

HUBUNGAN *MINDFULNESS* TERHADAP *OVERTHINKING*

PADA REMAJA DI SMA N 1 PULAU BESAR



SKRIPSI

Diajukan Untuk Memenuhi Sebagian Persyaratan

Memperoleh Gelar Sarjana Psikologi (S.Psi)

Oleh:

INDAH PERTIWI

NIM : 1924015

Program Studi Psikologi Islam

Fakultas Dakwah dan Komunikasi Islam

Kepada:

INSTITUT AGAMA ISLAM NEGERI

SYAIKH ABDURRAHMAN SIDDIK

BANGKA BELITUNG

2024



**KEMENTERIAN AGAMA REPUBLIK INDONESIA
INSTITUT AGAMA ISLAM NEGERI
SYAIKH ABDURRAHMAN SIDDIK BANGKA BELITUNG
FAKULTAS DAKWAH DAN KOMUNIKASI ISLAM**

Jalan Raya Petaling KM 13 Kec. Mendo Barat, Kab. Bangka, Prov. Kep. Bangka Belitung 33173
E-mail: humas@iainsabbel.ac.id
Website: www.iainsabbel.ac.id

SURAT KETERANGAN BEBAS PLAGIARISME

Nomor : B. 37/A /FD/PP.00.9/05/2024

Dekan Fakultas Dakwah dan Komunikasi Islam Institut Agama Islam Negeri Syaikh Abdurrahman Siddik Bangka Belitung menerangkan bahwa Mahasiswa dengan identitas berikut:

Nama : Indah Pertiwi
NIM : 1924015
Program : Strata 1
Fakultas : Dakwah dan Komunikasi Islam
Program Studi : Psikologi Islam
Judul Skripsi : Hubungan mindfulness terhadap overthinking pada remaja di SMAN 1 Pulau Besar

Dinyatakan sudah memenuhi syarat batas maksimal Plagiasi sebesar 25% pada Skripsi yang disusunnya sesudah Munaqosyah.

Demikianlah surat keterangan ini dibuat untuk dapat dipergunakan sebagaimana mestinya.

Bangka, 20 Mei 2024

Dekan



Dr. Rusydi Sulaiman, M.Ag
NIP. 196601051997031001

HALAMAN PERNYATAAN

Yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Indah Pertiwi
Nim : 1924015
Fakultas : Dakwah dan Komunikasi Islam
Program Studi : Psikologi Islam

Dengan ini menyatakan dengan sesungguhnya bahwa skripsi yang berjudul **“Hubungan *Mindfulness* Terhadap *Overthinking* Pada Remaja di SMA N 1 Pulau Besar”** adalah hasil dari karya atau penelitian saya sendiri, dan bukan merupakan karya yang pernah diajukan untuk memperoleh gelar sarjana disuatu perguruan tinggi manapun, sepanjang pengetahuan saya, tidak terdapat karya atau pendapat orang lain, kecuali yang tertulis dijadikan acuan atau kutipan dalam naskah skripsi ini.

Bangka, 26 April 2024

Yang menyatakan



Indah Pertiwi

NIM. 1924015



KEMENTERIAN AGAMA REPUBLIK INDONESIA
INSTITUT AGAMA ISLAM NEGERI (IAIN)
SYAIKH ABDURRAHMAN SIDDIK BANGKA BELITUNG
FAKULTAS DAKWAH DAN KOMUNIKASI ISLAM
Jln. Raya Mentok KM 13, Desa Petaling, Kec. Mendo Barat, Kab. Bangka, Prov. Kep.
Babel, 33173

NOTA DINAS PEMBIMBING

Hal : Skripsi
Indah Pertiwi

Kepada Yth.
Dekan Fakultas Dakwah dan Komunikasi Islam
IAIN Syaikh Abdurrahman Siddik Bangka Belitung
Di Bangka

Assalamu 'alaikum Wr. Wb.

Setelah melakukan beberapa kali bimbingan dan meneliti hasil perbaikan, maka kami selaku Pembimbing berpendapat bahwa skripsi mahasiswa:

Nama : Indah Pertiwi
NIM : 1924015
Prodi : Psikologi Islam

Judul Skripsi : Hubungan *Mindfulness* Terhadap *Overthinking* pada Remaja di SMA N 1 Pulau Besar

Telah layak diajukan kepada Fakultas Dakwah dan Komunikasi Islam Institut Agama Islam Negeri Syaikh Abdurrahman Siddik Bangka Belitung guna memenuhi sebagian syarat memperoleh gelar Sarjana Sosial (S.Psi). Harapan kami Semoga dalam waktu dekat skripsi ini dapat dimunaqsyahkan.

Demikian Nota Dinas Pembimbing ini kami buat, atas segala perhatiannya diucapkan terima kasih.

Wassalamu 'alaikum, Wr. Wb.

Bangka, 26 April 2024

Pembimbing I


Basri MA,
NIP.197303272006041002

Pembimbing II


Oktarizal Drianus, M.Psi
NIP. 198606062019031816



KEMENTERIAN AGAMA REPUBLIK INDONESIA
INSTITUT AGAMA ISLAM NEGERI (IAIN)
SYAIKH ABDURRAHMAN SIDDIK BANGKA BELITUNG
FAKULTAS DAKWAH DAN KOMUNIKASI ISLAM

Jln. Raya Mentok KM 13, Desa Petaling, Kec. Mendo Barat, Kab. Bangka, Prov. Kep.
Babel, 33173

NOTA DINAS KONSULTAN

Hal : Skripsi
Indah Pertiwi

Kepada Yth.
Dekan Fakultas Dakwah dan Komunikasi Islam
IAIN Syaikh Abdurrahman Siddik Bangka Belitung
Di Bangka

Assalamu 'alaikum Wr. Wb.

Setelah melakukan beberapa kali konsultasi dan mencermati hasil perbaikan, maka kami selaku konsultan berpendapat bahwa skripsi mahasiswa di bawah ini:

Nama : Indah Pertiwi
NIM : 1924015
Prodi : Psikologi Islam

Judul Skripsi : Hubungan *Mindfulness* Terhadap *Overthinking* pada Remaja di SMA N 1 Pulau Besar

Telah layak diajukan kepada Fakultas Dakwah dan Komunikasi Islam Institut Agama Islam Negeri Syaikh Abdurrahman Siddik Bangka Belitung guna memenuhi sebagian syarat memperoleh gelar Sarjana Sosial (S.Psi).


Demikian dan harap maklum. Atas segala perhatiannya diucapkan terima kasih.


Wassalamu 'alaikum, Wr. Wb.

Bangka, Mei 2024

Konsultan I

Konsultan II


Dr. Rusydi Sulaiman, M.Ag
NIP. 196601051997031001


Yandi Hafizallah, M.A.
NIP. 199202292022031003



KEMENTERIAN AGAMA RI
INSTITUT AGAMA ISLAM NEGERI
SYAIKH ABDURRAHMAN SIDDIK BANGKA BELITUNG
Jalan Raya Petaling Km. 13 Kec. Mendo Barat, Kab. Bangka, Prov. Kep. Bangka Belitung
E-Mail: humas@iainsasbabel.ac.id
Website: www.iainsasbabel.ac.id

PENGESAHAN

Nomor: B. 286 /FD/05/2024

Skripsi dengan judul: "Hubungan Mindfulness Terhadap Overthinking Pada Remaja Di SMA N 1 Pulau Besar".

Yang dipersiapkan dan disusun oleh:

Nama : Indah Pertiwi.
N.I.M : 1924015
Fakultas : Dakwah dan Komunikasi Islam
Program Studi : Psikologi Islam.

telah di munaqosyahkan pada hari : Rabu Tanggal 08 Mei 2024 dengan nilai B (83.05), dan dinyatakan sah dan diterima sebagai salah satu syarat untuk memperoleh gelar Sarjana Psikologi (S.Psi).

DEWAN SIDANG MUNAQOSYAH

Pembimbing I,

Basri, S.Ag., M.A.
NIP. 197303272006041002

Penguji I,

Dr. Rusydi Sulaiman, M.Ag.
NIP. 196601051997031001

Ketua Panitia

Juriana, M.Pd.
NIP.199003082023212042

Pembimbing II,

Oktarizal Drianus, M.Psi
NIP. 198606062019031016

Penguji II,

Yandi Hafizallah, M.A.
NIP. 199202292022031003

Bangka, 27 Mei 2024

Dekan,

Dr. Rusydi Sulaiman, M.Ag.
NIP. 196601051997031001



MOTTO

“Kehidupan yang baik adalah sebuah proses, bukan suatu keadaan yang ada dengan sendirinya. Kehidupan itu sendiri adalah arah, bukan tujuan”.

-Carl Rogers

Tidak masalah jika saya gagal, setidaknya saya sudah membagi pengalaman saya kepada yang lain. Bisa saja orang lain berhasil karena pengalaman yang sudah saya bagi”

-Jack Ma

“Pengendali hidupmu adalah Allah, Maka tenanglah”

-Ustadzah Halimah Alaydrus

“Tetaplah bertahan dan hiduplah untuk hal-hal kecil yang kamu cintai dan sukai, walaupun ada banyak hal yang membuatmu ingin mati”

-Indah Pertiwi

PERSEMBAHAN



Assalamu'alaikum Wr.Wb

Penulis panjatkan puji syukur kehadirat Allah SWT yang telah memberikan rahmat, serta hidayah-Nya kepada semua hamba-Nya sehingga kita bisa merasakan nikmatnya yang masih mendapatkan keimanan dan keislaman hingga saat ini. Sholawat serta salam yang kita curahkan kepada nabi kita Nabi Muhammad SAW yang telah membawakan rahmat bagi makhluknya dan semoga kita mendapatkan rahmat pertolongan di hari akhirnya nanti.

Di setiap waktu mengawali sesuatu yang baik tidaklah mudah, apalagi harus menjaga dan membawanya kearah yang lebih baik dan sempurna, begitu pula dengan penulisan skripsi ini. Penulis memulai penulisan skripsi ini penuh dengan perasaan yang sabar dan tekad usaha yang gigih, serta tidak lupa berdo'a supaya di

permudahkan dalam penulisan skripsi ini sehingga akhirnya penulisan bisa menyelesaikan skripsi ini dengan baik. Di samping itu, dalam kesempurnaan penulisan skripsi tidak lepas berkat adanya dorongan serta nasehat dari berbagai pihak.

1. Sujud syukur saya persembahkan kepada yang Maha Agung dan Maha Tinggi nan Maha Adil dan Maha Penyayang yaitu Allah SWT yang telah memberikan rahmat serta hidayah-Nya hingga kepada Dialah segalanya bergantung.

2. Kepada Cinta pertama dan panutanku, Ayahku Sri Utomo. Beliau yang tiada henti bekerja keras dan tak pernah mengenal lelah. Beliau sangat berperan penting dalam menyelesaikan program study penulis, yang memberikan semangat, motivasi, serta doa yang selalu beliau berikan hingga penulis mampu menyelesaikan studinya sampai sarjana. Terimakasih untuk setiap pelukanmu yang begitu hangat, namun maaf jika anak perempuanmu ini terlalu sering mengecewakanmu. Maaf jika anak perempuanmu ini belum bisa memenuhi apa-apa yang ayah inginkan. Tapi sungguh, sedang aku usahakan semuanya untukmu. Satu pintaku, sehat selalu, sampai nanti kau melihat anak perempuanmu ini menjadi manusia kebangganmu.
3. Kepada Pintu surgaku, Ibuku Soleha. Wanita hebat yang telah melahirkan penulis, terlihat pemarah tapi memiliki sejuta cinta untuk anak-anaknya. Terimakasih sebesar-besarnya penulis ucapkan kepada beliau atas segala bentuk cinta, motivasi, kasih sayang serta doa yang selalu beliau berikan, terimakasih atas kesabaran dan kebesaran hatimu yang selalu berjuang untuk kehidupan anak-anaknya. Bu, tolong hidup lebih lama lagi, untuk cita-cita yang sejak lama ibu impikan aku ingin mewujudkannya satu persatu, untuk hal-hal yang sedang aku usahakan, dan untuk anak-anakmu. Maaf jika langkah anakmu tidak sama dengan teman-teman seusianya. Tapi sungguh sedang aku usahakan semuanya.
4. Kepada kakak laki-lakiku Soleh Martanto dan Harjunanto dan adik-adik-adik tersayangku Sri Maharani dan Rizki Nazar. Terimakasih atas setiap dukungan

yang telah diberikan baik berupa kasih sayang maupun materi, selalu mengusahakan apa yang membuat adik-adiknya nyaman.

5. Kepada Nim 2115043 Sumarni dan Nim 1911222 Widiyawati, teman sekaligus keluarga di rumah keduku. Terimakasih sudah menemani penulis dalam suka maupun duka. Terimakasih untuk telinga yang tak pernah bosan mendengarkan cerita-cerita penulis, dan terimakasih untuk bahu yang selalu menjadi sandaran ketika merasa lelah.
6. Kepada teman-teman seperjuangan saya, Messy Okta Purnamasari, Diana Natalia, Melinda Febriyanti, Antika, terutama kepada Merlindia Juvita dan serta semua teman-teman seperjuangan. Penulis ucapkan terimakasih telah memberikan semangat dan motivasi beserta bantuan dari awal kuliah sampai berada dititik saat ini.
7. Kepada semua pihak yang telah membantu dalam menyelesaikan skripsi ini.
8. Dan terakhir kepada diri sendiri, Indah Pertiwi. Terimakasih sudah berjalan sejauh ini. Terimakasih tetap memilih berusaha dan merayakan dirimu sendiri sampai di titik ini, walau sering kali merasa putus asa atas apa yang diusahakan dan belum berhasil, namun terimakasih tetap menjadi manusia yang selalu mau berusaha dan tidak lelah mencoba. Terimakasih untuk tidak menyerah sesulit apapun proses penyusunan skripsi ini dan telah menyelesaikannya sebaik dan semaksimal mungkin, ini merupakan pencapaian yang patut dirayakan untuk diri sendiri. Berbahagialah selalu wahai anak tengah dimanapun dan dengan siapapun berada. Apapun kurang dan lebihmu mari merayakan diri sendiri.

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui “Hubungan *Mindfulness* terhadap *Overthinking* di SMA N 1 Pulau Besar”. Variabel dalam penelitian ini terdiri dari dua variabel yaitu variabel bebas dan variabel terikat, variabel bebas adalah *Mindfulness* sedangkan variabel terikatnya adalah *Overthinking*. Jenis penelitian ini adalah penelitian kuantitatif, metode yang digunakan adalah korelasional. Metode *purposive sampling*. Jumlah populasi dalam penelitian ini adalah 233 remaja di SMA N 1 Pulau Besar, dengan sampel 70 siswa. Metode analisis data yang digunakan menggunakan program *SPSS 22 for windows* untuk menguji hubungan *mindfulness* terhadap *overthinking* pada remaja di SMA N 1 pulau besar. Hasil korelasi *product momen* dari person menunjukkan angka korelasi sebesar $r = 0,416$ dengan $p = 0,000$ dimana ($p < 0,5$) maka hasil menunjukkan bahwa ada hubungan antara *mindfulness* terhadap *overthinking* pada remaja di SMA N 1 Pulau Besar.

Kata kunci: *Mindfulness*, *Overthinking*, dan Remaja.

ABSTRACT

This study aims to determine “The relationship of Mindfulness to Overthinking at SMA N 1 Pulau Besar”. The variables in this study consist of two variables, namely the independent variable and the dependent variable, the independent variable is Mindfulness while the dependent variable is Overthinking. This type of research is quantitative research, the method used is correlation. Purposive sampling method. The population in this study was 233 adolescents at SMA N 1 Pulau Besar, with a sample of 70 students. The data analysis method used used the SPSS 22 for windows program to test the relationship of mindfulness to overthinking in adolescents at SMA N 1 Pulau Besar. The results of the product moment correlation from person showed a correlation number of $r = 0.416$ with $p = 0.000$ where ($p < 0.5$) then the results show that there is a relationship between mindfulness and overthinking in adolescents at SMA N 1 Pulau Besar.

Keywords: Mindfulness, Overthinking, and Adolescents.

KATA PENGANTAR

Bismillahirrohmanirrohim, Alhamdulillah segala puji dan syukur saya panjatkan kehadirat Allah SWT, yang telah memberikan rahamat dan hidayah-Nya, sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi dengan judul **“Hubungan Mindfulness Terhadap Overthinking Pada Remaja Di SMA N 1 PULAU BESAR”**.

Penulisan skripsi ini disusun untuk memenuhi salah satu syarat akademik yang harus ditempuh dalam rangka menyelesaikan Program Studi Pada jurusan Psikologi Islam. Penulis menyadari bahwa penyelesaian skripsi ini tidak akan terwujud tanpa adanya bantuan. Dalam kesempatan yang baik ini, penulis dengan ketulusan dan kerendahan hati ingin menyampaikan rasa terimakasih kepada semua pihak yang telah dengan ikhlas memberikan masukan dan konstrubusi dalam proses penyusunan skripsi ini, antara lain:

1. Dr. Irawan, M.S.I, selaku Rektor IAIN Syaikh Abdurrahman Siddik Bangka Belitung, beserta para staf.
2. Dr. Rusydi Sulaiman, M.Ag, selaku Dekan Fakultas Dakwah dan Komunikasi Islam, beserta para staf.
3. Oktarizal Drianus, M.Psi., selaku Ketua Program Psikologi Islam IAIN Syaikh Abdurrahman Siddik Bangka Belitung, beserta para staf.
4. Chitra Fraghini, M.Psi., Psikolog selaku dosen Penasehat Akademik.
5. Basri, M.A, selaku Pembimbing I

6. Oktarizal Drianus, M.Psi., selaku Pembimbing II
7. Dr. Rusydi Sulaiman, M.Ag, selaku Penguji Sidang I.
8. Yandi Hafizallah, M.A, selaku Penguji Sidang II.
9. Seluruh dosen IAIN Syaikh Abdurrahman Siddik Bangka Belitung.
10. Teman-teman seperjuangan, yang telah membantu proses penyelesaian skripsi ini

Semoga segala kebaikan dan pertolongan semuanya mendapatkan berkah dari Allah SWT. Dalam penyusunan skripsi ini penulis menyadari akan banyak kelemahan dan kekurangan dari berbagai sisi. Oleh karena itu, dengan kerendahan hati penulis mengharapkan kritik dan saran yang sifatnya membangun demi kesempurnaan skripsi ini kedepannya. Harapan saya skripsi ini semoga dapat berguna bagi pihak-pihak yang terkait, lingkungan Psikologi Islam IAIN SAS BABEL serta para pembaca pada umumnya.

Bangka, 15 April 2023



Peneliti

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL	
LEMBAR PENGESAHAN	i
NOTA DINAS PEMBIMBING.....	ii
NOTA DINAS KONSULTAN	iii
HALAMAN PERNYATAAN.....	iv
HALAMAN MOTTO	v
HALAMAN PERSEMBAHAN	vi
KATA PENGANTAR.....	ix
DAFTAR ISI.....	xi
DAFTAR TABEL.....	xiv
DAFTAR LAMPIRAN	xv
ABSTRAK.....	xvi
BAB I PENDAHULUAN	
A. Latar Belakang Masalah.....	1
B. Rumusan Masalah	7
C. Tujuan Penelitian	8
D. Manfaat Penelitian	8
E. Telaah Pustaka	9
F. Sistematika Penulisan	12
BAB II PEMBAHASAN	
A. <i>Mindfulness</i>	14
1. Pengertian <i>Mindfulness</i>	14
2. Aspek-Aspek <i>Mindfulness</i>	16

3. Faktor-Faktor yang Mempengaruhi <i>Mindfulness</i>	17
B. <i>Overthinking</i>	19
1. Pengertian <i>Overthinking</i>	19
2. Faktor-Faktor Penyebab <i>Overthinking</i>	21
3. Gejala <i>Overthinking</i>	25
4. Dampak <i>Overthinking</i>	26
C. Remaja.....	28
1. Pengertian <i>Remaja</i>	28
2. Tahap Perkembangan Remaja.....	29
3. Aspek-Aspek Perkembangan Remaja.....	29
4. Karakteristik Remaja.....	31
D. Hubungan <i>Mindfulness</i> Terhadap <i>Overthinking</i> Pada Remaja.....	33

BAB III METODOLOGI PENELITIAN

A. Jenis dan Desain Penelitian.....	38
B. Populasi dan Sampel Penelitian.....	39
C. Lokasi Penelitian.....	42
D. Identifikasi Variabel Penelitian.....	42
E. Definisi Konseptual Variabel.....	43
F. Definisi Operasional Variabel.....	43
G. Metode Pengumpulan Data.....	52
H. Prosedur Penelitian.....	56
I. Uji Coba Keterbacaan Alat Ukur.....	58
J. Jenis Pengolahan dan Analisis Data Penelitian.....	59
K. Uji Coba Alat Ukur.....	60
L. Hipotesis.....	68

BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

A. Gambaran Umum Hasil Penelitian.....	69
1. Uji normalitas.....	69
2. Uji linieritas.....	71
3. Uji korelasi.....	73

B. Pembahasan Hasil Penelitian	74
--------------------------------------	----

BAB V PENUTUP

A. Kesimpulan	79
B. Saran.....	79
1. Sarana metodologis	79
2. Sarana praktis	81

DAFTAR PUSTAKA

LAMPIRAN

DAFTAR TABEL

Tabel 3.1 Daftar Jumlah Siswa 2022/2023	38
Tabel 3.2 Alat Ukur Variabel <i>Mindfulness</i>	46
Tabel 3.3 Alat Ukur Variabel <i>Overthinking</i>	47
Tabel 3.4 Lembar Uji Keterbacaan	50
Tabel 3.5 Hasil Uji Coba.....	51
Tabel 3.6 Hasil Uji Validitas <i>Mindfulness</i>	54
Tabel 3.7 Hasil Uji Validitas <i>Overthinking</i>	55
Tabel 3.8 Hasil Reliabilitas <i>Mindfulness</i>	58
Tabel 3.9 Hasil Reliabilitas <i>Overthinking</i>	58
Tabel 4.0 Hasil Uji Validitas Instrumen <i>Mindfulness</i>	59
Tabel 4.1 Hasil Uji Validitas Instrumen <i>Overthinking</i>	59
Tabel 4.2 Hasil Uji Normalitas	62
Tabel 4.3 Hasil Uji Liniaritas	62
Tabel 4.4 Interval Koefisien Korelasi	64
Tabel 4.5 Hasil Korelasi Pearson	65

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran I	Lembar Kuesioner
Lampiran II	Validitas dan Reliabilitas
Lampiran III	Lembar Uji Kuesioner Penelitian
Lampiran IV	Tabulasi
Lampiran V	Dokumentasi
Lampiran VI	SK Pembimbing Skripsi
Lampiran VII	Surat Keterangan Baca Al-qur'an
Lampiran VIII	Kartu Bimbingan Skripsi
Lampiran IX	Sertifikat PBAK
Lampiran X	Sertifikat KKN
Lampiran XI	Sertifikat TOEFL