

## ABSTRAK

### HUBUNGAN *MINDFULNESS* DENGAN EFIKASI DIRI PADA MAHASISWA PSIKOLOGI UIN MAHMUD YUNUS BATUSANGKAR

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan *mindfulness* dan efikasi diri pada mahasiswa Psikologi UIN Mahmud Yunus Batasangkar. Variabel bebas dalam penelitian ini adalah *mindfulness* sedangkan variabel terikat adalah efikasi diri. Alat ukur yang digunakan dalam penelitian ini adalah skala *mindfulness* dengan skala efikasi diri. Teknik pengambilan sampel dalam penelitian ini menggunakan teknik *simple random sampling*. Sampel dalam penelitian ini adalah 143 orang mahasiswa Psikologi UIN Mahmud Yunus Batasangkar. Uji validitas dan reliabilitas pada penelitian ini menggunakan teknik *Alpha Cronbach*. Hasil koefisien validitas pada skala *mindfulness* berkisar antara 0,326 sampai dengan 0,769 dengan nilai koefisien reliabilitas 0,941 sedangkan hasil koefisien validitas efikasi diri berkisar antara 0,307 sampai dengan 0,796 dengan nilai koefisien reliabilitas 0,920. Berdasarkan analisis data, hubungan *mindfulness* dan efikasi diri pada mahasiswa Psikologi UIN Mahmud Yunus Batasangkar diperoleh nilai korelasi sebesar 0,522 dengan taraf signifikan 0,000 yang berarti hipotesis diterima. Hal ini menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara *mindfulness* dan efikasi diri pada mahasiswa Psikologi UIN Mahmud Yunus Batasangkar.

Kata Kunci : *Mindfulness*, Efikasi diri, Mahasiswa, Universitas, Korelasi

## **ABSTRACT**

### ***THE RELATIONSHIP BETWEEN MINDFULNESS AND SELF-EFFICACY IN PSYCHOLOGY STUDENTS OF UIN MAHMUD YUNUS BATUSANGKAR***

*This study aims to determine the relationship between mindfulness and self-efficacy in Psychology students at UIN Mahmud Yunus Batusangkar. The independent variable in this study is mindfulness while the dependent variable is self-efficacy. The measuring instrument used in this study is a mindfulness scale with a self-efficacy scale. The sampling technique in this study used a simple random sampling technique. The sample in this study were 143 psychology students at UIN Mahmud Yunus Batusangkar. Test the validity and reliability in this study using Alpha Cronbach technique. The results of the validity coefficient on the mindfulness scale ranged from 0.326 to 0.769 with a reliability coefficient value of 0.941 while the results of the validity coefficient of self-efficacy ranged from 0.307 to 0.796 with a reliability coefficient value of 0.920. Based on data analysis, the relationship between mindfulness and self-efficacy in Psychology students at UIN Mahmud Yunus Batusangkar obtained a correlation value of 0.522 with a significant level of 0.000 which means the hypothesis is accepted. This shows that there is a significant relationship between mindfulness and self-efficacy in Psychology students at UIN Mahmud Yunus Batusangkar.*

*Keywords : Mindfulness, Self-efficacy, Students, University, Correlation.*