Game Online*

Menyatakan bahwa:

1. Karya tulis saya, skripsi ini, adalah asli dan belum pernah diajukan untuk mendapatkan gelar akademik (sarjana, magister dan atau doktor), baik di Universitas Islam "45" Bekasi maupun di perguruan tinggi lain.
2. Karya tulis ini adalah murni gagasan, rumusan, dan penelitian saya sendiri, yang dibimbing oleh dosen pembimbing skripsi yang ditentukan atau dosen lain yang kompeten.
3. Karya tulis ini terbebas dari:
 - a. Fabrikasi, yaitu tindakan membuat data dari yang tidak ada menjadi seolah-olah ada (pemalsuan hasil penelitian) yaitu mengarang, mencatat, dan/atau mengumumkan hasil penelitian tanpa pembuktian telah melakukan proses penelitian.
 - b. Falsifikasi, yaitu pengubahan data dengan maksud agar sesuai yang dikehendaki peneliti (pemalsuan data penelitian) yaitu memanipulasi bahan penelitian, peralatan atau proses, mengubah atau tidak mencamtukan data atau hasil sedekemikian rupa, sehingga penelitian itu tidak disajikan secara akurat dalam catatan penelitian.

- c. Plagiarisme, yaitu pencurian gagasan, pemikiran, proses, objek dan hasil penelitian, baik dalam bentuk data atau kata-kata, termasuk bahan yang diperoleh melalui penelitian terbatas (bersifat rahasia), usulan rencana penelitian, dan atau naskah orang lain tanpa menyatakan penghargaan.
4. Dalam karya tulis ini tidak terdapat plagiasi yang telah ditulis atau dipublikasikan orang lain, kecuali secara tertulis dengan jelas dicantumkan sebagai acuan dalam naskah dengan disebutkan nama pengarang dan dicantumkan dalam daftar pustaka.
5. Pernyataan ini saya buat dengan sesungguhnya dan apabila dikemudian hari terdapat penyimpangan dan ketidakbenaran dalam pernyataan ini, maka saya bersedia menerima sanksi akademik serta sanksi lainnya sesuai dengan norma yang berlaku di Universitas Islam "45" Bekasi.

Bekasi, 2023



METERAI
TEMPEL
D93D9AKX789369168

Kartiko Januardi

41183507180003

RINGKASAN

ABSTRACT

This research was conducted to obtain an overview of the effect of mindfulness training on self-control behavior among students who use online games at the 45' Islamic University of Bekasi. This is based on the intensity of excessive use of online games which results in a decrease in users' ability to exercise self-control. The aim of mindfulness training is to focus the subject's attention for a moment apart from the habit of playing online games and it is hoped that the subject can exercise proper self-control. The measurement instrument used in this research is a modified scale based on the mindfulness scale measuring instrument that has been adapted into Indonesian by Meidy, N et al., namely the Five Facet Mindfulness Questionnaire (FFMQ) compiled by Baer et al., (2006). Participants in this research were students who were online game users, totaling 30 students at the 45' Islamic University of Bekasi. Through the results of the Independent Sample t test analysis, it is known that there is a fairly significant difference in self-control in the experimental group which obtained a mean value of 83.00 while the mean value of the control group was 75.53, t value = 2.658, $p = 0.013$ ($p > 0.05$). Meanwhile, based on the results of the paired sample t-test before and after being given treatment in the form of mindfulness training, the results obtained were $N=15$, t value = -2.764 and p value = 0.010 ($p < 0.05$). So it can be concluded that there is a fairly significant difference in the level of self-control in the experimental group and the control group, where there is an increase in the points obtained by each group, namely the experimental group increased by 19%, while the control group experienced a decrease of 3%, and there is a significant difference on the level of self-control before and after training in the experimental group.

Keywords: Online Games, Mindfulness, Self-Control

ABSTRAK

Penelitian ini dilakukan untuk mengetahui gambaran mengenai pengaruh dari pelatihan mindfulness terhadap perilaku kontrol diri pada mahasiswa pengguna game online di Universitas Islam 45' Bekasi. Hal ini didasari oleh intensitas penggunaan game online secara berlebihan yang mengakibatkan menurunnya kemampuan para pengguna untuk melakukan kontrol diri. Tujuan dari pelatihan mindfulness yaitu untuk memusatkan perhatian para subjek untuk sejenak terlepas dari kebiasaan bermain game online dan diharapkan subjek dapat melakukan kontrol diri sebagaimana mestinya. Instrumen pengukuran yang digunakan dalam penelitian ini adalah skala yang dimodifikasi berdasarkan alat ukur skala mindfulness yang telah diadaptasi kedalam Bahasa Indonesia oleh Meidy, N dkk yaitu Five Facet Mindfulness Questionnaire (FFMQ) yang disusun oleh Baer dkk., (2006). Partisipan pada penelitian ini yaitu mahasiswa yang merupakan pengguna game online yang berjumlah 30 mahasiswa Universitas Islam 45' Bekasi. Melalui hasil dari analisis uji Independent Sample t test diketahui bahwa terdapat perbedaan yang lumayan signifikan terhadap kontrol diri pada kelompok eksperimen yang peroleh nilai mean sebesar 83,00 sedangkan nilai mean kelompok kontrol sebesar 75,53, nilai $t = 2,658$, $p = 0,013$ ($p > 0,05$). Sedangkan berdasarkan hasil uji paired sample t-test sebelum dan sesudah diberikan perlakuan yang berupa pelatihan mindfulness, maka diperoleh hasil $N=15$, nilai $t = -2,764$ dan nilai $p = 0,010$ ($p < 0,05$). Sehingga dapat disimpulkan bahwa terdapat perbedaan yang lumayan signifikan terhadap tingkat kontrol diri pada kelompok eksperimen dan kelompok kontrol dimana terdapat peningkatan point yang diperoleh masing-masing kelompok yaitu kelompok eksperimen meningkat 19% sedangkan pada kelompok kontrol mengalami penurunan sebesar 3%, serta terdapat perbedaan yang signifikan terhadap tingkat kontrol diri sebelum dan sesudah diberikan pelatihan pada kelompok eksperimen.

Kata Kunci: Game Online, Mindfulness, Kontrol Diri

KATA PENGANTAR

Assalamu'alaikum Warahmatullahi Wabarakatuh

Alhamdulillah rabbil'alamin, puji dan syukur peneliti panjatkan kehadiran Allah *Subhanahu Wa Ta'ala* atas segala nikmat, rahmat dan karunia-Nya sehingga peneliti dapat menyelesaikan penulisan proposal skripsi dengan judul “Pengaruh Pelatihan *Mindfulness* Terhadap Kontrol Diri Mahasiswa Pengguna *Game Online*”. Sholawat serta salam tak lupa dicurahkan kepada junjungan Nabi Muhammad *Shalallahu Alaihi Wassalam* beserta keluarga dan para sahabatnya, serta seluruh umatnya hingga akhir zaman nanti.

Penulisan proposal skripsi ini ditujukan untuk memenuhi syarat seminar proposal program Strata 1 (S1) program studi Psikologi dan untuk memenuhi salah satu syarat memperoleh gelar sarjana dalam bidang Psikologi. Selain itu dapat terwujudnya proposal skripsi ini tidak lepas dari berbagai pihak yang telah mendukung dan membimbing peneliti, tanpa dukungan dan bimbingan tersebut peneliti tidak akan dapat menyelesaikan penulisan proposal skripsi sebagaimana mestinya. Oleh karena itu, pada kesempatan ini peneliti ingin mengucapkan terima kasih yang sebesar-besarnya dan penghormatan yang setinggi-tingginya kepada:

1. Ibu Siti Nurhidayah, S. Psi., M.Si., selaku dosen pembimbing akademik dan dosen pembimbing seminar proposal dan skripsi yang senantiasa meluangkan waktunya untuk mendukung dan membimbing peneliti selama ini.
2. Ibu Novita Dian Iva P, S. Psi, M. Psi., selaku Ketua Program Studi Psikologi, Universitas Islam “45” Bekasi sekaligus pembina Himpunan Organisasi Mahasiswa Psikologi (HIMAPSI).
3. Ibu Alfiana Indah M., M. Psi (Psikolog) dan ibu Ir. Magdalena Hanum., M. Psi (Psikolog) selaku tim penguji pada sidang akhir serta telah menjadi dosen pada program studi Psikologi yang telah banyak memberikan pelajaran kepada peneliti.
4. Bapak Drs. Yanto Supriyatno, M. Si selaku Dekan Fakultas Ilmu Sosial dan Politik, Universitas Islam “45” Bekasi.
5. Seluruh Dosen Program Studi Psikologi Universitas Islam “45” Bekasi yang telah memberikan ilmu yang bermanfaat dan pengalaman yang berharga selama peneliti berkuliah di Universitas Islam “45” Bekasi.
6. Keluarga peneliti, terutama orangtua peneliti yaitu ibu Wahyuni dan bapak Joko Prayitno serta Saudara kandung peneliti yaitu Ahmad Rizki Aryadi dan Maulana Ahmad Fadillah yang senantiasa mendukung peneliti secara moril maupun materiil selama peneliti berkuliah di Universitas Islam “45” Bekasi.
7. Terimakasih untuk Nur Aysah, karena telah menemani dan membantu penulis dalam semua proses yang dilakukan untuk menyelesaikan tugas akhir ini.
8. Teman-teman Psikologi angkatan 2018 yang senantiasa memberikan dukungan, motivasi, canda tawa dan hal positif lainnya.

9. Teruntuk Kak Nurin Kristina, S. Psi. yang senantiasa bersedia membantu dan membimbing peneliti selama peneliti berkuliah di Universitas Islam “45” Bekasi.

10. Semua pihak yang tidak bisa peneliti sebutkan satu persatu, dengan segala hormat terima kasih atas segala bantuan dan dukungan yang telah diberikan kepada peneliti sehingga peneliti bisa berada di posisi sekarang ini.

Akhir kata meskipun peneliti berhasil menyelesaikan proposal skripsi dengan tepat waktu, peneliti menyadari bahwa proposal skripsi ini masih jauh dari sempurna dikarenakan terbatasnya pengalaman dan pengetahuan yang peneliti miliki. Oleh karena itu, peneliti mengharapkan segala bentuk saran serta masukan bahkan kritikan yang membangun dari berbagai pihak untuk kesempurnaan proposal skripsi ini.

Bekasi, September 2023

Peneliti

Kartiko Januardi

DAFTAR ISI

HALAMAN PERSETUJUAN.....	i
HALAMAN PENGESAHAN.....	ii
PERNYATAAN KEASLIAN SKRIPSI.....	iii
DAFTAR RIWAYAT HIDUP.....	v
MOTTO DAN PERSEMBAHAN.....	vi
KATA PENGANTAR.....	vii
DAFTAR ISI.....	ix
DAFTAR GAMBAR.....	xii
DAFTAR TABEL.....	xiii
DAFTAR LAMPIRAN.....	xiv
RINGKASAN.....	xv
BAB I.....	1
PENDAHULUAN.....	1
A. Latar Belakang Masalah.....	1
B. Rumusan Masalah.....	8
D. Manfaat Penelitian.....	9
1. Manfaat Teoritis.....	9
2. Manfaat Praktis.....	9
BAB II.....	11
TINJAUAN PUSTAKA.....	11
A. KAJIAN PUSTAKA.....	11
1. Mindfulness.....	11
2. Pelatihan Mindfulness.....	14
3. Kontrol Diri.....	15
B. Kerangka Berpikir.....	18
C. HIPOTESIS.....	19
D. Orisinitas Penelitian yang Dilakukan.....	20
BAB III.....	22

METODE PENELITIAN.....	22
A. Desain Penelitian.....	22
B. Identifikasi dan Operasionalisasi Variabel.....	24
1. Identifikasi Variabel.....	24
2. Definisi Konseptual.....	25
3. Definisi Operasional.....	26
C. Subjek, Tempat dan Waktu.....	27
1. Subjek Penelitian.....	27
2. Fasilitator.....	29
3. Tempat dan Waktu Penelitian.....	29
D. Teknik Pengumpulan Data.....	30
E. Instrumen Pengukuran.....	31
1. Perencanaan Instrumen Penelitian.....	32
2. Kualitas Instrumen Pengukuran Mindfulness.....	35
F. Kualitas Instrumen Pengukuran Kontrol Diri.....	41
1. Uji Validitas.....	41
2. Uji Indeks Daya Diskriminasi Aitem.....	43
3. Uji Realibilitas.....	43
G. Teknik Analisis Data.....	44
1. Rancangan Teknik Deskriptif.....	44
2. Rancangan Uji Asumsi.....	45
H. Jadwal Penelitian.....	47
BAB IV.....	49
HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN.....	49
A. Gambaran Umum Lokasi Penelitian.....	49
B. Deskripsi Subyek Penelitian.....	49
C. Deskripsi Pengaruh Mindfulness Terhadap Kontrol Diri.....	51
1. Deskripsi Pelatihan Mindfulness Terhadap Kontrol Diri Mahasiswa Pengguna Game Online Berdasarkan Hasil Pre-test.....	51

2.	Deskripsi Pelatihan Mindfulness Terhadap Kontrol Diri Mahasiswa Pengguna Game Online Pada Kelompok Eksperimen dan Kelompok Kontrol Berdasarkan Hasil Post-test.....	53
3.	Deskripsi Pelatihan Mindfulness Terhadap Kontrol Diri Mahasiswa Pengguna Game Online Kelompok Eksperimen Sebelum dan Sesudah Pelatihan.....	55
D.	Deskripsi Mindfulness.....	56
E.	Hasil Penelitian.....	57
1.	Uji Independent Sample T-Test.....	57
2.	Uji Paired Sample T-Test.....	58
F.	Pembahasan.....	59
1.	Proses Pelatihan.....	59
G.	Hasil Pelatihan.....	62
H.	Evaluasi Pelatihan.....	66
BAB V.....		74
PENUTUP.....		74
A.	Kesimpulan.....	74
B.	Saran.....	74
DAFTAR PUSTAKA.....		76

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1	Gambar Hubungan Mindfulness dan Kontrol Diri.....	19
Gambar 3.1	Alur Rancangan Penelitian.....	24
Gambar 3.2	Variabel Penelitian.....	25
Gambar 3.3	Bagan Instrumen Penelitian.....	32
Gambar 4.1	Hasil Pre-Test Pelatihan Mindfulness.....	52

DAFTAR TABEL

Tabel 3.1	Rancangan Penelitian.....	23
Tabel 3.2	waktu pelaksanaan penelitian.....	30
Tabel 3.3	Kriteria Penilaian Skala Mindfulness.....	33
Tabel 3.4	Kriteria Penilaian Skala Kontrol Diri.....	34
Tabel 3.5	Blueprint Skala Mindfulness.....	34
Tabel 3. 6	Blueprint Skala Kontrol Diri.....	35
Tabel 3.7	Indeks Kesukaran Aitem.....	38
Tabel 3.8	Indeks Daya Diskriminasi Aitem.....	39
Tabel 3. 9	Kategori Realibilitas (Cronbach's Alpha)	40
Tabel 3.10	Indeks Daya Diskriminasi Aitem.....	43
Tabel 3. 11	Kategori Reliabilitas (Cronbach's Alpha)	44
Tabel 3. 12	Hasil Reliabilitas (Cronbach's Alpha)	44
Tabel 3.13	Rumus Kategorisasi.....	45
Tabel 3.14	Hasil Homogenitas.....	46
Tabel 3.15	Jadwal Penelitian.....	47
Tabel 4.1	Deskripsi subjek pelatihan.....	50
Tabel 4.2	Kelompok sebelum diberikan pelatihan (pre-test)	52
Tabel 4.3	Kelompok setelah diberikan pelatihan mindfulness (post-test)	54
Tabel 4.4	Perbandingan sebelum dan sesudah Pelatihan (pre-test dan post-test) ...	55
Tabel 4.5	Hasil Uji Independent Sample T-Test (Post-Test)	57
Tabel 4.6	Hasil Uji Paired Sample T-Test (Pre-Test dan Post-Test)	58

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1.	Panduan Wawancara Pendahuluan.....	80
Lampiran 2.	Skala Baku Adaptasi Five Facet Mindfulness Questionnaire Bahasa Indonesia.....	92
Lampiran 3	Skala Baku Adaptasi Kontrol Diri.....	93

Lampiran 4.	Modul Pelatihan Mindfulness.....	94
Lampiran 5.	Instrumen & Hasil Expert Judgement Modul Pelatihan Mindfulness.....	98
Lampiran 6.	Rekapitulasi Validitas Expert Judgement Modul Pelatihan Mindfulness.....	103
Lampiran 7.	Hasil Pre-test.....	104
Lampiran 8.	Hasil Post-test Kelompok Eksperimen dan Kelompok Kontrol.....	105
Lampiran 9.	Hasil Uji Indeks Daya Diskriminasi Aitem.....	106
Lampiran 10.	Hasil Uji Reliabilitas.....	109
Lampiran 11.	Hasil Uji Normalitas.....	110
Lampiran 12.	Hasil Uji Homogenitas.....	110
Lampiran 13.	Hasil Uji Independent Sample T Test.....	111
Lampiran 14.	Hasil Uji Paired Sample T Test.....	112
Lampiran 15.	Dokumentasi.....	113
Lampiran 16.	Hasil Turnitin.....	115

BUKTI TURNITIN

ORIGINALITY REPORT			
19%			
SIMILARITY INDEX	19%	5%	6%
	INTERNET SOURCES	PUBLICATIONS	STUDENT PAPERS
PRIMARY SOURCES			
1	jurnal.unismabekasi.ac.id Internet Source		3%
2	jurnal.unpad.ac.id Internet Source		2%
3	www.researchgate.net Internet Source		1%
4	jurnal.uns.ac.id Internet Source		1%
5	digilib.uinsgd.ac.id Internet Source		1%
6	lintar.untar.ac.id Internet Source		1%
7	adoc.pub Internet Source		<1%
8	eprints.upj.ac.id Internet Source		<1%
9	jurnal.unived.ac.id Internet Source		<1%