HUBUNGAN ANTARA *MINDFULNESS* DENGAN PSYCHOLOGICAL WELL-BEING PADA IBU YANG BEKERJA DIBANDA ACEH

SKRIPSI

Diajukan Oleh:

SARADINA
NIM. 160901078

PROGRAM STUDI PSIKOLOGI
FAKULTAS PSIKOLOGI
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI AR-RANIRY
BANDA ACEH
2021

HUBUNGAN ANTARA *MINDFULNESS* DENGAN PSYCHOLOGICAL WELL-BEING PADA IBU YANG BEKERJA DIBANDA ACEH

SKRIPSI

Diajukan kepada Fakultas Psikologi
UIN Ar-Raniry Banda Aceh
Sebagai Salah Satu Syarat untuk Memperoleh
Gelar Sarjana S-1 Psikologi (S.Psi)

Oleh :

SARADINA
160901078

Disetujui Oleh:

Pembimbing I,	Pembimbing II,
Rawdhah Binti Yasa, M.Psi., Psikologi	**Iyulen Pebry Zuanny, S.Psi., M.Psi., Psikolog**
NIP. 198212252015032005	**NIDN. 2003127303**

HUBUNGAN MINDFULNESS DENGAN *PSYCHOLOGICAL WELL BEING* PADA IBU YANG BEKERJA DI BANDA ACEH

SKRIPSI

Telah Dinilai Panitia Sidang Munaqasyah Skripsi
Fakultas Psikologi Universitas Islam Negeri Ar-Raniry Banda Aceh
Dan Dinyatakan Lulus Serta Disahkan Sebagai
Tugas Akhir Untuk Memperoleh Gelar
Sarjana S-1 Psikologi (S.Psi)

Diajukan Oleh:

SARADINA
NIM. 160901078

Pada Hari, Tanggal: Rabu, 28 Juli 2021
Panitia Ujian Munaqasyah Skripsi

Ketua,	Sekretaris,
Rawdhah Binti Yasa,M.Psi., Psikolog	Iyulen Pebry Zuanny S.Psi., M.Psi., Psikolog
NIP. 198212252015032005	NIDN. 2009028201

Penguji I,	Penguji II,
Julianto, S.Ag, M.Si	Fajran Zein, M.si
NIP. 197209021997031002	NIDN. 2003127303

Mengetahui,
Dekan Fakultas Psikologi UIN Ar-Raniry

Dr. Salami, MA
NIP. 196512051992032003

PERNYATAAN KEASLIAN

Bersama ini peneliti menyatakan bahwa dalam skripsi ini tidak terdapat karya yang pernah diajukan untuk memperoleh gelar kesarjanaan di suatu Perguruan Tinggi, dan sepanjang pengetahuan saya juga tidak terdapat karya atau pendapat yang pernah ditulis atau diterbitkan oleh orang lain, kecuali yang secara tertulis dirujuk dalam naskah ini dan disebutkan dalam daftar pustaka. Jika di kemudian hari ada tuntutan dari pihak lain atas karya saya, dan ternyata memang ditemukan bukti bahwa saya telah melanggar pernyataan ini, maka saya siap menerima sanksi berdasarkan aturan yang berlaku di Fakultas Psikologi UIN Ar-Raniry Banda Aceh.

Banda Aceh, 7 Juli 2021
Yang Menyatakan,

Saradina
NIM. 160901078

جامعة الرانري
AR-RANIRY

KATA PENGANTAR

Assalamu'alaikum Wr.Wb.

Dengan menyebut nama allah swt yang maha pengasih lagi maha penyayang, segala puji syukur saya panjatkan atas kehadirat-nya, yang telah melimpahkan rahmat, hidayah-nya kepada kita. Shalawat beserta salam juga kita sanjungkan kepada rasulullah saw yang telah membawa umat manusia dari alam kebodohan ke alam yang penuh dengan ilmu pengetahuan. Alhamdulillahpenulis dapat menyelesaikan skripsi dengan judul "**Hubungan *mindfulness* dengan *psychological well being* pada ibu yang bekerja di Banda Aceh**".

Penyusunan skripsi ini dapat terlaksana dengan baik berkat adanya do'a dan dukungan dari banyak pihak. Oleh karena itu pada kesempatan ini penulis mengucapkan banyak terimakasih kepada :

1. Ibu Dr. Salami MA sebagai Dekan Fakultas Psikologi UIN Ar-Raniry yang telah memberikan dukungan dan motivasi kepada semua mahasiswa Psikologi.
2. Bapak Jasmadi, S. Psi., MA., Psikolog sebagai Wakil Dekan bidang Akademik dan Kelembagaan yang selalu setia memotivasi dan membimbing mahasiswa dan selaku pembimbing pertama dalam penyelesaian skripsi, yang telah memberikan motivasi dan meluangkan waktu untuk melakukan bimbingan dalam menyelesaikan bimbingan ini.

جامعة الرانري
AR-RANIRY

3. Ibu Rawdhah Binti Yasa, S.Psi, M.Psi, Psikolog pembimbing satu dalam penyelesaian skripsi, yang telah memberikan motivasi dan meluangkan waktu untuk melakukan bimbingan dalam menyelesaikan bimbingan ini.
4. Ibu Iyulen Pebry Zuanny S.Psi, M.Psi, Psikolog pembimbing dua dalam penyelesaian skripsi, yang telah memberikan motivasi dan meluangkan waktu untuk melakukan bimbingan dalam menyelesaikan bimbingan ini.
5. Bapak Muhibuddin, S.Ag., M.Ag. sebagai Wakil Dekan II bidang Administrasi dan Keuangan, yang membantu dalam administrasi mahasiswa.
6. Bapak Dr. Fuad, S.Ag, M.Hum sebagai Wakil Dekan III bidang Kemahasiswaan dan kerjasama, yang telah memberi dukungan dan mengurus administrasi mahasiswa.
7. Bapak Dr. Safrilsyah, M. Si selaku Ketua Program studi Psikologi Fakultas Psikologi UIN Ar-Raniry, Banda Aceh
8. Bapak Barmawi, S.Ag., M. Si selaku sekretaris program studi Psikologi Fakultas Psikologi UIN Ar-Raniry, Banda Aceh.
9. Ibu Usfur Ridha, S.Psi, M.Psi, Psikolog selaku penasehat akademik, yang telah banyak membantu dan meluangkan waktu hingga penulis dapat menyelesaikan Program studi Psikologi.

جامعة الرانري
AR-RANIRY

10. Seluruh dosen beserta staf Program Studi Psikologi Fakultas Psikologi UIN Ar-Raniry Banda Aceh, yang telah membantu, mendidik, dan mencurahkan ilmu yang bermanfaat dengan ikhlas dan tulus.
11. Ayah dan mama serta adik dan kakak saya yang selalu memberikan dukungan, semangat, bimbingan, do'a serta kasih sayang yang tak hentinya selama ini.
12. Teman-teman yang selalu mendukung dan memberi semangat, dan seluruh teman-teman Psikologi.
13. Dan seluruh partisipan yang telah bersedia menjadi responden dalam penelitian ini.

Terlepas dari semua itu, penulis menyadari sepenuhnya bahwa masih ada kekurangan baik dari segi isi maupun penulisan skripsi ini. Oleh karena itu, penulis menerima segala kritik dan saran dari pembaca yang bersifat membangun untuk kesempurnaan skripsi ini. Semoga tulisan ini dapat memberi manfaat bagi para pembaca. Terimakasih.

Banda Aceh, 28 Juli 2021
Penulis,

Saradina
NIM. 160901078

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL ..... **i**
LEMBAR PERSETUJUAN ..... **ii**
LEMBAR PENGESAHAN ..... **iii**
PERNYATAAN KEASLIAN ..... **iv**
KATA PENGANTAR ..... **v**
DAFTAR ISI ..... **viii**
DAFTAR TABEL ..... **x**
DAFTAR GAMBAR ..... **xi**
DAFTAR LAMPIRAN ..... **xii**
ABSTRAK ..... **xiii**
ABSTRACT ..... **xiv**

BAB I PENDAHULUAN .....
A. Latar Belakang Masalah .....
B. Rumusan Masalah 7
C. Tujuan Penelitian 7
D. Manfaat Penelitian 8
E. Keaslian Penelitian 9

BAB II LANDASAN TEORI .....
A. *Psychological well being* .....
1. Definisi psychological well being .....
2. Aspek-aspek *Psychological well being* .....
3. Faktor–Faktor yang Mempengaruhi *Psychological well being*
B. *mindfulness* .....
1. Definisi *mindfulness* .....
2. Aspek-aspek *mindfulness* .....
C. Hubungan mindfulness Dengan Psychological well being 19
D. Hipotesis .....

BAB III METODE PENELITIAN .....
A. Pendekatan dan Metode Penelitian .....
B. Identifikasi Variabel Penelitian .....
C. Defenisi Operasional Variabel Penelitian .....
1. *mindfulness* .....
2. *Psychological well being* .....
D. Subjek Penelitian .....
1. Populasi .....
2. Sampel .....

E. Teknik Pengumpulan Data 24
1. Alat Ukur Penelitian 24
2. Uji Validitas 29
3. Uji Daya Beda dan Reliabilitas Alat Ukur .....
F. Teknik Pengolahan dan Analisis Data 36
1. Uji Prasyarat 36
2. Uji hipotesis .....

BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN 38
A. Deskripsi Subjek Penelitian 38
B. Hasil Penelitian .....
1. Kategorisasi Penelitian .....
2. Hasil Uji Prasyarat 44
3. Hasil Uji Hipotesis 45
C. Pembahasan 46

BAB V KESIMPULAN DAN SARAN .....
A. Kesimpulan .....
B. Saran .....
1. Kepada mahasiswa. 50
2. Kepada Lembaga Pendidikan .....
3. Kepada peneliti selanjutnya 51
DAFTAR PUSTAKA 52

جامعة الرانري
AR-RANIRY

DAFTAR TABEL

Tabel Halaman

3.1 Skor Skala *Favourable* Dan Skala *Unfavourable* 25
3.2 *Blueprint* Skala *mindfulness* 26
3.3 *Blueprint* Skala *Psychological well being* 27
3.4 Koefisien CVR Skala *mindfulness* 30
3.5 Koefisien CVR Skala *Psychological well being* 31
3.6 Koefesien Korelasi Daya Beda Aitem *mindfulness* 32
3.7 *Blue Print* Akhir Skala *mindfulness* 33
3.8 Koefesien Korelasi Daya Beda Aitem Skala *Psychological well being*. 34
3.9 *Blue Print* Akhir Skala *Psychological well being* 35
4.1 Data Demografi Sampel Penelitian 38
4.2 Deskripsi Data Penelitian Skala *mindfulness* 41
4.3 Hasil Kategorisasi *mindfulness* 42
4.4 Deskripsi Data Penelitian Skala*Psychological well being* 42
4.5 Hasil Kategorisasi *Psychological well being* 43
4.6 Hasil Uji Normalitas Sebaran 44
4.7 Hasil Uji Linieritas hubungan *mindfulness*dan *Psychological well being* ... 45
4.8 Hasil Uji Hipotesis Data Penelitian 45

جامعة الرانري
AR-RANIRY

DAFTAR GAMBAR

Gambar Halaman

2.1 Kerangka Konseptual 20

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran

Lampiran 1. Surat Keterangan Penelitian, Kuisioner Penelitian
Lampiran 2. Tabulasi Data *Ty Out* Skala *mindfulness* Dan Tabulasi Data Penelitian Skala *mindfulness*
Lampiran 3 .Tabulasi Data *Try Out* Skala *Psychological well being* Dan Tabulasi Data Penelitian Skala *Psychological well being*
Lampiran 4. *Reliability* Skala *mindfulness* Sebelum Dibuang Aitem Yang Gugur Dan *Reliability* Skala *mindfulness*Setelah Dibuang Aitem Yang Gugur
Lampiran 5. *Reliability* Skala *Psychological well being*Sebelum Dibuang Aitem Yang Gugur Dan *Reliability* Skala *Psychological well being*Setelah Dibuang Aitem Yang Gugur
Lampiran 6. Analisis Penelitian Uji Normalitas, Uni Linearitas, dan Uji Hipotesis, dan Tabel Frekuensi
Lampiran 7. CVR
Lampiran 8. SK Skripsi
Lampiran 9. Riwayat Hidup Peneliti

جامعة الرانري
AR-RANIRY

Hubungan Antara Mindfulness dengan Psychological Well Being pada Ibu yang Bekerja di Banda Aceh

ABSTRAK

Psychological Well Being adalah kondisi individu yang ditandai dengan adanya kebahagiaan, mampu tumbuh dan berkembang. Salah satu cara memunculkan *Psychological well-being* adalah dengan *mindfulness* dan terbuka dengan apa yang ada di dalam dirinya. Ketika ada peristiwa sedih, mengejutkan, menakutkan, menyenangkan atau membahagiakan maka seseorang yang *mindful* akan membiarkan perasaan-perasaan itu datang dan ia merasakannya. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui apakah ada hubungan antara *Mindfulness* dengan *Psychological well being* pada ibu yang bekerja di Banda Aceh.penelitian ini menggunakan metode kuantitatif dengan teknik korelasi. Pengambilan sampel dilakukan dengan menggunakan teknik *purposive sampling* sebanyak 165 ibu bekerja di Banda Aceh.Hasil penelitian menunjukkan terdapat hubungan positif yang signifikan antara *Mindfulness* dengan *Psychological well being*, dengan koefisien korelasi sebesar 0,389, dengan nilai p= 0.000 (p<0,05). Artinya, semakin baik mindfulness, maka semakin baik pula psycological well being pada ibu yang bekerja di Banda Aceh.

Kata kunci : Mindfulness, psychological well being, ibu yang bekerja

جامعة الرانري
AR-RANIRY

The Relationship Between Mindfulness and Psychological Well Being in Working Mothers in Banda Aceh

ABSTRACT

Psychological Well Being is an individual condition which is characterized by happiness, being able to grow and develop. One of the ways to emerge from Psychological Well Being is by being *mindful* and open of what exists in one's self. When a sadness, shocking, scary, delightful or happy event occurs, a *mindful* person will let all of those feelings come and embrace them. This study aimed to determine whether *Mindfulness* and Psychological Well Being are related to mothers who work in Banda Aceh. This study used *quantitative methods* with correlation techniques. The samples were collected by using *purposive sampling* technique which involved as many as 165 working mothers in Banda Aceh. The results showed that there was a significant positive relationship between *Mindfulness* and *Psychological Well Being*, with a correlation coefficient of 0.389, with p value = 0.000 ($p < 0.05$). Thus, it means that the better *Mindfulness*, the better Psychological Well Being of mothers who work in Banda Aceh.

Keywords: *Mindfulness*, *Psychological Well Being*, working mother

جامعة الرانري
AR-RANIRY

BAB I
PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Perkembangan zaman yg semakin *moden* maka betambah kompleksnya kehid upan, bertambah juga intensitas peran yg dijalani kaum wanita. kini perempuan ti dak hanya beperan menjadi ibu yang hanya menjadi ibu di rumahnya saja namun juga mempunyai kiprah lain diluar tempat tinggal yaitu menjadi wanita karir atau ibu yang bekerja (Apreviadizy & Puspitacandri, 2014).

Menurut Undang-undang No. 13 tahun 2003 tentang ketenagakerjaan, ketenagakerjaan adalah segala hal yang berhubungan dengan tenaga keja pada waktu sebelum, selama, dan sesudah masa kerja. Peneliti mengamati banyaknya perempuan yang bekerja sekaligus mengurus rumah tangga di Banda Aceh di buktikan dengan data dari pusat statistik aceh yaitu pada tahun pada tahun 2016 jumlah wanita yang bekerja sebanyak 779.200 orang dan pada 2017 terus meningkat hingga mencapai 769.033 orang, kemudian pada tahun 2018 menjadi 842.713 orang (BPS provinsi Aceh, 2021).

Alasan utama atau motif yang melatar belakangi para ibu untuk bekeja di luar rumah sehingga mau menghadapi berbagai resiko atau pun konsekuensi yang bakal dihadapi pada umumnya dilatar belakangi oleh beberapa faktor, di antaranya kebutuan finansial, kebutuhan relasional dan kebutuhan aktualisasi diri (Nurhidayah, 2008)

Perempuan yang memilih bekerja harus melakukan dua hal sekaligus, yaitu menjadi produktif dengan bekerja di ranah publik dan tetap mengurus urusan

domestik. Hal ini akhirnya menimbulkan masalah baru yaitu perempuan terus saja bekerja untuk mengaktualisasikan dirinya, namun impiannya terbatas hanya bekerja saja dan menghasilkan pundi-pundi ekonomi agar mendapat penghargaan dan perlakuan yang lebih baik dari suami serta tidak menggantungkan hidupnya kepada laki-laki (Tuwu, 2018).

Menurut Grinder, ada 5 hal yang perlu diperhatikan tentang pengaruh ibu bekerja terhadap anak, yakni : (1) Ibu yang bekerja menyebabkan si ibu dan mungkin juga ayah menyediakan model perilaku yang berlainan bagi anak. Konsep diri dari remaja perempuan tentang peran wanita sangat mungkin dipengaruhi. (2) Status emosional ibu dipengaruhi oleh pekerjaan yang dilakukannya, dan hal ini juga tergantung pada kesempatan-kesempatan, kepuasan-kepuasan, dan tekanan-tekanan peran, serta rasa bersalah yang selanjutnya akan mempengaruhi interaksinya dengan anak. (3) Dibandingkan dengan ibu-ibu yang tidak bekerja, praktik sosialisasi ibu-ibu yang bekerja dipengaruhi oleh tuntutan situasi yang berbeda-beda. (4) Dibandingkan dengan ibu-ibu yang tidak bekerja, ibu-ibu yang bekerja menyediakan supervisi personal yang kurang terhadap anak-anaknya. (5) Ketidak hadiran secara teratur ibu-ibu yang bekerja ditengah anak-anaknya menyebabkan anak-anak kurang mendapatkan perhatian secara kognitif dan emosional. Ketidak hadiran ini secara simbolis ditangkap oleh anak-anak sebagai suatu penolakan (ibu-ibu terhadap anak-anaknya) (Amrullah,2012).

Hasil penelitian Keene dan Quadagno (dalam Handayani, 2013) menyatakan bahwa 60% orang dewasa yang bekerja menunjukkan sulit untuk mencapai

keseimbangan, terutama pasangan suami istri yang keduanya bekerja dengan anak dibawah 18 tahun.

Pembagian dua peran ini menyebabkan konflik terutama pada wanita. Dengan demikian, konflik tersebut menyebabkan stres, mengganggu aktivitas serta kesehatan individu, depresi, kegelisahan dan akhirnya membuat diri individu tidak bahagia, bahkan menurunkan *psychological well being* (kesejahteraan psikologis) (Erpiana & Fourianalistywati, 2018)

psychological well-being (kesejahteraan psikologis) adalah sebuah keadaan individu yang mampu menerima dirinya apa adanya, mampu membentuk hubungan yang hangat dengan orang lain, memiliki kemandirian terhadap tekanan sosial, mampu mengontrol lingkungan eksternal, memiliki arti dalam hidup serta mampu merealisasikan potensi dirinya secara *continue* (Prabowo, 2016)

Pernyataan diatas sejalan dengan wawancara yang dilakukan kepada salah seorang pegawai sekaligus ibu rumah tangga di Banda Aceh. Berikut pernyataannya :

Cuplikan wawancara 1

"kakak ke kantor jam 7 pagi, sebelum ke kantor pasti kita kan urus anak dulu, masak dulu untuk anak, terus buru-buru antar anak kerumah saudara yang jagain anak kakak. Kadang nanti pulang kantor udah jam 5 habistu gak bisa langsung pulang kita, harus rekap-rekap data lagi ujung-ujungnya magrib baru sampek rumah. Waktu sampek rumah pun gak bisa langsung istrahat, urus anak lagi kadang nanti harus masak untuk anak sama suami lagi. Kadang capek kali, tapi ya gimana kalau gak kerja kayaknya gak mungkin, kadang kalau udah capek kali nangis sendiri, kasian juga liat anak cuma jumpa orang tua malam aja suka merasa bersalah juga kakak kadang-kadang, gak tau mau atur waktu gimana

padahal masih satu anak" (CDA, wawancara personal, 8 November 2020, Ule Kareng)

Cuplikan wawancara 2

"*Dari sebelum nikah ibu udah kerja, dulu masih dibagian adm ibu kerjanya ganti-ganti terus udah tiga kali. Kalau dibilang ya susah sebenarnya jalanin kerja sambil urus anak urus rumah karena suami kan kerjanya jauh jadi semua-semua sendiri kita urus. Kadang gara-gara capek anak yang jadi korban jadi gak terurus, apalagi lagi covid gini anak-anak sekolah online susah kali, kadang sampek lupa ada dikirim tugas dari gurunya karena dikantor pun lagi banyak kali kerjaan. Kadang karena udah capek dirumah tugas-tugas kantor jadi numpuk, saket kepala emang kalau kita piker. Sering sebenarnya merasa bersalah sama anak gara-gara kita dia jadi gak terurus. Suami udah bilang berhenti aja kerja karena jauh juga kan ke jantho, tapi kalau dipiker kan anak masih kecil banyak keperluan, kalau sendiri yang kerja mana cukop."* (MZ, Wawancara Personal 3 Januari 2021, Lambaro)

Cuplikan wawancara 3

"capek kali dek kerja sambil urus anak, susah kali cari orang jaga anak sekarang. Aku kadang ganti-gantian sama abang nanti aku kenak ngajar pagi dia yang jaga terus diantar nanti ke sekolah aku kalau dia udah mau ngajar, nanti siap dia ngajar dijemput lagi, stres aku kadang kalau lagi banyak kali kerjaan apalagi kalau musim ujian kek orang gila kadang, karena anak masih bayi mungkin ya. Aku pernah sampek gak mau kluar asi gara-gara stres sama capek, udah kayak orang gila aku sampek nangis ke suami ku bilang aku gak bisa jadi ibu yang baik gak bisa kasih asi anak gak bisa urus anak haha drama kali emang tapi emang betol. Kadang kita merasa bersalah juga sama anak sama suami kadang ke siswa aku juga karena kalau udah capek dirumah kebawak ke kerjaan" (PU, Wawancara Personal, 15 Januari 2021, Darussalam)

Berdasarkan hasil wawancara diatas menunjukkan bahwa ketiga subjek mengalami kelelahan, stres, merasa sedih, dan merasa bersalah karena tidak memiliki waktu bersama anak-anak serta tidak bisa membagi tugas pekerjaan

rumah dan pekerjaan kantornya. Menurut Arfianto, Mustikasari, dan Wardani(2020) Seorang yang memiliki kesejahteraan psikologis yang tinggi akan menunjukkan perasaan senang, mampu, puas dalam hidup, merasa didukung dengan baik dan lain-lain. Wawancara diatas menunjukkan bahwa terdapat ciri-ciri rendahnya *psychological well-being* pada subjek karena bertolak belakang dengan ciri-ciri yang dijelaskan oleh peneliti sebelumnya.

Psychological well being adalah kondisi individu yang ditandai dengan adanya kebahagiaan, mampu tumbuh dan bekembang, serta menunjukkan potensinya secara optimal, yang dapat diketahui dari adanya sikap penerimaan diri, memiliki hubungan positif dengan orang lain, otonomi, penguasaan lingkungan , memiliki tujuan, serta pertumbuhan pribadi (Apsaryanti & Lestari, 2017)

Salah satu cara agar memunculkan *psychological well being* adalah dengan sadar secara penuh dan terbuka dengan apa yang ada di dalam dirinya. Ketika ada peristiwa sedih, mengejutkan, menyenangkan atau membahagiakan maka seseorang yang *mindful* akan membiarkan perasaan-perasaan itu datang dan ia merasakannya. Jika seseorang mindless maka ia akan menolak perasaan yang mengancam dirinya, menutup diri dan berusaha untuk baik-baik saja untuk dirinya dan orang lain Carlson dan Langer (dalam Jannah, 2019).

Mindfulness dideskripsikan oleh Naik, Harris dan Fortun (2013) sebagai suatu kondisi yang memiliki tiga karakteristik kunci yakni: (1) memiliki tujuan, (2) sepenuhnya hadir, dan (3) peneimaan. Memiliki tujuan berarti ketika berada

dalam kondisi *Mindfulness* maka seseoang secara sengaja dan bertujuan mengarahkan perhatiannya pada satu hal dibanding mengarahkan perhatiannya ke berbagai macam hal. Sepenunya hadi berarti ketika dalam kondisi *mindfulness* maka seseorang hanya memfokuskan pikiran dan perhatiannya pada suatu aktivitas dan tidak terlalu memikirkan apa yang sudah terjadi ataupun yang belum terjadi. Penerimaan berarti *mindfulness* melibatkan seseoang untuk tidak memiliki penilaian terhadap apapun yang terjadi dalam kehidupannya, baik itu penilaian negatif ataupun positif, sehingga peristiwa yang terjadi hanya diterima sebagai bagian kehidupan (Yunita & Lesmana, 2019)

Mindfulness berarti suatu keadaan ketika individu sadar akan dirinya, baik tempat maupun mental teradap keadaan yang terjadi pada saat itu juga, serta tidak berfikir ataupun terpaku akan kejadian masa lalu maupun masa depannya, melainkan fokus akan keadaan (Baer r. a., Smith, Jaclyn, Krietemeyer, & Toney, 2006)

Pada penelitian yang dilakukan oleh Erpiana dan Fourianalistywati (2018) menunjukkan trait *mindfulness* berperan signifikan terhadap dimensi *psychological well-being*, yaitu sebesar 35.3% pada dimensi *environmental mastery*, 31.7% pada dimensi purpose in life , 31.1% pada dimensi *positive relation*, 24% pada dimensi *personal growth*, 18.7% pada dimensi *autonomy*, dan 17.6% pada dimensi *self acceptance*.

Dari pemaparan diatas dapat kita simpulkan bahwa adanya keterkaitan antara keadaan *Mindfulness* seseorang dengan *psychological well being.* Dari beberapa penelitian juga menyampaikan bahwa semakin tinggi tingkat mindful seseorang

semakin tinggi pula tingkat *psychological well being*. Dari hal tersebut peneliti tertarik untuk mengambil judul "Hubungan *Mindfulness* dengan *Psychological Well-Being* Pada Ibu Yang Bekerja di Banda Aceh".

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah yang telah peneliti uraikan di atas, maka rumusan masalah dalam penelitian ini adalah apakah ada hubungan antara *Mindfulness* dengan *psychological well-being* pada ibu yang bekerja di Banda Aceh?

C. Tujuan Penelitian

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui apakah ada hubungan antara *Mindfulness* dengan *psychological well being* pada ibu yang bekerja di Banda Aceh.

D. Manfaat Penelitian

Adapun manfaat penelitian ini adalah sebagai berikut :

1. Manfaat Teoritis

Hasil penelitian ini diharapkan dapat dijadikan bahan bacaan, referensi,. Sebagai tambahan bahan kajian pembelajaran pada bidang psikologi positif, tentang *Mindfulness* dan *psychological well-being*

2. Manfaat Praktis

a. Bagi Peneliti

Hasil penelitian ini akan memberikan pengalaman serta menambah wawasan peneliti tentang apakah ada hubungan antara *Mindfulness* dan *psychological well-being* pada ibu yang bekerja di Banda Aceh.

b. Bagi Ibu yang bekerja

Hasil penelitian ini akan menambah pengetahuan serta memperluas wawasan tentang bagaimana cara ibu yang bekerja menjalankan perannya sebagai ibu dan karyawan di pekerjaannya.

c. Bagi Masyarakat

Hasil penelitian ini akan memberikan pemahaman dan wawasan pada masyarakat tentang *Mindfulness* dan psychological well-being pada ibu yang bekerja.

d. Bagi organisasi dan instansi terkait

Hasil penelitian ini diharapkan bisa menambah wawasan, pelajaran dan pedoman untuk kedepannya yang dapat dibagikan ke orang banyak.

جامعة الرانري
AR-RANIRY

E. Keaslian Penelitian

Keaslian penelitian ini didasarkan pada hasil beberapa penelitian yang telah dilakukan sebelumnya dan memiliki karakteristik yang relatif sama dalam hal tema, kajian, meskipun berbeda dalam kriteria subjek, jumlah, posisi variabel penelitian, dan metode analisis yang digunakan.

Penelitian mengenai "hubungan *Mindfulness* dan penerimaan diri pada remaja dengan orang tua tunggal" dilakukan oleh Arini Miftahul Jannah (2019) dengan subjek penelitian berjumlah 180 orang dengan kriteria remaja berusia 19-21 tahun yang memiliki ayah atau ibu saja. Penelitian ini menunjukkan hasil terdapat hubungan positif yang signifikan pada kedua variabel dimana semakin tinggi tingkat *Mindfulness* maka semakin tinggi pula penerimaan diri remaja dengan orang tua tunggal, begitu pula sebaliknya. Dari penelitian tersebut yang membedakan dengan penelitian yang akan peneliti lakukan adalah terdapat perbedaan subjek dan lokasi penelitian.

Penelitian Erpiana dan Fourianalistyawati (2018) mengenai "Peran Trait *Mindfulness* terhadap *Psychological Well-Being* pada Dewasa Awal "Subjek berjumlah 200 orang yang merupakan individu dewasa awal dengan rentang usia 20-40 tahun. Hasi penelitian menunjukkan *trait Mindfulness* berperan signifikan terhadap dimensi *psychological well-being*, yaitu sebesar 35.3% pada dimensi environmental mastery, 31.7% pada dimensi purpose in life, 31.1% pada dimensi positive relation, 24% pada dimensi personal growth, 18.7% pada dimensi autonomy, dan 17.6% pada dimensi *self-acceptance*. Hal yang membedakan dengan penelitian yang akan peneliti lakukan adalah pada subjek, dan lokasi penelitian.

Penelitian lain juga dilakukan Waskito, Loekmono, Dwikurnaningsih (2018) yang berjusul "Hubungan Antara *Mindfulness* dengan Kepuasan Mahasiswa bimbingan dan Konseling". Responden adalah 135 mahasiswa Bimbingan dan

Konseling (BK), Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan (FKIP), Universitas Kristen Satya Wacana (UKSW). Data dikumpulkan dengan instrumen skala *Mindfulness* dan skala kepuasan hidup. Hasil penelitian menunjukkan ada hubungan yang signifikan dengan arah positif antara *Mindfulness* dengan kepuasan hidup mahasiswa BK FKIP UKSW. Hal yang membedakan dengan penelitian yang akan peneliti lakukan adalah pada variabel yang akan diteliti, subjek, dan lokasi penelitian.

Selanjutnya ada Penelitian Dyah dan Fourianalistyawati (2018) "peran trait *Mindfulness* terhadap kesejahteraan Psikologis pada lansia". Sampel penelitian ialah orang-orang yang sudah tidak bekerja dan berdomisili di wilayah Jakarta, Bogor, Depok, Tangerang, dan Bekasi. Alat pengumpulan data dilakukan dengan menggunakan kuesioner. Hasil penelitian menyebutkan trait *Mindfulness* berperan signifikan terhadap beberapa dimensi kesejahteraan psikologis. Hal yang membedakan dengan penelitian yang akan peneliti lakukan adalah pada subjek, dan lokasi penelitian.

Selain itu ada juga penelitian dari Istiqomah dan Salma (2020) "hubungan antara *mindfullness* dan *psychological well-Being* pada mahasiswa baru yang tinggal di pondok Pesantren x, y, dan z". Subjek dalam penelitian ini adalah 78 orang mahasiswa baru. metode pengambilan sampel menggunakan teknik convenience sampling. Hasil penelitiannya adalah terdapat hubungan positif antara *Mindfulness* dan *psychological well-being* pada mahasiswa baru yang tinggal di pondok pesantren X, Y, dan Z. Semakin tinggi *Mindfulness*, maka akan

semakin tinggi pula *psychological well-being* dan sebaliknya Penelitian ini berbeda dengan penelitia yang akan peneliti lakukan. Hal yang membedakan dengan penelitian yang akan peneliti lakukan adalah pada subjek, dan lokasi penelitian.

Berdasarkan kajian dari beberapa penelitian sebelumnya, dapat diketahui terdapat beberapa perbedaan dari segi konteks maupun isi dengan penelitian yang dilakukan oleh peneliti. Dari segi konteks, salah satu hal yang membedakan penelitian ini dengan penelitian terdahulu adalah lokasi penelitian, dan subjek penelitian.

BAB II
LANDASAN TEORI

A. *Psychologycal Well-Being*

1. Pengertian *Psycologycal well-being*

Psychological well-being adalah kemampuan individu dalam menghadapi tantangan dalam rangka berjuang untuk memfungsikan dirinya sendiri secara penuh dan menyadari talenta uniknya (Erpiana & Fourianalistyawati, 2018). *Psychological well-being* adalah bentuk pencapaian yang berasal dari potensi diri yang direalisasikan dalam bentuk penerimaan terhadap diri dan dalam bentuk perilaku yang mencerminkan adanya ketertarikan aktif pada aktivitas sehari-hari dan perasaan hidup lebih baik yang dirasakan oleh individu (Anggarwati & Thamrin, 2019).

Menurut Dewi (2012) *Psychological well-being* adalah gambaran kesehatan psikologis individu berdasarkan pemenuhan fungsi psikologis positif. Sedangkan Lestari dan Apsaryanthy (2017) mendefinisikan *Psychological well-being* (kesejahteraan psikologis) merupakan suatu kondisi tertinggi yang dapat dicapai oleh individu.

Psychological well-being adalah suatu konsep yang berkaitan dengan apa yang dirasakan individu mengenai aktivitas yang terjadi dalam kehidupannya sehari-hari. Kesejahteraan psikologis merupakan kons-truksi dasar yang menyampaikan informasi tentang bagaimana individu mengevaluasi diri-sendiri dan kualitas serta pengalaman hidup (Triwahyuningsih, 2017)

Psychological well-being adalah pencapaian penuh dari potensi psikologis seseorang dan suatu keadaan ketika individu dapat menerima kekuatan dan kelemahan diri apa adanya, memiliki tujuan hidup, mengembangkan relasi yang positif dengan orang lain, menjadi pribadi yang mandiri mampu mengendalikan lingkungan dan terus bertumbuh secara personal (Ryff, 1989)

Berdasarkan penjelasan beberapa teori diatas maka dapat disimpulkan bahwa *Psychological well-being* adalah suatu kondisi tertinggi yang dapat dicapai oleh individu dan menerima segala kekurangan dan kelebihan diri, mampu mengontrol lingkungan, serta memiliki arti hidup dan mampu merealisasikan potensi dirinya. Penelitian ini mengacu pada teori Ryff (1989), karena komprehensif dapat menjelaskan variabel *Psychological well-being* secara lebih luas.

2. Aspek *Psychological well-being*

Menurut Ryff (1989) *Psychological well-being* memiliki 6 aspek, yaitu :

a. Penerimaan diri *(Self Acceptance)*

Penerimaan diri diartikan sebagai sikap yang positif terhadap diri sendiri. Individu yang memiliki penerimaan diri adalah individu yang memiliki sikap positif terhadap dirinya. Dimana mereka mau mengakui dan menerima aspek-aspek diri, baik itu kualitas yang baik maupun kualitas yang buruk, serta berpikir positif terhadap kehidupan dimasa lalu.

b. Hubungan positif dengan orang lain *(positive Relations with Others)*

Individu yang memiliki hubungan positif dengan orang lain adalah individu yang mampu menjalin hubungan yang hangat, saling mempercayai dan saling memperdulikan kebutuhan serta kesejahteraan pihak orang lain.

c. Otonomi *(Autonomy)*

Individu yang memiliki otonomi adalah individu yang mampu mengatur perilaku dan memiliki sifat mandiri, serta mampu mengevaluasi dirinya sesuai standar pribadi.

d. Penguasaan lingkungan *(Enviromental Mastery)*

Individu yang mampu mengontrol hal-hal yang berasal dari aktivitas luar, memiliki minat kuat terhadap terhadap hal-hal diluar diri, menggunakan kesempatan secara efektif, berpartisipasi dalam berbagai aktivitas.

e. Tujuan hidup *(purpose in life)*

Individu yang memiliki tujuan dan rasa dalam mengarahkan kehidupan serta merasakan makna dari masa sekarang dan masa lalu adalah individu yang mempunyai arah tujuan.

f. Perkembangan Pribadi *(personal growth)*

Individu yang memiliki perkembangan pribadi adalah individu yang memiliki rasa untuk terus berkembang, melihat dirinya sebagai suatu pertumbuhan dan perkembangan serta mampu terbuka dengan pengalaman baru.

3. Faktor-faktor yang mempengaruhi *Psychological well-being*

Faktor-faktor yang mempengaruhi psychological well-being, yaitu :

a. Usia

Penelitian Ryff dan Keyes (1995) menunjukkan dimensi otonomi dan dimensi penguasaan lingkungan mengalami peningkatan seiring bertambahnya usia, terutama ketika usia dewasa muda sampai dewasa madya.

Demikian juga dengan dimensi hubungan positif mengalami peningkatan dari dewasa muda hingga dewasa akhir. Dimensi tujuan hidup dan pertumbuhan pribadi memperlihatkan penurunan dengan bertambahnya usia terutama ketika usia dewasa madya sampai dewasa akhir. Pada dimensi penerimaan diri tidak ada perbedaan signifikan selama usia dewasa muda sampai akhir.

b. Jenis Kelamin

Dalam penelitian Ryff dan Keyes (1995) dimensi hubungan positif dengan orang lain memiliki skore lebih tinggi wanita dari pada laki-laki.

c. Status sosial ekonomi

Menurut Ryff dan Singer (2008)mengatakan bahwa perbedaan kelas sosial ekonomi memiliki hubungan dengan kesejahteraan psikologis individu.

d. Faktor dukungan sosial

Menurut Davis (Pratiwi, 2000; Rahayu, 2008), individu-individu yang mendapatkan dukungan sosial memiliki tingkat psychological well being yang lebih tinggi.

e. Religiusitas

Sebuah penelitian yang dilakukan Koening, Smilery dan Gonzales (Santrock, 2002) menyatakan bahwa lansia yang lebih dekat dengan agama menunjukan tingkatan yang lebih tinggi dalam hal kepuasan hidup, harga diri dan optimisme. Studi lain menyatakan bahwa praktisi religi dan perasaan religius berhubungan dengan sense of well being, terutama pada wanita dan individu berusia di atas 75 tahun. Seperti yang dikatakan oleh Pargament, (1999) dan Zinnbauer, et al. (1997) agama dan spiritualitas dapat dinyatakan

secara individual dan sosial, dan keduanya memiliki kapasitas untuk mendorong atau menghambat kesejahteraan (dalam Synder & Lopez, 2002).

f. Kepribadian

Schumutte dan Ryff telah melakukan penelitian mengenai hubungan antara lima tipe kepribadian dengan dimensi-dimensi psychological well being. Hasilnya menunjukkan bahwa individu yang termasuk kategori ekstraversion, conscientiousness, dan low neuroticism mempunya skor tinggi pada dimensi pertumbuhan pribadi; individu yang termasuk dalam kategori agreeabless dan ekstraversion mempunya skor tinggi pada dimensi hubungan positif dengan orang lain dan individu yang termasuk kategori low neuriticism mempunya skor tinggi pada dimensi otonomi (dalam Ryan & Deci, 2001; Kartika, 2010).

Selain faktor diatas *Mindfulness* juga merupakan salah satu faktor yang mempengaruhi *psychological well-being.* Dalam penelitian lain yang dilakukan oleh (Dyah & Fourianalistyawati, 2018) menyatakan bahwa trait *Mindfulness* yang berkontribusi terhadap kesejahteraan psikologis. Dimensi *psychological well-being* yang dipengaruhi oleh trait *Mindfulness* adalah penerimaan diri, hubungan positif dengan orang lain, tujuan hidup, dan otonomi.

B. *Mindfulness*

1. Pengertian *Mindfulness*

Mindfulness yaitu rasa kesadaran mencakup dua komponen yaitu, *awareness* atau keadaan sadar terjaga, kesadaran yang terjadi ketika seseorang menyadari pengalaman internal dan pengalaman dari lingkungan eksternalnya dan *attention* atau perhatian merupakan proses sadar terjaga untuk memusatkan pada realitas,

dalam pikiran, perasaan dan sensasi sebagai bagian dari pengalaman yang terbuka (Brown & Ryan, 2003).

Mindfulness adalah tahapan dimana individu mampu memberi perhatian dan menyadari apa yang sedang terjadi saat ini tanpa bersikap reaktif terhadap keadaan tersebut (Maharani, 2016). *Mindfulness* adalah keadaan pikiran aktif yang memperhatikan hal-hal baru dan pengalaman hidup secara terbuka dan fleksibel, serta usaha untuk mengurangi kesulitan yang dialami dan berusaha membuat manusia menjadi pribadi yang lebih baik (Yunita & Lesmana, 2019).

Mindfulness merupakan jalur untuk mempermudah seseorang melakukan kontrol diri dalam menghadapi masalah seperti kecemasan, depresi dan gejala traumatik (Afandi, 2012). *Mindfulness* berarti suatu keadaan ketika individu sadar akan dirinya, baik tempat maupun mental terhadap keadaan yang terjadi pada saat itu juga, serta tidak berfikir ataupun terpaku akan kejadian masa lalu maupun masa depannya, melainkan fokus akan keadaan sekarang (Baer R. A., et al., 2008)

Dari pengertian diatas dapat disimpulkan bahwa *Mindfulness* adalah rasa kesadaran penuh seseorang terhadap keadaan yang sedang terjadi sehingga dapat menghadapi masalah seperti kecemasan, depresi dan gejala traumatik. Penelitian ini mengacu pada teori Baer, dkk (2008) yang menyatakan bahwa *Mindfulness* berarti suatu keadaan ketika individu sadar akan dirinya, baik tempat maupun mental terhadap keadaan yang terjadi pada saat itu juga, serta tidak berfikir ataupun terpaku akan kejadian masa lalu maupun masa depannya, melainkan fokus akan keadaan sekarang. Penelitian ini mengacu pada Baer, dkk

(2008), karena komprehensif dapat menjelaskan variabel *Mindfulness* secara lebih luas.

2. Aspek *Mindfulness*

Menurut (Baer R. A., et al., 2008) terdapat lima aspek *Mindfulness*, yaitu:

a. *Observing* (mengobservasi)

Observing termasuk memperhatikan atau menghadiri pengalaman internal dan eksternal, seperti sensasi, kognisi, emosi, pemandangan, suara, dan bau.

b. *Describing* (mendeskripsikan)

Describing mengacu pada pelabelan pengalaman internal dengan kata-kata.

c. *Acting with awareness* (bertindak dengan kesadaran)

Acting with awareness melakukan suatu aktivitas secara sadar namun juga dapat berbagi fokus dengan aktivitas yang lainnya.

d. *Non-judging of inner experience* (tanpa penilaian pada pengalaman internal)

Non-judging of inner experience merupakan aspek *Mindfulness* yang mempunyai kecenderungan untuk mengambil sikap tidak evaluatif terhadap pemikiran dan perasaan.

e. *Non-reactivity to inner experience* (tanpa bereaksi pada pengalaman internal)

Non-reactivity to inner experience adalah kecenderungan untuk membiarkan pikiran dan perasaan datang dan pergi, tanpa terjebak atau terbawa olehnya.

C. Hubungan *Mindfulness* dengan *Psychological well-being*

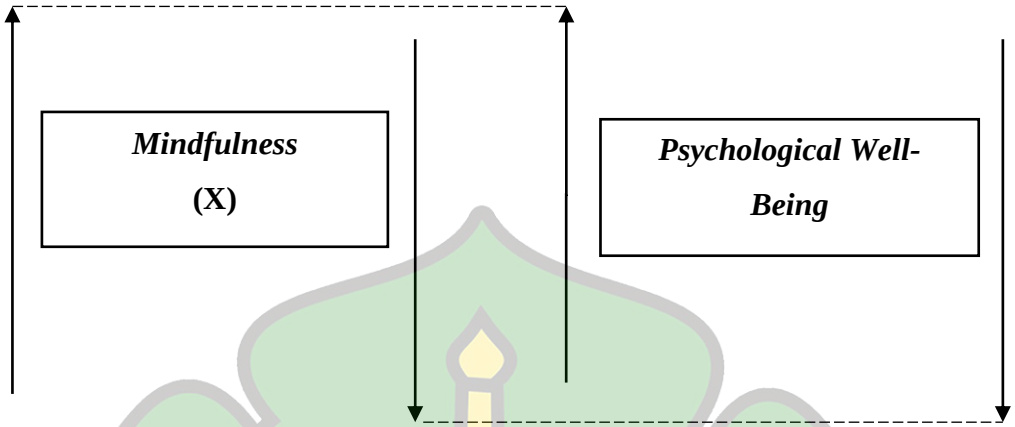
Penelitian ini terdiri atas dua variabel, yaitu *Mindfulness* dan *Psychological well-being.* Dalam penelitian yang dilakukan oleh (Dyah & Fourianalistyawati, 2018) menyatakan bahwa *Mindfulness* adalah salah satu faktor dari *Psychological well-being*. *Mindfulness* mempunyai arti yaitu memperhatikan dengan keterbukaan, keingintahuan, dan fleksibilitas dalam keadaan apapun (waney, kristinawati, & setiawan, 2020).

Pada penelitian yang dilakukan oleh Istiqomah dan Salma (2020) menyatakan bahwa *Mindfulness* memiliki peran positif terhadap *psychological well-being*. Hal tersebut menunjukan bahwa semakin tinggi *Mindfulness,* maka semakin tinggi pula *psychological well-being* dan sebaliknya, semakin rendah *Mindfulness* maka semakin rendah pula *psychological well-being*.

Berdasarkan penelitian Erpiana dan Fourianalistyawati (2018) menyatakan empat dari lima dimensi yang terdapat pada *trait Mindfulness* berperan signifikan terhadap setiap dimensi pada keenam dimensi *psychological well-being*. Pertama, dimensi *observing, describing,* dan *non-reactivity to inner experience* dari *trait Mindfulness* berperan signifikan terhadap *psychological well-being* pada dimensi *self-acceptance.*

Berdasarkan uraian diatas dapat ditarik kesimpulan semakin tinggi *Mindfulness* dimiliki, semakin tinggi pula *psychological well being* seseorang. Begitu pula sebaliknya, Semakin rendah *Mindfulness* dimiliki, semakin rendah pula *psychological well being* pada seseorang.

Kesimpulan ini dapat dijelaskan dalam kerangka konseptual dibawah ini



Gambar 2.1 Kerangka Konseptual

D. Hipotesis

Berdasarkan kerangka konseptual yang telah disebut di atas, maka penulis merumuskan hipotesis dalam penelitian ini adalah ada hubungan positif antara *Mindfulness* dengan *psychological well being* pada ibu yang bekerja di Banda Aceh. Semakin tinggi *Mindfulness* dimiliki, semakin tinggi pula *psychological well being* pada ibu yang bekerja di Banda Aceh. Begitu pula sebaliknya, Semakin rendah *Mindfulness* dimiliki, semakin rendah pula *psychological well being* pada ibu yang bekerja di Banda Aceh.

جامعة الرانري
AR-RANIRY

BAB III
METODE PENELITIAN

A. Pendekatan dan Metode Penelitian

Pendekatan penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah kuantitatif. Menurut (Wahidmurni, 2017) penelitian kuantitatif adalah suatu cara untuk menjawab masalah penelitian yang berhubungan dengan data berupa angka-angka dan program statistik. Menurut (Sugiyono, 2017) pendekatan kuantitatif adalah pendekatan ilmiah yang bertujuan untuk menunjukkan hubungan antara dua variabel, menguji teori, serta mencari generalisasi yang mempunyai nilai prediktif. Pendekatan ini disebut pendekatan kuantitatif karena data penelitian berupa angka-angka dan analisis menggunakan statistik

Model penelitian yang digunakan yaitukorelasi.MenurutPrice (2012) dan Creswell (2014) (dalam (Wahidmurni, 2017) penelitian yang menggunakan metode korelasi merupakan jenis penelitian *non-experimental*, peneliti akan mengukur kedua variabel dan menilai bagaimana hubungan antara keduanya. Metode korelasional menurut(Azwar, 2017)adalah metode penelitian yang bertujuan untuk menguji keeratan hubungan antara variabel-variabelpenelitian yang saling berhubungan, dalam penelitian ini akan melihat apakah ada hubungan antara *Mindfulness* dengan *psychological well-being* pada ibu yang bekerja di Banda Aceh.

جامعة الرانري
AR-RANIRY

B. Identifikasi VariabelPenelitian

Identifikasi masalah merupakan suatu pernyataan eksplisit mengenai variable apa saja yang terlibat dalam pengujian hipotesis (Azwar, 2017). Terdapat dua variabel dalam penelitian ini, yaitu:

1. Variabel bebas (X): *Mindfulness*
2. Variabel terikat (Y): *Psychological Well-being*

C. Definisi Operasional Variabel Penelitian

Definisi operasional merupakan rumusan ulang definisi variabel secara operasional sehingga dapat diamati dan diukur (Azwar, 2017).

1. Mindfulness

Mindfulness berarti suatu keadaan ketika individu sadar akan dirinya, baik tempat maupun mental terhadap keadaan yang terjadi pada saat itu juga, serta tidak berfikir ataupun terpaku akan kejadian masa lalu maupun masa depannya, melainkan fokus akan keadaan sekarang. Aspek yang digunakan untuk mengukur variabel *mindfulness* adalah aspek dari Baer,dkk (2008) yaitu observasi, deskripsi, bertindak dengan kesadaran, tanpa penilaian pada pengalaman internal, tanpa bereaksi pada pengalaman internal.

2. Psychological Well-being

Psychological well-being adalah pencapaian penuh dari potensi psikologis seseorang ketika individu dapat menerima kekuatan dan kelemahan diri apa adanya. Aspek yang digunakan pada penelian ini menggunakan aspek dari Ryff

(1989) yaitu penerimaan diri, hubungan positif dengan orang lain, otonomi, penguasaan lingkungan, tujuan hidup, perkembangan pribadi.

D. Subjek Penelitian

1. Populasi

Populasi merupakan kelompok subjek dengan karakteristik yang telah ditetapkan yang menjadi sasaran penelitian (Azwar, 2017). Populasi yang akan diteliti dalam penelitian ini adalah ibu-ibu yang bekerja di Banda Aceh.

2. Sampel

Sampel adalah bagian dari populasi yang digunakan dalam penelitian. Sampel juga harus memiliki karakteristik yang dimiliki oleh populasi. Penelitian ini menggunakan *nonprobaility sampling* yaitu teknik pengambilan sampel yang tidak memberi peluang/kesempatan yang sama bagi unsur atau anggota populasi untuk menjadi sampel, dengan memakai teknik*purposive sampling. Purposive sampling* adalah pengambilan sampel dengan pertimbangan tertentu (Sugiyono, 2017). Sampel dalam menelitian ini memiliki kriteria:

a. Wanita
b. Sudah menikah
c. Memiliki anak
d. Bekerja di Banda Aceh
e. Bekerja lebih dari 6 jam

Jumlah sampel dalam penelitian ini mengikuti pedoman Roscoe (dalam Sugiyono, 2017) yaitu ukuran sampel yang layak dalam penelitian adalah 30

sampai dengan 500 sampel. Setelah dilakukan penelitian maka didapatkan sampel sebanyak 165 orang yang sesuai dengan kriteria yang sudah di tentukan.

E. Teknik Pengumpulan Data

a. Alat Ukur Penelitian

Pengumpulan data dalam penelitian ini menggunakan skala likert. Menurut Sugiyono (2017) skala likert digunakan untuk mengukur sikap, pendapat, dan persepsi seseorang atau sekelompok orang tentang fenomena sosial. Pada penyusuna skala likert maka variabel yang akan diukur dijabarkan menjadi indikator-indikator yang akan disusun menjadi butir-butir aitem.

Skala yang digunakan dalam penelitian ini disusun oleh peneliti sendiri. Skala *Mindfulness* disusun berdasakan teori dan aspek yang dikemukakan oleh Baer, dkk (2008) yaitu observasi, mendeskripsikan, bertindak dengan kesadaran, tanpa penilaian pada pengalaman internal, dan tanpa bereaksi pada pengalaman internal. Sedangkan skala *Psychological well being* disusun berdasarkan teori dan aspek Ryff (1989) yaitu penerimaan diri, hubungan positif dengan orang lain, otonomi, penguasaan lingkungan, tujuan hidup, perkembangam pribadi. Setiap skala yang dibagikan terdiri dari dua jenis pernyataan yaitu favourable dan pernyataan unfavourable.

Skor skala favourable bernilai 4 untuk pilihan jawaban sangat setuju (SS), skor 3 untuk pilihan jawaban setuju (S), skor 2 untuk pilihan jawaban tidak setuju (TS) dan skor 1 untuk pilihan jawaban sangat tidak setuju (STS). Sedangkan skor item unfovourable adalah bernilai 1 untuk pilihan jawaban sangat setuju (SS),

جامعة الرانري
AR-RANIRY

skor 2 untuk pilihan jawaban setuju (S), skor 3 untuk pilihan jawaban tidak setuju (TS) dan skor 4 untuk pilihan sangat tidak setuju (STS).

Skor skala *favourable* dan skala *unfavourable*

Tabel 3.1

Skor skala *favourable*		Skor skala *unfavourable*	
SS (Sangat Sesuai)	4	SS (Sangat Sesuai)	1
S (Sesuai)	3	S (Sesuai)	2
TS (Tidak Sesuai)	2	TS (Tidak Sesuai)	3
STS (Sangat Tidak Sesuai)	1	STS (Sangat Tidak Sesuai)	4

1. Skala *Mindfulness*

Instrumen penelitian yang digunakan untuk mengukur *Mindfulness* yaitu menggunakan skala yang disusun oleh peneliti. Skala *Mindfulness* ini menggunakan 5 aspek yang dikembangkan oleh Baer (2008) yaitu, observasi, deskripsi, bertindak dengan kesadaran, tanpa penilaian pada pengalaman internal, tanpa bereaksi pada pengalaman internal.

جامعة الرانري
AR-RANIRY

Tabel. 3.2
Blueprint skala Mindfulness

Variabel	Aspek	Indikator	Aitem		Jumlah
			Favourable	***Unfavourable***	
Mindfulness	*Observing* (mengobservasi)	a. Memperhatikan pengalaman internal	**1**	**3**	**2**
		b. Memperhatikan pengalaman eksternal	**4**	**2**	**2**
	Describing (mendeskripsikan)	a. Membuat label pengalaman internal dengan kata-kata	**5,10**	**7,12**	**4**
	Acting with awareness (bertindak dengan kesadaran)	a. Melakukan suatu aktivitas secara sadar namun dapat berbagi fokus dengan aktivitas lain	**8,13**	**9,11**	**4**
	Non-judging of inner experience (tanpa penilaian pada pengalaman internal)	a. Mengambil sikap tidak evaluatif terhadap pemikiran	**16**	**14**	**2**
		b. Mengambil sikap tidak evaluatif terhadap perasaan	**15**	**17**	**2**
	Non-reactivity to inner experience (tanpa bereaksi pada pengalaman internal)	a. Membiarkan pikiran datang dan pergi tanpa terjbak dan terbawa	**19,23**	**21,25**	**4**
		b. Membiarkan perasaan datang dan pergi tanpa terjbak dan terbawa	**20,24**	**18,22**	**4**
Total		**8 Indikator**	**12**	**12**	**24**

2. Skala *Psychological Well-being*

Instrumen penelitian yang digunakan untuk mengukur *Psychological well-being* yaitu menggunakan skala yang disusun oleh peneliti. Skala *Psychological well-being* ini menggunakan aspek dari (Ryff, 1989) yaitu, Penerimaan diri *(Self Acceptance)*, Hubungan positif dengan orang lain *(positive Relations with Others*, Otonomi *(Autonomy*, Penguasaan lingkungan *(Enviromental Mastery)*, Tujuan hidup *(purpose in life)*, Perkembangan Pribadi.

Tabel 3.3
Blueprint skala Psychological well-being

Variabel	Aspek	Indikator	Aitem		Jumlah
			Favourable	***Unfavourable***	
Psychological well-being	Penerimaan diri	a. Memiliki sikap positif terhadap dirinya	1	**3**	**2**
		b. Mengakui kualitas baik dirinya	**2**	**5**	**2**
		c. Menerima kualitas buruk dari dirinya	**4**	**7**	**2**
		d. Berfikir positif terhadap kehidupan masa lalu	**6**	**9**	**2**
	Hubungan positif dengan orang lain	a. Menjalin hubungan yang hangat	**8**	**11**	**2**
		b. Saling mempercayai	**10**	**13**	**2**
		c. Saling memperdulikan kebutuhan orang lain	**12**	**15**	**2**
		d. Memperdulikan kesejahteraan orang lain	**14**	**17**	**2**

	Otonomi	a. Mampu mengatur perilaku	**16**	**19**	**2**
		b. Memiliki sifat mandiri	**18**	**21**	**2**
		c. Mampu mengevaluasi dirinya sesuai standar pribadi	**20**	**23**	**2**
	Penguasaan lingkungan	a. Memiliki minat kuat terhadap hal-hal diluar diri	**22**	**25**	**2**
		b. Menggunakan kesempatan secara efektif	**24**	**27**	**2**
		c. Berpartisipasi dalam berbagai aktifitas	**26**	**29**	**2**
	Tujuan hidup	a. Mengarahkan kehidupan serta merasakan makna dari masa sekarang	**28**	**31**	**2**
		b. Mengarahkan kehidupan serta merasakan makna dari masa lalu	**30**	**33**	**2**
		c. Mempunyai arah tujuan hidup	**32**	**35**	**2**
	Perkembangan Pribadi	a. Memiliki rasa untuk berkembang	**34**	**37**	**2**
		b. Melihat dirinya sebagai suatu pertumbuhan dan perkembangan	**36**	**38**	**2**
		c. Mampu terbuka dengan pengalaman baru	**39**	**40**	
Total		**20 indikator**	**20**	**20**	**40**

b. Uji Validitas

Validitas adalah derajat ketepatan antara data yang terjadi pada obyek penelitian dengan daya yang dapat dilaporkan oleh peneliti (Sugiyono, 2017). Alat ukur dikatakan valid apabila alat tersebut memberikan hasil pengukuran yang sesuai dengan maksud dan tujuan dari pengukuran tersebut. Komputer validasi yang peneliti gunakan dalam penelitian ini adalah CVR (*Content Validity Ratio*). CVR (*Content Validity Ratio*) digunakan untuk mengukur validitas isi aitem-aitem yang berdasarkan data empirik. Dalam pendekatan ini sebuah panel yang terdiri dari para ahli yang disebut *Subject Matter Experts* (SME) diminta untuk menyatakan apakah aitem dalam skala sifatnya esensial bagi operasionalisasi konstrak teoritik skala yang bersangkutan. Aitem dinilai esensial apabila aitem tersebut dapat merepresentasikan dengan baik tujuan pengukuran (Azwar, 2017).

Statistik CVR dirumuskan sebagai berikut :

$$\text{CVR} = \frac{2ne}{n} - 1$$

Keterangan :

ne : Banyaknya SME yang menilai esensial terhadap suatu aitem

n : Banyaknya SME yang melakukan penelitian

a. Hasil komputasi *content validity ratio* skala *Mindfulness*

Hasil komputasi *content validity ratio* skala *Mindfulness* yang peneliti gunakan diestimasi dan dikuantifikasi lewat pengujian terhadap isi skala melalui *expert judgment* dari beberapa orang *expert* untuk memeriksa apakah masing-masing aitem mencerminkan ciri perilaku yang ingin diukur. Oleh karena itu, untuk mencapai validitas tersebut, maka skala

yang telah di susun akan dinilai oleh dua orang *expert judgment* dapat dilihat pada 3.4 dibawah ini:

No.	Koefesien *CVR*	No.	Koefesien *CVR*
1.	1	13	1
2.	1	14.	1
3.	1	15.	1
4.	1	16.	1
5.	1	17.	1
6.	1	18.	1
7.	1	19.	1
8.	1	20.	1
9.	1	21.	1
10.	1	22.	1
11	1	23.	1
12	1	24.	1

Hasil komputasi *Conten Validity Ratio* dari skala *servantleadership* yang peneliti gunakan dengan *expert judgment* sebanyak 3 orang terdapat 24 aitem yang memiliki koefisien 1. Berdasarkan hasil yang diperoleh dari penilaian *SME* pada skala *servant leadership* menunjukkan nilai di atas nol (0), sehingga semua aitem adalah esensial dan dinyatakan valid.

b. Hasil komputasi *conten validity ratio* skala *Psychological well being*

Hasil komputasi *conten validity ratio* skala *Psychological well being* yang peneliti gunakan dengan *expert judgment* sebanyak 3 orang terdapat 40 aitem yang memiliki koefisien 1 yang dapat dilihat pada tabel 3.5.

Tabel 3.5

Koefisien CVR Skala *Psychological well being*

No.	Koefesien *CVR*	No.	Koefesien *CVR*
1.	1	21.	1
2.	1	22.	1
3.	1	23.	1
4.	1	24.	1

5.	1	25.	1
6.	1	26.	1
7.	1	27.	1
8.	1	28.	1
9.	1	29.	1
10.	1	30.	1
11.	1	31.	1
12.	1	32.	1
13.	1	33	1
14.	1	34	1
15.	1	35	1
16.	1	36	1
17.	1	37	1
18.	1	38	1
19.	1	39	1
20.	1	40	1

Berdasarkan hasil yang diperoleh dari penilaian *SME* pada skala komitmen organisasi, didapatkan data bahwa semua koefiesn *CVR* menunjukkan nilai diatas nol (0), sehingga semua aitem adalah esensial dan dinyatakan valid.

c. Uji Daya Beda Item

Pengujian daya beda dilakukan untuk mengetahui sejauh mana aitem mampu membedakan antara individu atau kelompok individu yang memiliki dan yang tidak memiliki atribut yang di ukur.Perhitungan daya beda aitem-aitem menggunakan koefisien korelasi *product moment* dari Pearson. Formula Pearson untuk komputasi koefisien korelasi aitem-aitem total (Azwar, 2016).

$$r_{iX} = \frac{\sum iX - \frac{\sum i}{n}}{\sqrt{\left[\sum i^2 - \left(\frac{\sum i^2}{n}\right)\right]\left[\sum X^2 - \left(\frac{\sum X^2}{n}\right)\right]}}$$

Keterangan:
i = Skor aitem
X = Skor skala

N = Banyaknya subjek

Kriteria dalam pemilihan aitem yang peneliti gunakan berdasarkan aitem total yaitu batasan $r_{iX} \geq 0,3$ Semua aitem yang mencapai koefisien korelasi minimal 0,3 daya bedanya dianggap memuaskan, sedangkan aitem yang memiliki harga r_{iX} kurang dari 0,3 dapat diinterpretasikan sebagai aitem yang memiliki daya beda rendah.

Tabel 3.6

No.	Rix	No.	Rix
1.	0,452	13	0,420
2.	0,651	14.	0,380
3.	0,501	15.	0,550
4.	0,429	16.	0,486
5.	0,010	17.	0,246
6.	0,660	18.	0,056
7.	0,225	19.	0,370
8.	0,736	20.	0,448
9.	0,286	21.	-0,004
10.	0,631	22.	0,170
11	0,390	23.	0,214
12	0,460	24.	0,509

Berdasarkan tabel di atas, dari 24 aitem diperoleh 16 aitem yang memiliki nilai $r \geq 0,3$ dan layak digunakan untuk penelitian dan 8 aitem yang tidak layak digunakan untuk penelitian atau dinyatakan aitemnya gugur yaitu aitem pada nomor 5, 7, 9, 17, 18, 21, 22, 23.Selanjutnya 16 aitem tersebut dilakukan analisis reliabilitas. Hasil analisis reliabilitas pada skala *Mindfulness* diperoleh hasil α =0,833, selanjutnya peneliti melakukan analisis reliabilitas tahap ke-2 dengan membuang 8 aitem yang tidak terpilih (daya beda yang rendah). Hasil analisis pada skala *Mindfulness* yang ke-2 diperoleh

hasil α = 0,876. Artinya skala *Mindfulness* dalam penelitian ini sangat reliabel.

Berdasarkan hasil validitas dan reliabilitas, peneliti memaparkan *blue print* dari skala *Mindfulness*yang dipaparkan pada tabel 3.7

Tabel 3.7
Blue Print Akhir Skala *Mindfulness*

No	Aspek	*Favorable*	*Unfavorable*	Total
1.	Mengobservasi	1,4	2,3	4
2.	Mendeskripsikan	10	12	2
3.	Bertindak dengan kesadaran	8,13	11	3
4	Tanpa penilaian pada pengalaman internal	15,16	1 4	3
5	Tanpa bereaksi pada pengalaman internal	19,20,22	24	4
	Total	10	6	16

Selanjutnya adalah hasil analisis daya beda aitem skala*Psychological well being*dapat dilihat pada tabel 3.

Tabel 3.8
Koefesien Korelasi Daya Beda Aitem Skala *Psychological well being*

No.	r_{ix}	No.	r_{ix}
1.	0,405	21	-0,066
2.	0,643	22	0,125
3.	0,498	23	0,175
4.	0,466	24	0,572
5.	-0,003	25	0,255
6.	0,685	26	0,405

7.	0,252	27	0,526
8.	0,752	28	0,689
9.	0,330	29	0,510
10.	0,647	30	0,330
11	0,432	31	0,625
12	0,428	32	0,525
13	0,462	33	0,582
14	0,427	34	0,429
15	0,631	35	0,641
16	0,478	36	0,398
17	0,338	37	0,212
18	0,031	38	0,458
19	0,397	39	0,537
20	0,495	40	0,618

Berdasarkan tabel di atas, dari 40 aitem diperoleh 32 aitem memiliki nilai r ≥ 0,3 dan layak digunakan untuk penelitian dan 8 aitem yang tidak layak digunakan untuk penelitian atau dinyatakan aitemnya gugur yaitu aitem pada nomor 5, 7, 18, 21, 22, 23, 25, 37. Selanjutnya 32 aitem tersebut dilakukan analisis reliabilitas. Hasil analisis reliabilitas pada skala *Psychological well being*diperoleh hasilα =0,911, selanjutnya peneliti melakukan analisis reliabilitas tahap ke-2 dengan membuang 8 aitem yang tidak terpilih (daya beda yang rendah)Hasil analisis pada skala*Psychological well being* yang ke-2 diperoleh hasil α = 0,928. Artinya skala *Psychological well being* dalam penelitian ini sangat reliabel. Berdasarkan hasil validitas dan reliabilitas, peneliti memaparkan *blue print* dari skala *Psychological well being*sebagaimana yang dipaparkan pada tabel 3.9.

Tabel 3.9
Blue Print Akhir Skala *Psychological well being*

No	Dimensi	*Favorable*	*Unfavorable*	Total
1.	Penerimaan diri	1,2,4,6	3,9	6
2.	Hubungan positif dengan orang lain	8,10,12,14	11,13,15,17	8
3.	Otonomi	16,20	19	3
4	Penguasaan lingkungan	24,26	27,29	4
5	Tujuan hidup	28,30,32	35,31,33	6
6	Perkembangan pribadi	34,36,39	38,40	5
	Total	**20**	**14**	**32**

d. Uji Reliabilitas

Reliabilitas berkenaan dengan derajat konsistensi dan stabilitas data atau temuan. Suatu data di nyatakan reliabel apabila dua atau lebih peneliti sama dalam waktu yang berbeda menghasilkan data yang sama (Sugiyono, 2017). Sebelum melakukan uji reliabilitas, terlebih dahulu peneliti melakukan uji daya beda item. Uji daya beda dilakukan dengan menggunakan rumus korelasi product moment dari pearson, rumusnya adalah sebagai berikut.

Rumus Korelasi Pearson [2]

$$\frac{\pi \sum iX - (\sum i)\,(\sum X)/n}{\sqrt{[\sum \mathrm{i}^2 - (\sum i)^2\,/n]\,[\sum X)^2/\,n}}$$

Keterangan:
i : Skor aitem
X : Skor skala
n : Banyaknya subjek

F. Teknik Analisis Data

a. Uji Asumsi

1. Uji Prasyarat

Ujiprasyaratdapatdibedakanatasbeberapajenis, yaituujinormalitas dan ujilinearitas.Ujiprasyaratdalampenelitianiniadalahsebagaiberikut:

a. Uji Normalitas

Uji normalitas merupakan uji yang digunakan untuk melihat data berdistribusi normal atau tidak (Periantalo, 2016). Jika data yang dihasilkan tidak berdistribusi normal maka analisis data secara parametrik tidak dapat digunakan. Untuk menguji normalitas analisis data yang digunakan yaitu secara nonparametrik dengan menggunakan teknik statistik *One Sample Kolmogorov Smirnov* test dari program SPSS. Batasan yang digunakan apabila $p>$ 0,05 maka data tersebut berdistribusi normal dan sebaliknya, jika $p<$ 0,05 maka data tersebut dinyatakan tidak berdistribusi normal (Santoso, 2017).

b. Uji Linearitas

Uji linearitas merupakan uji yang digunakan untuk mengetahui apakah dua variabel secara signifikan mempunyai hubungan yang linear atau tidak. Dua variabel dikatakan mempunyai hubungan yang dapat ditarik garis lurus bila nilai signifikansi pada linearitas lebih dari 0,05 (Priyatno, 2011). Pengujian linearitas dalam penelitian ini menggunakan *test for linearity* yang terdapat pada SPSS.

b. Uji hipotesis

Metode statistik yang digunakan dalam uji hipotesis ini adalah metode statistik korelasi *product moment* Pearson. Tujuan digunakannya metode statistik *Korelasi Product Moment* adalah untuk melihat korelasi atau hubungan antara variabel bebas dan variabel terikat

BAB IV
HASIL DAN PEMBAHASAN

A. Deskripsi subjek penelitian

Penelitian dilakukan pada ibu yang bekerja di Banda Aceh sebanyak 165 orang. Data demografi sampel yang diperoleh dapat dilihat pada tabel dibawah ini.

Tabel 4.1

Data demografi sampel penelitian

no	Deskripsi Sampe	Kategorisi	Jumlah	Persentase
1	Pekerjaan	PNS	47	28%
		Wirausaha	14	8%
		Guru	35	21%
		Dosen	6	4%
		Karyawan swasta	13	8%
		Bisnis	10	6%
		Penjahit	4	2%
		Seles	4	2%
		Pegawai kontrak	9	5%
		Pegawai asuransi	4	2%
		Pegawai honorer	7	4%
		Notaris	3	2%
		Konsultan	3	2%
		Tenaga kesehatan	3	2%
		Apoteker	2	1%
		Pegawai laundry	1	1%
2	Lama bekerja	1-5 tahun	84	51%
		5-10 tahun	38	23%
		Di atas 10 tahun	43	26%
3	Status pernikahan	Menikah	159	96%
		Cerai hidup	4	3%
		Cerai mati	2	1%
4	Usia pernikahan	1-2 tahun	42	26%
		3-4 tahun	50	31%
		5-6 tahun	32	20%
		7-8 tahun	25	16%
		9-10 tahun	11	7%

Berdasarkan tabel diatas 4.1 diatas, diketahui bahwa jumlah sampel pekerjaan yang paling banyak adalah PNS yaitu 47 orang (28%) , kemudian guru 35 orang (21%), wirausaha 14 orang (8%), karyawan swasta 13 orang (8%), bisnis 10 orang (6%), pegawai kontrak 9 orang (5%), pegawai honorer7 orang (4%), doesen 6 orang (4%), penjahit 4 orang (2%), seles 4 orang (2%), penjahit 4 orang (2%), notaris 3 orang (2%), konsultasn 3 orang (2%), tenaga kesehatan 3 orang (2%), apoteker 2 orang (1%), dan yang paling sedikit pegawai laudry 1 orang (1%). Berdasarkan lamanya berkerja jumlah paling banyak yaitu 1 – 5 tahun yaitu 84 orang (51%), diatas 10 tahun 43 orang (26%), dan yang paling sedikit adalah 5 – 10 tahun yaitu 38 orang (23%). Berdasarkan status pernikahan jumlah paling banyak yaitu status menikah 159 orang (96%), cerai hidup 4 orang (3%), dan yang paling sedikit adalah cerai mati yaitu 2 orang (1%). Selanjutnya adalah berdasarkan usia pernikahan yang paling banyak yaitu 3 – 4 tahun yaitu 50 orang (31%), 1 – 2 tahun 42 orang (26%), 5 – 6 tahun 32 orang (20%), 7 – 8 tahun 25 orang (16%), dan yang paling sedikit yaitu 9 – 10 tahun yaitu 11 orang (7%)

B. Hasil Penelitian

1. kategorisasi Penelitian

Pembagian kategorisasi sampel yang digunakan oleh peneliti adalah berdasarkan model distribusi normal dengan kategorisasi jenjang (ordinal).Tujuan dari kategorisasi ordinal adalah untuk menempatkan individu dalam kelompok-kelompok yang posisinya berjenjang menurut suatu kontinum berdasarkan atribut.Cara pengkategorian ini diperoleh dengan membuat kategori *normative* subjek berdasarkan besarnya satuan

deviasi standar populasi.Mengingat kategorisasi bersifat relatif, maka luasnya interval yang mencakup setiap kategori yang diinginkan dapat ditetapkan secara deskriptif selama penetapan itu berada dalam batasan kewajaran dan dapat diterima oleh akal (Azwar, 2016).

a. Mindfulness

Analisis secara deskriptif dilakukan dengan melihat deskripsi data empiris (berdasarkan kenyataan di lapangan) dan hipotetik (yang mungkin terjadi).Berdasarkan hasil deskripsi data penulisan, pada variabel *Mindfulness* dapat dilihat pada tabel 4.2 di bawah ini.

Tabel 4.2

Desrkripsi data penelitian skala *Mindfulness*

Variabel	Data Hipotetik				Data Empirik			
	Xmaks	Xmin	Mean	SD	Xmaks	Xmin	Mean	SD
Mindfulness	64	16	40	8	49	33	41,4	2,85

Keterangan Rumus Skor Hipotetik dan Empirik :

1. Skor maksimal (Xmaks) adalah hasil perkalian jumlah butir skala dengan nilai tertinggi dari pembobotan pilihan jawaban.
2. Skor minimal (Xmin) adalah hasil perkalian jumlah butir skala dengan nilai terendah dari pembobotan pilihan jawaban.
3. *Mean* (M) dengan rumus μ = (skor maks + skor min)/2
4. St andar Deviasi (SD) dengan rumus s = (skor maks – skor min)/6

Berdasarkan hasil statistik data penelitian pada tabel 4.2, analisis deskriptif secara hipotetik menunjukkan bahwa jawaban maksimal adalah 64, minimal nilai 16, rata-rata 40, dan standar deviasi 8. Sementara data empirik menunjukkan jawaban maksimal adalah 49, minimal 33, rata-rata 41,4 dan

standar deviasi 2,85. Dekripsi hasil penelitian tersebut dapat dijadikan batasan dalam pengkategorian sampel penelitian yang terdiri dari tiga kategori yaitu rendah, sedang dan tinggi dengan metode kategorisasi jenjang (ordinal).Berikut rumus pengkategorian pada skala*Mindfulness*.

Rendah = X <($\bar{x}$ - 1,0 SD)
Sedang = ($\bar{x}$ - 1,0 SD) ≤ X <($\bar{x}$ + 1,0 SD)
Tinggi = ($\bar{x}$ + 1,0 SD) ≤ X

Keterangan :

$\bar{x}$ = *Mean* empirik pada skala
SD = Standar Deviasi
n = Jumlah subjek
X = Rentang butir pernyataan

Tabel 4.3
Hasil kategorisasi skala *Mindfulness*

Kategori	**Interval**	**Frekuensi (n)**	**Presentase (%)**
Rendah	X <38,5	13	7,87%
Sedang	38,5 ≤ X <44,2	130	78,7%
Tinggi	44,2 ≤ X	22	13,3%
Jumlah		165	100%

Hasil kategorisasi *Mindfulness* tabel 4.3, menunjukkan bahwa mayoritas ibu yang bekerja memiliki *Mindfulness* pada kategori sedang yaitu sebanyak 130 orang (78,8%), sedangkan yang berada pada kategori rendah yaitu sebanyak 13 orang (7,87%), dan kategori tinggi yaitu sebanyak 22 orang (13,3%).

b. Psychological well being

Analisis secara deskriptif dilakukan dengan melihat deskripsi data empiris (berdasarkan kenyataan di lapangan) dan hipotetik (yang mungkin

terjadi).Berdasarkan hasil deskripsi data penulisan, pada variabel *Psychological well being dapat* dilihat pada tabel 4.4 di bawah ini

Variabel	Data Hipotetik				Data Empirik			
Psychological well being	Xmaks	Xmin	Mean	SD	Xmaks	Xmin	Mean	SD
	128	32	80	16	126	82	100	8,84

Berdasarkan hasil statistik data penelitian pada tabel 4.4, analisis deskriptif secara hipotetik menunjukkan bahwa jawaban maksimal adalah 128, minimal nilai 32, rata-rata 80, dan standar deviasi 16. Sementara data empirik menunjukkan jawaban maksimal adalah 126, minimal 82, rata-rata 100 dan standar deviasi 8,84. Dekripsi hasil penelitian tersebut dapat dijadikan batasan dalam pengkategorian sampel penelitian yang terdiri dari tiga kategori yaitu rendah, sedang dan tinggi dengan metode kategorisasi jenjang (ordinal).Berikut rumus pengkategorian pada skala*Mindfulness*.

Rendah = $X < (\bar{x} - 1{,}0\ SD)$
Sedang = $(\bar{x} - 1{,}0\ SD) \leq X < (\bar{x} + 1{,}0\ SD)$
Tinggi = $(\bar{x} + 1{,}0\ SD) \leq X$

Keterangan :

$\bar{x}$ = *Mean* empirik pada skala
SD = Standar Deviasi
n = Jumlah subjek
X = Rentang butir pernyataan

Berdasarkan rumus kategorisasi ordinal yang digunakan maka hasil kategorisasi *psychological well being* sebagai berikut.

Tabel 4.5

Hasil kategorisasi *psychological well being*

Kategori	Interval	Frekuensi (n)	Presentase (%)
Rendah	X <91,1	16	9,69%
Sedang	91,1≤ X <108	127	76,9%
Tinggi	108≤ X	22	13,3%
Jumlah		165	100%

Hasil kategorisasi *Psychological well being* pada tabel 4.4, menunjukkan bahwa mayoritas ibu yang bekerja memiliki*Psychological well being*pada kategori sedang yaitu sebanyak 127 orang (76%) , sedangkan pada kategori rendah yaitu sebanyak 16 orang (9,69%) , dan kategori tinggi yaitu sebanyak 22 orang (13,3%).

1. Hasil Uji Prasyarat

Penggunaan uji prasyarat pada penelitian bertujuan untuk menentukan uji statistik yang akan digunakan untuk mengetahui korelasi antar variabel. Uji prasyarat yang peneliti lakukan adalah:

a. Uji normalitas sebaran

Hasil uji normalitas sebaran data dari kedua variabel penelitian ini (*Mindfulness* dan *Psychological well being*) dapat dilihat pada tabel 4.5 di bawah ini:

Tabel 4.6

Hasil Uji Normalitas Sebaran

Variabel Penelitian	Kolmogorov Smirnov-Z	P
Mindfulness	1,185	0,121
Psychological well being	0,877	0,426

Kategori normalitas signifikansinya *p*>0,05, berdasarkan data tabel 4.5 menunjukkan bahwa variabel *Mindfulness* berdistribusi normal *Kolmogorov Smirnov*= 1,85dengan *p* = 0,121*Psychological well being*berdistribusi normal *Kolmogorov Smirnov*= 0,877 dengan *p* = 0.426. Karena kedua variabel penelitian distribusi datanya normal, maka hasil penelitian ini dapat digeneralisasikan pada populasi penelitian ini.

b. Uji linieritas hubungan

Hasil uji linieritas hubungan yang dilakukan terhadap dua variabel penelitian ini diperoleh data sebagaimana yang tertera pada tabel 4.6 di bawah ini.

Tabel 4.7

Hasil Uji Linieritas hubunganMindfulness dengan Psychological well being

Variabel Penelitian	***F Deviation From Linearity***	**P**
Mindfulnessvs Psychological well being	1,806	0,50

Hasil uji variabel dapat dikatakan linear dan signifikan apabila nilai *p*>0,05 atau p lebih besar dari 0,05. Berdasarkan tabel 4.6 diperoleh *F Deviation From Linearity* kedua variabel di atas yaitu *F* =1,806dengan *p* = 0,50, maka dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan yang linier antara variabel *Mindfulness* dengan *Psychological well being*

جامعة الرانري
AR-RANIRY

3. Hasil Uji Hipotesis

Setelah terpenuhi uji prasyarat, maka langkah selanjutnya adalah dengan melakukan uji hipotesis menggunakan analisis korelasi regresi Pearson. Hasil analisis hipotesis dapat dilihat pada tabel 4.8 di bawah ini

Tabel 4.8
Hasil Uji Hipotesis Data Penelitian

Variabel Penelitian	***Pearson Corelation***	**P**
Mindfulness dan *Psychological well being*	0,389	0.00

Berdasarkan tabel 4.7 diketahui bahwa hasil analisis menghasilkan koefesien korelasi sebesar 0,389, dengan *p* = 0.00, yang menunjukkan bahwa ada hubungan positif yang sangat signifikan antara *Mindfulness* dengan *Psychological well being* pada ibu yang bekerja di Banda Aceh. Artinya semakin tinggi *Mindfulness* maka semakin tinggi *Psychological well being* pada ibu yang bekerja di Banda Aceh. Sebaliknya, semakin rendah *Mindfulness* maka semakin rendah *Psychological well being* pada ibu yang bekerja di Banda Aceh. Maka dapat diambil kesimpulan bahwa hipotesis diterima.

Sumbangan relatif yang diberikan oleh *Mindfulness*terhadap *Psychological well being* sebesar r^2=0,152 Hal ini berarti bahwa *Mindfulness* memberikan pengaruh terhadap *Psychological well being* pada ibu yang bekerja sebesar 15,2%, selebihnya *Psychological well being* pada ibu yang bekerjadi Banda Aceh dipengaruhi oleh faktor-faktor lain.

C. pembahasan

penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara mindfulness dengan psychological well being pada ibu yang bekerja di Banda Aceh. Berdasarkan analisis uji hipotesis data maka diperoleh hasil koefisian korelasi sebesar 0,389 dengan p= 0,00, yang menunjukkan bahwa ada hubungan positif yang sangat signifikan antara mindfulness dengan psychological well being pada ibu yang bekerja di Banda Aceh. Hal ini Hal ini mengindikasikan bahwa semakin tinggi mindfulness maka semakin tinggi psychological well being pada ibu yang bekerja di Banda Aceh. Sebaliknya semakin rendah mindfulness maka semakin rendah psychological well being pada ibu yang bekerja di Banda Aceh. Sumbangan relatif yang diberikan oleh mindfulness terhadap psychological well being adalah $r^{2=}$ 0,152. Hal ini berarti bahwa mindfulness memberi pengaruh terhadap psychological well being pada ibu yang bekerja di Banda Aceh sebesar 15,2%, selebihnya psychological well being pada ibu yang bekerja di Banda Aceh dipengaruhi oleh faktor-faktor lain.

Berdasarkan analisis deskriptif secara empirik dari skala mindfulness ibu yang bekerja di Banda Aceh diketahui bahwa ibu yang bekerja memiliki mindffulness pada katagori tinggi sebanyak 22 orang (13,3%), kategori sedang sebanyak 130 orang (78,7%), dan katagori rendah sebanyak 13 orang (7,87%). Kemudian mayoritas ibu yang bekerja memiliki psychological well being pada kategori tinggi sebanyak 22 orang (13,3%), kategori sedang sebanyak 127 orang (76,9%), dan kategori rendah sebanyak 16 orang (76,9%).

جامعة الرانري
AR-RANIRY

Berdasarkan data demografi responden dapat diketahui bahwa ibu yang bekerja di Banda Aceh kecamatan Syiahkuala mendominasi dibandingkan kecamatan lain. Jumlah yang tinggal di kecamatan Syiahkuala 41 orang, diikuti oleh kecamatan ulee kareng yaitu sebanyak 31 orang, Baiturrahman 18 orang , Kutaraja 17 orang, Meuraxa 16 orang, KutaAlam 15 orang, Lueng Bata 11 orang , Banda Raya 10 orang, dan yang paling sedikit dari kecamatan Jaya Baru 6 orang. Kemudian jumlah pekerjaan yang paling banyak adalah PNS yaitu 47 orang, kemudian guru 35 orang, wirausaha 14 orang, karyawan swasta 13 orang, bisnis 10 orang, pegawai kontrak 9 orang, pegawai honorer7 orang, doesen 6 orang, penjahit 4 orang, seles 4 orang, penjahit 4 orang, notaris 3 orang, konsultasn 3 orang, tenaga kesehatan 3 orang, apoteker 2 orang, dan yang paling sedikit pegawai laudry 1 orang. Berdasarkan lamanya berkerja jumlah paling banyak yaitu 1 – 5 tahun yaitu 84 orang, diatas 10 tahun 43 orang, dan yang paling sedikit adalah 5 – 10 tahun yaitu 38 orang. Berdasarkan status pernikahan jumlah paling banyak yaitu status menikah 159 orang, cerai hidup 4 orang, dan yang paling sedikit adalah cerai mati yaitu 2 orang. Selanjutnya adalah berdasarkan usia pernikahan yang paling banyak yaitu 3 – 4 tahun yaitu 50 orang, 1 – 2 tahun 42 orang, 5 – 6 tahun 32 orang, 7 – 8 tahun 25 orang, dan yang paling sedikit yaitu 9 – 10 tahun yaitu 11 orang.

Berdasarkan analisis yang telah dilakukan, peneliti memperoleh hasil bahwa tingkat mindfulness pada ibu yang bekerja di Banda Aceh berada pada taraf sedang dengan presentase 78,7% sebanyak 130 orang. Hal ini menunjukkan bahwa adanya mindfulness yang cukup pada ibu yang bekerja di Banda Aceh.

Tingkat psychological well being pada ibu yang bekerja di Banda Aceh berada pada taraf sedang dengan presentase 76,9% sebanyak 127 orang .hal ini menunjukkan bahwa adanya psychological well being yang cukup pada ibu yang bekerja di Banda Aceh.

Hasil peneliti ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan Isqomah dan Salma (2020) tentang hubungan antara mindfulness dan psychological well being pada mahasiswa baru yang tinggal di pondok pasantren X,Y, dan Z menunjukkan adanya hubungan postif antara mindfulness dengan psychological well being, menunjukkan skor koefisien sebesar 0,658 dengan nilai signifikan 0,000 ($p< 0,05$). Hal tersebut menunjukkan bahwa semakin tinggi mindfulness semakin tinggi psychological well being pada ibu yang bekerja, begitu juga sebaliknya.

Kemudian dalam penelitian Aisyiyah (2020) memiliki nilai signifikan (p) dengan koefisien regresi (r^2) sebesar 0,379. Hasil tersebut menunjukkan bahwa mindfulness memiliki pengaruh signifikan terhadap psychological well being pada masa emerging adult.

Pada penelitian Awaliyah dan Listiyandini (2017) menyatakan rasa mindfulness diharapkan membantu seseorang untuk mencapai psychological well being yang optimal, apabila seseorang memiliki rasa mindfulness yang baik, ia akan sadar dan memberikan perhatian penuh tanpa menghakimi terhadap pengalaman di dalam maupun diluar dirinya.

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan analisi hipotesis data yang telah dilakukan dalam penelitian ini maka diperoleh hasil korelasi sebesar 0,389 dengan p = 0,00, yang menunjukkan bahwa ada hubungan positif yang signifikan antara mindfulness dengan psychological well being pada ibu yang bekerja di Banda Aceh. Hal ini mengindikasikan bahwa semakin tinggi mindfulness maka semakin tinggi pula psychological well being pada ibu yang bekerja di Banda Aceh. Sumbangan relatif yang diberikan oleh mindfulness terhadap psychological well being sebesar r^2 = 0,379. Hal ini berarti bahwa mindfulness memberikan pengaruh terhadap psychological well being pada ibu yang bekerja di Banda Aceh sebesar 37,9%.

B. Saran

Berdasarkan hasil penelitian ini, maka peneliti menyarankan beberapa hal berikut :

1. Ibu yang bekerja

Ibu yang bekerja lebih menyadari bahwa pentingnya mindfulness pada diri agar terwujudnya psychological well being. Ibu yang bekerja dapat melakukan kegiatan – kegiatan yang bisa meningkatkan psychological well being pada diri.

جامعة الرانري
AR-RANIRY

2. Kepada peneliti selanjutnya

Diharapkan kepada peneliti selanjutnya, agar dapat melakukan penelitian yang lebih mendalam lagi, yang berkaitan dengan masalah mindfulness ataupun psychological well being. Peneliti selanjutnya juga bisa menambahkan variabel-variabel lain untuk melihat hubungan, sehingga akan ada penelitian baru. Kemudian untuk peneliti selanjutnya diharapkan agar bisa memperhatikan jumlah sampel yang akan diambil agar bisa memenuhi target waktu yang sudah disusun sebelumnya dan bisa menggunakan skala dengan pilihan jawaban lebih banyak agar jawaban responden lebih bervariasi.

DAFTAR PUSTAKA

Afandi, N. A. (2012). *Pengaruh Pelatihan Mindfulness Terhadap Peningkatan Kontrol Diri Siswa Sma . Pamator* .

Amrullah, M. (2012). *Pengaruh Ibu Bekerja*. *Jendela Keluarga* , 33.

Anggarwati, P. I., & Thamrin, W. P. (2019). *Work Family Conflict Dan Psychologycal Well-Being Pada Ibu Bekerja*. *Jurnal Psikologi* .

Apreviadizy, P., & Puspitacandri, A. (2014). *Perbedaan Stres Ditinjau Dari Ibu Bekerja Dan Ibu Tidak Bekerja*. *Jurnal Psikologi Tabularasa* , 58-65.

Azwar, S. (2017). *Metode Penelitian* . Yogyakarta: Pustaka Belajar.

Baer, R. A., Smith, G. T., & Allen, K. B. (2004). *Assessment Of Mindfulness By Self-Report. Assessment Of Mindfulness* , 193.

Baer, R. A., Smith, G. T., Jaclyn, H., Krietemeyer, J., & Toney, L. (2006). *Using Self-Report Assessment Methods*. - , 27-45.

Brown, K. W., & Ryan, R. M. (2003). *The Benefits Of Being Present:Mindfulness And Its Role In Psychological Well-Being. Journal Of Personality And Social Psychology* , 822-848.

Dewi, K. S. (2012). *Kesehatan Mental.* Semarang: Upt Undip Press Semarang .

Dyah, A. S., & Fourianalistyawati, E. (2018). *Peran Trait Mindfulness Terhadap Kesejahteraan Psikologis Pada Lansia*. *Jurnal Psikologi Ulayat* , 109-122.

Erpiana, A., & Fourianalistyawati, E. (2018). *Peran Trait Mindfulness Terhadap Psychological Well-Being Pada Dewasa Awal . Jurnal Ilmiah Psikologi* , 67-82.

Erpiana, A., & Fourianalistyawati, E. (2018). P*eran Trait Mindfulness Terhadap Psychological Well-Being Pada Dewasa Awal . Jurnal Ilmiah Psikologi* , 67-82.

Handayani, A. (2013). *Keseimbangan Kerja Keluarga Pada Perempuan Bekerja: Tinjauan Teori Border . Buletin Psikologi* , 90-101.

Hutapea, B. (2011). *Emotional Intelegence Dan Psychological Well-Being Pada Manusia Lanjut Usia Anggota Organisasi Berbasis Keagamaan Di Jakarta*. *Jurnal Psikologi* , -.

AR-RANIRY

Jannah, A. M. (2019). *Hubungan Mindfulness Dan Penerimaan Diri Pada Remaja Dengan Orang Tua Tunggal . Skripsi* , 10.

Jannah, A. M. (2019). *Hubungan Mindfulness Dan Penerimaan Diri Pada Remaja Dengan Orang Tua Tunggal. Skripsi* , 10.

Lestari, M. D., & Apsaryanthy, L. K. (2017). *Perbedaan Tingkat Psychological Well Being Pada Ibu Rumah Tangga Dengan Ibu Bekerja Di Kabupaten Gianyar. Jurnal Psikologi Udayana* , 110-118.

Maharani, E. A. (2016). *Pengaruh Pelatihan Berbasis Mindfulness . Jurnal Penelitian Pendidikan* , 102.

Maharani, E. A. (2016). *Pengaruh Pelatihan Berbasis Mindfulness Terhadap Tingkat Stres Pada Guru Paud. Jurnal Penelitian Ilmu Pendidikan* .

Nurhidayah, S. (2008). *Pengaruh Ibu Bekerja Dan Peran Ayah Dalam Coparenting Terhadap Prestasi Belajar Anak. Jurnal Soul* , 2.

Nurviana, E. V., Siswati, & Dewi, K. S. (2006). *Penerimaan Diri Pada Penderita Epilepsi. Jurnal Psikologi* , -.

Periantalo, J. (2016). *Penelitian Kuantitatif Untuk Psikologi.* Yogyakarta: Pustaka Pelajar.

Prabowo, A. (2016). *Kesejahteraan Psikologis Remaja Di Sekolah . Jurnal Ilmiah Psikologi Terapan* .

Priyatno, D. (2011). *Spss Analisis Statistik Data Lebih Cepat, Efisien, Dan Akurat.* Jakarta: Buku Seru.

Ryff, C. D. (1989). Happiness Is Everything, Or Is It? Explorations Onthe Meaning Of Psychological Well-Being. *Journal Of Personality And Social Psychology* , 1069-1081.

Santoso, S. (2017). *Statistik Multivariat Dengan Spss.* Jakarta: Elex Media Komputindo.

Sugiyono. (2017). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, Dan R&D.* Bandung: Cv Alfabeta.

Suhadianto, & Arifiana, I. Y. (2020). B*agaimana Mindfulness Mahasiswa Universitas X Pengujuan Deskriptif Dan Komparatif. Jurnal Psikologi* , 164.

Thohar, S. F. (2018). *Pengaruh Mindfulness Terhadap Agresivitas Melalui Regulasi Emosi Pada Warga Binaan Lembaga Pembinaan Khusus Anak Kelas 1 Blitar . Jurnal Psikologi* , 31.

Triwahyuningsih, Y. (2017). *Kajian Meta-Analisis Hubungan Antara Self Esteem Dan Kesejahteraan Psikologis . Buletin Psikologi* , 26-35.

Tuwu, D. (2018). *Peran Pekerja Perempuan Dalam Memenuhi Ekonomi Keluarga:Dari Peran Domestik Menuju Sektor Publik. Al Izzah: Jurnal Hasil-Hasil Penelitian* , 67.

Wahidmurni. (2017). *Pemaparan Metode Penelitian Kuantitatif.* 1-16.

Waney, N. C., Kristinawati, W., & Setiawan, A. (2020). *Mindfulness Dan Penerimaan Diri Di Era Digital. Jurnal Ilmiah Psikologi* , 73-81.

Waskito, P. (2019). *Mindfulness Dalam Layanan Bimbingan Dan Konseling Bagi Peserta Didik Remaja Di Sekolah Menengah Pertama. Asosiasi Bimbingan Dan Konseling Indonesia* , 116.

Wulandari, A. R., & Susilawati, L. K. (2019). *Peran Penerimaan Diri Dan Dukungan Sosial Terhadap Konsep Diri Remaja Yang Tinggal Di Panti Asuhan Di Bali. Jurnal Psikologi Udayana* , 135-144.

Yunita, M. M., & Lesmana, T. (2019). *Mindfulness Dan Vigor Dengan Prestasi Akademik Pada Mahasiswa Di Universitas X. Jurnal Psikologi* .

Yunita, M. M., & Lesmana, T. (2019). *Mindfulness Dan Vigor Dengan Prestasi Akademik Pada Mahasiswa Di Universitas X. Jurnal Psikologi* , 172-184.

جامعة الرانري
AR-RANIRY

PSYCHOLOGICAL WELL-BEING

Aspek	Indikator	Aitem
Penerimaan diri	Memiliki sikap positif	Saya dapat bekerja efektif meskipun harus mengurus rumah tangga
		Saya merasa tidak bisa menjadi ibu yang baik karena tidak bisa menghabiskan waktu sepenuhnya dirumah
	Mengakui kualitas baik dirinya	Saya bisa membagi waktu untuk keluarga meskipun saya bekerja diluar rumah
		Saya lebih banyak menghabiskan waktu dengan keluarga sehingga pekerjaan saya terbengkalai
	Menerima kualitas buruk dari dirinya	Saya menerima segala kekurangan ketika bekerja kemudian berusaha merubahnya
		Saya merasa diri rendah disaat tidak dapat membagi waktu
	Berfikir positif terhadap kehidupan masa lalu	Saya merasa kegagalan saya dimasa lalu bermanfaat bagi masa depan saya yang lebih baik
		Saya tidak ingin mengingat masa lalu saya karena banyak hal buruk yang terjadi
Hubungan positif dengan orang lain	Menjalin hubungan yang hangat	Saya dapat menjalin hubungan yang baik dengan keluarga dan rekan kerja
		Saya kurang akrab dengan rekan kerja di kantor
	Saling mempercayai	Saya percaya pada teman-teman saya, begitupun sebaliknya, mereka juga percaya pada saya
		saya tidak dapat bekerja sama dengan rekan kerja saya karena selalu mencurigai mereka
	Saling memperdulikan kebutuhan orang lain	Saya selalu siap membantu rekan kerja saya meskipun saya mengalami kesulitan
		Saya tidak memperdulikan kebutuhan anak-anak saya ketika sibuk bekerja
	Memperdulikan kesejahteraan orang lain	Saya akan menghindari perilaku yang dapat merugikan rekan kerja dan keluarga saya.
		Saya akan memprioritaskan kebahagiaan diri tanpa memperdulikan orang lain
Otonomi	Mampu mengatur perilaku	Saya dapat menyeimbangkan peran saya sebagai ibu rumah tangga dan peran saya di tempat kerja

		Tanpa sadar saya sering melampiaskan permasalahan di tempat kerja saya dalam rumah tangga
	Memiliki sifat mandiri	Saya bisa melakukan kegiatan apapun tanpa harus bergantung pada orang lain
		Saya tidak dapat merawat anak saya tanpa bantuan orang lain selama saya bekerja
	Mampu mengevaluasi dirinya sesuai standar pribadi	saya merasa telah melakukan hal yang bermanfaat bagi diri saya ataupun orang lain
		Saya merasa rendah diri karena saya memiliki banyak kekurangan yang merugikan saya
Penguasaan lingkungan	Memiliki minat kuat terhadap hal-hal diluar diri	Saya suka mengikuti kegiatan-kegiatan menarik diluar pekerjaan saya
		Saya tidak memiliki minat apapun selain pekerjaan saya
	Menggunakan kesempatan secara efektif	Saya akan menghabiskan waktu dengan keluarga ketika saya memiliki waktu luang
		Saya mengalami kesulitan dalam mengatur kehidupan saya
	Berpartisipasi dalam berbagai aktifitas	Saya sering mengikuti aktivitas atau kegiatan di lingkungan kerja saya
		Saya terlalu lelah dengan pekerjaan sehingga saya tidak ingin melalukan aktivitas lain
Tujuan hidup	Mengarahkan kehidupan serta merasakan makna dari masa sekarang	Pekerjaan saat ini memberikan banyak manfaat bagi saya di masa sekarang
		Banyak permasalahan yang saya hadapi pada masa sekarang sehingga membuat saya putus asa
	Mengarahkan kehidupan serta merasakan makna dari masa lalu	Pengalaman saya di masa lalu memberi pelajaran bagi saya untuk mengahadapi permasalahan saat ini
		Masa lalu saya tidak memeberikan makna apapun dalam kehidupan saya
	Mempunyai arah tujuan hidup	Saya menikmati perencanaan untuk masa depan saya dan bekerja untuk mewujudkanya menjadi kenyataan
		Saya tidak mempunyai keinginan apapun untuk kehidupan saya
Perkembangan pribadi	Memiliki rasa untuk berkembang	Kesulitan-kesulitan yang hadapi membuat saya terus berkembang
		Saya tidak akan melakukan hal-hal diluar kemampuan saya
	Melihat dirinya sebagai suatu	Saya merasakan adanya kemajuan yang positif dalam tingkah laku saya dari

	pertumbuhan dan perkembangan	waktu ke waktu
		Banyak hal yang membuat saya tidak dapat berkembang menjadi lebih baik lagi
	Mampu terbuka dengan pengalaman baru	Saya mudah beradaptasi dengan lingkungan baru
		Saya takut menghadapi pengalaman baru

MINDFULNESS

Aspek	**Indikator**	**Aitem**
Observing (mengobservasi)	Memperhatikan pengalaman internal	Saya menyadari hal-hal yang dibutuhkan tubuh saya
		Saya sulit untuk merasakan emosi-emosi dari dalam diri saya
	Memperhatikan pengalaman eksternal	Saya peka terhadap perubahan yang ada disekeliling saya
		Saya sulit mengetahui niat buruk orang lain kepada saya
Describing (mendeskripsikan)	Membuat label pengalaman internal dengan kata-kata	Saya senang jika diberi kesempatan mengeluarkan opini dalam kehidupan sehari-hari maupun di dalam forum
		Sulit bagi saya untuk menceritakan pengalaman saya dengan orang lain
		Saya dapat mengungkapkan perasaan saya dengan baik lewat kata-kata kepada orang
		Saya sangat sulit untuk memberitahu orang-orang tentang permasalahan di dalam diri
Acting with awareness (bertindak dengan kesadaran)	Melakukan suatu aktivitas secara sadar namun dapat berbagi fokus dengan aktivitas lain	Saya bisa mengerjakan pekerjaan rumah sambil menyelesaikan tugas kantor dalam waktu bersamaan
		Ketika melakukan banyak hal, pikiran saya mudah teralihkan
		Saya dapat mengerjakan beberapa tugas pekerjaan sekaligus sambil memikirkan menu masakan di rumah untuk dimasak nanti
		Saya hanya bisa menyelesaikan satu pekerjaan saya karena hal tersebut lebih mudah bagi saya

Non-judging of inner experience (tanpa penilaian pada pengalaman internal)	Mengambil sikap tidak evaluatif terhadap pemikiran	Saya tidak suka membanding-bandingkan pendapat saya dengan orang lain
		Setiap saya melakukan sesuatu saya memerlukan saran dari orang lain
	Mengambil sikap tidak evaluatif terhadap perasaan	Jika orang berbuat baik kepada saya maka saya akan membalas kebaikannya, tanpa memikirkan sisi buruk dirinya
		Saya menilai seseorang melalui emosi yang dikeluarkannya (
Non-reactivity to inner experience (tanpa bereaksi pada pengalaman internal)	Membiarkan pikiran datang dan pergi tanpa terjebak dan terbawa	Saya selalu mencoba berpikiran positif terhadap hal yang mengganggu pikiran saya
		Saya tidak suka terbawa dengan fikiran-fikiran buruk akibat permasalahan saya
		Setiap melakukan sesuatu saya sering memikirkan kemungkinan buruk terjadi kepada saya
		Ketika saya memiliki pikiran yang menyedihkan saya sering kali menilai diri saya buruk
	Membiarkan perasaan datang dan pergi tanpa terjbak dan terbawa	Saya mudah memaafkan sesuatu yang menyinggung perasaan saya
		Saya tidak suka berlarut-larut dalam kesedihan
		Saya tidak bisa mengendalikan emosi disaat suasana sedang tidak baik-baik saja
		Saya sering memendam perasaan kesal sehingga sulit untuk mengungkapkannya

جامعة الرانري
AR-RANIRY

TRYOUT MINDFULNESS

R	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	4	4	3	2	3	3	2	3	3	4	72
S	3	3	2	3	3	3	2	3	2	3	3	3	2	3	2	3	3	3	2	3	2	3	3	3	65
PT	4	4	2	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	4	3	2	3	3	2	2	3	4	73
NG	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	4	3	3	1	4	70
AF	4	4	3	4	3	4	3	4	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	4	3	4	1	4	77
R	3	3	2	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	2	3	68
NM	2	2	3	4	2	3	2	3	3	3	3	3	3	3	4	2	3	3	2	2	2	2	2	4	65
QA	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	70
RI	4	4	2	3	2	4	2	4	1	3	3	4	4	4	4	4	3	3	3	4	2	3	2	3	75
F	3	4	1	3	3	4	1	4	3	3	3	3	4	4	4	3	4	3	4	3	1	3	2	4	74
Y	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	2	3	3	3	70
B	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	71
NS	3	4	3	3	3	4	3	3	4	3	3	3	4	3	4	3	4	3	4	3	2	3	3	4	79
NM	3	3	3	3	2	3	3	4	4	3	3	3	4	4	4	4	4	2	4	3	2	3	3	4	78
VR	3	3	2	3	3	3	2	3	3	3	4	3	4	3	4	2	3	2	4	3	2	2	3	4	71
K	3	3	2	3	2	3	3	3	3	3	3	2	2	3	4	3	3	2	2	2	2	3	3	3	65
A	3	3	2	3	2	3	2	3	2	3	4	3	4	3	4	4	3	2	3	3	1	3	3	4	70
N	3	3	3	3	3	3	3	4	4	4	4	3	3	3	4	4	3	3	3	4	2	2	3	4	78
m	4	4	3	4	1	4	1	4	2	4	3	3	3	4	3	3	3	2	3	4	2	3	2	4	73
C	4	4	4	3	1	4	1	4	3	3	4	4	4	1	4	4	4	2	4	3	2	3	2	4	76
Ck	2	3	2	3	2	3	2	3	4	3	4	3	4	3	4	1	4	3	4	3	1	3	3	4	71
W	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	2	3	3	4	70
lg	2	3	3	3	2	3	3	3	1	1	2	1	3	3	4	4	1	3	4	3	3	1	2	3	61
LK	3	3	2	3	2	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	2	2	3	4	67
YH	4	4	3	4	1	4	4	4	2	3	3	3	3	3	4	4	4	1	4	4	1	2	1	4	74
RA	3	3	3	3	3	3	2	3	2	3	2	3	3	3	3	3	3	3	2	3	2	3	2	3	66
mk	3	3	1	4	2	2	3	2	3	2	3	3	2	3	3	3	2	3	2	3	2	3	2	3	62
F	4	4	4	4	3	4	2	4	2	3	3	3	3	4	4	4	3	2	4	3	3	3	3	3	79
Pk	4	4	2	4	2	4	3	4	2	3	3	3	3	3	4	4	3	3	4	3	2	2	3	4	76
Am	2	2	1	4	1	3	1	3	4	2	2	3	2	4	3	2	4	2	4	3	1	2	2	4	61
FN	4	2	2	3	2	3	2	3	1	3	1	3	3	1	1	2	2	3	4	2	2	3	2	4	58
LJ	4	4	4	4	2	4	3	4	3	4	4	4	4	4	4	4	4	1	3	4	1	1	3	4	81
M	4	4	3	3	2	4	3	4	4	4	3	4	3	2	3	4	3	4	3	4	3	3	3	4	81
Ys	3	3	3	3	2	3	3	3	2	3	3	3	3	3	4	3	3	2	3	3	3	3	2	3	69
ANV	3	4	3	3	1	4	3	4	3	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	73
W	3	3	3	3	2	3	3	3	2	3	2	3	3	3	4	3	2	2	2	2	3	3	3	1	64
HR	3	2	2	3	2	2	3	3	2	2	3	2	2	1	2	3	2	2	2	4	2	3	2	3	57
Wh	3	3	3	3	2	3	2	3	3	3	3	3	3	2	3	3	2	3	2	3	3	3	3	3	67
DK	3	3	3	2	3	3	2	2	2	2	2	3	3	2	2	3	3	2	2	3	2	3	1	3	59
PJ	3	2	2	3	3	3	2	2	2	3	3	2	3	2	2	2	3	3	2	2	2	2	3	3	59
HN	3	3	2	3	3	2	2	3	2	3	2	3	3	2	4	3	2	2	3	3	2	3	3	64
HW	3	2	2	2	3	3	2	2	2	2	3	3	3	2	4	3	2	3	3	3	2	2	2	1	59
Ews	3	3	2	2	2	2	3	2	2	2	3	3	3	2	2	2	4	1	3	2	3	2	3	2	58
FA	3	2	2	2	3	3	2	2	3	3	2	2	3	4	2	3	1	3	3	2	2	3	3	3	61
L	3	3	2	3	2	3	3	2	2	3	3	3	2	3	3	3	2	3	2	3	2	3	2	4	64
zh	3	3	2	3	2	3	2	3	2	3	2	3	2	3	2	3	2	3	2	4	2	3	2	3	62
Ah	4	3	3	4	3	3	3	4	3	3	4	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	4	76
FA	4	4	3	4	3	4	3	4	2	4	3	4	3	4	3	4	1	4	4	4	3	4	3	4	83
O	3	3	2	3	3	2	3	3	2	2	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3	56
se	3	2	2	3	2	3	3	3	2	3	2	3	2	3	2	3	3	2	2	3	3	3	2	3	62
nv	3	3	2	3	2	3	3	3	2	3	2	3	3	3	3	4	3	2	3	2	3	2	2	3	65
yj	3	2	2	3	3	2	2	3	3	2	3	2	2	2	3	3	2	2	2	2	3	3	3	2	59
ws	4	3	3	3	1	3	3	2	3	2	3	2	2	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	66
mk	3	4	2	3	3	3	3	3	2	3	2	3	2	3	3	3	2	3	2	3	3	3	2	3	66
M	3	4	2	3	2	2	1	3	2	2	4	4	2	2	1	1	4	1	4	3	1	3	3	1	58
il	3	3	3	3	2	3	2	3	2	3	3	3	2	3	2	3	2	3	2	3	2	3	2	3	63
n	3	3	4	3	3	3	3	4	3	3	3	3	3	3	4	4	3	3	3	3	2	3	3	3	75
CA	4	4	3	3	3	3	4	4	3	4	4	3	2	3	4	4	3	2	3	3	2	3	3	4	78
da	4	4	4	4	3	3	4	4	2	3	3	4	3	4	4	4	3	2	3	3	4	4	4	4	84
K	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	2	3	70

MINDFULNESS

R	3	3	3	3	3	1	2	2	3	3	3	3	3	3	3	4	45	
S	3	2	3	3	3	2	2	3	2	3	2	3	2	3	3	2	41	
PT	3	2	2	3	3	2	2	3	2	2	2	3	2	3	3	3	40	
NG	3	3	3	3	3	2	2	2	3	3	3	4	1	2	3	3	43	
AF	3	3	4	4	3	2	2	2	2	3	3	3	1	2	3	1	41	
R	3	2	3	3	2	3	3	3	2	2	2	3	2	2	3	2	40	
NM	3	3	3	3	3	1	2	2	3	2	3	2	2	3	3	2	40	
QA	3	2	3	3	3	2	2	3	2	2	3	3	2	3	3	3	42	
RI	3	3	2	4	3	2	2	2	2	2	3	3	1	4	3	2	41	
F	4	2	3	3	3	2	2	3	3	3	3	4	3	3	4	4	49	
Y	4	2	1	4	4	1	1	2	1	1	1	4	1	3	4	1	35	
B	4	1	4	4	4	1	1	4	4	1	1	4	1	4	4	4	46	
NS	3	2	2	3	3	2	2	2	3	2	3	3	2	3	3	3	41	
NM	3	3	2	3	3	2	4	3	1	2	2	3	1	3	3	2	40	
VR	3	3	3	4	3	1	1	3	3	4	3	3	3	4	3	3	47	
K	2	3	3	3	3	2	2	3	2	2	2	3	2	2	3	3	40	
A	3	3	3	4	3	2	1	3	1	3	3	3	2	3	3	3	43	
N	4	1	2	1	3	2	2	3	1	1	1	3	1	4	3	1	33	
m	3	2	2	3	3	2	2	3	2	2	3	3	2	2	3	2	39	
C	3	3	3	3	3	2	3	3	2	3	3	3	2	3	3	3	45	
Ck	3	2	3	3	3	2	3	3	2	2	2	3	2	3	3	2	41	
W	3	2	3	3	4	2	2	2	3	1	3	4	2	4	3	3	44	
lg	3	3	2	1	3	4	2	3	3	2	1	3	2	4	4	2	42	
LK	2	1	1	4	4	2	3	2	1	2	4	4	4	4	4	4	46	
YH	3	3	3	3	3	2	3	3	2	3	3	3	2	3	3	3	45	
RA	3	3	3	3	3	2	2	3	2	2	2	3	2	3	3	2	41	
mk	3	2	3	3	3	3	2	3	2	2	3	3	2	3	3	3	43	
F	3	2	2	3	3	2	2	3	2	3	2	3	3	3	3	3	42	
Pk	3	2	2	2	2	2	2	3	2	2	2	3	2	3	3	2	37	
Am	3	2	3	3	2	3	2	4	3	2	2	3	2	3	2	2	41	
FN	3	2	3	3	3	3	3	3	2	2	2	3	2	3	3	2	42	
LJ	4	2	2	3	2	2	2	2	2	2	3	3	3	2	3	4	41	
M	4	3	4	4	3	3	2	2	3	3	2	4	1	4	2	4	48	
Ys	3	3	3	2	3	3	2	3	2	2	2	3	2	3	3	3	42	
ANW	3	3	3	3	3	2	2	2	3	2	3	3	2	3	3	4	44	
W	3	2	3	3	3	2	2	3	3	2	2	3	2	3	3	2	41	
HR	4	2	2	4	4	1	2	3	1	3	2	3	1	3	4	3	42	
Wh	3	2	2	3	2	3	2	3	2	2	2	4	2	3	3	2	40	
DK	3	3	2	3	3	2	2	2	3	2	2	4	3	3	3	2	42	
PJ	3	3	3	3	3	2	2	2	2	3	3	3	2	3	3	4	44	
HN	3	2	3	3	3	2	2	2	2	3	3	3	2	3	3	4	43	
HWY	3	2	3	3	3	2	2	3	2	2	3	3	2	3	3	3	42	
Ews	3	1	3	4	2	4	2	3	2	3	2	4	2	3	3	2	43	
FA	3	2	2	3	3	2	2	3	2	2	2	3	2	3	3	2	39	
L	3	2	2	3	2	3	2	2	3	2	2	4	2	3	3	2	40	
zh	4	3	4	4	2	2	1	4	4	2	2	3	1	4	4	1	45	
Ah	3	2	2	3	2	3	2	3	3	2	2	4	2	3	3	3	42	
FA	3	2	2	3	3	2	2	3	2	2	2	3	2	3	3	2	39	
O	4	1	1	4	4	4	4	4	1	3	1	3	1	4	4	3	46	
se	3	3	4	4	3	1	1	4	1	3	3	3	2	3	3	2	43	
nv	3	2	3	3	2	2	2	3	2	3	2	3	2	3	3	2	40	
yj	3	2	3	3	2	2	3	2	2	2	3	3	2	3	3	3	41	
ws	3	3	3	3	2	1	2	4	3	3	2	4	3	3	4	4	47	
mk	3	2	2	3	3	2	2	2	3	1	3	4	2	3	4	4	43	
M	3	3	2	3	3	2	2	2	2	2	3	3	2	3	4	3	42	
il	3	2	3	3	2	2	2	2	2	3	3	2	3	3	3	3	41	
n	3	2	2	4	3	2	2	3	1	2	3	3	2	2	3	2	39	
CA	4	2	3	3	2	2	3	2	1	3	3	4	2	3	4	3	44	
da	3	2	3	3	3	2	1	2	3	3	3	3	2	3	4	2	42	
K	3	3	3	3	3	2	2	2	3	3	3	3	3	3	3	3	45	
PP	4	2	3	3	3	2	2	2	3	2	2	3	2	3	4	2	42	
NM	3	1	2	3	3	2	3	2	3	2	3	3	3	2	4	3	42	
Rm	3	1	2	3	3	1	2	3	1	1	3	3	2	3	2	2	35	
Ds	3	2	2	3	2	3	2	2	2	2	2	4	2	3	3	3	40	
ay	3	2	3	2	2	3	3	3	2	1	1	3	1	3	4	2	38	
rp	4	3	3	3	3	2	2	3	2	2	2	4	2	3	3	3	44	
Zf	3	2	3	3	3	2	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	45	
nr	3	2	1	3	3	2	2	3	1	2	2	3	2	3	3	1	36	
Dmf	3	2	3	2	2	3	3	3	2	1	2	3	1	2	3	2	37	
ism	3	2	3	3	3	2	2	2	3	1	3	3	2	3	4	2	41	
Lena	3	3	3	3	1	2	2	3	1	3	3	3	2	2	3	3	40	
Ira	3	3	3	3	3	2	2	2	3	2	3	3	3	2	3	3	43	
Nurasmah	4	2	3	3	3	3	2	3	3	2	2	4	2	3	4	3	46	
Irmawati	3	3	3	3	3	2	2	3	2	1	3	3	2	3	3	2	41	
Syaribanur	3	3	3	3	2	4	3	2	3	3	2	2	3	2	2	3	43	
Maida	3	3	3	4	3	2	2	3	2	2	3	3	1	3	3	2	42	
Parida Mur	4	3	3	3	2	1	2	2	3	3	3	4	3	3	3	3	45	
Silvi	3	2	3	3	2	3	2	3	1	2	2	3	2	3	3	3	40	
Khairalina	4	2	3	3	2	2	2	3	2	2	2	3	2	3	3	2	40	
Iir	2	2	2	2	2	3	3	3	2	3	2	2	2	2	2	2	36	
Khairiah	1	1	3	4	2	2	1	3	2	1	2	4	2	4	4	1	37	
Eka	3	2	3	3	2	2	2	3	2	2	2	3	2	3	3	3	40	
Zuhra	3	2	3	3	2	3	2	3	2	3	3	3	2	3	3	3	43	
Nora amali	3	2	2	2	4	1	3	3	1	2	3	3	1	3	4	1	38	
Irmawati	3	2	2	2	2	3	2	3	3	2	2	4	2	3	3	2	40	
NR	3	2	3	3	3	1	2	2	2	2	1	3	1	2	3	4	37	
MJ	3	2	3	3	2	3	2	2	1	1	2	2	1	4	3	4	38	
Inong	3	2	3	3	3	3	2	2	1	3	3	4	2	3	4	3	44	
Elia	3	2	3	3	3	2	2	2	3	2	3	3	2	3	3	3	42	
Eka	3	2	2	3	2	3	2	3	2	2	2	3	2	3	3	3	40	
Tini	3	3	4	4	3	2	2	3	1	3	3	4	1	1	4	2	43	
Nia Gustia	3	1	2	3	2	2	2	3	3	3	3	3	1	3	3	2	39	
Sm	3	3	2	3	3	2	2	2	2	2	3	3	2	3	3	2	40	
Wardani	4	2	3	4	3	2	2	3	2	2	2	4	2	4	4	1	44	
Lz	3	2	2	2	3	2	2	2	3	2	3	3	2	3	3	3	40	
Fk	3	2	3	3	3	2	2	2	3	2	3	3	2	3	3	3	42	
Cut Nelly,S	3	3	3	3	3	2	2	3	2	3	2	3	2	3	3	3	43	
Destia	3	2	2	3	3	2	2	2	2	2	3	3	2	3	3	2	39	
Wh	3	2	2	3	2	3	2	2	2	2	2	4	2	3	3	3	40	
Misnawati	3	2	2	3	2	2	2	2	1	2	3	3	2	3	3	2	37	
Df	3	1	3	3	3	2	2	2	3	2	3	4	2	3	3	3	42	
Feby	3	2	2	3	2	2	2	3	1	2	3	4	2	4	4	2	41	
A	3	3	2	3	4	1	2	2	3	3	3	3	2	3	3	3	43	
Rahmi	3	1	3	3	2	2	2	3	3	2	3	3	2	3	3	2	40	
Nia Gustia	3	1	2	3	2	2	2	3	3	3	3	3	1	3	3	2	39	

UIN AR-RANIRY

TRY OUT PSYCHOLOGICAL WELL BEING

R	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	4	4	3	2	3	3	2	3	3	4	3	3	3	3	3	3	3	3	4	4	4	3	2	2	3	3
S	3	3	2	3	3	3	2	3	2	3	3	3	2	3	2	3	3	3	2	3	2	3	3	3	2	3	2	3	2	3	3	3	3	3	2	3	2	2	3	3
PT	4	4	2	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	4	3	2	3	3	2	2	3	4	3	3	3	4	2	3	3	3	3	3	3	3	2	3	4	3
NG	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	4	3	3	1	4	3	3	2	4	3	3	3	3	3	4	3	4	3	3	3	3
AF	4	4	3	4	3	4	3	4	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	4	3	4	1	4	3	4	3	4	2	3	2	3	2	3	2	3	2	2	3	3
R	3	3	2	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	2	3	2	3	3	3	2	3	3	3	2	3	2	3	2	3	3	3
NM	2	2	3	4	2	3	2	3	3	3	3	3	3	3	4	2	3	3	2	2	2	2	2	4	3	3	2	3	2	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3
QA	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3
RI	4	4	2	3	2	4	2	4	1	3	3	4	4	4	4	4	3	3	3	4	2	3	2	3	3	3	3	3	3	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3
F	3	4	1	3	3	4	1	4	3	3	3	3	4	4	4	3	4	3	4	3	1	3	2	4	3	3	3	3	3	4	3	4	3	4	4	3	3	3	3	4
Y	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3
B	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3
NS	3	4	3	3	3	4	3	3	4	3	3	3	4	3	4	3	4	3	4	3	2	3	3	4	3	3	4	3	3	3	3	3	4	3	4	3	4	3	3	3
NM	3	3	3	3	2	3	3	4	4	3	3	3	4	4	4	4	4	2	4	3	2	3	3	4	3	2	3	3	3	3	4	3	3	3	4	3	1	2	4	3
VR	3	3	2	3	3	3	2	3	3	3	4	3	4	3	4	2	3	2	4	3	2	2	3	4	3	2	2	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3
K	3	3	2	3	2	3	3	3	3	3	3	2	2	3	4	3	3	2	2	2	2	3	3	3	3	2	3	2	3	3	3	2	3	3	3	3	2	3	3	3
A	3	3	2	3	2	3	2	3	2	3	4	3	4	3	4	4	3	2	3	3	1	3	3	4	3	3	2	3	4	3	3	4	3	3	3	3	2	2	2	2
N	3	3	3	3	3	3	3	4	4	4	4	3	3	3	4	4	3	3	3	4	2	2	3	4	2	3	3	4	3	3	4	1	2	3	4	4	2	3	4	4
m	4	4	3	4	1	4	1	4	2	4	3	3	3	4	3	3	3	2	3	4	2	3	2	4	3	3	3	4	3	4	3	4	3	4	4	4	3	3	4	3
C	4	4	4	3	1	4	1	4	3	3	4	4	4	1	4	4	4	2	4	3	2	3	2	4	3	3	4	4	3	3	3	4	3	3	3	2	2	3	3	3
Ck	2	3	2	3	2	3	2	3	4	3	4	3	4	3	4	1	4	3	4	3	1	3	3	4	3	3	3	3	3	3	4	3	3	3	4	3	2	4	3	3
W	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	2	3	3	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3
Ig	2	3	3	3	2	3	3	3	1	1	2	1	3	3	4	4	1	3	4	3	3	1	2	3	2	1	3	3	2	3	2	3	1	3	4	3	3	3	1	3
LK	3	3	2	3	2	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	2	2	3	4	2	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	4	2	3	3	3
YH	4	4	3	4	1	4	4	4	2	3	3	3	3	3	4	4	4	1	4	4	1	2	1	4	3	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	2	4	4	3
RA	3	3	3	3	3	3	2	3	2	3	2	3	3	3	3	3	3	3	2	3	2	3	2	3	2	2	2	3	2	3	3	3	2	3	2	3	3	3	3	3
mk	3	3	1	4	2	2	3	2	3	2	3	3	2	3	3	3	2	3	2	3	2	3	2	3	2	3	2	2	3	3	2	3	2	3	2	3	2	2	2	2
F	4	4	4	4	3	4	2	4	2	3	3	3	3	4	4	4	3	2	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3
Pk	4	4	2	4	2	4	3	4	2	3	3	3	3	3	4	4	3	3	4	3	2	2	3	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3
Am	2	2	1	4	1	3	1	3	4	2	2	3	2	4	3	2	4	2	4	3	1	2	2	4	3	3	2	3	3	4	3	3	3	3	4	3	2	2	3	2
FN	4	2	2	3	2	3	2	3	1	3	1	3	3	1	1	2	2	3	4	2	2	3	2	4	4	3	1	2	1	4	1	3	1	4	1	4	1	1	2	1
LJ	4	4	4	4	2	4	3	4	3	4	4	4	4	4	4	4	4	1	3	4	1	1	3	4	3	4	4	4	2	4	4	4	4	3	3	4	2	3	3	3
M	4	4	3	3	2	4	3	4	4	4	3	4	3	2	3	4	3	4	3	4	3	3	3	4	3	3	3	3	3	4	3	3	3	3	3	4	2	3	4	3
Ys	3	3	3	3	2	3	3	3	2	3	3	3	3	3	4	3	3	2	3	3	3	3	2	3	2	3	3	3	3	2	3	3	3	3	2	3	2	3	3	3
ANW	3	4	3	3	1	4	3	4	3	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	4	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3
W	3	3	3	3	2	3	3	3	2	3	2	3	3	3	4	3	2	2	2	2	3	3	3	1	3	3	3	3	3	3	2	3	3	2	2	3	3	3	3	3
HR	3	2	2	3	2	2	3	3	2	2	3	2	2	1	2	3	2	2	2	4	2	3	2	3	4	3	2	3	2	3	2	2	3	3	2	3	2	2	3	3
Wh	3	3	3	3	2	3	2	3	3	3	3	3	3	2	3	3	2	3	2	3	3	3	3	3	2	3	2	3	3	2	2	3	2	3	3	3	2	3	3	2
DK	3	3	3	2	3	3	2	2	2	2	2	3	3	2	2	3	3	2	2	3	2	3	1	3	3	3	2	2	2	3	3	3	3	2	2	2	2	2	3	2
PJ	3	2	2	3	3	3	2	2	2	3	3	2	3	2	2	2	3	3	2	2	2	2	3	3	3	3	2	3	1	3	2	2	2	3	2	3	3	3	3	3
HN	3	3	2	3	3	2	2	3	2	3	2	3	3	3	2	4	3	2	2	3	3	2	3	3	2	3	3	1	3	3	3	3	4	1	2	2	3	3	3	2
HW	3	2	2	2	3	3	2	2	2	2	3	3	3	2	4	3	2	3	3	3	2	2	2	1	2	3	2	2	2	2	3	2	3	2	3	3	3	2	3	3
Ews	3	3	2	2	2	2	3	2	2	2	3	3	3	2	2	2	4	1	3	2	3	2	3	2	2	2	3	2	3	3	3	2	2	3	1	3	2	3	2	2
FA	3	2	2	2	3	3	2	2	3	3	2	2	3	4	2	3	1	3	3	2	2	3	3	3	2	2	2	2	3	2	1	3	1	2	2	2	2	3	3	2
L	3	3	2	3	2	3	3	2	2	3	3	3	2	3	3	3	2	3	2	3	2	3	2	4	2	3	2	3	2	3	2	3	2	3	2	3	2	2	3	2
zh	3	3	2	3	2	3	2	3	2	3	2	3	2	3	2	3	2	3	2	4	2	3	2	3	2	3	2	3	2	3	2	3	2	3	2	3	2	2	3	3
Ah	4	3	3	4	3	3	3	4	3	3	4	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	4	3	3	3	3	2	3	3	3	4	4	3	3	2	2	4	3
FA	4	4	3	4	3	4	3	4	2	4	3	4	3	4	3	4	1	4	4	4	3	4	3	4	1	4	1	4	3	4	4	4	4	4	4	4	1	3	4	4
O	3	3	2	3	3	2	3	3	2	2	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3	2	3	3	3	2	3	3	3	3	2	2	2	1	2	3	3
se	3	2	2	3	2	3	3	3	2	3	2	3	2	3	2	3	3	2	2	3	3	3	2	3	1	2	2	3	2	3	3	2	2	3	2	2	2	2	3	3
nv	3	3	2	3	2	3	3	3	2	3	2	3	3	3	3	4	3	2	3	2	3	2	2	3	2	3	2	3	2	4	2	2	2	2	3	3	2	3	3	3
yj	3	2	2	3	3	2	2	3	3	2	3	2	2	2	3	3	2	2	2	2	3	3	3	2	2	1	2	2	1	3	2	2	3	3	3	3	2	3	2	2
ws	4	3	3	3	1	3	3	2	3	2	3	2	2	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	2	2	2	2	2	2	3	2	3	3	2	2	3	3
mk	3	4	2	3	3	3	3	3	2	3	2	3	2	3	3	3	2	3	2	3	3	3	2	3	2	3	2	3	2	3	2	3	2	3	2	3	2	2	3	2
M	3	4	2	3	2	2	1	3	2	2	4	4	2	2	1	1	4	1	4	3	1	3	3	1	1	3	3	1	1	3	3	1	1	3	3	1	1	1	3	2
il	3	3	3	3	2	3	2	3	2	3	3	3	2	3	2	3	2	3	2	3	2	3	2	3	3	3	2	3	2	3	2	3	2	3	2	3	2	2	3	2
n	3	3	4	3	3	3	3	4	3	3	3	3	3	3	4	4	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	4	4	3	2	2	3	3
CA	4	4	3	3	3	3	4	4	3	4	4	3	2	3	4	4	3	2	3	3	2	3	3	4	2	4	4	4	2	3	4	4	3	4	4	3	3	4	4	4
da	4	4	4	4	3	3	4	4	2	3	3	4	3	4	4	4	3	2	3	3	4	4	4	4	3	3	3	4	3	3	3	4	3	3	4	3	3	3	3	3
K	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	2	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	2	3	3

PSYCHOLOGICAL WELL BEING

R	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	4	3	3	3	3	97
S	4	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	2	3	3	3	2	3	3	3	3	3	2	3	2	3	2	3	2	3	2	3	2	3	3	88
PT	3	3	2	3	3	3	2	3	3	3	3	2	3	3	3	2	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	91
NG	3	4	4	4	4	4	3	3	3	3	3	4	4	4	4	2	2	3	4	4	4	4	4	3	4	4	4	4	4	3	3	4	4	4	114
AF	3	4	4	3	4	4	3	3	4	3	4	4	4	4	4	4	4	3	4	3	4	3	3	3	4	4	4	3	4	3	4	4	4	4	116
R	3	3	3	3	3	3	2	4	2	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	2	2	2	90
NM	4	3	3	3	4	4	3	2	4	3	3	3	3	4	3	3	3	3	4	3	3	3	4	3	3	3	2	3	3	3	3	4	4	3	3	3	102
QA	3	3	3	3	3	4	3	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	98
RI	3	3	3	3	3	3	3	3	1	3	3	3	3	3	3	4	4	3	4	3	3	1	3	3	3	3	3	3	4	3	2	3	3	95			
F	3	3	3	3	3	4	3	3	4	2	3	4	3	4	3	3	3	3	3	3	4	3	3	3	4	4	4	3	4	3	3	4	3	104			
Y	4	4	3	3	4	4	3	3	3	2	3	4	4	4	4	4	4	4	4	3	3	4	3	4	3	4	3	4	3	4	3	4	3	112			
B	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	1	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	125			
NS	3	3	3	3	3	4	4	3	4	3	4	4	4	3	3	4	3	3	4	3	3	3	3	3	4	3	3	3	3	3	3	3	3	105			
NM	4	4	3	3	3	4	3	3	2	3	3	3	4	3	3	3	3	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	4	3	3	2	2	99			
VR	3	3	3	3	3	3	3	3	3	4	3	4	3	4	4	3	3	3	3	3	3	4	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	102			
K	3	3	3	3	3	4	2	3	3	3	3	3	1	3	3	3	3	4	3	3	3	2	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	93			
A	4	4	3	4	4	4	3	2	2	3	3	3	3	4	3	3	3	3	3	3	4	3	4	3	4	3	4	3	3	3	4	3	104				
N	4	3	2	3	3	1	2	2	1	3	3	3	3	3	3	1	4	4	4	1	4	2	4	1	3	1	3	1	3	3	4	1	83				
m	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	94				
C	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	96				
Ck	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	2	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	89				
W	4	3	3	4	4	4	4	3	4	3	3	3	4	4	4	4	4	4	4	3	3	3	3	3	4	4	3	4	3	4	3	1	3	4	111		
lg	3	2	2	4	4	2	2	2	2	3	3	3	3	3	3	2	3	4	3	3	3	3	3	3	1	3	2	3	1	3	2	1	2	83			
LK	3	3	3	3	4	4	3	3	3	4	4	4	4	3	4	4	3	4	4	3	4	4	3	3	3	3	3	3	4	3	2	3	106				
YH	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	96				
RA	2	3	4	3	3	3	2	3	4	2	1	3	4	3	4	3	3	3	4	4	3	3	3	3	3	3	4	3	3	2	4	2	97				
mk	3	3	3	3	3	1	3	3	3	3	3	3	3	4	3	3	3	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	95				
F	3	3	3	3	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	4	3	3	3	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	97				
Pk	3	3	2	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	2	2	2	3	3	3	3	3	2	2	3	88			
Am	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	4	3	3	4	3	4	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	97				
FN	3	3	3	3	3	3	2	2	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	4	2	3	3	3	3	3	3	3	2	3	92				
LJ	3	3	3	3	3	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	4	3	3	4	3	3	3	3	4	3	4	3	4	4	4	104			
M	3	3	3	2	3	3	2	3	4	3	4	1	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	4	4	3	3	3	3	4	4	4	98				
Ys	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	2	3	2	3	3	3	93				
ANW	3	3	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	4	3	4	3	3	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	4	3	3	4	3	102				
W	4	4	4	3	3	1	3	3	3	3	3	4	4	3	4	3	3	4	3	3	3	3	3	3	4	3	3	4	4	3	3	3	104				
HR	3	3	4	4	4	4	3	4	3	3	3	3	3	4	3	3	3	4	3	3	4	3	4	3	4	3	4	3	4	3	4	3	110				
Wh	2	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	4	3	3	3	3	3	3	3	2	2	3	1	3	3	3	3	3	3	3	2	3	90				
DK	4	4	4	4	4	4	3	3	3	3	4	3	4	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	4	4	4	3	3	3	3	3	3	108				
PJ	4	4	3	4	3	3	3	3	3	3	3	3	4	4	3	3	3	3	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	4	103				
HN	4	4	3	3	3	4	4	2	4	3	4	2	4	3	4	4	3	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	4	3	3	3	3	105				
HWY	3	3	3	3	3	4	4	3	3	2	4	3	4	3	3	3	3	4	3	3	3	3	3	3	4	3	3	4	3	3	3	3	102				
Ews	3	3	3	3	4	4	3	3	3	2	2	3	4	4	3	3	3	4	3	4	4	3	3	3	4	3	4	4	4	3	4	3	106				
FA	3	3	2	3	3	3	2	3	2	3	2	3	2	2	3	3	3	2	3	3	2	3	2	3	2	3	2	3	2	3	2	2	82				
L	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	4	3	3	4	3	4	2	3	3	2	2	3	3	2	3	4	3	3	2	3	95					
zh	3	3	3	3	4	4	3	4	3	3	4	3	3	3	3	4	1	4	4	1	4	4	3	4	4	3	4	4	3	4	4	106					
Ah	2	2	2	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	2	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	88				
FA	3	3	2	3	3	3	2	3	3	2	3	2	3	2	2	3	3	2	3	2	3	2	3	2	3	2	3	2	3	2	3	2	82				
O	4	4	3	4	4	4	3	4	3	2	3	4	4	4	4	4	4	4	4	3	1	4	1	4	4	4	4	4	4	1	4	4	112				
se	3	3	3	3	3	4	3	4	1	4	3	3	3	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	4	3	3	3	3	98			
nv	3	3	1	3	3	3	3	3	4	3	3	3	3	3	4	3	3	3	3	2	3	3	2	3	3	3	2	3	3	3	3	3	93				
yj	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	94				
ws	4	4	1	3	3	3	1	4	4	3	3	3	4	4	3	3	4	4	3	4	4	3	4	4	4	4	4	4	4	3	4	4	111				
mk	4	4	1	3	3	4	3	3	4	3	3	1	4	4	4	4	4	4	3	4	4	4	3	4	4	3	4	4	4	4	4	4	113				
M	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	4	4	4	3	3	3	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	4	3	3	3	100				
il	3	3	3	3	4	3	3	3	3	4	3	3	3	4	3	3	3	4	3	3	3	2	3	4	3	3	3	4	4	3	3	3	103				
n	3	3	2	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	2	3	3	2	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	2	3	1	88				
CA	3	3	4	4	3	4	3	3	2	4	4	4	4	4	3	4	4	4	4	3	4	4	2	4	4	3	2	3	4	3	3	3	109				
da	3	4	4	3	4	4	3	3	4	4	4	4	4	1	4	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	4	3	4	3	4	3	3	3	108			
K	3	3	3	3	3	3	4	3	3	3	4	3	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	4	3	3	3	4	3	3	3	3	101				
PP	3	4	3	3	4	4	2	3	3	3	3	3	4	3	3	2	4	4	3	2	3	2	4	3	4	3	4	4	4	3	3	3	103				
NM	3	3	3	4	4	3	3	4	3	3	4	3	4	3	3	4	3	3	4	3	3	2	3	4	3	3	3	4	4	3	3	3	105				
Rm	3	3	3	3	3	4	2	3	3	3	3	4	4	3	3	2	2	4	3	2	3	3	3	4	3	3	3	4	3	3	2	3	97				
Ds	3	3	3	3	3	3	4	4	3	3	4	3	3	3	3	4	3	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	100			
ay	3	3	2	3	4	3	2	3	3	3	3	3	4	3	3	3	2	4	4	2	3	3	2	3	3	4	3	4	3	2	3	3	2	94			
rp	3	4	3	3	4	4	2	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	4	4	3	4	4	3	3	4	4	4	3	3	3	116			
Zf	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	4	2	2	4	3	4	3	3	3	3	4	4	4	4	4	4	3	3	3	3	3	102				
nr	3	4	1	3	3	3	3	3	3	3	3	4	3	3	3	3	4	3	2	3	2	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	94				
Dmf	3	3	3	4	4	3	3	3	3	2	3	3	4	3	2	2	3	4	3	2	3	3	3	3	3	4	4	4	3	3	2	2	97				
ism	4	4	3	4	4	4	3	3	4	4	4	4	3	4	3	3	4	4	3	3	4	3	3	3	3	3	3	3	3	4	3	4	111				
Lena	2	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	2	3	4	3	3	3	3	3	3	4	3	3	4	3	3	3	3	3	96				
Ira	4	4	4	3	3	4	3	3	3	3	3	4	4	4	4	3	4	3	3	4	3	3	4	3	3	3	4	3	4	3	3	4	3	3	109		
Nurasmah	3	3	3	3	4	4	2	3	3	3	3	3	3	3	4	3	3	4	3	2	3	3	4	4	4	3	3	4	4	3	3	3	103				
Irmawati	3	3	3	3	4	3	2	3	2	3	3	3	3	4	3	3	3	4	3	2	3	3	4	3	4	3	3	3	3	3	3	3	98				
Syaribanur	3	3	4	3	3	3	2	3	3	4	2	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	4	3	2	3	3	3	3	3	3	3	95				
Maida	3	3	3	3	3	4	4	4	3	3	3	4	4	3	4	4	3	3	3	3	3	3	3	4	4	3	4	3	2	4	3	107					
Parida Mu	4	4	3	4	4	4	3	3	3	3	4	4	4	3	4	4	3	3	4	4	3	3	3	4	3	4	4	1	3	3	3	4	3	109			
Silvi	3	4	3	3	3	4	3	4	3	3	3	3	4	4	3	3	3	4	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	101				
Khairalina	4	4	3	4	4	4	3	4	4	3	3	4	3	4	3	4	4	4	3	3	3	3	3	4	3	3	3	3	3	4	3	110					
Iir	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	2	3	2	3	3	2	3	3	3	3	3	2	3	2	89				
Khairiah	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	126				
Eka	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	96				
Zuhra	3	3	4	4	4	4	3	3	3	3	4	4	4	4	4	3	3	3	2	4	3	3	3	4	3	4	3	4	3	3	2	3	107				
Nora amali	4	4	3	3	3	4	3	3	4	4	4	4	4	4	3	3	3	4	3	3	4	3	4	3	3	3	3	3	4	3	3	110					
Irmawati	4	4	4	4	3	4	4	3	4	4	4	3	4	4	4	4	3	4	3	3	3	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	111					
NR	3	3	2	3	3	3	3	3	2	3	3	4	3	3	2	2	3	3	3	4	1	2	3	2	3	1	2	2	3	3	3	3	86				
MJ	3	3	2	3	3	3	2	3	2	3	2	3	2	3	2	2	3	4	3	3	3	3	3	3	4	3	3	3	3	3	4	3	92				
Inong	4	4	1	4	3	4	4	3	3	4	4	4	4	4	4	3	4	4	4	4	4	4	3	3	4	4	3	3	4	4	4	4	116				
Elia	3	3	3	3	3	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	97				
Eka	3	3	3	3	3	3	2	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	92				
Tini	2	2	1	3	3	3	3	4	3	3	3	4	2	2	3	1	3	3	2	2	4	2	4	3	3	4	3	4	3	3	1	4	3	90			
Nia Gustia	3	3	2	4	3	3	3	3	2	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	4	2	3	4	3	4	3	4	3	3	3	3	3	97				
Sm	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	2	3	2	92				
Wardani	4	4	1	4	4	4	3	3	3	3	3	3	3	4	3	3	4	4	3	3	4	3	3	3	4	3	3	3	4	3	4	3	106				
Lz	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	96				
Fk	3	4	3	3	4	3	1	3	3	3	3	3	4	3	3	4	3	3	3	3	3	3	3	3	4	3	3	4	3	3	3	3	100				
Cut Nelly,S	3	3	3	3	4	3	3	3	3	3	3	3	4	3	3	3	3	3	2	3	3	3	4	3	4	3	3	3	3	3	3	3	99				
Destia	3	3	3	3	3	3	2	3	2	3	3	4	2	4	2	2	3	3	3	2	3	2	3	3	2	3	2	3	1	3	2	4	2	86			
Wh	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	4	3	3	3	2	3	3	3	3	3	4	3	3	3	3	97				
Misnawati	3	3	2	3	4	4	3	3	3	3	3	3	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	98				
Df	4	4	3	4	3	3	4	3	4	3	4	4	4	3	3	3	3	4	3	4	4	3	3	4	4	3	3	4	3	4	3	4	112				
Feby	2	3	3	4	4	3	1	3	2	4	3	4	4	3	4	2	3	4	3	1	4	1	4	4	4	4	3	4	3	3	3	3	100				
A	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	4	4	3	3	3	4	3	3	3	3	3	3	4	4	4	3	2	3	3	100					
Rahmi	2	2	1	4	3	3	2	3	3	3	4	3	3	3	4	3	2	4	3	3	3	3	3	3	3	3	4	4	3	3	3	3	96				
Nia Gustia	3	3	2	4	3	3	3	2	3	2	3	3	3	3	3	3	3	4	2	3	4	3	4	3	4	3	3	3	3	3	3	3	97				

MINDFULNESS

DATA RELIABILITAS SEBELUM DIBUANG ITEM YANG GUGUR

Case Processing Summary

		N	%
Cases	Valid	60	100,0
	Excluded[a]	0	,0
	Total	60	100,0

a. Listwise deletion based on all variables in the procedure.

Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	N of Items
,833	24

Item-Total Statistics

	Scale Mean if Item Deleted	Scale Variance if Item Deleted	Corrected Item-Total Correlation	Cronbach's Alpha if Item Deleted
X1	65,5500	49,981	,452	,825
X2	65,5833	47,569	,651	,816
X3	66,1667	48,379	,501	,822
X4	65,5833	50,518	,429	,826
X5	66,3667	53,389	,010	,841
X6	65,6333	48,338	,660	,817
X7	66,1667	51,090	,225	,834
X8	65,5667	47,029	,736	,813
X9	66,1667	50,345	,286	,831
X10	65,8167	48,390	,631	,818
X11	65,8000	50,027	,390	,827
X12	65,7833	49,935	,460	,824
X13	65,8500	49,723	,420	,825
X14	65,8333	49,497	,380	,827
X15	65,6000	46,956	,550	,819
X16	65,6167	48,206	,486	,822

X17	65,8833	50,715	,246	,833
X18	66,2167	52,918	,056	,840
X19	65,8167	49,508	,370	,827
X20	65,7167	49,800	,448	,825
X21	66,4833	53,508	-,004	,842
X22	66,0167	52,051	,170	,835
X23	66,2333	51,504	,214	,833
X24	65,4167	47,908	,509	,821

Scale Statistics

Mean	Variance	Std. Deviation	N of Items
68,7333	53,928	7,34355	24

DATA RELIABILITAS SETELAH AITEM GUGUR DIBUANG

Scale: ALL VARIABLES

Case Processing Summary

		N	%
Cases	Valid	60	100,0
	Excluded[a]	0	,0
	Total	60	100,0

a. Listwise deletion based on all variables in the procedure.

Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	N of Items
,876	16

Item-Total Statistics

	Scale Mean if Item Deleted	Scale Variance if Item Deleted	Corrected Item-Total Correlation	Cronbach's Alpha if Item Deleted

X1	45,2167	36,037	,481	,871
X2	45,2500	33,919	,687	,862
X3	45,8333	35,226	,454	,872
X4	45,2500	36,394	,479	,871
X6	45,3000	34,315	,743	,861
X8	45,2333	33,470	,774	,858
X10	45,4833	35,135	,593	,866
X11	45,4667	36,456	,362	,875
X12	45,4500	36,082	,476	,871
X13	45,5167	35,678	,464	,871
X14	45,5000	35,780	,381	,876
X15	45,2667	33,623	,550	,868
X16	45,2833	34,579	,500	,870
X19	45,4833	35,203	,440	,873
X20	45,3833	35,664	,507	,870
X24	45,0833	34,383	,516	,870

Scale Statistics

Mean	Variance	Std. Deviation	N of Items
48,4000	39,634	6,29555	16

جامعة الرانري
AR-RANIRY

PSYCHOLOGICAL WELL BEING
HASIL RELIABILITAS DATA SEBELUM ITEM GUGUR DIBUANG

Case Processing Summary

		N	%
Cases	Valid	60	100,0
	Excluded[a]	0	,0
	Total	60	100,0

a. Listwise deletion based on all variables in the procedure.

Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	N of Items
,911	40

Item-Total Statistics

	Scale Mean if Item Deleted	Scale Variance if Item Deleted	Corrected Item-Total Correlation	Cronbach's Alpha if Item Deleted
Y1	110,3500	150,231	,405	,909
Y2	110,3833	145,529	,643	,906
Y3	110,9667	146,948	,498	,908
Y4	110,3833	150,037	,466	,908
Y5	111,1667	155,802	-,003	,914
Y6	110,4333	146,351	,685	,906
Y7	110,9667	151,185	,252	,911
Y8	110,3667	144,168	,752	,905
Y9	110,9667	149,626	,330	,910
Y10	110,6167	146,579	,647	,906
Y11	110,6000	149,092	,432	,909
Y12	110,5833	149,942	,428	,909
Y13	110,6500	148,570	,462	,908
Y14	110,6333	148,067	,427	,909
Y15	110,4000	142,922	,631	,906
Y16	110,4167	146,790	,478	,908
Y17	110,6833	149,373	,338	,910
Y18	111,0167	155,203	,031	,914
Y19	110,6167	148,444	,397	,909
Y20	110,5167	148,627	,495	,908
Y21	111,2833	156,851	-,066	,915

Y22	110,8167	153,915	,125	,912
Y23	111,0333	152,948	,175	,912
Y24	110,2167	144,986	,572	,907
Y25	110,9333	151,724	,255	,911
Y26	110,6500	150,367	,405	,909
Y27	110,8833	146,986	,526	,907
Y28	110,5667	144,318	,689	,905
Y29	111,0000	147,356	,510	,908
Y30	110,4333	151,775	,330	,910
Y31	110,7167	145,529	,625	,906
Y32	110,6167	147,190	,525	,907
Y33	110,7833	145,088	,582	,906
Y34	110,5167	149,576	,429	,909
Y35	110,6667	143,073	,641	,905
Y36	110,5667	150,182	,398	,909
Y37	111,2833	152,512	,212	,911
Y38	110,9000	148,668	,458	,908
Y39	110,5000	148,661	,537	,908
Y40	110,7167	147,359	,618	,907

Scale Statistics

Mean	Variance	Std. Deviation	N of Items
113,5333	156,185	12,49741	40

HASIL RELIABILITAS DATA SETELAH ITEM GUGUR DIBUANG

Scale: ALL VARIABLES

Case Processing Summary

		N	%
Cases	Valid	60	100,0
	Excluded[a]	0	,0
	Total	60	100,0

a. Listwise deletion based on all variables in the procedure.

Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	N of Items
,928	32

Item Statistics

	Mean	Std. Deviation	N
Y1	3,1833	,56723	60
Y2	3,1500	,65935	60
Y3	2,5667	,72174	60
Y4	3,1500	,51503	60
Y6	3,1000	,57342	60
Y8	3,1667	,64221	60
Y9	2,5667	,74485	60
Y10	2,9167	,59065	60
Y11	2,9333	,63424	60
Y12	2,9500	,56524	60
Y13	2,8833	,64022	60
Y14	2,9000	,72952	60
Y15	3,1333	,83294	60
Y16	3,1167	,76117	60
Y17	2,8500	,75521	60
Y19	2,9167	,74314	60
Y20	3,0167	,59636	60
Y24	3,3167	,77002	60
Y26	2,8833	,55515	60
Y27	2,6500	,68458	60
Y28	2,9667	,68807	60
Y29	2,5333	,67565	60
Y30	3,1000	,51090	60
Y31	2,8167	,67627	60
Y32	2,9167	,67124	60
Y33	2,7500	,75071	60
Y34	3,0167	,59636	60
Y35	2,8667	,81233	60
Y36	2,9667	,58125	60
Y38	2,6333	,63691	60
Y39	3,0333	,55132	60
Y40	2,8167	,56723	60

جامعة الرانري
AR-RANIRY

Item-Total Statistics

	Scale Mean if Item Deleted	Scale Variance if Item Deleted	Corrected Item-Total Correlation	Cronbach's Alpha if Item Deleted
Y1	90,5833	133,671	,394	,927
Y2	90,6167	128,918	,655	,924
Y3	91,2000	131,247	,447	,927
Y4	90,6167	133,122	,486	,927
Y6	90,6667	129,718	,698	,924
Y8	90,6000	127,634	,766	,923
Y9	91,2000	133,078	,322	,929
Y10	90,8500	130,367	,626	,925
Y11	90,8333	132,073	,459	,927
Y12	90,8167	132,898	,456	,927
Y13	90,8833	131,766	,476	,927
Y14	90,8667	131,507	,426	,927
Y15	90,6333	126,812	,621	,925
Y16	90,6500	130,706	,453	,927
Y17	90,9167	131,468	,412	,928
Y19	90,8500	130,909	,453	,927
Y20	90,7500	131,648	,523	,926
Y24	90,4500	128,421	,582	,925
Y26	90,8833	133,596	,410	,927
Y27	91,1167	130,071	,552	,926
Y28	90,8000	127,959	,689	,924
Y29	91,2333	130,894	,505	,926
Y30	90,6667	134,328	,386	,927
Y31	90,9500	128,319	,678	,924
Y32	90,8500	130,469	,538	,926
Y33	91,0167	128,864	,571	,925
Y34	90,7500	132,835	,435	,927
Y35	90,9000	126,464	,659	,924
Y36	90,8000	133,892	,367	,928
Y38	91,1333	132,219	,447	,927
Y39	90,7333	131,962	,545	,926
Y40	90,9500	131,133	,593	,925

Scale Statistics

Mean	Variance	Std. Deviation	N of Items
93,7667	139,165	11,79682	32

جامعة الرانري
AR-RANIRY

HASIL PENELITIAN

One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test

		Mindfullness	PWB
N		105	105
Normal Parameters[a,b]	Mean	41,4476	100,0190
	Std. Deviation	2,85543	8,84262
Most Extreme Differences	Absolute	,116	,086
	Positive	,090	,086
	Negative	-,116	-,036
Kolmogorov-Smirnov Z		1,185	,877
Asymp. Sig. (2-tailed)		,121	,426

a. Test distribution is Normal.

b. Calculated from data.

Means

Case Processing Summary

	Cases					
	Included		Excluded		Total	
	NA	Percent	N	Percent	N	Percent
PWB * Mindfullness	105	100,0%	0	0,0%	105	100,0%

Report

PWB

Mindfullness	Mean	N	Std. Deviation
33,00	83,0000	1	.
35,00	104,5000	2	10,60660
36,00	91,5000	2	3,53553
37,00	99,0000	5	16,00000
38,00	98,6667	3	9,86577
39,00	89,4286	7	6,57919
40,00	96,8421	19	5,97461
41,00	100,0714	14	7,80004
42,00	100,1765	17	8,00964
43,00	102,6923	13	7,26160
44,00	109,0000	7	5,71548

45,00	101,0000	7	5,09902
46,00	111,5000	4	9,74679
47,00	106,5000	2	6,36396
48,00	98,0000	1	.
49,00	104,0000	1	.
Total	100,0190	105	8,84262

ANOVA Table

			Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
PWB * Mindfullness	Between Groups	(Combined)	2758,386	15	183,892	3,046	,001
		Linearity	1232,011	1	1232,011	20,405	,000
		Deviation from Linearity	1526,376	14	109,027	1,806	,050
	Within Groups		5373,576	89	60,377		
	Total		8131,962	104			

Measures of Association

	R	R Squared	Eta	Eta Squared
PWB * Mindfullness	,389	,152	,582	,339

Correlations

[DataSet0]

Descriptive Statistics

	Mean	Std. Deviation	N
Mindfullness	41,4476	2,85543	105
PWB	100,0190	8,84262	105

Correlations

		Mindfullness	PWB
Mindfullness	Pearson Correlation	1	,389**
	Sig. (2-tailed)		,000
	N	105	105
PWB	Pearson Correlation	,389**	1
	Sig. (2-tailed)	,000	
	N	105	105

**. Correlation is significant at the 0.01 level (2-tailed).

Frequencies

Statistics

		Mindfullness	PWB
N	Valid	105	105
	Missing	0	0
Mean		41,4476	100,0190
Std. Deviation		2,85543	8,84262
Minimum		33,00	82,00
Maximum		49,00	126,00

Frequency Table

Mindfullness

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	33,00	1	1,0	1,0	1,0
	35,00	2	1,9	1,9	2,9
	36,00	2	1,9	1,9	4,8
	37,00	5	4,8	4,8	9,5
	38,00	3	2,9	2,9	12,4
	39,00	7	6,7	6,7	19,0
	40,00	19	18,1	18,1	37,1
	41,00	14	13,3	13,3	50,5
	42,00	17	16,2	16,2	66,7

	43,00	13	12,4	12,4	79,0
	44,00	7	6,7	6,7	85,7
	45,00	7	6,7	6,7	92,4
	46,00	4	3,8	3,8	96,2
	47,00	2	1,9	1,9	98,1
	48,00	1	1,0	1,0	99,0
	49,00	1	1,0	1,0	100,0
	Total	105	100,0	100,0	

PWB

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	82,00	2	1,9	1,9	1,9
	83,00	2	1,9	1,9	3,8
	86,00	2	1,9	1,9	5,7
	88,00	4	3,8	3,8	9,5
	89,00	2	1,9	1,9	11,4
	90,00	3	2,9	2,9	14,3
	91,00	1	1,0	1,0	15,2
	92,00	4	3,8	3,8	19,0
	93,00	3	2,9	2,9	21,9
	94,00	4	3,8	3,8	25,7
	95,00	4	3,8	3,8	29,5
	96,00	6	5,7	5,7	35,2
	97,00	10	9,5	9,5	44,8
	98,00	5	4,8	4,8	49,5
	99,00	2	1,9	1,9	51,4
	100,00	5	4,8	4,8	56,2
	101,00	2	1,9	1,9	58,1
	102,00	5	4,8	4,8	62,9
	103,00	4	3,8	3,8	66,7
	104,00	4	3,8	3,8	70,5
	105,00	3	2,9	2,9	73,3
	106,00	4	3,8	3,8	77,1

	107,00	2	1,9	1,9	79,0
	108,00	2	1,9	1,9	81,0
	109,00	3	2,9	2,9	83,8
	110,00	3	2,9	2,9	86,7
	111,00	4	3,8	3,8	90,5
	112,00	3	2,9	2,9	93,3
	113,00	1	1,0	1,0	94,3
	114,00	1	1,0	1,0	95,2
	116,00	3	2,9	2,9	98,1
	125,00	1	1,0	1,0	99,0
	126,00	1	1,0	1,0	100,0
	Total	105	100,0	100,0	

Reliability

Scale: ALL VARIABLES

Case Processing Summary

		N	%
Cases	Valid	105	100,0
	Excluded[a]	0	,0
	Total	105	100,0

a. Listwise deletion based on all variables in the procedure.

Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	Cronbach's Alpha Based on Standardized Items	N of Items
,371	,560	2

Item Statistics

	Mean	Std. Deviation	N
Mindfullness	41,4476	2,85543	105
PWB	100,0190	8,84262	105

Summary Item Statistics

	Mean	Minimum	Maximum	Range	Maximum / Minimum	Variance	N of Items
Item Means	70,733	41,448	100,019	58,571	2,413	1715,306	2

Item-Total Statistics

	Scale Mean if Item Deleted	Scale Variance if Item Deleted	Corrected Item-Total Correlation	Squared Multiple Correlation	Cronbach's Alpha if Item Deleted
Mindfullness	100,0190	78,192	,389	,152	.
PWB	41,4476	8,153	,389	,152	.

Scale Statistics

Mean	Variance	Std. Deviation	N of Items
141,4667	106,001	10,29569	2

MINDFULNESS

No.	Koefesien *CVR*	No.	Koefesien *CVR*
1.	1	13	1
2.	1	14.	1
3.	1	15.	1
4.	1	16.	1
5.	1	17.	1
6.	1	18.	1
7.	1	19.	1
8.	1	20.	1
9.	1	21.	1
10.	1	22.	1
11	1	23.	1
12	1	24.	1

PSYCHOLOGICAL WELL BEING

No.	Koefesien *CVR*	No.	Koefesien *CVR*
1.	1	21.	1
2.	1	22.	1
3.	1	23.	1
4.	1	24.	1
5.	1	25.	1
6.	1	26.	1
7.	1	27.	1
8.	1	28.	1
9.	1	29.	1
10.	1	30.	1
11.	1	31.	1
12.	1	32.	1
13.	1	33	1
14.	1	34	1
15.	1	35	1
16.	1	36	1
17.	1	37	1
18.	1	38	1
19.	1	39	1
20.	1	40	1

جامعة الرانري
AR-RANIRY

SURAT KEPUTUSAN DEKAN FAKULTAS PSIKOLOGI UIN AR-RANIRY
Nomor : B-684/Un.08/FPsi/Kp.00.4/06/2021
TENTANG
PEMBIMBING SKRIPSI MAHASISWA SEMESTER GENAP TAHUN AKADEMIK 2020/2021
PADA FAKULTAS PSIKOLOGI UIN AR-RANIRY

DEKAN FAKULTAS PSIKOLOGI

Menimbang : a. Bahwa untuk kelancaran bimbingan Skripsi Mahasiswa Semester Genap Tahun Akademik 2020/2021 pada Fakultas Psikologi UIN Ar-Raniry, dipandang perlu menetapkan pembimbing skripsi;
b. Bahwa nama yang tercantum dalam Surat Keputusan ini dipandang mampu dan cakap diberi tugas sebagai Pembimbing Skripsi.

Mengingat :
1. Undang-Undang No.20 tahun 2003, tentang Sistem Pendidikan Nasional;
2. Undang-Undang Nomor 14 Tahun 2005, tentang Guru dan Dosen;
3. Undang-Undang Nomor 12 Tahun 2012, tentang Pendidikan Tinggi;
4. Peraturan Pemerintah Nomor 19 Tahun 2005, tentang Standar Pendidikan Nasional;
5. Peraturan Pemerintah Nomor 37 Tahun 2009, tentang Dosen;
6. Peraturan Pemerintah Nomor 4 Tahun 2014, tentang Penyelenggara Pendidikan Tinggi dan Pengelolaan Perguruan Tinggi;
7. Peraturan Pemerintah Nomor 53 Tahun 2010, tentang Disiplin Pegawai Negeri Sipil;
8. Peraturan Presiden RI Nomor 64 Tahun 2013, tentang Perubahan IAIN Ar-Raniry Banda Aceh menjadi UIN Ar-Raniry Banda Aceh;
9. Peraturan Menteri Agama RI Nomor 12 Tahun 2014, tentang organisasi dan tata kerja UIN Ar-Raniry;
10. Keputusan Menteri Agama No.89 Tahun 1963, tentang Penetapan Pendirian IAIN Ar-Raniry;
11. Keputusan Menteri Agama No. 40 Tahun 2008 tentang Statuta IAIN Ar-Raniry;
12. Surat Keputusan Rektor UIN Ar-Raniry Nomor: 01 Tahun 2015, tentang Pendelegasian Wewenang Kepada Dekan dan Direktur PPs di lingkungan UIN Ar-Raniry Banda Aceh;
13. Hasil Penetapan Ketua Prodi Psikologi tanggal 22 Desember 2020.

MEMUTUSKAN

Menetapkan : Surat Keputusan Dekan Fakultas Psikologi tentang Pembimbing Skripsi.

Pertama : Menunjuk Saudara
1. Rawdhah Binti Yasa, S.Psi., M.Psi., Psikolog — Sebagai Pembimbing Pertama
2. Iyulen Pebry Zuanny, S.Psi., M.Psi., Psikolog — Sebagai Pembimbing Kedua

Untuk membimbing Skripsi:

Nama : Saradina
NIM/Prodi : 160901078 / Psikologi
Judul : Hubungan *Mindfulness* dengan *Psychological Well-Being* pada Ibu yang Bekerja di Banda Aceh

Kedua : Kepada Pembimbing yang tercantum namanya di atas diberikan honorarium sesuai dengan peraturan yang berlaku;

Ketiga : Pembiayaan akibat keputusan ini dibebankan pada dana DIPA UIN Ar-Raniry.

Keempat : Surat Keputusan ini mulai berlaku sejak tanggal ditetapkan, sesuai dengan ketentuan bahwa segala sesuatu akan diubah dan diperbaiki kembali sebagaimana mestinya, apabila kemudian ternyata terdapat kekeliruan dalam penetapan Surat Keputusan ini.

Kelima : Surat Keputusan ini diberikan kepada yang bersangkutan untuk dapat dilaksanakan sebagaimana mestinya.

Ditetapkan di : Banda Aceh
Pada Tanggal : 2 Juni 2021 M
20 Syawal 1442 H

Dekan Fakultas Psikologi,

Salami

Tembusan :
1. Rektor UIN Ar-Raniry;
2. Kabag. Keuangan dan Akuntasi UIN Ar-Raniry;
3. Pembimbing Skripsi;
4. Yang bersangkutan.

Dipindai dengan CamScanner

DAFTAR RIWAYAT HIDUP

Identitas Diri

Nama Lengkap	: Saradina
Tempat/Tgl. Lahir	: Aceh Besar,19 Oktober 1997
Jenis Kelamin	: Perempuan
Agama	: Islam
NIM	: 160901078
Kebangsaan	: Indonesia
Alamat	: Lambaro
Kecamatan	: Ingin Jaya
Kabupaten	: Aceh Besar
Provinsi	: Aceh
No. Telp/HP	: 085362540051
Email	: saradinahanif@gmail.com

Riwayat Pendidikan

SD/MI	: MIN Kutablang Lhokseumawe (2010)
SMP/MTs	: MTsN Lhokseumawe (2013)
SMA/MA	: MAN Model Banda aceh (2016)

Orang Tua/Wali

Nama Ayah	: Ir. Hanif. M.T
Nama Ibu	: Wahyuna, M.Pd
Pekerjaan Orang Tua	: PNS
Alamat Orang Tua	: Komplek Mutiara Indah, Alue Awee, Lhokseumawe

جامعة الرانري
AR-RANIRY

Banda Aceh, 28 Juli 2021

Penulis,

(Saradina)