

***MINDFULNESS* DAN RESILIENSI AKADEMIK PADA MAHASISWA**

SKRIPSI

Diajukan untuk Memenuhi Salah Satu Syarat Memperoleh Gelar Sarjana dalam Bidang Psikologi



Oleh

SALSABILA SAIFANAH

41183507210056

PROGRAM STUDI PSIKOLOGI

FAKULTAS ILMU SOSIAL DAN ILMU POLITIK

UNIVERSITAS ISLAM 45

BEKASI

2026

HALAMAN PERSETUJUAN

Judul Skripsi : *Mindfulness* dan Resiliensi Akademik pada Mahasiswa

Penyusun : Salsabila Saifanah

NPM : 41183507210056

Bekasi, 25 Juni 2026

Menyetujui:

Pembimbing,



Lucky Purwantini, S.Psi., M.A.

Mengetahui:

Ketua Program Studi,



Novita Dian Iva Prestiana, S.Psi., M.Psi., Psikolog

HALAMAN PENGESAHAN

Mindfulness dan Resiliensi Akademik pada Mahasiswa

Dipersiapkan dan disusun oleh:

Salsabila Saifanah

41183507210056



Telah diujikan di hadapan Dewan Penguji


pada tanggal: 25 Juni 2026


dan telah dinyatakan lulus/disahkan

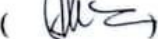
di Universitas Islam 45


pada tanggal: 25 Juni 2026

Dewan Penguji:

Ketua : Novita Dian Iva Prestiana, S.Psi., M.Psi., Psikolog ()

Sekretaris : Ratna Duhita Pramintari, S.K.M., M.Si. ()

Anggota : 1. Magdalena Hanoum, S.Psi., M.Psi., Psikolog ()

2. Lucky Purwantini, S.Psi., M.A. ()

PERNYATAAN KEASLIAN SKRIPSI

Saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Salsabila Saifanah

Npm : 41183507210056

Judul Skripsi : *Mindfulness* dan Resiliensi Akademik pada Mahasiswa



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 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 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 perubahan data dengan maksud agar sesuai yang dikehendaki (pemalsuan data penelitian) yaitu memanipulasi bahan penelitian, peralatan atau proses, mengubah atau tidak mencantumkan data atau hasil sedemikian 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 karya atau pendapat 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 berupa pencabutan gelar yang diperoleh karena karya ini, serta sanksi lainnya sesuai dengan norma yang berlaku di Universitas Islam 45.

Bekasi, 25 Juni 2026

Yang Membuat Pernyataan,



Salsabila Saifanah

41183507210056

MINDFULNESS DAN RESILIENSI AKADEMIK PADA MAHASISWA

Salsabila Saifanah (Salsabilasaifanah203@gmail.com)

Lucky Purwantini (purwantini.lucky@gmail.com)

Universitas Islam 45

ABSTRACT

Students often face various academic demands that may affect their ability to cope with academic challenges. Academic resilience is essential in dealing with these challenges, and mindfulness is considered one of the factors that can enhance it. This study aimed to examine the effect of mindfulness on academic resilience among active students at Universitas Islam 45 Bekasi. This quantitative study employed a correlational design and involved 352 active undergraduate students selected using a cluster sampling technique. Data were collected using the Five Facet Mindfulness Questionnaire (FFMQ) and the Academic Resilience Scale-30 (ARS-30). Data were analyzed using Spearman Rank correlation and simple linear regression. The results showed that most students had moderate levels of mindfulness (67.9%) and academic resilience (61.1%). Simple linear regression analysis indicated that mindfulness had a positive and significant effect on academic resilience ($\beta = 3.564$, $p < 0.05$), explaining 44.9% of the variance in academic resilience. These findings indicate that higher levels of mindfulness are associated with higher levels of academic resilience among students.

Keywords: mindfulness, academic resilience, students.

ABSTRAK

Mahasiswa sering menghadapi berbagai tuntutan akademik yang dapat memengaruhi kemampuan mereka dalam menghadapi tantangan perkuliahan. Resiliensi akademik diperlukan untuk menghadapi tantangan tersebut, dan *mindfulness* diduga menjadi salah satu faktor yang dapat meningkatkannya. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh *mindfulness* terhadap resiliensi akademik pada mahasiswa aktif Universitas Islam 45 Bekasi. Penelitian kuantitatif dengan desain korelasional ini melibatkan 352 mahasiswa aktif yang dipilih menggunakan teknik *cluster sampling*. Data dikumpulkan menggunakan *Five Facet Mindfulness Questionnaire* (FFMQ) dan *Academic Resilience Scale-30* (ARS-30). Analisis data dilakukan menggunakan korelasi Rank Spearman dan regresi linear sederhana. Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebagian besar mahasiswa memiliki tingkat *mindfulness* (67,9%) dan resiliensi akademik (61,1%) pada kategori sedang. Hasil uji regresi linear sederhana menunjukkan bahwa *mindfulness* berpengaruh positif dan signifikan terhadap resiliensi akademik ($\beta = 3,564$; $p < 0,05$) dengan kontribusi sebesar 44,9%. Temuan ini menunjukkan bahwa semakin tinggi tingkat *mindfulness* yang dimiliki mahasiswa, semakin tinggi pula tingkat resiliensi akademiknya.

Kata kunci: mindfulness, resiliensi akademik, mahasiswa

KATA PENGANTAR

Puji dan syukur penulis panjatkan kehadirat Allah SWT atas segala rahmat, karunia, serta kemudahan yang senantiasa diberikan, sehingga penulis dapat menyelesaikan tugas akhir (skripsi) yang berjudul “*Mindfulness* dan Resiliensi Akademik pada Mahasiswa” dengan baik. Penulis menyadari bahwa proses penyusunan skripsi ini tidak terlepas dari berbagai bantuan, dukungan, serta bimbingan dari banyak pihak. Oleh karena itu, pada kesempatan ini penulis ingin menyampaikan rasa terima kasih yang sebesar-besarnya kepada:

1. Ibu Lucky Purwantini, S.Psi., M.A. selaku dosen pembimbing skripsi sekaligus dosen pembimbing akademik yang telah dengan penuh kesabaran memberikan arahan, bimbingan, serta solusi kepada penulis sejak awal hingga selesainya skripsi ini.
2. Seluruh dosen penguji yang telah memberikan berbagai masukan, kritik, saran, serta evaluasi yang membangun guna penyempurnaan skripsi ini.
3. Ibu Novita Dian Iva Prestiana, S.Psi., M.Psi., Psikolog selaku Ketua Program Studi Psikologi Universitas Islam 45 Bekasi.
4. Bapak Yanto Supriyatno, Drs., M.Si. selaku Dekan Fakultas Ilmu Sosial dan Ilmu Politik Universitas Islam 45 Bekasi.
5. Para dosen yang terlibat dalam expert judgement, yaitu Ibu Lucky Purwantini, S.Psi., M.A., Ibu Dr. Siti Nurhidayah, S.Psi., M.Psi., Ibu Novita Dian Iva Prestiana, S.Psi., M.Psi. dan Bapak Dr. Rony Setiawan, S.Psi., M.Si. yang telah memberikan saran serta masukan dalam penyempurnaan instrumen penelitian.
6. Seluruh dosen Program Studi Psikologi Universitas Islam 45 Bekasi yang telah memberikan ilmu, arahan, serta bantuan kepada penulis selama menjalani masa perkuliahan.
7. Mahasiswa aktif Universitas Islam 45 Bekasi yang telah bersedia meluangkan waktu untuk berpartisipasi sebagai subjek dalam penelitian ini.

8. Pihak Universitas Islam 45 Bekasi yang telah memberikan izin serta dukungan kepada penulis dalam pelaksanaan penelitian.
9. Keluarga penulis, yaitu Bapak, Mama, Aa, dan Tete yang selalu memberikan doa, perhatian, serta dukungan yang tulus kepada penulis hingga skripsi ini dapat terselesaikan.
10. Dokter penulis yaitu ibu dr. Cut Antara Keumala Muda, Sp.S. selaku dokter spesialis saraf yang telah dengan penuh perhatian memberikan perawatan dan pendampingan kepada penulis selama menjalani proses pengobatan, serta senantiasa memberikan semangat dan motivasi sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini dengan baik.
11. Sahabat penulis, Athiyah Faiqoh, Tanti Nurfadilah, Risa Ayu Maulina, Aulia Abdu dan Farisma Putri Sonya, yang senantiasa menemani, memberikan semangat, serta dukungan terutama dalam masa-masa sulit selama proses penyusunan skripsi.
12. Seluruh pihak yang telah membantu dan memberikan dukungan kepada penulis, yang tidak dapat disebutkan satu per satu.

Semoga Allah SWT membalas segala kebaikan yang telah diberikan oleh semua pihak. Penulis menyadari bahwa skripsi ini masih memiliki berbagai keterbatasan dan kekurangan, sehingga kritik dan saran yang membangun sangat diharapkan untuk perbaikan di masa yang akan datang. Penulis juga berharap semoga skripsi ini dapat memberikan manfaat, baik bagi penulis sendiri maupun bagi para pembaca.

Bekasi, 25 Juni 2026

Salsabila Saifanah

DAFTAR ISI

KATA PENGANTAR	i
DAFTAR ISI.....	iii
DAFTAR TABEL	v
DAFTAR GAMBAR.....	vii
DAFTAR LAMPIRAN.....	viii
BAB I PENDAHULUAN	ix
A. Latar Belakang Masalah	1
B. Rumusan Masalah.....	9
C. Tujuan Penelitian	9
D. Manfaat Penelitian.....	9
1. Manfaat Teoritis	9
2. Manfaat Praktis	10
BAB II TINJAUAN PUSTAKA	11
A. Kajian Pustaka	11
1. Resiliensi Akademik	11
2. <i>Mindfulness</i>	18
3. Mahasiswa.....	23
B. Kerangka Berpikir	30
C. Hipotesis	32
D. Orisinalitas dan perbedaan dengan penelitian sebelumnya	33
BAB III METODE PENELITIAN	39
A. Desain Penelitian	39
B. Identifikasi dan Operasional Variabel.....	40
1. Identifikasi Variabel	40
2. Definisi konseptual	40
3. Definisi Operasional	41
C. Subjek, Tempat & Waktu Penelitian.....	42
1. Subjek Penelitian	42
2. Populasi dan Teknik Pengambilan Sampel	43
3. Tempat dan Waktu Penelitian.....	46
D. Teknik Pengumpulan Data.....	47

1. Wawancara.....	47
2. Skala Psikologi.....	48
E. Teknik Analisis Data	64
1. Teknik Deskriptif.....	64
2. Teknik Pengujian Asumsi	65
3. Teknik Pengujian Hipotesis.....	68
F. Etika Penelitian	70
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN DISKUSI	73
A. Gambaran Umum Lokasi Penelitian	73
B. Deskripsi Demografis Subjek Penelitian	74
C. Deskripsi Variabel Penelitian	82
D. Hasil Penelitian	84
E. Diskusi.....	86
F. Keterbatasan Penelitian.....	92
BAB V PENUTUP.....	93
A. Simpulan	93
B. Saran.....	93
DAFTAR PUSTAKA	94
LAMPIRAN.....	99

DAFTAR TABEL

Table 1. Hasil Wawancara Variabel Resiliensi Akademik	4
Table 2. Hasil Wawancara Variabel Mindfulness	5
Table 3. Orisinalitas dan perbedaan dengan penelitian sebelumnya.....	33
Table 4. Sampel Penelitian	45
Table 5. Waktu dan Tempat Penelitian	46
Table 6. Skala Likert Resiliensi Akademik	49
Table 7 Skala Likert Mindfulness.....	50
Table 8. Blue Print Skala Resiliensi Akademik	50
Table 9. Blue Print Skala Mindfulness	52
Table 10. Hasil Expert Judgment.....	55
Table 11. Hasil Diskriminasi Aitem Skala Resiliensi Akademik.....	55
Table 12. Hasil Diskriminasi Aitem Skala Mindfulness.....	57
Table 13. Hasil Validitas Konstruk Skala Resiliensi Akademik	59
Table 14. Hasil Validitas Konstruk Skala Mindfulness	61
Table 15. Kategori Koefisien Reliabilitas Cronbach Alpha	63
Table 16. Hasil Uji Reliabilitas.....	63
Table 17. Rumus Kategorisasi	65
Table 18. Hasil Teknik Deskriptif.....	65
Table 19. Hasil Uji Normalitas	66
Table 20. Hasil Uji Linearitas	67
Table 21. Interpretasi Koefisien Korelasi	69
Table 22. Karakteristik Berdasarkan Usia	75
Table 23. Hasil Uji Kruskal-Wallis pada Variabel Resiliensi Akademik Berdasarkan Usia.....	75
Table 24. Karakteristik Berdasarkan Jenis Kelamin.....	76
Table 25. Hasil Uji Mann Whitney-U pada Variabel Resiliensi Akademik berdasarkan jenis kelamin	76
Table 26. Karakteristik Berdasarkan Fakultas	77
Table 27. Hasil Uji Kruskal-Wallis pada Variabel Resiliensi Akademik Berdasarkan Fakultas.....	78
Table 28. Karakteristik Berdasarkan Semester.....	78
Table 29. Hasil Uji Kruskal-Wallis pada Variabel Resiliensi Akademik Berdasarkan Semester.....	79
Table 30. Karakteristik Berdasarkan IPK	79
Table 31. Hasil Uji Kruskal-Wallis pada Variabel Resilinesi Akademik Berdasarkan IPK.....	80
Table 32. Karakteristik Berdasarkan Status Tempat Tinggal.....	81
Table 33. Hasil Uji Mann-Whitney U pada Variabel Resiliensi Akademik Berdasarkan Status Tempat Tinggal	81
Table 34. Karakteristik Berdasarkan Status Kuliah.....	82
Table 35. Hasil Uji Mann-Whitney U pada Variabel Resiliensi Akaademik Berdasarkan Status Kuliah.....	82

Table 36. Tabel Deskripsi Variabel Penelitian.....	83
Table 37. Hasil Uji Korelasi Mindfulness dengan Resiliensi Akademi	85
Table 38. Hasil Uji Regresi Linear Sederhana	86

DAFTAR GAMBAR

Gambar 1. Kerangka Berpikir	32
Gambar 2. Rumus Cochran	44
Gambar 3. Rumus Proporsional.....	45
Gambar 4. Rumus Aiken's V	54

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1. Hasil Cek Plagiarisme Turnitin	99
Lampiran 2. Surat Izin Penelitian Dari Fakultas.....	101
Lampiran 3. Surat Izin Penelitian Dari Universitas	103
Lampiran 4. Data Mahasiswa Aktif S1.....	104
Lampiran 5. SK Bimbingan Skripsi	105
Lampiran 6. Lembar Bimbingan Skripsi	106
Lampiran 7. Kartu Kehadiran Sidang Draft	107
Lampiran 8. Form Matriks Tabel Revisi Sidang Draft	108
Lampiran 9. Form Matriks Tabel Revisi Seminar Hasil	109
Lampiran 10. Hasil Analisis Expert Judgement Skala Psikologi	111
Lampiran 11. Hasil Analisis Statistik Deskriptif dengan SPSS	117
Lampiran 12. Hasil Analisis Statistika Pengujian Asumsi dengan SPSS	119
Lampiran 13. Hasil Analisis Uji Validitas dan Reliabilitas Instrumen Penelitian	121
Lampiran 14. Hasil Analisis statistika Pengujian Hipotesis Instrumen Penelitian	125
Lampiran 15. Hasil Uji Komparatif <i>Man Whitney-U</i>	127
Lampiran 16. Lampiran Uji Kruskal Wallis	129
Lampiran 17. Data Hasil Pre-eliminary Study	133

LAMPIRAN

Lampiran 1. Hasil Cek Plagiarisme Turnitin

2a5fa3385bbfcc97_Skripsi_Salsabila Fiksss

ORIGINALITY REPORT

19%

SIMILARITY INDEX

PRIMARY SOURCES

	repository.unj.ac.id <small>Internet</small>	114 words – 2%
	repository.uin-suska.ac.id <small>Internet</small>	91 words – 1%
	repository.mediapenerbitindonesia.com <small>Internet</small>	47 words – 1%
	repository.unibos.ac.id <small>Internet</small>	45 words – 1%
	core.ac.uk <small>Internet</small>	42 words – 1%
	etheses.uin-malang.ac.id <small>Internet</small>	42 words – 1%
	docplayer.info <small>Internet</small>	39 words – 1%
	Nadia Amanda Meldi, Zainal Abidin, Nurul Wardhani. "Self-Efficacy sebagai Mediator Hubungan antara Mindfulness dan Compassion Satisfaction pada Psikolog Klinis", Psychocentrum Review, 2025 <small>Crossref</small>	34 words – < 1%