

**HUBUNGAN ANTARA *MINDFULNESS* DENGAN KONTROL DIRI PADA
PENGENDARA KENDARAAN BERMOTOR YANG MELANGGAR
PERATURAN LALU LINTAS**

SKRIPSI

**Sebagai Bagian dari Persyaratan untuk Memperoleh
Derajat Sarjana S-1 Psikologi**



**Kumala Sandra Oktavianti
15090000007**

**FAKULTAS PSIKOLOGI
UNIVERSITAS MERDEKA MALANG
2021**

HALAMAN PERSETUJUAN

Nama : Kumala Sandra Oktavianti
Nim : 15090000007
Universitas : Universitas Merdeka Malang
Fakultas : Psikologi
Program Studi : Psikologi
Judul Skripsi : HUBUNGAN ANTARA *MINDFULNESS* DENGAN
KONTROL DIRI PADA PENGENDARA KENDARAAN
BERMOTOR YANG MELANGGAR PERATURAN LALU
LINTAS

Malang, 15 Februari 2021

DISETUJUI DAN DITERIMA

Ketua Program Studi Psikologi



Nur Azizah, S.Psi., M.A

Dosen Pembimbing



Dra. Dewanti Ruparin Diah, M.Si

Dekan Fakultas Psikologi
Universitas Merdeka Malang



Dr. Nawang Warsi Wulandari, S.Psi., M.Si., Psikolog

**HUBUNGAN ANTARA *MINDFULNESS* DENGAN KONTROL DIRI PADA
PENGENDARA KENDARAAN BERMOTOR YANG MELANGGAR
PERATURAN LALU LINTAS**

Dipersiapkan dan disusun oleh:
KUMALA SANDRA OKTAVIANI
15090000007

**Telah Dipertahankan di depan Dewan Penguji
Pada Tanggal 27 Januari 2021**

Susunan Dewan Penguji :

Ketua Penguji

Dra. Dewanti Ruparin Diah, M.Si

Sekretaris Penguji

Nur Azizah, S.Psi., M.A

Anggota Penguji

Dr. Nawang Warsi Wulandari, S.Psi., M.Si., Psikolog

Skripsi ini telah diterima sebagai salah satu persyaratan untuk memperoleh gelar Sarjana

Malang, 15 Februari 2021
Dekan Fakultas Psikologi
Universitas Merdeka Malang



Dr. Nawang Warsi Wulandari, S. Psi., M.Si., Psikolog

LEMBAR PERNYATAAN ORISINILITAS SKRIPSI

Dengan ini saya menyatakan bahwa dalam skripsi yang berjudul **“Hubungan antara *Mindfulness* dengan Kontrol Diri pada Pengendara Kendaraan Bermotor yang Melanggar Peraturan Lalu Lintas”** merupakan karya asli yang diajukan untuk memperoleh gelar Sarjana Psikologi Universitas Merdeka Malang. Karya ini tidak pernah diajukan secara utuh maupun bagian-bagiannya untuk memperoleh gelar kesarjanaan di Perguruan Tinggi lainnya, 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.

Malang, 27 Desember 2021



Kumala Sandra Oktavianti

MOTTO

Belajar dari kegagalan adalah hal yang bijak
Genggam lah dunia sebelum dunia menggenggamu

LEMBAR PERSEMBAHAN

Alhamdulillah, segala puji bagi Allah SWT kita memuji-Nya dan meminta pertolongan, pengampunan serta petunjuk kepada-Nya. Kita berlindung kepada Allah SWT dari kejahatan. Barang siapa yang mendapatkan petunjuk dari Allah SWT maka tidak akan ada yang menyesatkan dan barang siapa yang sesat maka tidak ada pemberi petunjuk baginya.

Skripsi ini dipersembahkan untuk :

1. Keluargaku tercinta, kedua orang tuaku serta adikku yang telah memberikan kasih sayang, do'a, dukungan serta memotivasi baik secara moril maupun materil untuk selalu semangat dalam mengerjakan skripsi.
2. Bapak dan Ibu Dosen pembimbing serta seluruh dosen yang bersangkutan dalam penyusunan skripsi ini yang telah memberikan motivasi serta pengarahan dalam penyusunan skripsi.
3. Sahabatku Risca Amalia selaku pemberi dukungan terdisiplin sehingga dapat segera menyelesaikan skripsi ini tanpa mengulur waktu lebih lama lagi.
4. Teman-temanku yang selalu memberikan dukungan secara konsisten untuk terus berjuang mengerjakan skripsi.
5. Serta beberapa pihak terkait lainnya yang tidak dapat saya sebutkan satu persatu.

UCAPAN TERIMA KASIH

1. Skripsi ini saya persembahkan untuk ayah dan ibu yang telah mengisi dunia saya dengan begitu banyak kebahagiaan sehingga seumur hidup tidak cukup untuk menikmati semuanya. Terima kasih atas semua cinta yang telah ayah dan ibu berikan kepada saya.
2. Merampungkan skripsi jelas bukanlah momen mudah yang harus kujalani sebagai mahasiswa. Terima kasih, untuk Dosen Pembimbing karena telah rela meluangkan waktu dan sabar untuk membimbingku dalam mewujudkan semuanya.
3. Skripsi ini saya persembahkan untuk teman-temanku. Terima kasih telah menyediakan waktu dan memberi bantuan dan semangat. Terima kasih sudah menjadi temanku.
4. Setiap pagi saya berterima kasih kepada Allah SWT karena telah membantu saya. Setiap pagi saya berterima kasih pada kedua orang tua. Setiap pagi saya berterima kasih pada diri saya karena menjadi diri saya sendiri. Setiap pagi saya berterima kasih kepada teman-teman karena telah mendukung saya dan bersama saya, apa pun yang terjadi. Skripsi ini adalah persembahan saya untuk kalian semua

KATA PENGANTAR

Puji syukur kepada Tuhan Yang Maha Kuasa atas rahmat dan karunia-Nya yang besar dan tidak pernah putus, sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi yang berjudul “HUBUNGAN ANTARA *MINDFULNESS* DENGAN KONTROL DIRI PADA PENGENDARA KENDARAAN BERMOTOR YANG MELANGGAR PERATURAN LALU LINTAS.” Skripsi ini disusun sebagai syarat untuk meraih gelar kesarjanaan Psikologi Universitas Merdeka Malang.

Skripsi ini disajikan secara sistematis berdasarkan pokok-pokok yang telah ditetapkan dalam pembuatan skripsi. Permasalahan dan pemecahan yang disajikan dalam skripsi ini berorientasi pada lingkungan yang sebenarnya yaitu pada permasalahan meningkatnya angka pelanggaran lalu lintas. Dalam pembuatan skripsi ini penulis telah berusaha maksimal, maka diharapkan dapat memberikan manfaat bagi penulis sendiri maupun para pembaca.

Pada kesempatan kali ini penulis menyampaikan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada:

1. Dra. Dewanti R. Diah M.Si Dosen Pembimbing 1 yang juga turut serta dalam memberikan dukungan kepada penulis dan telah memberikan bimbingan, kritik, masukan, serta pendampingan selama proses penyusunan skripsi ini.
2. Nur Azizah, M.Psi., MA selaku dosen pembimbing 2 yang telah memberikan bimbingan sehingga penelitian ini dapat terselesaikan pada waktunya.
3. Seluruh Dosen Fakultas Psikologi Universitas Merdeka Malang yang telah banyak memberikan ilmu selama masa perkuliahan.
4. Orangtua yang selalu mendukung dalam doa dan motivasi agar bisa segera menyelesaikan program skripsi saya.

5. Teman-temanku yang mensupport dalam menyediakan alat tulis dan dukungan secara moril dalam proses mengerjakan skripsi saya.

Tidak lupa penulis mengucapkan rasa terima kasih kepada semua pihak yang tidak dapat disebutkan. Akhirnya dengan kerendahan hati penulis mengharapkan saran dan kritik yang bersifat membangun guna perbaikan skripsi ini.

Malang, 27 Januari 2021

Kumala Sandra O

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL.....	I
LEMBAR PERSETUJUAN SKRIPSI.....	II
LEMBAR PENGESAHAN SKRIPSI.....	III
LEMBAR PERNYATAAN ORISINILITAS SKRIPSI.....	IV
MOTTO.....	V
LEMBAR PERSEMBAHAN.....	VI
UCAPAN TERIMA KASIH.....	VII
KATA PENGANTAR.....	VIII
DAFTAR ISI.....	X
DAFTAR TABEL.....	XII
DAFTAR GAMBAR.....	XIII
DAFTAR LAMPIRAN.....	XIV
ABSTRAK.....	XV
ABSTRACT.....	XVI
BAB I.....	1
A. LATAR BELAKANG.....	1
B. RUMUSAN PERMASALAHAN.....	6
C. TUJUAN DAN MANFAAT.....	6
D. PERBEDAAN DENGAN PENELITIAN SEBELUMNYA.....	8
BAB II.....	10
A. KONTROL DIRI.....	10
1. Pengertian Kontrol Diri.....	10
2. Aspek-Aspek Kontrol Diri.....	11
3. Faktor-Faktor Kontrol Diri.....	12
B. <i>MINDFULNESS</i>	13
1. Pengertian <i>Mindfulness</i>	13
2. Aspek-Aspek <i>Mindfulness</i>	14
3. Faktor-Faktor <i>Mindfulness</i>	16
C. PELANGGARAN LALU LINTAS.....	17
1. Pengertian Lalu Lintas.....	17
2. Pelanggaran Lalu Lintas.....	18
3. Aspek-Aspek Melanggar Peraturan Lalu Lintas.....	20
D. KETERKAITAN <i>MINDFULNESS</i> DENGAN KONTROL DIRI PADA PENGENDARA KENDARAAN BERMOTOR YANG MELANGGAR LALU LINTAS.....	20
E. KERANGKA PEMIKIRAN PENELITIAN.....	22
F. HIPOTESIS PENELITIAN.....	23
BAB III.....	24

A.	IDENTIFIKASI DAN OPERASIONALISASI VARIABEL	24
B.	SUBJEK PENELITIAN	25
1.	Populasi	25
2.	Sampel.....	25
3.	Teknik Pengambilan Sampel.....	26
C.	CARA PENGUMPULAN DATA.....	26
D.	DESAIN PENELITIAN	30
1.	Validitas	30
2.	Realibilitas.....	31
3.	Uji Asumsi	32
4.	Cara Analisis Data	34
BAB IV	35
A.	DESKRIPSI SUBJEK	35
B.	DESKRIPSI DAN RELIABILITAS DATA.....	36
1.	Deskripsi Data.....	36
2.	Hasil Uji Validitas	38
3.	Uji Reliabilitas	43
C.	HASIL.....	43
1.	Uji Asumsi	43
2.	Hasil Analisis Data	45
3.	Hasil Uji Hipotesis	46
D.	PEMBAHASAN	46
BAB V	49
A.	KESIMPULAN.....	49
B.	SARAN	49
DAFTAR PUSTAKA	51

DAFTAR TABEL

Tabel 3.1. <i>Blueprint</i> Kontrol Diri	28
Tabel 3.2. <i>Blueprint Mindfulness</i>	29
Tabel 3.3. Cara Penilaian Skala Likert	30
Tabel 4.1. Tabel Deskripsi Subjek	35
Tabel 4.2. Hasil Analisis Deskriptif Statistik.....	36
Tabel 4.3. Rumus Skor Standar	37
Tabel 4.4. Kategorisasi Data Kontrol diri	37
Tabel 4.5. Kategori Data <i>Mindfulness</i>	38
Tabel 4.6. Sebaran Aitem Gugur <i>Try Out</i> Skala Kontrol diri	38
Tabel 4.7. Sebaran Aitem Gugur <i>Try Out</i> Skala <i>Mindfulness</i>	39
Tabel 4.8. Sebaran Aitem Gugur Kontrol diri Setelah <i>Try Out</i>	41
Tabel 4.9. Sebaran Aitem Gugur Skala <i>Mindfulness</i> Setelah <i>Try Out</i>	41
Tabel 4.10. Hasil Uji Reliabilitas.....	43
Tabel 4.11. Ringkasan Uji Normalitas	44
Tabel 4.12. Hasil Uji Linearitas	44
Tabel 4.13. Hasil Analisis Data	45

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1. Kerangka Pemikiran Penelitian 23

DAFTAR LAMPIRAN

LAMPIRAN 1 SKALA PENELITIAN	53
LAMPIRAN 2 TABULASI DATA X DAN Y.....	63
LAMPIRAN 3 HASIL PERHITUNGAN AIKEN V.....	92
LAMPIRAN 4 RELIABILITAS SKALA KONTROL DIRI.....	169
LAMPIRAN 5 RELIABILITAS SKALA <i>MINDFULNESS</i>	171
LAMPIRAN 6 UJI NORMALITAS DAN UJI LINIERITAS	175
LAMPIRAN 7 UJI HIPOTESIS	176
LAMPIRAN 8 LEMBAR TURNITIN	177
LAMPIRAN 9 RIWAYAT HIDUP	178

HUBUNGAN ANTARA *MINDFULNESS* DENGAN KONTROL DIRI PADA PENGENDARA KENDARAAN BERMOTOR YANG MELANGGAR PERATURAN LALU LINTAS

Kumala Sandra Oktavianti
Fakultas Psikologi Universitas Merdeka Malang

Abstrak

Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui apakah ada hubungan antara *Mindfulness* dengan Kontrol Diri Pada Pengendara Kendaraan Bermotor yang Melanggar Peraturan Lalu Lintas. Hipotesis yang diajukan dalam penelitian ini adalah terdapat kaitan antara *Mindfulness* dengan Kontrol Diri pada pengendara kendaraan bermotor yang melanggar lalu lintas. Subjek penelitian sebanyak 47 orang. Adapun skala yang digunakan untuk mengukur tingkat kontrol diri yaitu skala kontrol diri dari Averill (dalam Ghufro dan Risnawati, 2010). Skala *mindfulness* menggunakan skala dari Baer, Smith, dan Hopkins, Krietemeyer, dan Toney (dalam Anita, 2017). Metode analisis yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode korelasi *product-moment* Pearson SPSS version 20 for windows. Hasil perhitungan dan analisis data dengan menggunakan metode korelasi *product-moment* Pearson menunjukkan indeks korelasi (r_{xy}) sebesar 0,766 dengan nilai signifikansi 0,000 pada taraf signifikansi 5%. Artinya terdapat hubungan positif antara *mindfulness* dengan kontrol diri pada pengendara kendaraan bermotor yang melanggar lalu lintas sehingga hipotesis yang diajukan diterima.

Kata kunci : *Kontrol diri, Mindfulness, Pengendara Kendaraan Bermotor.*

RELATIONSHIP BETWEEN MINDFULNESS AND SELF-CONTROL OF MOTOR VEHICLES THAT VIOLATES TRAFFIC REGULATION

Kumala Sandra Oktavianti

Faculty of Psychology, University Merdeka Malang

Abstract

The purpose of this study was to determine whether there is a relationship between Mindfulness and Self-Control in Motor Vehicle Riders who Violate Traffic Regulations. The hypothesis proposed in this study is that there is a link between Mindfulness and Self-Control in motorized vehicle drivers who violate traffic. The research subjects were 47 people. The scale used to measure the level of self-control is Averill's self-control scale (in Ghufron and Risnawati, 2010). The mindfulness scale uses a scale from Baer, Smith, and Hopkins, Krietemeyer, and Toney (in Anita, 2017). The analytical method used in this study is the Pearson SPSS version 20 product-moment correlation method for windows. The results of calculations and data analysis using the Pearson product-moment correlation method show a correlation index (r_{xy}) of 0.766 with a significance value of 0.000 at a significance level of 5%. This means that there is a positive relationship between mindfulness and SELF-CONTROL on motorized vehicle drivers who violate traffic so that the proposed hypothesis is accepted.

Keywords: *Self-control, Mindfulness, Motor Vehicle Riders.*