

**HUBUNGAN *MINDFULNESS* DENGAN RESILIENSI AKADEMIK PADA  
REMAJA AWAL**



**AULIA MEISAROH**

**NIM: 22020119130064**

**DEPARTEMEN ILMU KEPERAWATAN**

**FAKULTAS KEDOKTERAN**

**UNIVERSITAS DIPONEGORO**

**2023**

**SURAT PERNYATAAN PUBLIKASI KARYA ILMIAH**

Yang bertanda tangan di bawah ini, saya:

Nama : Aulia Meisaroh

NIM : 22020119130064

Fakultas/ Departemen : Kedokteran/Ilmu Keperawatan

Jenis : Skripsi

Judul : Hubungan *Mindfulness* dengan Resiliensi Akademik pada Remaja Awal

Dengan ini menyatakan bahwa saya menyetujui untuk :

1. Memberikan hak bebas royalti kepada Perpustakaan Departemen Ilmu Keperawatan UNDIP atas penulisan karya ilmiah saya, demi pengembangan ilmu pengetahuan.
2. Memberikan hak menyimpan, mengalih mediakan/mengalih formatkan, mengelola dalam bentuk pangkalan data (*data base*), mendistribusikannya, serta menampilkan dalam bentuk *soft copy* untuk kepentingan akademis kepada Perpustakaan Departemen Ilmu Keperawatan UNDIP, tanpa perlu meminta ijin dari saya selama tetap mencantumkan nama saya sebagai penulis/ pencipta.
3. Bersedia dan menjamin untuk menanggung secara pribadi tanpa melibatkan pihak Perpustakaan Departemen Ilmu Keperawatan UNDIP dari semua bentuk tuntutan hukum yang timbul atas pelanggaran hak cipta dalam karya ilmiah ini.

Demikian pernyataan ini saya buat dengan sesungguhnya dan semoga dapat digunakan sebagaimana mestinya.

Semarang, 18 September 2023

Yang Menyatakan



Aulia Meisaroh

NIM. 22020119130064

**PERNYATAAN BEBAS PLAGIARISME**

Nama : Aulia Meisaroh  
Tempat/ Tanggal Lahir : Karanganyar, 06 Mei 2001  
Alamat Rumah : Dukuh, Jatikuwung, Kec.Jatipuro,  
Kab.Karanganyar, Provinsi Jawa Tengah  
No.Telp : 085866506102  
Email : auliamei2001@gmail.com

Dengan ini menyatakan dengan sesungguhnya bahwa penelitian saya yang berjudul “Hubungan *Mindfulness* dengan Resiliensi Akademik pada Remaja Awal” bebas dari plagiarisme dengan *similarity index* 22% dan bukan hasil karya orang lain.

Apabila di kemudian hari ditemukan sebagian atau seluruh bagian dari penelitian dan karya ilmiah dari hasil-hasil penelitian tersebut terdapat indikasi plagiarisme, saya bersedia menerima sanksi sesuai dengan peraturan perundang-undangan yang berlaku.

Demikian pernyataan ini dibuat dalam keadaan sadar tanpa unsur paksaan dari siapapun.

Semarang, 18 September 2022

Yang Menyatakan,



Aulia Meisaroh

NIM. 22020119130064

## LEMBAR PERSETUJUAN

Yang bertanda tangan di bawah ini menyatakan bahwa Skripsi yang berjudul:  
**HUBUNGAN *MINDFULNESS* DENGAN RESILIENSI AKADEMIK PADA  
REMAJA AWAL**

Dipersiapkan dan disusun oleh:

Nama : Aulia Meisaroh

NIM : 22020119130064

Telah disetujui sebagai penelitian dan dinyatakan telah memenuhi syarat untuk  
*direview*

Pembimbing,



Nur Setiawati Dewi, S.Kp., M.Kep., Sp.Kom., Ph.D

NIP. 197612302001122002

Mengetahui,

Ketua Program Studi Sarjana Keperawatan FK UNDIP



Agus Santoso, S.Kp., M.Kep.

NIP.197208211999031002

## LEMBAR PENGESAHAN

Yang bertanda tangan di bawah ini menyatakan bahwa Skripsi yang berjudul:  
**HUBUNGAN *MINDFULNESS* DENGAN RESILIENSI AKADEMIK PADA  
REMAJA AWAL**

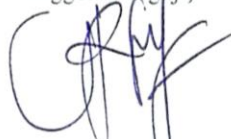
Dipersiapkan dan disusun oleh:  
Nama : Aulia Meisaroh  
NIM : 22020119130064  
Telah diuji pada 27 September 2023 dan dinyatakan telah memenuhi syarat untuk  
mendapatkan gelar Sarjana Keperawatan

Ketua Penguji,



Megah Andriany, S.Kp., Sp.Kom., M.Kep., Ph.D  
NIP. 197905072002122001

Anggota Penguji,




Ns. Reni Sulung Utami, S.Kep., M.Sc  
NIP. 198212312008122001

Pembimbing,



Nur Setiawati Dewi, S.Kp., M.Kep., Sp.Kom., Ph.D  
NIP. 197612302001122002

Mengetahui,  
Plt. Ketua Departemen Ilmu Keperawatan FK Undip



Dr. Anggorowati, S.Kp., M.Kep., Sp.Mat  
NIP. 197708302001122001

---

## KATA PENGANTAR

Puji syukur peneliti panjatkan kehadirat Allah SWT yang telah memberikan rahmat dan nikmat-Nya sehingga peneliti dapat menyelesaikan skripsi ini. Tujuan peneliti menyusun skripsi ini adalah untuk memenuhi salah satu syarat mencapai gelar Sarjana Program Studi Ilmu Keperawatan Fakultas Kedokteran Universitas Diponegoro dengan judul skripsi “Hubungan *Mindfulness* dengan Resiliensi Akademik di SMP Negeri 1 Jatipuro”.

Peneliti menyadari bahwa penyusunan skripsi ini jauh dari kata sempurna. Oleh karenanya, kritik dan saran yang membangun sangat peneliti harapkan guna hasil yang lebih baik untuk kedepannya. Peneliti berharap bahwa skripsi ini dapat menambah pengetahuan dan bermanfaat khususnya bagi pembaca dan masyarakat pada umumnya.

Semarang, 3 Maret 2023



Aulia Meisaroh

## UCAPAN TERIMA KASIH

Banyak bantuan, dukungan dan bimbingan yang peneliti terima dalam menyelesaikan penyusunan skripsi ini. Oleh karenanya, peneliti mengucapkan terima kasih kepada:

1. Tuhan Yang Maha Esa yang telah melimpahkan berkat dan rahmat-Nya kepada penulis;
2. Ibu Nur Setiawati Dewi, S.Kp., M.Kep., Sp.Kom., Ph.D, selaku dosen pembimbing yang telah membimbing dan mengarahkan penulis dalam menyusun skripsi ini dengan masukan-masukan yang membangun;
3. Ibu Dr. Anggorowati, S.Kp., M.Kep., Sp.Mat, selaku Ketua Departemen Ilmu Keperawatan Fakultas Kedokteran Universitas Diponegoro;
4. Bapak Agus Santoso, S.Kp, M.Kep., selaku Ketua Program Studi Sarjana Keperawatan Fakultas Kedokteran Universitas Diponegoro;
5. Ibu Megah Andriany, S.Kp., Sp.Kom., M.Kep., Ph.D, selaku dosen penguji 1 dan Ibu Reni Sulung Utami, S.Kep., M.Sc, selaku dosen penguji 2 yang telah memberikan masukan-masukan untuk menjadikan skripsi ini lebih baik;
6. Orang tua, kakak-kakak dan keluarga penulis yang telah memberikan dukungan serta doanya demi kelancaran penulis dalam menyusun skripsi ini;
7. Rekan-rekan penulis yang telah memberikan semangat dan dukungan untuk menyelesaikan skripsi;
8. Pihak SMP N 1 Jatipuro atas izinnya sebagai tempat pelaksanaan penelitian;
9. Siswa SMP N 1 Jatipuro yang telah bersedia menjadi responden penelitian.

**DAFTAR ISI**

SURAT PERNYATAAN PUBLIKASI KARYA ILMIAH .....	ii
PERNYATAAN BEBAS PLAGIARISME .....	iii
LEMBAR PERSETUJUAN.....	iv
LEMBAR PENGESAHAN .....	v
KATA PENGANTAR .....	vi
UCAPAN TERIMA KASIH.....	vii
DAFTAR ISI.....	viii
DAFTAR TABEL.....	xi
DAFTAR GAMBAR .....	xii
DAFTAR LAMPIRAN .....	xiii
ABSTRAK .....	xiv
BAB I .....	1
PENDAHULUAN .....	1
1.1. Latar Belakang .....	1
1.2. Rumusan Masalah .....	4
1.3. Tujuan Penelitian.....	5
1.4. Manfaat Penelitian.....	5
BAB II.....	7



TINJAUAN PUSTAKA .....	7
2.1. Resiliensi Akademik.....	8
2.2. <i>Mindfulness</i> .....	11
2.3. Penelitian Terkait .....	14
2.4. Kerangka Teori.....	16
2.5. Kerangka Konsep .....	16
BAB III .....	17
METODE PENELITIAN.....	17
3.1. Jenis dan Rancangan Penelitian .....	17
3.2. Populasi dan Sampel Penelitian .....	17
3.3. Tempat dan Waktu Penelitian .....	20
3.4. Variabel Penelitian, Definisi Operasional dan Skala Pengukuran .....	21
3.5. Instrumen Penelitian dan Cara Pengumpulan Data.....	22
3.6. Teknik Pengolahan dan Analisis Data.....	28
3.7. Etika Penelitian.....	30
BAB IV .....	32
HASIL PENELITIAN.....	32
4.1. Gambaran Karakteristik Demografi .....	32
4.2. Gambaran Tingkat <i>Mindfulness</i> .....	33
4.3. Gambaran Tingkat Resiliensi Akademik .....	35

4.4. Hubungan <i>Mindfulness</i> dengan Resiliensi Akademik pada Remaja Awal .....	36
BAB V.....	38
PEMBAHASAN.....	38
5.1. Tingkat <i>Mindfulness</i> Responden .....	38
5.2. Tingkat Resiliensi Akademik Responden .....	40
5.3. Hubungan <i>Mindfulness</i> dengan Resiliensi Akademik pada Remaja Awal .....	43
BAB VI.....	48
SIMPULAN DAN SARAN .....	48
6.1. Simpulan.....	48
6.2. Saran.....	49
DAFTAR PUSTAKA .....	50
LAMPIRAN.....	xvi

## DAFTAR TABEL

Tabel 1. Besar Sampel pada Masing-Masing Strata Kelas .....	19
Tabel 2. Variabel Penelitian, Definisi Operasional dan Skala Pengukuran.....	21
Tabel 3. Kategori Tingkat Resiliensi Akademik.....	23
Tabel 4. Kategori Tingkat <i>Mindfulness</i> .....	24
Tabel 5. Daftar Koding .....	29
Tabel 6. Daftar <i>Scoring</i> .....	29
Tabel 7. Distribusi Frekuensi Karakteristik Demografi Responden Bulan Juni 2023 (n= 319).....	32
Tabel 8. Analisis Statistik Deskriptif <i>Mindfulness</i> Responden pada Bulan Juni 2023 (n= 319).....	33
Tabel 9. Kategori <i>Mindfulness</i> Responden Bulan Juni 2023 (n= 319) .....	33
Tabel 10. Nilai <i>Mean</i> Masing-Masing Item <i>Mindfulness</i> Responden pada Bulan Juni 2023 (n= 319) .....	34
Tabel 11. Analisis Statistik Deskriptif Resiliensi Akademik Responden pada Bulan Juni 2023 (n= 319).....	35
Tabel 12. Kategori Resiliensi Akademik Responden Bulan Juni 2023 (n= 319) .	35
Tabel 13. Nilai <i>Mean</i> Masing-Masing Domain Resiliensi Akademik Responden pada Bulan Juni 2023 (n= 319) .....	36
Tabel 14. Hasil Uji Korelasi <i>Mindfulness</i> dengan Resiliensi Akademik pada Remaja Awal Bulan Juni 2023 (n= 319).....	37
Tabel 15. <i>Crosstab Mindfulness</i> dengan Resiliensi Akademik Responden pada Bulan Juni 2023 (n=319).....	37

**DAFTAR GAMBAR**

Gambar 1. Kerangka Teori.....	16
Gambar 2. Kerangka Konsep .....	16

**DAFTAR LAMPIRAN**

Lampiran 1. Surat Izin Penelitian dari Departemen Ilmu Keperawatan FK UNDIP .....	xvi
Lampiran 2. Surat Izin Pengambilan Data dari Tempat Penelitian.....	xvii
Lampiran 3. <i>Ethical Clearance</i> .....	xviii
Lampiran 4. Instrumen Penelitian .....	xix
Lampiran 5. Izin Penggunaan Instrumen .....	xxvi
Lampiran 6. Bukti Turnitin Analisis Plagiarisme .....	xxviii
Lampiran 7. Hasil Analisis Uji Statistik .....	xxix
Lampiran 8. Lembar Konsultasi.....	xxxiv

Departemen Ilmu Keperawatan

Fakultas Kedokteran

Universitas Diponegoro

September, 2023

## ABSTRAK

Aulia Meisaroh

Hubungan *Mindfulness* dengan Resiliensi Akademik pada Remaja Awal

XXXV + 55 halaman + 15 tabel + 2 gambar + 8 lampiran

Siswa SMP merupakan individu yang memasuki tahap usia remaja awal, dimana memiliki tekanan akademik yang tinggi sehingga diperlukan tingkat resiliensi akademik yang baik. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara *mindfulness* dengan resiliensi akademik pada remaja awal. Penelitian sebelumnya membahas terkait hubungan *mindfulness* dengan resiliensi, dimana terdapat perbedaan pada aspek-aspek pembentuk resiliensi dengan resiliensi akademik. Penelitian ini merupakan jenis penelitian kuantitatif dengan metode korelasional. Total sampel pada penelitian ini adalah 319 siswa dari salah satu SMP di Kabupaten Karanganyar, dimana pengambilan sampel menggunakan teknik *stratified random sampling*. Data diambil menggunakan kuesioner *Academic Resilience Scale* dan *CAMM Bahasa Version*, kemudian dianalisis menggunakan uji korelasi *spearman rho*. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa tidak terdapat hubungan yang signifikan antara *mindfulness* dengan resiliensi akademik pada remaja awal dengan nilai *p value* (0,656). Tingkat *mindfulness* dan resiliensi akademik yang tinggi dapat membantu siswa dalam mengatasi tekanan-tekanan akademik yang dihadapi siswa.

Kata Kunci : Resiliensi Akademik, *Mindfulness*, Remaja Awal

Daftar Pustaka: 62 (2013-2023)

Department of Nursing  
Faculty of Medicine  
Universitas Diponegoro  
September, 2023

## **ABSTRACT**

Aulia Meisaroh

The Relationship between Mindfulness and Academic Resilience in Early Adolescents

XXXV + 55 pages + 15 tables + 2 figures + 8 appendices

Middle school students are individuals who are entering the stage of early adolescence, where there is high academic pressure so a good level of academic resilience is required. This research aims to determine the relationship between mindfulness and academic resilience in early adolescents. Previous research discussed the relationship between mindfulness and resilience, where there are differences in the aspects that form resilience and academic resilience. This research is a type of quantitative research with correlational methods. The total sample in this study was 319 students from one of the junior high schools in Karanganyar Regency, where sampling used a stratified random sampling technique. Data was taken using the Academic Resilience Scale and CAMM Bahasa Version questionnaires, then analyzed using the Spearman rho correlation test. The results of this study show that there is no significant relationship between mindfulness and academic resilience in early adolescents with a p value of (0.656). A high level of mindfulness and academic resilience can help students overcome the academic pressures they face.

Keywords : Academic Resilience, Mindfulness, Early Adolescence

Bibliography : 62 (2013-2023)