



## Abstrak

Penunda-nundaan akademik merupakan masalah yang merugikan dan terjadi pada banyak mahasiswa. Cara mengatasi penunda-nundaan sangat diperlukan tetapi penelitian tentang hal tersebut masih jarang. Penelitian ini dimaksudkan untuk berkontribusi bagi pengembangan cara mengatasi penunda-nundaan. Penelitian ini bertujuan untuk menguji hipotesis yaitu kelompok yang mengikuti Program *Mindfulness* mengalami penurunan penunda-nundaan yang lebih besar secara signifikan dibandingkan dengan kelompok yang tidak mengikuti Program. Penelitian ini berupa eksperimen kuasi dengan rancangan *Untreated Control Group Design with Dependent Pretest and Posttest Samples*. Mahasiswa ( $N = 21$ ) direkrut menjadi partisipan penelitian kemudian dibagi secara tidak acak ke dalam kelompok eksperimen ( $n = 11$ ) dan kelompok kontrol ( $n = 10$ ). Kelompok eksperimen ikut dalam Program *Mindfulness* dan kelompok kontrol diperlakukan sebagai kelompok tunggu (*waiting-list*) yang mendapatkan kesempatan mengikuti program setelah penelitian berakhir. Penunda-nundaan partisipan diukur sebelum dan setelah program menggunakan Tes Kegunaan Subjektif Skripsi (TKSS). Perubahan skor TKSS kelompok eksperimen dan kontrol dibandingkan dengan menggunakan tes *Mann Whitney U* dengan taraf kepercayaan 95%. Hasil analisis menunjukkan bahwa penurunan tingkat penunda-nundaan skripsi kelompok eksperimen tidak berbeda secara signifikan dibandingkan kelompok kontrol ( $U = 39$ ;  $z = -1,127$ ;  $n_E = 11$ ;  $n_K = 10$ ;  $p = 0,260$ ). Program *mindfulness* dalam penelitian ini tidak dapat menurunkan penunda-nundaan skripsi. Hasil tersebut didiskusikan lebih lanjut.

**Kata Kunci:** intervensi berbasis *mindfulness*, mahasiswa, *mindfulness*, penunda-nundaan akademik, penunda-nundaan skripsi

*Academic procrastination is a common and destructive problem among students. The therapy to solve the problem is needed, but research on the area is rare. This study tried to contribute for development of procrastination intervention. It was aimed to test the hypotheses, i.e there was significant difference of declining level of procrastination between group that was participated in Mindfulness Based Intervention and group that was not. The study used Untreated Control Group With Dependent Pretest and Posttest Samples Design of quasi-experimental. Students were recruited to be participants ( $N = 21$ ) of this research. They were divided non-randomly into two group, experiment group ( $n = 11$ ) and control group ( $n = 10$ ). Experiment group was participated in A Mindfulness-based Intervention and control group treated as waiting-list. Participant's procrastination level was measured before and after program by Tes Kegunaan Subjektif Skripsi (TKSS). The experiment and control group's TKSS score change were compared by Mann Whitney U test in confidence level 95%. Data analysis showed there was no significant difference between experiment and control group in the change of TKSS score ( $U = 39$ ;  $z = -1,127$ ;  $n_E = 11$ ;  $n_K = 10$ ;  $p = 0,260$ ). Mindfulness-based intervention was not decrease level of procrastination significantly in this research. The result is discussed below.*

**Keywords:** *academic procrastination, mindfulness-based intervention, mindfulness, student*