

Mindfulness dengan prokrastinasi akademik pada siswa madrasah tsanawiyah

Arina Nur Hikmah¹

Fakultas Psikologi, Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya, Jl. Semolowaru No.45 Surabaya

Andik Matulesy²

Fakultas Psikologi, Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya, Jl. Semolowaru 45 Surabaya

Suhadianto³

Fakultas Psikologi, Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya, Jl. Semolowaru 45 Surabaya

Email: 1511900214@surel.untag-sby.ac.id

Abstract

Students are part of the field of education and are never separated or avoided from learning activities and obligations to complete academic assignments. This study aims to determine the relationship between mindfulness and academic procrastination in class VIII students of MTs Roudlotun Nasyiin. . The population of this study were students of MTs Roudlotun Nasyiin class VIII A, B, and C, totaling 88 students. The research participants totaled 72 students. The research instrument used a questionnaire on the academic procrastination scale and the mindfulness attention and awareness scale (MAAS) with four answer choices, for the procrastination scale there were 21 valid statement items and for the mindfulness scale there were 9 valid statement items. Data analysis to test the research hypothesis is the Pearson Product Moment correlation showing that there is a very significant negative relationship between mindfulness and academic procrastination. The implication is that mindfulness in students can be increased or students can apply mindfulness in every learning activity, because mindfulness can reduce the occurrence of academic procrastination.

Keywords: mindfulness, academic procrastination, student.

Abstrak

Siswa merupakan bagian dari bidang pendidikan dan tidak pernah terlepas atau terhindarkan dari kegiatan belajar dan kewajiban untuk menyelesaikan tugas akademik. Penelitian ini memiliki tujuan untuk mengetahui hubungan antara mindfulness dengan prokrastinasi akademik pada peserta didik kelas VIII MTs Roudlotun Nasyiin. . Populasi penelitian ini adalah peserta didik MTs Roudlotun Nasyiin kelas VIII A, B, dan C yang berjumlah 88 siswa. Partisipan penelitian berjumlah 72 siswa. Instrumen penelitian menggunakan kuisioner skala prokrastinasi akademik dan skala mindfulness attention and awareness scale (MAAS) dengan empat pilihan jawaban, untuk skala prokrastinasi terdapat 21 aitem pernyataan valid dan untuk skala mindfulness terdapat 9 aitem pernyataan valid. Analisa data untuk menguji hipotesis penelitian adalah korelasi Pearson Product Moment menunjukkan bahwa ada hubungan negatif yang sangat signifikan antara mindfulness dengan prokrastinasi akademik. Implikasinya, mindfulness dalam diri siswa dapat ditingkatkan atau siswa dapat menerapkan mindfulness pada setiap aktivitas pembelajaran, karena mindfulness dapat mengurangi terjadinya prokrastinasi akademik.

Kata Kunci : mindfulness, prokrastinasi akademik, siswa.

Mindfulness dengan prokrastinasi akademik pada siswa madrasah tsanawiyah

Pendahuluan

Menurut UU nomor 20 tahun 2003 pasal 12 nomor 2(a) Setiap peserta didik berkewajiban menjaga norma-norma pendidikan untuk menjamin keberlangsungan proses dan keberhasilan pendidikan. Tugas akademik dan kegiatan pembelajaran merupakan kewajiban yang tidak dapat dipisahkan dari seorang siswa, dan siswa bertanggung jawab untuk menyelesaikan tugas dengan tepat waktu sesuai dengan jadwal yang telah ditentukan (Sesilia & Sutirna, 2021). Siswa remaja, sebagai generasi muda, harus memiliki semangat belajar yang tinggi dan juga menyelesaikan tugas-tugasnya agar tidak berdampak negatif pada dirinya, dan perjalanan untuk mencapai tujuan pendidikannya akan terpenuhi (Munawaroh, dkk. 2017). Berhasil atau tidaknya pencapaian tujuan pendidikan tergantung pada proses pembelajaran yang dilakukan siswa itu sendiri sebagai siswa di lembaga pendidikan. Agar siswa berhasil, siswa harus dapat berpartisipasi dengan baik dalam kegiatan pembelajaran dan memahami isi mata pelajaran yang diajarkan oleh guru agar siswa dapat menyelesaikan penilaian pembelajaran dan mencapai nilai yang baik (Nafeesa, 2018).

Pada dasarnya tugas merupakan kewajiban yang harus dikerjakan dan setiap siswa bertanggung jawab untuk menyelesaikannya tepat waktu sesuai dengan jadwal yang telah ditetapkan oleh guru. Selain itu menurut Efendy (2002) tantangan dalam proses pembelajaran dan pendidikan saat ini adalah bagaimana menumbuhkan dan meningkatkan motivasi para siswa agar memiliki antusiasme untuk belajar serta motivasi untuk mencapai prestasi akademik. Namun tidak semua siswa memiliki motivasi dan gaya belajar yang baik, justru masih banyak ditemukan siswa yang tidak bergairah dan suka menunda-nunda mengerjakan tugas. Tidak jarang ditemukan masalah dalam proses pembelajaran di sekolah, dimana siswa yang melakukan kebiasaan menunda-nunda (Faragita & Dalimunthe, 2022).

Siswa akan mengalami hambatan, juga keluhan dalam menempuh pendidikannya, diantaranya seperti perasaan tidak suka akan tugas, takut salah, rasa malas, rasa keengganan untuk mengerjakan, kondisi sekolah yang kurang nyaman, metode mengajar guru, dan tugas yang diterima terlalu banyak, hingga enggan untuk belajar. Karakter moody dan kurang percaya diri adalah orang yang cenderung takut munculnya kesalahan sehingga ia menunda pekerjaan, selain itu juga prokrastinasi bisa sebagai kewajiban atau kebiasaan respons terhadap pengerjaan tugas. Banyaknya tugas yang harus diselesaikan, ajakan teman, mata pelajaran yang kurang disukai, kesulitan dalam mengerjakan, sudah terlalu asyik bermain game dan kecanduan internet, juga kurang kepercayaan diri dalam menyelesaikan tugas merupakan faktor-faktor yang mempengaruhi siswa untuk berperilaku menunda-nunda mengerjakan dan menyelesaikan tugas atau prokrastinasi akademik (Nafeesa, 2018).

Hasil penelitian yang dilakukan oleh Rahmaniah dkk (2021) menunjukkan bahwa sebanyak 65,5% siswa SMP di daerah pesisir Surabaya memiliki tingkat prokrastinasi

Mindfulness dengan prokrastinasi akademik pada siswa madrasah tsanawiyah

akademik sedang. Serupa dengan hasil penelitian yang dilakukan oleh Safiinattunnajah & Fikry (2021) yang menunjukkan bahwa tingkat perilaku prokrastinasi akademik pada 230 siswa pengguna media sosial terdapat pada kategori sedang dengan presentase 47,4%. Dan hasil survei dalam penelitian yang dilakukan oleh Asri, dkk. (2017) terhadap 154 siswa di enam sekolah menengah pertama di kabupaten Madiun, menunjukkan 53,2% atau sebanyak 82 siswa melakukan prokrastinasi akademik dalam mata pelajaran matematika. Hasil penelitian yang dilakukan oleh Khotimah, Radjah & Handarini (2016) menunjukkan bahwa 81,5% dari 395 sampel siswa SMP Negeri di kota Malang mengalami prokrastinasi akademik dalam kategori sedang.

Beberapa dampak dari penundaan, antara lain perasaan bersalah atau penyesalan, waktu terbuang karena kegiatan yang tak seharusnya dilakukan, peningkatan stres, kepercayaan diri menjadi rendah, perilaku sering membolos, teguran guru karena tugas tidak dapat terselesaikan dengan baik, mengakibatkan nilai dan prestasi belajar rendah atau menurun (Trifiriani & Agung, 2018). Dampak negatif prokrastinasi bagi individu itu sendiri seperti terburu-buru, merasa tidak tenang, hasil pengerjaan kurang maksimal, atau jika terlambat mengumpulkan maka mendapat konsekuensi pengurangan nilai oleh guru (Clara, Dariyo & Basaria, 2017). Tugas-tugas menjadi terbengkalai, penyelesaian tidak optimal, terhambatnya atau bahkan kegagalan siswa mencapai tujuan (Nafeesa, 2018). Biasanya siswa akan mendapat hukuman seperti tidak izinkan mengikuti pembelajaran, berdiri di luar kelas atau bersih-bersih toilet (Widyastari dkk, 2020). Penting bagi siswa untuk mampu mengendalikan rasa ingin menunda-nunda yang ada pada dirinya, yang dapat berdampak negatif dalam proses ia belajar (Sesilia & Sutirna, 2021).

Salah satu faktor yang mempengaruhi perilaku prokrastinasi akademik adalah kesadaran diri. Jika kualitas kesadaran diri individu baik, maka hal itu akan mempengaruhi respon untuk menghindari guna mendapatkan rasa nyaman yang kemudian akan berujung pada terjadinya prokrastinasi. Dengan kesadaran diri, individu akan dapat mengendalikan setiap perilaku, menyadari perasaannya dan situasi di sekitar dirinya (Ramadhan & Hasanat, 2016). Mindfulness yang tinggi dalam siswa akan meningkatkan efisiensi, kompetensi dan keterkaitan terhadap tugas juga motivasi menyelesaikan tugas, sehingga prokrastinasi menurun (Jayaraja, Aun & Ramasamy, 2017).

Hasil dari penelitian yang dilakukan Jayaraja, dkk. (2017) menunjukkan hubungan yang signifikan antara mindfulness, prokrastinasi dan kesejahteraan psikologis pada mahasiswa. Selanjutnya ada penelitian yang dilakukan oleh Jobaneh, dkk. (2016) pada 335 mahasiswa angkatan 2012-2013 di Universitas Gilan, hasil menunjukkan ada hubungan yang negatif dan signifikan antara mindfulness dan regulasi emosi dengan prokrastinasi. Penelitian yang seirama lainnya adalah penelitian yang dilakukan oleh Puspita dan Suhadianto (2021) pada 125 mahasiswa semester 8 Untag Surabaya, salah satu dari hasil analisis menunjukkan adanya hubungan negatif yang cukup signifikan antara mindfulness dengan prokrastinasi akademik.

Mindfulness dengan prokrastinasi akademik pada siswa madrasah tsanawiyah

Berdasarkan dari paparan diatas maka peneliti menganggap penting mindfulness dengan prokrastinasi akademik, sehingga itulah yang melatar belakangi peneliti untuk melakukan penelitian guna mengetahui hubungan antara mindfulness dengan prokrastinasi akademik pada siswa kelas VIII Madrasah Tsanawiyah Roudlotun Nasyiin.

Metode

Penelitian ini merupakan metode kuantitatif jenis korelasional. Populasi penelitian ini adalah siswa-siswi MTs Roudlotun Nasyiin kelas VIII A, B dan C berjumlah 88, teknik sampling menggunakan simple random sampling dan kemudian diambil sampel menggunakan rumus slovin dengan taraf kepercayaan 95% dan di dapatkan hasil 72 partisipan. Alat ukur yang digunakan untuk skala adalah mindfulness adalah The Mindfulness Attention and Awareness Scale (MAAS) yang diadaptasi oleh Suhadianto dan Arifiana (2020) dari Kirk Warren Brown dan Richard M. Ryan (2003). Dan skala prokrastinasi akademik yang disusun sendiri oleh peneliti berdasarkan empat aspek menurut teori Ferrari, dkk (1995). Analisis data dalam penelitian ini menggunakan korelasi Pearson Product Moment dengan bantuan SPSS 26.

Hasil

Uji validitas skala prokrastinasi akademik melalui aplikasi SPSS 26 for Windows, proses uji diskriminasi aitem berjalan 4 kali putaran dengan batas standar koefisien korelasi 0,25. Pada putaran keempat analisis menunjukkan harga index corrected item total correlation yang bergerak dari 0,251 s/d 0,644. Hasil uji reliabilitas skala prokrastinasi akademik diperoleh pada putaran ke 4 analisis koefisien Alpha Cronbach sebesar 0,852 dengan total aitem valid sejumlah 21 aitem.

Tabel 1. uji reliabilitas skala prokrastinasi akademik

Cronbach Alpha	N of aitem
0,852	21

Uji validitas skala mindfulness melalui aplikasi SPSS 26 for Windows, proses uji diskriminasi aitem berjalan 2 kali putaran dengan batas standar koefisien korelasi 0,25. Pada putaran kedua analisis menunjukkan harga index corrected item total correlation yang bergerak dari 0,267 s/d 0,606. Hasil uji reliabilitas skala mindfulness diperoleh pada putaran ke 2 analisis koefisien Alpha Cronbach sebesar 0,722 dengan total aitem valid sejumlah 9 aitem.

Mindfulness dengan prokrastinasi akademik pada siswa madrasah tsanawiyah

Tabel 2. uji reliabilitas skala mindfulness

Cronbach Alpha	N of aitem
0,722	9

Uji normalitas menggunakan Shapiro-Wilk dan diperoleh nilai signifikansi sebesar 0,527 dan 0,114 lebih besar dari 0,05. Dapat disimpulkan bahwa data dari kedua variabel berdistribusi normal.

Tabel 3. hasil uji normalitas

Variabel	Sig	Ket
Mindfulness	0,527	Normal
Prokrastinasi akademik	0,114	Normal

Hasil uji linieritas didapatkan deviation from linierity sebesar 0,820 dan signifikasi sebesar 0,664. Berdasarkan hasil uji linieritas, terlihat bahwa nilai signifikasi 0,664 lebih besar dari 0,05. Dapat disimpulkan bahwa hubungan antara variabel mindfulness dengan prokrastinasi adalah linier.

Tabel 4. hasil uji linieritas

Deviation from linierity	Sig	Ket
0,820	0,664	Linier

Analisis statistik dalam penelitian ini menggunakan statistik parametrik karena data yang diperoleh dari hasil tes prasyarat berdistribusi linier dan normal. Berdasarkan hasil penelitian yang telah selesai diketahui bahwa terdapat korelasi negatif yang signifikan dengan nilai korelasi -0,341 dan nilai signifikansi 0,003 Hasil tersebut menunjukkan ada hubungan negatif yang signifikan antara variabel mindfulness dengan prokrastinasi akademik. Dapat diartikan bahwa semakin tinggi mindfulness maka prokrastinasi akademik siswa semakin rendah. Sebaliknya, semakin rendah mindfulness maka semakin tinggi derajat prokrastinasi akademik siswa. Melalui hasil tersebut, dapat ditegaskan bahwa hipotesis dalam penelitian ini dapat diterima.

Tabel 5. hasil uji korelasi

Koefisien korelasi	Sig	Ket
-0,341	0,003	Signifikan

Mindfulness dengan prokrastinasi akademik pada siswa madrasah tsanawiyah

Pembahasan

Analisis dalam penelitian ini menggunakan statistik parametrik, hal tersebut dikarenakan hasil uji prasyarat berdistribusi normal dan linier, sehingga analisis korelasi menggunakan uji korelasi Pearson product moment. Hasil penelitian ini mengatakan bahwa ada hubungan negatif antara mindfulness dengan prokrastinasi akademik, dengan nilai korelasi sebesar $-0,341$ dan dengan nilai signifikansi $0,003$. Artinya semakin tinggi mindfulness dalam diri siswa maka akan semakin rendah tingkat prokrastinasi akademik yang dilakukan siswa. Sebaliknya, semakin rendah mindfulness dalam diri siswa maka akan semakin tinggi perilaku prokrastinasi akademik yang dilakukan siswa. melalui uraian hasil penelitian tersebut maka hipotesis dalam penelitian ini dapat diterima.

Hasil penelitian ini seirama dengan penelitian yang dilakukan Jayaraja, dkk. (2017) pada 449 mahasiswa di Malaysia, hasilnya menunjukkan hubungan yang signifikan antara mindfulness, prokrastinasi dan kesejahteraan psikologis pada mahasiswa, artinya prokrastinasi yang rendah dan mindfulness yang tinggi akan berperan pada kesejahteraan psikologis yang tinggi. Penelitian yang seirama lainnya adalah penelitian yang dilakukan oleh Puspita & Suhadianto (2021) pada 125 mahasiswa semester 8 Untag Surabaya, salah satu dari hasil analisis menunjukkan adanya hubungan negatif yang cukup signifikan antara mindfulness dengan prokrastinasi akademik. Selanjutnya ada penelitian yang dilakukan oleh Jobaneh, dkk. (2016) pada 335 mahasiswa angkatan 2012-2013 di Universitas Gilan, hasil menunjukkan ada hubungan yang negatif dan signifikan antara mindfulness dan regulasi emosi dengan prokrastinasi. Hal tersebut mampu menguraikan bahwa mindfulness termasuk dalam unsur timbulnya perilaku prokrastinasi akademik dan juga mampu menurunkan perilaku prokrastinasi akademik dengan hasil yang telah terbukti terdapat hubungan negatif yang signifikan antara kedua variabel.

Hasil penelitian yang dilakukan oleh Einabad, dkk. (2019) menunjukkan bahwa penerimaan dan mindfulness tidak berkontribusi terhadap prokrastinasi akademik. Hasil penelitian yang dilakukan oleh Ramadhan & Hasanat (2016) menunjukkan bahwa Program mindfulness singkat dalam penelitian ini tidak mempengaruhi penurunan penundaan skripsi mahasiswa.

Prokrastinasi akademik mendatangkan dampak negatif dalam proses penyelesaian tugas, jika siswa bersama dengan mindfulness maka ia akan menyadari hal yang akan merugikannya karena menunda mengerjakan tugas dan mampu memperhatikan konsekuensi dan tidak mudah teralihkan. Ketika siswa dalam keadaan mindful, mereka dapat berusaha untuk memenuhi capaian belajar dengan lebih fokus, terlibat, dan lebih tenang dalam situasi yang tidak menyenangkan dan penuh tekanan (Napoli, dkk. 2005). Jika siswa tidak mempergunakan mindfulness secara memadai, mereka mungkin memiliki masalah dalam memandang, memantau, dan mengevaluasi masalah yang mereka hadapi (Maulinda & Rahayu, 2021). Jadi, siswa dalam keadaan mindfulness, dia sangat ingin mengelola semua jenis faktor pengganggu dalam memenuhi

Mindfulness dengan prokrastinasi akademik pada siswa madrasah tsanawiyah

capaian akademik dengan baik.

Kualitas mindfulness dalam diri siswa dapat mengontrol setiap tindakannya, termasuk menyadari perasaan mereka dan kondisi sekitar yang akan mereka hadapi. Kesadaran ini memungkinkan siswa untuk membuat respons penghindaran demi kenyamanan dari perilaku menunda-nunda (Ramadhan & Hasanat, 2016). Siswa akan menyadari tanggung jawabnya sebagai siswa yang sudah sepatutnya mengerjakan tugas dengan baik. Siswa akan sadar melakukan setiap aktivitasnya, termasuk selama melakukan prokrastinasi akademik. Juga akan mendorong individu itu sendiri untuk mencapai apa yang ingin dicapai dalam pendidikan sehingga siswa akan memiliki arah yang jelas dalam mencapai prestasinya, sehingga siswa akan melakukan yang terbaik untuk mencapai hasil yang diinginkan, dan kecenderungan untuk melakukan prokrastinasi akademik akan berkurang (Puspita & Suhadianto, 2021).

Sirois & Phychyl (2013) Individu cenderung mengutamakan pengaturan emosi dalam upaya membangkitkan kenyamanan saat menghadapi tugas yang menimbulkan ketidaknyamanan. Situasi ini mengarah pada perilaku menghindari tugas. Dalam keadaan mindfulness, seseorang meningkatkan kesadaran, termasuk kesadaran akan perasaannya dan lingkungannya. Kesadaran ini memungkinkan individu untuk mengambil langkah-langkah yang sesuai dengan situasi. Dengan kata lain, individu tidak terlibat dalam respons menunda mengerjakan tugas hanya untuk kenyamanan. Dengan menerapkan mindfulness, individu dapat memiliki emosi yang lebih positif, dan dengan emosi positif tersebut, aktivitas kognitif lebih terarah, yang dapat meningkatkan semangat dalam diri individu (Yunita & Lesmana, 2019).

Mindfulness adalah kemampuan siswa untuk menyadari atau memperhatikan apa yang mereka pikirkan, rasakan dan lakukan. Saat belajar, siswa dapat fokus dan mengendalikan pikiran mereka jauh dari gangguan yang akan membuat siswa memilih menunda mengerjakan tugas. Sehingga siswa mencari penyebab dan solusi dari gangguan tersebut. Siswa yang sadar akan pikiran, emosi, dan keadaannya dapat menemukan solusi untuk mengendalikan emosinya dengan tepat. (Sari & Munawaroh, 2022).

Mindfulness dalam diri siswa dapat menyadarkan siswa bahwa dirinya bertanggung jawab atas tugas yang diterimanya, dan adanya mindfulness siswa dapat mengurangi terjadinya prokrastinasi akademik. Ini karena siswa memiliki kemampuan untuk fokus dan menyadari sepenuhnya pada apa yang sedang mereka lakukan dan peristiwa saat ini. Saat mindfulness dalam diri siswa baik, kemampuan siswa secara selektif memperhatikan rangsangan yang relevan dengan tugas dan pembelajaran menjadi lebih baik. Mereka lebih mampu fokus pada apa yang mereka lakukan, merasa lebih tenang, menyadari sepenuhnya apa yang mereka alami, dan lebih mampu memperhatikan apa yang relevan bagi mereka sebagai siswa (Mukti & Wimbari, 2020).

Mindfulness dengan prokrastinasi akademik pada siswa madrasah tsanawiyah

Kesimpulan

Tujuan dari dilakukannya penelitian ini guna mengetahui hubungan antara mindfulness dengan prokrastinasi akademik. Populasi penelitian ini adalah siswa-siswi MTs Roudlotun Nasyiin kelas VIII A, B dan C berjumlah 88, kemudian diambil sampel menggunakan rumus slovin di dapatkan hasil 72 partisipan. Analisis data dalam penelitian ini menggunakan bantuan microsoft excel 2013 dan SPSS 26, uji korelasi menggunakan uji Pearson Product Moment karena data berdistribusi linier dan normal. Hasil uji korelasi Pearson menghasilkan adanya hubungan negatif yang signifikan antara mindfulness dengan prokrastinasi akademik pada siswa-siswi kelas VIII A, B, C MTs Roudlotun Nasyiin. Semakin tinggi mindfulness dalam diri siswa maka akan semakin rendah tingkat prokrastinasi akademik yang dilakukan siswa. Sebaliknya, semakin rendah mindfulness dalam diri siswa maka akan semakin tinggi perilaku prokrastinasi akademik yang dilakukan siswa.

Saran kepada guru bimbingan dan konseling (BK) untuk dapat menangani prokrastinasi yang dilakukan siswa dengan menerapkan mindfulness. Strategi lainnya misalnya seperti menerapkan mencoba latihan mindfulness, membagikan cara dan manfaat mindfulness pada layanan informasi melalui poster atau media lain yang lebih mudah diakses, lebih menarik dan mudah dipahami oleh siswa, atau dengan berbagai teknik atau intervensi lain sesuai kondisi siswa pada saat itu. Kepada para siswa diharapkan dapat memiliki kesadaran akan tugas-tugasnya selama di bangku sekolah, dapat memfokuskan tujuan dari pembelajaran guna mencapai hasil yang maksimal dan harus mampu menerapkan mindfulness secara mandiri dalam kehidupan sehari-hari dengan menyadari sepenuhnya apa yang sedang dilakukan, seperti fokus atau konsentrasi saat belajar, berinteraksi dengan orang lain, mendengarkan keterangan guru, dan fokus pada saat menjalankan aktivitas lainnya. Kepada peneliti berharap temuan ini dapat menginspirasi peneliti lain untuk melakukan pendekatan penelitiannya dengan cara yang lebih beragam, dan menambahkan faktor-faktor lain sebagai variabel X kedua yang juga turut menurunkan prokrastinasi akademik dan menggunakan skala alat ukur mindfulness yang yang disesuaikan dengan subjek penelitian.

Mindfulness dengan prokrastinasi akademik pada siswa madrasah tsanawiyah

Referensi

- Asri, D. N., Setyosari, P., Hitipeuw, I., & Chusniyah, T. (2017). The Academic Procrastination in Junior High School Students' Mathematics Learning: A Qualitative Study. *International Education Studies*, 10(9), 70-77.
- Clara, C., Dariyo, A., & Basaria, D. (2017). Peran *Self-Efficacy* Dan *Self-Control* Terhadap Prokrastinasi Akademik Pada Siswa Sma (Studi Pada Siswa Sma X Tangerang). *Jurnal Muara Ilmu Sosial, Humaniora, dan Seni*, 1(2), 159-169.
- Efendy, M. (2022). *Model motivasi berprestasi pada generasi z ditinjau dari relasi orangtua-anak, relasi guru-siswa dan relasi teman sebaya dengan budaya kolektivisme sebagai moderator* (Doctoral dissertation, Universitas Negeri Malang).
- Einabad, Z. S., Roshan, F. J., Roshan, R., & Ghasemzadeh, M. (2019). The Relationship Among Mindfulness, Acceptance, and Academic Procrastination in Students. *Zahedan Journal of Research in Medical Sciences*, 21(4).
- Faragita, A., & Dalimunthe, H. A. (2022). Hubungan Antara Kontrol Diri Dengan Prokrastinasi Akademik Siswa Kelas XI Di SMA Nurul Amaliyah Tanjung Morawa. *Jurnal Social Library*, 2(2), 43-53.
- Ghasemi Jobaneh, R., Mousavi, S. V., Zanipoor, A., & Hoseini Seddigh, M. A. (2016). The relationship between mindfulness and emotion regulation with academic Procrastination of Students. *Education Strategies in Medical Sciences*, 9(2), 134-141.
- Jayaraja, A. R., Tan, S. A., & Ramasamy, P. N. (2017). Predicting role of mindfulness and procrastination on psychological well-being among university students in Malaysia. *Jurnal Psikologi Malaysia*, 31(2).
- Khotimah, R. H., Radjah, C. L., & Handarini, D. M. (2016). Hubungan antara konsep diri akademik, efikasi diri akademik, harga diri dan prokrastinasi akademik pada siswa SMP negeri di kota malang. *Jurnal kajian bimbingan dan konseling*, 1(2), 60-67.
- Maulinda, D., & Rahayu, M. S. (2021). Pengaruh Mindfulness terhadap Stres Akademik pada Siswa SMAN X Cianjur di Masa Pandemi COVID-19. *Jurnal Riset Psikologi*, 1(2), 100-108.
- Mukti, D., & Wimbarti, S. (2020). Pengaruh Mindfulness Meditation Training terhadap Atensi Selektif pada Siswa SMP. *Gadjah Mada Journal of Professional Psychology (GamaJPP)*, 6(1), 30-46.
- Munawaroh, M. L., Alhadi, S., & Saputra, W. N. E. (2017). Tingkat prokrastinasi akademik siswa sekolah menengah pertama muhammadiyah 9 Yogyakarta. *Jurnal Kajian Bimbingan dan Konseling*, 2(1), 26-31.
- Nafeesa, N. (2018). Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Prokrastinasi Akademik Siswa yang Menjadi Anggota Organisasi Siswa Intra Sekolah. *Anthropos: Jurnal Antropologi Sosial dan Budaya (Journal of Social and Cultural Anthropology)*, 4(1), 53-67.
- Napoli, M., Krech, P. R., & Holley, L. C. (2005). Mindfulness training for elementary school students: The attention academy. *Journal of applied school psychology*, 21(1), 99-125.
- Puspita, R. D. (2021). Regulasi diri belajar dan mindfulness: Dapatkah menjadi prediktor prokrastinasi akademik mahasiswa?. *INNER: Journal of Psychological Research*, 1(1), 14-24.
- Rahmania, A. M., Budi, W., & Utami, D. N. (2021). Gambaran Prokrastinasi Akademik Siswa SMP di Daerah Pesisir Surabaya. *Jurnal Psikologi: Media Ilmiah Psikologi*, 19(01).

Mindfulness dengan prokrastinasi akademik pada siswa madrasah tsanawiyah

- Ramadhan, C. S., & Hasanat, N. U. (2016). Pengujian program mindfulness singkat untuk menurunkan penunda-nundaan Skripsi pada Mahasiswa. *Gadjah Mada Journal of Professional Psychology (GamaJPP)*, 2(3), 156-172.
- Safiinatunnajah, R., & Fikry, Z. (2021). Hubungan Antara Kontrol Diri dengan Prokrastinasi Akademik pada Siswa Pengguna Media Sosial. *Jurnal Pendidikan Tambusai*, 5(1), 228-332.
- Sari, W. F., & Munawaroh, E. (2022). Pengaruh Mindfulness Terhadap Resiliensi Pada Siswa Remaja SMP. *Jurnal Bimbingan dan Konseling Indonesia*, 7(2).
- Sesilia, D., & Sutirna, S. (2021). Prokrastinasi Akademik Pembelajaran Matematika Siswa SMP Kelas VIII. *JUMLAHKU: Jurnal Matematika Ilmiah STKIP Muhammadiyah Kuningan*, 7(1), 12-19.
- Sirois, F. & Pychyl, T.A. (2013). Procrastination and the priority of short-term mood regulation: Consequences for future self. *Social and Personality Psychology Compass*, 7: 115-127. doi: 10.1111/spc3.12011.
- Suhadianto, S., & Arifiana, I. Y. (2020, August). Bagaimana mindfulness mahasiswa universitas x?: pengujian deskriptif dan komparatif. In *Seminar Nasional Psikologi UM* (Vol. 1, No. 1).
- Trifiriani, M., & Agung, I. M. (2018). Academic hardiness dan prokrastinasi pada mahasiswa. *Jurnal Psikologi*, 13(2), 143-149.
- Widyastari, D., Atrizka, D., Ramadhani, B., & Damanik, D. S. (2020). Prokrastinasi Akademik Ditinjau Dari Kontrol Diri Pada Siswa-Siswi SMA Swasta Ar-Rahman Medan. *Jurnal Penelitian Pendidikan, Psikologi dan Kesehatan (J-P3K)*, 1(2), 82-91.
- Yunita, M. M., & Lesmana, T. (2019). Hubungan Mindfulness dan Vigor dengan Prestasi Akademik Pada Mahasiswa di Universitas X. *Proyeksi: Jurnal Psikologi*, 14(2), 172-184.