

PERANAN *CONNECTEDNESS TO NATURE* TERHADAP *MINDFULNESS*

PADA MAHASISWA DI KALIMANTAN SELATAN

Skripsi

Diajukan guna memenuhi sebagian syarat

Untuk memperoleh derajat Sarjana Psikologi

Universitas Lambung Mangkurat



Oleh:

Hanifa Aisha

1910914320004

PROGRAM STUDI PSIKOLOGI

FAKULTAS KEDOKTERAN

UNIVERSITAS LAMBUNG MANGKURAT

Oktober, 2023

Skripsi

**PERANAN *CONNECTEDNESS TO NATURE* TERHADAP *MINDFULNESS*
PADA MAHASISWA DI KALIMANTAN SELATAN**

dipersiapkan dan disusun oleh

Hanifa Aisha

telah dipertahankan di depan dewan penguji
pada tanggal 26 Oktober 2023

Susunan Dewan Penguji

Pembimbing Utama



Meydisa Utami Yanau, M.Psi., Psikolog
NIP. 199105202023212044

Anggota Dewan Penguji Lain



Dr. Rusdi Rusli, M.Psi., Psikolog
NIP. 198711242014041001

Pembimbing Pendamping



Sukma Noor Akbar, M.Psi., Psikolog
NIP. 198104212008121005



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

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 kesarjanaan di suatu perguruan tinggi, dan sepanjang pengetahuan saya juga tidak terdapat karya atau pendapat yang pernah ditulis atau diterbitkan oleh orang lain, kecuali yang secara tertulis diacu dalam naskah ini dan disebutkan dalam daftar pustaka.

Banjarbaru, 26 Oktober 2023



Hanifa Aisha
NIM. 1910914320004

ABSTRAK

PERANAN *CONNECTEDNESS TO NATURE* TERHADAP *MINDFULNESS* PADA MAHASISWA DI KALIMANTAN SELATAN

Hanifa Aisha

Mahasiswa dianggap sebagai kaum intelektual dan diharapkan secara sadar memiliki tujuan yang ingin dicapai terutama kewajibannya sebagai mahasiswa yang sedang menempuh pendidikan. Salah satunya dengan meningkatkan serta mempertahankan sikap *connectedness to nature* yang diprediksi dapat berperan pada *mindfulness*. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui adanya peranan *connectedness to nature* terhadap *mindfulness* pada mahasiswa di Kalimantan Selatan. Metode penelitian yang digunakan adalah metode kuantitatif dengan desain *cross-sectional*. Teknik pengambilan sampel yang digunakan yaitu *incidental sampling* dengan karakteristik mahasiswa(i) aktif yang berdomisili dan menempuh pendidikan tingkat perguruan tinggi di Kalimantan Selatan sebanyak 250 orang. Data penelitian *connectedness to nature* diukur menggunakan skala *Connectedness to Nature Scale (CNS)* dan *mindfulness* diukur menggunakan skala *Mindfull Attention Awareness Scale (MAAS)*. Hasil analisis data menunjukkan terdapat peranan *connectedness to nature* terhadap *mindfulness* pada mahasiswa di Kalimantan Selatan sebesar 4,2%, hal tersebut menunjukkan bahwa hipotesis alternatif diterima yang artinya terdapat peranan *connectedness to nature* terhadap *mindfulness* pada mahasiswa di Kalimantan Selatan. Adanya sikap *connectedness to nature* yang dimiliki mahasiswa dapat menjadi salah satu faktor yang dapat berperan bagi *mindfulness* guna mencapai tujuannya saat ini

Kata kunci: *Mindfulness*, *Connectedness to nature*, Mahasiswa

ABSTRACT

THE ROLE OF CONNECTEDNESS TO NATURE IN MINDFULNESS AMONG STUDENTS IN SOUTH KALIMANTAN

Hanifa Aisha

Students are considered intellectuals and are expected to consciously have goals to achieve, especially due to their obligations as students. One of the ways to achieve the goals is by increasing and maintaining an attitude of connectedness to nature which is predicted to play a role in mindfulness. This study aims to investigate the role of connectedness to nature in mindfulness among students in South Kalimantan. The research method was a quantitative method with a cross-sectional design. The sampling was conducted using the incidental sampling technique with the sample characteristics of 250 active students studying at universities and living in South Kalimantan. Data on connectedness to nature were measured using the Connectedness to Nature Scale (CNS) and data on mindfulness using the Mindful Attention Awareness Scale (MAAS). The results of data analysis showed that there was a role of connectedness to nature in mindfulness among students in South Kalimantan by 4.2%. This indicates that the alternative hypothesis is accepted, which means there is a role of connectedness to nature in mindfulness among students in South Kalimantan. The attitude of connectedness to nature that students have can be one of the factors playing a role in mindfulness for achieving student goals.

Keywords: *Mindfulness, Connectedness to Nature, Students*

KATA PENGANTAR

Puji syukur saya ucapkan kehadiran Allah SWT, karena atas izin dan kehendak-Nya jualah skripsi yang berjudul “*Peranan Connectedness to nature Terhadap Mindfulness Pada Mahasiswa Di Kalimantan Selatan*” dapat terselesaikan secara baik dan tepat waktu. Penulis menyadari bahwa penulisan dan penyusunan skripsi ini tidak akan selesai dengan baik tanpa adanya bimbingan, arahan, bantuan, dukungan serta doa dari berbagai pihak. Oleh sebab itu, dengan segala kerendahan hati, penulis mengucapkan terimakasih kepada:

1. Dekan Fakultas Kedokteran Universitas Lambung Mangkurat ibu Dr. dr. Istiana, M.Kes, yang telah memberikan kesempatan serta izin bagi saya untuk melaksanakan penelitian
2. Bapak Sukma Noor Akbar, M.Psi, Psikolog selaku Koordinator Program Studi Psikologi Fakultas Kedokteran Universitas Lambung Mangkurat sekaligus dosen pembimbing pendamping yang telah memfasilitasi, meluangkan waktu serta pemikirannya untuk membimbing penulisan skripsi hingga dapat terselesaikan dengan baik
3. Ibu Meydisa Utami Tanau, M.Psi., Psikolog selaku dosen pembimbing utama dan yang telah meluangkan waktu, tenaga serta pikiran dalam memberikan bimbingan dan arahan pada penulisan skripsi ini hingga selesai.
4. Bapak Dr. Rusdi Rusli, M.Psi., Psikolog sebagai dosen penguji satu dan Ibu Rika Vira Zwagery, M.Psi., Psikolog selaku dosen penguji dua yang telah memberikan kritik dan saran agar penulisan skripsi ini menjadi lebih baik.

5. Ibu Dr. Ermina Istiqomah, M.Si., Psikolog selaku dosen pembimbing akademik dan seluruh dosen Program Studi Psikologi Fakultas Kedokteran Universitas Lambung Mangkurat yang telah memberikan ilmu yang bermanfaat selama penulis 4 tahun menempuh pendidikan di Program Studi Psikologi Universitas Lambung Mangkurat
6. Seluruh staff Program Studi Psikologi Universitas Lambung Mangkurat yang telah membantu dan mendukung kelancaran penulis dalam proses penyelesaian administrasi selama berkuliah maupun skripsi
7. Seluruh responden yang telah bersedia meluangkan waktu serta pemikirannya untuk turut berpartisipasi dalam penelitian ini
8. Keluarga penulis yang selalu memberikan segala bentuk dukungan serta doa agar segera menyelesaikan penulisan skripsi ini
9. Rekan penelitian payung, Gt. Rynada Yuniar Noor Askiah dan Halimatus Sa'diyah yang telah bekerja sama dengan baik sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi dengan baik.
10. Teman-teman yang selalu memberikan semangat serta seluruh pihak yang terlibat dalam penulisan skripsi ini.
11. Terimakasih kepada diri sendiri yang telah berusaha dan tidak menyerah dalam menjalani perkuliahan untuk mendapatkan gelar S.Psi

Penulis berharap semoga skripsi ini dapat menjadi manfaat bagi setiap yang membaca. Penulis menyadari bahwa dalam penulisan skripsi ini terdapat ketidaksempurnaan sehingga penulis sangat terbuka dan menerima kritik serta saran demi perbaikan skripsi ini.

Banjarbaru, 26 Oktober 2023

Hanifa Aisha

DAFTAR ISI

	Halaman
HALAMAN JUDUL.....	i
HALAMAN PENGESAHAN.....	ii
HALAMAN PERNYATAAN	iii
ABSTRAK	iv
<i>ABSTRACT</i>	v
KATA PENGANTAR	vi
DAFTAR ISI.....	ix
DAFTAR TABEL.....	xii
DAFTAR LAMPIRAN.....	xiii
BAB I PENDAHULUAN	1
1.1 Latar Belakang Masalah	1
1.2 Rumusan Masalah.....	5
1.3 Tujuan Penelitian	5
1.4 Manfaat Penelitian	5
1.4.1 Manfaat Teoritis	5
1.4.2 Manfaat Praktis.....	6
1.5 Signifikansi Penelitian	6
BAB II TINJAUAN PUSTAKA.....	9
2.1 <i>Mindfulness</i>	9
2.1.1 Definisi <i>Mindfulness</i>	9
2.1.2 Aspek <i>Mindfulness</i>	10
2.1.3 Faktor Mempengaruhi <i>Mindfulness</i>	11
2.2 <i>Connectedness to Nature</i>	12
2.2.1 Definisi <i>Connectedness to Nature</i>	12
2.2.2 Dimensi <i>Connectedness to Nature</i>	13
2.2.3 Faktor Mempengaruhi <i>Connectedness to Nature</i>	14

2.3	Dinamika Peranan antara <i>Connectedness to Nature</i> terhadap <i>Mindfulness</i>	15
2.4	Landasan Teori.....	16
2.5	Hipotesis	17
BAB III METODE PENELITIAN.....		18
3.1	Rancangan Penelitian.....	18
3.2	Identifikasi, Konseptualisasi, dan Operasionalisasi Variabel Penelitian.....	18
3.2.1	Identifikasi Variabel Penelitian	18
3.2.2	Definisi Konseptual dan Operasional Variabel Penelitian	19
3.3	Subjek dan Tempat Penelitian	20
3.4	Teknik Pengumpulan Data.....	22
3.4.1	Instrumen Penelitian	23
3.4.2	Seleksi Aitem, Validitas dan Reliabilitas Alat Ukur	28
3.4.3	Validitas.....	29
3.4.4	Reliabilitas	30
3.4.5	Pelaksanaan Uji Coba Penelitian.....	30
3.5	Analisis Data.....	34
3.5.1	Uji Asumsi.....	35
3.5.2	Uji Hipotesis.....	36
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN		37
4.1	Gambaran Subjek Penelitian.....	37
4.2	Pelaksanaan Penelitian.....	40
4.3	Hasil Penelitian	41
4.3.1	Deskripsi Data Penelitian	41
4.3.2	Hasil Analisis Data Penelitian	45
4.4	Pembahasan.....	49
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN.....		54
5.1	Kesimpulan	54
5.2	Saran	54
5.2.1	Bagi Subjek	54

5.2.2 Bagi Peneliti Selanjutnya	55
DAFTAR PUSTAKA	56
LAMPIRAN	60

DAFTAR TABEL

	Halaman
Tabel 3.1 <i>Blueprint Connectedness with Nature Scale (CNS) Pra Uji Coba</i> .27	
Tabel 3.2 <i>Blueprint 18 item version - Mindful Attention Awareness Scale (MAAS) Pra Uji Coba</i>28	
Tabel 3.3 <i>Blueprint Hasil Seleksi Aitem Skala Connectedness to nature (CNS)</i>32	
Tabel 3.4 <i>Blueprint Hasil Seleksi Aitem Skala Mindfulness (MAAS)</i>33	
Tabel 3.5 Hasil Uji Keterbacaan <i>Connectedness to nature Scale (CNS)</i>34	
Tabel 4.1 Subjek Penelitian Berdasarkan Perguruan Tinggi37	
Tabel 4.2 Subjek Penelitian Berdasarkan Jenis Kelamin.....38	
Tabel 4.3 Subjek Penelitian Berdasarkan Perguruan Tinggi38	
Tabel 4.4 Gambaran Subjek Berdasarkan Asal kabupaten/Kota39	
Tabel 4.5 Rumus Perhitungan Skor Hipotetik Variabel Penelitian.....42	
Tabel 4.6 Perbandingan Skor Hipotetik dan Skor Empirik.....42	
Tabel 4.7 Rumusan Norma Kategorisasi44	
Tabel 4.8 Norma Kategorisasi Variabel <i>Connectedness to nature</i>44	
Tabel 4.9 Norma Kategorisasi Variabel <i>Mindfulness</i>44	
Tabel 4.10 Norma Kategorisasi Variabel.....45	
Tabel 4.11 Hasil Uji Normalitas Residual Kolmogorov-Smirnov.....47	
Tabel 4.12 Hasil Uji Linearitas Variabel Penelitian48	
Tabel 4.13 Hasil Uji Regresi Linear Sederhana.....48	
Tabel 4.14 Nilai Koefisien Determinasi Regresi49	

DAFTAR LAMPIRAN

	Halaman
A. Skala Asli Penelitian	61
A.1 <i>Connectedness to Nature Scale</i>	61
A.2 <i>Mindfulness Attention Awareness Scale (MAAS)</i>	62
B. Perizinan Penggunaan Alat Ukur	63
C. Proses Adaptasi	64
C.1 <i>Connectedness to Nature Scale (CNS)</i>	64
C.2 <i>Mindful Attention Awareness Scale (MAAS)</i>	75
D. Skala Penelitian	84
D.1 <i>Informed Consent</i>	84
D.2 Skala Penelitian	87
E. Hasil Uji Coba	89
E.1 Variabel <i>Connectedness to Nature</i>	91
E.2 Variabel <i>Mindfulness</i>	94
F. Data Hasil Penelitian	96
F.1 Variabel <i>Connectedness to Nature</i>	96
F.2 Variabel <i>Mindfulness</i>	98
G. Hasil Uji Deskriptif	104
H. Hasil Uji Asumsi	106
H.1 Uji Normalitas	106
H.2 Uji Linearitas	106
I. Uji Hipotesis	107

J. Pernyataan Kesediaan Membimbing	108
J.1 Pembimbing Utama	108
J.2 Pembimbing Pendamping.....	109
K. Kartu Bimbingan Skripsi	110
L. Uji Plagiasi.....	111
M. Surat Keterangan Kelayakan Etik.....	112
N. Surat Izin Penelitian.....	115
O. Dokumentasi	117
P. Form Uji Format	117