

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

**HUBUNGAN ANTARA TIPE KEPRIBADIAN DAN
MINDFULNESS DENGAN KESEJAHTERAAN PSIKOLOGIS
PADA MAHASISWA FAKULTAS PSIKOLOGI UNIVERSITAS
ISLAM NEGERI SULTAN SYARIF KASIM RIAU**

SKRIPSI

Disusun Guna Memenuhi Sebagian Persyaratan
Untuk Mendapatkan Gelar Sarjana Psikologi



UIN SUSKA RIAU

OLEH :

MIRAWATI

11661203536

**FAKULTAS PSIKOLOGI
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI
SULTAN SYARIF KASIM RIAU**

PEKANBARU

2022

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

LEMBAR PENGESAHAN

HUBUNGAN ANTARA KEPERIBADIAN DAN *MINDFULNESS* DENGAN
KESEJAHTERAAN PSIKOLOGIS PADA MAHASISWA FAKULTAS
PSIKOLOGI UNIVERSITAS ISLAM NEGERI SULTAN SYARIF KASIM
RIAU

Disusun oleh:

MIRAWATI

11661203536

SKRIPSI

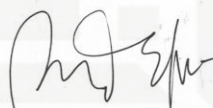
Telah Diterima dan Disetujui untuk Dimunaqasyahkan

dalam Sidang Panitia Ujian Strata Satu (S1)

Fakultas Psikologi Universitas Islam Negeri Sultan Syarif Kasim Riau

PEKANBARU, 12 JUNI 2022

Pembimbing



RAUDATUSSALAMAH, S.Psi., M.A

NIP. 197910152006042004

UIN SUSKA RIAU

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

PENGESAHAN PENGUJI

Skripsi yang ditulis oleh :

Nama Mahasiswa : MIRAWATI
NIM : 11661203536
Judul Skripsi : Hubungan Antara Tipe Kepribadian dan *Mindfulness* dengan Kesejahteraan Psikologis pada Mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas Islam Negeri Sultan Syarif Kasim Riau.

Telah dipertahankan di depan Panitia Ujian Sarjana Strata Satu (S1) Fakultas Psikologi Universitas Islam Negeri Sultan Syarif Kasim Riau, dan disetujui untuk memenuhi sebagian dari syarat-syarat guna memperoleh gelar Sarjana Strata Satu (S1) Psikologi.

Diuji pada :

Hari / Tanggal : Senin/ 25 Juli 2022
Bertepatan dengan: 26 Dzulhijjah 1443 H

TIM PENGUJI

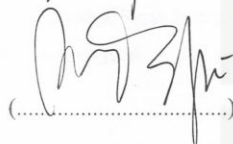
Ketua,



(.....)

Dr. Sri Wahyuni, MA, M.Psi., Psikolog
NIP. 19800616 200604 2 002

Sekretaris,



(.....)

Raudatussalamah, S.Psi., M.A
NIP. 19791015 200604 2 004

Penguji I,



(.....)

Anggia Kargenti E.M, S.Psi., M.Si
NIP. 19810312 200801 2 013

Penguji II,



(.....)

Dr. Diana Elfida, M.Si., Psikolog
NIP. 19711209 199803 2 002



Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

Lampiran Surat :
 Nomor : Nomor 25/2021
 Tanggal : 10 September 2021

SURAT PERNYATAAN

Saya yang bertandatangan di bawah ini:

Nama : MIRAWATI
 NIM : 11661203536
 Tempat/Tgl. Lahir : Pekanbaru, 15 Mei 1997
 Fakultas/Pascasarjana : Biologi
 Prodi : Biokologi

Judul Disertasi/Thesis/Skripsi/Karya Ilmiah lainnya*:

Hubungan Antara Tipe Kepribadian dan Mindfulness dengan
Kinerja Terapan Biokologi pada Mahasiswa Fakultas Biologi
Universitas Islam Negeri Sultan Syarif Kasim Riau

Menyatakan dengan sebenar-benarnya bahwa :

1. Penulisan Disertasi/Thesis/Skripsi/Karya Ilmiah lainnya* dengan judul sebagaimana tersebut di atas adalah hasil pemikiran dan penelitian saya sendiri.
2. Semua kutipan pada karya tulis saya ini sudah disebutkan sumbernya.
3. Oleh karena itu Disertasi/Thesis/Skripsi/Karya Ilmiah lainnya* saya ini, saya nyatakan bebas dari plagiat.
4. Apa bila dikemudian hari terbukti terdapat plagiat dalam penulisan Disertasi/Thesis/Skripsi/Karya Ilmiah lainnya* saya tersebut, maka saya bersedia menerima sanksi sesuai peraturan perundang-undangan.

Demikianlah Surat Pernyataan ini saya buat dengan penuh kesadaran dan tanpa paksaan dari pihak manapun juga.

Pekanbaru, 26 October 2022
 Yang membuat pernyataan



Mirawati
 MIRAWATI
 NIM : 11661203536

* pilih salah satu sesuai jenis karya tulis

MOTTO

(yaitu) orang-orang yang beriman dan hati mereka menjadi tenteram dengan mengingat Allah. Ingatlah, hanya dengan mengingat Allah hati menjadi tenteram.

(Q.S Ar-Ra'd: 28)



- Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang**
1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
 2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

PERSEMBAHAN

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

Terucap syukur Alhamdulillah atas karunia-Mu ya Allah

Tanpa kemudahan yang Engkau berikan kepada hambamu ini,

Maka tidak akan mungkin hamba sampai ketahap ini.

Karya yang telah lama kunantikan, akhirnya terselesaikan juga

Karya ini kupersembahkan kepada keluargaku.

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.



KATA PENGANTAR

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

Assalamualaikum Warahmatullahi Wabarakatuh.

Alhamdulillah rabbil'alam, puji syukur yang tiada henti penulis ucapkan kepada Allah SWT yang telah melimpahkan rahmat dan hidayah-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan tugas akhir ini dengan judul **“Hubungan Antara Tipe Kepribadian dan *Mindfulness* Dengan Kesejahteraan Psikologis Pada Mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas Islam Negeri Sultan Syarif Kasim Riau”**. Shalawat serta salam penulis sampaikan kepada Nabi Muhammad SAW yang merupakan pemimpin dan suri tauladan bagi kehidupan umat manusia.

Tugas akhir ini disusun sebagai salah satu syarat untuk mendapatkan gelar kesarjanaan pada jurusan Psikologi Universitas Islam Negeri Sultan Syarif Kasim Riau. Dalam menyelesaikan tugas akhir ini, secara khusus penulis mengucapkan terima kasih dan rasa hormat yang setinggi-tingginya atas segala jerih payah dan do'a Ayahanda Syafruddin dan Ibunda Nurfik yang telah memberikan segenap kasih sayang, perhatian, dan bimbingan yang tulus kepada penulis.

Selanjutnya penulis mengucapkan terimakasih kepada semua pihak yang mendukung, membimbing dan memotivasi penulis selama penyusunan skripsi ini. Maka dari itu pada kesempatan ini penulis ingin menyampaikan ucapan terima kasih kepada:

1. Bapak Prof. Dr. Hairunnas M.Ag, selaku Rektor Universitas Islam Negeri Sultan Syarif Kasim Riau yang telah memberikan kesempatan kepada peneliti untuk menimba ilmu di UIN SUSKA Riau.



Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

2. Bapak Dr. Kusnadi. M.Pd, selaku Dekan Fakultas Psikologi Universitas Islam Negeri Sultan Syarif Kasim Riau yang telah memberikan izin segala keperluan akademik peneliti dalam menyelesaikan studi.
3. Bapak Dr. Zuriatul Khairi, M. Ag., selaku Wakil Dekan I, Ibu Dr. Vivik Shofiah, Msi., selaku wakil Dekan II, Ibu Dr.Yusnelita Muda., selaku Wakil Dekan III Fakultas Psikologi Universitas Islam Negeri Sultan Syarif Kasim Riau yang telah memberikan izin segala keperluan akademik peneliti dalam menyelesaikan studi.
4. Ibu Raudatussalamah, S.Psi, M.A, selaku Pembimbing Skripsi yang telah meluangkan waktu untuk memberikan ilmu, dukungan, dan bimbingan sehingga penulis dapat memulai dan menyelesaikan penyusunan tugas akhir ini dengan baik.
5. Ibu Anggia Kargenti Evanurul Maretih, S.Psi., M.Si, selaku Penguji I dan Ibu Dr. Diana Elfida, M.Si., Psikolog, selaku Penguji II yang telah memberikan ilmu, masukan, dan arahan kepada penulis dalam penyusunan skripsi ini.
6. Ibu Hirmaningsih, M.Psi., Psikolog, selaku Pembimbing Akademik penulis selama menjalani perkuliahan di Fakultas Psikologi.
7. Seluruh Bapak dan Ibu Dosen Fakultas Psikologi Universitas Islam Negeri Sultan Syarif Kasim Riau yang telah memberikan ilmu kepada penulis.
8. Seluruh Staff Akademik Fakultas Psikologi Universitas Islam Negeri Sultan Syarif Kasim Riau yang telah membantu selama masa perkuliahan maupun dalam penyelesaian tugas akhir ini.



Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

9. Abang Taufik Firmansyah, Abang Syafril, S.H, Kakak Hidayatul Putri, A.Md. Gz dan semua keluarga besar yang selalu memberikan do'a, kasih sayang serta dukungan yang tiada henti-hentinya kepada penulis.
10. Seluruh mahasiswa Psikologi Universitas Islam Negeri Sultan Syarif Kasim Riau yang sudah berkenan untuk mengisi skala penelitian yang diberikan, sehingga penulis dapat menyelesaikan penelitian ini.
11. Teman-teman peneliti, Tasa Dinni Arif, S.Psi, Sania Azlianti, S.Psi, Kak Nada Adila, Rany Karsury, S.Psi yang telah memberikan dukungan kepada penulis.
12. Semua pihak yang terlibat langsung maupun tidak langsung dalam pelaksanaan penelitian tugas akhir ini yang tidak dapat disebutkan satu persatu.

Penulis menyadari bahwa dalam penulisan tugas akhir ini masih banyak kesalahan dan kekurangan, oleh karena itu kritik dan saran dari semua pihak merupakan masukan yang sangat berguna bagi penulis. Penulis berharap semoga skripsi ini dapat memberikan manfaat bagi siapa saja yang membacanya. Aamiin.

Wassalamu'alaikum wa rahmatullahi wa barakatuh

Pekanbaru, Juli 2022

Penulis



Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

© Hak cipta tetap dilindungi Undang-Undang
State Islamic University of Sultan Syarif Kasim Riau

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

DAFTAR ISI

HALAMAN PERSETUJUAN PEMBIMBING	i
LEMBAR PENGESAHAN PENGUJI.....	ii
MOTTO	iii
LEMBAR PERSEMBAHAN	iv
KATA PENGANTAR	v
DAFTAR ISI	viii
DAFTAR TABEL.....	x
DAFTAR LAMPIRAN	xi
ABSTRAK	xii
BAB I PENDAHULUAN	
A. Latar Belakang Masalah	1
B. Rumusan Masalah.....	6
C. Tujuan Penelitian	6
D. Keaslian Penelitian.....	7
E. Manfaat Penelitian	10
BAB II TINJAUAN PUSTAKA	
A. Kesejahteraan Psikologis.....	11
1. Pengertian Kesejahteraan Psikologis.....	11
2. Dimensi Kesejahteraan Psikologis	13
3. Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Kesejahteraan Psikologis ..	16
B. <i>Mindfulness</i>	20
1. Pengertian <i>Mindfulness</i>	20
2. Dimensi <i>Mindfulness</i>	21
C. Tipe Kepribadian.....	22
1. Pengertian Tipe Kepribadian.....	22
2. Tipe Kepribadian.....	23
D. Kerangka Pemikiran.....	26
E. Hipotesis.....	28
BAB III METODE PENELITIAN	
A. Desain Penelitian.....	29
B. Identifikasi Variabel Penelitian.....	29



Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

C. Definisi Operasional.....	29
1. Kesejahteraan Psikologis.....	29
2. Tipe Kepribadian.....	30
3. <i>Mindfulness</i>	30
D. Subjek Penelitian.....	31
1. Populasi Peneltian.....	31
2. Sampel Penelitian.....	31
3. Teknik Pengambilan Sampel.....	32
E. Teknik Pengumpulan Data.....	32
1. Skala Kesejahteraan Psikologis.....	33
2. Tipe Kepribadian.....	34
3. Skala <i>Mindfulness</i>	35
F. Uji Coba Alat Ukur.....	37
G. Validitas dan Reliabilitas.....	37
1. Uji Validitas.....	37
2. Indeks Daya Beda.....	37
a. Skala Kesejahteraan Psikologis.....	38
b. Tipe Kepribadian.....	40
c. Skala <i>Mindfulness</i>	41
3. Reliabilitas.....	43
H. Teknik Analisis Data.....	44

BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN

A. Pelaksanaan Penelitian.....	45
B. Hasil Penelitian.....	46
1. Deskripsi Subjek Penelitian.....	46
2. Uji Asumsi.....	48
a. Hasil Uji Normalitas.....	48
b. Hasil Uji Linearitas.....	49
c. Hasil Uji Multikolinearitas.....	50
3. Uji Hipotesis.....	51
4. Deskripsi Data Penelitian.....	51
a. Kategorisasi Subjek Variabel Kesejahteraan Psikologis.....	52
b. Kategorisasi Subjek Variabel <i>Mindfulness</i>	53
C. Analisis Tambahan.....	55
D. Pembahasan.....	57

BAB V PENUTUP

A. Kesimpulan.....	65
B. Saran.....	65

DAFTAR PUSTAKA.....	67
----------------------------	-----------

LAMPIRAN.....	73
----------------------	-----------



DAFTAR TABEL

Tabel 3.1	Populasi Mahasiswa Psikologi UIN Suska Riau	31
Tabel 3.2	Total Sampel Penelitian	32
Tabel 3.3	<i>Blue Print</i> Skala Kesejahteraan Psikologis	33
Tabel 3.4	<i>Blue Print Eysenck Personality Inventory</i>	35
Tabel 3.5	<i>Blue Print</i> Skala <i>Mindfulness</i>	36
Tabel 3.6	<i>Blue Print</i> Skala Kesejahteraan Psikologis Setelah <i>Try Out</i> ..	38
Tabel 3.7	<i>Blue Print</i> Skala Kesejahteraan Psikologis (Penelitian)	40
Tabel 3.8	<i>Blue Print Eysenck Personality Inventory</i> (Penelitian)	41
Tabel 3.9	<i>Blue Print</i> Skala <i>Mindfulness</i> Setelah <i>Try Out</i>	41
Tabel 3.10	<i>Blue Print</i> Skala <i>Mindfulness</i> (Penelitian)	42
Tabel 3.11	Hasil Uji Realibilitas	44
Tabel 4.1	Deskripsi Subjek Penelitian Berdasarkan Semester	46
Tabel 4.2	Deskripsi Subjek Berdasarkan Jenis Kelamin	46
Tabel 4.3	Deskripsi Subjek Berdasarkan Usia	47
Tabel 4.4	Deskripsi Subjek Berdasarkan Suku	47
Tabel 4.5	Uji Normalitas	48
Tabel 4.6	Uji Linearitas	49
Tabel 4.7	Uji Multikolinearitas	50
Tabel 4.8	Uji Hipotesis	51
Tabel 4.9	Rumus Kategorisasi	52
Tabel 4.10	Gambaran Hipotetik dan Empirik Variabel Kesejahteraan Psikologis	53
Tabel 4.11	Kategorisasi Variabel Kesejahteraan Psikologis	53
Tabel 4.12	Gambaran Hipotetik dan Empirik Skala <i>Mindfulness</i>	54
Tabel 4.13	Kategorisasi Variabel <i>Mindfulness</i>	54
Tabel 4.14	Nilai <i>Coefficients</i> (b) Kedua Prediktor dalam Model Regresi Berganda	55

DAFTAR LAMPIRAN

LAMPIRAN A Lembar Validasi Alat Ukur	74
LAMPIRAN B Skala <i>Try Out</i>	115
LAMPIRAN C Tabulasi Data <i>Try Out</i>	124
LAMPIRAN D Validitas dan Reliabilitas.....	134
LAMPIRAN E Tabulasi Data Penelitian	140
LAMPIRAN F Uji Asumsi	193
LAMPIRAN G Uji Hipotesis.....	198
LAMPIRAN H Dokumentasi.....	201
LAMPIRAN I Surat Perizinan	206
LAMPIRAN J Riwayat Hidup Peneliti.....	210

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

**HUBUNGAN ANTARA TIPE KEPERIBADIAN DAN *MINDFULNESS*
DENGAN KESEJAHTERAAN PSIKOLOGIS PADA MAHASISWA
FAKULTAS PSIKOLOGI UNIVERSITAS ISLAM NEGERI SULTAN
SYARIF KASIM RIAU**

Mirawati

(mirawati.mira13@gmail.com)

Fakultas Psikologi

Universitas Islam Negeri Sultan Syarif Kasim Riau

ABSTRAK

Kesejahteraan psikologis pada mahasiswa diharapkan dapat membantu proses perkuliahan serta mencapai potensi yang dimilikinya. Kepribadian menentukan mahasiswa untuk menyikapi setiap kejadian sesuai dengan karakteristik kepribadiannya dan dengan *mindfulness* mahasiswa akan terbuka pada setiap peristiwa sehingga memiliki kesejahteraan psikologis. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan antara tipe kepribadian dan *mindfulness* dengan kesejahteraan psikologis pada mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas Islam Negeri Sultan Syarif Kasim Riau. Sampel penelitian dalam penelitian ini sebanyak 300 mahasiswa (58 laki-laki dan 242 perempuan) yang diperoleh dengan teknik *proportionate stratified random sampling*. Berdasarkan hasil analisis regresi berganda, menunjukkan bahwa tipe kepribadian dan *mindfulness* secara bersama-sama memiliki hubungan dengan kesejahteraan psikologis ($R=0,570$; $F=47,505$; $p=0,000$).

Kata Kunci: kesejahteraan psikologis, tipe kepribadian, *mindfulness*, mahasiswa

- Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang
1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
 2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

THE RELATIONSHIP BETWEEN PERSONALITY AND MINDFULNESS WITH PSYCHOLOGICAL WELL-BEING IN PSYCHOLOGY STUDENTS OF STATE ISLAMIC UNIVERSITY SULTAN SYARIF KASIM RIAU

Mirawati

(mirawati.mira13@gmail.com)

Faculty of Psychology

State Islamic University Sultan Syarif Kasim Riau

ABSTRACT

Psychological well-being of students is expected to help the lecture process and achieve their potential. Personality determines students to respond every event according to their personality characteristics, and with mindfulness students will be open at every moment so that they have psychological well-being. This study aims to determine the relationship between personality and mindfulness with psychological well-being in Psychology Students of State Islamic University Sultan Syarif Kasim Riau. The research sample was 300 of Psychology students (58 male, 242 female) obtained by proportionate stratified random sampling technique. Based on the results of multiple regression analysis showed that personality and mindfulness together have a very significant relationship with psychological well-being ($R=0,570$; $F=47,505$; $p=0,000$).

Keywords: psychological well-being, personality, mindfulness, students

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Permasalahan kesejahteraan psikologis sudah semakin menjadi hal biasa di kalangan mahasiswa saat ini, terutama mahasiswa sarjana yang rentan terhadap masalah psikologis (Udhayakumar & Illango, 2018). Tuntutan akademisi yang lebih besar, berada di lingkungan baru, perubahan dalam hubungan keluarga dan kehidupan sosial, tugas-tugas sulit di luar kemampuan mereka serta situasi lain yang tiba-tiba memaksa mereka untuk membuat keputusan tentang masa depan merupakan contoh stressor umum dalam perguruan tinggi (Kumarasamy, 2013; Chao, 2012). Kumarasamy (2013) menambahkan beberapa masalah yang menonjol khusus untuk mahasiswa adalah tekanan waktu, takut gagal, perjuangan untuk membentuk identitas, tekanan pada keunggulan akademik dan kompetensi kuat. Masalah emosional seperti merasa rendah diri terhadap orang lain, tidak dapat berpikir dengan baik, terlalu khawatir, merasa hidup tidak layak untuk dijalani serta merasa cemas tanpa alasan yang jelas. Menurut Rapuano (2016) semua jenis stressor ini dapat mempengaruhi kesejahteraan psikologis mahasiswa dan bermanifestasi dalam berbagai perilaku dan sikap negatif.

Menurut Ryff (1995) kesejahteraan psikologis bukan hanya sekedar bebas dari tekanan atau masalah mental lainnya. Lebih dari itu yaitu penerimaan diri, penguasaan lingkungan, otonomi, hubungan positif dengan orang lain, memiliki



Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:

- a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
- b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.

2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

tujuan dan makna dalam hidup, dan perasaan pertumbuhan serta perkembangan yang berkelanjutan. Kesejahteraan psikologis adalah kunci untuk individu menjadi sehat sepenuhnya dan dapat menggunakan potensi mereka dengan maksimal (Awaliyah & Listiyandini, 2017). Kesejahteraan psikologis merupakan faktor penting yang harus dimiliki bagi mahasiswa.

Hasil penelitian oleh Suciana (2015) mengenai kesejahteraan psikologis mahasiswa Psikologi UIN Suska Riau, menemukan bahwa terdapat 34,4% mahasiswa berada dalam kategori kesejahteraan psikologis yang rendah. Hal ini mengindikasikan bahwa masih ada mahasiswa yang belum memiliki penerimaan diri yang baik, kurang memiliki hubungan positif dengan orang lain, belum memiliki kemandirian, belum memiliki tujuan hidup, kurang dalam penguasaan lingkungan dan kurang dalam mengembangkan dirinya. Penelitian lainnya oleh Pratiwi (2016) menyatakan bahwa 24 orang (12%) mahasiswa memiliki kesejahteraan psikologis sedang, 120 orang (60%) mahasiswa berada dalam kategori kesejahteraan psikologis tinggi, dan sangat tinggi sebanyak 56 orang (28%). Hal ini menunjukkan bahwa pada hasil penelitian mengenai kesejahteraan psikologis pada mahasiswa psikologi beragam. Mahasiswa psikologi yang sudah belajar mengenai psikologi seharusnya mampu mengenali dirinya dengan baik, memiliki hubungan positif dengan orang lain, mampu menentukan nasibnya sendiri (otonomi), menguasai lingkungannya, memiliki tujuan hidup dan terus mengembangkan potensinya.

Ismail dan Indrawati (2013) menyatakan kurangnya kesejahteraan psikologis ditunjukkan dengan adanya mahasiswa yang belum mempunyai tujuan



masa depan yang jelas. Selama menjalankan kehidupannya, mahasiswa tidak mempunyai arah serta target melainkan hanya mengalir dalam setiap kegiatannya. Selain itu, kurang mampunya mahasiswa dalam mengatur atau mengontrol pengaruh dari luar sehingga mudah terpengaruh oleh temannya.

Kesejahteraan psikologis dipengaruhi oleh berbagai hal, diantaranya usia (Lindfors, Berntsson & Lundberg, 2006; Saraswati & Teja, 2018), jenis kelamin (Lindfors, Berntsson & Lundberg, 2006; Reshma & Manjula, 2016; Izzati & Mulyana; 2021), perbedaan budaya (Karasawa et al., 2011), status sosial ekonomi (Reshma & Manjula, 2016), kepribadian (Abbot et al., 2006; Salami, 2011; Schmutte & Ryff dalam Ryff 2014; Mobarakeh et al., 2015; Mehta & Hicks, 2018; Ahadiyanto, 2020), dan *mindfulness* (Savitri & Listiyandini, 2017; Jayaraja, Aun & Ramasamy, 2017; Mehta & Hicks, 2018; Istiqomah & Salma, 2020). Dalam penelitian ini, penulis memilih tipe kepribadian dan *mindfulness* faktor yang mempengaruhi kesejahteraan psikologis. Beberapa riset satu dekade terakhir, terdapat kajian mengenai *mindfulness* yang dapat mempengaruhi kesejahteraan psikologis seseorang (Savitri & Listiyandini, 2017).

Kepribadian adalah keseluruhan pola tingkah laku aktual maupun potensial dari organisme, sebagaimana ditentukan oleh keturunan dan lingkungan (Eysenck dalam Alwisol, 2009). Menurut Eysenck tipe kepribadian terbagi menjadi ekstrovert dan introvert (Xaviera, Prasetyo & Mulya, 2021). Menurut Eysenck dan Wilson (1975) individu yang memiliki kepribadian ekstrovert mudah bergaul, ceria, selalu bepergian, menyukai dan suka bergaul dengan orang lain. Individu yang ekstrovert merupakan teman yang baik, bercanda, memiliki daya

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:

a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.

b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.

2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.



tarik, dan umumnya menempatkan kehidupan dalam kegiatan sosial. Sebaliknya individu yang introvert, cenderung pendiam dan pemalu. Selain itu, Eysenck juga menambahkan individu yang introvert bersifat instropektif, menarik diri, reflektif, tidak mempercayai keputusan impulsif, memilih kehidupan tenang dan teratur daripada kehidupan yang penuh peluang serta risiko (Pervin, Cervone, & John, 2010).

Hasil penelitian menemukan bahwa wanita yang lebih sosial (ekstrovet) memiliki kesejahteraan psikologis yang lebih tinggi disemua dimensi (Abbot et al., 2008). Menurut Librán (2006) *extravert* memiliki hubungan dengan kesejahteraan psikologis karena lebih bahagia, lebih memiliki banyak keterampilan sosial, lebih tegas dan lebih kooperatif. Komponen sosialitas dari *extraversion* memiliki hubungan dengan kesejahteraan psikologis. *Extravert* juga mengalami tingkat kebahagiaan yang lebih tinggi. Hasil penelitian juga menemukan bahwa individu yang lebih *extraversion* memiliki hubungan dengan kesejahteraan psikologis (Schmutte & Ryff dalam Ryff, 2014; Mobarakeh et al., 2015).

Selain tipe kepribadian, kesejahteraan psikologis dipengaruhi oleh *mindfulness*. Menurut Baer (2003) *mindfulness* adalah pengamatan terhadap munculnya stimulus internal dan eksternal tanpa menghakimi. Menurut Kabat-Zinn (2003) *mindfulness* adalah kesadaran yang muncul dengan memberi perhatian pada tujuan, dengan berfokus pada pengalaman masa kini tanpa menghakimi pengalaman waktu demi waktu. *Mindfulness* dapat membantu individu terbebas dari pemikiran otomatis, kebiasaan, pola perilaku yang tidak

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:

a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.

b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.

2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.



sehat dan dengan demikian memberikan peranan yang penting dalam mengembangkan regulasi perilaku yang dikaitkan dengan kesejahteraan psikologis (Ryan & Deci, dalam Brown & Ryan 2003).

Seseorang yang sadar, akan secara aktif terlibat dalam masa kini dan peka terhadap konteks dan perspektif (Carson & Langer, 2006). Kondisi sadar aktif memperhatikan hal-hal baru (Arif, 2006). Sebaliknya, *mindlessness* adalah keadaan kaku di mana seseorang menganut satu perspektif dan bertindak secara otomatis. Ketika seseorang *mindless*, dia terjebak dalam pola pikir yang kaku dan tidak menyadari konteks atau perspektif (Carson & Langer, 2006). Dalam keadaan *mindless*, kesadaran sangat menurun dan hanya bereaksi dengan otomatis tanpa benar-benar mengamati hal yang terjadi (Arif, 2006). Individu yang sadar memiliki tingkat stres rendah saat menemui masalah sehari-hari, mempunyai mental serta fisik yang sehat, keterampilan sosial serta emosional yang baik, dan indikator kualitas hidup lainnya serta kesejahteraan psikologis (Weinsten, Brown & Ryan, dalam Erpiana & Fourianalistyawati, 2018).

Demikian halnya dengan mahasiswa, mahasiswa membutuhkan adanya *mindfulness* dalam diri mereka agar mampu menghadapi permasalahan dalam kehidupannya. Melalui *mindfulness*, individu melihat masalah secara objektif dan sadar mengenai apa yang dirasakan sehingga memiliki kesejahteraan psikologis yang baik (Awaliyah & Listiyandini, 2017). Mahasiswa yang *mindfulness* akan terhindar dari pikiran dan perilaku yang tidak baik sehingga mahasiswa mampu menghadapi permasalahan dan dapat mencapai kesejahteraan psikologis dalam kehidupannya. Sementara itu, berbagai penelitian telah menemukan bahwa

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:

a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.

b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.

2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.



terdapat hubungan *mindfulness* dan kesejahteraan psikologis (Savitri & Listiyandini, 2017; Istiqomah & Salma, 2020).

Tipe kepribadian dan *mindfulness* dapat memberikan sumbangan terhadap terbentuknya kesejahteraan psikologis. Kepribadian pada mahasiswa menentukan bagaimana mahasiswa menghadapi berbagai permasalahan yang terjadi sesuai dengan karakteristik kepribadiannya dan dengan *mindfulness* mahasiswa sadar dan memberikan perhatian penuh terhadap peristiwa yang terjadi. Apabila mahasiswa dapat menghadapi permasalahannya, maka mahasiswa akan mencapai kesejahteraan psikologis dalam kehidupannya. Berdasarkan hal itu, peneliti ingin mengetahui hubungan antara kepribadian dan *mindfulness* dengan kesejahteraan psikologis pada mahasiswa. Untuk itu, peneliti mengambil judul dalam penelitian ini “Hubungan antara Tipe Kepribadian dan *Mindfulness* dengan Kesejahteraan Psikologis pada Mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas Islam Negeri Sultan Syarif Kasim Riau”

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah yang dikemukakan di atas, dapat dirumuskan permasalahan dalam penelitian ini, yaitu: Apakah ada hubungan tipe kepribadian dan *mindfulness* dengan kesejahteraan psikologis pada mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas Islam Negeri Sultan Syarif Kasim Riau.

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

© Hak Cipta milik UIN Suska Riau

State Islamic University of Sultan Syarif Kasim Riau

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:

a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.

b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.

2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

C. Tujuan Penelitian

Tujuan dari penelitian adalah untuk mengetahui hubungan antara tipe kepribadian dan *mindfulness* dengan kesejahteraan psikologis pada mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas Islam Negeri Sultan Syarif Kasim Riau.

D. Keaslian Penelitian

Savitri dan Listiyandini (2017) dalam penelitiannya yaitu *mindfulness* dan kesejahteraan psikologis pada remaja. Skala yang digunakan adaptasi *Child and Adolescent Mindfulness Measure* (CAMM) dari Baer et al., (2006) dan *Scale of Psychological Well-being* (SPWB). Penelitian ini menemukan *mindfulness* berperan positif secara signifikan pada setiap dimensi kesejahteraan psikologis pada remaja. Perbedaan penelitian yakni pada subjek penelitian. Savitri dan Listiyandini memilih remaja sebagai subjek sedangkan peneliti memilih mahasiswa. Selain itu, Savitri dan Listiyandini memakai teknik pengambilan sampel *incidental sampling* sedangkan peneliti menggunakan *proportionate stratified random sampling*. Savitri dan Listiyandini menggunakan skala *Child and Adolescent Mindfulness Measure* (CAMM) sedangkan peneliti menggunakan *Five Facet Mindfulness Questionnaires* (FFMQ). Persamaannya ialah salah satu variabel bebas dan variabel terikatnya sama yaitu *mindfulness* dan kesejahteraan psikologis.

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

© Hak cipta milik UIN Suska Riau

Sate Islamic University of Sultan Syarif Kasim Riau

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:

a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.

b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.

2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.



Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

Hasil penelitian Istiqomah dan Salma (2020) yang berjudul hubungan antara *mindfulness* dan *psychological well-being* pada mahasiswa baru yang tinggal di pondok pesantren X, Y, dan Z. Skala *mindfulness* yang digunakan disusun berdasarkan aspek dari Baer dkk (2008). Kemudian skala kesejahteraan psikologis disusun berdasarkan aspek dari Ryff (dalam Wells, 2010). Hasil penelitian menunjukkan hubungan positif antara *mindfulness* dan kesejahteraan psikologis. Perbedaan dengan penelitian yang dilakukan adalah Istiqomah dan Salma menggunakan teknik *convenience sampling* sedangkan dalam peneliti menggunakan *proportionate stratified random sampling*. Selain itu, Istiqomah dan Salma memilih subjek mahasiswa baru yang tinggal di pondok pesantren, sementara peneliti memilih subjek mahasiswa. Persamaannya ialah salah satu variabel bebas dan variabel tergantungnya sama yaitu *mindfulness* dan kesejahteraan psikologis.

Hasil penelitian Awaliyah dan Listiyandini (2017) pengaruh rasa kesadaran terhadap kesejahteraan psikologis pada mahasiswa. Menggunakan skala oleh Baer et al., (2006) yaitu *Five Facet Mindfulness Questionnaires* (FFMQ) yang diadaptasi oleh Fourianalistyawati, Listiyandini, dan Fitriana (2016) dan *scale of psychological well-being* (SPWB). Hasil penelitian ini menemukan rasa kesadaran mempunyai pengaruh pada kesejahteraan psikologis yakni pada penerimaan diri serta penguasaan lingkungan. Perbedaan dengan penelitian dilakukan adalah Awaliyah dan Listiyandini menggunakan teknik *convenience sampling*, sementara peneliti menggunakan *proportionate stratified random sampling*. Persamaannya ialah salah satu variabel bebas dan variabel

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:

a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.

b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.

2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.



tergantungnya sama yaitu *mindfulness* dan kesejahteraan psikologis. Kemudian penelitian Awaliyah dan Listiyandini mengambil subjek mahasiswa dan menggunakan skala yang sama dengan peneliti.

Penelitian Abbott et al., (2008) yang berjudul *the relationship between early personality and midlife psychological well-being: evidence from a uk birth cohort study*. Penelitian ini menggunakan *Maudsley Personality Inventory* dan *Ryff's Psychological Well-being scale*. Hasil penelitian menemukan wanita yang lebih sosial (*extravert*) menunjukkan kesejahteraan yang lebih tinggi di semua dimensi. *Neuroticism* dikaitkan dengan kesejahteraan yang lebih rendah pada semua dimensi. Perbedaannya dengan penelitian yang peneliti lakukan yaitu Abbott et al., menggunakan *Maudsley Personality Inventory*, sementara peneliti menggunakan *Eysenck personality inventory*. Persamaannya ialah salah satu variabel bebas dan variabel tergantungnya sama yaitu kepribadian dan kesejahteraan psikologis.

Penelitian Mehta dan Hicks (2018) dengan judul *the big five, mindfulness, and psychological well-being*. Penelitian ini menggunakan *Ryff's Psychological Well-being scale, the International Personality Item Pool-Big Five Scale, adapted Five Facet Mindfulness Questionnaire-Short Form, dan Social Desirability Scale*. Hasil penelitian menunjukkan bahwa berdasarkan *hierarchical multiple regression, mindfulness* dan kepribadian meramalkan kesejahteraan psikologis dan keduanya bersama-sama berkontribusi secara signifikan meningkatkan level varians kesejahteraan psikologis. Kelima variabel kepribadian secara signifikan berhubungan dengan kesejahteraan psikologis.

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:

- a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
- b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.

2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

E. Manfaat Penelitian

1. Manfaat Teoritis

Penelitian ini dapat memberikan kontribusi positif bagi perkembangan ilmu dan memperkaya kajian teoritis dalam bidang ilmu psikologi. Khususnya yang berkaitan dengan tipe kepribadian dan *mindfulness* dengan kesejahteraan psikologis pada mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas Islam Negeri Sultan Syarif Kasim Riau.

2. Manfaat Praktis

Penelitian ini memberikan pemahaman kepada mahasiswa sehingga mahasiswa lebih menyadari pentingnya *mindfulness* serta kesejahteraan psikologis dan semakin dapat memahami kepribadiannya.

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

© Hak cipta milik UIN Suska Riau

State Islamic University of Sultan Syarif Kasim Riau

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

BAB II

TINJAUAN PUSTAKA

A. Kesejahteraan Psikologis

1. Pengertian Kesejahteraan Psikologis

Menurut Ryan dan Deci (2001) kesejahteraan adalah konstruksi kompleks yang menyangkut pengalaman dan fungsi yang optimal. Terdapat dua perspektif mengenai kesejahteraan yaitu hedonic dan eudaimonic. Pespektif hedonic berfokus pada kebahagiaan dan mendefinisikan kesejahteraan dalam hal pencapaian kesenangan dan penghindaran rasa sakit. Kemudian pendekatan eudaimonic berfokus pada makna dan realisasi diri dan mendefinisikan kesejahteraan dalam hal sejauh mana seseorang berfungsi penuh. Kebahagiaan yang menggunakan perspektif eudaimonic adalah kesejahteraan psikologis yang dikembangkan oleh Ryff.

Menurut Ryff (1989), kesejahteraan psikologis merupakan istilah yang digunakan untuk menggambarkan kesehatan psikologis individu berdasarkan pemenuhan kriteria fungsi psikologis positif (*positive psychological functioning*). Menurut Ryff dan Keyes (1995) terdapat enam komponen fungsi psikologis positif. Dimensi ini mencakup luasnya kesehatan yang meliputi evaluasi positif dari diri sendiri dan kehidupan masa lalunya (*self-acceptance*), pertumbuhan dan perkembangan berkelanjutan (*personal growth*), keyakinan bahwa hidup mempunyai tujuan dan bermakna (*purpose in life*), kepemilikan hubungan yang berkualitas dengan orang lain (*positive relations with others*),

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.



Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

kapasitas untuk mengelola kehidupan dan dunia sekitarnya dengan efektif (*environmental mastery*), dan rasa penentuan nasib sendiri (*autonomy*).

Menurut Huppert (2009) kesejahteraan psikologis adalah tentang hidup berjalan dengan baik. Ini adalah perpaduan perasaan baik dan berfungsi secara efektif. Udhayakumar dan Illango (2018) menambahkan kesejahteraan psikologis mengacu pada sejauhmana individu memiliki kendali atas kehidupan dan aktivitasnya.

Ryff (1989) mendefinisikan fungsi psikologis positif termasuk perspektif Maslow mengenai aktualisasi diri, Roger mengenai orang yang berfungsi penuh, formulasi individualisasi Jung, serta konsepsi kematangan Allport. Selanjutnya dari perspektif perkembangan rentang hidup, yang menekankan bermacam tantangan yang dialami dalam berbagai tahap siklus kehidupan. Termasuk model tahap psikologis Erickson, kecenderungan hidup dasar Buhler yang bekerja mengarah pemenuhan hidup. Neugartent mengenai perubahan kepribadian di masa dewasa dan usia lanjut. Kriteria positif Jahoda kesehatan mental, yang dibuat untuk menggantikan definisi kesejahteraan sebagai tidak adanya penyakit, juga menawarkan gambaran luas mengenai apa artinya berada dalam kesehatan psikologis yang baik.

Dari penjelasan yang telah dipaparkan di atas, dapat disimpulkan kesejahteraan psikologis adalah kondisi individu mampu mencapai fungsi psikologis yang optimal dengan individu menerima menerima kelebihan dan kelemahan dirinya, memiliki tujuan hidup, memiliki hubungan yang positif



dengan orang lain, memiliki kemandirian, mampu mengendalikan lingkungan dan terus mengembangkan diri.

2. Dimensi Kesejahteraan Psikologis

Ryff (1989); Ryff dan Keyes (1995); Ryff dan Singer (1996); dan Ryff (2014) menjelaskan enam dimensi kesejahteraan psikologis, yaitu:

a. Penerimaan Diri (*Self Acceptance*)

Penerimaan diri merupakan sikap positif terhadap diri sendiri, mengakui serta menerima bermacam aspek positif serta negatif, dan perasaan positif tentang kehidupan di masa lalu. Penerimaan diri serta kehidupan masa lalu seseorang juga ditekankan dalam teori rentang hidup.

b. Hubungan yang Positif dengan Orang Lain (*Positive Relation With Others*)

Teori dahulu telah menekankan berartinya relasi interpersonal yang hangat serta saling percaya. Kemampuan untuk mencintai dianggap sebagai komponen kunci dari kesehatan mental. Pengaktualisasi-diri ditafsirkan mempunyai empati serta kasih sayang yang kuat terhadap sesama manusia serta mampu mempunyai cinta yang lebih besar, persahabatan yang lebih dalam, serta mengidentifikasi orang lain. Ikatan yang hangat dengan orang lain dianggap sebagai kriteria kematangan. Teori tahapan perkembangan orang dewasa juga memberikan penekanan pencapaian keakraban dengan orang lain (*intimacy*), bimbingan serta arahan dari orang lain (*generality*).

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:

a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.

b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.

2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.



Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

c. Otonomi (*Autonomy*)

Dalam literatur terdahulu, penekanan ditempatkan kepada mutu penentuan nasib sendiri, kemandirian, serta pengaturan diri perilaku dari dalam. Contohnya, aktualisasi diri ditafsirkan dengan menampilkan fungsi otonom serta resistensi terhadap enkulturasi. Seorang berfungsi penuh ditafsirkan mempunyai lokus evaluasi internal, yaitu seorang tidak lagi mencari persetujuan dari orang lain namun mengevaluasi dirinya sendiri dengan standar pribadi. Individu melepaskan kebiasaan di mana seseorang tersebut tidak lagi menempel pada ketakutan kolektif serta kepercayaan. Teori perkembangan melihat otonomi selaku rasa kebebasan terhadap norma yang mengendalikan kehidupan sehari-hari.

d. Penguasaan Lingkungan (*Environmental Mastery*)

Kemampuan individu memilih maupun membuat lingkungan sesuai dengan keadaan psikologisnya didefinisikan sebagai ciri kesehatan mental. Dalam teori perkembangan, penguasaan lingkungan ditandai dengan kemampuan untuk memanipulasi serta mengendalikan lingkungan yang kompleks. Teori ini memberikan penekanan kemampuan beradaptasi dengan lingkungan serta memodifikasinya secara kreatif melalui aktivitas fisik dan mental. Dan menangkap peluang yang ada di lingkungan.

e. Tujuan Hidup (*Purpose In Life*)

Kesehatan mental mencakup keyakinan yang memberi seseorang perasaan adanya tujuan serta makna dalam hidup. Definisi kematangan juga menekankan pemahaman yang jelas tentang tujuan hidup, rasa



Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

keteraturan, dan kesengajaan (*intentionalty*). Teori perkembangan rentang kehidupan merujuk pada perubahan tujuan hidup, seperti produktif serta kreatif, ataupun mencapai integrasi emosional pada kemudian hari. Dengan demikian, seseorang yang berfungsi positif mempunyai tujuan, niat, serta rasa terarah, yang semuanya memberikan kontribusi pada perasaan bahwa hidup bermakna.

f. Pertumbuhan Pribadi (*Personal Growth*)

Berfungsinya aspek psikologis maksimal tidak hanya dibutuhkan seorang menggapai karakteristik sebelumnya, melainkan juga seorang terus mengembangkan potensi, untuk berkembang serta tumbuh sebagai pribadi. Kebutuhan untuk mengaktualisasikan diri serta menyadari potensi diri ialah perspektif klinis pada pertumbuhan pribadi. Keterbukaan terhadap pengalaman contohnya, adalah ciri dari orang yang berfungsi penuh. orang tersebut terus tumbuh serta berubah daripada menggapai kondisi tetap di mana semua masalah terpecahkan. Teori rentang hidup juga membagikan penekanan eksplisit pada pertumbuhan yang berkelanjutan serta menghadapi tantangan ataupun tugas baru pada periode kehidupan yang berbeda.

Ryff menjelaskan terdapat enam dimensi kesejahteraan psikologis. Keenam dimensi di atas akan menjadi acuan dalam mengukur kesejahteraan psikologis. Keenam dimensi tersebut adalah penerimaan diri, hubungan yang positif dengan orang lain, otonomi, penguasaan lingkungan, tujuan hidup, dan pertumbuhan pribadi.



Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

© Hak cipta milik UIN Suska Riau

State Islamic University of Sultan Syarif Kasim Riau

3. Faktor-faktor yang Mempengaruhi Kesejahteraan Psikologis

Terdapat faktor yang mempengaruhi kesejahteraan psikologis, diantaranya yaitu:

1) Jenis Kelamin

Pada penelitian Lindfors, Berntsson dan Lundberg (2006) menunjukkan ada perbedaan yang signifikan dalam hubungan positif, tujuan hidup, dan pertumbuhan pribadi dengan perempuan yang memiliki skor lebih tinggi pada semua dimensi. Selain itu, laki-laki memiliki skor yang lebih tinggi daripada perempuan pada penguasaan lingkungan. Hasil penelitian Reshma dan Manjula (2016) menunjukkan perbedaan gender yang signifikan pada hubungan positif, dimana perempuan memiliki hubungan positif yang lebih tinggi secara signifikan dibandingkan laki-laki. Selanjutnya pada penelitian Izzati dan Mulyana (2021) menemukan bahwa terdapat perbedaan kesejahteraan psikologis guru ditinjau dari jenis kelamin. Kesejahteraan psikologis pada guru wanita memperoleh skor rerata lebih tinggi daripada guru pria.

2) Tipe Kepribadian

Hasil penelitian mengenai *big five personality* menemukan bahwa *openness to experience* memiliki hubungan dengan pertumbuhan pribadi, *agreeableness* mempunyai hubungan dengan hubungan positif dengan orang lain, *extraversion*, *conscientiousness* dan *neuroticism* mempunyai hubungan dengan penguasaan lingkungan, tujuan hidup serta penerimaan diri (Ryff, 2014). Kemudian penelitian Abbot et al., (2008) menemukan

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.



Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

bahwa wanita yang lebih sosial (*extravert*) menunjukkan kesejahteraan yang lebih tinggi di semua dimensi. *Neuroticism* dikaitkan dengan kesejahteraan yang lebih rendah pada semua dimensi. Penelitian Ahadiyanto (2020) menemukan bahwa empat dimensi kepribadian *big five personality* (*openness to experience, extraversion, agreeableness, serta conscientiousness*) berhubungan positif signifikan dengan kesejahteraan psikologis. Kecuali untuk dimensi kepribadian *neuroticism* yang berhubungan negatif signifikan dengan kesejahteraan psikologis. Selain itu, penelitian Mobarakeh et al., (2015) mengenai tipe kepribadian memiliki hubungan dengan kesejahteraan psikologis remaja Iran di Kuala Lumpur, Malaysia. Remaja yang rendah *neurotic*, lebih *extraversion* dan lebih *agreeableness* cenderung bergaul dan kesejahteraan psikologis yang lebih tinggi. Tipe kepribadian akan dibahas dalam sub bab tersendiri.

3) *Mindfulness*

Beberapa penelitian juga membahas tentang hubungan antara *mindfulness* dengan kesejahteraan psikologis. Penelitian Savitri dan Listiyandini (2017) menemukan *mindfulness* berhubungan signifikan pada setiap dimensi kesejahteraan psikologis pada remaja, khususnya pada penguasaan lingkungan. Kemudian Istiqomah dan Salma (2020) menemukan bahwa *mindfulness* memiliki hubungan dengan *psychological well-being* (kesejahteraan psikologis). Variabel ini akan dibahas dalam sub bab tersendiri.



Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

4) Usia

Pada penelitian Lindfors, Berntsson dan Lundberg (2006) mengkategorikan individu menjadi orang dewasa paruh baya yang lebih muda (usia <46) atau orang dewasa paruh baya yang lebih tua (usia > 46). Hasil penelitian menunjukkan perbedaan yang signifikan dalam penerimaan diri, tujuan hidup, dan pertumbuhan pribadi dengan usia paruh baya yang lebih muda memiliki skor yang lebih tinggi pada semua dimensi ini.

Hasil penelitian Saraswati dan Teja (2018) menemukan karyawan yang berada dalam kisaran umur 26-30 tahun menunjukkan kesejahteraan psikologis yang lebih baik daripada karyawan yang lebih tua. Kesejahteraan psikologis meningkat hingga saat karyawan berusia 30 tahun dan menurun seiring bertambahnya usia. Hal ini menunjukkan bahwa karyawan yang lebih muda merasakan lebih banyak kesempatan untuk menjadi lebih sejahtera daripada karyawan yang lebih tua. Secara rinci, perbedaan ditampilkan di semua dimensi kecuali pada dimensi tujuan dalam hidup. Dapat diartikan bahwa pada usia tertentu, karyawan menempatkan nilai lebih pada beberapa dimensi dan nilai kurang pada dimensi lainnya. Sedikit berbeda dengan kesimpulan Ryff, penelitian ini menemukan bahwa tidak ada perbedaan yang signifikan dalam tujuan hidup (*purpose in life*). Karyawan dari segala usia memiliki keyakinan yang sama bahwa mereka memiliki kehidupan yang bertujuan dan bermakna dan mereka memiliki sesuatu untuk dijalani.



Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

5) Status Sosial Ekonomi

Hasil penelitian Reshma dan Manjula (2016) menunjukkan perbedaan signifikan terlihat antara orang dewasa menengah dari kelompok status sosial ekonomi yang berbeda pada kesejahteraan psikologis, dan pada dimensi yang berbeda dari kesejahteraan psikologis yaitu penerimaan diri, penguasaan dan kompetensi, pertumbuhan dan keterlibatan serta kesejahteraan psikologis secara keseluruhan.

Orang dewasa yang termasuk dalam kelompok status sosial ekonomi tinggi memiliki tingkat penerimaan diri, penguasaan dan kompetensi, pertumbuhan dan keterlibatan serta kesejahteraan psikologis yang jauh lebih tinggi secara signifikan jika dibandingkan dengan orang dewasa yang termasuk dalam kelompok status sosial ekonomi yang lebih rendah serta memiliki penguasaan dan kompetensi tinggi dan kesejahteraan psikologis secara keseluruhan daripada orang dewasa yang termasuk dalam kelompok status sosial ekonomi menengah. Demikian pula, orang dewasa yang termasuk dalam kelompok status sosial ekonomi menengah juga ditemukan secara signifikan memiliki penerimaan diri tinggi, keterlibatan dan pertumbuhan serta kesejahteraan psikologis secara keseluruhan lebih tinggi dibandingkan dengan orang dewasa yang termasuk dalam kelompok status sosial ekonomi yang lebih rendah.

6) Perbedaan Budaya

Penelitian yang dilakukan oleh Karasawa et al., (2011) pada orang dewasa Jepang dan Amerika menunjukkan bahwa kesejahteraan



psikologis yang dimiliki di antara orang dewasa di Jepang dan Amerika Serikat berbeda.

Berdasarkan hal di atas, disimpulkan beberapa faktor yang dapat mempengaruhi kesejahteraan psikologis, dan tipe kepribadian serta *mindfulness* merupakan faktor internal yang mempengaruhi kesejahteraan psikologis.

B. *Mindfulness*

1. Pengertian *Mindfulness*

Baer (2003) mengemukakan *mindfulness* adalah pengamatan terhadap munculnya stimulus internal dan eksternal tanpa menghakimi. Menurut Kabat-Zinn (2003) *mindfulness* adalah kesadaran yang muncul melalui perhatian pada tujuan, dengan berfokus pada pengalaman masa kini tanpa menghakimi pengalaman waktu demi waktu. *Mindfulness* adalah keterampilan yang memungkinkan kita menjadi kurang reaktif terhadap apa yang terjadi pada saat ini. Ini adalah cara untuk berhubungan dengan semua pengalaman positif, negatif, dan netral sehingga tingkat penderitaan secara keseluruhan berkurang dan rasa kesejahteraan meningkat (Germer, Siegel, & Fulton, 2005).

Menurut Shauna Shapiro (dalam Arif, 2016) *mindfulness* adalah kesadaran yang bangkit dari pemberian perhatian yang disengaja, secara terbuka, baik (*kind*), serta membedakan (*discerning*). Langer (dalam Carson & Langer, 2006) *mindfulness* adalah keadaan pikiran yang fleksibel yang dihasilkan dari menggambarkan perbedaan baru tentang situasi dan lingkungan. Ketika seseorang sadar, dia secara aktif terlibat di masa sekarang dan peka terhadap

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:

a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.

b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.

2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.



Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

© Hak cipta milik UIN Suska Riau

State Islamic University of Sultan Syarif Kasim Riau

konteks dan perspektif. *Mindfulness* memiliki pengaruh pada perilaku dengan implikasi sosial dan budaya, termasuk yang terkait dengan penggunaan narkoba dan perilaku kesehatan lainnya, dan masalah gaya hidup lainnya (Brown & Ryan, 2003).

Dari uraian tersebut dapat disimpulkan *mindfulness* adalah keadaan sadar dan penuh perhatian pada apa yang terjadi saat ini tanpa menghakimi pengalaman tersebut.

2. Dimensi *Mindfulness*

Baer et al., (2006) dan Baer et al., (2008) mengemukakan terdapat lima dimensi *mindfulness*, yaitu:

a. *Observing* (mengamati)

Memperhatikan atau hadir pada pengalaman internal dan eksternal seperti sensasi, kognisi, emosi, pemandangan, suara dan bau.

b. *Describing* (menggambarkan)

Mengacu pada pelabelan pengalaman internal dengan kata-kata.

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

Menghadiri aktivitas pada saat ini dan kontras dengan berperilaku secara mekanis yang mana perhatian difokuskan di tempat lain (*automatic pilot*).

d. *Non-judging of inner experience* (tidak menghakimi pengalaman internal)

Mengacu pada mengambil sikap non-evaluatif terhadap pikiran dan perasaan.

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

- e. *Nonreactivity to inner experience* (tidak bersikap reaktif terhadap pengalaman internal)

Kecenderungan untuk membiarkan pikiran dan perasaan datang dan pergi, tanpa terjebak atau terbawa olehnya.

Berdasarkan hal di atas, dapat disimpulkan *mindfulness* memiliki beberapa dimensi yaitu *observing* (mengamati), *describing* (menggambarkan), *acting with awareness* (bertindak dengan kesadaran), *non-judging of inner experience* (tidak menghakimi pengalaman internal), dan *nonreactivity to inner experience* (tidak bersikap reaktif terhadap pengalaman internal).

C. Tipe Kepribadian

1. Pengertian Tipe Kepribadian

Istilah kepribadian (*personality*) berasal dari bahasa Yunani Kuno, yaitu *prosopon* atau *persona* yang berarti “topeng” dan biasa digunakan artis dalam teater (Alwisol, 2009). Kepribadian adalah karakteristik seseorang yang menyebabkan munculnya konsistensi perasaan, pemikiran, serta perilaku (Pervin, Cervone, & John, 2010). Menurut Eysenck (dalam Alwisol, 2009) kepribadian adalah keseluruhan pola tingkah laku aktual ataupun potensial suatu organisme, yang ditentukan oleh keturunan serta lingkungan. Pola tingkah laku berasal dan dikembangkan melalui interaksi fungsional empat sektor utama yang mengorganisir tingkahlaku; kognitif (*intelligence*), konatif (*character*), afektif (*temperament*), dan somatik (*constitution*).



Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

© Hak cipta milik UIN Suska Riau

State Islamic University of Sultan Syarif Kasim Riau

Menurut Jung (dalam Alwisol, 2009) kepribadian adalah keseluruhan pikiran, perasaan, serta tingkah laku, kesadaran serta ketidaksadaran. Kepribadian membimbing seseorang untuk menyesuaikan diri dengan lingkungan sosial serta lingkungan fisik. Kepribadian adalah pola sifat dan karakteristik tertentu yang relatif permanen dan memberikan, baik konsistensi maupun individualitas pada perilaku seseorang (Feist & Feist, 2012). Menurut Allport (dalam Hall & Lindzey, 2010) kepribadian adalah organisasi dinamik dalam individu atas sistem-sistem psikofisis yang menentukan penyesuaian dirinya yang khas terhadap lingkungannya.

Berdasarkan hal di atas, dapat disimpulkan kepribadian adalah pola sifat dan karakteristik individu yang membedakannya dengan setiap orang dan menentukan penyesuaian dirinya dengan lingkungannya.

2. Tipe Kepribadian

Psikolog telah memberikan perhatian besar pada bagaimana kesejahteraan berhubungan dengan variabel 'perbedaan individu' lainnya seperti ciri-ciri kepribadian (Ryff, 2014). McCrae dan Costa (dalam Feist & Feist, 2010) mengemukakan model lima faktor (*five factor model*), mengidentifikasi sifat dasar kepribadian yang terungkap melalui analisis faktor. Model ini menjadi suatu teori yang dapat memprediksi dan menjelaskan perilaku.

Five factor model dibangun berdasarkan pendekatan yang lebih sederhana. Di sini, para peneliti berusaha menemukan unit dasar kepribadian dengan menganalisis kata-kata yang digunakan orang pada umumnya, yang tidak hanya dimengerti oleh para psikolog, namun juga orang biasa untuk



Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

© Hak cipta milik UIN Suska Riau

State Islamic University of Sultan Syarif Kasim Riau

menggambarkan kepribadian orang lain (Pervin, Cervone, & John, 2010). Lima dimensi (*big five*) tersebut yaitu *neuroticism* (neurotisme), *extraversion* (ekstraversi), *openness* (keterbukaan), *agreeableness* (persetujuan), *conscientiousness* (hati nurani) (Feist & Feist, 2010; Pervin, Cervone, & John, 2010).

Selain itu, menurut Eysenck tipe kepribadian terbagi menjadi ekstrovert dan introvert (dalam Xaviera, Prasetyo & Mulya, 2021). Eysenck (dalam Winoto & Setiawan, 2015) perbedaan antara tipe kepribadian ekstrovert-introvert didasari oleh perbedaan respon-respon, kebiasaan-kebiasaan, dan sifat-sifat ditunjukkan individu dalam melakukan hubungan interpersonal. Tipe kepribadian menjelaskan posisi kecenderungan individu sehubungan dengan reaksi atau tingkah lakunya. Pembagian ekstrovert-introvert dipandang sebagai dua kutub yang membentuk skala sikap kontinum.

Berdasarkan hal di atas, terdapat tipe kepribadian *big five* yang dikemukakan oleh McCrae dan Costa serta tipe kepribadian ekstrovert-introvert oleh Eysenck. Pada penelitian ini, hanya pada tipe kepribadian ekstrovert dan introvert.

a. Tipe Kepribadian Ekstrovert

Menurut Eysenck, secara umum orang yang ekstrovert mudah bergaul, menyenangkan pesta, mempunyai teman yang banyak, menyukai kehebohan, dan bertindak saat adanya momen, serta spontan (Pervin, Cervone, & John, 2010). Eysenck & Wilson (1975) menambahkan bahwa kepribadian ekstrovert ceria, selalu bepergian, menyukai orang lain.



Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

Individu yang ekstrovert merupakan teman yang baik, bercanda, memiliki daya tarik, dan umumnya menempatkan kehidupan dalam kegiatan sosial.

Eysenck (dalam Ulya, 2016) individu dengan tipe kepribadian ekstrovert lebih kuat mengarahkan dirinya pada lingkungan sekitar, dan umumnya suka berteman, ramah, menyukai pesta, memiliki banyak teman, memerlukan orang lain sebagai lawan bicara, tidak suka membaca maupun belajar sendirian, menyenangi humor, siap menjawab, suka perubahan serta santai.

Berdasarkan hal di atas, dapat disimpulkan tipe kepribadian ekstrovert adalah kecenderungan individu yang mengarahkan energi ke luar dan umumnya individu tersebut bersosialisasi, aktif dalam lingkungan, dan mempunyai banyak teman.

b. Kepribadian Introvert

Menurut Eysenck, orang yang introvert cenderung pendiam, instropektif, menarik diri, reflektif, tidak mempercayai keputusan impulsif, dan memilih kehidupan tenang serta teratur daripada yang penuh peluang dan risiko (Pervin, Cervone, & John, 2010). Eysenck (dalam Ulya, 2016) menambahkan orang yang termasuk dalam tipe introvert adalah individu yang mengarahkan pandangannya pada dirinya sendiri.

Berdasarkan hal di atas, dapat disimpulkan bahwa tipe kepribadian introvert ditandai oleh kecenderungan individu untuk mengarahkan energi ke dalam dan biasanya pendiam, lebih suka kehidupan teratur dan jauh dari risiko.



D. Kerangka Pemikiran

Kesejahteraan psikologis merupakan faktor penting yang harus dimiliki agar mahasiswa dapat menghadapi tanggung jawab dan mencapai potensinya dalam kehidupannya. Tipe kepribadian merupakan salah satu faktor yang berperan dalam kesejahteraan psikologis. Eysenck menjelaskan dua tipe kepribadian yaitu ekstrovert dan introvert. Hasil penelitian Abbot et al., (2008) menyatakan bahwa wanita yang lebih terbuka secara sosial (ekstravert) melaporkan kesejahteraan yang lebih tinggi di semua dimensi. Menurut Librán (2006) ekstrovert memiliki hubungan dengan kesejahteraan psikologis karena lebih bahagia, memiliki banyak keterampilan, tegas serta kooperatif. Menurut Bradburn et al., (dalam Ryff, 1989) kebahagiaan adalah hasil dari kesejahteraan psikologis serta tujuan tertinggi yang ingin diraih oleh manusia. Data juga menunjukkan bahwa skor introvert lebih rendah daripada ekstrovert pada kesejahteraan psikologis (Cooper, Okamura, & McNeil, dalam Zelenski, Sobocko & Whelan, 2014). Selain itu, hasil penelitian Schmutte & Ryff dalam Ryff (2014); Mobarakeh et al., (2015); Mehta & Hicks (2018); Ahadiyanto (2020) juga menunjukkan bahwa tipe kepribadian memiliki hubungan dengan kesejahteraan psikologis.

Selain itu, *mindfulness* juga salah satu faktor yang mempengaruhi kesejahteraan psikologis. Hasil penelitian Istiqomah dan Salma (2020); Savitri dan Listiyandini (2016) menemukan bahwa *mindfulness* memiliki hubungan dengan kesejahteraan psikologis. Sampath et al., (2018) menambahkan secara keseluruhan *mindfulness* berkorelasi negatif dengan depresi, kecemasan, dan stres di kalangan mahasiswa. Hal ini dikarenakan menjadi sadar memungkinkan

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:

a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.

b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.

2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.



seseorang untuk secara objektif melihat pikiran dan emosinya, dan dengan demikian mengendalikan fenomena mental yang terjadi. Leung dan Wu (dalam Jayaraja, Aun & Ramasamy, 2017) menambahkan mahasiswa dengan *mindfulness* yang tinggi lebih mampu daripada yang lain untuk mengenali saat-saat yang tidak menyenangkan dan menegangkan, daripada melawan ataupun melarikan diri. Individu waspada terhadap apa yang terjadi di sekitar mereka, dan mampu menerima serta mengenali ketakutan. Melalui ini, stres dapat dikurangi secara signifikan, yang menghasilkan peningkatan kesejahteraan psikologis.

Mahasiswa yang *mindfulness* akan mampu mengenali setiap peristiwa yang terjadi dan mampu mengendalikannya. Mahasiswa akan menerima dan menaruh perhatian penuh terhadap setiap peristiwa yang terjadi. Mahasiswa tidak menghakimi dan meyakini bahwa setiap peristiwa akan berlalu, dan tidak akan larut di dalamnya. Oleh karena itu, mahasiswa akan mampu dalam menghadapi semua peristiwa terkait perkuliahan maupun kehidupannya sehari-hari dan akan terhindar dari tekanan psikologis serta mencapai kesejahteraan psikologis dalam kehidupannya.

Dengan demikian, tipe kepribadian dan *mindfulness* memiliki peranan penting dalam kesejahteraan psikologis pada mahasiswa. Hasil penelitian menemukan bahwa kepribadian (Abbot et al., 2006; Salami, 2011; Schmutte & Ryff dalam Ryff 2014; Mobarakeh et al., 2015; Mehta & Hicks, 2018; Ahadiyanto, 2020) maupun *mindfulness* (Savitri & Listiyandini, 2017; Jayaraja, Aun & Ramasamy, 2017; Mehta & Hicks, 2018; Istiqomah & Salma, 2020) terbukti memiliki hubungan dengan kesejahteraan psikologis. Hal ini

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:

- a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
- b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.

2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.



menunjukkan bahwa tipe kepribadian dan *mindfulness* memiliki kaitan dengan kesejahteraan psikologis.

Berdasarkan uraian yang dipaparkan sebelumnya, tipe kepribadian dan *mindfulness* berhubungan dengan kesejahteraan psikologis. Kepribadian dan *mindfulness* penting bagi mahasiswa karena mahasiswa terus menghadapi perubahan serta tuntutan yang harus di hadapi. Apabila mahasiswa mampu menghadapi permasalahan serta tanggung jawab dalam kehidupannya, maka mahasiswa mampu mencapai kesejahteraan psikologis dalam kehidupannya. Kepribadian pada mahasiswa menentukan bagaimana mahasiswa menghadapi berbagai permasalahan yang terjadi sesuai dengan karakteristik kepribadiannya, dan dengan *mindfulness* mahasiswa dapat memberikan perhatian penuh terhadap peristiwa yang terjadi.

E. Hipotesis

Berdasarkan pemaparan di atas, peneliti merumuskan hipotesis: Terdapat hubungan antara tipe kepribadian dan *mindfulness* dengan kesejahteraan psikologis pada mahasiswa Fakultas Psikologi UIN Suska Riau.

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:

a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.

b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.

© Hak Cipta milik UIN Suska Riau
State Islamic University of Sultan Syarif Kasim Riau

UIN SUSKA RIAU

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

BAB III

METODE PENELITIAN

A. Desain Penelitian

Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif dengan menggunakan pendekatan korelasional. Penelitian kuantitatif didasarkan pada pengukuran variabel untuk individu atau subjek guna memperoleh skor, biasanya nilai numerik yang dianalisis statistik untuk ringkasan dan interpretasi. Pendekatan korelasional digunakan untuk menguji hubungan antar variabel (Gravetter & Forzano, 2018).

B. Identifikasi Variabel Penelitian

Menurut Sugiyono (2013) variabel penelitian adalah sesuatu atribut ataupun sifat atau nilai orang, objek ataupun kegiatan yang memiliki variasi tertentu yang peneliti tentukan untuk dipelajari dan menarik kesimpulannya.

Variabel dalam penelitian ini adalah:

1. Variabel bebas / independen (X1) : Tipe Kepribadian
2. Variabel bebas / independen (X2) : *Mindfulness*
3. Variabel tergantung / dependen (Y) : Kesejahteraan Psikologis

C. Definisi Operasional

1. Kesejahteraan Psikologis

Kesejahteraan psikologis adalah kondisi individu mampu mencapai fungsi psikologis yang optimal dengan individu menerima menerima kelebihan dan kelemahan dirinya, memiliki tujuan hidup, memiliki hubungan yang positif

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:

- a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
- b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.

2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

dengan orang lain, memiliki kemandirian, mampu mengendalikan lingkungan dan terus mengembangkan diri. Kesejahteraan psikologis akan diungkap dalam penelitian ini dengan *Short form Ryff's scales of psychological well-being* oleh Ryff dan Keyes (1995). Skala ini dibentuk dari dimensi kesejahteraan psikologis yang meliputi penerimaan diri, hubungan yang positif dengan orang lain, mandiri (otonomi), penguasaan lingkungan, tujuan hidup, pertumbuhan pribadi. Tinggi rendahnya skor yang didapatkan, menunjukkan tinggi atau rendahnya kesejahteraan psikologis pada mahasiswa psikologi.

2. Tipe Kepribadian

Tipe kepribadian adalah karakteristik individu yang membedakannya dengan orang lain dan menentukan menyesuaikan dirinya dengan lingkungannya. Dalam penelitian ini tipe kepribadian dibedakan menjadi tipe kepribadian ekstrovert dan introvert. Tipe kepribadian diukur dengan *Eysenck's Personality Inventory* (EPI) dari Nur'aini (2016). Tinggi rendahnya skor yang didapatkan, menunjukkan tipe kepribadian yang dimiliki mahasiswa.

3. *Mindfulness*

Mindfulness adalah keadaan sadar mahasiswa dan penuh perhatian pada apa yang terjadi saat ini tanpa menghakimi pengalaman tersebut. *Five Facet Mindfulness Questionnaire* (FFMQ) oleh Baer et al., (2006) digunakan sebagai alat ukur dan skala ini memuat lima dimensi *mindfulness* yakni *observing* (mengamati), *describing* (menggambarkan), *acting with awareness*

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

(bertindak dengan kesadaran), *non-judging of inner experience* (tidak menghakimi pengalaman internal), *dan nonreactivity to inner experience* (tidak bersikap reaktif terhadap pengalaman internal). Tinggi rendahnya skor yang didapatkan dari skala, menunjukkan tinggi rendahnya *mindfulness* yang dimiliki mahasiswa psikologi.

D. Subjek Penelitian

1. Populasi Penelitian

Populasi adalah segala kumpulan orang yang menarik bagi peneliti. Walaupun seluruh populasi umumnya tidak berpartisipasi dalam sesuatu riset, hasil dari riset tersebut digeneralisasikan buat seluruh populasi (Gravetter & Forzano, 2018).

Populasi pada penelitian ini ialah seluruh mahasiswa Fakultas Psikologi UIN Suska Riau.

Tabel 3.1
Populasi Mahasiswa Psikologi UIN Suska Riau T.A 2020-2021

No	Tahun Ajaran	Total
1	2020	294
2	2019	196
3	2018	171
4	2017	157
5	2016	123
6	2015	81
7	2014	43
Jumlah		1065

Sumber: Tata Usaha Fakultas Psikologi UIN Suska Riau th.2021

2. Sampel Penelitian

Menurut Gravetter & Forzano (2018) sampel merupakan sekelompok orang yang dipilih dari sebuah populasi serta umumnya dimaksudkan untuk

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.

2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

mewakili populasi tersebut dalam suatu riset (penelitian). Rumus Slovin (Tejada & Punzalan, 2012) digunakan dalam pengambilan sampel dengan jumlah populasi sebanyak 1.065 orang serta batas toleransi eror 0.05. Dengan demikian, diperoleh sampel sejumlah 291 orang.

$$\eta = \frac{N}{1 + N\alpha^2} = \frac{1.065}{1 + 1.065 (0.05)^2} = 291 \text{ orang}$$

Keterangan:

- η : Sampel
- N : Populasi
- α : Batas toleransi eror

3. Teknik Pengambilan Sampel

Teknik pengambilan sampel yang digunakan ialah *proportionate stratified random sampling*. Menurut Sugiyono (2013) teknik ini digunakan jika populasi memiliki anggota/unsur yang tidak homogen serta berstrata secara operasional. Berikut di bawah ini perincian sampel:

Tabel 3.2
Total Sampel Penelitian

Tahun Ajaran	Populasi	Sampel
2020	294	294/1065X291=80
2019	196	196/1065X291=53
2018	171	171/1065X291=47
2017	157	157/1065X291=43
2016	123	123/1065X291=34
2015	81	81/1065X291=22
2014	43	43/1065X291=12
Jumlah	1065	291

E. Teknik Pengumpulan Data

Pengumpulan data diperoleh dari alat ukur penelitian yang digunakan oleh peneliti sebagai alat pengumpulan data. Terdapat 3 skala yang peneliti gunakan

yakni *Short form Ryff's scales of psychological well-being*, *Eysenck Personality Inventory*, dan *Five Facet Mindfulness Questionnaire (FFMQ)*.

1. Skala Kesejahteraan Psikologis

Skala ini diadaptasi dari *Short form Ryff's scales of psychological well-being* yang dikembangkan Ryff dan Keyes (1995) yang terdiri atas 18 aitem. Terdapat enam dimensi kesejahteraan psikologis menurut Ryff, yaitu penerimaan diri, hubungan yang positif dengan orang lain, mandiri, penguasaan lingkungan, tujuan hidup, dan pertumbuhan pribadi.

Skala disusun dengan model skala likert dengan tujuh alternatif pilihan jawaban (Sangat Setuju, Setuju, Sedikit Setuju, Netral, Sedikit Tidak Setuju, Tidak Setuju, Sangat Tidak Setuju). Pernyataan terdiri dari pernyataan *favorable* (mendukung ataupun menunjukkan karakteristik atribut yang diukur) dan pernyataan *unfavorable* yaitu (pernyataan tidak mendukung atau tidak menggambarkan karakteristik atribut yang diukur). Responden dapat menjawab yang paling sesuai serta tepat berdasarkan skala likert. Rincian skala kesejahteraan psikologis dapat dilihat dalam tabel berikut ini:

Tabel 3.3
Blue Print Short form Ryff's scales of psychological well-being

Aspek	Indikator	Nomor Aitem		Jlh
		F	UF	
Penerimaan diri	a. Memiliki sikap positif terhadap diri sendiri dan menerima berbagai aspek positif dan negatif dalam diri	1,		3
	b. Perasaan positif tentang kehidupan masa lalu	2,	5	

Hubungan Positif dengan orang lain	a. Mampu membangun hubungan interpersonal yang hangat, saling percaya dan memiliki perasaan empati dan kasih sayang	13	6, 16	3
Otonomi	a. Mampu menentukan nasib sendiri, mandiri, dan mengambil keputusan tanpa terpengaruh oleh orang lain	17, 18	15	3
Penguasaan lingkungan	a. Mampu mengendalikan lingkungan sekitarnya	8, 9	4	3
Tujuan hidup	a. Memiliki tujuan hidup dan terarah	3	7, 10	3
Pertumbuhan Pribadi	a. Menyadari potensi dan ingin terus tumbuh	11		3
	b. Terbuka terhadap pengalaman baru	12	14	
Jumlah		10	8	18

*Keterangan: F= Favorabel, UF= Unfavorabel, Jlh= Jumlah

2. Tipe Kepribadian

Alat ukur kepribadian yang digunakan adalah *Eysenck Personality Inventory* (EPI) yang penulis adaptasi dari Nur'aini (2016) yang berjumlah 22 aitem. Adapun mengetahui responden termasuk kedalam tipe ekstrovert atau introvert, maka kategori nominal didasarkan pada skor responden. Jika subjek memperoleh skor di atas 14 maka subjek memiliki kecenderungan ekstrovert, dan jika skor subjek 12 kebawah maka subjek memiliki kecenderungan introvert (Muflichah, 2015; Kurniawati, 2016).

- Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang
1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
 2. Dilarang mengummumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.



Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.

2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

© Hak cipta milik UIN Suska Riau

Tabel 3.4
Blue Print Eysenck Personality Inventory

Kepribadian	Nomor Aitem	Jumlah
Ekstrovert	1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8, 9, 10, 11, 12, 13, 14	14
Introvert	15, 16, 17, 18, 19, 20, 21, 22	8
Jumlah		22

3. Skala *Mindfulness*

Skala untuk *mindfulness* pada penelitian ini diadaptasi dari *Five Facet Mindfulness Questionnaire* (FFMQ) oleh Baer et al., (2006) yang terdiri atas 39 aitem. Skala FFMQ ini diterjemahkan dari Bahasa Inggris ke Bahasa Indonesia. Skala FFMQ berdasarkan lima aspek *mindfulness* yang terdiri dari *observing* (mengamati), *describing* (menggambarkan), *acting with awareness* (bertindak dengan kesadaran), *non-judging of inner experience* (tidak menghakimi pengalaman internal), dan *nonreactivity to inner experience* (tidak bersikap reaktif terhadap pengalaman internal).

Skala ini menggunakan model skala likert yang terdiri dari lima pilihan jawaban (Tidak Pernah, Jarang, Kadang-kadang, Sering, dan Sangat Sering). Pernyataan terdiri dari pernyataan yang *favorable* (mendukung ataupun menunjukkan karakteristik atribut yang diukur) dan pernyataan *unfavorable* yaitu (pernyataan tidak mendukung atau tidak menggambarkan karakteristik atribut yang diukur). Rincian skala *mindfulness* dapat dilihat dalam tabel berikut ini:

Tabel 3.5
Blue Print Skala Five Facet Mindfulness Questionnaire (FFMQ)

Aspek	Indikator	Nomor Aitem		Jlh
		F	UF	
<i>Observing</i>	a. Mengenali hal yang terjadi	15, 20, 26, 31		8
	b. Menyadari dan melibatkan diri terhadap pengalaman internal maupun eksternal	1, 6, 11, 36		
<i>Describing</i>	a. Mampu menggambarkan sesuatu dengan kata-kata mengenai pengalaman	2, 7, 27, 32, 37	12, 16, 22	8
<i>Acting with awareness</i>	a. Bertindak secara sadar dan fokus		5, 8, 13, 18	8
	b. Memberi perhatian penuh pada aktivitas yang dilakukan		23, 28, 34, 38	
<i>Nonjudging of inner experience</i>	a. Tidak menghakimi perasaan		3, 10, 30	7
	b. Tidak menghakimi pikiran-pikiran dalam diri		14, 17, 25, 35, 39	
<i>Non-reactivity to inner experience</i>	a. Membiarkan pikiran dan perasaan datang dan pergi	4, 9, 19, 21, 24, 29, 33		8
Jumlah		20	19	39

*Keterangan: F= Favorabel, UF= Unfavorabel, Jlh= Jumlah

- Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang
- Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
 - Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

F. Uji Coba Alat Ukur

Alat ukur yang diuji coba sebelum penelitian dilakukan untuk mengetahui validitas serta reliabilitas alat ukur yang akan digunakan untuk penelitian. Peneliti mendapatkan 48 responden mahasiswa Psikologi UIN Suska Riau dengan memberikan subjek skala melalui *google forms' link*.

Pelaksanaan ini dilakukan pada tanggal 16 November 2020 hingga 11 Desember 2020, dan alat ukur yang digunakan dalam uji coba adalah *Short form Ryff's scales of psychological well-being*, *Eysenck Personality Inventory (EPI)* dari Nur'aini, dan *Five Facet Mindfulness Questionnaire (FFMQ)*. Setelah dilakukannya uji coba, maka selanjutnya ialah menguji reliabilitas dan daya beda aitem dengan aplikasi *IBM Statistical Package for the Social Sciences (SPSS) 25*.

G. Validitas dan Reliabilitas

1. Uji Validitas

Validitas atau validasi ialah proses pengecekan apakah suatu skala mampu menghasilkan data yang akurat berdasarkan tujuan pengukurannya (Azwar, 2012). Validitas isi digunakan dalam penelitian ini, yakni relevansi aitem dengan indikator berperilaku dan dengan tujuan ukur sebenarnya bisa dievaluasi melalui nalar serta akal sehat yang mampu menilai apakah isi skala memang menunjang konstruk teoritik yang diukur (Azwar, 2012). Validitas isi dalam penelitian ini dilakukan oleh dosen pembimbing dan narasumber.

2. Indeks Daya Beda

Pada koefisien korelasi aitem-aitem yang menunjukkan daya beda aitem, koefisien validitas aitem tidak memiliki batasan tunggal dalam interpretasinya.

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

© Hak cipta milik UIN Suska Riau State Islamic University of Sultan Syarif Kasim Riau

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:

a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.

b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.

2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

Biasanya menganggap bahwa aitem dengan $r_{ix} \geq 0.30$ sebagai aitem yang validitasnya memuaskan. Namun, jika jumlah aitem lolos tidak mencapai jumlah yang diinginkan, peneliti dapat mengurangnya dari 0.30 menjadi 0.25, sehingga jumlah aitem yang diinginkan dapat tercapai (Azwar, 2012).

Batasan di atas tidaklah bersifat baku, penyusun tes dapat menentukan sendiri batas minimal daya diskriminasi aitemnya dengan mempertimbangkan isi serta tujuan pengukuran skala yang sedang dibuat. Oleh karena itu, pada penelitian ini 0.25 merupakan ketentuan korelasi yang digunakan.

a. Skala Kesejahteraan Psikologis

Pada skala ini terdapat 5 aitem yang gugur yaitu aitem 4, 10, 13, 17, dan 18 sehingga terdapat 13 aitem yang valid dengan koefisien korelasi aitem-total berkisar antara 0,254 hingga 0,582. Berikut ini ialah *blue print* hasil uji indeks daya beda aitem *Short form Ryff's scales of psychological well-being*:

Tabel 3.6
Blue Print Skala Kesejahteraan Psikologis Setelah Try out

Aspek	Indikator	Nomor Aitem		Jlh
		F	UF	
Penerimaan diri	a. Memiliki sikap positif terhadap diri sendiri dan menerima berbagai aspek positif dan negatif dalam diri	1,		3
	b. Perasaan positif tentang kehidupan masa lalu	2,	5	

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

Hubungan Positif dengan orang lain	a. Mampu membangun hubungan interpersonal yang hangat, saling percaya dan memiliki perasaan empati dan kasih sayang	13*	6, 16	3
Otonomi	a. Mampu menentukan nasib sendiri, mandiri, dan mengambil keputusan tanpa terpengaruh oleh orang lain	17*, 18*	15	3
Penguasaan lingkungan	a. Mampu mengendalikan lingkungan sekitarnya	8, 9	4*	
Tujuan hidup	a. Memiliki tujuan hidup dan terarah	3	7, 10*	3
Pertumbuhan Pribadi	a. Menyadari potensi dan ingin terus tumbuh	11		3
	b. Terbuka terhadap pengalaman baru	12	14	
Jumlah		10	8	18

*Keterangan: F= Favorabel, UF= Unfavorabel, Jlh= Jumlah, *= aitem gugur.

Berdasarkan uji daya beda aitem yang memenuhi kriteria dan gugur, maka *blue print short form Ryff's scales of psychological well-being* akan disusun kembali dan digunakan dalam penelitian. Uraian selengkapnya dapat dilihat pada tabel 3.7 di bawah ini:

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

Tabel 3.7
Blue Print Skala Kesejahteraan Psikologis Penelitian

Aspek	Indikator	Nomor Aitem		Jlh
		F	UF	
Penerimaan diri	a. Memiliki sikap positif terhadap diri sendiri dan menerima berbagai aspek positif dan negatif dalam diri	1,		3
	b. Perasaan positif tentang kehidupan masa lalu	2,	4	
Hubungan Positif dengan orang lain	a. Mampu membangun hubungan interpersonal yang hangat, saling percaya dan memiliki perasaan empati dan kasih sayang		5, 13	3
Otonomi	a. Mampu menentukan nasib sendiri, mandiri, dan mengambil keputusan tanpa terpengaruh oleh orang lain		12	3
Penguasaan lingkungan	a. Mampu mengendalikan lingkungan sekitarnya	7, 8		3
Tujuan hidup	b. Memiliki tujuan hidup dan terarah	3	6	3
Pertumbuhan Pribadi	a. Menyadari potensi dan ingin terus tumbuh	9		3
	b. Terbuka terhadap pengalaman baru	10	11	
Jumlah		7	6	13

*Keterangan: F= Favorabel, UF= Unfavorabel, Jlh= Jumlah

b. Tipe Kepribadian

EPI adalah alat ukur kepribadian dari Eysenck yang telah baku, digunakan untuk mengelompokkan kepribadian dengan pilihan jawaban ya

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

dan tidak (Asriasa dalam Widiyanti & Herdiyanto, 2013). Skala EPI memiliki nilai reliabilitas 0.98 dan rentang validitas 0.89-0.93 (Syafiq dalam Widiyanti & Herdiyanto; Dominika & Virilia, 2018). Skala EPI tetap digunakan untuk penelitian karena skala ini telah baku. Berdasarkan hal itu, *blue print Eysenck Personality Inventory* disusun kembali yang akan digunakan untuk penelitian. Berikut ini uraiannya dapat dilihat pada tabel 3.8:

Tabel 3.8
Blue Print Eysenck Personality Inventory Penelitian

Kepribadian	Nomor Aitem	Jumlah
Ekstrovert	1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8, 9, 10, 11, 12, 13, 14	14
Introvert	15, 16, 17, 18, 19, 20, 21, 22	8
Jumlah		22

c. Skala *Mindfulness*

Pada skala ini terdapat 19 aitem yang valid dengan nilai koefisien korelasi aitem-total masing-masing aitem berkisar antara 0,255 hingga 0,517. Berikut ini rincian *blue print* setelah *try out*:

Tabel 3.9
Blue Print Skala Mindfulness Setelah Try out

Aspek	Indikator	Nomor Aitem		Jlh
		F	UF	
<i>Observing</i>	a. Mengenal hal yang terjadi	15*, 20*, 26, 31		8
	b. Menyadari dan melibatkan diri terhadap pengalaman internal maupun eksternal	1*, 6, 11*, 36*		

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

<i>Describing</i>	a. Mampu menggambarkan sesuatu dengan kata-kata mengenai pengalaman	2*, 7*, 27, 32, 37	12, 16, 22	8
<i>Acting with awareness</i>	a. Bertindak secara sadar dan fokus		5*, 8*, 13, 18	8
	b. Memberi perhatian penuh pada aktivitas yang dilakukan		23, 28, 34*, 38*	
<i>Nonjudging of inner experience</i>	a. Tidak menghakimi perasaan		3, 10*, 30	7
	b. Tidak menghakimi pikiran-pikiran dalam diri		14*, 17*, 25*, 35*, 39	
<i>Non-reactivity to inner experience</i>	a. Membiarkan pikiran dan perasaan datang dan pergi	4*, 9, 19*, 21*, 24, 29*, 33		8
Jumlah		20	19	39

*Keterangan: F= Favorabel, UF= Unfavorabel, Jlh= Jumlah, *= aitem gugur

Berdasarkan hasil uji daya beda aitem yang memenuhi kriteria serta gugur, maka *blue print Five Facet Mindfulness Questionnaire* (FFMQ) disusun kembali dan akan digunakan dalam penelitian. Uraian selengkapnya dapat dilihat pada tabel 3.10 di bawah ini:

Tabel 3.10
Blue Print Skala Mindfulness Penelitian

Aspek	Indikator	Nomor Aitem		Jlh
		F	UF	
<i>Observing</i>	a. Mengenali hal yang terjadi	11, 15		3

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

	b. Menyadari dan melibatkan diri terhadap pengalaman internal maupun eksternal	2		
<i>Describing</i>	a. Mampu menggambarkan sesuatu dengan kata-kata mengenai pengalaman	12, 16, 18	4, 6, 8	6
<i>Acting with awareness</i>	a. Bertindak secara sadar dan fokus		5,7	4
	b. Memberi perhatian penuh pada aktivitas yang dilakukan		9, 13	
<i>Nonjudging of inner experience</i>	a. Tidak menghakimi perasaan		1, 14	3
	b. Tidak menghakimi pikiran-pikiran dalam diri		19	
<i>Non-reactivity to inner experience</i>	a. Membiarkan pikiran dan perasaan datang dan pergi	3, 10, 17		3
Jumlah		9	10	19

*Keterangan: F= *Favorabel*, UF= *Unfavorabel*, Jlh= Jumlah

3. Reliabilitas

Reliabilitas adalah keterpercayaan ataupun konsistensi hasil ukur, yang memiliki makna seberapa tinggi kecermatan pengukuran (Azwar, 2012).

Dalam aplikasinya, Azwar menjelaskan bahwa reliabilitas dinyatakan oleh koefisien reliabilitas yang angkanya berkisar antara 0 hingga 1.00, semakin

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

mendekati angka 1.00 berarti semakin tinggi reliabilitasnya. Sebaliknya, koefisien yang semakin rendah mendekati angka 0, semakin rendah tingkat reliabilitasnya.

Setelah dilakukannya uji reliabilitas data *try out*, maka akan diperoleh reliabilitas dari masing-masing skala penelitian yang akan digunakan dalam penelitian. Berikut data uji reliabilitas yang telah dilakukan:

Tabel 3.11
Hasil Reliabilitas

Alat Ukur	Aitem	Cronbach's Alpha
<i>Short form Ryff's scales of psychological well-being</i>	13	0,737
<i>Eysenck Personality Inventory (EPI)</i>	22	0.98
<i>Five Facet Mindfulness Questionnaire (FFMQ)</i>	19	0,789

Berdasarkan tabel 3.11 diketahui nilai *Cronbach's Alpha* menunjukkan reliabilitas alat ukur telah teruji dan layak digunakan sebagai instrumen dalam penelitian.

H. Teknik Analisis Data

Teknik statistik yang digunakan penelitian ini adalah teknik analisis regresi linier berganda. Analisis regresi linier berganda digunakan untuk mengetahui hubungan antara tipe kepribadian, *mindfulness* dengan kesejahteraan psikologis. Analisis yang dilakukan menggunakan bantuan aplikasi *IBM Statistical Package for the Social Sciences (SPSS) 25*.

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

BAB V

PENUTUP

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan, dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan antara tipe kepribadian dan *mindfulness* dengan kesejahteraan psikologis pada pada mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas Islam Negeri Sultan Syarif Kasim Riau.

B. Saran

Berdasarkan penelitian yang telah dilakukan terdapat beberapa saran yang peneliti ajukan yaitu:

1. Mahasiswa

Mahasiswa dapat meningkatkan dan mempertahankan kesejahteraan psikologisnya. Cara yang dapat dilakukan adalah dengan *mindfulness*, mahasiswa dapat dengan sengaja memusatkan perhatian serta melalui latihan *mindful*. Selain itu, mahasiswa dapat mengetahui mengenai tipe kepribadian sehingga mahasiswa dapat memahami tipe kepribadiannya.

2. Peneliti Selanjutnya

Bagi peneliti selanjutnya, peneliti menyarankan untuk mengungkapkan lebih lanjut faktor yang dapat mempengaruhi kesejahteraan psikologis. seperti faktor demografi. Selanjutnya, pada penelitian ini peneliti menggunakan *google form*, untuk itu peneliti selanjutnya dapat memastikan responden

menjawab skala yang diberikan dengan mengerti dengan cara mencantumkan kontak pribadi kepada partisipan di *google form*, sehingga apabila responden tidak mengerti mengenai skala yang telah disediakan, responden dapat bertanya langsung kepada peneliti melalui nomor kontak yang telah disediakan.

© Hak cipta milik UIN Suska Riau

State Islamic University of Sultan Syarif Kasim Riau

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.



DAFTAR PUSTAKA

- Abbott, R.A., Croudace, T.J., Ploubidis, G.B., Kuh, D., Richards, M., Huppert F.A. (2008). The Relationship Between Early Personality And Midlife Psychological Well-Being: Evidence From a UK Birth Cohort Study. *Soc Psychiatry Psychiatr Epidemiol*, 43, 679–687.
- Ahadiyanto, N. (2020). Hubungan Dimensi Kepribadian The Big Five Personality dengan Tingkat Kesejahteraan Psikologis Narapidana (di Lembaga Pemasyarakatan Wanita Klas II A Malang). *Al-Hikmah*. 18(1), 105-116.
- Alwisol. (2009). *Psikologi Kepribadian*. Malang: UMM Press.
- Arif, I, S. (2016). *Psikologi Positif: Pendekatan Saintik Menuju Kebahagiaan*. Jakarta: PT Gramedia.
- Awaliyah, A., & Listiyandini, R. A. (2017). Pengaruh Rasa Kesadaran terhadap Kesejahteraan Psikologis Pada Mahasiswa. *Jurnal Psikogenesis*, 5(2), 89-101.
- Azwar, S. (2012). *Penyusunan Skala Psikologi*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Baer, R.A. (2003). Mindfulness Training as a Clinical Intervention: A Conceptual and Empirical Review. *Clinical Psychology: Science & Practice*, 10(2), 125-143.
- Baer, R. A., Smith, G. T., Hopkins, J., Krietemeyer, J., & Toney, L. (2006). Using Self-Report Assessment Methods To Explore Facets Of Mindfulness. *Assessment*, 13(1), 27-45.
- Baer, R. A., Smith G. T., Lykins, E., Button, Daniel., Krietemeyer, J., Sauer, S., & Walsh, E. (2008). Construct validity of the five facet mindfulness questionnaire in meditating and nonmeditating samples. *15*, 329-342.
- Brown, K. W., & Ryan, R. M. (2003). The Benefit Of Being Present: Mindfulness And It's Role In Psy chological Well Being. *Journal of Personality & Social Psychology*, 84(4), 822-848.
- Carson, S. H., & Langer, E. J. (2006). Mindfulness And Self-Acceptance. *Journal of Rational-Emotive & Cognitive-Behavior Therapy*, 24(1), 29-43.
- Chao, R.C.L. (2012) Managing Perceived Stress among College Students: The Roles of Social Support and Dysfunctional Coping. *Journal of College Counseling*, 15, 5-21.

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

© Hak ipta milik UIN Suska Riau

State Islamic University of Sultan Syarif Kasim Riau

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:

a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.

b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.

2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

- Dominika & Virilia, S. (2018). Hubungan Tipe Kepribadian Ekstrovert-Introvert dengan Penerimaan Sosial Pada Siswa. *Konselor*, 7(1), 31-39.
- Erpiana, A & Fourianalistyawati, E. (2018). Peran *Trait Mindfulness* terhadap *Psychological Well-Being* pada Dewasa Awal. *Psymphathic : Jurnal Ilmiah Psikologi*, 5(1), 67-82.
- Eysenck, H., & Wilson, G. 1975. *Know Your Own Personality*. Canada: Penguins Book.
- Feist, J. & Feist, G. J. 2010. *Teori Kepribadian, Theories of Personality Buku 2 Edisi 7*. Penerjemah : Handriatno. Jakarta: Salemba Humanika.
- Feist, J. & Feist, G. J. 2012. *Teori Kepribadian, Theories of Personality Buku 1 Edisi 7* . Ahli Bahasa: Smita Prathita Sjahputri. Jakarta: Salemba Humanika.
- Field, A. (2009). *Discovering Statistics Using SPSS*. London: Sage Publications.
- Gravetter, F.J., & Forzano, L.A.B. (2018). *Research Methods For The Behavioral Sciences (Sixth Edition)*. Cengage Learning, Inc.
- Germer, C.K., Siegel, R.D., & Fulton, P.R. (2005). *Mindfulness and Psychotherapy*. New York: The Guilford Press.
- Hall C.S., & Lindzey. G. (2010). *Teori-teori Sifat dan Behavioristik*. Yogyakarta: Kanisius.
- Hartono, B & Saifudin, I., M., M., Y. (2021). Spiritualitas dan Tipe Kepribadian Berhubungan dengan Psychological Well-Being Remaja di Sekolah Menengah Pertama Yogyakarta. *Jurnal Penelitian Perawat Profesional*, 3(2), 421-428.
- Huppert, F.A. (2009). Psychological Well-being: Evidence Regarding its Causes and Consequences. *Applied Psychology: Health And Well-Being*. 1(2), 137-164.
- Ismail, R.G., & Indrawati, E. S. (2013). Hubungan Dukungan Sosial Dengan Psychological Well Being Pada Mahasiswa Stie Dharmaputera Program Studi Ekonomi Manajemen Semarang. *Jurnal Fakultas Psikologi Universitas Diponegoro*, 2(4).
- Istiqomah, S. & Salma. (2020). Hubungan Antara Mindfullness Dan Psychological Wellbeing Pada Mahasiswa Baru Yang Tinggal Di Pondok Pesantren X, Y, Dan Z. *Jurnal Empati*, 8 (4) 127- 132.



Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

© Hak cipta milik UIN Suska Riau

State Islamic University of Sultan Syarif Kasim Riau

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:

- a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
- b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.

2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

- Izzati, U. M., & Mulyana, O.P. (2021). Perbedaan Jenis Kelamin Dan Status Pernikahan Dalam Kesejahteraan Psikologis Guru. *Psychocentrum Review*, 3(1), 63-71
- Jayaraja, A. R., Aun, T.S., & Ramasamy, P. N., (2017). Predicting Role Of Mindfulness And Procrastination On Psychological Well-Being Among University Students In Malaysia. *Jurnal Psikologi Malaysia*, 31 (2).
- Kabat-Zinn, J. (2003). Mindfulness-Based Interventions in Context: Past, Present, and Future. *Clinical Psychology: Science And Practice*, 10 (2), 144-156.
- Karasawa, M., Curhan, K. B., Markus, H. R., Kitayama, S. S., Love, G. D., Radler, B. T., & Ryff, C. D. (2011). Cultural perspectives on aging and well-being: A comparison of Japan and the United States. *International Journal of Aging and Human Development*, 73, 73–98.
- Kumaraswamy, N. (2013). Academic stress, anxiety and depression among college students- a brief review. *International Review of Social Sciences and Humanities*, 1(5), 135- 143.
- Kurniawati, H. (2016). Perbedaan Intensi Berhutang Ditinjau Dari Tipe Kepribadian Extrovert-Introvert Pada Wanita Dewasa Awal. *Skripsi, Universitas Muhammadiyah Malang, Fakultas Psikologi*.
- Librán, E., C. (2006). Personality Dimensions and Subjective Well-Being. *The Spanish Journal of Psychology*. 9 (1), 38-44.
- Lindfors, P., Berntsson, L., & Lundberg, U. (2006). Factor structure of Ryff's psychological wellbeing scales in Swedish female and male white-collar workers. *Personality and Individual Differences*, 40, 1213-1222.
- Mehta, Y., & Hicks, R., (2018). The Big Five, Mindfulness, and Psychological Well-being. *Journal of Psychology (JPsych)*, 4(1).
- Muflichah. (2015). Pengaruh Kepribadian Ekstraversi Terhadap Empati Siswa Madrasah Aliyah Nurush Shobah Banggle Gunung Gangsir Baji Pasuruan. *Skripsi, Fakultas Psikologi, Universitas Negeri Islam Maulana Malik Ibrahim Malang*.
- Mobarakeh, M. R. V., Juhari, R., Yaacob, S. N., Redzuan, M., & Mobarakeh S. I. (2015). The Effects of Personality Traits and Psychological Well-Being among Iranian Adolescent Migrants in Kuala-Lumpur, Malaysia. *IOSR Journal Of Humanities And Social Science (IOSR-JHSS)*, 20, 25-28.

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

- Mulyono, P. (2016). Hubungan Antara Kepribadian The Big Five Dengan Kesejahteraan Psikologis Pada Paranormal Dewasa Madya Di Kota Semarang. *Ojs Stikes An Nur Purwodadi*, 1(1), 1-20.
- Nur'aini. (2016). Hubungan Antara Tipe Kepribadian Dengan Penyesuaian Diri Pada Santri Yang Tinggal di Pondok Pesantren. *Skripsi, Fakultas Psikologi*. Universitas Islam Negeri Sultan Syarif Kasim Riau.
- Parto, M., & Besharat, M. A. (2011). Mindfulness, Psychological Well-Being And Psychological Distress In Adolescents: Assessing The Mediating Variables And Mechanisms Of Autonomy And Self-Regulation. *Procedia - Social and Behavioral Sciences*, 30, 578 – 582.
- Pervin, L. A., Cervone, D., & John, O. P. (2010). Psikologi Kepribadian Teori dan Penelitian. (Edisi Kesembilan). Jakarta: Kencana.
- Pramasella. F. (2019). Hubungan Antara Lima Besar Tipe Sifat Kepribadian Dengan Kesepian Pada Mahasiswa Rantau. *Psikoborneo*, 7(3), 457-465.
- Pratiwi, D.. (2016). Hubungan Qonaah dengan Kesejahteraan Psikologis pada Mhasiswa Fakultas Psikologi UIN Suska Riau. *Skripsi*, Universitas Islam Negeri Sultan Syarif Kasim Riau, Fakultas Psikologi.
- Rapuano, V. (2019). Psychological Well-being and its Relationship with the Academic Achievement of Lithuanian Students. *Socialiniai tyrimai / Social Research*, 42 (2), 44–51.
- Reshma. N. S., & Manjula. M. Y. (2016). Psychological Well-Being across Gender and Socio-Economic Status among Middle Adults. *The International Journal of Indian Psychology*, 3(4), 64-70.
- Ryan, R. M., & Deci, E. L. (2001). On Happiness And Human Potentials: A Review of Research on Hedonic and Eudaimonic Well-Being. *Annu. Rev. Psychol*, 52:141–66.
- Ryff, C.D. (1989). Happiness Is Everything, Or Is It? Explorations On The Meaning Of *Psychological Well-Being*. *Journal of Personality and Social Psychology*, 57, 1069-1081.
- Ryff, C.D & Keyes, C.L.M, (1995). The Structurs of Psychological well being Revisited. *Journal of Personality and Social Psychology*, 69(4), 719-727.
- Ryff, C.D. (1995). Psychological Weil-Being in Adult Life. *Current Directions in Psychological Science*, 4(4), 99-104.

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:

- a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
- b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.

2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

- Ryff, C.D., & Singer, B. (1996). Psychological Well-Being: Meaning, Measurement, and Implication for Psychotherapy Research, *Psychotherapy, Psychosomatic*. Special Article, 65(2), 14-23.
- Ryff, C.D. (2014). Psychological Well-Being Revisited: Advances in the Science and Practice of Eudaimonia. *Psychother Psychosom*, 83:10–28.
- Salami, S.O. (2011). Personality And Psychological Well-Being Of Adolescents: The Moderating Role Of Emotional Intelligence. *Social Behavior And Personality*, 39(6), 785-794.
- Saraswati, K.D.P., & Teja, J. (2018). Psychological Well-Being Of Employees In Java, Indonesia. *Jurnal Muara Ilmu Sosial, Humaniora, dan Seni*, 2(2), 597-605.
- Savitri, W. C., & Listiyandini, R. A. (2017). Mindfulness dan Kesejahteraan Psikologis pada Remaja. *Psikohumaniora: Jurnal Penelitian Psikologi*, 2(1), 43–59.
- Sampath, H., Biswas, A.G., Soohinda, G., & Dutta, S. Mindfulness And Its Role In Psychological Well-Being Among Medical College Students. *Open Journal of Psychiatry & Allied Sciences*, 10(1), 52-56.
- Siddiqui, Z. U., & Khan, M. I., (2016). Psychological Well-Being among University Students: A Comparative Study. *The International Journal of Indian Psychology*, 4(1).
- Suciana, I., (2016). Hubungan Orientasi Religius dengan Kesejahteraan Psikologis pada Mahasiswa Fakultas Psikologi UIN Suska Riau. *Skripsi*, Universitas Islam Negeri Sultan Syarif Kasim Riau, Fakultas Psikologi.
- Sugiyono. 2013. *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif dan Kombinasi*. Bandung: Alfabeta.
- Susanti, R., Wahyuni, S., Yulianti, A. 2016. *Metodologi Penelitian Kuantitatif & Statistik*. Pekanbaru: Al-Mujtahadah Press.
- Tejada, J. T, & Punzalan, J. R.B. (2012). *On the Misuse of Slovin's Formula*. *Philippine Statistician*, 16(1), 129-136.
- Udhayakumar, P & Illango, P. (2018). Psychological Wellbeing among College Students. *Journal of Social Work Education and Practice*, 3(2), 79-89.
- Ulya, N. M. (2016). Pengaruh Metode Pembelajaran dan Tipe Kepribadian Terhadap Hasil Belajar Bahasa Arab (Studi Eksperimen Pada MAN 1 Semarang). *Jurnal Pendidikan Islam*, 10 (1), 1-25.



Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

- Wells, E. I. (Ed). (2010). *Psychological Well Being*. New York. Nova Science Publishers, Inc.
- Widana, I, W,W,. & Muliani, P,L,. (2020). Uji Persyaratan Analisis. Jawa Timur: Klik Media.
- Widiantari, K. S & Herdiyanto, Y. K. (2013). Perbedaan Intensitas Komunikasi Melalui Jejaring Sosial antara Tipe Kepribadian Ekstrovert dan Introvert pada Remaja. *Jurnal Psikologi Udayana*, 1(1), 106-115.
- Winoto, L. & Setiawan, J. L. (2015). Hubungan antara Kepribadian Ekstrovert-Introvert dan *Entrepreneurial Self-Efficacy (ESE)* pada Mahasiswa Jurusan X Universitas Y Surabaya. *Jurnal Entrepreneur dan Entrepreneurship*, 4(1&2), 11-24.
- Zelenski, J. M., Sobocko, K., & Whelan, D. C. (2013). Introversion, Solitude, and Subjective Well-Being. In *The Handbook of Solitude* (Issue January 2014, pp. 184–201). Wiley.



LAMPIRAN

© Hak cipta milik UIN Suska Riau

State Islamic University of Sultan Syarif Kasim Riau

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.



UIN SUSKA RIAU



Lampiran A

Lembar Validasi Alat Ukur

© Hak cipta milik UIN Suska Riau

State Islamic University of Sultan Syarif Kasim Riau

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.



UIN SUSKA RIAU



Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

**LEMBAR VALIDASI ALAT UKUR
(SKALA KESEJAHTERAAN PSIKOLOGIS)**

Definisi operasional : Kesejahteraan psikologis adalah kondisi individu mampu mencapai fungsi psikologis yang optimal dengan individu menerima menerima kelebihan dan kelemahan dirinya, memiliki tujuan hidup, memiliki hubungan yang positif dengan orang lain, memiliki kemandirian, mampu mengendalikan lingkungan dan terus mengembangkan diri.

Skala yang digunakan : Skala Likert

() Buat Sendiri (√) Adaptasi ()Modifikasi

Jumlah aitem : 18

Jenis format dan respon : Persetujuan (Rating)

Penilaian setiap butir aitem :

-petunjuk

Pada bagian ini, saya memohon kepada bapak/ibu untuk memberikan penilaian pada setiap pertanyaan/ Pernyataan didalam kuisisioner ini. Penilaian dilakukan dengan memilih salah satu alternative jawaban yang disediakan, yaitu : relevan (R), kurang relevan (KR), atau tidak relevan (TR).

Contoh:

Aitem : Saya menerima kemampuan diri saya.

R	KR	TR
()	()	()

Jika bapak/ibu menilai aitem tersebut relevan, maka bapak/ibu memberi ceklist pada R (√). Demikian seterusnya untuk aitem yang tersedia.

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

No	Dimensi	No	Aitem Asli	Pernyataan	Alternatif Jawaban			Ket
					R	KR	TR	
1	Penerimaan diri	1	I like most parts of my personality.	Saya menyukai sebagian besar kepribadian saya. (F)	✓			
		2	When I look at the story of my life, I am pleased with how things have turned out so far.	Ketika saya melihat kisah hidup saya, saya senang dengan hal-hal yang telah terjadi sejauh ini. (F)	✓			
		3	In many ways I feel disappointed about my achievements in life.	Dalam banyak hal, saya merasa kecewa dengan pencapaian hidup saya. (UF)	✓			
2	Hubungan yang positif dengan orang lain	4	Maintaining close relationships has been difficult and frustrating for me.	Menjaga hubungan dekat itu sulit sehingga membuat saya frustrasi. (UF)	✓			
		5	People would describe me as a giving	Orang menggambarkan saya sebagai orang	✓			

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

			person, willing to share my time with others.	yang pemurah, serta senang berbagi pada orang lain. (F)				
		6	I have not experienced many warm and trusting relationships with others.	Saya tidak pernah memiliki hubungan yang hangat dengan banyak orang. (UF)	✓			
3	Otonomi	7	I tend to be influenced by people with strong opinions.	Saya cenderung dipengaruhi oleh orang-orang pendapatnya lebih kuat dari saya. (UF)	✓			
		8	I have confidence in my own opinions, even if they are different from the way most other people think.	Saya sangat yakin dengan pendapat saya sendiri, bahkan jika jauh berbeda dari pendapat kebanyakan orang. (F)	✓			
		9	I judge myself by what I think is important, not by the values of what others	Saya menilai diri saya berdasarkan apa yang saya pikir itu penting, bukan dari nilai-nilai orang lain. (F)	✓			

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

			think is important.					
4	Penguasaan lingkungan	10	The demands of everyday life often get me down.	Banyaknya tuntutan hidup sehari-hari sering membuat saya sedih. (UF)	✓			
		11	In general, I feel I am in charge of the situation in which I live.	Secara umum, saya bertanggung jawab terhadap hidup saya. (F)	✓			
		12	I am good at managing the responsibilities of daily life.	Saya cakap dalam mengatur tanggung jawab kehidupan sehari-hari. (F)	✓			
5	Tujuan hidup	13	Some people wander aimlessly through life, but I am not one of them.	Beberapa orang hidup tanpa tujuan, tetapi saya bukan salah satu dari mereka. (F)	✓			
		14	I live life one day at a time and don't really think about the future.	Saya menjalani kehidupan sehari hari tanpa benar-benar memikirkan masa depan. (UF)	✓			
		15	I sometimes feel as if I've done all there	Terkadang saya merasa telah melakukan semua	✓			

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

			is to do in life.	yang harus dilakukan dalam hidup. (UF)				
6	Pertumbuhan pribadi	16	For me, life has been a continuous process of learning, changing, and growth.	Bagi saya, hidup adalah proses, berubah dan bertumbuh secara berkelanjutan. (F)	✓			
		17	I think it is important to have new experiences that challenge how I think about myself and the world.	Saya pikir penting untuk memiliki pengalaman baru yang menantang untuk diri sendiri dan dunia. (F)	✓			
		18	I gave up trying to make big improvements or changes in my life a long time ago.	Saya menyerah untuk melakukan perbaikan besar atau perubahan dalam hidup saya sejak lama. (UF)	✓			

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

Catatan:

1. Isi Ok
2. Bahasa Ok
3. Jumlah aitem Ok

Pekanbaru, 18 November 2020

Validator



(Raudatussalamah, S.Psi., M.A)

NIP. 197910152006042004

UIN SUSKA RIAU

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

LEMBAR VALIDASI ALAT UKUR

(TIPE KEPERIBADIAN)

Definisi operasional : Tipe kepribadian adalah karakteristik individu yang membedakannya dengan orang lain dan menentukan penyesuaian dirinya dengan lingkungannya. Dalam penelitian ini tipe kepribadian dibedakan menjadi tipe kepribadian ekstrovert dan introvert.

Skala yang digunakan : Skala Rating Likert

() **Buat Sendiri** () **Terjemahan** () **Adaptasi** (√)

Jumlah aitem 22

Jenis format dan respon : **Persetujuan (Rating)**

Penilaian setiap butir aitem :

-petunjuk

Pada bagian ini, saya memohon kepada bapak/ibu untuk memberikan penilaian pada setiap pertanyaan/pernyataan didalam kuisisioner ini. Penilaian dilakukan dengan memilih salah satu alternative jawaban yang disediakan, yaitu : relevan (R), kurang relevan (KR), atau tidak relevan (TR).

Contoh:

Aitem : Apakah anda orang periang?

R	KR	TR
()	()	()

Jika bapak/ibu menilai aitem tersebut relevan, maka bapak/ibu memberi ceklist pada R (√). Demikian seterusnya untuk aitem yang tersedia.

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

No	Aitem Asli	Pernyataan	Alternatif Jawaban			
			R	KR	TR	KET
1	Ekstrovert	Apakah Anda sering menginginkan kegembiraan?	✓			
2		Apakah Anda sering bersikap masa bodoh?	✓			
3		Apakah biasanya Anda mengatakan dan bertindak dengan cepat tanpa Anda pikirkan terlebih dahulu?	✓			
4		Apakah Anda akan menghadapi setiap tantangan?	✓			
5		Apakah Anda sering melakukan sesuatu secara spontan atau tiba-tiba?	✓			
6		Apakah Anda suka berpergian?	✓			
7		Apakah Anda akan membentak jika dibentak oleh seseorang?	✓			
8		Apakah Anda dapat bergembira dalam sebuah acara yang meriah?	✓			
9		Apakah orang lain menganggap diri Anda seorang yang periang?	✓			
10		Apakah Anda menyukai	✓			

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

		pekerjaan yang membutuhkan kecepatan bertindak?				
11		Apakah Anda suka mengobrol dengan orang lain meskipun orang yang belum Anda kenal?	✓			
12		Apakah Anda menganggap diri Anda adalah seseorang yang memiliki kepercayaan diri yang cukup besar?	✓			
13		Apakah Anda mampu merubah suasana suatu acara yang sepi menjadi lebih ramai?	✓			
14		Apakah Anda suka bermain lelucon dengan orang lain?	✓			
15	Introvert	Apakah Anda lebih suka membaca dibanding bermain-main?	✓			
16		Apakah Anda lebih suka mempunyai teman sedikit tapi akrab?	✓			
17		Apakah Anda lebih sering diam ketika bersama orang lain?	✓			
18		Jika ada sesuatu yang ingin Anda ketahui, apakah Anda lebih suka mencarinya daripada menanyakannya kepada orang lain?	✓			
19		Apakah Anda menyukai jenis pekerjaan yang membutuhkan kecermatan dan ketelitian?	✓			

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

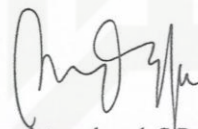
20	Apakah Anda tidak suka berkumpul dengan orang yang suka bergurau satu sama lain?	✓			
21	Apakah Anda seorang yang lamban dan tidak tergesa-gesa dalam melakukan sesuatu?	✓			
22	Apakah Anda merasa sulit bergembira dalam sebuah acara yang meriah?	✓			

Catatan:

1. Isi
Ok
2. Bahasa
Ok
3. Jumlah aitem
Ok

Pekanbaru, 18 November 2020

Validator



(Raudatussalamah, S.Psi., M.A)

NIP. 197910152006042004

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

LEMBAR VALIDASI ALAT UKUR

(SKALA *MINDFULNESS*)

Definisi operasional : *Mindfulness* adalah keadaan sadar mahasiswa dan penuh perhatian pada apa yang terjadi saat ini tanpa menghakimi pengalaman tersebut.

Skala yang digunakan : Skala Likert

() Buat Sendiri (✓) Adaptasi () Modifikasi

Jumlah aitem 39

Jenis format dan respon : Persetujuan (Rating)

Penilaian setiap butir aitem :

-petunjuk

Pada bagian ini, saya memohon kepada bapak/ibu untuk memberikan penilaian pada setiap pertanyaan/pernyataan didalam kuisisioner ini. Penilaian dilakukan dengan memilih salah satu alternative jawaban yang disediakan, yaitu : relevan (R), kurang relevan (KR), atau tidak relevan (TR).

Contoh:

Aitem : Saya menyadari apa yang saya lakukan

R	KR	TR
()	()	()

Jika bapak/ibu menilai aitem tersebut relevan, maka bapak/ibu memberi ceklist pada R (✓). Demikian seterusnya untuk aitem yang tersedia.

UIN SUSKA RIAU

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

No	Dimensi	No	Aitem Asli	Pernyataan	Alternatif Jawaban			Ket
					R	KR	TR	
1	<i>Non-reactivity to immer experience</i>	1	I perceive my feelings and emotions without having to react to the them.	Saya dapat merasakan perasaan dan emosi saya tanpa harus menanggapinya. (F)	✓			
		2	I watch my feelings without getting lost in them.	Saya memperhatikan perasaan saya tanpa terjebak di dalam perasaan itu. (F)	✓			
		3	When I have distressing thoughts or images, I “step back” and am aware of the thought or image without getting taken over by it.	Ketika saya tertekan, saya akan "mundur" dengan penuh kesadaran. (F)	✓			
		4	In difficult situations, I can pause without immediately reacting.	Dalam situasi yang sulit, saya bisa berhenti secara tiba-tiba (F)	✓			

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

		5	When I have distressing thoughts or images, I feel calm soon after.	Ketika saya memiliki gambaran ataupun pikiran yang menyedihkan, saya mampu kembali tenang setelah itu (F)	✓				
		6	When I have distressing thoughts or images, I am able just to notice them without reacting.	Ketika saya memiliki gambaran dan pikiran yang menyedihkan, saya mampu menyadarinya tanpa bereaksi apapun (F)	✓				
		7	When I have distressing thoughts or images, I just notice them and let them go.	Ketika saya merasa sedih, saya segera melupakannya. (F)	✓				
2	Observing	8	When I'm walking, I deliberately notice the sensations of my body moving.	Saya memperhatikan sensasi dari gerakan tubuh saya dengan sengaja ketika sedang berjalan (F)	✓				
		9	When I take a shower or bath,	Ketika saya mandi, saya menyadari	✓				

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

	I stay alert to the sensations of water on my body.	sensasi air yang mengalir di tubuh saya. (F)				
10	I notice how foods and drinks affect my thoughts, bodily sensations, and emotions.	Saya memperhatikan bagaimana makanan dan minuman mempengaruhi pikiran, tubuh, dan emosi saya. (F)	✓			
11	I pay attention to sensations, such as the wind in my hair or sun on my face.	Saya merasakan sensasi, seperti tiupan angin di rambut saya atau matahari di wajah. (F)	✓			
12	I pay attention to sounds, such as clocks ticking, birds chirping, or cars passing.	Saya memperhatikan suara, seperti jam berdetak, kicauan burung, atau mobil yang lewat. (F)	✓			
13	I notice the smells and aromas of things.	Saya menyadari bau dan aroma dari sesuatu. (F)	✓			
14	I notice visual	Saya				

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

			elements in art or nature, such as colors, shapes, textures, or patterns of light and shadow.	memperhatikan dengan detail elemen visual seni atau alam, seperti warna, bentuk, tekstur, atau pola cahaya dan bayangan. (F)	✓				
		15	I pay attention to how my emotions affect my thoughts and behavior.	Saya memperhatikan bagaimana emosi saya mempengaruhi pikiran dan perilaku saya. (F)	✓				
3	<i>Acting with awareness</i>	16	When I do things, my mind wanders off and I'm easily distracted.	Ketika saya melakukan sesuatu, pikiran saya melayang dan saya mudah terganggu. (UF)	✓				
		17	I don't pay attention to what I'm doing because I'm daydreaming, worrying, or otherwise distracted.	Saya tidak memperhatikan apa yang saya lakukan karena saya melamun, khawatir, atau terganggu. (UF)	✓				
		18	I am easily distracted.	Saya sangat mudah terganggu. (UF)	✓				
		19	I find it difficult to stay focused	Saya merasa sulit untuk tetap fokus	✓				

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

		on what's happening in the present.	pada apa yang terjadi saat ini. (UF)				
		20 It seems I am "running on automatic" without much awareness of what I'm doing.	Saya seperti "berjalan secara otomatis" tanpa sadar tentang apa yang saya perbuat. (UF)	✓			
		21 I rush through activities without being really attentive to them.	Saya terburu-buru melakukan aktivitas tanpa memerhatikannya. (UF)	✓			
		22 I do jobs or tasks automatically without being aware of what I'm doing.	Saya melakukan pekerjaan atau tugas secara otomatis tanpa menyadari apa yang saya lakukan. (UF)	✓			
		23 I find myself doing things without paying attention.	Saya menyadari melakukan sesuatu tanpa memerhatikannya. (UF)	✓			
4	Describing	24 I'm good at finding words to describe my feelings.	Saya pandai menggambarkan perasaan saya dengan kata-kata (F)	✓			

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

25	I can easily put my beliefs, opinions, and expectations into words.	Saya dapat dengan mudah mengungkapkan opini, dan harapan melalui kata-kata. (F)	✓				
26	It's hard for me to find the words to describe what I'm thinking.	Sulit bagi saya menemukan kata-kata untuk menjelaskan apa yang saya pikirkan. (UF)	✓				
27	I have trouble thinking of the right words to express how I feel about things.	Saya kesulitan memikirkan kata-kata yang tepat untuk mengekspresikan perasaan saya terhadap sesuatu. (UF)	✓				
28	When I have a sensation in my body, it's difficult for me to describe it because I can't find the right words.	Ketika saya merasakan sesuatu di tubuh saya, sulit bagi saya untuk menggambarkannya karena saya tidak dapat menemukan kata-kata yang	✓				

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

			tepat. (UF)				
		29	Even when I'm feeling terribly upset, I can find a way to put it into words.	Bahkan ketika saya merasa sangat kesal, saya dapat mengungkapkannya melalui kata-kata. (F)	✓		
		30	My natural tendency is to put my experiences into words.	Saya mampu mengungkapkan pengalaman dalam rangkaian kata-kata. (F)	✓		
		31	I can usually describe how I feel at the moment in considerable detail.	Saya selalu dapat menggambarkan bagaimana perasaan saya dengan detail. (F)	✓		
5	<i>Nonjudging of experience</i>	32	I criticize myself for having irrational or inappropriate emotions.	Saya mengkritik diri saya sendiri karena memiliki emosi yang tidak masuk akal dan tidak pantas. (UF)	✓		
		33	I tell myself I shouldn't be feeling the way I'm feeling.	Saya berkata pada diri saya sendiri bahwa saya seharusnya tidak merasakan perasaan itu. (UF)	✓		

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

34	I believe some of my thoughts are abnormal or bad and I shouldn't think that way.	Saya sadar terkadang pemikiran saya agak aneh atau buruk dan saya tidak boleh berpikiran seperti itu. (UF)	✓			
35	I make judgments about whether my thoughts are good or bad.	Saya membuat penilaian tentang apakah saya berpikiran baik atau buruk. (UF)	✓			
36	I tell myself that I shouldn't be thinking the way I'm thinking.	Saya mengatakan pada diri saya sendiri bahwa saya tidak boleh berpikir seperti cara saya berpikir. (UF)	✓			
37	I think some of my emotions are bad or inappropriate and I shouldn't feel them.	Beberapa emosi saya buruk dan saya seharusnya tidak merasakan itu. (UF)	✓			
38	When I have distressing thoughts or images, I judge myself as good	Saya menilai baik buruknya diri saya tergantung pada apa yang saya rasakan (UF)	✓			

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

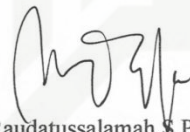
		or bad depending what the thought or image is about.				
	39	I disapprove of myself when I have irrational ideas.	Saya tidak setuju dengan diri sendiri ketika saya memiliki ide yang tidak masuk akal. (UF)	✓		

Catatan:

1. Isi Ok
2. Bahasa Ok
3. Jumlah aitem Ok

Pekanbaru, 18 November 2020

Validator



(Raudatussalamah, S.Psi., M.A)

NIP. 197910152006042004

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

**LEMBAR VALIDASI ALAT UKUR
(SKALA KESEJAHTERAAN PSIKOLOGIS)**

Definisi operasional : Kesejahteraan psikologis adalah kondisi individu mampu mencapai fungsi psikologis yang optimal dengan individu menerima menerima kelebihan dan kelemahan dirinya, memiliki tujuan hidup, memiliki hubungan yang positif dengan orang lain, memiliki kemandirian, mampu mengendalikan lingkungan dan terus mengembangkan diri.

Skala yang digunakan : Skala Likert

() **Buat Sendiri** (√) **Adaptasi** () **Modifikasi**

Jumlah aitem : 18

Jenis format dan respon : Persetujuan (Rating)

Penilaian setiap butir aitem :

-petunjuk

Pada bagian ini, saya memohon kepada bapak/ibu untuk memberikan penilaian pada setiap pertanyaan/pernyataan didalam kuisisioner ini. Penilaian dilakukan dengan memilih salah satu alternative jawaban yang disediakan, yaitu : relevan (R), kurang relevan (KR), atau tidak relevan (TR).

Contoh:

Aitem : Saya menerima kemampuan diri saya.

R	KR	TR
()	()	()

Jika bapak/ibu menilai aitem tersebut relevan, maka bapak/ibu memberi ceklist pada R (√). Demikian seterusnya untuk aitem yang tersedia.

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

No	Dimensi	No	Aitem Asli	Pernyataan	Alternatif Jawaban			Ket
					R	KR	TR	
1	Penerimaan diri	1	I like most parts of my personality.	Saya menyukai sebagian besar kepribadian saya. (F)	√			
		2	When I look at the story of my life, I am pleased with how things have turned out so far.	Ketika saya melihat kisah hidup saya, saya senang dengan hal-hal yang telah terjadi sejauh ini. (F)	√			
		3	In many ways I feel disappointed about my achievements in life.	Dalam banyak hal, saya merasa kecewa dengan pencapaian hidup saya. (UF)	√			
2	Hubungan yang positif dengan orang lain	4	Maintaining close relationships has been difficult and frustrating for me.	Menjaga hubungan dekat itu sulit sehingga membuat saya frustrasi. (UF)	√			
		5	People would describe me as a giving	Orang menggambarkan saya sebagai orang	√			

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

			person, willing to share my time with others.	yang pemurah, serta senang berbagi pada orang lain. (F)				
		6	I have not experienced many warm and trusting relationships with others.	Saya tidak pernah memiliki hubungan yang hangat dengan banyak orang. (UF)	√			
3	Otonomi	7	I tend to be influenced by people with strong opinions.	Saya cenderung dipengaruhi oleh orang-orang pendapatnya lebih kuat dari saya. (UF)	√			
		8	I have confidence in my own opinions, even if they are different from the way most other people think.	Saya sangat yakin dengan pendapat saya sendiri, bahkan jika jauh berbeda dari pendapat kebanyakan orang. (F)	√			
		9	I judge myself by what I think is important, not by the values of what others	Saya menilai diri saya berdasarkan apa yang saya pikir itu penting, bukan dari nilai-nilai orang lain. (F)	√			

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

			think is important.					
4	Penguasaan lingkungan	10	The demands of everyday life often get me down.	Banyaknya tuntutan hidup sehari-hari sering membuat saya sedih. (UF)	√			
		11	In general, I feel I am in charge of the situation in which I live.	Secara umum, saya bertanggung jawab terhadap hidup saya. (F)	√			
		12	I am good at managing the responsibilities of daily life.	Saya cakap dalam mengatur tanggung jawab kehidupan sehari-hari. (F)	√			
5	Tujuan hidup	13	Some people wander aimlessly through life, but I am not one of them.	Beberapa orang hidup tanpa tujuan, tetapi saya bukan salah satu dari mereka. (F)	√			
		14	I live life one day at a time and don't really think about the future.	Saya menjalani kehidupan sehari hari tanpa benar-benar memikirkan masa depan. (UF)	√			
		15	I sometimes feel as if I've done all there	Terkadang saya merasa telah melakukan semua	√			

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

			is to do in life.	yang harus dilakukan dalam hidup. (UF)				
6	Pertumbuhan pribadi	16	For me, life has been a continuous process of learning, changing, and growth.	Bagi saya, hidup adalah proses, berubah dan bertumbuh secara berkelanjutan. (F)	√			
		17	I think it is important to have new experiences that challenge how I think about myself and the world.	Saya pikir penting untuk memiliki pengalaman baru yang menantang untuk diri sendiri dan dunia. (F)	√			
		18	I gave up trying to make big improvements or changes in my life a long time ago.	Saya menyerah untuk melakukan perbaikan besar atau perubahan dalam hidup saya sejak lama. (UF)	√			

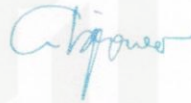
Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

Catatan:

1. Isi sesuai dimensi/aspek Kejahteraan Psikologis
2. Bahasa oke
3. Jumlah aitem 18 aitem

Pekanbaru, 10 November 2020
Validator



Anggia Kargenti Eva Nurul M, S.Psi., M.Si
NIP. 198103122008012013

UIN SUSKA RIAU

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

LEMBAR VALIDASI ALAT UKUR

(TIPE KEPERIBADIAN)

Definisi operasional : Tipe kepribadian adalah karakteristik individu yang membedakannya dengan orang lain dan menentukan penyesuaian dirinya dengan lingkungannya. Dalam penelitian ini tipe kepribadian dibedakan menjadi tipe kepribadian ekstrovert dan introvert.

Skala yang digunakan : Skala Rating Likert

() Buat Sendiri () Terjemahan () Adaptasi (√)

Jumlah aitem 22

Jenis format dan respon : Persetujuan (Rating)

Penilaian setiap butir aitem :

-petunjuk

Pada bagian ini, saya memohon kepada bapak/ibu untuk memberikan penilaian pada setiap pertanyaan/pernyataan didalam kuisisioner ini. Penilaian dilakukan dengan memilih salah satu alternative jawaban yang disediakan, yaitu : relevan (R), kurang relevan (KR), atau tidak relevan (TR).

Contoh:

Aitem : Apakah anda orang periang?

R	KR	TR
()	()	()

Jika bapak/ibu menilai aitem tersebut relevan, maka bapak/ibu memberi ceklist pada R (√). Demikian seterusnya untuk aitem yang tersedia.

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

No	Aitem Asli	Pernyataan	Alternatif Jawaban			
			R	KR	TR	KET
1	Ekstrovert	Apakah Anda sering menginginkan kegembiraan?	√			
2		Apakah Anda sering bersikap masa bodoh?	√			
3		Apakah biasanya Anda mengatakan dan bertindak dengan cepat tanpa Anda pikirkan terlebih dahulu?	√			
4		Apakah Anda akan menghadapi setiap tantangan?	√			
5		Apakah Anda sering melakukan sesuatu secara spontan atau tiba-tiba?	√			
6		Apakah Anda suka berpergian?	√			
7		Apakah Anda akan membentak jika dibentak oleh seseorang?	√			
8		Apakah Anda dapat bergembira dalam sebuah acara yang meriah?	√			
9		Apakah orang lain menganggap diri Anda seorang yang periang?	√			
10		Apakah Anda menyukai	√			

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

		pekerjaan yang membutuhkan kecepatan bertindak?				
11		Apakah Anda suka mengobrol dengan orang lain meskipun orang yang belum Anda kenal?	√			
12		Apakah Anda menganggap diri Anda adalah seseorang yang memiliki kepercayaan diri yang cukup besar?	√			
13		Apakah Anda mampu merubah suasana suatu acara yang sepi menjadi lebih ramai?	√			
14		Apakah Anda suka bermain lelucon dengan orang lain?	√			
15	Introvert	Apakah Anda lebih suka membaca dibanding bermain-main?	√			
16		Apakah Anda lebih suka mempunyai teman sedikit tapi akrab?	√			
17		Apakah Anda lebih sering diam ketika bersama orang lain?	√			
18		Jika ada sesuatu yang ingin Anda ketahui, apakah Anda lebih suka mencarinya daripada menanyakannya kepada orang lain?	√			
19		Apakah Anda menyukai jenis pekerjaan yang membutuhkan kecermatan dan ketelitian?	√			

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang


1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

20	Apakah Anda tidak suka berkumpul dengan orang yang suka bergurau satu sama lain?	√			
21	Apakah Anda seorang yang lamban dan tidak tergesa-gesa dalam melakukan sesuatu?	√			
22	Apakah Anda merasa sulit bergembira dalam sebuah acara yang meriah?	√			

Catatan:

1. Isi: *Sesuai aspek dan indikator*
2. Bahasa: *Oke, dapat dipahami*
3. Jumlah aitem: *22 Aitem*

Pekanbaru, 10 November 2020
Validator



(Anggia Kargenti Eva Nurul M, S.Psi., M.Si)
NIP. 198103122008012013

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

LEMBAR VALIDASI ALAT UKUR

(SKALA *MINDFULNESS*)

Definisi operasional : *Mindfulness* adalah keadaan sadar mahasiswa dan penuh perhatian pada apa yang terjadi saat ini tanpa menghakimi pengalaman tersebut.

Skala yang digunakan : Skala Likert

() Buat Sendiri (✓) Adaptasi () Modifikasi

Jumlah aitem 39

Jenis format dan respon : Persetujuan (Rating)

Penilaian setiap butir aitem :

-petunjuk

Pada bagian ini, saya memohon kepada bapak/ibu untuk memberikan penilaian pada setiap pertanyaan/pernyataan didalam kuisisioner ini. Penilaian dilakukan dengan memilih salah satu alternative jawaban yang disediakan, yaitu : relevan (R), kurang relevan (KR), atau tidak relevan (TR).

Contoh:

Aitem : Saya menyadari apa yang saya lakukan

R	KR	TR
()	()	()

Jika bapak/ibu menilai aitem tersebut relevan, maka bapak/ibu memberi ceklist pada R (✓). Demikian seterusnya untuk aitem yang tersedia.

UIN SUSKA RIAU

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

No	Dimensi	No	Aitem Asli	Pernyataan	Alternatif Jawaban			Ket
					R	KR	TR	
1	<i>Non-reactivity to inner experience</i>	1	I perceive my feelings and emotions without having to react to the them.	Saya dapat merasakan perasaan dan emosi saya tanpa harus menanggapi. (F)	√			
		2	I watch my feelings without getting lost in them.	Saya memperhatikan perasaan saya tanpa terjebak di dalam perasaan itu. (F)	√			
		3	When I have distressing thoughts or images, I “step back” and am aware of the thought or image without getting taken over by it.	Ketika saya tertekan, saya akan “mundur” dengan penuh kesadaran. (F)	√			
		4	In difficult situations, I can pause without immediately reacting.	Dalam situasi yang sulit, saya bisa berhenti secara tiba-tiba (F)	√			

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

		5	When I have distressing thoughts or images, I feel calm soon after.	Ketika saya memiliki gambaran ataupun pikiran yang menyedihkan, saya mampu kembali tenang setelah itu (F)	√			
		6	When I have distressing thoughts or images, I am able just to notice them without reacting.	Ketika saya memiliki gambaran dan pikiran yang menyedihkan, saya mampu menyadarinya tanpa bereaksi apapun (F)	√			
		7	When I have distressing thoughts or images, I just notice them and let them go.	Ketika saya merasa sedih, saya segera melupakannya. (F)	√			
2	Observing	8	When I'm walking, I deliberately notice the sensations of my body moving.	Saya memperhatikan sensasi dari gerakan tubuh saya dengan sengaja ketika sedang berjalan (F)	√			
		9	When I take a shower or bath,	Ketika saya mandi, saya menyadari	√			

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

	I stay alert to the sensations of water on my body.	sensasi air yang mengalir di tubuh saya. (F)				
10	I notice how foods and drinks affect my thoughts, bodily sensations, and emotions.	Saya memperhatikan bagaimana makanan dan minuman mempengaruhi pikiran, tubuh, dan emosi saya. (F)	√			
11	I pay attention to sensations, such as the wind in my hair or sun on my face.	Saya merasakan sensasi, seperti tiupan angin di rambut saya atau matahari di wajah. (F)	√			
12	I pay attention to sounds, such as clocks ticking, birds chirping, or cars passing.	Saya memperhatikan suara, seperti jam berdetak, kicauan burung, atau mobil yang lewat. (F)	√			
13	I notice the smells and aromas of things.	Saya menyadari bau dan aroma dari sesuatu. (F)	√			
14	I notice visual	Saya	√			

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

			elements in art or nature, such as colors, shapes, textures, or patterns of light and shadow.	memperhatikan dengan detail elemen visual seni atau alam, seperti warna, bentuk, tekstur, atau pola cahaya dan bayangan. (F)				
		15	I pay attention to how my emotions affect my thoughts and behavior.	Saya memperhatikan bagaimana emosi saya mempengaruhi pikiran dan perilaku saya. (F)	√			
3	<i>Acting with awareness</i>	16	When I do things, my mind wanders off and I'm easily distracted.	Ketika saya melakukan sesuatu, pikiran saya melayang dan saya mudah terganggu. (UF)	√			
		17	I don't pay attention to what I'm doing because I'm daydreaming, worrying, or otherwise distracted.	Saya tidak memperhatikan apa yang saya lakukan karena saya melamun, khawatir, atau terganggu. (UF)	√			
		18	I am easily distracted.	Saya sangat mudah terganggu. (UF)	√			
		19	I find it difficult to stay focused	Saya merasa sulit untuk tetap fokus	√			

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

		on what's happening in the present.	pada apa yang terjadi saat ini. (UF)				
	20	It seems I am "running on automatic" without much awareness of what I'm doing.	Saya seperti "berjalan secara otomatis" tanpa sadar tentang apa yang saya perbuat. (UF)				
	21	I rush through activities without being really attentive to them.	Saya terburu-buru melakukan aktivitas tanpa memerhatikannya. (UF)				
	22	I do jobs or tasks automatically without being aware of what I'm doing.	Saya melakukan pekerjaan atau tugas secara otomatis tanpa menyadari apa yang saya lakukan. (UF)				
	23	I find myself doing things without paying attention.	Saya menyadari melakukan sesuatu tanpa memerhatikannya. (UF)	√			
4	Describing	24 I'm good at finding words to describe my feelings.	Saya pandai menggambarkan perasaan saya dengan kata-kata (F)	√			

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

25	I can easily put my beliefs, opinions, and expectations into words.	Saya dapat dengan mudah mengungkapkan opini, dan harapan melalui kata-kata. (F)	√			
26	It's hard for me to find the words to describe what I'm thinking.	Sulit bagi saya menemukan kata-kata untuk menjelaskan apa yang saya pikirkan. (UF)	√			
27	I have trouble thinking of the right words to express how I feel about things.	Saya kesulitan memikirkan kata-kata yang tepat untuk mengekspresikan perasaan saya terhadap sesuatu. (UF)	√			
28	When I have a sensation in my body, it's difficult for me to describe it because I can't find the right words.	Ketika saya merasakan sesuatu di tubuh saya, sulit bagi saya untuk menggambarannya karena saya tidak dapat menemukan kata-kata yang	√			

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

			tepat. (UF)				
		29	Even when I'm feeling terribly upset, I can find a way to put it into words.	Bahkan ketika saya merasa sangat kesal, saya dapat mengungkapkannya melalui kata-kata. (F)	√		
		30	My natural tendency is to put my experiences into words.	Saya mampu mengungkapkan pengalaman dalam rangkaian kata-kata. (F)	√		
		31	I can usually describe how I feel at the moment in considerable detail.	Saya selalu dapat menggambarkan bagaimana perasaan saya dengan detail. (F)	√		
5	<i>Nonjudging of experience</i>	32	I criticize myself for having irrational or inappropriate emotions.	Saya mengkritik diri saya sendiri karena memiliki emosi yang tidak masuk akal dan tidak pantas. (UF)	√		
		33	I tell myself I shouldn't be feeling the way I'm feeling.	Saya berkata pada diri saya sendiri bahwa saya seharusnya tidak merasakan perasaan itu. (UF)	√		

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

34	I believe some of my thoughts are abnormal or bad and I shouldn't think that way.	Saya sadar terkadang pemikiran saya agak aneh atau buruk dan saya tidak boleh berpikiran seperti itu. (UF)	√			
35	I make judgments about whether my thoughts are good or bad.	Saya membuat penilaian tentang apakah saya berpikiran baik atau buruk. (UF)	√			
36	I tell myself that I shouldn't be thinking the way I'm thinking.	Saya mengatakan pada diri saya sendiri bahwa saya tidak boleh berpikir seperti cara saya berpikir. (UF)	√			
37	I think some of my emotions are bad or inappropriate and I shouldn't feel them.	Beberapa emosi saya buruk dan saya seharusnya tidak merasakan itu. (UF)	√			
38	When I have distressing thoughts or images, I judge myself as good	Saya menilai baik buruknya diri saya tergantung pada apa yang saya rasakan (UF)	√			

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

		or bad depending what the thought or image is about.					
	39	I disapprove of myself when I have irrational ideas.	Saya tidak setuju dengan diri saya sendiri ketika saya memilik ide yang tidak masuk akal. (UF)	√			

Catatan:

1. Isi: *Sesuai aspek dan indikator*
2. Bahasa: *Dapat dipahami dengan baik*
3. Jumlah aitem: *39 aitem*

Pekanbaru, 10 November 2020
Validator


(Anggia Kargenti Eva Nurul M, S.Psi., M.Si)
NIP. 198103122008012013



Lampiran B
Skala *Try Out*

© Hak cipta milik UIN Suska Riau

State Islamic University of Sultan Syarif Kasim Riau

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.



UIN SUSKA RIAU



1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

SKALA I

IDENTITAS

- Nama/ Inisial** :
Usia :
Semester :
Jenis kelamin :
Suku :

PETUNJUK PENGISIAN

Tulislah terlebih dahulu identitas Anda secara lengkap. Bacalah setiap pernyataan yang telah disediakan dengan seksama. Pilihlah jawaban satu jawaban yang sesuai dengan kondisi anda. Tidak ada jawaban yang salah, semua jawaban adalah benar sesuai dengan keadaan, perasaan, dan pikiran Anda sebenarnya. Berilah tanda checklist (√) pada satu pilihan jawaban yang anda pilih.

CONTOH:

No	Pernyataan	Sangat Setuju	Setuju	Sedikit Setuju	Netral	Sedikit Tidak Setuju	Tidak Setuju	Sangat Tidak Setuju
1	Saya menyukai sebagian besar kepribadian saya.							

Atas bantuan dan kerjasamanya, saya ucapkan terimakasih.

Peneliti



Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

No	Pernyataan	Sangat Setuju	Setuju	Sedikit Setuju	Netral	Sedikit Tidak Setuju	Tidak Setuju	Sangat Tidak Setuju
1	Saya menyukai sebagian besar kepribadian saya.							
2	Ketika saya melihat kisah hidup saya, saya senang dengan hal-hal yang telah terjadi sejauh ini.							
3	Beberapa orang hidup tanpa tujuan, tetapi saya bukan salah satu dari mereka.							
4	Banyaknya tuntutan hidup sehari-hari sering membuat saya sedih.							
5	Dalam banyak hal, saya merasa kecewa dengan pencapaian hidup saya.							
6	Menjaga hubungan dekat itu sulit sehingga membuat saya frustrasi.							
7	Saya menjalani kehidupan sehari-hari tanpa benar-benar memikirkan masa depan.							
8	Secara umum, saya bertanggung jawab terhadap hidup saya.							
9	Saya cakap dalam mengatur tanggung jawab kehidupan sehari-hari.							
10	Terkadang saya merasa telah							

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

	melakukan semua yang harus dilakukan dalam hidup.							
11	Bagi saya, hidup adalah proses, berubah dan bertumbuh secara berkelanjutan							
12	Saya pikir penting untuk memiliki pengalaman baru yang menantang untuk diri sendiri dan dunia.							
13	Orang menggambarkan saya sebagai orang yang pemurah, serta senang berbagi pada orang lain.							
14	Saya menyerah untuk melakukan perbaikan besar atau perubahan dalam hidup saya sejak lama.							
15	Saya cenderung dipengaruhi oleh orang-orang pendapatnya lebih kuat dari saya.							
16	Saya tidak pernah memiliki hubungan yang hangat dengan banyak orang.							
17	Saya sangat yakin dengan pendapat saya sendiri, bahkan jika jauh berbeda dari pendapat kebanyakan orang.							
18	Saya menilai diri							



							saya berdasarkan apa yang saya pikir itu penting, bukan dari nilai-nilai orang lain.
--	--	--	--	--	--	--	--

© Hak cipta milik UIN Suska Riau

State Islamic University of Sultan Syarif Kasim Riau

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.



UIN SUSKA RIAU

II

No	Pertanyaan	Ya	Tidak
1	Apakah Anda sering menginginkan kegembiraan?		
2	Apakah Anda sering bersikap masa bodoh?		
3	Apakah biasanya Anda mengatakan dan bertindak dengan cepat tanpa Anda pikirkan terlebih dahulu?		
4	Apakah Anda akan menghadapi setiap tantangan?		
5	Apakah Anda sering melakukan sesuatu secara spontan atau tiba-tiba?		
6	Apakah Anda suka berpergian?		
7	Apakah Anda akan membentak kembali jika dibentak oleh seseorang?		
8	Apakah Anda dapat bergembira dalam sebuah acara yang meriah?		
9	Apakah orang lain menganggap diri Anda seorang yang periang?		
10	Apakah Anda menyukai pekerjaan yang membutuhkan kecepatan bertindak?		
11	Apakah Anda suka mengobrol dengan orang lain meskipun orang yang belum Anda kenal?		
12	Apakah Anda menganggap diri Anda adalah seseorang yang memiliki kepercayaan diri yang cukup besar?		
13	Apakah Anda mampu merubah suasana suatu acara yang sepi menjadi lebih ramai?		
14	Apakah Anda suka bermain lelucon dengan orang lain?		
15	Apakah Anda lebih suka membaca dibanding bermain-main?		
16	Apakah Anda lebih suka mempunyai teman sedikit tapi akrab?		
17	Apakah Anda lebih sering diam ketika bersama orang lain?		
18	Jika ada sesuatu yang ingin Anda ketahui, apakah Anda lebih suka mencarinya daripada menanyakannya kepada orang lain?		
19	Apakah Anda menyukai jenis pekerjaan yang membutuhkan kecermatan dan ketelitian?		
20	Apakah Anda tidak suka berkumpul dengan orang yang suka bergurau satu sama lain?		
21	Apakah Anda seorang yang lamban dan tidak tergesa-gesa dalam melakukan sesuatu?		
22	Apakah Anda merasa sulit bergembira dalam sebuah acara yang meriah?		

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:

a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.

2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

III

Keterangan pilihan jawaban:

TP : Tidak Pernah

J : Jarang

KK : Kadang-kadang

S : Sering

SS : Sangat Sering

No	Pernyataan	TP	J	KK	S	SS
1	Saya memperhatikan sensasi dari gerakan tubuh saya dengan sengaja ketika sedang berjalan.					
2	Saya pandai menggambarkan perasaan saya dengan kata-kata.					
3	Saya mengkritik diri saya sendiri karena memiliki emosi yang tidak masuk akal dan tidak pantas.					
4	Saya dapat merasakan perasaan dan emosi saya tanpa harus menanggungnya.					
5	Ketika saya melakukan sesuatu, pikiran saya melayang dan saya mudah terganggu.					
6	Ketika saya mandi, saya menyadari sensasi air yang mengalir di tubuh saya.					
7	Saya dapat dengan mudah mengungkapkan opini, dan harapan melalui kata-kata.					
8	Saya tidak memperhatikan apa yang saya lakukan karena saya melamun, khawatir, atau terganggu.					
9	Saya memperhatikan perasaan saya tanpa terjebak di dalam perasaan itu.					
10	Saya berkata pada diri saya sendiri bahwa saya seharusnya tidak merasakan perasaan itu.					
11	Saya memperhatikan bagaimana makanan dan minuman mempengaruhi pikiran, tubuh, dan emosi saya.					
12	Sulit bagi saya menemukan kata-kata untuk menjelaskan apa yang saya pikirkan.					
13	Saya sangat mudah terganggu.					

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:

- a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
- b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.

2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.



Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

14	Saya sadar terkadang pemikiran saya agak aneh atau buruk dan saya tidak boleh berpikiran seperti itu.					
15	Saya merasakan sensasi, seperti tiupan angin di rambut saya atau matahari di wajah.					
16	Saya kesulitan memikirkan kata-kata yang tepat untuk mengekspresikan perasaan saya terhadap sesuatu.					
17	Saya membuat penilaian tentang apakah saya berpikiran baik atau buruk.					
18	Saya merasa sulit untuk tetap fokus pada apa yang terjadi saat ini.					
19	Ketika saya tertekan, saya akan "mundur" dengan penuh kesadaran.					
20	Saya memperhatikan suara, seperti jam berdetak, kicauan burung, atau mobil yang lewat.					
21	Dalam situasi yang sulit, saya bisa berhenti secara tiba-tiba.					
22	Ketika saya merasakan sesuatu di tubuh saya, sulit bagi saya untuk menggambarannya karena saya tidak dapat menemukan kata-kata yang tepat.					
23	Saya seperti "berjalan secara otomatis" tanpa sadar tentang apa yang saya perbuat.					
24	Ketika saya memiliki gambaran ataupun pikiran yang menyedihkan, saya mampu kembali tenang setelah itu.					
25	Saya mengatakan pada diri saya sendiri bahwa saya tidak boleh berpikir seperti cara saya berpikir.					
26	Saya menyadari bau dan aroma dari sesuatu.					
27	Bahkan ketika saya merasa sangat kesal, saya dapat mengungkapkannya melalui kata-kata.					
28	Saya terburu-buru melakukan aktivitas tanpa memerhatikannya.					
29	Ketika saya memiliki gambaran dan pikiran yang menyedihkan, saya mampu menyadarinya tanpa bereaksi apapun.					
30	Beberapa emosi saya buruk dan saya seharusnya tidak merasakan itu.					
31	Saya memperhatikan dengan detail elemen					

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

	visual seni atau alam, seperti warna, bentuk, tekstur, atau pola cahaya dan bayangan.					
32	Saya mampu mengungkapkan pengalaman dalam rangkaian kata-kata.					
33	Ketika saya merasa sedih, saya segera melupakannya.					
34	Saya melakukan pekerjaan atau tugas secara otomatis tanpa menyadari apa yang saya lakukan.					
35	Saya menilai baik buruknya diri saya tergantung pada apa yang saya rasakan.					
36	Saya memperhatikan bagaimana emosi saya mempengaruhi pikiran dan perilaku saya.					
37	Saya selalu dapat menggambarkan bagaimana perasaan saya dengan detail.					
38	Saya menyadari melakukan sesuatu tanpa memerhatikannya.					
39	Saya tidak setuju dengan diri sendiri ketika saya memiliki ide yang tidak masuk akal.					



Lampiran C

Tabulasi Data *Try Out*

© Hak cipta milik UIN Suska Riau

State Islamic University of Sultan Syarif Kasim Riau

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.



UIN SUSKA RIAU

TABULASI DATA *TRY OUT* KESEJAHTERAAN PSIKOLOGIS

NO	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	
1	5	2	2	2	3	2	3	6	6	6	6	6	6	3	3	6	4	5	76
2	6	6	7	3	3	5	6	6	6	3	6	7	6	6	2	3	3	4	88
3	4	2	6	2	1	4	7	7	4	6	6	7	7	6	6	1	6	7	89
4	6	6	6	2	2	2	2	6	6	2	6	6	6	2	2	2	6	6	76
5	6	5	5	3	3	3	3	6	5	6	7	7	2	6	3	2	5	5	82
6	7	7	7	2	5	1	7	7	6	4	7	7	7	7	2	7	6	7	103
7	6	6	7	3	3	6	7	7	6	2	7	6	6	6	2	6	6	6	98
8	6	7	6	6	6	6	7	6	4	6	6	4	6	3	4	3	5	5	96
9	7	5	7	4	2	7	4	7	6	6	7	7	6	6	4	7	4	6	102
10	4	4	4	2	2	2	5	6	6	2	6	7	4	6	4	6	4	4	78
11	7	7	7	2	2	2	3	6	6	2	7	6	6	2	2	4	6	6	83
12	7	7	7	2	3	6	7	7	6	6	7	7	5	7	6	7	6	7	110
13	6	4	7	2	3	3	6	6	6	2	6	4	4	6	5	4	6	6	86
14	6	5	6	2	3	3	6	4	4	4	4	6	6	3	3	6	4	4	79
15	6	6	6	3	5	4	7	6	5	6	7	6	4	7	6	6	5	3	98
16	4	4	6	6	5	5	5	6	4	5	6	6	4	6	5	5	4	4	90
17	7	7	6	5	5	6	7	6	6	6	6	7	6	6	2	6	4	5	103
18	6	6	6	6	6	6	7	6	6	6	7	7	6	6	6	6	4	4	107
19	7	6	3	2	2	7	6	6	5	2	6	7	6	6	6	7	6	7	97
20	6	5	7	4	3	3	6	4	5	2	6	6	4	6	2	3	5	7	84
21	7	7	7	3	6	6	3	7	5	5	7	7	5	7	5	7	3	3	100
22	6	6	6	3	2	3	6	6	5	2	7	7	6	3	2	6	6	7	89
23	6	4	5	5	3	6	4	6	6	4	6	6	4	5	4	6	5	5	90

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumunkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun t

24	6	6	7	4	6	6	6	7	6	4	6	7	4	6	4	6	4	5	100
25	6	7	5	5	5	6	7	7	6	4	7	7	6	7	6	6	2	1	100
26	4	5	4	3	3	4	5	4	4	4	4	4	4	3	2	5	5	71	
27	5	6	5	5	4	2	3	6	5	3	6	5	4	3	2	1	6	3	74
28	4	6	3	2	3	4	7	6	4	5	7	7	7	6	3	7	4	4	89
29	4	6	6	2	2	6	6	6	5	4	7	6	4	6	3	6	4	7	90
30	6	7	4	5	4	6	1	7	4	1	7	7	4	4	1	7	6	7	88
31	6	6	6	2	2	2	6	6	4	4	6	6	6	3	3	4	4	5	81
32	6	6	6	6	6	6	6	6	5	2	6	6	6	6	3	6	6	6	100
33	6	3	6	2	6	6	6	5	4	3	7	6	4	5	2	6	4	5	86
34	7	7	4	4	4	4	6	7	4	4	7	7	4	4	2	5	4	7	91
35	6	6	6	3	6	6	5	6	6	3	7	7	7	6	2	5	5	5	97
36	7	6	6	6	6	6	6	7	6	1	7	7	4	6	4	2	4	7	98
37	4	6	2	2	5	3	6	6	5	2	6	7	6	6	3	6	5	3	83
38	5	6	6	1	6	2	6	6	5	6	7	6	5	6	2	3	5	6	89
39	7	3	7	3	3	1	7	7	6	6	7	7	6	7	4	1	7	7	96
40	5	4	6	2	3	2	6	7	6	1	7	7	6	4	4	2	6	7	85
41	4	5	6	4	4	4	4	7	4	5	4	6	4	4	4	3	4	4	80
42	7	6	7	2	2	1	6	6	5	5	6	6	4	5	2	3	5	6	84
43	6	6	7	4	4	6	7	6	6	5	7	6	7	7	6	7	2	7	106
44	5	5	5	2	2	3	6	6	5	2	6	6	5	3	3	3	5	6	78
45	4	6	6	1	2	6	6	4	4	2	6	7	6	3	2	7	6	7	85
46	6	6	7	3	6	6	7	6	6	6	6	6	6	6	6	7	2	2	100
47	6	6	4	6	7	7	5	7	6	2	6	6	5	6	3	4	4	7	97
48	6	6	6	3	5	5	5	6	4	5	6	7	5	6	5	6	3	4	93

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun t

TABULASI DATA TIPE KEPERIBADIAN

No	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	0	0	0	0	0
2	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	0	1	1
3	0	1	0	1	0	1	1	0	1	1	1	1	0	1
4	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	0	0	0	1
5	1	0	0	1	1	1	0	0	1	0	0	0	1	1
6	1	1	0	1	0	1	1	1	1	0	0	1	1	1
7	1	1	0	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1
8	1	1	0	1	0	0	0	1	1	0	0	0	0	1
9	1	1	0	1	0	1	1	1	1	0	1	0	1	1
10	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	0	0	0	1
11	1	1	0	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1
12	1	0	0	1	0	0	0	1	1	1	1	0	1	1
13	1	1	0	1	1	0	1	1	0	1	0	0	1	1
14	1	0	0	1	0	0	0	1	1	1	1	0	1	0
15	1	1	0	1	1	0	0	1	0	0	0	0	0	1
16	1	0	0	0	0	1	0	1	0	1	1	0	0	0
17	0	0	0	1	1	0	0	1	1	1	1	1	1	1
18	1	0	0	1	0	1	0	0	1	1	1	0	0	1
19	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1
20	1	1	0	1	1	0	1	1	1	1	0	0	1	1
21	1	0	0	1	1	1	1	1	1	0	1	0	0	1
22	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1
23	1	1	0	1	0	0	0	1	1	1	0	1	0	1

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun t

24	1	1	0	1	0	1	0	1	1	0	0	0	0	1
25	1	0	1	1	1	1	0	1	1	1	1	0	1	1
26	1	0	1	1	1	0	0	1	0	1	0	1	0	1
27	1	1	0	1	0	0	0	0	1	1	0	0	0	1
28	1	0	0	1	1	1	1	1	1	1	0	0	0	1
29	0	1	0	1	1	0	0	1	1	0	1	0	0	1
30	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	0	0	1	1
31	1	1	0	1	1	1	1	1	0	0	0	0	0	0
32	1	0	1	1	0	1	0	1	1	1	0	0	0	0
33	1	0	0	1	0	1	1	1	0	0	0	1	0	1
34	1	0	0	1	1	1	1	1	1	1	1	0	0	1
35	1	0	0	1	1	0	0	1	1	1	1	1	0	1
36	1	1	0	1	0	1	1	0	0	1	0	1	0	0
37	1	0	1	1	1	1	0	1	1	1	0	0	0	0
38	1	0	0	1	1	0	0	1	0	0	1	0	0	1
39	1	1	1	1	1	0	1	0	1	1	0	1	0	0
40	1	1	0	1	0	1	0	1	1	1	0	0	0	1
41	1	0	1	1	1	0	0	0	1	1	1	1	0	1
42	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	0	0	0	0
43	1	1	0	1	1	1	0	0	1	1	1	1	1	1
44	1	0	0	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1
45	1	1	0	1	0	1	0	1	1	1	0	0	1	1
46	1	0	0	1	0	0	1	0	0	0	0	0	0	1
47	1	0	0	1	0	0	0	1	0	1	1	1	0	1
48	1	1	0	1	0	0	0	1	1	0	1	0	0	1

© Hak cipta milik UIN Suska Riau

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun t

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun t

TABULASI DATA TIPE KEPRIBADIAN								
No	15	16	17	18	19	20	21	22
1	1	1	1	1	0	1	1	1
2	0	1	0	1	0	0	0	0
3	1	1	1	1	1	0	0	1
4	0	1	0	0	1	1	1	1
5	0	1	1	1	0	0	1	1
6	1	1	0	1	0	0	1	0
7	0	1	0	1	1	0	0	0
8	1	1	1	1	1	0	0	0
9	0	1	0	0	1	0	1	0
10	0	1	1	1	1	0	0	0
11	0	1	0	1	1	0	0	0
12	0	1	0	1	1	0	0	0
13	1	1	1	1	1	0	0	1
14	1	1	0	1	1	0	0	0
15	1	1	1	1	1	0	1	0
16	1	1	1	1	1	0	0	0
17	1	1	0	1	0	0	0	0
18	1	1	0	1	1	0	0	1
19	0	1	0	1	1	0	0	0
20	1	1	1	1	1	0	0	0
21	1	1	0	1	1	0	1	0
22	1	1	1	1	1	0	0	0
23	0	1	0	1	1	0	0	0

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun t

24	1	1	0	1	1	0	0	0
25	0	1	1	1	1	0	0	0
26	1	1	1	1	1	1	0	1
27	0	1	1	1	1	0	0	1
28	0	1	1	1	0	0	0	0
29	1	1	0	0	1	0	1	0
30	0	1	0	1	0	0	0	0
31	1	1	1	1	1	0	1	0
32	0	1	1	1	0	0	0	0
33	1	1	0	1	1	0	1	0
34	1	1	0	1	1	0	0	0
35	0	1	0	1	1	0	0	0
36	0	1	0	1	1	0	1	0
37	1	1	1	1	1	0	0	0
38	0	1	1	1	1	0	1	0
39	1	1	0	1	1	0	0	1
40	0	1	1	1	1	1	1	1
41	1	1	0	0	1	0	1	1
42	0	1	1	1	0	1	1	1
43	0	1	0	1	0	0	1	0
44	0	1	0	1	1	0	0	0
45	0	1	1	1	0	0	1	0
46	1	1	1	1	1	0	1	1
47	0	1	0	1	1	0	1	0
48	1	1	0	0	1	0	0	0

TABULASI DATA *TRY OUT MINDFULNESS*

NO	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40	41	42							
1	2	3	2	3	3	1	4	2	4	2	2	2	1	2	1	2	3	2	4	3	4	3	2	3	3	2	3	3	3	3	2	2	2	3	3	3	3	2	2	4	2	4	3	3	3	103			
2	1	3	2	4	3	4	4	3	5	2	2	3	1	2	3	3	3	2	2	2	3	3	4	4	4	4	4	4	3	4	2	3	5	4	4	2	5	2	3	2	3	2	3	2	119				
3	4	3	1	5	3	5	4	3	5	1	5	2	2	3	5	2	2	4	4	5	5	5	5	4	3	5	5	5	4	4	5	5	3	5	1	4	5	5	3	4	4	2	4	2	4	146			
4	1	1	5	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	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	115			
5	4	5	1	5	2	5	5	3	3	1	5	1	1	1	5	3	1	3	5	5	5	1	2	4	2	5	5	3	5	1	3	4	2	5	1	5	5	3	1	5	5	3	1	5	5	3	1	126	
6	4	2	2	2	5	5	4	4	4	1	4	2	5	3	2	3	4	2	4	2	1	3	2	4	2	4	5	4	4	2	4	3	4	4	3	2	4	4	4	3	3	2	4	4	3	3	125		
7	3	4	2	4	3	3	4	4	3	2	2	2	2	2	1	1	2	2	4	4	3	3	3	4	1	5	5	2	4	2	4	4	4	2	3	2	5	3	3	1	5	3	3	1	5	3	1	113	
8	1	3	3	4	4	3	2	4	2	4	3	3	3	3	1	4	3	4	2	2	4	5	4	4	2	3	3	2	3	2	2	4	3	3	4	3	4	3	4	3	4	4	4	4	4	4	4	120	
9	3	3	2	4	3	2	3	3	4	3	1	4	3	3	1	2	3	4	2	1	2	3	5	3	4	4	4	4	4	4	4	3	3	5	2	4	3	4	3	4	3	4	3	4	3	4	3	121	
10	3	3	1	4	2	3	4	2	3	3	3	2	2	2	4	2	1	1	4	4	4	2	2	2	2	4	3	2	4	1	3	3	3	3	2	4	3	4	3	4	3	4	2	4	3	4	2	106	
11	3	4	3	3	3	4	3	3	4	2	4	4	3	3	4	4	2	3	3	3	3	3	4	4	4	3	4	4	3	3	4	4	4	2	2	4	4	4	2	4	4	2	2	4	4	2	2	129	
12	3	2	1	3	4	2	3	4	3	4	4	4	4	1	4	4	1	4	2	4	3	3	4	4	3	5	3	4	3	2	3	3	2	4	2	5	3	3	2	4	2	5	3	3	2	4	3	2	122
13	4	3	3	3	5	4	3	4	3	2	2	3	2	3	3	3	3	2	4	3	3	4	4	3	3	3	3	4	4	3	3	4	2	3	3	2	4	3	3	2	4	3	4	3	4	3	123		
14	3	3	3	4	2	4	3	4	3	2	4	2	2	2	2	3	3	3	4	4	3	2	3	3	3	4	4	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	117	
15	3	2	3	4	4	2	2	3	2	4	1	2	4	3	3	2	3	4	3	2	2	3	3	4	3	3	2	4	3	4	2	3	4	3	4	4	4	2	3	4	4	2	3	4	3	4	116		
16	3	3	2	4	2	1	4	4	2	2	4	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	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	114	
17	1	2	5	3	2	3	4	4	4	2	1	4	3	3	5	4	2	3	4	4	2	3	4	4	3	3	2	4	3	4	4	3	4	4	3	4	4	3	4	4	3	5	2	3	4	4	4	126	
18	1	2	3	4	4	2	3	4	2	4	4	4	4	2	2	4	4	4	2	3	2	4	3	4	4	4	4	4	4	4	3	4	4	4	3	3	3	4	3	4	3	4	3	4	4	4	4	130	
19	4	5	3	4	3	3	4	2	3	1	1	5	5	3	3	5	2	4	4	1	4	5	1	5	2	5	5	2	4	2	1	5	5	2	2	4	5	2	2	4	5	2	2	4	5	2	2	128	
20	1	1	3	2	2	4	2	3	3	1	2	1	2	2	4	1	2	3	2	3	3	4	3	4	1	4	4	3	4	2	2	1	2	3	2	4	2	4	2	4	2	4	2	4	2	4	2	98	
21	1	3	5	2	5	4	2	5	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	3	3	3	3	3	3	3	3	120
22	3	4	3	4	1	4	4	2	4	2	4	2	2	1	3	1	2	1	1	5	4	1	1	4	5	5	4	1	5	3	5	4	3	2	1	5	4	2	2	5	4	2	2	5	4	2	2	114	

- Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang
1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, pennisan karya ilmiah, penyusunan laporan
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau. 2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun t

23	3	2	4	4	4	4	3	4	4	3	4	3	4	2	4	3	3	4	3	3	3	4	4	3	4	3	4	3	3	4	3	3	136								
24	3	2	3	3	3	4	3	3	3	2	4	4	3	2	4	3	2	3	3	4	3	3	4	4	2	4	3	4	4	2	4	4	3	2	124						
25	2	2	1	3	5	2	2	5	3	3	3	1	3	3	4	1	3	4	1	3	2	1	5	3	3	4	2	3	3	3	2	2	5	3	3	2	3	3	109		
26	1	1	3	2	4	3	3	2	3	5	4	2	2	2	1	3	3	4	3	4	1	4	5	1	5	3	1	2	1	2	1	2	2	3	3	3	1	5	3	103	
27	4	3	1	5	2	3	5	2	4	2	5	2	1	1	3	1	1	1	3	5	3	1	1	5	3	2	3	3	3	3	4	2	3	4	3	5	5	2	3	112	
28	2	5	3	5	4	2	5	3	3	3	2	3	1	2	5	4	2	3	3	5	3	4	5	5	3	5	3	3	2	1	5	5	1	4	1	5	4	4	1	129	
29	3	3	1	3	3	4	3	3	2	5	4	5	2	2	3	5	4	3	2	2	2	4	4	3	3	4	3	4	2	4	3	3	3	5	2	4	3	5	3	126	
30	2	5	4	5	1	5	5	1	5	4	5	4	1	3	5	4	1	1	5	5	5	4	3	2	3	4	2	4	3	3	4	3	5	3	2	4	2	3	4	134	
31	3	3	1	4	2	4	3	3	3	3	2	2	2	2	3	3	2	2	3	3	3	3	4	4	3	4	3	3	4	2	3	3	2	3	2	4	3	3	3	112	
32	2	2	5	4	2	5	2	4	3	4	4	4	4	4	5	2	4	4	4	2	3	1	4	5	2	5	4	4	2	2	4	4	3	4	4	2	4	4	4	4	135
33	2	4	2	4	3	3	2	3	3	2	4	2	2	3	3	3	3	3	4	4	3	3	4	4	3	4	4	3	3	3	2	2	2	4	3	3	2	4	4	119	
34	4	3	1	4	3	4	3	2	3	1	4	3	2	1	4	2	2	2	3	4	3	2	3	2	3	4	3	4	4	2	5	3	2	3	2	5	2	3	1	111	
35	1	2	3	5	2	1	3	3	2	2	1	4	2	3	1	4	4	2	4	1	4	3	3	3	4	4	4	5	2	4	1	3	2	5	2	3	3	5	2	112	
36	3	3	5	4	5	4	4	4	4	2	4	4	4	2	4	4	2	4	2	5	2	4	5	5	1	5	5	4	2	4	5	5	5	5	5	4	5	5	4	4	152
37	2	3	3	2	3	4	4	4	3	2	3	4	3	3	4	4	3	3	4	3	4	3	4	3	3	5	3	2	3	3	4	3	4	4	4	3	3	4	3	3	128
38	2	3	2	4	3	2	3	2	2	3	3	2	2	3	2	3	2	3	3	2	4	3	3	2	4	3	2	3	2	3	2	2	2	4	2	4	2	4	2	105	
39	4	3	1	5	3	2	3	4	2	2	4	3	2	2	4	3	2	3	3	4	1	4	5	4	3	5	3	3	3	3	3	3	2	4	3	5	4	3	3	123	
40	4	3	1	3	3	5	2	5	3	1	3	1	2	1	5	1	3	3	4	5	4	3	3	2	2	5	4	3	3	3	5	3	2	3	1	3	3	3	3	116	
41	3	3	3	2	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	5	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	117
42	3	2	1	5	1	3	2	2	2	4	3	2	1	1	5	3	3	2	3	4	3	2	2	2	3	4	3	2	4	1	3	3	3	3	2	3	4	2	2	103	
43	2	2	2	4	2	3	3	2	4	3	2	2	2	2	3	3	2	3	4	3	3	3	4	5	3	3	3	3	5	4	2	4	4	2	3	4	4	2	2	116	
44	3	3	3	3	2	3	4	4	3	3	3	2	3	2	3	2	2	3	3	3	4	3	3	2	3	4	3	3	2	3	4	4	3	3	3	3	4	3	3	116	
45	4	4	3	4	2	4	3	4	4	2	2	3	2	3	3	4	2	2	4	2	4	2	4	3	3	5	4	2	4	2	3	2	2	4	2	4	4	2	2	119	
46	3	3	2	4	2	3	4	2	3	3	3	2	4	3	4	2	2	3	3	2	3	2	4	4	2	3	3	4	4	2	2	3	4	5	2	4	4	2	3	117	
47	3	3	3	3	4	3	3	4	4	3	2	4	4	4	4	4	2	4	2	2	1	4	4	4	4	5	3	2	4	3	3	4	3	2	4	4	4	3	4	2	128

- Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang
1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
 2. Dilarang mengumpukan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun t

48	3	3	4	3	5	3	3	3	3	3	1	3	4	3	3	3	4	4	2	3	2	5	5	4	5	4	3	3	2	4	3	4	4	5	3	4	2	3	3	131
----	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	-----



Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun t





Lampiran D

Validitas dan Reliabilitas

© Hak cipta milik UIN Suska Riau

State Islamic University of Sultan Syarif Kasim Riau

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.



UIN SUSKA RIAU

KESEJAHTERAAN PSIKOLOGIS

ANALISIS I

Case Processing Summary

		N	%
Cases	Valid	48	100.0
	Excluded ^a	0	.0
	Total	48	100.0

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

Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	N of Items
.663	18

Item-Total Statistics

	Scale Mean if Item Deleted	Scale Variance if Item Deleted	Corrected Item-Total Correlation	Cronbach's Alpha if Item Deleted
Aitem01	84.7708	81.457	.444	.634
Aitem02	84.9792	82.702	.275	.648
Aitem03	84.8333	82.695	.254	.650
Aitem04	87.2708	82.244	.233	.653
Aitem05	86.6875	78.602	.335	.639
Aitem06	86.1875	72.666	.459	.617
Aitem07	85.0000	79.404	.337	.639
Aitem08	84.3958	84.117	.394	.643
Aitem09	85.3333	85.163	.309	.648
Aitem10	86.6875	83.539	.136	.668
Aitem11	84.1875	83.687	.447	.640
Aitem12	84.1667	85.631	.292	.650
Aitem13	85.2917	85.105	.200	.656
Aitem14	85.3125	73.624	.582	.605
Aitem15	87.0208	79.893	.322	.641
Aitem16	85.7083	76.296	.310	.644
Aitem17	85.8333	96.993	-.327	.707

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:

- Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
- Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.

2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

MINDFULNESS

ANALISIS I

Case Processing Summary

		N	%
Cases	Valid	48	100.0
	Excluded ^a	0	.0
	Total	48	100.0

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

Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	N of Items
.700	39

Item-Total Statistics

	Scale Mean if Item Deleted	Scale Variance if Item Deleted	Corrected Item-Total Correlation	Cronbach's Alpha if Item Deleted
Aitem01	117.4375	114.166	.112	.700
Aitem02	117.1875	112.539	.202	.694
Aitem03	117.5208	108.851	.282	.688
Aitem04	116.4375	115.230	.081	.701
Aitem05	117.0833	111.397	.214	.693
Aitem06	116.8125	109.560	.304	.687
Aitem07	116.8125	113.645	.176	.696
Aitem08	116.8958	112.904	.188	.695
Aitem09	116.8958	111.968	.291	.690
Aitem10	117.4792	119.787	-.141	.716
Aitem11	117.0417	112.764	.139	.699
Aitem12	117.2917	106.594	.459	.677
Aitem13	117.4583	109.190	.322	.686
Aitem14	117.6875	112.985	.220	.693
Aitem15	116.8542	111.276	.185	.696
Aitem16	117.1458	107.191	.425	.679
Aitem17	117.5625	117.741	-.044	.707

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengummumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.



©

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

Aitem18	117.1667	110.440	.341	.687
Aitem19	117.0000	118.426	-.081	.710
Aitem20	116.8125	115.134	.049	.705
Aitem21	117.1458	120.425	-.169	.717
Aitem22	116.9792	107.680	.435	.680
Aitem23	116.5833	109.184	.305	.687
Aitem24	116.6458	110.872	.288	.689
Aitem25	117.0000	117.915	-.058	.710
Aitem26	116.1875	111.943	.275	.690
Aitem27	116.7500	111.766	.255	.691
Aitem28	116.8958	111.414	.311	.689
Aitem29	116.8333	120.567	-.190	.715
Aitem30	117.2708	109.776	.367	.685
Aitem31	116.8542	107.063	.423	.679
Aitem32	116.8542	107.148	.517	.676
Aitem33	117.1042	107.968	.429	.680
Aitem34	116.5000	112.723	.209	.694
Aitem35	117.6667	116.482	.035	.702
Aitem36	116.1667	114.823	.144	.697
Aitem37	116.8958	110.308	.319	.687
Aitem38	116.8958	119.031	-.115	.710
Aitem39	117.3542	111.680	.284	.690

ANALISIS II

Case Processing Summary

		N	%
Cases	Valid	48	100.0
	Excluded ^a	0	.0
	Total	48	100.0

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

Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	N of Items
.789	19



Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

Item-Total Statistics

	Scale Mean if Item Deleted	Scale Variance if Item Deleted	Corrected Item-Total Correlation	Cronbach's Alpha if Item Deleted
Aitem03	56.3542	63.851	.410	.777
Aitem06	55.6458	68.063	.236	.789
Aitem09	55.7292	69.351	.255	.786
Aitem12	56.1250	63.473	.532	.768
Aitem13	56.2917	64.126	.471	.772
Aitem16	55.9792	64.914	.436	.775
Aitem18	56.0000	66.638	.413	.777
Aitem22	55.8125	63.815	.546	.768
Aitem23	55.4167	66.759	.295	.785
Aitem24	55.4792	67.829	.297	.784
Aitem26	55.0208	70.234	.175	.790
Aitem27	55.5833	68.759	.250	.787
Aitem28	55.7292	69.010	.269	.785
Aitem30	56.1042	65.925	.453	.775
Aitem31	55.6875	67.539	.270	.786
Aitem32	55.6875	65.794	.468	.774
Aitem33	55.9375	64.400	.517	.770
Aitem37	55.7292	68.755	.239	.788
Aitem39	56.1875	68.496	.294	.784



Lampiran E

Tabulasi Data Penelitian

© Hak cipta milik UIN Suska Riau

State Islamic University of Sultan Syarif Kasim Riau

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.



UIN SUSKA RIAU

TABULASI DATA PENELITIAN KESEJAHTERAAN PSIKOLOGIS

No	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	Total
1	6	6	2	5	4	4	6	5	6	6	6	2	4	62
2	6	6	7	6	6	6	6	6	7	6	7	6	7	82
3	7	5	5	4	6	6	6	5	7	7	5	4	5	72
4	6	6	6	5	6	6	6	6	6	6	6	3	5	73
5	6	5	6	2	2	6	7	6	7	6	2	4	3	62
6	6	6	7	6	5	7	6	6	5	3	5	6	3	71
7	6	6	7	7	7	7	6	6	7	6	7	6	7	85
8	7	7	6	3	5	3	7	6	7	7	7	3	6	74
9	6	6	7	3	6	7	6	6	7	7	7	3	7	78
10	7	5	6	4	2	7	7	5	7	5	6	3	1	65
11	6	4	6	4	6	7	6	6	6	6	6	4	4	71
12	7	7	7	4	3	6	7	7	7	6	6	6	6	79
13	6	6	6	3	6	6	6	6	6	6	6	2	6	71
14	6	3	6	3	6	6	6	6	6	6	6	6	7	73
15	7	7	6	2	2	2	6	5	7	7	5	6	7	69
16	6	6	7	6	6	6	7	7	7	7	6	2	4	77
17	7	6	7	1	5	7	7	7	7	7	7	7	6	81
18	6	6	6	2	6	6	6	6	6	6	6	6	6	74
19	6	6	6	6	6	7	6	6	6	5	6	5	3	74
20	6	4	6	4	6	7	6	6	6	6	6	4	4	71
21	6	6	6	5	6	7	6	6	7	7	6	3	7	78
22	7	6	5	7	6	6	7	6	7	6	6	6	7	82
23	6	6	6	6	2	5	6	4	5	5	6	3	3	63

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun t

24	7	7	7	2	3	7	7	7	7	6	3	2	3	68
25	7	6	7	3	7	7	7	7	7	7	7	4	4	80
26	7	7	5	2	2	4	7	5	7	7	2	2	7	64
27	4	5	4	6	7	7	6	4	1	6	6	4	6	66
28	7	6	7	6	5	6	7	5	6	7	5	5	7	79
29	6	6	6	3	6	7	7	6	7	7	7	6	7	81
30	6	6	6	4	4	6	6	6	6	7	6	5	4	72
31	6	6	5	3	3	3	6	6	6	6	6	4	5	65
32	6	6	7	7	7	7	6	6	7	6	7	6	7	85
33	6	6	7	5	5	6	6	6	6	6	6	4	5	74
34	6	6	4	2	4	5	5	4	6	5	4	6	4	61
35	6	6	5	4	6	7	7	7	7	7	7	6	6	81
36	7	6	6	5	6	7	6	6	6	6	7	6	6	80
37	4	4	6	3	5	6	7	6	7	7	3	6	7	71
38	6	6	6	3	4	7	7	7	7	4	7	4	5	73
39	7	5	7	4	3	7	6	5	5	7	2	1	3	62
40	7	7	7	7	7	6	7	6	7	6	7	6	7	87
41	6	4	6	2	4	5	6	5	7	6	6	4	7	68
42	6	6	6	2	2	6	6	6	6	6	6	6	6	70
43	6	4	2	5	5	6	6	6	6	6	5	5	4	66
44	7	7	6	5	7	7	6	6	7	7	6	6	6	83
45	6	6	6	5	4	7	6	4	6	6	6	4	4	70
46	6	5	4	4	4	4	5	3	6	6	6	2	6	61
47	5	6	4	2	5	3	3	3	6	6	4	2	5	54
48	6	6	5	4	6	5	6	5	6	6	6	4	6	71

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun t

49	6	5	6	2	2	4	7	6	7	7	6	4	6	68
50	6	4	6	4	4	6	6	4	7	6	6	4	6	69
51	6	4	4	5	5	4	5	5	5	5	5	2	3	58
52	6	7	6	7	6	7	6	5	7	7	6	5	6	81
53	5	5	6	6	4	6	6	6	6	7	3	4	4	68
54	5	6	3	5	3	6	3	3	7	7	6	2	7	63
55	7	6	7	6	6	6	6	6	7	7	6	3	6	79
56	6	6	6	6	5	1	6	6	6	5	2	4	2	61
57	5	6	5	5	5	5	6	3	6	6	3	5	6	66
58	4	4	6	5	6	7	7	4	7	6	7	5	7	75
59	6	6	5	3	6	6	5	6	7	7	6	4	6	73
60	6	6	6	3	3	7	7	5	7	4	7	2	7	70
61	6	7	5	6	3	6	6	5	6	6	2	6	6	70
62	4	4	7	5	1	7	7	3	7	7	4	1	6	63
63	4	3	3	3	5	5	4	3	4	5	4	5	4	52
64	6	6	7	5	6	6	7	3	7	7	6	3	5	74
65	5	4	3	3	4	5	6	5	6	6	5	4	6	62
66	6	3	6	3	3	6	6	5	7	6	5	6	6	68
67	4	4	7	3	4	7	7	7	7	6	7	7	7	77
68	6	6	7	3	6	6	6	6	6	6	7	2	6	73
69	6	7	2	6	7	6	7	6	6	6	6	3	6	74
70	7	6	5	3	2	6	6	6	7	6	6	4	7	71
71	6	6	5	3	3	7	5	4	6	6	4	4	6	65
72	6	6	7	3	4	5	7	6	7	6	6	2	3	68
73	6	6	6	4	4	6	6	6	6	6	6	4	4	70

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun t

74	7	7	7	7	2	7	7	7	7	7	7	7	7	86
75	5	6	7	5	6	3	7	2	7	7	6	6	6	73
76	6	6	7	2	4	5	6	5	6	6	5	2	4	64
77	6	6	6	3	4	5	6	6	6	6	6	4	6	70
78	6	6	6	3	5	6	7	6	6	6	6	4	6	73
79	7	7	6	6	3	3	7	7	7	7	6	1	6	73
80	5	3	6	5	6	4	7	1	7	7	6	1	1	59
81	6	6	6	3	4	5	6	6	6	6	6	4	6	70
82	4	2	4	2	3	5	5	4	3	4	4	4	3	47
83	7	7	6	3	4	6	6	6	7	6	5	3	6	72
84	6	6	6	5	6	6	6	6	6	6	6	2	6	73
85	7	6	5	3	2	6	6	6	7	6	6	4	7	71
86	6	4	4	3	6	6	6	6	6	6	4	3	7	67
87	7	7	6	5	4	4	6	5	6	7	5	6	7	75
88	6	6	6	6	6	6	6	5	6	6	6	2	6	73
89	5	5	6	3	5	6	6	6	7	6	6	4	6	71
90	2	1	1	4	7	1	7	7	7	7	7	7	7	65
91	6	6	6	5	5	6	6	6	7	6	6	3	7	75
92	7	7	7	3	5	5	6	6	7	6	7	6	7	79
93	6	6	7	3	2	6	7	6	7	7	6	3	4	70
94	6	6	6	3	2	2	7	5	7	7	6	3	6	66
95	6	5	6	2	6	7	6	6	7	7	6	4	7	75
96	6	4	6	4	6	6	7	4	6	6	5	3	6	69
97	5	4	6	1	1	3	6	6	6	6	4	2	4	54
98	7	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	4	6	77

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun t

99	6	6	5	3	3	6	7	5	7	6	4	6	7	71
100	7	7	6	3	2	4	6	7	6	7	3	2	4	64
101	6	7	7	4	6	6	7	6	6	6	7	4	6	78
102	7	7	6	5	2	2	6	6	6	7	1	1	1	57
103	7	6	6	6	6	6	6	4	5	6	6	4	5	73
104	6	6	5	3	3	7	7	6	7	7	7	4	6	74
105	6	6	7	3	3	5	7	7	7	6	4	3	3	67
106	7	6	7	7	7	4	7	6	7	7	6	2	6	79
107	5	5	2	2	1	6	5	3	7	6	3	2	5	52
108	6	6	5	3	2	6	6	6	7	5	3	2	4	61
109	6	6	6	3	4	5	6	5	6	5	4	4	4	64
110	7	5	4	6	5	6	7	6	7	6	6	2	2	69
111	6	6	7	4	4	5	7	6	7	6	5	4	4	71
112	6	6	5	3	3	7	7	6	7	7	7	4	6	74
113	6	6	6	2	2	2	6	6	6	6	2	2	2	54
114	6	6	6	3	3	6	6	6	6	6	6	5	6	71
115	6	5	5	3	4	7	7	6	7	6	7	2	6	71
116	7	6	7	2	1	4	7	4	7	7	7	4	4	67
117	6	6	7	2	3	7	7	6	7	7	6	3	7	74
118	6	6	6	4	4	7	7	7	7	6	6	4	6	76
119	4	6	6	6	3	6	4	4	6	6	6	6	2	65
120	4	3	5	2	2	2	7	5	7	7	3	2	2	51
121	6	5	7	5	3	6	7	6	7	7	6	5	4	74
122	5	5	6	6	6	6	7	7	6	6	6	5	6	77
123	2	3	3	2	4	5	6	3	6	6	6	4	5	55

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun t

124	5	2	7	1	2	7	5	7	7	7	4	7	3	64
125	4	6	6	5	3	6	7	6	3	7	7	4	3	67
126	4	4	7	2	6	7	6	5	6	6	7	2	6	68
127	6	5	7	3	3	7	6	6	7	7	6	6	4	73
128	6	7	4	4	4	6	4	4	6	4	6	7	6	68
129	5	6	7	6	6	6	6	6	6	2	5	2	6	69
130	7	5	6	2	4	6	7	6	7	7	2	2	6	67
131	6	6	7	4	2	4	7	4	7	7	5	1	2	62
132	4	4	7	7	5	6	7	6	7	5	5	3	4	70
133	6	4	6	4	6	7	6	4	3	6	6	4	6	68
134	6	6	6	6	6	7	7	6	7	6	6	5	6	80
135	4	7	7	4	2	7	7	7	7	7	7	1	7	74
136	4	3	6	2	4	5	4	4	5	6	5	4	4	56
137	5	4	4	4	4	7	4	5	6	6	6	4	6	65
138	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	91
139	4	3	3	2	5	2	6	2	6	7	4	3	2	49
140	7	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	55
141	5	6	2	3	1	2	3	3	6	4	1	1	1	38
142	6	7	5	4	6	4	7	4	7	7	7	7	4	75
143	4	4	6	4	4	7	7	4	6	6	7	4	4	67
144	4	6	6	2	1	6	7	6	7	6	4	6	4	65
145	7	2	7	1	5	7	7	3	7	6	4	3	2	61
146	7	4	7	2	4	7	6	4	7	7	7	4	5	71
147	6	6	5	4	2	2	7	3	7	7	6	2	5	62
148	7	6	2	6	7	7	7	3	7	6	7	2	2	69

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun t

149	5	5	6	6	6	6	7	7	6	6	6	5	6	77
150	6	6	6	4	6	6	6	6	6	6	6	6	6	76
151	6	6	6	3	3	2	6	6	6	6	6	6	6	68
152	6	6	6	4	6	6	6	6	6	6	6	4	6	74
153	6	4	6	5	4	6	6	6	6	6	6	4	3	68
154	6	4	2	4	4	6	6	4	6	4	6	4	4	60
155	5	5	6	6	6	6	7	7	6	6	6	5	6	77
156	6	4	2	4	4	6	6	4	6	4	6	4	4	60
157	7	6	6	6	1	6	6	6	6	6	6	7	6	75
158	6	6	6	2	1	6	6	6	7	7	2	2	3	60
159	4	7	2	2	6	3	2	2	6	4	6	1	4	49
160	7	6	7	4	4	6	6	6	6	5	4	4	6	71
161	6	4	5	2	2	7	6	6	7	4	3	4	6	62
162	4	5	4	3	4	3	6	5	4	4	4	3	4	53
163	7	7	4	6	6	2	7	2	7	7	6	2	6	69
164	5	6	4	3	4	6	6	6	6	5	2	2	4	59
165	4	6	4	2	2	6	4	4	7	7	4	2	2	54
166	6	6	6	2	4	6	7	6	6	7	6	6	6	74
167	4	6	6	2	5	6	7	5	7	7	7	5	3	70
168	7	6	5	3	2	7	7	7	7	6	6	5	5	73
169	7	6	6	6	6	7	6	4	6	6	6	5	4	75
170	7	6	7	7	4	7	7	6	7	7	7	4	6	82
171	7	6	6	3	7	7	6	5	7	7	7	2	7	77
172	7	7	7	1	3	7	4	4	7	7	4	3	4	65
173	7	6	7	4	5	7	7	6	7	7	7	7	7	84

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun t

174	6	5	7	3	3	6	2	5	7	7	6	3	3	63
175	3	3	4	3	3	6	6	2	7	7	4	3	3	54
176	5	6	2	4	3	6	6	6	6	4	6	5	7	66
177	7	6	7	6	3	6	7	6	6	7	6	2	6	75
178	6	7	4	2	1	4	6	4	6	6	4	4	4	58
179	7	6	7	4	4	6	6	6	6	5	4	4	6	71
180	6	4	6	2	2	6	5	6	6	5	4	4	6	62
181	7	7	7	7	2	6	7	6	7	7	6	1	2	72
182	6	6	4	4	4	2	4	3	4	4	4	4	4	53
183	6	6	7	4	3	6	6	5	6	6	6	5	6	72
184	5	5	6	4	3	4	6	6	6	6	4	3	2	60
185	4	3	6	3	1	5	6	3	7	7	5	2	5	57
186	6	3	7	4	6	7	7	6	7	7	7	4	6	77
187	5	4	4	3	2	4	7	5	7	7	6	2	1	57
188	6	6	6	6	7	7	6	5	7	7	7	7	7	84
189	6	6	6	3	3	6	7	6	7	6	4	3	6	69
190	3	6	7	2	2	7	6	7	4	6	7	6	2	65
191	3	6	3	2	2	7	7	2	6	7	6	1	5	57
192	6	6	7	3	3	7	7	6	7	7	6	4	6	75
193	6	6	4	5	5	3	4	4	6	6	6	2	6	63
194	7	7	6	3	1	7	7	6	7	7	7	3	7	75
195	7	6	7	3	6	6	6	6	6	7	6	4	6	76
196	7	7	7	6	7	7	7	7	7	7	7	4	7	87
197	6	6	6	3	4	6	6	6	7	6	5	2	6	69
198	5	6	6	5	3	6	6	4	7	6	5	3	6	68

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun t

199	6	3	7	6	3	7	7	6	7	7	7	3	6	75
200	6	6	7	7	5	7	7	6	7	6	7	4	6	81
201	6	5	7	4	1	6	7	4	7	7	7	2	4	67
202	6	7	3	3	5	6	6	6	6	6	3	5	3	65
203	6	4	6	5	6	5	7	6	6	7	6	5	4	73
204	6	4	4	4	3	4	5	4	5	6	4	4	4	57
205	4	4	5	3	4	5	6	5	6	6	4	4	4	60
206	6	6	3	6	6	7	7	6	7	7	7	6	7	81
207	3	6	3	2	2	7	7	2	6	7	6	1	5	57
208	4	6	6	5	4	5	5	6	7	7	6	4	4	69
209	6	5	6	5	1	6	6	5	6	6	6	4	5	67
210	6	6	4	4	4	2	4	3	4	4	4	4	4	53
211	6	6	7	5	4	7	6	5	7	6	7	5	7	78
212	6	6	6	4	2	4	6	6	7	7	4	4	6	68
213	6	6	6	6	7	7	6	5	7	7	7	7	7	84
214	6	4	4	3	4	3	6	4	7	6	3	3	4	57
215	5	4	7	2	2	5	6	4	7	7	4	2	4	59
216	6	6	4	3	2	5	6	4	6	6	6	5	5	64
217	7	6	7	3	6	7	6	5	6	7	4	1	7	72
218	6	6	6	4	2	6	6	4	6	5	4	6	6	67
219	6	6	6	3	2	6	6	6	7	6	6	2	4	66
220	6	5	7	1	2	6	7	6	6	5	3	1	1	56
221	6	4	6	5	4	7	6	6	7	6	5	3	4	69
222	6	6	6	5	6	6	7	6	7	6	6	2	6	75
223	6	7	7	2	4	6	6	5	7	6	4	4	1	65

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun t

224	6	6	7	4	2	5	7	6	7	6	4	3	4	67
225	6	6	6	4	4	7	6	6	7	7	7	2	7	75
226	7	5	6	3	6	6	6	4	7	7	6	3	4	70
227	5	5	4	6	7	7	6	4	7	6	6	4	7	74
228	6	3	2	2	5	6	6	6	6	6	6	6	6	66
229	6	6	7	6	6	7	7	7	7	7	7	4	7	84
230	7	5	4	4	2	3	6	5	4	4	5	4	2	55
231	7	7	7	6	6	7	7	7	7	7	7	1	7	83
232	5	3	5	3	3	6	6	5	6	6	7	3	6	64
233	6	6	6	3	5	6	7	6	6	6	6	5	7	75
234	7	7	6	6	6	4	7	5	6	6	5	6	6	77
235	7	6	6	3	6	6	6	6	6	7	5	3	7	74
236	5	5	4	5	5	5	6	5	6	6	5	3	3	63
237	6	6	6	4	3	6	6	4	7	7	6	4	6	71
238	7	7	6	6	5	7	7	7	7	7	7	7	5	85
239	6	6	6	4	6	6	6	6	7	6	6	4	7	76
240	7	7	7	4	4	4	7	7	7	7	5	4	6	76
241	5	5	6	2	5	5	7	5	6	7	6	1	6	66
242	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	6	7	90
243	5	5	6	2	5	5	7	5	6	7	6	1	6	66
244	6	6	6	2	3	4	7	6	6	5	2	2	6	61
245	4	6	7	2	3	6	5	6	7	7	1	4	5	63
246	6	7	7	4	7	7	7	6	7	7	7	7	7	86
247	6	6	6	2	2	2	5	6	7	5	2	2	2	53
248	6	7	6	3	6	6	7	5	7	6	6	6	6	77

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun t

249	7	6	6	6	7	5	6	6	7	6	6	5	7	80
250	4	3	2	2	6	3	4	2	7	7	6	3	4	53
251	7	6	6	6	5	5	6	6	6	6	5	5	5	74
252	6	6	4	2	2	6	6	6	7	6	3	2	3	59
253	7	4	2	3	6	4	6	6	6	4	4	4	6	62
254	3	3	4	3	4	7	6	4	6	6	6	5	2	59
255	6	4	7	4	3	6	7	6	6	6	6	6	4	71
256	5	4	4	5	2	6	6	5	6	6	2	2	6	59
257	6	6	6	6	6	6	6	6	6	4	6	6	6	76
258	6	5	6	3	3	7	7	6	6	4	6	4	6	69
259	6	6	6	5	5	6	7	5	6	6	6	3	7	74
260	6	5	6	2	2	6	5	5	6	5	3	2	6	59
261	6	6	7	4	6	4	6	7	7	4	6	6	6	75
262	6	3	6	3	3	6	6	5	6	6	6	3	5	64
263	6	5	4	4	5	4	6	4	6	5	5	3	4	61
264	5	5	5	3	2	5	6	5	6	6	5	2	5	60
265	5	5	6	2	2	7	7	7	7	7	7	2	7	71
266	3	2	6	3	2	6	6	4	7	7	6	4	1	57
267	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	2	6	74
268	6	6	6	3	6	6	6	5	7	6	6	5	6	74
269	6	6	4	6	6	5	6	5	6	6	5	3	1	65
270	4	7	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	7	78
271	6	6	2	6	2	7	7	7	6	6	2	4	6	67
272	7	6	6	4	6	7	7	4	7	6	7	4	6	77
273	7	7	6	3	6	7	7	7	7	7	6	3	7	80

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun t

274	6	5	2	5	3	6	7	3	7	6	2	2	2	56
275	6	6	7	3	2	6	6	6	6	5	5	6	4	68
276	6	7	6	7	6	7	6	6	6	6	6	7	7	83
277	7	5	6	1	2	5	7	6	7	7	7	4	6	70
278	7	7	7	5	7	7	7	4	7	7	6	4	4	79
279	7	7	7	6	7	7	7	7	7	7	7	7	7	90
280	6	6	6	3	5	5	6	6	6	6	5	6	7	73
281	6	5	7	3	6	6	7	5	7	7	6	3	6	74
282	6	6	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	89
283	5	6	4	6	2	6	6	6	7	7	3	3	6	67
284	7	6	6	7	5	5	7	7	6	4	6	5	7	78
285	7	6	5	4	7	1	7	6	7	7	7	7	4	75
286	6	6	6	3	3	6	6	6	7	6	6	4	6	71
287	7	7	7	6	7	7	7	7	7	7	7	7	6	89
288	6	5	6	4	4	5	5	5	6	6	5	4	5	66
289	7	4	7	2	7	7	7	6	7	7	6	4	7	78
290	6	5	6	3	6	5	6	6	6	6	5	5	7	72
291	6	4	2	2	3	2	6	6	6	6	2	2	2	49
292	5	4	6	6	6	7	7	6	7	6	7	6	6	79
293	3	7	7	1	3	6	7	4	7	6	7	5	4	67
294	6	4	6	6	6	7	7	6	6	6	6	6	6	78
295	6	5	2	3	6	3	6	5	6	5	6	3	6	62
296	5	6	6	2	4	6	6	5	7	7	3	4	5	66
297	4	4	5	6	6	2	6	7	7	6	4	7	4	68
298	4	7	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	7	78

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun t

299	6	6	7	3	3	7	7	6	7	6	5	1	3	67
300	6	5	6	6	6	6	6	5	7	5	6	3	3	70

Hak cipta milik UIN Suska Riau

State Islamic U

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun t



UIN SUSKA RIAU

TABULASI DATA PENELITIAN TIPE KEPRIBADIAN

No	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
1	1	1	0	1	1	1	0	1	1	0	0	0	0	1
2	1	1	0	1	0	1	0	1	1	0	1	1	0	1
3	1	1	0	1	1	1	1	0	1	1	1	0	1	1
4	1	1	0	1	0	0	1	1	1	1	0	0	0	1
5	0	0	0	1	0	1	0	0	1	1	0	1	1	1
6	1	1	1	0	0	0	1	0	1	1	0	0	0	1
7	1	0	0	1	1	1	0	0	1	0	0	0	1	0
8	0	1	0	1	0	1	0	0	0	0	1	1	0	1
9	1	1	0	1	1	1	0	1	1	1	0	1	1	1
10	1	1	1	1	0	1	0	0	1	1	0	1	1	1
11	0	1	0	1	0	0	1	0	0	1	0	0	0	1
12	0	0	0	1	1	1	0	1	1	1	1	0	0	1
13	1	0	0	1	1	0	0	1	1	1	0	0	0	1
14	1	0	0	1	0	1	0	1	1	1	1	1	1	1
15	1	0	0	1	1	1	0	0	1	0	1	1	1	1
16	1	1	1	1	0	1	0	1	1	1	1	1	1	0
17	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1
18	1	1	0	1	1	0	0	1	1	1	0	1	1	1
19	1	1	0	1	1	0	0	1	1	1	1	1	1	1
20	0	1	0	1	0	0	1	0	0	1	0	0	0	1
21	1	0	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
22	0	0	1	1	1	1	0	1	1	1	1	0	1	1
23	1	0	1	1	1	1	0	1	0	0	0	0	0	1

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun t

24	1	0	0	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1
25	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0
26	1	0	0	1	1	1	0	1	0	1	1	0	1	0
27	1	0	0	1	0	0	1	0	0	0	0	0	0	0
28	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	0	0	0	1
29	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1
30	1	1	0	1	0	1	0	1	1	1	1	1	1	1
31	1	0	0	1	1	1	0	1	1	1	1	0	1	1
32	1	0	0	1	1	1	0	0	1	0	0	0	1	0
33	0	1	0	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1
34	1	0	1	1	0	1	1	0	1	0	0	1	1	0
35	1	0	0	1	0	1	0	0	1	0	1	1	1	1
36	1	1	0	1	1	1	1	1	1	0	0	0	1	1
37	1	0	1	1	0	1	1	1	1	0	1	0	0	1
38	1	1	0	1	1	1	1	0	0	1	0	0	0	1
39	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	0	0	0	0
40	1	0	0	1	0	0	0	0	1	1	1	1	0	1
41	1	1	0	0	1	1	0	1	0	0	1	1	0	1
42	1	1	0	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1
43	1	0	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1
44	1	1	0	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1
45	0	0	0	1	0	1	0	1	0	0	0	0	0	1
46	1	0	0	0	0	1	1	1	1	0	1	1	1	1
47	1	1	1	0	1	1	0	1	1	1	0	0	0	1
48	1	0	0	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun t

49	1	1	0	0	1	1	0	1	1	0	0	0	1	1
50	1	1	0	1	1	0	0	1	1	1	1	1	1	1
51	1	0	0	1	0	1	0	1	1	0	1	0	1	1
52	1	1	1	1	1	0	1	1	1	0	1	1	1	1
53	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	0	0	1	1
54	1	1	0	1	0	1	0	1	1	0	0	0	0	1
55	1	0	0	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1
56	1	0	1	1	1	1	1	1	1	0	1	0	0	1
57	1	1	1	1	1	1	0	1	1	0	1	1	1	1
58	1	0	0	1	1	0	0	0	1	1	1	0	1	1
59	1	1	0	1	1	1	0	1	1	0	1	0	0	1
60	1	0	0	0	0	0	1	1	1	0	1	0	0	1
61	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	0	0	0	1
62	1	0	0	1	1	1	0	1	1	1	1	1	0	1
63	0	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	0	0	1
64	1	1	1	1	1	1	0	1	1	0	0	0	1	1
65	1	0	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
66	1	0	0	1	0	1	0	1	0	0	1	0	0	1
67	1	0	1	1	0	1	0	1	1	1	0	0	0	1
68	1	0	0	1	1	1	0	1	1	1	0	0	0	1
69	1	0	0	1	1	1	1	0	1	1	1	1	0	1
70	1	0	0	1	0	1	0	0	1	0	1	1	1	1
71	1	0	1	1	0	0	0	1	1	1	0	0	1	1
72	1	1	0	1	1	1	1	1	1	0	0	0	1	1
73	1	1	0	1	0	1	0	1	1	1	1	1	1	1

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun t

74	1	1	0	1	0	1	1	1	1	1	0	0	1	1
75	1	0	0	1	0	1	0	1	1	1	1	0	1	1
76	1	1	0	1	1	1	0	1	1	0	0	0	0	1
77	1	0	0	1	1	1	0	0	1	0	0	0	0	1
78	1	0	0	1	0	1	0	1	1	1	0	1	0	1
79	1	1	0	1	0	1	0	1	0	1	0	0	0	0
80	1	1	0	1	1	0	1	0	1	0	0	0	0	1
81	1	0	0	1	1	1	0	0	1	0	0	0	0	1
82	1	1	0	0	1	0	1	0	0	0	0	0	0	0
83	1	1	0	1	1	1	1	1	0	1	1	1	0	0
84	1	1	0	1	0	1	0	1	0	1	0	0	0	1
85	1	0	0	1	0	1	0	0	1	0	1	1	1	1
86	1	0	0	1	0	1	0	1	1	1	1	0	0	1
87	1	0	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
88	1	0	1	1	1	1	1	1	1	0	0	1	1	1
89	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1
90	1	0	0	1	1	1	0	1	0	1	0	0	0	1
91	1	0	0	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1
92	1	1	0	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1
93	1	0	0	1	1	0	0	1	1	1	0	1	1	0
94	1	0	1	1	1	0	0	1	1	1	1	1	1	1
95	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1
96	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1
97	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	0	0	1	1
98	1	0	0	1	1	1	0	1	1	1	0	1	0	1

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun t

99	1	1	0	1	1	1	1	0	1	0	0	0	1	1
100	1	1	0	1	1	1	0	1	1	0	1	1	0	1
101	1	1	0	1	1	1	0	1	1	1	1	0	0	1
102	1	1	0	1	0	1	0	1	1	1	1	0	1	1
103	0	0	0	1	0	1	1	1	0	1	1	0	0	1
104	1	0	0	1	0	1	0	1	1	0	0	0	1	1
105	1	1	0	1	0	0	0	1	1	0	0	0	0	0
106	1	1	0	1	0	1	0	1	1	1	1	1	0	1
107	1	1	1	1	0	0	0	0	1	0	0	0	0	1
108	1	0	0	0	0	1	1	1	1	1	1	0	0	1
109	1	0	0	1	0	1	0	1	1	1	1	1	0	1
110	1	1	0	1	0	1	0	1	1	0	0	0	0	1
111	1	0	0	1	0	0	0	1	1	1	0	1	0	1
112	1	0	0	1	0	1	0	1	1	0	0	0	1	1
113	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
114	1	0	1	1	1	0	0	1	1	1	1	1	1	1
115	1	1	0	1	1	1	0	0	1	1	1	0	0	1
116	1	0	0	1	0	1	1	0	1	1	1	1	1	1
117	1	0	0	1	0	1	0	1	1	1	1	0	0	1
118	1	0	0	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1
119	1	1	0	1	1	0	0	1	1	1	0	0	0	0
120	1	1	0	0	0	0	1	1	0	0	0	0	0	1
121	1	1	0	1	1	1	1	1	1	0	0	0	1	1
122	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1
123	1	1	0	1	0	1	1	1	0	1	0	0	0	0

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun t

124	1	0	0	1	1	1	0	1	1	1	1	0	1	1
125	1	0	0	1	1	1	0	1	1	0	0	0	0	1
126	1	0	0	1	0	1	0	0	1	1	0	1	1	1
127	1	1	0	1	0	1	1	0	1	1	0	0	1	1
128	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	0	0	0	1
129	1	1	1	1	0	0	0	0	0	0	1	0	0	1
130	1	0	0	1	1	0	0	1	1	1	0	1	1	1
131	0	1	1	1	1	1	0	0	0	1	0	0	0	1
132	1	0	0	0	1	0	1	1	1	0	0	0	0	1
133	1	0	1	1	1	1	0	1	1	1	1	0	1	1
134	1	0	0	1	0	0	1	1	0	0	0	0	0	1
135	1	1	1	1	1	0	1	0	0	0	0	0	0	1
136	1	1	0	1	1	0	1	0	0	0	0	0	0	0
137	1	0	0	1	0	1	1	1	1	1	0	0	0	0
138	1	1	0	1	1	1	0	1	1	1	1	0	1	1
139	1	1	0	0	1	1	0	1	1	1	1	0	1	1
140	0	1	0	1	1	1	0	0	1	0	0	0	1	1
141	1	0	0	1	0	0	1	0	0	0	0	0	0	0
142	1	1	1	0	1	1	1	0	0	1	0	1	0	1
143	1	1	0	1	1	1	0	1	1	1	0	0	0	1
144	1	1	0	1	1	1	0	1	1	0	0	0	0	1
145	1	1	0	1	1	0	0	1	0	1	0	0	0	0
146	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	0	0
147	1	1	0	1	0	0	1	1	1	0	0	0	0	1
148	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	0	0

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun t

149	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1
150	1	0	0	1	0	0	0	1	1	0	1	1	1	1
151	1	1	0	1	0	1	1	1	1	0	0	1	1	1
152	0	1	0	1	1	1	0	1	0	1	1	1	1	1
153	1	1	0	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1
154	1	0	0	1	1	1	1	1	1	1	1	0	0	1
155	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1
156	1	0	0	1	1	1	1	1	1	1	1	0	0	1
157	0	1	0	1	0	1	1	0	1	1	0	1	1	1
158	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1
159	1	1	1	0	0	0	0	1	0	0	0	0	0	0
160	1	1	0	1	1	1	0	1	1	0	1	1	1	1
161	1	0	0	1	1	0	1	1	1	0	0	0	1	1
162	1	0	1	1	0	0	0	1	1	0	1	0	1	1
163	1	1	0	1	0	0	0	1	0	0	0	0	0	0
164	1	1	0	1	1	0	0	0	0	1	1	0	1	1
165	1	1	0	1	1	0	1	0	1	1	0	0	0	1
166	1	1	0	1	1	1	0	1	0	0	0	0	0	1
167	1	1	0	0	0	1	0	0	0	0	0	0	0	1
168	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	0	0	1	1
169	1	1	0	1	1	0	0	0	1	1	0	1	1	1
170	0	0	0	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1
171	1	0	0	1	1	1	0	1	1	1	0	0	0	1
172	1	0	0	1	1	1	1	1	1	0	0	0	1	1
173	1	0	0	1	1	0	0	1	1	1	0	1	0	1

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun t

174	1	1	1	1	1	1	0	0	1	1	0	0	0	1
175	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	0	1	1
176	1	0	0	1	0	1	0	1	1	0	0	0	0	1
177	1	1	0	1	0	1	0	1	1	1	1	1	1	1
178	1	1	1	1	1	0	1	1	0	1	0	0	0	0
179	1	1	0	1	1	1	0	1	1	0	1	1	1	1
180	1	0	0	1	0	0	0	0	0	0	0	0	1	1
181	1	0	1	1	1	1	0	1	1	0	1	0	1	1
182	1	1	1	0	1	1	0	0	1	0	1	0	0	1
183	1	1	0	1	1	0	0	1	1	0	0	0	1	1
184	1	1	0	1	0	0	1	0	1	1	1	0	1	0
185	1	1	0	0	0	0	1	0	1	0	1	1	1	1
186	1	1	0	1	0	1	1	1	1	1	1	1	0	1
187	0	0	1	1	1	1	1	0	1	0	0	0	1	1
188	0	1	0	1	1	1	0	1	1	0	0	1	0	1
189	1	1	0	1	1	1	0	1	1	1	0	0	1	1
190	0	1	0	1	0	0	1	0	0	1	0	1	1	1
191	1	1	1	1	1	0	0	1	1	0	1	0	0	1
192	1	0	0	1	1	1	0	1	1	1	0	0	0	1
193	1	1	1	1	0	0	1	1	1	0	0	1	1	1
194	1	0	1	1	0	1	0	1	1	0	1	1	1	1
195	1	1	0	1	1	1	0	1	1	1	1	0	0	1
196	1	0	0	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1
197	1	0	0	1	0	1	0	1	1	1	0	0	1	1
198	1	0	0	1	0	0	0	0	0	0	1	0	0	1

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun t

199	1	1	0	1	0	1	0	1	1	0	1	0	1	0
200	1	0	0	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1
201	1	0	0	1	0	1	0	0	0	1	0	0	0	1
202	1	0	0	1	0	1	0	1	1	1	0	0	1	1
203	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	0	1	0	1
204	1	1	1	1	1	1	0	0	1	0	1	1	1	1
205	1	0	0	1	1	1	0	0	0	1	0	0	0	0
206	1	0	0	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1
207	1	1	1	1	1	0	0	1	1	0	1	0	0	1
208	1	0	0	1	0	1	1	0	0	0	0	1	0	1
209	1	0	0	1	0	1	0	1	1	1	0	0	1	1
210	1	1	1	0	1	1	0	0	1	0	1	0	0	1
211	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
212	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
213	0	1	0	1	1	1	0	1	1	0	0	1	0	1
214	1	1	1	0	1	1	0	1	1	1	1	0	0	0
215	0	0	0	1	0	1	0	1	0	1	0	1	0	0
216	1	1	0	1	1	0	1	0	1	0	0	0	1	0
217	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
218	1	0	0	1	0	1	0	1	0	1	1	0	1	1
219	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	0	0	1
220	1	1	1	1	1	0	0	0	0	1	0	0	0	0
221	1	0	0	1	0	0	0	1	1	1	0	0	0	1
222	1	1	0	1	0	0	0	1	1	1	1	0	0	1
223	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	0	0	1	1

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun t

224	1	1	0	1	1	1	1	0	1	0	1	0	0	1
225	1	0	0	1	1	1	0	1	1	1	0	0	1	1
226	1	1	0	1	1	1	0	0	1	1	0	0	0	1
227	1	0	0	1	1	0	0	1	1	1	0	0	0	0
228	1	0	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1
229	1	1	1	1	1	0	1	0	0	1	1	0	0	1
230	1	1	0	0	1	0	0	1	1	1	1	1	1	0
231	1	0	0	1	0	1	0	1	1	1	1	1	1	1
232	1	1	0	0	0	0	1	1	0	0	0	0	0	0
233	1	1	0	1	1	1	1	1	1	0	1	0	0	1
234	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
235	1	0	0	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1
236	1	0	0	1	0	0	0	0	1	0	0	0	0	1
237	1	0	0	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1
238	1	0	0	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1
239	1	0	0	1	0	0	0	1	1	0	1	0	1	1
240	0	0	0	1	0	0	0	1	1	1	0	0	0	0
241	1	0	0	1	1	1	0	1	1	1	0	0	0	1
242	0	0	0	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1
243	1	0	0	1	1	1	0	1	1	1	0	0	0	1
244	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	0	0	1	1
245	1	1	0	1	0	1	0	1	0	0	0	0	0	1
246	1	0	0	1	1	1	0	1	1	1	0	1	1	1
247	1	1	0	1	1	1	0	1	1	1	1	0	0	1
248	1	0	0	1	0	1	0	1	1	0	1	0	1	1

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun t

249	1	0	0	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1
250	1	1	0	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1
251	1	1	0	1	0	1	0	1	1	1	0	0	1	1
252	1	1	0	1	0	1	0	1	0	1	0	0	1	1
253	0	1	0	1	0	0	0	0	1	0	0	0	0	0
254	1	0	1	1	1	1	1	0	1	0	1	0	1	1
255	1	0	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1
256	1	1	1	1	0	1	0	1	1	0	0	0	0	1
257	1	0	0	1	0	0	0	1	1	0	0	1	0	0
258	1	1	1	1	0	0	0	0	0	1	0	0	0	0
259	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1
260	1	0	0	1	0	0	0	1	1	1	0	0	0	1
261	1	0	0	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1
262	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
263	1	0	0	1	0	0	0	1	0	0	0	0	0	0
264	1	1	0	1	1	1	1	1	1	0	0	0	0	1
265	1	1	0	1	0	1	0	1	1	1	1	1	1	1
266	1	1	0	1	0	1	0	0	1	0	1	1	1	1
267	1	0	0	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1
268	1	1	0	1	0	1	0	1	1	0	1	1	0	1
269	1	0	1	1	1	1	1	1	1	0	1	0	0	1
270	1	0	0	1	0	0	0	1	0	1	1	0	0	1
271	1	0	0	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1
272	1	0	0	1	1	1	0	1	1	1	1	0	1	1
273	1	1	0	1	0	1	0	1	1	1	1	1	1	1

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun t

274	1	1	0	0	1	0	0	0	0	0	0	0	0	1
275	0	1	0	1	0	0	0	0	1	1	0	0	0	1
276	0	1	0	1	1	1	0	1	0	1	1	1	0	0
277	1	1	0	0	1	1	1	1	1	0	1	0	0	1
278	1	1	1	1	1	0	0	0	1	1	0	0	1	0
279	1	0	0	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1
280	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	0	0
281	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
282	1	1	0	1	0	1	1	1	1	0	1	1	1	1
283	1	0	0	1	1	1	0	1	1	1	0	0	0	0
284	1	1	0	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1
285	0	1	1	1	1	1	0	0	1	1	1	1	1	1
286	1	0	0	1	1	1	0	1	1	1	0	1	1	1
287	1	0	0	1	0	1	0	1	1	1	1	1	1	1
288	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
289	1	0	0	1	1	1	0	0	1	1	1	1	1	1
290	1	0	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
291	1	0	0	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1
292	0	1	0	1	0	1	0	0	0	0	0	1	1	0
293	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	0	0	1
294	0	1	0	1	0	0	1	1	0	0	1	1	1	1
295	1	1	0	1	0	1	0	1	1	0	1	1	1	1
296	1	1	0	1	1	1	0	1	0	0	0	0	0	0
297	0	1	0	1	0	1	0	0	1	1	1	0	1	1
298	1	0	0	1	0	0	0	1	0	1	1	0	0	1

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun t

299	1	1	1	1	1	1	0	1	1	0	1	0	1	1
300	1	0	0	1	0	0	0	1	1	1	0	0	0	0

Hak cipta milik UIN Suska Riau

State Islamic U

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun t



TABULASI DATA PENELITIAN TIPE KEPERIBADIAN

No	15	16	17	18	19	20	21	22
1	0	1	1	1	1	0	1	0
2	1	1	0	1	1	0	1	0
3	0	1	0	1	1	0	0	0
4	1	1	0	1	1	0	0	0
5	1	1	1	1	1	0	1	1
6	0	1	0	1	1	1	1	1
7	0	1	0	1	0	0	1	0
8	1	1	1	1	1	1	1	1
9	0	1	0	1	1	0	0	0
10	0	1	1	1	1	0	0	1
11	0	1	1	1	0	0	0	0
12	0	1	0	0	1	0	0	0
13	1	1	1	1	0	0	1	0
14	0	1	0	1	0	1	0	0
15	0	1	0	1	1	1	1	0
16	0	1	0	1	1	0	0	1
17	0	1	0	1	0	0	0	0
18	0	1	1	0	1	0	0	0
19	1	1	1	1	1	0	0	0
20	0	1	1	1	0	0	0	0
21	0	1	0	1	1	0	1	0
22	0	0	0	1	1	0	0	0
23	0	1	1	0	0	0	0	0

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun t

24	0	1	1	1	1	0	0	0
25	1	1	0	1	1	0	0	0
26	1	1	0	1	0	0	1	0
27	0	1	1	0	1	0	1	1
28	0	1	1	1	0	0	1	0
29	1	1	0	0	1	0	1	0
30	1	1	0	1	1	0	0	0
31	1	1	0	1	1	1	0	0
32	0	1	0	1	0	0	1	0
33	0	1	0	1	1	0	0	0
34	1	1	0	1	1	1	0	1
35	0	1	0	1	1	1	1	1
36	1	1	0	1	1	0	1	1
37	0	0	0	0	1	0	1	1
38	0	1	0	1	1	0	0	1
39	0	0	1	1	1	1	1	0
40	0	0	0	1	1	0	0	1
41	0	1	1	0	1	0	1	0
42	1	1	1	1	1	0	0	0
43	0	1	0	1	0	0	1	0
44	0	1	0	1	1	0	0	0
45	0	1	1	1	1	0	0	0
46	1	1	1	1	1	1	1	1
47	0	1	1	1	1	0	0	0
48	0	1	0	1	1	1	1	0

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun t

49	0	1	0	1	1	0	0	0
50	0	1	0	1	1	0	1	0
51	0	1	0	1	0	0	0	0
52	0	1	0	1	0	0	1	0
53	0	1	1	1	0	0	1	0
54	0	1	1	0	0	0	1	0
55	0	1	0	1	1	0	1	0
56	0	0	1	1	1	0	0	0
57	1	1	0	1	1	0	0	0
58	1	1	0	1	1	0	0	0
59	0	1	1	1	1	0	1	0
60	0	1	0	0	0	1	0	0
61	0	1	0	1	1	0	1	0
62	1	1	1	1	1	0	1	0
63	0	1	1	0	0	0	1	0
64	0	1	0	1	1	0	1	0
65	0	0	0	1	1	1	1	0
66	0	1	0	1	1	0	1	0
67	1	1	1	1	1	0	0	0
68	0	1	1	1	1	0	1	0
69	1	1	1	1	1	1	0	0
70	0	1	0	0	0	0	1	0
71	1	1	1	1	1	0	0	0
72	0	1	1	1	1	0	0	1
73	0	1	0	1	1	0	0	0

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun t

74	1	1	0	1	1	0	0	0
75	0	1	0	1	0	0	1	0
76	0	1	1	0	1	0	1	1
77	1	1	1	1	1	0	1	1
78	0	1	0	0	1	0	0	0
79	0	1	1	1	1	0	1	0
80	0	1	1	0	1	0	1	0
81	1	1	1	1	1	0	1	1
82	0	1	1	1	1	0	1	1
83	1	1	0	1	1	1	1	0
84	0	1	0	1	1	0	0	0
85	0	1	0	0	0	0	1	0
86	1	1	0	1	1	0	0	0
87	1	1	1	1	1	0	0	0
88	0	1	0	1	1	0	1	0
89	0	1	0	0	0	0	0	0
90	0	1	1	1	1	0	0	0
91	0	1	0	1	1	0	0	0
92	0	1	0	1	0	0	0	0
93	1	1	1	1	1	0	0	1
94	0	1	0	1	0	0	0	0
95	0	0	0	1	0	0	0	0
96	0	1	0	1	1	0	1	0
97	1	1	1	1	0	0	1	0
98	0	1	0	0	1	0	0	0

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun t

99	0	0	0	0	0	1	0	1
100	0	1	1	1	1	0	1	0
101	0	1	0	1	1	0	1	0
102	0	1	1	1	1	0	0	0
103	1	1	0	1	1	0	1	1
104	1	1	0	0	1	1	0	0
105	1	1	1	1	1	1	1	0
106	1	1	0	0	1	0	1	0
107	1	1	1	1	0	0	1	1
108	1	1	1	0	1	0	0	0
109	0	1	1	0	1	0	0	0
110	0	1	0	1	1	0	1	0
111	0	1	1	1	1	0	1	0
112	1	1	0	0	1	1	0	0
113	1	1	1	1	1	1	1	1
114	0	1	0	1	1	0	0	0
115	0	1	1	1	1	0	0	1
116	0	1	0	1	1	0	1	1
117	0	1	1	1	0	0	1	0
118	0	0	0	0	1	0	0	0
119	0	1	1	0	0	0	1	1
120	0	1	1	1	0	0	1	1
121	1	1	1	1	1	0	1	0
122	0	1	0	1	1	0	1	0
123	0	1	1	0	0	0	0	1

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun t

124	1	1	0	1	1	0	0	0
125	0	1	0	1	1	0	1	0
126	0	1	0	1	0	0	0	1
127	0	1	0	0	1	0	0	1
128	0	1	1	1	0	0	0	0
129	0	1	1	0	0	1	0	1
130	0	0	0	1	0	0	0	0
131	1	1	1	1	0	0	1	1
132	1	1	1	1	1	1	1	0
133	0	1	0	0	0	0	0	0
134	0	1	1	1	1	0	1	0
135	1	1	0	1	1	0	0	1
136	1	1	1	1	0	1	1	1
137	1	1	0	0	1	0	0	1
138	0	1	1	1	1	0	0	0
139	0	1	1	0	0	0	1	0
140	0	1	1	1	0	0	1	1
141	1	1	1	1	1	0	0	1
142	0	1	1	1	1	0	0	0
143	0	1	1	1	1	0	1	0
144	0	1	1	1	1	0	1	0
145	0	1	0	1	1	0	1	0
146	0	1	0	1	1	1	0	0
147	0	1	1	1	1	0	0	0
148	0	1	0	1	0	0	1	0

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun t

149	0	1	0	1	1	0	1	0
150	1	1	0	0	1	0	1	0
151	1	1	0	1	1	0	1	0
152	1	1	0	1	1	0	0	0
153	1	1	0	1	0	0	0	0
154	0	1	0	1	1	0	1	0
155	0	1	0	1	1	0	1	0
156	0	1	0	1	1	0	1	0
157	0	1	0	1	1	0	0	1
158	0	1	1	0	1	0	0	0
159	0	1	1	0	0	1	1	0
160	0	0	0	1	1	0	0	0
161	1	1	1	1	1	1	0	0
162	0	1	1	0	0	0	1	0
163	0	1	1	0	0	0	1	0
164	0	1	1	1	0	0	0	0
165	1	1	0	1	1	1	0	1
166	0	1	1	1	1	0	1	0
167	0	0	0	0	1	0	0	1
168	1	1	1	1	1	0	0	1
169	0	1	0	1	0	0	1	0
170	1	1	0	1	1	1	0	0
171	1	1	1	1	1	0	1	0
172	0	1	1	1	1	1	1	0
173	0	1	1	1	1	0	0	0

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun t

174	1	1	1	0	1	0	1	1
175	0	1	0	0	1	0	0	1
176	0	1	1	1	1	0	1	0
177	1	0	1	1	1	1	0	0
178	1	1	1	1	0	0	1	0
179	0	0	0	1	1	0	0	0
180	1	1	1	1	1	0	1	1
181	0	1	1	0	0	0	1	0
182	1	1	1	1	0	0	0	0
183	0	1	1	1	1	0	0	0
184	1	1	1	1	0	0	0	0
185	0	0	0	1	1	0	1	1
186	0	1	0	1	0	0	1	0
187	0	1	0	1	1	0	1	1
188	0	1	0	1	1	0	1	0
189	0	1	0	1	1	0	0	0
190	1	1	1	1	1	0	0	1
191	0	1	1	1	0	0	1	1
192	1	1	1	1	1	0	0	0
193	1	1	0	0	0	1	1	0
194	0	1	1	1	0	0	1	0
195	0	1	0	1	0	0	0	0
196	1	1	0	1	1	0	0	0
197	1	1	0	1	1	1	0	0
198	1	1	0	1	1	0	0	0

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun t

199	0	1	0	1	0	0	0	0
200	1	0	0	1	1	0	1	0
201	0	1	1	0	1	0	0	1
202	1	1	0	0	1	0	1	1
203	0	1	1	1	1	0	0	0
204	1	1	1	1	1	0	0	1
205	0	1	1	1	1	0	1	1
206	0	1	0	1	1	0	0	0
207	0	1	1	1	0	0	1	1
208	1	1	1	1	1	0	1	1
209	1	1	1	1	1	0	1	0
210	1	1	1	1	0	0	0	0
211	0	1	0	0	1	0	0	0
212	1	0	0	1	1	0	0	0
213	0	1	0	1	1	0	1	0
214	1	1	0	0	0	0	0	0
215	1	0	1	0	0	0	1	1
216	1	1	0	1	0	0	1	1
217	0	1	0	1	0	0	0	0
218	1	1	0	0	1	0	0	0
219	0	1	1	0	1	0	0	0
220	0	1	1	1	1	0	0	1
221	0	1	1	0	1	0	1	0
222	0	1	1	1	1	0	1	0
223	0	1	0	1	0	0	1	0

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun t

224	1	1	0	1	1	0	0	1
225	0	1	0	1	1	0	1	0
226	0	1	1	1	1	0	1	1
227	1	1	1	1	1	0	0	0
228	0	1	0	1	1	1	0	1
229	1	1	0	1	1	0	0	1
230	1	1	1	1	0	1	0	1
231	1	1	0	1	1	0	1	0
232	1	1	1	1	1	0	1	0
233	0	1	0	1	0	0	0	0
234	0	1	0	1	0	0	1	0
235	1	1	0	1	1	0	0	0
236	0	1	1	1	0	0	0	0
237	1	1	0	1	1	0	0	0
238	1	0	0	1	1	0	0	0
239	0	1	0	0	1	0	0	0
240	1	1	1	1	1	0	1	0
241	0	1	0	1	1	0	0	0
242	0	1	0	1	0	0	0	0
243	0	1	0	1	1	0	0	0
244	1	1	1	1	0	0	1	0
245	0	1	0	0	0	1	1	0
246	1	1	0	1	1	0	0	0
247	1	1	1	1	1	1	1	1
248	0	1	0	0	1	0	1	0

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun t

249	0	1	0	1	1	0	0	0
250	0	1	1	1	1	0	1	1
251	0	1	0	1	0	0	1	0
252	0	0	1	0	1	1	0	0
253	1	1	1	1	0	0	1	0
254	1	1	1	1	1	0	1	1
255	0	1	1	0	0	0	0	0
256	0	1	1	1	0	0	1	0
257	1	1	0	1	1	1	1	0
258	1	1	1	1	1	1	0	1
259	0	1	0	1	1	0	0	0
260	0	1	1	1	0	0	1	0
261	0	1	0	1	0	0	0	0
262	1	1	0	1	0	0	0	0
263	1	1	0	0	0	0	0	0
264	0	1	1	1	1	0	1	0
265	0	1	0	0	0	0	1	0
266	0	1	1	1	1	1	1	1
267	1	1	0	0	1	1	0	1
268	0	1	0	1	0	0	0	0
269	0	1	0	1	1	0	0	0
270	0	1	1	1	1	0	0	1
271	1	1	0	0	1	0	0	0
272	0	0	0	0	1	0	1	0
273	0	0	0	1	1	0	0	0

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun t

274	1	1	1	0	1	0	1	1
275	1	1	1	1	1	0	0	0
276	0	1	1	1	1	0	0	0
277	0	1	1	0	0	0	1	0
278	1	1	1	0	1	0	0	1
279	1	1	0	1	1	0	0	0
280	0	1	1	0	1	1	1	0
281	0	1	0	1	0	0	0	0
282	1	1	0	0	1	0	0	0
283	1	1	0	0	1	1	0	0
284	1	1	0	1	1	0	0	1
285	0	1	1	1	1	1	1	0
286	1	1	1	1	1	0	0	0
287	0	1	0	1	1	0	1	0
288	0	1	0	1	1	0	0	0
289	0	1	0	0	1	0	1	0
290	0	1	0	1	0	0	0	0
291	1	1	1	1	1	0	0	0
292	1	1	1	1	1	0	0	0
293	1	1	1	1	1	0	1	0
294	1	1	0	1	1	0	1	0
295	0	1	0	0	0	1	1	0
296	0	1	0	0	0	0	1	0
297	1	1	0	1	1	0	1	1
298	0	1	1	1	1	0	0	1

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun t

299	0	1	1	0	1	0	0	0
300	1	1	1	0	1	0	1	0

Hak cipta milik UIN Suska Riau

State Islamic U

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun t



UIN SUSKA RIAU

TABULASI DATA PENELITIAN *MINDFULNESS*

No	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	Total
1	3	2	3	2	3	2	2	2	3	3	3	2	2	3	3	3	2	2	4	49
2	4	3	4	3	3	3	3	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	70
3	2	4	3	3	2	3	3	3	3	4	2	3	5	3	4	4	2	4	3	60
4	4	4	3	3	4	3	4	4	4	3	4	4	4	3	4	4	2	3	3	67
5	5	3	3	1	4	2	3	2	5	3	5	3	5	3	4	3	3	4	5	66
6	4	5	3	4	2	4	4	4	4	4	4	3	4	4	2	4	3	3	4	69
7	2	1	3	2	5	2	3	4	2	5	4	2	4	4	2	3	4	3	2	57
8	4	5	5	2	4	3	4	4	3	5	5	2	3	3	5	3	3	4	3	70
9	3	4	3	2	3	2	2	3	3	4	5	4	3	2	3	3	4	4	3	60
10	3	1	3	3	2	2	3	4	3	4	4	4	3	3	3	3	4	3	5	60
11	3	1	3	4	2	4	4	4	4	5	4	2	4	4	3	5	4	4	4	68
12	3	2	2	2	4	5	4	4	5	4	4	2	1	5	2	2	4	2	4	61
13	5	3	3	2	2	2	2	3	5	4	4	2	3	3	3	1	2	2	3	54
14	3	4	4	3	3	3	3	3	4	3	4	4	3	4	3	4	5	4	4	68
15	5	1	3	4	1	2	5	5	3	1	1	2	1	5	1	1	1	1	3	46
16	3	5	5	1	5	2	4	4	4	4	5	3	3	3	4	5	5	5	5	75
17	1	4	3	1	3	2	2	3	3	5	3	5	3	3	3	5	3	4	3	59
18	2	3	2	2	2	2	4	4	4	4	4	4	3	2	4	4	2	4	2	58
19	3	3	4	3	5	3	3	3	3	3	4	4	2	2	4	4	3	3	3	62
20	3	1	3	4	2	4	4	4	4	5	4	2	4	4	3	5	4	4	4	68
21	4	4	4	2	4	3	3	3	4	3	4	2	4	4	3	3	4	3	3	64
22	4	3	3	5	5	4	4	4	4	3	4	2	4	4	3	3	4	3	2	68
23	2	3	3	3	3	2	2	2	4	2	4	2	3	3	3	2	2	3	2	50

- Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang
1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
 2. Dilarang mengumunkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun t

24	2	5	5	1	2	2	2	3	3	4	5	5	2	2	4	4	3	4	2	60
25	3	5	2	5	3	5	5	5	5	5	5	5	5	1	3	5	3	5	1	76
26	3	3	4	3	3	3	3	3	2	4	4	3	3	3	3	4	3	3	4	61
27	3	4	3	2	4	3	2	3	4	4	4	3	4	4	3	3	3	2	3	61
28	3	5	3	3	3	3	4	4	5	4	5	3	4	3	4	2	4	2	4	68
29	4	3	3	2	3	3	3	3	4	4	4	4	3	4	5	4	4	4	3	67
30	3	4	4	4	3	4	4	4	5	4	4	4	4	3	4	4	3	4	3	72
31	4	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	56
32	2	1	3	2	5	2	3	4	2	5	4	2	4	4	2	3	4	3	2	57
33	4	3	4	3	4	3	4	4	4	4	4	3	4	3	4	4	4	4	4	71
34	5	4	3	3	3	1	3	3	2	4	4	2	4	4	2	3	2	2	4	58
35	4	4	3	4	4	4	2	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	4	2	70
36	4	4	4	4	4	5	4	5	4	4	4	3	3	3	5	5	3	4	4	76
37	3	2	3	1	4	2	2	2	4	4	5	3	3	3	4	2	4	2	3	56
38	3	4	3	3	3	3	4	4	5	4	5	3	4	1	3	3	3	3	3	64
39	3	3	2	5	2	4	4	3	5	1	2	2	3	4	2	2	3	3	3	56
40	2	2	3	4	4	4	4	4	5	2	4	3	3	4	5	2	4	4	4	67
41	3	4	4	2	2	2	3	4	5	4	3	4	4	3	1	3	3	2	5	61
42	2	1	4	2	2	2	2	2	2	4	4	4	4	2	4	4	4	2	2	53
43	3	3	2	2	2	2	3	3	5	4	4	2	5	2	4	3	2	3	2	56
44	4	3	4	2	4	3	3	4	4	4	3	4	4	3	5	4	4	3	3	68
45	4	3	4	3	3	3	4	4	5	4	4	3	4	4	3	3	4	3	5	70
46	2	3	2	4	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	55
47	3	4	2	2	1	3	1	4	5	2	5	3	3	3	5	2	1	2	2	53
48	3	3	3	4	3	3	4	4	4	4	4	3	4	4	4	4	3	4	3	68

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumpukan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun t

49	3	4	3	2	2	3	4	3	5	4	4	3	3	4	4	4	2	4	3	64
50	3	3	3	2	3	3	3	4	4	4	3	3	4	4	3	3	3	3	2	60
51	4	2	2	2	2	2	2	2	2	4	3	2	3	2	3	3	2	2	3	47
52	4	3	4	4	3	4	2	3	4	4	5	4	2	3	4	5	4	4	4	70
53	4	2	2	1	2	1	2	3	3	3	4	3	2	3	3	3	2	2	2	47
54	2	4	2	2	1	2	2	3	4	2	4	2	3	4	2	3	2	2	4	50
55	3	3	4	2	3	2	4	3	4	3	4	3	4	3	4	3	3	4	4	63
56	4	4	4	4	2	3	3	4	3	2	2	2	3	4	2	2	4	2	4	58
57	2	4	3	4	3	4	3	4	4	2	4	2	3	2	3	4	2	3	2	58
58	3	5	4	5	3	4	3	4	5	4	4	5	4	3	4	4	3	4	4	75
59	4	2	3	2	3	3	2	4	3	4	4	3	3	3	4	3	3	4	4	61
60	3	5	4	1	2	1	1	4	5	5	5	4	2	2	2	2	5	2	4	59
61	3	2	2	2	3	2	4	2	5	4	3	3	3	3	3	3	3	2	3	55
62	1	3	3	3	3	3	2	3	1	3	5	2	3	3	5	5	5	3	1	57
63	3	3	2	3	3	4	3	4	4	3	4	4	4	3	3	4	3	3	3	63
64	3	1	4	3	5	3	3	4	4	4	5	3	4	3	4	4	2	4	3	66
65	2	2	2	2	4	3	4	3	4	3	4	4	3	3	4	3	2	3	3	58
66	3	4	3	4	3	3	3	4	4	4	3	4	4	2	3	4	2	3	3	63
67	3	2	3	3	3	2	3	3	5	2	4	2	4	3	4	3	1	2	2	54
68	4	4	2	1	4	1	3	2	5	4	5	2	5	3	2	2	4	4	3	60
69	4	5	3	3	3	3	4	3	3	4	5	2	3	4	4	4	5	4	4	70
70	4	5	5	4	2	4	4	4	5	4	4	4	3	4	4	4	3	4	5	76
71	3	5	4	3	2	3	3	1	2	3	4	2	4	3	5	3	3	2	4	59
72	2	5	4	1	1	1	2	2	2	5	3	1	3	3	3	2	3	2	3	48
73	4	3	3	3	4	4	3	3	3	4	4	4	3	3	3	3	4	4	3	65

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun t

74	2	3	3	5	2	5	5	5	5	5	5	5	3	1	5	5	1	4	5	74
75	2	5	3	2	3	4	3	5	5	4	5	3	5	1	4	3	3	4	4	68
76	3	3	3	2	4	2	2	2	3	2	4	3	2	4	3	3	2	2	3	52
77	1	1	4	3	3	3	4	5	4	3	5	3	4	3	3	3	3	4	4	63
78	4	4	3	3	3	3	3	3	4	4	4	3	4	4	3	3	3	3	4	65
79	5	4	3	1	1	1	2	4	4	5	5	3	3	3	5	3	4	4	2	62
80	1	1	3	1	1	1	1	4	3	3	5	2	3	1	1	2	3	2	3	41
81	1	1	4	3	3	3	4	5	4	3	5	3	4	3	3	3	3	4	4	63
82	2	2	3	1	3	1	1	1	2	3	3	1	4	1	2	3	2	1	4	40
83	3	4	4	2	2	2	3	4	3	3	4	4	2	3	3	4	4	4	1	59
84	4	5	2	1	4	2	4	2	4	4	5	1	5	4	4	4	1	2	4	62
85	4	5	5	4	2	4	4	4	4	5	4	4	3	4	4	4	3	4	5	76
86	3	4	3	2	3	2	4	4	5	3	4	4	4	4	3	4	2	3	4	65
87	5	3	3	3	3	4	4	3	2	3	3	2	3	2	2	3	3	2	3	56
88	3	3	2	3	3	4	3	3	4	2	2	3	4	3	3	3	3	3	3	57
89	3	2	3	3	3	3	4	4	5	3	4	3	3	3	3	3	3	3	4	62
90	1	5	1	3	5	3	1	5	1	1	5	5	5	1	5	5	1	1	5	59
91	3	4	3	4	3	4	4	4	5	3	4	4	4	4	4	4	3	4	4	72
92	4	2	3	4	4	4	4	4	5	4	5	3	3	4	3	5	3	4	4	72
93	2	5	4	3	3	4	3	4	3	4	4	4	3	4	4	4	2	4	3	67
94	3	5	3	3	3	3	3	3	5	4	5	3	3	2	3	3	3	3	3	63
95	4	4	4	3	4	1	1	1	2	4	5	5	1	3	5	4	5	5	4	65
96	3	2	3	3	3	2	2	3	4	3	4	4	3	2	3	3	3	2	2	54
97	2	4	4	1	2	4	2	5	3	4	4	4	3	3	3	3	4	3	3	61
98	3	4	4	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	58

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun t

99	3	3	2	2	2	2	2	2	2	4	3	4	3	4	2	5	3	3	2	4	55
100	3	5	5	2	4	2	2	4	4	4	4	3	3	4	3	4	4	4	4	3	67
101	3	2	3	3	3	4	3	3	5	4	4	3	4	3	3	3	3	3	5	5	64
102	5	1	1	5	5	5	5	5	5	2	2	2	4	5	1	1	1	5	4	4	64
103	4	5	2	2	3	2	3	4	3	5	5	4	2	4	4	2	5	5	2	5	66
104	4	3	4	4	3	4	4	4	4	4	4	5	4	4	4	3	4	2	4	3	71
105	3	4	3	4	1	4	3	4	4	4	4	5	2	5	3	5	4	2	2	2	64
106	2	5	5	2	3	3	4	4	4	5	4	5	3	4	4	4	4	4	4	1	70
107	1	3	2	2	2	2	2	2	2	2	4	4	2	2	2	4	2	2	2	4	46
108	3	4	3	2	3	2	4	5	1	3	3	3	4	3	3	3	2	3	3	3	57
109	4	2	2	4	2	3	4	3	4	3	4	4	4	4	2	3	2	3	4	4	61
110	3	4	3	2	3	2	2	3	2	3	3	2	4	3	3	3	3	3	2	5	53
111	4	3	4	3	2	3	3	3	4	4	4	3	4	3	3	3	3	4	4	4	64
112	4	3	4	4	3	4	4	4	4	4	4	5	4	4	4	3	4	2	4	3	71
113	5	1	2	3	3	3	3	3	3	3	3	2	4	4	2	2	2	2	4	54	
114	2	3	2	4	3	4	3	4	2	4	4	4	4	2	3	4	3	2	2	59	
115	2	3	3	1	3	1	3	2	2	2	5	2	5	1	3	3	3	3	1	48	
116	2	5	3	2	3	3	3	5	5	3	5	3	3	3	3	3	4	3	3	64	
117	4	5	4	3	3	3	3	3	5	5	5	5	3	3	5	4	3	4	4	74	
118	3	4	3	4	4	5	4	4	4	4	3	4	5	3	3	3	4	4	3	71	
119	4	3	4	2	3	3	3	4	4	4	2	4	2	3	3	3	3	3	4	61	
120	4	5	4	1	1	1	3	1	4	5	5	2	3	3	5	3	4	2	2	58	
121	1	5	4	1	2	2	3	4	4	4	4	5	3	1	4	4	2	3	2	58	
122	3	4	4	2	4	3	3	3	3	3	4	3	4	2	3	4	2	2	4	60	
123	1	2	4	1	2	1	1	1	3	4	5	4	3	2	4	2	3	2	3	48	

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumpukan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun t

124	2	5	5	3	4	2	2	1	4	2	4	2	3	2	5	2	3	2	4	57
125	3	3	3	1	4	2	3	2	4	4	4	2	3	2	3	3	4	3	3	56
126	4	3	4	2	4	3	2	5	5	4	4	2	5	5	3	3	4	2	3	67
127	2	5	4	1	3	3	1	3	3	2	4	4	4	1	4	4	3	3	4	58
128	3	3	3	4	3	4	4	5	3	1	4	2	3	3	2	2	5	3	3	60
129	2	2	3	2	2	2	3	3	5	4	3	2	3	3	3	3	4	3	3	55
130	4	4	4	4	4	2	2	2	4	4	4	4	2	2	4	4	4	2	4	64
131	2	3	4	1	2	1	2	3	4	3	5	3	2	3	5	4	2	4	3	56
132	3	5	2	3	2	3	4	3	4	3	5	3	4	4	3	2	4	3	4	64
133	3	4	3	2	2	2	2	3	4	4	5	4	3	3	3	3	4	3	2	59
134	4	2	4	3	3	4	4	4	5	4	4	3	5	4	4	2	4	3	3	69
135	1	5	5	2	1	1	2	1	2	4	5	5	3	1	5	5	3	4	3	58
136	2	2	3	1	3	1	3	1	4	4	3	2	3	3	1	2	4	1	3	46
137	2	4	4	2	3	2	3	3	4	2	4	3	3	3	3	3	2	3	3	56
138	2	1	5	1	1	3	2	3	4	5	5	5	1	1	5	4	3	3	4	58
139	3	5	2	3	4	4	3	3	4	5	5	3	3	2	4	2	5	2	3	65
140	5	3	3	3	3	4	3	3	4	4	4	4	5	3	4	3	2	3	5	68
141	3	2	3	1	2	2	2	3	5	2	4	3	3	1	4	2	2	2	4	50
142	2	5	1	1	1	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	52
143	3	3	4	3	4	3	3	5	5	3	4	4	4	5	4	3	4	4	3	71
144	1	5	4	2	2	2	2	3	2	3	4	4	2	2	4	3	3	3	4	55
145	2	1	5	1	3	1	3	3	4	4	3	3	4	3	4	2	5	4	5	60
146	2	4	4	3	2	3	4	4	4	3	5	4	2	2	3	1	1	4	3	58
147	3	3	2	3	3	2	4	4	5	4	2	2	2	2	3	3	4	4	1	56
148	3	4	4	2	3	2	4	2	4	4	4	2	4	2	2	2	3	4	4	59

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun t

149	3	4	4	2	4	3	3	3	3	3	4	3	4	2	3	4	2	2	4	60
150	3	4	3	4	3	4	4	4	5	4	4	3	4	3	4	4	4	4	3	71
151	3	3	2	4	4	2	4	4	4	4	4	4	3	3	5	4	4	4	2	67
152	3	4	4	3	3	3	3	4	4	4	4	3	3	3	4	4	3	4	4	67
153	4	1	4	2	2	2	2	2	4	4	4	2	4	2	4	4	2	2	4	55
154	4	3	2	3	3	2	3	3	4	4	4	3	4	2	3	3	4	4	3	61
155	3	4	4	2	4	3	3	3	3	3	4	3	4	2	3	4	2	2	4	60
156	4	3	2	3	3	2	3	3	4	4	4	3	4	2	3	3	4	4	3	61
157	5	4	3	1	1	2	4	3	5	4	5	3	4	2	5	3	3	4	3	64
158	2	4	3	2	3	2	3	3	3	4	5	4	2	2	4	4	2	4	3	59
159	4	3	1	2	1	2	2	1	4	4	3	1	2	4	2	2	4	1	3	46
160	2	3	2	3	4	4	4	3	4	4	4	3	3	4	2	4	3	4	2	62
161	3	5	3	2	1	2	1	4	3	1	5	4	5	1	5	3	1	2	3	54
162	3	2	3	2	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	2	52
163	2	4	1	1	3	1	3	1	3	2	4	3	5	3	3	2	2	1	1	45
164	3	2	4	4	2	4	2	3	4	4	4	4	4	2	3	4	2	3	3	61
165	1	4	4	1	2	1	2	2	2	3	4	3	3	1	3	3	3	3	5	50
166	3	3	3	1	4	1	2	2	3	2	4	2	4	2	2	2	2	2	3	47
167	2	3	4	4	3	3	2	3	2	5	4	5	4	4	4	2	3	3	5	65
168	1	5	3	4	3	4	3	4	5	3	4	4	4	1	4	4	3	3	2	64
169	4	3	3	2	4	4	4	3	5	4	4	1	4	5	4	3	3	2	3	65
170	1	4	4	1	3	1	3	3	3	4	5	3	4	2	5	4	3	2	4	59
171	4	5	4	1	2	1	2	1	4	5	5	2	5	3	3	3	4	2	3	59
172	3	5	2	2	3	2	2	3	4	3	4	2	3	3	4	3	3	3	5	59
173	3	4	5	2	4	3	3	3	3	3	5	3	3	3	2	3	4	3	3	62

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun t

174	3	1	3	3	4	4	3	5	4	2	3	4	2	2	2	3	3	4	3	58
175	1	4	2	1	1	1	1	2	3	2	4	4	2	1	4	2	2	2	4	43
176	2	2	3	2	3	2	3	2	4	2	4	5	5	2	3	2	1	3	5	55
177	4	4	1	4	2	5	3	3	3	1	4	3	5	2	3	4	5	1	5	62
178	2	3	1	2	2	1	1	1	1	4	3	1	3	2	2	1	3	1	3	37
179	2	3	2	3	4	4	4	3	4	4	4	3	3	4	2	4	3	4	2	62
180	2	3	3	2	2	2	3	2	3	3	4	3	4	2	3	4	3	3	4	55
181	4	4	2	2	4	2	2	2	2	4	4	2	2	3	4	2	2	2	4	53
182	1	4	3	2	2	2	2	3	4	2	3	3	4	2	3	4	2	3	3	52
183	3	4	3	3	2	3	3	3	4	4	3	4	4	3	4	4	3	4	3	64
184	3	4	4	3	3	3	3	3	3	4	5	2	3	3	4	4	3	3	3	63
185	3	4	4	3	1	3	2	2	3	2	4	2	4	2	1	1	3	2	2	48
186	2	4	4	2	4	3	3	5	4	3	4	2	4	4	5	3	3	3	3	65
187	1	5	5	1	1	1	3	3	1	5	5	5	3	1	5	3	5	5	1	59
188	4	4	2	2	2	2	4	3	5	4	4	2	4	4	4	3	3	3	4	63
189	3	3	3	3	2	3	3	2	4	4	3	4	4	3	3	3	3	3	3	59
190	2	3	5	2	1	2	4	3	5	2	5	3	4	3	5	4	3	4	4	64
191	1	3	3	1	1	1	1	4	3	5	3	2	4	1	2	2	3	1	5	46
192	3	3	4	1	3	1	2	2	4	4	3	3	3	4	5	3	4	2	3	57
193	3	2	3	2	2	2	3	2	3	3	3	2	3	2	3	3	3	3	3	50
194	3	5	3	1	5	1	4	4	4	4	5	5	1	2	5	4	3	5	4	68
195	3	3	3	4	4	4	4	5	3	4	2	5	4	4	4	4	4	4	3	71
196	4	5	3	4	4	4	4	5	5	5	5	4	2	1	4	4	5	4	4	76
197	2	3	4	3	3	3	4	3	5	4	5	4	4	5	4	4	3	3	2	68
198	4	3	3	3	4	3	4	3	5	4	1	3	4	3	2	2	4	3	4	62

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun t

199	4	1	2	1	3	2	3	4	5	3	4	4	4	4	4	2	2	3	5	60
200	3	5	3	2	4	3	3	3	4	5	5	2	4	4	4	4	3	2	3	66
201	2	2	3	3	3	3	4	5	4	5	5	3	4	1	5	4	1	4	5	66
202	3	3	2	4	3	3	2	3	3	3	3	4	4	3	2	4	2	3	4	58
203	3	3	3	3	3	3	2	3	4	5	1	3	4	3	3	3	2	3	4	58
204	4	3	3	3	3	2	3	3	4	3	4	3	3	3	2	3	2	3	4	58
205	4	3	3	3	3	3	2	3	2	3	2	4	3	4	2	2	3	2	4	55
206	3	4	4	3	2	3	3	4	5	4	5	3	4	4	4	4	3	4	2	68
207	1	3	3	1	1	1	1	4	3	5	3	2	4	1	2	2	3	1	5	46
208	3	3	3	2	2	2	2	3	3	3	4	2	4	4	2	2	3	2	3	52
209	4	4	2	2	3	2	3	4	5	4	4	2	4	3	4	4	3	3	4	64
210	1	4	3	2	2	2	2	3	4	2	3	3	4	2	3	4	2	3	3	52
211	3	5	3	4	3	4	4	4	3	4	5	5	4	3	5	4	2	4	5	74
212	2	5	5	4	2	3	3	4	3	4	4	4	2	2	4	4	3	4	3	65
213	4	4	2	2	2	2	4	3	5	4	4	2	4	4	4	3	3	3	4	63
214	3	3	2	2	3	2	3	2	2	3	3	3	3	3	4	4	4	3	3	55
215	2	3	2	2	2	5	2	3	5	1	5	1	4	4	4	1	1	3	4	54
216	3	4	3	5	3	5	4	5	2	3	4	5	4	2	3	5	2	4	3	69
217	4	2	2	4	4	4	4	4	4	4	5	4	2	4	4	4	3	2	4	68
218	3	4	3	3	3	3	3	4	5	4	4	3	3	3	3	4	4	4	2	65
219	3	2	3	4	4	3	4	4	4	3	4	3	3	3	4	3	4	3	2	63
220	2	2	3	1	1	1	1	2	2	3	3	2	1	1	1	2	1	1	2	32
221	4	4	2	4	2	4	4	4	5	2	3	2	3	2	4	3	2	3	2	59
222	4	3	4	2	2	2	2	2	3	4	4	2	3	3	3	3	3	2	2	53
223	2	4	3	2	1	2	2	1	3	4	4	2	1	2	3	3	3	3	2	47

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumunkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun t

224	2	3	3	2	2	2	3	2	3	2	4	3	3	2	4	3	2	2	3	50
225	3	4	3	3	2	3	4	3	3	4	4	3	3	2	4	4	2	3	3	60
226	4	1	2	1	2	1	3	2	3	3	4	1	4	4	3	2	1	2	3	46
227	2	3	3	2	2	1	3	2	4	3	4	2	3	3	3	3	4	3	2	52
228	5	4	2	5	4	5	5	3	3	3	3	4	3	3	1	4	4	2	4	67
229	1	4	4	4	2	4	4	4	2	5	5	5	4	2	4	5	5	2	5	71
230	4	3	3	4	3	3	4	4	4	3	2	2	3	3	3	2	3	2	3	58
231	2	5	5	2	1	2	2	2	4	4	5	4	5	4	4	4	4	5	2	66
232	3	3	3	2	3	2	3	2	3	4	4	2	3	2	3	2	2	2	3	51
233	4	3	3	3	2	2	4	5	4	3	4	3	3	3	3	2	4	3	2	60
234	4	2	3	3	4	3	4	4	4	4	3	2	3	4	2	3	4	3	4	63
235	4	4	4	2	1	3	3	3	4	4	5	3	3	4	4	3	4	2	3	63
236	3	3	3	2	2	3	3	3	4	2	4	2	4	3	4	4	2	4	3	58
237	3	3	4	3	3	2	3	3	2	4	4	4	3	3	5	5	4	4	3	65
238	5	3	3	4	4	4	4	4	5	5	4	4	5	4	4	4	3	3	5	77
239	3	4	3	3	3	3	3	4	5	4	4	3	4	3	3	3	3	3	3	64
240	2	3	3	3	3	3	3	4	4	4	3	3	3	2	3	3	3	3	3	58
241	3	1	2	3	1	2	2	3	3	2	5	3	4	2	2	1	3	3	4	49
242	4	5	4	5	5	5	5	5	5	4	5	4	4	4	4	4	3	4	3	82
243	3	1	2	3	1	2	2	3	3	2	5	3	4	2	2	1	3	3	4	49
244	3	2	3	4	2	1	3	2	3	2	5	1	3	2	2	3	2	2	3	48
245	5	3	4	1	1	1	4	1	3	5	5	2	4	4	5	3	5	1	1	58
246	2	5	3	4	3	3	5	3	4	5	5	3	4	5	4	5	5	5	1	74
247	4	2	1	4	4	4	4	5	4	1	1	2	5	5	1	2	2	2	4	57
248	5	1	3	3	4	4	3	3	4	4	4	2	4	4	3	4	3	3	3	64

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun t

249	3	4	3	2	4	3	3	3	3	4	4	4	4	4	3	3	4	3	2	63
250	4	5	4	1	4	1	2	3	4	4	4	4	4	2	2	3	2	1	2	56
251	3	2	4	4	4	4	3	4	4	4	2	4	4	4	4	4	4	4	2	68
252	4	4	3	2	2	2	4	3	4	4	4	3	3	3	2	2	3	4	4	60
253	4	2	4	4	3	4	4	4	4	4	4	2	3	4	2	4	4	4	4	68
254	2	3	2	1	4	2	4	3	4	2	4	2	3	2	4	3	2	2	3	52
255	3	3	3	1	3	3	3	3	3	2	4	3	3	2	2	3	2	3	4	53
256	3	2	3	3	2	2	3	5	2	4	4	4	3	3	3	3	3	3	2	57
257	2	4	3	2	2	4	4	4	5	3	3	3	4	4	3	4	2	3	3	62
258	3	4	3	3	2	2	3	3	2	3	3	2	4	3	4	3	2	4	1	54
259	3	4	4	3	4	3	3	3	3	4	4	3	3	3	4	3	4	3	3	64
260	3	3	3	1	2	2	2	2	3	3	4	2	4	3	3	2	3	2	4	51
261	1	4	4	3	3	3	3	4	5	4	4	4	4	5	3	4	2	4	3	67
262	3	4	3	3	4	3	3	3	4	4	5	4	3	3	5	4	4	5	3	70
263	1	3	4	2	3	2	3	4	3	2	4	2	3	3	1	2	2	2	3	49
264	2	4	3	2	2	2	2	2	3	3	3	2	3	2	4	2	3	2	5	51
265	3	3	2	2	5	1	3	5	3	5	1	1	3	3	1	1	5	1	4	52
266	2	1	4	1	1	1	2	2	2	5	5	2	4	2	1	2	3	4	4	48
267	3	4	3	5	5	5	5	5	5	1	4	4	4	5	5	4	2	4	2	75
268	5	4	2	4	4	4	4	4	4	4	4	2	5	4	4	3	2	3	4	70
269	2	4	2	4	3	4	4	5	4	3	4	4	3	3	4	3	2	3	3	64
270	3	4	3	2	3	2	3	3	3	5	4	4	2	3	4	4	3	3	3	61
271	3	4	3	3	4	4	4	4	5	4	3	2	3	3	3	4	3	3	3	65
272	3	3	3	1	5	2	3	3	4	4	4	2	5	3	2	3	2	2	4	58
273	3	2	3	4	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	58

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun t

274	3	4	3	2	2	2	2	3	3	3	4	4	3	4	4	2	4	2	4	58
275	3	4	4	3	2	3	4	3	4	4	4	4	3	3	4	4	3	4	2	65
276	4	3	3	3	3	3	3	3	3	4	4	3	5	3	5	3	4	3	5	67
277	2	4	3	2	2	2	2	3	4	3	4	4	4	1	4	2	2	3	2	53
278	3	5	3	2	4	3	4	3	3	4	5	3	4	2	5	4	5	3	4	69
279	3	4	4	4	4	4	4	5	4	3	5	3	4	4	3	4	4	4	3	73
280	4	3	3	1	2	1	2	3	2	4	4	4	3	2	2	2	3	4	3	52
281	3	4	3	2	3	3	2	3	3	4	4	4	3	3	3	4	2	3	5	61
282	3	2	4	4	4	4	4	4	5	4	4	4	3	3	2	4	1	4	4	67
283	4	4	4	1	3	1	3	2	5	2	3	2	2	2	4	2	2	2	2	50
284	3	5	2	3	2	4	5	5	4	5	5	3	4	4	4	3	4	5	3	73
285	5	1	5	5	4	5	2	5	3	3	3	5	4	5	5	5	3	5	5	78
286	3	3	3	3	4	3	3	3	4	4	4	4	5	3	4	4	2	4	3	66
287	3	4	3	4	4	4	3	5	3	4	4	4	4	3	4	4	4	3	5	72
288	3	4	4	3	3	3	4	3	4	3	4	3	4	3	3	3	3	2	4	63
289	3	3	4	3	5	5	4	4	3	3	3	5	1	2	4	5	3	5	2	67
290	3	2	3	2	4	3	3	3	2	3	4	3	3	2	3	2	2	3	3	53
291	5	3	2	4	3	3	4	4	3	4	4	4	3	3	2	4	3	4	2	64
292	2	4	4	2	5	3	5	3	4	2	3	3	5	2	3	3	1	3	3	60
293	1	4	5	5	3	5	5	5	2	3	3	5	5	1	5	5	5	4	5	76
294	3	2	3	4	4	4	4	4	5	4	4	4	5	4	5	4	3	4	3	73
295	5	5	4	2	4	4	3	4	3	4	5	4	2	4	5	4	3	4	4	73
296	2	4	5	1	2	2	1	3	4	3	5	4	2	2	4	3	3	3	5	58
297	3	3	3	4	2	3	4	3	5	4	3	4	5	4	4	4	4	4	2	68
298	3	4	3	2	3	2	3	3	3	5	4	4	2	3	4	4	3	3	3	61

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun t

299	4	2	3	2	1	3	4	3	4	3	4	2	3	3	5	3	4	2	5	60
300	5	2	3	4	5	5	4	5	5	4	4	4	3	4	3	4	3	4	4	75

Hak cipta milik UIN Suska Riau

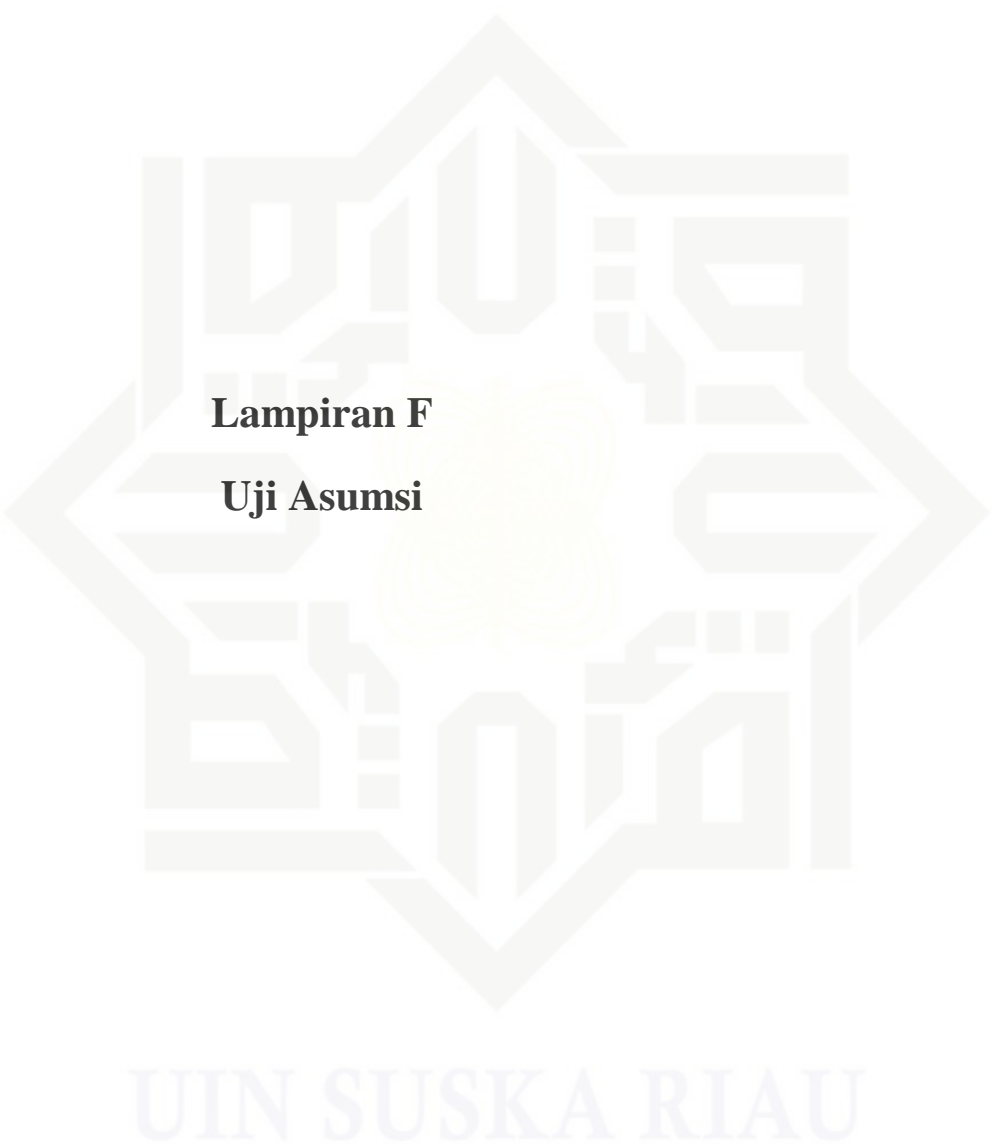
State Islamic U

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun t



UIN SUSKA RIAU



Lampiran F

Uji Asumsi

© Hak cipta milik UIN Suska Riau

State Islamic University of Sultan Syarif Kasim Riau

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.



UIN SUSKA RIAU

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

UJI NORMALITAS

	Kolmogorov-Smirnov ^a			Shapiro-Wilk		
	Statistic	df	Sig.	Statistic	df	Sig.
Unstandardized Residual	.048	300	.086	.993	300	.173

a. Lilliefors Significance Correction



UJI LINEARITAS

KESEJAHTERAAN PSIKOLOGIS DENGAN TIPE KEPERIBADIAN EKSTROVERT

ANOVA Table

			Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
Kesejahteraan Psikologis * Tipe Kepribadian Ekstrovert	Between Groups	(Combined) Linearity	2746.346	11	249.668	3.577	.000
		Deviation from Linearity	1615.760	1	1615.760	23.148	.000
	Within Groups		20102.734	288	69.801		
	Total		22849.080	299			

Measures of Association

	R	R Squared	Eta	Eta Squared
Kesejahteraan Psikologis * Tipe Kepribadian Ekstrovert	.266	.071	.347	.120

KESEJAHTERAAN PSIKOLOGIS DENGAN TIPE KEPERIBADIAN INTROVERT

ANOVA Table

			Sum of Squares	Df	Mean Square	F	Sig.
Kesejahteraan Psikologis * Tipe Kepribadian Introvert	Between Groups	(Combined) Linearity	1735.109	7	247.873	3.428	.002
		Deviation from Linearity	1331.207	1	1331.207	18.410	.000
	Within Groups		21113.971	292	72.308		
	Total		22849.080	299			

Measures of Association

	R	R Squared	Eta	Eta Squared
Kesejahteraan Psikologis * Tipe Kepribadian Introvert	-.241	.058	.276	.076

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:

- Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
- Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.

2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

KESEJAHTERAAN PSIKOLOGIS DENGAN *MINDFULNESS*

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

ANOVA Table

			Sum of Squares	Df	Mean Square	F	Sig.
Kesejahteraan Psikologis * Mindfulness	Between Groups	(Combined)	8096.482	39	207.602	3.659	.000
		Linearity	6517.010	1	6517.010	114.856	.000
		Deviation from Linearity	1579.472	38	41.565	.733	.876
	Within Groups		14752.598	260	56.741		
	Total		22849.080	299			

Measures of Association

	R	R Squared	Eta	Eta Squared
Kesejahteraan Psikologis * Mindfulness	.534	.285	.595	.354

UJI MULTIKOLINEARITAS

Coefficients^a

Model		Unstandardized Coefficients		Standardized Coefficients	t	Sig.	Collinearity Statistics	
		B	Std. Error	Beta			Tolerance	VIF
1	(Constant)	36.685	3.868		9.483	.000		
	Tipe Kepribadian Ekstrovert	.428	.189	.115	2.258	.025	.876	1.142
	Tipe Kepribadian Introvert	-.845	.309	-.138	-2.740	.007	.903	1.107
	Mindfulness	.534	.054	.489	9.949	.000	.944	1.059

a. Dependent Variable: Kesejahteraan Psikologis

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

© Hak cipta milik UIN Suska Riau

State Islamic University of Sultan Syarif Kasim Riau

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.



Lampiran G

Uji Hipotesis

© Hak cipta milik UIN Suska Riau

State Islamic University of Sultan Syarif Kasim Riau

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.



UIN SUSKA RIAU

UJI HIPOTESIS

Descriptive Statistics

	Mean	Std. Deviation	N
Kesejahteraan Psikologis	69.4200	8.74176	300
Tipe Kepribadian Ekstrovert	8.8133	2.35449	300
Tipe Kepribadian Introvert	4.1133	1.42381	300
Mindfulness	60.7400	8.00245	300

Correlations

		Kesejahteraan Psikologis	Tipe Kepribadian Ekstrovert	Tipe Kepribadian Introvert	Mindfulness
Pearson Correlation	Kesejahteraan Psikologis	1.000	.266	-.241	.534
	Tipe Kepribadian Ekstrovert	.266	1.000	-.302	.223
	Tipe Kepribadian Introvert	-.241	-.302	1.000	-.141
	Mindfulness	.534	.223	-.141	1.000
Sig. (1-tailed)	Kesejahteraan Psikologis	.	.000	.000	.000
	Tipe Kepribadian Ekstrovert	.000	.	.000	.000
	Tipe Kepribadian Introvert	.000	.000	.	.007
	Mindfulness	.000	.000	.007	.
N	Kesejahteraan Psikologis	300	300	300	300
	Tipe Kepribadian Ekstrovert	300	300	300	300
	Tipe Kepribadian Introvert	300	300	300	300
	Mindfulness	300	300	300	300

Variables Entered/Removed^a

Model	Variables Entered	Variables Removed	Method
1	Mindfulness, Tipe Kepribadian Introvert, Tipe Kepribadian Ekstrovert ^b	.	Enter

a. Dependent Variable: Kesejahteraan Psikologis

b. All requested variables entered.

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.



Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

© Hak cipta milik UIN Suska Riau

State Islamic University of Sultan Syarif Kasim Riau

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

Model Summary

Model	R	R Square	Adjusted R Square	Std. Error of the Estimate
1	.570 ^a	.325	.318	7.21843

a. Predictors: (Constant), Mindfulness, Tipe Kepribadian Introvert, Tipe Kepribadian Ekstrovert

ANOVA^a

Model		Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
1	Regression	7425.778	3	2475.259	47.505	.000 ^b
	Residual	15423.302	296	52.106		
	Total	22849.080	299			

a. Dependent Variable: Kesejahteraan Psikologis

b. Predictors: (Constant), Mindfulness, Tipe Kepribadian Introvert, Tipe Kepribadian Ekstrovert

Coefficients^a

Model		Unstandardized Coefficients		Standardized Coefficients	t	Sig.
		B	Std. Error	Beta		
1	(Constant)	36.685	3.868		9.483	.000
	Tipe Kepribadian Ekstrovert	.428	.189	.115	2.258	.025
	Tipe Kepribadian Introvert	-.845	.309	-.138	-2.740	.007
	Mindfulness	.534	.054	.489	9.949	.000

a. Dependent Variable: Kesejahteraan Psikologis

Coefficient Correlations^a

Model			Mindfulness	Tipe Kepribadian Introvert	Tipe Kepribadian Ekstrovert
			Correlations		
1	Correlations	Mindfulness	1.000	.079	-.191
		Tipe Kepribadian Introvert	.079	1.000	.280
		Tipe Kepribadian Ekstrovert	-.191	.280	1.000
1	Covariances	Mindfulness	.003	.001	-.002
		Tipe Kepribadian Introvert	.001	.095	.016
		Tipe Kepribadian Ekstrovert	-.002	.016	.036

a. Dependent Variable: Kesejahteraan Psikologis



Lampiran H

Dokumentasi

© Hak cipta milik UIN Suska Riau

State Islamic University of Sultan Syarif Kasim Riau

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.



UIN SUSKA RIAU

SKALA PENELITIAN

Assalamualaikum warahmatullahi wabarakatuh, saya Mirawati mahasiswa Psikologi UIN Suska Riau. Saat ini saya sedang melakukan penelitian yang ditujukan kepada mahasiswa Psikologi. Saya meminta kesediaan dari teman-teman untuk ikut berpartisipasi dalam penelitian ini. Jawaban yang teman-teman berikan bersifat anonim (terjaga kerahasiaannya) dan hanya digunakan untuk kepentingan penelitian. Atas partisipasinya, saya mengucapkan terimakasih.

Nama/Inisial *

Short answer text

Usia *

Short answer text

SKALA I

Bacalah setiap pertanyaan dengan baik, kemudian berikan jawaban yang sesuai dengan diri Anda. Jangan sampai ada pernyataan yang terlewatkan.

1. Saya menyukai sebagian besar kepribadian saya. *

- Sangat Setuju
- Setuju
- Sedikit Setuju
- Netral
- Sedikit Tidak Setuju
- Tidak Setuju
- Sangat Tidak Setuju

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:

- Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.



Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

1. Apakah Anda sering menginginkan kegembiraan? *

- Ya
 Tidak

2. Apakah Anda sering bersikap masa bodoh? *

- Ya
 Tidak

3. Apakah biasanya Anda mengatakan dan bertindak dengan cepat tanpa Anda pikirkan terlebih dahulu? *

- Ya
 Tidak

SKALA III

Bacalah setiap pertanyaan dengan baik, kemudian berikan jawaban yang sesuai dengan diri Anda. Jangan sampai ada pernyataan yang terlewatkan.

1. Saya mengkritik diri saya sendiri karena memiliki emosi yang tidak masuk akal dan tidak pantas. *

- Tidak Pernah
 Jarang
 Kadang-kadang
 Sering
 Sangat Sering

2. Ketika saya mandi, saya menyadari sensasi air yang mengalir di tubuh saya. *

- Tidak Pernah
 Jarang
 Kadang-kadang
 Sering

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

Nama/Inisial

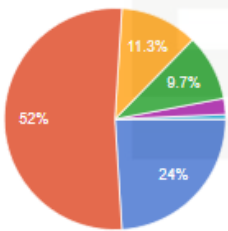
300 responses

SKALA I

1. Saya menyukai sebagian besar kepribadian saya.

300 responses

[Copy](#)

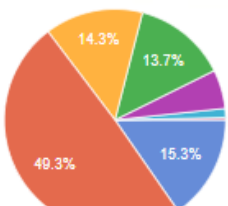


- Sangat Setuju
- Setuju
- Sedikit Setuju
- Netral
- Sedikit Tidak Setuju
- Tidak Setuju
- Sangat Tidak Setuju

2. Ketika saya melihat kisah hidup saya, saya senang dengan hal-hal yang telah terjadi sejauh ini.

300 responses

[Copy](#)



- Sangat Setuju
- Setuju
- Sedikit Setuju
- Netral
- Sedikit Tidak Setuju
- Tidak Setuju
- Sangat Tidak Setuju

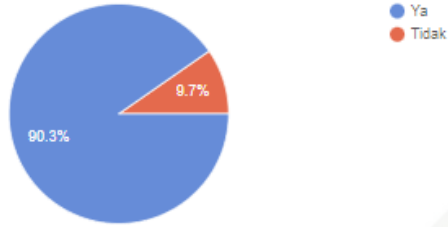
Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

1. Apakah Anda sering menginginkan kegembiraan?

[Copy](#)

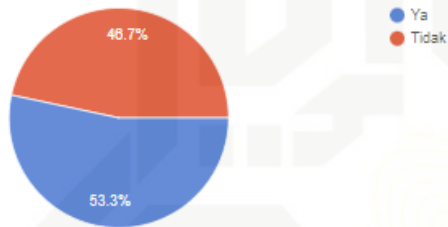
300 responses



2. Apakah Anda sering bersikap masa bodoh?

[Copy](#)

300 responses

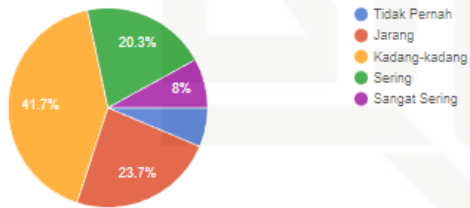


SKALA III

1. Saya mengkritik diri saya sendiri karena memiliki emosi yang tidak masuk akal dan tidak pantas.

[Copy](#)

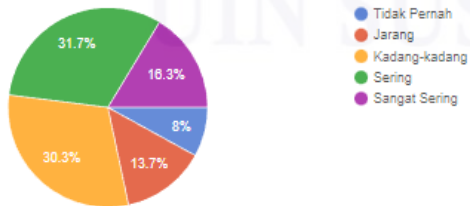
300 responses



2. Ketika saya mandi, saya menyadari sensasi air yang mengalir di tubuh saya.

[Copy](#)

300 responses





Lampiran I

Surat Perizinan

© Hak cipta milik UIN Suska Riau

State Islamic University of Sultan Syarif Kasim Riau

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.



UIN SUSKA RIAU



Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.



UIN SUSKA RIAU

KEMENTERIAN AGAMA RI
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI SULTAN SYARIF KASIM RIAU
FAKULTAS PSIKOLOGI
 كلية علم النفس
FACULTY OF PSYCHOLOGY

Jl. H.R. Soebrantas Km. 15 No. 155 Kel. Tuah Madani Kec. Tampan Pekanbaru-Riau 28293 Po. Box. 1004
 Telp. (0761) 588994 Fax. (0761) 588994 Website : <http://fpsi.uin-suska.ac.id> E-mail: fpsi@uin-suska.ac.id

Nomor : Un.04/F.VI/PP.00.9/E.997/2020 Pekanbaru, 16 November 2020
 Sifat : Biasa
 Lampiran : -
 Hal : Mohon Izin Try Out Penelitian

Kepada Yth.
 Dekan Fakultas Psikologi
 Universitas Islam Negeri Sultan Syarif Kasim Riau
 Pekanbaru

Assalamu'alaikum wr. wb.
 Dengan hormat,

Dekan Fakultas Psikologi UIN Sultan Syarif Kasim Riau dengan ini menyampaikan kepada bapak/ibu bahwa:

Nama : Mirawati
 NIM : 11661203536
 Tempat Tgl.Lahir : Pekanbaru/ 15 Mei 1997
 Jurusan : Psikologi S1
 Semester : IX (Sembilan)

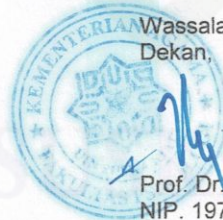
ditugaskan untuk melakukan try out penelitian di tempat Bapak/Ibu guna mendapatkan data yang berhubungan dengan judul skripsi/ tesis, yaitu:

"Hubungan antara Kepribadian dan Mindfulness dengan Kesejahteraan Psikologis pada Mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas Islam Negeri Sultan Syarif Kasim Riau".

Untuk itu kami mohon Bapak/Ibu berkenan memberi izin try out yang bersangkutan dalam rangka penyelesaian penyusunan skripsi/ tesisnya.

Atas perkenan dan kerjasama bapak/ibu, kami mengucapkan terima kasih.

Wassalam.
 Dekan,



Prof. Dr. Hairunas, M.Ag
 NIP. 19720828 200604 1 002



Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.



UIN SUSKA RIAU

KEMENTERIAN AGAMA RI
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI SULTAN SYARIF KASIM RIAU
FAKULTAS PSIKOLOGI
كلية علم النفس
FACULTY OF PSYCHOLOGY

Jl. H.R. Soebrantas Km. 15 No. 155 Kel. Tuah Madani Kec. Tampan Pekanbaru-Riau 28293 Po. Box. 1004
 Telp. (0761) 588994 Fax. (0761) 588994 Website : <http://fpsi.uin-suska.ac.id> E-mail: fpsi@uin-suska.ac.id

Nomor : Un.04/F.VI/PP.00.9/E.389/2021 Pekanbaru, 23 Maret 2021
 Sifat : Biasa
 Lampiran : -
 Hal : Mohon Izin Riset

Kepada Yth.
 Dekan Fakultas Psikologi UIN SUSKA Riau
 Pekanbaru

Assalamu'alaikum wr. wb.
 Dengan hormat,

Dekan Fakultas Psikologi UIN Sultan Syarif Kasim Riau dengan ini menyampaikan kepada bapak/ibu bahwa:

Nama : Mirawati
 NIM : 11661203536
 Jurusan : Psikologi S1
 Semester : X (Sepuluh)

ditugaskan untuk melakukan riset penelitian di tempat Saudara guna mendapatkan data yang berhubungan dengan judul skripsi/ tesis, yaitu:

"Hubungan antara Kepribadian dan Mindfulness dengan Kesejahteraan Psikologis pada Mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas Islam Negeri Sultan Syarif Kasim Riau".

untuk itu kami mohon Saudara berkenan memberi izin riset yang bersangkutan dalam rangka penyelesaian penyusunan skripsi/ tesisnya.

Atas perkenan dan kerjasama Saudara, kami mengucapkan terima kasih.

Wassalam.
 Dekan



Prof. Dr. Hairunas, M.Ag
 NIP. 19720828 200604 1 002



Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.



UIN SUSKA RIAU

KEMENTERIAN AGAMA RI
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI SULTAN SYARIF KASIM RIAU
FAKULTAS PSIKOLOGI
كلية علم النفس
FACULTY OF PSYCHOLOGY

Jl. H.R. Soebrantas Km. 15 No. 155 Kel. Tuah Madani Kec. Tampan Pekanbaru-Riau 28293 Po. Box. 1004
 Telp. (0761) 588994 Fax. (0761) 588994 Website : <http://fpsi.uin-suska.ac.id> E-mail: fpsi@uin-suska.ac.id

SURAT KETERANGAN TELAH MELAKUKAN PENELITIAN

Nomor : B-631E/Un.04/F.VI/PP.00.9/05/2022

Dekan Fakultas Psikologi UIN Sultan Syarif Kasim Riau dengan ini menerangkan bawah:

Nama : Mirawati
 NIM : 11661203536
 Tempat Tgl.Lahir : Pekanbaru/ 15 Mei 1997
 Jurusan : Psikologi S1
 Semester : XII (Dua Belas)

Benar mahasiswa tersebut di atas telah melakukan penelitian di Fakultas Psikologi dengan judul:

"Hubungan antara Kepribadian dan Mindfulness dengan Kesejahteraan Psikologis pada Mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas Islam Negeri Sultan Syarif Kasim Riau".

Demikian surat keterangan ini dibuat untuk dapat dipergunakan sebagaimana mestinya.

Pekanbaru, 24 Mei 2022

Dekan,

Dr. Kusnadi, M.Pd

NIP. 19671212 199503 1 001



UIN SUSKA RIAU



Lampiran J

Riwayat Hidup Peneliti

© Hak cipta milik UIN Suska Riau

State Islamic University of Sultan Syarif Kasim Riau

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.



UIN SUSKA RIAU



DAFTAR RIWAYAT HIDUP

Mirawati, lahir di Pekanbaru 15 Mei 1997. Peneliti adalah anak keempat dari Ayahanda Syafruddin dan Ibunda Nurfik.

Peneliti bersekolah di SD Negeri 005 Tampan Pekanbaru (2004-2010). Setelah tamat dari Sekolah Dasar, peneliti melanjutkan pendidikan di SMP Negeri 20 Pekanbaru (2010-2013). Selanjutnya peneliti melanjutkan pendidikan di MAN 1 Pekanbaru (2013–2016). Kemudian peneliti meneruskan pendidikan Strata Satu (S1) di Fakultas Psikologi Universitas Islam Negeri Sultan Syarif Kasim Riau pada tahun 2016. Selama menuntut ilmu di Fakultas Psikologi, peneliti mengikuti organisasi fakultas yaitu HMJ, serta mengikuti kegiatan relawan maupun komunitas yang ada di Pekanbaru.

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.