

**PENGARUH *MINDFULNESS* TERHADAP PENETAPAN TUJUAN PADA
PELAJAR BERUSIA REMAJA AKHIR YANG BERMAIN *GAME*
MOBILE LEGENDS DI BANJARBARU**

Skripsi

**Diajukan guna memenuhi sebagian syarat
untuk memperoleh derajat Sarjana Psikologi
Universitas Lambung Mangkurat**



Oleh :

Noor Sharfina

1710914320065

**PROGRAM STUDI PSIKOLOGI
FAKULTAS KEDOKTERAN
UNIVERSITAS LAMBUNG MANGKURAT**

Juli, 2023

Skripsi

**PENGARUH *MINDFULNESS* TERHADAP PENETAPAN TUJUAN PADA
PELAJAR BERUSIA REMAJA AKHIR YANG BERMAIN *GAME MOBILE*
LEGENDS DI BANJARBARU**

dipersiapkan dan disusun oleh

Noor Sharfina

telah dipertahankan di depan dewan penguji
pada tanggal 31 Juli 2023

Susunan Dewan Penguji

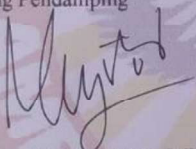
Pembimbing Utama

Anggota Dewan Penguji Lain


Marina Dwi Mavangsari, M.Psi, Psikolog
NIP. 198403022008122002

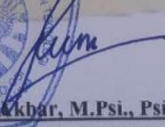

Rika Vira Zwagery, M.Psi, Psikolog
NIP. 198709012015042004

Pembimbing Pendamping


Meydisa Utami Tanau, M.Psi, Psikolog
NIPK. 19910520201708209001


Firdha Fuserina, M.Psi, Psikolog
NIP. 199204192019032019

Skripsi ini telah diterima sebagai salah satu persyaratan
Untuk memperoleh gelar Sarjana Psikologi


Sukma Noor Akbar, M.Psi., Psikolog
NIP. 198104212008121005
Koordinator Program Studi Psikologi

PERNYATAAN

Dengan ini saya menyatakan bahwa dalam skripsi ini tidak terdapat karya yang pernah diajukan untuk memperoleh gelar sarjana di suatu perguruan tinggi dan sepanjang pengetahuan saya juga tidak terdapat karya atau pendapat yang pernah ditulis atau diterbitkan orang lain, kecuali yang secara tertulis diacu dalam naskah ini dan disebutkan dalam daftar pustaka.

Banjarbaru, 31 Juli 2023



Noor Sharfina

NIM. 171091432006

ABSTRAK

PENGARUH *MINDFULNESS* TERHADAP PENETAPAN TUJUAN PADA PELAJAR BERUSIA REMAJA AKHIR YANG BERMAIN *GAME MOBILE LEGENDS* DI BANJARBARU

Noor Sharfina

Game mobile legends banyak diminati oleh kalangan remaja terutama seorang pelajar yang dapat menjadikan pelajar kurang termotivasi dalam mencapai tujuan akademiknya. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh *mindfulness* terhadap penetapan tujuan pada pelajar yang bermain *game mobile legends* di Banjarbaru. Populasi yang ada dalam penelitian ini berjumlah sebanyak 92 pelajar berusia remaja akhir dengan rentang usia 17-20 yang bermain *game mobile legends* di Banjarbaru dengan intensitas 2 jam sehari. Teknik pengambilan data dalam penelitian ini menggunakan teknik *nonprobability sampling*, dengan metode kuantitatif menggunakan analisis regresi linear sederhana, dan mengumpulkan data dengan membagikan *link g-form* yang terdiri dari skala *Mindful Attention Awareness Scale-Adolescent* (MAAS-A) dari Brown dkk. (2011) dan *Formative Questionnaire Technical Report* dari Gaumer Erickson dan Noonan (2018). Berdasarkan hasil uji regresi linear, ditemukan bahwa *mindfulness* secara signifikan mempengaruhi penetapan tujuan ke arah negatif, signifikansi sebesar $0,008 < 0,05$, dengan kontribusi keseluruhan sebesar 76% serta $\hat{Y} = 71.660 + -0,150X$ menunjukkan setiap kenaikan *mindfulness* pada pelajar maka akan menurunkan penetapan tujuan pelajar berusia remaja akhir yang bermain *game mobile legends*.

Kata kunci: *Mindfulness*, Penetapan tujuan, Pelajar

ABSTRACT

THE EFFECT OF MINDFULNESS ON GOAL SETTING IN LATE ADOLESCENT STUDENTS PLAYING MOBILE LEGENDS GAME IN BANJARBARU

Noor Sharfina

Mobile legends is a game in great demand by adolescents especially students. This game can make students less motivated in achieving their academic goals. This study aims to investigate the effect of mindfulness on goal setting in students who play mobile legends in Banjarbaru. The study population was 92 students in their late adolescence with an age range of 17-20, who played mobile legends game in Banjarbaru with an intensity of 2 hours a day. Data were collected using the nonprobability sampling technique, with the quantitative method using the simple linear regression analysis. Data were collected by distributing G-form links consisting of the Mindful Attention Awareness Scale-Adolescent (MAAS-A) scale from Brown et al, (2011) and the Formative Questionnaire Technical Report from Gaumer Erickson and Noonan (2018). Based on the results of the linear regression test, it is found out that mindfulness has a significant effect on goal setting in a negative direction, a significance of $0.008 < 0.05$, with an overall contribution of 76% and $\hat{Y} = 71.660 + -0.150X$, indicating that any increase in mindfulness among the students will reduce the goal setting among the late adolescent students who play mobile legends game.

Keywords: Mindfulness, goal setting, student

KATA PENGANTAR

Puji dan syukur atas kehadiran ALLAH SWT yang telah memberikan rahmat dan karunia-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi dengan judul “Pengaruh *mindfulness* terhadap penetapan tujuan pada pelajar berusia remaja akhir yang bermain *game mobile legends* di Banjarbaru”.

Skripsi ini disusun untuk memenuhi sebagian syarat guna memperoleh derajat Sarjana Psikologi Program Studi Psikologi Fakultas Kedokteran Universitas Lambung Mangkurat Banjarbaru. Pada kesempatan ini penulis mengucapkan terima kasih kepada:

1. Dekan Fakultas Kedokteran Ibu Dr. dr. Istiana, M.Kes yang memberikan kesempatan dan fasilitas dalam pelaksanaan penelitian.
2. Koordinator Program Studi Psikologi FK ULM Bapak Sukma Noor Akbar, S.Psi, M.Psi, Psikolog yang juga merupakan salah satu dosen penguji yang telah memberikan kesempatan, izin, bantuan, kritikan serta saran yang membangun dalam penelitian ini.
3. Dosen pembimbing utama, yaitu Ibu Marina Dwi Mayangsari, M.Psi, Psikolog yang telah meluangkan waktu dan tenaga beliau dalam membimbing serta membantu saya dalam penyelesaian skripsi ini.
4. Dosen pembimbing pendamping, yaitu Ibu Meydisa Utami Tanau, M.Psi, Psikolog yang telah bersedia mendengarkan keluhan-kesah saya dan memberikan bantuan, serta membimbing saya dalam pengerjaan skripsi ini.

5. Dosen penguji Ibu Rika Vira Zwagery, M.Psi., Psikolog dan ibu Firdha Yuserina, M.Psi., Psikolog yang telah memberikan arahan dan masukan serta bimbingannya dalam penyelesaian skripsi ini.
6. Dosen pembimbing akademik saya, ibu Rika Vira Zwagery, M.Psi., Psikolog yang telah banyak membantu dan memberikan saran selama masa perkuliahan.
7. Seluruh dosen program studi Psikologi FK ULM yang telah memberikan ilmu dan pengajaran serta pengalaman yang berharga selama menempuh masa perkuliahan.
8. Seluruh staf, Badan Kesatuan Bangsa dan politik (KESBANGPOL) Banjarmasin dan Banjarbaru yang telah membantu dan melayani saya dalam perizinan untuk melakukan dan menjalankan uji coba dan data penelitian skripsi.

Penulis menyadari proposal ini memiliki kekurangan dan jauh dari kata sempurna. Sehingga, penulis mengharapkan saran yang dapat membangun dari pembaca guna kebaikan yang akan datang.

Banjarbaru, Juli 2023

Noor Sharfina

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL.....	i
HALAMAN PENGESAHAN.....	ii
PERNYATAAN.....	Error! Bookmark not defined.
ABSTRAK	iv
<i>ABSTRACT</i>	v
KATA PENGANTAR	vi
DAFTAR ISI.....	viii
DAFTAR TABEL	x
DAFTAR LAMPIRAN.....	xi
BAB I PENDAHULUAN.....	1
1.1 Latar Belakang	1
1.2 Rumusan Masalah	6
1.3 Tujuan Penelitian.....	6
1.4 Manfaat Penelitian.....	7
1.4.1 Manfaat Teoritis	7
1.4.2 Manfaat Praktis	7
1.5 Signifikan dan Keunikan Penelitian.....	8
BAB II TINJAUAN PUSTAKA.....	12
2.1 Penetapan Tujuan	12
2.1.1 Pengertian Penetapan tujuan	12
2.1.2 Aspek-aspek Penetapan Tujuan	13
2.1.3 Faktor- faktor yang Mempengaruhi Penetapan Tujuan.....	16
2.2 <i>Mindfulness</i>	17
2.2.1 Pengertian <i>Mindfulness</i>	17
2.2.2 Aspek-aspek <i>Mindfulness</i>	18
2.2.3 Faktor yang Mempengaruhi <i>Mindfulness</i>	20
2.3 Remaja Akhir	20
2.4 Keterikatan antara <i>Mindfulness</i> dengan Penetapan Tujuan	21

2.5	Landasan Teori	22
2.6	Hipotesis	26
BAB III METODE PENELITIAN.....		27
3.1	Rancangan Penelitian	27
3.2	Identifikasi, Konseptualisasi, dan Operasionalisasi Variabel Penelitian ..	27
3.2.1	Identifikasi Variabel Penelitian.....	27
3.2.2	Definisi Konseptual dan Operasional Variabel Penelitian	28
3.3	Subjek dan Tempat Penelitian.....	29
3.4	Teknik Pengumpulan Data	30
3.4.1	Instrumen Penelitian.....	30
3.4.2	Adaptasi Alat Ukur.....	33
3.4.3	Uji Seleksi Aitem, Validitas dan Reliabilitas.....	35
3.5	Analisis Data	40
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN		43
4.1	Gambaran Subjek Penelitian	43
4.2	Pelaksanaan Penelitian	43
4.3	Hasil Penelitian.....	45
4.4	Pembahasan	54
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN.....		59
5.1	Kesimpulan.....	59
5.2	Saran.....	59
DAFTAR PUSTAKA		61
LAMPIRAN		66

DAFTAR TABEL

	Halaman
Tabel 3. 1 <i>Blueprint</i> Skala Mindfulness.....	31
Tabel 3. 2 <i>BluePrint</i> Skala Penetapan Tujuan	32
Tabel 3. 3 <i>Blueprint</i> Skala Mindfulness setelah uji coba.....	38
Tabel 3. 4 <i>BluePrint</i> Skala Penetapan Tujuan setelah uji coba.....	39
Tabel 4. 1 Rincian Jumlah Subjek Penelitian	43
Tabel 4. 2 Rumusan dan Skor Hipotetik Variabel Penelitian	45
Tabel 4. 3 Perbandingan Skor Hipotetik dan Skor Empirik Variabel Penelitian..	46
Tabel 4. 4 Rumusan Norma Kategorisasi	47
Tabel 4. 5 Rumusan Norma Kategorisasi Variabel Penelitian.....	48
Tabel 4. 6 Kategorisasi Data Variabel Mindfulness	48
Tabel 4. 7 Kategorisasi Data Variabel Penetapan Tujuan.....	48
Tabel 4. 8 Hasil Uji Normalitas	51
Tabel 4. 9 Hasil Uji Linearitas	52
Tabel 4. 10 Hasil Uji Hipotetis Analisis Regresi Linear Sederhana	52
Tabel 4. 11 Coefficients Hasil Uji Regresi Linear Sederhana	53

DAFTAR LAMPIRAN

	Halaman
A. Surat Izin Penelitian	67
B. Skala	71
B.1 Skala <i>Mindfulness</i>	71
B.2 Skala Penetapan Tujuan	74
C. Perhitungan G*Power untuk Subjek Penelitian	77
D. Wawancara Studi Pendahuluan.....	78
E. Permohonan Izin untuk Menggunakan Alat Ukur.....	87
F. Uji Keterbacaan	88
G. Form Skrining <i>Penilaian Etika Penelitian</i>	90
H. Administrasi Penelitian	96
I. Data Uji Coba	98
J. Hasil Uji Seleksi Aiten dan Reliabilitas Alat Ukur	100
K. Data Penelitian	104
L. Uji Deskriptif.....	112
M. Dokumentasi Pembagian Link G-form.....	113
N. Uji Plagiasi	113
O. Uji Format	113