



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 *MINDFULNESS* DENGAN *PSYCHOLOGICAL WELL-BEING* PADA PERAWAT RUMAH SAKIT DI KOTA PEKANBARU

SKRIPSI

Disusun guna memenuhi sebagian persyaratan untuk mendapatkan gelar

Sarjana Strata 1 (S1) Psikologi



OLEH:

SARAH FEBRINA HARMAINI

12060126106

UIN SUSKA RIAU

FAKULTAS PSIKOLOGI

UNIVERSITAS ISLAM NEGERI SULTAN SYARIF KASIM RIAU

PEKANBARU

2024



LEMBAR PENGESAHAN

**HUBUNGAN ANTARA *MINDFULNESS* DENGAN *PSYCHOLOGICAL*
WELL-BEING PADA PERAWAT RUMAH SAKIT DI KOTA
PEKANBARU
SKRIPSI**

Telah diterima dan disetujui untuk sidang Ujian Munaqasyah di Fakultas
Psikologi Universitas Islam Negeri Sultan Syarif Kasim Riau

Disusun oleh

SARAH FEBRINA HARMAINI
12060126106

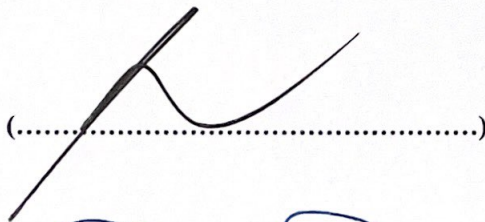
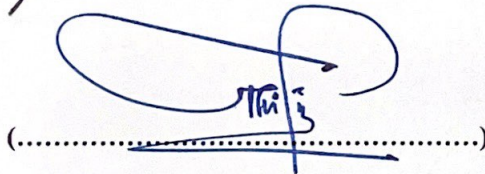
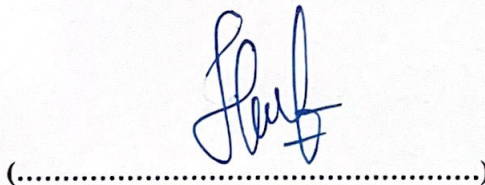
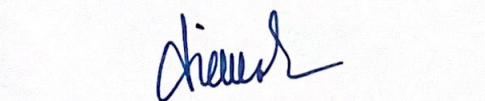
Pekanbaru, 2 Juli 2024

Pembimbing

Drs. Mukhlis, M.Si.
NIP. 19660717 199203 1 004

**PENGESAHAN PENGUJI****Skripsi yang ditulis oleh :****Nama Mahasiswa** : Sarah Febrina Harmaini**NIM** : 12060126106**Judul Skripsi** : Hubungan antara *Mindfulness* dengan *Psychological Well-Being* pada Perawat Rumah Sakit di Kota Pekanbaru

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** : Rabu / 10 Juli 2024**Bertepatan dengan** : 3 Muharam 1446 H**TIM PENGUJI****Ketua,****Dr. Zuriatul Khairi, M.Ag, M.Si**
NIP. 19651028 198903 1 005**Sekretaris,****Drs. Mukhlis, M.Si**
NIP. 19660717 199203 1 004**Penguji I,****Dr. Hijriyati Cucuani, M.Psi.**
NIP. 19821018 200901 2 007**Penguji II,****Dr. Diana Elfida, M.Si., Psikolog**
NIP. 19711209 199803 2 002



SURAT PERNYATAAN

Saya yang bertandatangan di bawah ini:

Nama : Sarah Febrina Harmaini

NIM : 12060126106

Tempat/Tgl. Lahir : Jakarta / 17 Juli 2002

Fakultas/Pascasarjana : Psikologi

Prodi : Psikologi

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

Hubungan Antara Mindfulness dengan psychological well-being pada Perawat Rumah sakit di kota Pekanbaru

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, 15 Juli 2024
Yang membuat pernyataan



Sarah Febrina Harmaini
NIM: 12060126106

*pilih salah satu sesuai jenis karya tulis



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

“Alhamdulillah, dengan segala rasa syukur, saya ucapkan terima kasih kepada Allah SWT. atas berkah dan petunjuk-Nya saya dapat menyelesaikan skripsi ini.”

Saya persembahkan skripsi ini kepada kedua orang tua saya:

Ayahanda Febrila Harmaini

Ibunda Almh. Elfia Medina

Terima kasih banyak telah menjadi sosok teladan yang luar biasa bagi saya.

I look up to both of you, a lot.

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.

MOTTO

“Karena sesungguhnya, setelah kesulitan, pasti akan ada kemudahan.”

(Q.S. Al-Insyirah: 5)

"Dimana pun anda berada, beradalah disana sepenuhnya."

(Eckhart Tolle)

Better an oops than a what if. Thinking doesn't overcome fear, action does. Be the best version of yourself, get up today, and start working on in it. Stop procrastinating."

(Sarah Febrina Harmaini)



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.

KATA PENGANTAR

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

Assalamu 'alaikum warohmatullahi wabarokatuh,

Alhamdulillahirobbil'aalamiin. Segala puji dan syukur peneliti ucapkan kehadirat Allah Subhanahu Wata'ala, Tuhan semesta alam, yang Maha Pengasih dan Maha Penyayang. Berkat limpahan rahmat dan karunia-Nya peneliti dapat menyelesaikan penulisan skripsi ini dengan judul “Hubungan antara *Mindfulness* dengan *Psychological Well-Being* pada Perawat Rumah Sakit di kota Pekanbaru”.

Shalawat serta salam senantiasa tercurah kepada baginda Nabi Muhammad *Shallallahu 'alaihi wa sallam*, keluarga, sahabat, dan seluruh umat Islam yang senantiasa mengikuti jejaknya. Beliau adalah Rasulullah, yakni sosok yang telah memberikan teladan bagi manusia dalam kerja keras, serta kegigihan dalam mencapai cita-cita.

Skripsi ini merupakan hasil dari perjuangan, dedikasi, serta kerja keras peneliti selama beberapa waktu. Peneliti menyadari bahwa dalam proses penulisan ini terdapat berbagai keterbatasan dan kekurangan. Oleh karena itu, segala kritik dan saran yang membangun sangat peneliti harapkan untuk perbaikan dimasa mendatang. Pada kesempatan ini, peneliti ingin menyampaikan ucapan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada:

1. Bapak Prof. Dr. Hairunnas, M.Ag., selaku Rektor Universitas Islam Negeri Sultan Syarif Kasim Riau, atas fasilitas dan dukungan yang telah diberikan selama peneliti menempuh pendidikan di universitas 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.

2. Bapak Dr. Kusnadi, M.Pd., selaku Dekan Fakultas Psikologi Universitas Islam Negeri Sultan Syarif Kasim Riau, atas berbagai fasilitas dan kemudahan yang diberikan selama peneliti menempuh studi ini.
3. Bapak Dr. Zuriatul Khairi, M.Ag., M.Si., selaku Wakil Dekan I, Ibu Dr. Vivik Shofiah, S.Psi., M.Si., selaku Wakil Dekan II, Ibu Dr. Yuslenita Muda, S.Si., M.Sc., selaku Wakil Dekan III Fakultas Psikologi Universitas Islam Negeri Sultan Syarif Kasim Riau, atas fasilitas, dukungan, dan kemudahan yang sangat diberikan selama peneliti menyelesaikan skripsi ini.
4. Ibu Dr. Diana Elfida, M.Si., Psikolog, selaku penasihat akademik sekaligus dosen penguji 2, yang telah memberikan motivasi, saran, nasihat, serta dukungan yang tiada henti kepada peneliti dalam menyelesaikan studi dan skripsi ini. Beliau dengan sabar dan penuh dedikasi telah meluangkan banyak waktu untuk membimbing peneliti, memberikan arahan yang berharga, serta membantu peneliti mengatasi berbagai tantangan selama proses studi ini.
5. Bapak Drs. Mukhlis, M.Si., selaku dosen pembimbing yang senantiasa meluangkan waktu, pikiran, tenaga, serta motivasi dalam memberikan bimbingan, sehingga peneliti bersemangat dalam menyelesaikan skripsi ini. Semua ilmu dan bimbingan yang telah diberikan menjadi bekal yang sangat berharga bagi peneliti.
6. Ibu Dr. Hijriyati Cucuani, M.Psi., selaku narasumber sekaligus dosen penguji 1 yang telah meluangkan waktu, ilmu, serta masukan dalam pembuatan skripsi ini agar menjadi lebih baik.

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.

7. Ibu Salmiyati, M.Psi., Psikolog, selaku narasumber seminar hasil yang telah meluangkan waktu, ilmu, serta masukan dalam pembuatan skripsi ini agar menjadi lebih baik.
8. Seluruh dosen Fakultas Psikologi yang tidak dapat peneliti sebutkan satu persatu. Terima kasih atas ilmu yang telah diberikan selama ini, semoga menjadi bekal dan berkah yang baik untuk kita semua. Rasa terima kasih yang mendalam peneliti haturkan atas komitmen para dosen dalam mendidik dan membimbing mahasiswa.
9. Seluruh staf akademik Universitas Islam Negeri Sultan Syarif Kasim Riau, yang ikut serta turut andil dalam kelancaran penyelesaian skripsi ini. Terima kasih atas bantuan dalam proses administrasi, yang sangat membantu peneliti dalam mengatasi berbagai prosedur dan persyaratan selama masa studi ini.
10. Bapak/Ibu staf Rumah Sakit Umum Daerah Arifin Achmad Pekanbaru, Bapak/Ibu staf Rumah Sakit Pekanbaru *Medical Center*, Bapak/Ibu staf Rumah Sakit Jiwa Tampan Pekanbaru yang telah memberikan izin kepada peneliti dan membantu peneliti dalam pengurusan administrasi serta memberikan informasi dalam pengambilan data penelitian ini.
11. Perawat Rumah Sakit Umum Daerah Arifin Achmad, Rumah Sakit Jiwa Tampan, dan Rumah Sakit Pekanbaru *Medical Center* yang telah bersedia dan meluangkan waktunya untuk menjadi subjek penelitian ini, baik pada *try out* maupun dalam penelitian.
12. Ayahanda dr. Febrila Harmaini, Sp.PD., yang selalu memberikan dukungan, nasihat, dan kasih sayang yang amat berharga kepada peneliti. Terima kasih



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.

telah menjadi teladan yang luar biasa. Setiap langkah dalam perjalanan hidup ini terasa lebih ringan karena doa-doa yang dipanjatkan oleh ayahanda untuk kesuksesan perjalanan hidup peneliti, termasuk dalam menyelesaikan skripsi ini.

13. Almarhumah ibunda tercinta, Elfia Medina, yang semasa hidupnya sampai sekarang selalu menjadi motivasi peneliti untuk menyelesaikan skripsi ini. Meskipun tidak lagi bersama secara fisik, semangat, cinta, dan dukungan yang ibunda berikan tetap mengalir dalam hati peneliti.

14. Keluarga besar peneliti yang telah memberikan dukungan moral dan semangat yang tiada henti selama perjalanan hidup peneliti, termasuk dalam proses penyelesaian skripsi ini. Tanpa kehadiran mereka, peneliti tidak mungkin berada di posisi saat ini.

15. Aulia R. Hamzah dan Dea Apriani, sebagai teman seperjuangan yang mengkaji tema penelitian yang sama dengan peneliti. Terima kasih tak terhingga atas segala dukungan dan semangat yang diberikan. Terima kasih karena tidak pernah menyerah, meskipun menghadapi segala kesulitan dalam proses penelitian ini.

16. Sahabat peneliti, Alfi Wirda Mawaddah, Rahima Naili Syukri, Wan Salma Syabina, Cintasya Awaliyah Baihaqi, Nabila Hibatullah, Sephia Nazwa Aulia, Tiara Varila Anjani, Kania Dwi Cahya, Nazah Yulis Septiana, Sayyidah Safiyr, Fadhlatul Ulya, dan Zulyani Wafiq yang telah hadir di dalam hidup peneliti dalam berbagai situasi, baik senang maupun susah, juga dalam



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.

perjalanan menyusun skripsi ini. Terima kasih atas kebaikan kalian. Terima kasih telah menjadi bagian penting dalam hidup peneliti.

17. Teman-teman dari grup dora *d'explorer*, yaitu S Hakyra Junia, Cahaya Salsabila, Aura Maryam, Sri Dalia Devi, Triokta Rila, Annisa Putri Perdani, Ika Noviana Andriani, yang telah menemani peneliti sepanjang perjalanan kuliah dari awal hingga akhir. Terima kasih atas semua momen berharga yang telah kita bagikan bersama.

18. Teman-teman kelas I Angkatan 2020. Terima kasih atas seluruh suka dan duka selama proses perkuliahan. Semoga hubungan kita tetap erat dan berlanjut ke depannya. Semoga tetap menjadi kelas I yang kompak.

Peneliti mohon maaf jika ada nama yang tidak tertulis dan disebutkan, semoga Allah memuliakan kita semua. Semoga karya ilmiah ini dapat memberikan sumbangan dan manfaat yang baik bagi pembacanya.

Pekanbaru, 1 Juli 2024

Peneliti

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.

DAFTAR ISI

LEMBAR PENGESAHAN	i
LEMBAR PERSEMBAHAN	iv
MOTTO	v
KATA PENGANTAR	vi
DAFTAR ISI	xi
DAFTAR GAMBAR	xiii
DAFTAR TABEL	xiv
DAFTAR LAMPIRAN	xv
ABSTRAK	xvi
BAB I PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang Masalah	1
B. Rumusan Masalah	11
C. Tujuan Penelitian	11
D. Keaslian Penelitian	11
E. Manfaat Penelitian	14
BAB II TINJAUAN PUSTAKA	16
A. <i>Psychological Well-Being</i>	16
1. Pengertian <i>Psychological Well-Being</i>	16
2. Dimensi <i>Psychological Well-Being</i>	17
3. Faktor yang Memengaruhi <i>Psychological Well-Being</i>	21
B. <i>Mindfulness</i>	24
1. Pengertian <i>Mindfulness</i>	24
2. Aspek-Aspek <i>Mindfulness</i>	26
C. Perawat	27
1. Pengertian Perawat	27
2. Peran dan Tanggung Jawab Perawat	28
D. Kerangka Berfikir dan Hipotesis	29
1. Kerangka Berfikir	29
2. Hipotesis	35
BAB III METODOLOGI PENELITIAN	36
A. Desain Penelitian	36
B. Identifikasi Variabel Penelitian	36
C. Definisi Operasional	37
1. <i>Psychological Well-Being</i>	37
2. <i>Mindfulness</i>	38
D. Subjek Penelitian	39
1. Populasi	39
2. Sampel	39
3. Teknik <i>Sampling</i>	40
E. Metode Pengumpulan Data	41
1. Skala <i>Psychological Well-Being</i>	41
2. Skala <i>Mindfulness</i>	43
F. Validitas dan Reliabilitas	44
1. Uji Coba Alat Ukur	44

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. Uji Validitas	45
3. Uji Daya Beda Aitem	45
4. Uji Reliabilitas	48
G. Teknik Analisis Data	50
H. Lokasi dan Jadwal Penelitian	51
I. Prosedur Etika Penelitian	51
BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN	55
A. Pelaksanaan Penelitian	55
B. Hasil Penelitian	56
1. Deskripsi Subjek	56
2. Deskripsi Data Penelitian	58
3. Uji Asumsi	61
4. Uji Hipotesis	63
C. Analisis Tambahan	63
1. Sumbangan Tiap Aspek <i>Mindfulness</i> Terhadap PWB	65
2. Uji Perbedaan ditinjau Dari Jenis Kelamin	67
3. Uji Korelasi Berdasarkan Usia	69
4. Analisis Perbedaan Berdasarkan Jenis Rumah Sakit	70
D. Pembahasan	72
BAB V PENUTUP	83
A. Kesimpulan	83
B. Saran	83
DAFTAR PUSTAKA	86
LAMPIRAN	94

DAFTAR GAMBAR

Gambar 1.1 Hasil Prariset.....	6
--------------------------------	---



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.

DAFTAR TABEL

Tabel 1.1 Hasil Kuesioner Terkait PWB Berupa <i>Open Ended Question</i>	7
Tabel 3.1 <i>Cluster</i> Rumah Sakit.....	40
Tabel 3.2 <i>Blueprint Psychological Well-Being Scale</i> (Sebelum <i>Try Out</i>)	43
Tabel 3.3 <i>Blueprint FFMQ</i> (Sebelum <i>Try Out</i>)	44
Tabel 3.4 <i>Blue print Psychological Well-Being Scale</i> (Setelah <i>Try Out</i>)	47
Tabel 3.5 <i>Blue print Psychological Well-Being Scale</i> (Untuk Penelitian).....	47
Tabel 3.6 <i>Blue print FFMQ</i> (Setelah <i>Try Out</i>).....	48
Tabel 3.7 <i>Blue print FFMQ</i> (Untuk Penelitian).....	48
Tabel 3.8 Jadwal Penelitian	51
Tabel 4.1 Daftar Subjek Berdasarkan Jenis Kelamin	57
Tabel 4.2 Daftar Subjek Berdasarkan Usia.....	57
Tabel 4.3 Daftar Subjek Berdasarkan Masa Kerja	57
Tabel 4.4 Norma Kategorisasi	58
Tabel 4.5 Gambaran Data Hipotetik & Empirik Skala PWB	59
Tabel 4.6 Data Kategorisasi <i>Psychological Well-Being</i>	59
Tabel 4.7 Gambaran Data Hipotetik dan Empirik Skala <i>Mindfulness</i>	60
Tabel 4.8 Data Kategorisasi <i>Mindfulness</i>	61
Tabel 4.9 Hasil Uji Normalitas	62
Tabel 4.10 Hasil Uji Linearitas.....	63
Tabel 4.11 Kekuatan Koefisien Korelasi	64
Tabel 4.12 Hasil Uji Hipotesis.....	64
Tabel 4.13 Hasil Analisis Regresi Tiap Aspek <i>Mindfulness</i> Kepada PWB	66
Tabel 4.14 Uji Perbedaan Berdasarkan Jenis Kelamin.....	68
Tabel 4.15 Uji Korelasi Berdasarkan Usia	69
Tabel 4.16 Uji Perbedaan Berdasarkan Jenis Rumah Sakit.....	71
Tabel 4.17 Hasil Mean Berdasarkan Jenis Rumah Sakit.....	71

DAFTAR LAMPIRAN

LAMPIRAN A. Skala Pra Riset.....	95
LAMPIRAN B. Kuesioner Pra Riset	100
LAMPIRAN C. Tabulasi Data Skala Pra Riset	105
LAMPIRAN D. Kategorisasi Data Skala Pra Riset.....	107
LAMPIRAN E. Lembar Validasi Alat Ukur	109
LAMPIRAN F. Skala <i>Try Out</i>	132
LAMPIRAN G. Tabulasi Data <i>Try Out</i>	141
LAMPIRAN H. Hasil Uji Validitas dan Reliabilitas Skala <i>Try Out</i>	152
LAMPIRAN I. Skala Riset	158
LAMPIRAN J. Tabulasi Data Riset	164
LAMPIRAN K. Deskripsi Subjek Riset	179
LAMPIRAN L. Deskripsi Data Riset	181
LAMPIRAN M. Hasil Uji Asumsi	184
LAMPIRAN N. Hasil Uji Hipotesis	186
LAMPIRAN O. Hasil Analisis Tambahan.....	188
LAMPIRAN P. Surat Menyurat Penelitian.....	194

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.

HUBUNGAN ANTARA *MINDFULNESS* DENGAN *PSYCHOLOGICAL WELL-BEING* PADA PERAWAT RUMAH SAKIT DI KOTA PEKANBARU

Sarah Febrina Harmaini

Fakultas Psikologi Universitas Islam Negeri Sultan Syarif Kasim Riau

Email: sarahharmaini17@gmail.com

ABSTRAK

Tujuan utama keperawatan ialah membantu manusia mencapai derajat kesehatan dan fungsi yang maksimal sesuai dengan potensi masing-masing individu. Dalam rangka mewujudkan tujuan tersebut, perawat memerlukan tingkat *psychological well-being* yang tinggi agar perawat dapat memberikan pelayanan yang optimal kepada pasien. Salah satu faktor yang dapat meningkatkan *psychological well-being* adalah *mindfulness*. Penelitian ini bertujuan untuk menguji hubungan antara *mindfulness* dengan *psychological well-being* pada perawat rumah sakit di kota Pekanbaru. Penelitian menggunakan metode kuantitatif korelasional. Pengambilan sampel menggunakan teknik *cluster random sampling* dengan subjek penelitian sebanyak 252 perawat rumah sakit di kota Pekanbaru. Terpilihlah 2 rumah sakit menjadi lokasi penelitian diantara 31 rumah sakit di kota Pekanbaru, yaitu RSJ Tampan dan RS PMC. Metode pengumpulan data menggunakan skala Ryff's *Psychological Well-Being Scale* versi 18 aitem dan *Five Facet Mindfulness Questionnaire* versi 15 aitem. Analisis data menggunakan uji korelasi *pearson product moment*. Hasil analisis menunjukkan terdapat hubungan yang positif dan signifikan antara *mindfulness* dengan *psychological well-being* pada perawat rumah sakit di kota Pekanbaru dengan nilai *sig.* sebesar 0,000 ($p < 0,05$) dan dengan nilai koefisien korelasi (r) sebesar 0,594. Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa semakin tinggi tingkat *mindfulness*, semakin tinggi juga *psychological well-being* perawat. Melalui penelitian ini, dapat dipahami bahwa jika pihak rumah sakit ingin meningkatkan *psychological well-being* perawat, maka perlu dilakukan peningkatan tingkat *mindfulness* perawat melalui program yang terencana.

Kata kunci: *psychological well-being*, *mindfulness*, perawat.

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.

THE RELATIONSHIP BETWEEN MINDFULNESS AND PSYCHOLOGICAL WELL-BEING AMONG HOSPITAL NURSES IN PEKANBARU

Sarah Febrina Harmaini

Faculty of Psychology Universitas Islam Negeri Sultan Syarif Kasim Riau

Email: sarahharmaini17@gmail.com

ABSTRACT

The main goal of nursing is to help humans achieve maximum health and function according to each individual's potential. In order to realize this goal, nurses need a high level of psychological well-being so that nurses can provide optimal service to patients. One factor that can increase psychological well-being is mindfulness. This study aims to examine the relationship between mindfulness and psychological well-being in hospital nurses in the city of Pekanbaru. The research uses quantitative correlational methods. Sampling used a cluster random sampling technique with research subjects of 252 hospital nurses in the city of Pekanbaru. Two hospitals were chosen as research locations among 31 hospitals in the city of Pekanbaru, namely RSJ Tampan and RS PMC. The data collection method used the Ryff's Psychological Well-Being Scale version 18 items and the Five Facet Mindfulness Questionnaire version 15 items. Data analysis used the Pearson product moment correlation test. The results of the analysis show that there is a positive and significant relationship between mindfulness and psychological well-being in hospital nurses in the city of Pekanbaru with a sig. of 0.000 ($p < 0.05$) and with a correlation coefficient (r) of 0.594. Thus, it can be concluded that the higher the level of mindfulness, the higher the nurse's psychological well-being. Through this research, it can be understood that if the hospital wants to improve the psychological well-being of nurses, it is necessary to increase the level of nurses' mindfulness through a planned program.

Keywords: psychological well-being, mindfulness, nurse

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 I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Rumah sakit merupakan salah satu sarana kesehatan, bisa didirikan oleh pemerintah ataupun masyarakat umum, yang berfungsi untuk melakukan layanan kesehatan. Keberhasilan rumah sakit dalam menjalankan fungsinya ditandai dengan mutu pelayanan rumah sakit. Faktor utama yang memengaruhi kualitas layanan rumah sakit adalah sumber daya manusia di dalamnya, termasuk perawat (Cucu, 2019). Perawat merupakan tenaga medis yang selalu ada di setiap rumah sakit dan memiliki peran penting dalam menyediakan layanan di rumah sakit (Yuliatun, 2022). Berdasarkan Kemenkes RI (2023), tenaga kesehatan dengan jumlah terbanyak di seluruh rumah sakit Indonesia adalah perawat, yaitu sebanyak 351.225 orang (50,79 %).

Perawat di rumah sakit memiliki tugas pada pelayanan rawat inap, rawat jalan atau poliklinik, dan pelayanan gawat darurat (Siswadi & Radiman, 2020). Dalam menjalankan perannya, perawat merupakan tenaga kesehatan yang memiliki kontak terbanyak dengan pasien dibandingkan tenaga kesehatan lainnya. Mereka bertanggung jawab dalam melayani, mengasuh, dan menangani pasien. Perawat berkewajiban untuk memberikan asuhan keperawatan dan menjalankan pekerjaan secara *shift* dalam waktu 24 jam (Kusumawati, dkk., 2022).

Tujuan utama keperawatan ialah membantu manusia mencapai derajat kesehatan dan fungsi yang maksimal sesuai dengan potensi masing-masing individu (Asmadi, 2008). Dalam rangka mewujudkan tujuan tersebut, perawat

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.

memerlukan tingkat *psychological well-being* yang tinggi agar perawat dapat memberikan pelayanan yang optimal kepada pasien. Berdasarkan hasil penelitian Yuliatun (2022), perawat yang sehat dan stabil secara psikologis akan terdorong untuk tumbuh menjadi individu yang produktif, baik dalam pekerjaan maupun dalam aspek kehidupan lainnya.

Menurut Obrenovic, dkk., (2020), *psychological well-being* merupakan konsep yang meliputi kondisi mental, emosional, dan kepuasan hidup secara menyeluruh. Ryff & Keyes (1995) mengartikan *psychological well-being* sebagai pencapaian penuh dalam aspek psikologis seseorang, yang mencakup penerimaan diri, pengembangan diri, tujuan hidup, hubungan positif dengan orang lain, penguasaan lingkungan, dan kemandirian.

Keterampilan dalam menjalin hubungan yang positif dengan orang lain, yang merupakan bagian dari *psychological well-being* (Ryff & Keyes, 1995) merupakan keterampilan yang perlu dimiliki oleh perawat. Asmadi (2008) menjelaskan bahwa dalam sektor pelayanan kesehatan, perawat adalah profesional medis yang memiliki kontak langsung yang berkepanjangan dengan pasien. Pelayanan kesehatan tidak dapat bergantung hanya pada perawat saja, melainkan membutuhkan kerja sama tim yang solid dengan profesi kesehatan lainnya. Oleh karena itu, perawat perlu memiliki kemampuan untuk menjaga kerja sama yang efektif dengan pasien dan anggota tim kesehatan lainnya, begitupun sebaliknya.

Otonomi, yang juga menjadi dimensi *psychological well-being* (Ryff & Keyes, 1995) merupakan satu diantara nilai profesional yang melandasi praktik keperawatan. Konsep otonomi dalam konteks keperawatan meliputi kemandirian

perawat, termasuk kesiapan untuk mengambil keputusan, bertanggung jawab atas tindakan pribadi, serta kemampuan untuk mengatur dan menentukan nasib sendiri (Ritonga, dkk., 2020). Ini mencerminkan kemampuan perawat dalam mengendalikan berbagai situasi dalam praktik keperawatan.

Selanjutnya, perawat perlu memiliki penguasaan lingkungan, yang juga merupakan bagian dari *psychological well-being* (Ryff & Keyes, 1995). Perawat berhadapan dengan tugas yang beragam dan seringkali kompleks. Kemampuan ini memungkinkan perawat untuk mengelola lingkungan dengan baik, menghindari kebingungan, dan tetap efektif dalam menyelesaikan tugas-tugas mereka. Dalam kondisi dimana waktu terbatas dan tuntutan tugas terus meningkat, penguasaan lingkungan memungkinkan perawat untuk mengatur situasi dengan lebih baik dan memastikan pelayanan yang optimal bagi pasien (Goldsby, dkk., 2020).

Pengembangan diri, yang juga merupakan bagian dari *psychological well-being* (Ryff & Keyes, 1995), perlu juga dimiliki oleh perawat untuk terus mengembangkan potensi dirinya agar kualitas perawat semakin meningkat, seperti melanjutkan pendidikan ke jenjang yang lebih tinggi, mengikuti pelatihan-pelatihan maupun seminar. Selain itu, berpartisipasi dalam lokakarya, membaca literatur terbaru, dan bergabung dengan organisasi profesi juga sangat bermanfaat (Sinulingga, 2019). Upaya-upaya ini tidak hanya meningkatkan pengetahuan dan keterampilan perawat, tetapi juga berkontribusi pada peningkatan kualitas pelayanan yang mereka berikan kepada pasien.

Dimensi lain dari *psychological well-being* (Ryff & Keyes, 1995) yang perlu dimiliki oleh seorang perawat adalah penerimaan diri. Perawat dengan tingkat

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.

penerimaan diri yang tinggi akan mampu merefleksikan harga dirinya dengan baik. Hal ini memungkinkan mereka untuk mengambil sikap yang lebih proaktif dalam bergaul dengan dokter dan pasien. Sikap proaktif tersebut menciptakan hubungan interpersonal yang stabil, yang pada gilirannya meningkatkan kualitas perawatan yang diberikan kepada pasien. Selain itu, perawat juga akan dapat merasakan pencapaian yang lebih besar dalam pekerjaannya (Kong, dkk., 2022).

Perawat juga perlu memiliki tujuan hidup yang merupakan salah satu dimensi dari *psychological well-being* (Ryff & Keyes, 1995), yang dapat membuat perawat merasakan makna dan arah dalam pekerjaan mereka. Dengan tujuan hidup, perawat akan lebih termotivasi dan berkomitmen untuk memberikan perawatan yang berkualitas tinggi. Dengan demikian, tujuan hidup merupakan elemen penting dalam menciptakan perawat yang berdedikasi, empatik, dan profesional.

Menurut Schablon, dkk., (2012), penting bagi rumah sakit untuk memprioritaskan perhatian pada *psychological well-being* para perawat agar dapat memberikan pelayanan yang optimal kepada pasiennya. Namun, dalam skala global, *psychological well-being* pada perawat seringkali mengalami hambatan akibat tekanan yang muncul di rumah sakit (Foster, dkk., 2018). Berdasarkan hasil penelitian Sulosaari (2022), perawat mengalami tingkat kelelahan dan stres yang tinggi karena kondisi pekerjaannya. Perawat berhadapan dengan beban kerja yang berat, kontak terus-menerus dengan penderitaan pasien dan keluarga, kekurangan jumlah perawat, jam kerja yang panjang, dan perasaan tidak berdaya terkait kontrol pekerjaan. Pemicu-pemicu ini dapat memberikan dampak serius kepada *psychological well-being* perawat (Golshiri, dkk., 2012). Menurut Yuliatun (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.

perawat dengan tingkat *psychological well-being* yang rendah akan rentan terhadap gangguan kesehatan jiwa dan dapat memengaruhi pelaksanaan tugasnya terhadap pasien.

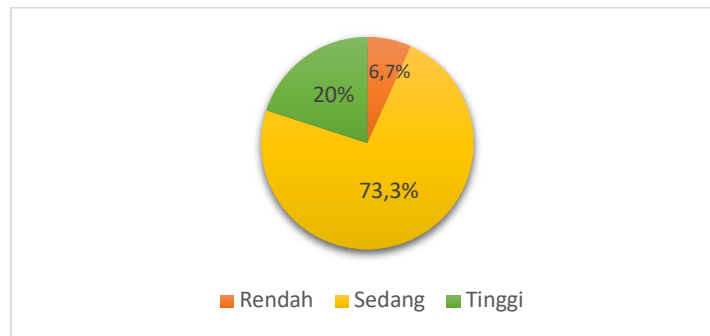
Berdasarkan uraian di atas, *psychological well-being* yang tinggi meskipun penting dimiliki oleh perawat, tetapi dalam realitanya banyak ditemukan perawat yang dikategorikan memiliki tingkat *psychological well-being* yang rendah. Ini dilandasi oleh berbagai hasil riset, salah satunya dari Anggraini & Nio (2020). Temuan penelitiannya menunjukkan secara umum *psychological well-being* perawat di Rumah Sakit X Kota Padang cenderung rendah. Dalam penelitian tersebut, dari total 80 perawat yang menjadi subjek, 38 perawat (47,5%) tergolong dalam kategori rendah, 9 perawat (11,25%) berada dalam kategori sangat rendah, dan 20 perawat (25%) pada kategori sedang. Ini berarti hanya 13 perawat (16,25%) dari total subjek penelitian yang mempunyai tingkat *psychological well-being* tinggi sampai sangat tinggi.

Tingkat *psychological well-being* perawat yang cenderung kurang baik juga ditemukan di lokasi penelitian. Hal ini berdasarkan mini riset yang telah peneliti lakukan dengan menggunakan Ryff's *psychological well-being scale* versi 18 aitem kepada 15 perawat rumah sakit di kota Pekanbaru pada tanggal 9 Juni 2023. Respons subjek terhadap skala *psychological well-being* tersebut kemudian dikategorisasikan dengan menggunakan norma kategorisasi Azwar (2021). Gambaran *psychological well-being* perawat di lokasi penelitian dari hasil kategorisasi yang didasari oleh jawaban subjek dapat dilihat pada gambar 1.1 berikut:



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.



Gambar 1.1 Hasil Prariset

Melalui gambar 1.1 di atas dapat disimpulkan bahwa dari 15 perawat rumah sakit di kota Pekanbaru, sebagian besarnya memiliki tingkat *psychological well-being* dalam kategori sedang. Hal ini mengindikasikan bahwa *psychological well-being* perawat belum dapat dikategorikan optimal. Ini didasarkan pada pendapat Keyes (2002), individu yang berada dalam kondisi “sedang” seringkali dimaknai sebagai suatu keadaan individu yang berada pada kategori tidak terpuruk tetapi juga tidak berkembang. Keyes juga menekankan bahwa individu yang berada pada kondisi ini belum menunjukkan suatu kondisi yang ideal. Individu dengan kesehatan mental yang utuh berkembang dalam kehidupan dengan tingkat *psychological well-being* yang tinggi. Berdasarkan pendapat ini, agar seorang individu mencapai dengan kesehatan mental yang utuh, seseorang perlu meningkatkan *psychological well-being* mereka ke tingkat yang lebih tinggi.

Temuan terkait kondisi *psychological well-being* perawat rumah sakit di kota Pekanbaru di atas diperkuat oleh data yang peneliti kumpulkan melalui penyebaran kuesioner mengenai *psychological well-being* kepada delapan perawat yang berada di rumah sakit yang berbeda pada tanggal 22 Juni 2023. Data hasil penyebaran kuesioner tersebut direpresentasikan dalam tabel 1.1 berikut ini:

Tabel 1.1

Hasil Kuesioner Terkait PWB Berupa *Open Ended Question*

Dimensi	Hasil Mini Riset
Penerimaan Diri	Satu perawat menyatakan bahwa jika diberikan kesempatan untuk dilahirkan kembali, ia ingin menjadi ibunya
Hubungan Positif dengan Individu Lainnya	Enam orang perawat yang hubungan sosialnya dikategorikan bermasalah: satu orang mengeluh mengenai suasana hati yang kurang baik ketika berinteraksi dengan orang lain, satu lainnya menyatakan kesulitan dalam mengendalikan emosi dan merasa kehabisan energi jika berinteraksi terlalu lama dengan orang lain, seorang perawat mengungkapkan bahwa dirinya tidak memiliki teman curhat, satu perawat menyebutkan bahwa dirinya jutek, dua orang menghadapi kesulitan dalam berkenalan dengan orang baru.
Otonomi	Terdapat empat perawat yang bermasalah tentang kemandiriannya. Berkaitan dengan cara perawat menghadapi dan menyelesaikan masalah yang dihadapi, terdapat satu perawat mengungkapkan bahwa dirinya cenderung menghindari masalah, dan tiga perawat menyatakan bahwa mereka lebih mengandalkan pendapat orang lain dalam mengambil keputusan.
Penguasaan Lingkungan Tujuan Hidup	Dua perawat merasa sering kewalahan dalam mengemban tanggung jawab yang diberikan. Satu perawat menyatakan bahwa dirinya tidak memiliki tujuan hidup yang terdefinisi dengan baik
Pengembangan Diri	Empat perawat mengungkapkan kesulitan dalam mengidentifikasi keahlian dan hal-hal positif dalam diri mereka.

Fenomena sikap dan perilaku perawat dalam berbagai dimensi *psychological well-being* dari hasil kuesioner berupa *open ended question* di atas mengindikasikan bahwa *psychological well-being* perawat tidak dalam kondisi yang baik-baik saja. Ini jika dilandasi oleh karakteristik orang yang memiliki *psychological well-being* yang tinggi dalam pandangan Ryff (2008), yaitu individu yang memiliki *psychological well-being* tercermin melalui enam dimensi. Pada dimensi penerimaan diri, seseorang dapat dianggap memiliki *psychological well-being* yang tinggi apabila orang tersebut mampu untuk menerima segala kelebihan

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

dan kekurangan yang ada pada dirinya. Pada dimensi hubungan positif dengan orang, apabila dirinya mampu menunjukkan sikap hangat, percaya serta empati dalam menjalin hubungan yang erat dengan orang lain. Pada dimensi otonomi, dapat dicirikan dengan memiliki kemampuan untuk dapat mengambil keputusan secara mandiri. Pada dimensi penguasaan lingkungan, ditandai dengan memiliki keyakinan dan keterampilan untuk mengelola lingkungan mereka dan dapat mengendalikan berbagai aktivitas eksternal dalam lingkungannya, termasuk mengatur dan mengontrol situasi kehidupan sehari-hari. Pada dimensi tujuan hidup, ditandai dengan memiliki tujuan hidup yang jelas dan terarah, merasa bahwa hidup mereka memiliki makna yang baik untuk masa sekarang maupun masa lalu. Kemudian pada dimensi pengembangan diri, ditandai dengan adanya kemauan dan keinginan untuk mencoba berbagai pengalaman yang baru dan terus berkembang ke arah yang lebih baik.

Psychological well-being bisa dipengaruhi oleh berbagai faktor, seperti jenis kelamin (Matud, dkk., 2019), usia (Ryff & Keyes, 1995), sosial ekonomi (Wells, 2010), status perkawinan (Wells, 2010), hubungan sosial (Wells, 2010), *psychological capital* (Rosalina & Siswati, 2018), regulasi emosi (Arjanggi & Fauziah, 2021), dan *mindfulness* (Istiqamah & Salma, 2020). Dari berbagai faktor tersebut, *mindfulness* menjadi salah satu faktor yang bisa memberikan dampak pada *psychological well-being*. Ini diperkuat oleh Baer (2008) bahwa semua aspek dari *mindfulness* menjadi faktor yang memprediksi *psychological well-being*.

Peneliti tertarik memilih *mindfulness* sebagai variabel yang dikaitkan dengan *psychological well-being* pada perawat, dibandingkan variabel-variabel lain

yang juga memengaruhi *psychological well-being* karena *mindfulness* berperan penting dalam memperlancar pekerjaan perawat. Perawat dituntut untuk mengambil keputusan yang cepat dan akurat dalam lingkungan yang bertekanan tinggi (Lin, 2024). Menurut Azzam, dkk., (2023), perawat yang memiliki mekanisme *mindfulness* yang baik, tidak akan tergesa-gesa dalam mengambil keputusan.

Mindfulness merupakan salah satu cara untuk menyadari perilaku, kebiasaan, dan reaksi diri sendiri, yang sangat bermanfaat bagi perawat untuk lebih memahami pasien dan memudahkan perawat dalam situasi medis yang serba kompleks dan sulit (Connely dalam Umniyah & Afiatin, 2009). Perawat dengan *mindfulness* yang tinggi memiliki kemungkinan lebih rendah untuk bereaksi secara berlebihan terhadap situasi menantang, seperti ketika mereka menghadapi pasien yang tiba-tiba mengalami penurunan kondisi kesehatan. Dengan *mindfulness*, perawat cenderung lebih mampu menjaga ketenangan dan kejernihan pikiran dalam menghadapi situasi yang memicu stres. Dengan demikian, perawat dapat merespons dengan lebih tenang, terfokus, dan efektif, sehingga memungkinkan mereka untuk memberikan perawatan yang lebih baik kepada pasien dalam situasi yang memerlukan respons cepat dan tepat (Mancarella, 2023).

Mindfulness adalah kemampuan untuk memberikan perhatian pada kejadian saat ini dengan sengaja tanpa memberikan penghakiman (Iani dkk., 2017). Banyak orang sering kali kurang sadar terhadap kejadian di sekitar mereka, hal ini merupakan sebuah kecerobohan. Sebaliknya, *mindfulness* memusatkan perhatian seseorang pada tugas yang ada (Afrashteh & Hasani, 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.

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

- Alasan lain yang mendasari peneliti mengkaji keterkaitan *mindfulness* dengan *psychological well-being*, karena belum banyaknya kajian mengenai kedua variabel tersebut pada perawat. Penelitian mengenai keterkaitan *mindfulness* dengan *psychological well-being* sudah pernah dilakukan, diantaranya oleh Baer, dkk., (2008) dan Iani, dkk., (2017) pada dewasa berusia 21-84 tahun, Afrashteh & Hasani (2022) pada remaja berusia 12-18 tahun, Sampath, dkk., (2019) dengan subjek mahasiswa kedokteran. Studi-studi ini menunjukkan hasil bahwa *mindfulness* memiliki korelasi yang positif dengan *psychological well-being*, artinya semakin tinggi tingkat *mindfulness*, semakin tinggi juga tingkat *psychological well-being*, dan sebaliknya, semakin rendah tingkat *mindfulness*, semakin rendah juga tingkat *psychological well-being*.

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

- Berdasarkan berbagai rujukan yang telah ditemukan, penelitian tentang *mindfulness* dan *psychological well-being* telah dilakukan secara luas di berbagai

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.

lokasi baik itu di Indonesia, maupun luar negeri. Berikut penelitian mengenai kedua variabel dilakukan oleh:

1. Sanoverian & Fourianalistyawati (2017) dengan judul “*Work-Family Balance, Trait Mindfulness and Psychological Well-Being in Middle-Aged Working Parents*”. Temuan dari penelitian mengindikasikan bahwa *work-family balance* dan *mindfulness* memainkan peran penting dalam memprediksi *psychological well-being*. Persamaan studi tersebut dengan penelitian ini yaitu keduanya fokus pada eksplorasi *mindfulness* dan *psychological well-being*, sedangkan perbedaannya terletak pada jumlah variabel dependen. Studi yang dilakukan Sanoverian & Fourianalistyawati (2017) menggunakan dua variabel dependen yaitu *work-family balance* dan *mindfulness*, sedangkan penelitian ini variabel dependennya hanya satu, yaitu *mindfulness*. Karakteristik subjek pada studi Sanoverian & Fourianalistyawati (2017), yaitu *middle-aged working parents*, sedangkan pada penelitian yang peneliti lakukan, subjeknya adalah perawat.
2. Yuliatun & Karyani (2022) dengan judul “*Improving the Psychological Well-Being of Nurses Through Islamic Positive Psychology Training*”. Hasil studi menunjukkan bahwa *islamic positive psychology training* mampu secara signifikan meningkatkan kesejahteraan psikologis perawat. Persamaan kajian yang peneliti lakukan dengan penelitian Yuliatun & Karyani (2022) adalah keduanya sama-sama meneliti *psychological well-being* dan menjadikan perawat sebagai subjeknya. Letak pembedanya pada variabel dependen, riset yang dilakukan Yuliatun & Karyani (2022) menjadikan *islamic positive*

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.

psychology training sebagai variabel dependennya, sedangkan penelitian yang peneliti lakukan variabel dependennya adalah *mindfulness*.

3. Tumanggor, dkk., (2020) dengan judul “*Psychological Well-Being* ditinjau dari *Mindfulness* pada Atlet Remaja Difabel di NPC Provinsi Sumatera Utara”. Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat hubungan positif antara *mindfulness* dengan *psychological well-being*. Kesamaan studi tersebut dengan penelitian yang peneliti lakukan adalah keduanya mengkaji *psychological well-being* dan *mindfulness*. Letak pembedanya pada karakteristik subjek, studi yang dilakukan oleh Tumanggor, dkk., (2020) dilakukan kepada atlet remaja difabel, sedangkan peneliti menjadikan perawat sebagai subjeknya.
4. Istiqomah & Salma (2020) dengan judul “Hubungan antara *Mindfulness* dan *Psychological Well-Being* pada Mahasiswa Baru yang Tinggal di Pondok Pesantren X, Y, dan Z”. Temuan dari studi mengindikasikan bahwa *mindfulness* berkorelasi positif terhadap kesejahteraan psikologis. Persamaan kajian yang dilakukan Istiqomah & Salma (2020) dengan penelitian yang peneliti lakukan adalah keduanya sama-sama mengkaji *mindfulness* dan *psychological well-being*. Letak perbedaannya adalah pada karakteristik subjek, studi Istiqomah & Salma (2020) pada mahasiswa baru yang tinggal di pesantren, sedangkan peneliti menjadikan perawat sebagai subjeknya.
5. Studi yang dilakukan oleh García-Alandete (2018) dengan judul “*Does Meaning in Life Predict Psychological Well-Being? an Analysis Using the Spanish Versions of the Purpose-in-Life Test and the Ryff's Scales*”. Temuan studi tersebut mengungkap adanya korelasi positif dan signifikan antara *meaning in*

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.

life dan *psychological well-being*. Persamaan studi tersebut dengan penelitian yang peneliti lakukan berada pada variabel independen, yakni *psychological well-being*. Letak perbedaannya adalah pada variabel dependen, studi yang dilakukan oleh García-Alandete (2018) menjadikan *meaning in life* sebagai variabel dependennya, sedangkan peneliti menjadikan *mindfulness* sebagai variabel dependennya. Karakteristik subjekpun berbeda, karena pada penelitian García-Alandete (2018) subjeknya perempuan dan laki-laki dengan rentang usia 18 hingga 55 tahun, sedangkan peneliti menjadikan perawat sebagai subjeknya.

Berdasarkan analisis mengenai kesamaan dan perbedaan penelitian terdahulu dengan penelitian yang peneliti lakukan, maka ditemukan perbedaannya pada variabel dependen, jumlah variabel dependen, dan karakteristik subjek. Meskipun sudah banyak yang meneliti mengenai tema yang sama, yaitu *mindfulness* dan *psychological well-being*, tetapi belum ada penelitian yang identik meneliti topik penelitian yang peneliti lakukan. Dengan demikian, penelitian ini dapat dikategorikan sebagai penelitian yang baru.

E. Manfaat Penelitian

Penelitian mengenai *mindfulness* dan *psychological well-being* ini dilakukan dengan harapan dapat memberikan manfaat, baik secara teoritis maupun praktis.

1. Manfaat Teoritis

Penelitian ini diharapkan mampu menjadi acuan, sumber pengetahuan tambahan, dan kontribusi berharga untuk pengembangan bidang keilmuan

psikologi, terutama dalam konteks *mindfulness* dan *psychological well-being* bagi perawat.

2. Manfaat Praktis

Penelitian ini diharapkan mampu memberikan gambaran kepada para perawat mengenai pentingnya penerapan *mindfulness* dalam upaya meningkatkan *psychological well-being* mereka.

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.

BAB II

TINJAUAN PUSTAKA

A. *Psychological Well-Being*

1. Pengertian *Psychological Well-Being*

Dalam ranah psikologi positif, *psychological well-being* memegang peranan penting dalam keberfungsian individu (Satyajati, 2020). *Psychological well-being* (kesejahteraan psikologis) berkembang atas dasar konsep psikologi positif yang mencakup perspektif Maslow mengenai aktualisasi diri (*self actualization*), konsep Rogers mengenai orang yang berfungsi penuh (*fully functioning person*), dan konsep Allport mengenai kematangan (*formulation maturity*) dalam setiap perkembangan individu.

Ryff adalah tokoh yang mengembangkan teori *psychological well-being* dan ia mengembangkannya berdasarkan perjalanan hidupnya (Yuliani, 2018). Menurut Ryff, kehidupan yang baik adalah kehidupan yang memiliki keseimbangan antara kebahagiaan, aspek-aspek positif, dan tidak adanya penyakit psikologis (Dierendonck, dkk., 2008). Instrumen pengukuran *psychological well-being* yang dikembangkan oleh Ryff adalah salah satu yang paling banyak digunakan dalam penelitian (Matud, dkk., 2019).

Ryff (2008) menyatakan bahwa *psychological well-being* adalah pencapaian secara penuh dari psikologis seseorang dan suatu kondisi dimana individu memiliki kemampuan untuk menerima aspek positif dan negatif dari diri sendiri, memiliki hubungan yang hangat dan memuaskan dengan orang lain, kemampuan untuk mengambil keputusan secara mandiri,

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.

memiliki kemampuan untuk beradaptasi dengan lingkungannya dan memecahkan masalah sehari-hari, menemukan arah dan tujuan dalam hidup, dan memiliki dorongan untuk mengembangkan diri.

Psychological well-being adalah suatu bentuk kesejahteraan yang bersifat *eudaimonic*, artinya lebih ditekankan pada kesejahteraan yang muncul dari fungsi psikologi positif (Laksono & Virgonita, 2023). Kesejahteraan psikologi *eudaimonic* berfokus pada pengoptimalan potensi diri dan proses pewujudan realisasi diri (Ruini, 2017). Berdasarkan *World Health Organization*, *psychological well-being* merupakan keadaan dimana seseorang menyadari kemampuan diri dan bermanfaat bagi komunitasnya (Afrashteh & Hasani, 2022).

Berdasarkan pendapat para tokoh di atas, maka dapat disimpulkan bahwa *psychological well-being* adalah suatu kondisi dimana individu memiliki kemampuan dalam penerimaan diri, melakukan hubungan positif dengan orang lain, otonomi dalam mengambil keputusan, beradaptasi dengan lingkungan, mengembangkan diri, dan memiliki tujuan hidup.

2. Dimensi *Psychological Well-Being*

Menurut Ryff & Singer (2008), terdapat enam dimensi *psychological well-being* yang terdiri dari:

a. Penerimaan diri

Seseorang yang memiliki tingkat penerimaan diri yang tinggi ditandai dengan sikap yang positif terhadap diri sendiri, menerima semua aspek baik dan buruk dari dirinya, serta melihat masa lalu dengan pandangan

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.

yang positif. Sementara itu, seseorang yang memiliki tingkat penerimaan diri yang rendah cenderung merasa tidak puas dengan diri sendiri, kecewa dengan apa yang dialaminya dimasa lalu, memiliki masalah dengan beberapa aspek yang berkaitan dengan kualitas pribadinya, dan menginginkan perubahan untuk menjadi orang yang berbeda dari dirinya sekarang.

b. Hubungan Positif dengan Orang Lain

Dimensi hubungan positif dengan orang lain dikategorikan tinggi ditunjukkan dengan memiliki hubungan yang hangat, memuaskan, dan saling percaya dengan orang lain, perhatian terhadap kesejahteraan orang lain, memiliki kemampuan empati, kasih sayang, keintiman yang kuat, serta memahami arti memberi dan menerima dalam hubungan antar manusia. Sebaliknya, dimensi hubungan positif dengan orang lain dikategorikan rendah jika seseorang hanya memiliki sedikit hubungan yang dekat dengan orang lain, kurang memercayai orang lain, sulit untuk bersikap hangat, kurang terbuka, kurang peduli pada orang lain, terisolasi dan frustrasi dalam hubungan interpersonal, tidak mau berkompromi untuk mempertahankan hubungan penting dengan orang lain.

c. Otonomi

Seseorang yang memiliki tingkat otonomi yang tinggi ditunjukkan dengan mampu menentukan nasibnya sendiri, mandiri, mampu melawan tekanan sosial baik dalam berfikir maupun bertindak, 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.

terpengaruh oleh pandangan atau harapan orang lain, dan mampu berpikir serta bertindak sesuai dengan kehendak pribadi, mampu mengatur perilaku berdasarkan nilai-nilai internal, dan mampu mengevaluasi diri dengan standar pribadi. Kemudian seseorang yang memiliki tingkat otonomi yang rendah menunjukkan kecenderungan untuk tergantung pada harapan dan penilaian orang lain, cenderung bergantung pada pandangan orang lain dalam membuat keputusan penting dalam hidup, terikat oleh tekanan sosial, dan cenderung berpikir dan bertindak sesuai dengan apa yang diharapkan oleh lingkungan sekitar mereka.

d. **Penguasaan Lingkungan**

Kemampuan penguasaan lingkungan seseorang dikategorikan tinggi jika orang tersebut menguasai kompeten dalam mengelola lingkungan sekitarnya, mampu memahami dan menguasai struktur yang kompleks dalam kegiatan eksternal, mampu secara efektif memanfaatkan peluang yang ada di sekitarnya, dan memiliki kemampuan untuk memilih atau menciptakan konteks yang sesuai dengan kebutuhan dan nilai-nilai pribadinya. Sedangkan seseorang yang memiliki kemampuan penguasaan lingkungan yang rendah, akan kesulitan dalam mengelola urusan sehari-hari, merasa tidak mampu untuk mengubah atau memperbaiki konteks sekitarnya, kurang menyadari berbagai peluang yang ada di sekitarnya, dan memiliki sedikit kendali atas dunia luar.

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. Tujuan Hidup

Tingginya tingkat seseorang dalam dimensi tujuan hidup ditandai dengan memiliki tujuan hidup yang jelas dan terarah, merasa bahwa hidup mereka memiliki makna yang baik untuk masa sekarang maupun masa lalu, memegang keyakinan yang memberikan tujuan hidup bagi mereka dan memiliki maksud serta tujuan dalam hidup mereka. Sebaliknya, seseorang disebut memiliki tingkat yang rendah dalam tujuan hidup ditunjukkan dengan tidak memiliki perasaan bermakna dalam hidup, hanya memiliki sedikit tujuan atau sasaran yang akan dicapai, merasa tidak memiliki arah yang jelas, tidak melihat tujuan hidup masa lalu mereka, dan tidak memiliki pandangan atau keyakinan yang memberikan makna pada hidup mereka.

f. Pengembangan diri

Dimensi pengembangan diri dikategorikan tinggi ketika seseorang memiliki dorongan untuk terus berkembang, terbuka terhadap pengalaman baru, menyadari potensi yang mereka miliki, mampu melihat peningkatan dalam diri dan perilaku mereka dari waktu ke waktu, mampu berubah dengan cara yang mencerminkan pengetahuan diri dan efektivitas yang meningkat. Namun sebaliknya, seseorang yang rendah dalam dimensi pengembangan diri ditunjukkan dengan memiliki rasa stagnasi pribadi, kurang merasakan perbaikan atau perluasan dari waktu ke waktu, merasa bosan dan tidak tertarik dengan

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.

kehidupan, serta merasa tidak mampu mengembangkan sikap atau perilaku baru.

Berdasarkan penjelasan dimensi-dimensi di atas, maka dimensi *psychological well-being* yang mengacu pada teori Ryff & Singer (2008) yaitu memiliki penerimaan diri, memiliki hubungan positif dengan orang lain, otonomi, mampu menguasai lingkungan, memiliki tujuan hidup, dan mampu mengembangkan diri.

3. Faktor yang Memengaruhi *Psychological Well-Being*

Psychological well-being tidak dibawa sejak lahir, sehingga mampu tidaknya seseorang mencapai kondisi *psychological well-being* dipengaruhi oleh banyak faktor, yaitu:

a. Jenis kelamin

Pada studi yang dilakukan oleh Matud, dkk., (2019) ditemukan bahwa pria memiliki skor yang lebih tinggi daripada wanita dalam dimensi penerimaan diri dan otonomi. Sementara itu, wanita memiliki skor yang lebih tinggi daripada pria dalam pertumbuhan pribadi dan hubungan positif dengan orang lain. Selanjutnya, studi yang dilakukan oleh Ryff dan Keyes (1995) juga menunjukkan bahwa skor wanita lebih tinggi daripada pria dalam dimensi hubungan positif dengan orang lain dan pertumbuhan pribadi.

b. Usia

Dimensi penguasaan lingkungan dan otonomi cenderung meningkat ketika orang mencapai usia yang lebih tua. Namun, pada dimensi

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.

pertumbuhan pribadi dan tujuan hidup pada orang lanjut usia menjadi kurang penting dan lebih terbatas. Selain itu, dimensi penerimaan diri dan hubungan positif dengan orang lain tampaknya tetap konsisten pada berbagai rentang usia (Ryff dan Keyes, dalam Wells, 2010).

c. Sosial ekonomi

Faktor lain yang juga memengaruhi *psychological well-being* adalah situasi sosial ekonomi yang mencakup beberapa kondisi seperti sistem perawatan kesehatan, pendidikan, pekerjaan, dan kegiatan rekreasi (Diener, dalam Wells, 2010). Penelitian yang dilakukan oleh Ryff (dalam Wells, 2010) mengenai dampak tingkat ekonomi terhadap tingkat kesejahteraan menunjukkan hubungan yang jelas antara tingkat sosial ekonomi terhadap beberapa dimensi *psychological well-being*, seperti penerimaan diri, pertumbuhan pribadi, dan tujuan hidup.

d. Kualitas Pernikahan

Menurut Wells (2010), hubungan suami istri yang baik memiliki pengaruh, baik pada kesehatan maupun pada *psychological well-being* (kesejahteraan psikologis). Hasil studi oleh Escriba-Agüir dan Tenias-Burillo (dalam Wells, 2010) menegaskan hal ini dan menunjukkan bahwa hubungan yang baik dengan pasangan meningkatkan *psychological well-being*. Mereka bahkan mengklaim bahwa orang yang terbukti memiliki hubungan suami istri yang baik cenderung tidak memiliki kesehatan mental yang buruk.

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. Hubungan sosial

Psychological well-being dipengaruhi oleh kontak sosial dan hubungan interpersonal. Salah satu dimensi *psychological well-being* adalah kemampuan untuk memelihara hubungan positif dengan orang lain. Ryff (dalam Wells, 2010) menyatakan bahwa kehadiran hubungan positif dengan orang lain dikaitkan dengan perasaan gembira dan suasana hati yang positif.

f. *Mindfulness*

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan oleh Dyah dan Fourianalistyawati (2018), Tumanggor, dkk., (2020), Erpiana dan Fourianalistyawati (2018), Afiffatunnisa & Sundari (2021), Istiqomah & Salma (2020), maka dapat ditarik suatu kesimpulan bahwa *mindfulness* memiliki hubungan positif terhadap *psychological well-being*. Studi-studi ini menunjukkan bahwa semakin tinggi *mindfulness*, maka semakin tinggi pula *psychological well-being*. Sebaliknya, semakin rendah *mindfulness* maka semakin rendah pula *psychological well-being*. Baer (2008) menyatakan bahwa semua aspek dari *mindfulness* menjadi faktor prediktor *psychological well-being*.

g. *Psychological Capital*

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan oleh Rosalina dan Siswati (2020), terdapat hubungan positif yang signifikan antara *psychological capital* dengan *psychological well-being*. Studi 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 semakin tinggi *psychological capital*, maka semakin tinggi pula *psychological well-being*.

h. Regulasi Emosi

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan oleh Arjangga dan Fauziah (2021), terdapat hubungan positif antara regulasi emosi dengan *psychological well-being* pada ibu yang menemani anak sekolah dari rumah. Studi ini menunjukkan bahwa semakin tinggi tingkat regulasi emosi yang dimiliki oleh ibu yang mendampingi anak sekolah, maka *psychological well-being* akan semakin baik.

Berdasarkan penjelasan di atas dapat disimpulkan bahwa terdapat beberapa faktor yang dapat memengaruhi *psychological well-being* yaitu usia, jenis kelamin, status perkawinan, sosial ekonomi, hubungan sosial, regulasi emosi, *mindfulness*, dan *psychological capital*. Oleh karena itu, dapat dipahami bahwa *mindfulness* sebagai variabel independen dalam penelitian ini merupakan salah satu faktor yang berpotensi memengaruhi *psychological well-being*.

B. Mindfulness

1. Pengertian Mindfulness

Kata *mindfulness* awalnya dikaitkan dengan psikologi Buddhis, namun, kini dipahami sebagai kualitas kesadaran yang melekat yang dapat diukur secara empiris dan ilmiah (Naik, dkk., 2013). Lebih lanjut, *mindfulness* tidak memerlukan komitmen agama, etika, spiritual, atau ideologis untuk dipraktikkan.

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.

Mindfulness menurut Baer (2003) adalah bentuk pengamatan tanpa memberikan penilaian terhadap arus rangsangan internal dan eksternal yang muncul. Dengan *mindfulness*, seseorang memberi perhatian terhadap apa yang sedang terjadi tanpa menghakiminya. Menurut Brown dan Ryan (2003), *mindfulness* merupakan perhatian yang reseptif dan kesadaran akan peristiwa dan pengalaman saat ini. Ludwig dan Kabat-Zinn (2008) mengemukakan *mindfulness* adalah dengan sengaja memperhatikan apa yang terjadi, saat demi saat, tanpa menghakimi.

Tokoh lain yang juga mengemukakan konsep *mindfulness* adalah Afrashteh & Hasani (2022). Menurutnya, *mindfulness* yaitu memusatkan perhatian pada tugas yang ada, perhatian itu tidak terfokus pada masa lalu atau masa depan, dan tidak menghakimi atau menolak apa yang sedang terjadi sekarang. Glomb, dkk., (2011) mengartikan *mindfulness* sebagai proses memperhatikan apa yang terjadi pada saat ini, baik rangsangan internal berupa pikiran dan sensasi tubuh, maupun rangsangan eksternal berupa lingkungan fisik dan sosial.

Mindfulness telah diteliti baik sebagai intervensi maupun *trait* atau sifat (Schindler & Pfattheicher, 2021). Pada penelitian ini, peneliti menerapkan perspektif *trait mindfulness*. *Trait mindfulness* merupakan sifat perhatian dan kesadaran penuh yang bersifat stabil dan konsisten dalam diri seorang individu (Dyah & Fourianalistyawati, 2018). *Trait mindfulness* mengacu pada sifat yang melekat, yakni kecenderungan individu untuk tetap berlabuh pada masa kini dan secara aktif mengamati apa yang terjadi

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.

tanpa menjadi terlalu reaktif atau kewalahan olehnya. Ini mencerminkan kecenderungan individu untuk hidup dengan penuh perhatian dalam setiap aspek kehidupan sehari-hari (Lin, 2024).

Berdasarkan pendapat para tokoh di atas mengenai konsep *mindfulness*, maka dapat disimpulkan bahwa *mindfulness* sebagai *trait* adalah kecenderungan untuk memusatkan perhatian pada apa yang terjadi pada saat ini tanpa memberikan penghakiman.

2. Aspek-Aspek *Mindfulness*

Baer dkk., (2008) menyatakan bahwa *mindfulness* terdiri dari enam aspek, diantaranya adalah sebagai berikut:

a. *Observing*

Aspek ini merujuk pada memberi perhatian terhadap pengalaman internal dan eksternal, seperti sensasi, kognisi, emosi, pemandangan, suara, dan bau.

b. *Describing*

Aspek ini merujuk pada pelabelan pengalaman internal dengan kata-kata, yakni melibatkan kemampuan untuk mengungkapkan pengalaman internal dengan menggunakan kata-kata dan memberi label pada sensasi, pemikiran, dan emosi yang dirasakan.

c. *Acting with awareness*

Aspek ini merujuk pada bertindak dengan kesadaran dengan memperhatikan aktivitas yang sedang terjadi. Aspek ini merupakan lawan dari berperilaku dengan perhatian difokuskan ke tempat 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.

d. *Nonjudging of inner experience*

Aspek ini berkaitan dengan pengalaman batin yang tidak memberi penilaian terhadap pikiran dan perasaan.

e. *Nonreactivity to inner experience*

Aspek ini mewakili kecenderungan untuk membiarkan pikiran dan perasaan datang dan pergi, tanpa terjebak atau terganggu olehnya.

Dalam kajian ini, peneliti menggunakan aspek-aspek yang dikemukakan Baer (2008) untuk mengukur *mindfulness* seseorang. Aspek-aspek itu terdiri dari: *observing*, *describing*, *acting with awareness*, *nonjudging of inner experience*, dan *nonreactivity to inner experience*.

C. Perawat

1. Pengertian Perawat

Perawat menurut UU RI No. 38 tahun 2014 tentang keperawatan adalah seseorang yang telah menyelesaikan pendidikan tinggi dalam bidang keperawatan, baik di dalam maupun di luar negeri, yang telah mendapatkan pengakuan resmi dari pemerintah sesuai dengan peraturan dan undang-undang yang berlaku.

International Council of Nursing (ICN) (dalam Ritonga, 2020) menyatakan bahwa perawat adalah seseorang yang telah menyelesaikan pendidikan keperawatan yang memenuhi persyaratan yang berlaku di negaranya, dan memiliki kewenangan untuk memberikan pelayanan keperawatan. Tugas utama perawat adalah bertanggung jawab dalam upaya

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.

meningkatkan kesehatan, mencegah penyakit, dan memberikan perawatan kepada individu yang sedang mengalami kondisi sakit.

Berdasarkan uraian di atas, maka dapat disimpulkan bahwa perawat adalah seseorang yang memiliki pendidikan keperawatan, memiliki kewenangan dalam melakukan tindakan keperawatan dan bertanggung jawab dalam merawat, memelihara, membantu, serta melindungi orang yang sakit, luka, atau dalam proses penuaan.

2. Peran dan Tanggung Jawab Perawat

Perawat sebagai salah satu tenaga kesehatan menjalankan tugas sesuai dengan peran dan fungsinya. Menurut Wirentanus (2019), dalam memberikan pelayanan perawatan kesehatan, perawat memandang individu sebagai makhluk yang holistik dan unik. Peran dan tanggung jawab utama perawat adalah memberikan perawatan kepada pasien, yang mencakup *treatment* keperawatan, observasi, penyuluhan kesehatan, dan pelaksanaan tindakan medis sesuai dengan delegasi yang diberikan

Wahyudi (2020) menyatakan bahwa perawat sebagai bagian dari tenaga kesehatan profesional memiliki peran sebagai pemberi asuhan, pendidik, advokat klien, konselor, agen pengubah, pemimpin, manajer, manajer kasus, serta peneliti, dan pengembang praktik keperawatan. Menurut Florence Nightingale (dalam Wirentanus, 2019), peran perawat adalah untuk memastikan bahwa pasien tetap dalam kondisi optimal dalam menghadapi tantangan kesehatan yang mereka alami.

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.

Berdasarkan uraian di atas, maka dapat disimpulkan bahwa perawat memiliki peran dan tanggung jawab dalam memberikan perawatan kesehatan holistik kepada pasien, mencakup *treatment*, observasi, penyuluhan, dan tindakan medis. Perawat memiliki tanggung jawab untuk memastikan bahwa pasien tetap dalam kondisi optimal dalam menghadapi tantangan kesehatan mereka.

D. Kerangka Berfikir dan Hipotesis

1. Kerangka Berfikir

Penelitian ini berusaha mengeksplorasi korelasi tingkat *mindfulness* dengan *psychological well-being* pada perawat. Dalam menganalisis hubungan antara kedua variabel, peneliti mengacu pada konsep *psychological well-being* yang dikemukakan oleh Ryff (1995) serta teori *mindfulness* yang diperkenalkan oleh Baer (2008).

Staf keperawatan adalah kelompok terbesar diantara profesi tenaga kesehatan (Lorber & Dobnik, 2022). Perawat merupakan profesi yang berperan penting dalam pelayanan rumah sakit selama 24 jam. Perawat mengalami tingkat kelelahan dan stres yang berlebihan karena sifat pekerjaan dan kondisi kerja mereka. Mereka berhadapan dengan berbagai penyebab stres terkait pekerjaan, seperti beban kerja yang ekstensif, kontak terus-menerus dengan pasien dan keluarga, kekurangan perawat, jam kerja yang panjang, dan perasaan tidak berdaya terkait kontrol pekerjaan (Sulosaari, 2022). Situasi-situasi tersebut dapat memperlemah *psychological well-being* perawat (Golshiri, dkk., 2012).

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 (2008) berpendapat bahwa *psychological well-being* merupakan suatu kondisi dimana seseorang memiliki kemampuan dalam dimensi penerimaan diri, hubungan positif dengan orang lain, otonomi, penguasaan lingkungan, tujuan hidup, pertumbuhan dan perkembangan pribadi.

Berbagai penelitian telah membuktikan bahwa *mindfulness* dalam bentuk *trait* bisa berefek pada *psychological well-being*. Kontribusi *mindfulness* terhadap *psychological well-being* telah ditemukan dari studi yang dilakukan oleh Dyah dan Fourianalistyawati (2018), Tumanggor, dkk., (2020), Erpiana dan Fourinalistyawati (2018), Afiffatunnisa dan Sundari (2021), Istiqomah dan Salma (2020). Dari keempat studi ini, didapatkan bahwa *mindfulness* memiliki hubungan positif terhadap *psychological well-being*. Semakin tinggi *mindfulness*, maka semakin tinggi juga *psychological well-being*. Sebaliknya, semakin rendah *mindfulness* maka semakin rendah juga *psychological well-being*.

Mindfulness menurut Baer (2003) adalah pengamatan tanpa memberi penilaian terhadap arus rangsangan internal dan eksternal yang muncul. Baer (2008) menyatakan bahwa terdapat lima aspek *mindfulness*, yaitu *observing*, *describing*, *acting with awareness*, *nonjudging of inner experience*, dan *nonreactivity to inner experience*.

Aspek pertama dari *mindfulness* adalah *observing*, yaitu menyadari dan memberikan perhatian terhadap pengalaman internal dan eksternal, seperti sensasi, kognisi, emosi, pemandangan, suara, dan bau. Menurut

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.

Carson dan Langer (dalam Erpiana & Fourinalistyawati, 2018), ketika seseorang mampu melihat dan menyadari segala aspek yang terjadi dari berbagai perspektif, maka ia dapat menerima pengalaman dari masa lalu dan juga saat ini, sehingga ia bisa menerima dirinya sendiri apa adanya. Begitu pula pada perawat, ketika mereka mampu mengembangkan kemampuan untuk menyadari dan memberikan perhatian pada berbagai pengalaman internal dan eksternal yang terjadi, hal ini dapat membantu perawat untuk menerima semua pengalaman masa lalu dan kini, sehingga akan membantu perawat dalam meningkatkan penerimaan diri mereka. Penerimaan diri merupakan salah satu dimensi dari *psychological well-being*. Dengan demikian, melalui *observing* dapat meningkatkan *psychological well-being* seseorang. Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan Erpiana dan Fourinalistyawati (2018) *observing* merupakan salah satu aspek dari *trait mindfulness* yang berperan signifikan terhadap dimensi penerimaan diri pada *psychological well-being*.

Aspek kedua dari *mindfulness* adalah *describing*, yaitu pelabelan pengalaman internal dengan kata-kata. Perawat yang mampu mengkomunikasikan pemikiran dan perasaannya dengan tepat, informasi yang ingin disampaikan akan tersampaikan dengan baik. Ini bukan hanya memfasilitasi komunikasi efektif, tetapi juga berperan penting dalam membangun hubungan yang baik dengan pasien dan sesama staf di lingkungan rumah sakit. Kemampuan menjalin hubungan positif dengan orang lain adalah salah satu kunci kebahagiaan, karena hubungan 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.

positif dengan individu lain merupakan salah satu dimensi dari *psychological well-being*. Dengan demikian, *mindfulness* melalui kemampuan *describing* dapat meningkatkan *psychological well-being*. Hal ini sejalan dengan penelitian Sanoveriana & Fourianalistyawati (2017) yang menyatakan bahwa kemampuan untuk mendeskripsikan pengalaman melalui kata-kata dapat bermanfaat dalam peningkatan *psychological well-being* dengan mengurangi berbagai hal negatif.

Aspek ketiga dari *mindfulness* adalah *acting with awareness*, yaitu bertindak dengan kesadaran dengan memperhatikan aktivitas yang sedang terjadi. Aspek ini merupakan lawan dari berperilaku dengan perhatian difokuskan ke tempat lain. Perawat yang memberikan perhatian penuh terhadap apa yang sedang dilakukannya tanpa terganggu oleh hal-hal lain, dapat memperlancar segala urusannya dan memberikan hasil yang baik dan memuaskan. Keberhasilan dalam melaksanakan pekerjaan atau tugas akan membuat seseorang menjadi merasa bermakna. Perawat yang dalam menjalankan tugasnya fokus pada pekerjaan yang sedang dilakukannya tentu akan mendapatkan hasil yang baik dan mendapatkan penilaian positif, baik dari atasan maupun pasien dan keluarga pasien. Dengan merasa puas terhadap kinerja yang dicapai, akan memberikan makna tersendiri bagi individu. Dengan merasa bermakna, menjadi salah satu indikasi dari orang yang memiliki tujuan hidup. Orang yang memiliki tujuan hidup menunjukkan bahwa ia telah mencapai *psychological well-being*. 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.

sejalan dengan penelitian Iani, dkk., (2017) yang menunjukkan bahwa aspek *acting with awareness* berkorelasi positif dengan *psychological well-being*.

Aspek keempat dari *mindfulness* adalah *nonjudging of inner experience*. Aspek ini merujuk pada pengalaman batin yang tidak memberi penilaian terhadap pikiran dan perasaan. Ketika seseorang tidak menghakimi terhadap pikiran dan perasaannya, ia cenderung akan terhindar dari penilaian negatif kepada diri sendiri. Dengan kata lain, perawat yang tidak menghakimi berbagai pikiran dan perasaan yang muncul akan menjauhkan perawat dari penilaian negatif pada diri sendiri. Jika dikaitkan dengan *psychological well-being*, maka individu yang tidak memberikan penilaian negatif kepada diri sendiri akan menumbuhkan penerimaan diri, yaitu memiliki sikap positif pada diri sendiri dan menerima semua aspek dirinya baik positif maupun negatif. Ini berarti *nonjudging of inner experience* yang menjadi salah satu aspek dari *mindfulness* berkaitan dengan *psychological well-being*. Hal ini sesuai dengan pernyataan Fino, dkk., (2021), dengan bersikap tidak kritis dan tidak menghakimi terhadap pikiran dan perasaan diri sendiri telah terbukti memberikan efek positif dan dapat menumbuhkan penerimaan diri. Penerimaan diri merupakan salah satu dimensi dari *psychological well-being*. Maka dari itu, peningkatan pada aspek *nonjudging of inner experience* juga akan meningkatkan *psychological well-being* seorang perawat.

Aspek kelima dari *mindfulness* adalah *nonreactivity to inner experience*. Aspek ini menggambarkan kecenderungan untuk membiarkan

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.

pikiran dan perasaan datang dan pergi, tanpa terjebak atau terganggu olehnya. Dengan membiarkan pikiran datang dan pergi tanpa merasa terganggu atas stimulus yang mengganggu pikiran akan membuat seseorang fokus pada apa yang sedang dikerjakannya. Jika dikaitkan dengan pekerjaan perawat, maka perawat yang memiliki *nonreactivity to inner experience* tidak akan membuat perawat terjebak atau terganggu oleh berbagai ancaman atau stimulus negatif yang datang dari atasan, teman kerja, pasien maupun keluarga pasien. Ketika seseorang tidak terganggu atau terjebak oleh stimulus yang datang dan membiarkan pikiran dan perasaan datang dan pergi, ini menandai seseorang mampu bersikap otonomi, terutama dalam melawan tekanan sosial. Kemampuan dalam melakukan otonomi merupakan salah satu dimensi dari *psychological well-being*. Dengan demikian, orang yang *mindfulness* melalui aspek *nonreactivity to inner experience* dapat menimbulkan *psychological well-being*. Hal ini seperti dikemukakan Baer dkk. (2008) yang menunjukkan bahwa *nonreactivity to inner experience* merupakan salah satu aspek terpenting dalam aliran *psychological well-being*.

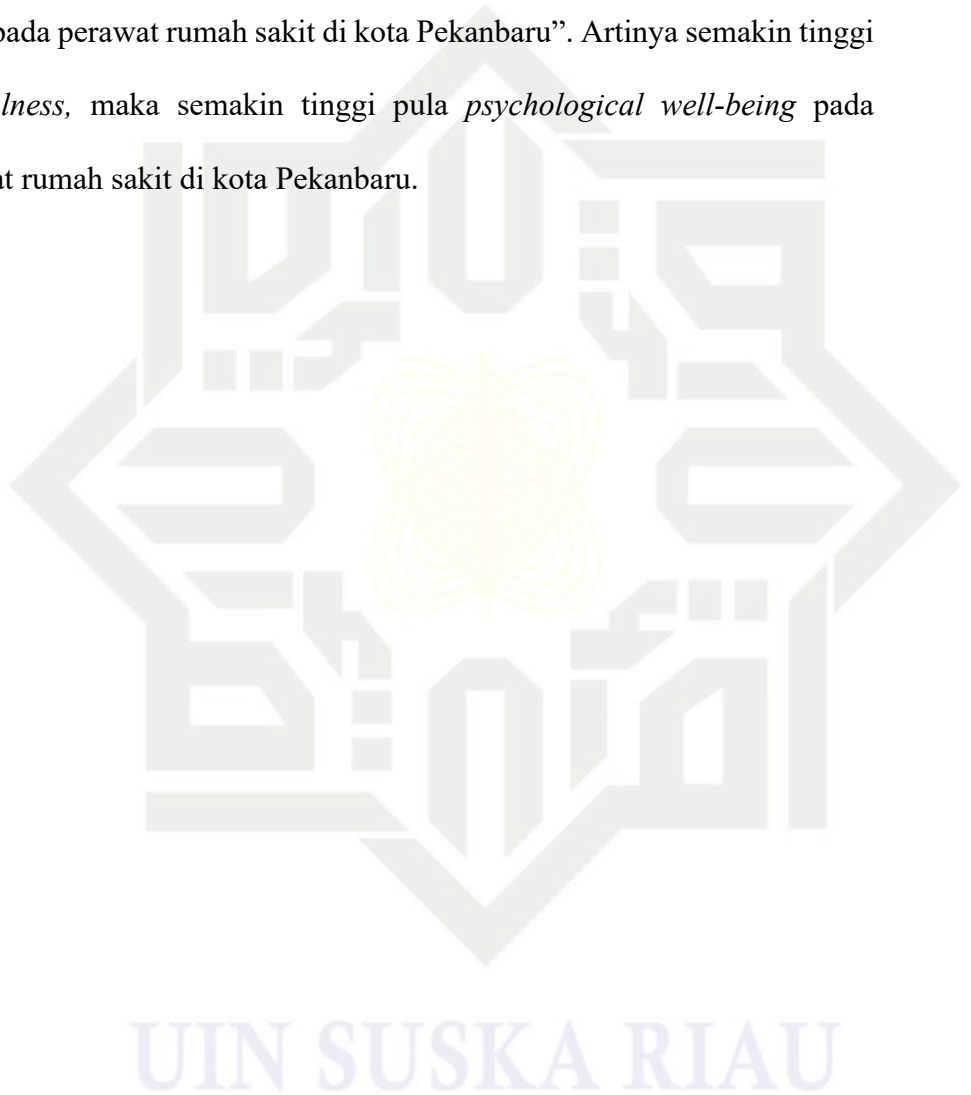
Berdasarkan pemaparan di atas, *mindfulness* dapat meningkatkan *psychological well-being*. Seseorang dengan tingkat *mindfulness* yang tinggi akan memiliki *psychological well-being* yang tinggi pula dengan menyadari dan memberi perhatian terhadap apa yang terjadi tanpa memberi penghakiman.

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. Hipotesis

Berdasarkan uraian yang telah dikemukakan dalam kerangka pemikiran di atas, maka hipotesis yang diajukan dalam penelitian ini ialah “terdapat hubungan positif antara *mindfulness* dengan *psychological well-being* pada perawat rumah sakit di kota Pekanbaru”. Artinya semakin tinggi *mindfulness*, maka semakin tinggi pula *psychological well-being* pada perawat rumah sakit di kota Pekanbaru.



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

METODOLOGI PENELITIAN

A. Desain Penelitian

Penelitian ini dilakukan dengan desain penelitian kuantitatif. Metode penelitian kuantitatif ini digunakan untuk menjawab pertanyaan penelitian dengan melakukan pengukuran yang tepat terhadap variabel yang telah ditentukan melalui pengumpulan data berbasis angka. Tujuannya adalah untuk menghasilkan kesimpulan yang dapat diberlakukan secara umum, tanpa terikat oleh waktu dan situasi tertentu (Setyosari, 2016).

Metode penelitian kuantitatif yang digunakan dalam penelitian ini adalah dengan pendekatan korelasional. Menurut Arsyam & Tahir (2021), penelitian dengan pendekatan korelasional adalah jenis penelitian yang bertujuan untuk menguji hipotesis dengan melakukan pengukuran terhadap beberapa variabel dan mengalkulasi koefisien korelasi (r) antara variabel-variabel tersebut. Tujuannya adalah untuk menilai keterkaitan antara variabel-variabel yang terkait dan mengidentifikasi variabel mana yang saling berhubungan. Dalam konteks penelitian ini, peneliti melakukan pengujian hubungan antara dua variabel, yakni *mindfulness* dan *psychological well-being*.

B. Identifikasi Variabel Penelitian

Variabel merupakan sifat atau ciri unik yang bisa diukur atau yang bisa diamati pada individu atau instansi yang menjadi subjek penelitian, dan dapat berbeda antara satu orang atau instansi dengan yang lainnya (Creswell & Creswell, 2018). Dalam penelitian ini, terdapat dua tipe variabel, yakni variabel independen

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.

(X) dan dependen (Y). Menurut Creswell & Creswell (2018), variabel independen adalah variabel yang dapat menyebabkan atau memengaruhi hasil. Variabel ini juga disebut *treatment*, variabel yang dimanipulasi, antededen, atau variabel prediktor. Lalu, variabel dependen adalah variabel yang bergantung pada variabel independen, yaitu akibat atau hasil dari pengaruh variabel independen. Nama lain untuk variabel dependen adalah variabel kriteria, variabel hasil, dan variabel efek. Variabel dalam penelitian ini adalah sebagai berikut:

Variabel Independen (X): *Mindfulness*

Variabel Dependen (Y): *Psychological Well-Being*

C. Definisi Operasional

Definisi operasional adalah definisi dari variabel penelitian dengan menyediakan spesifikasi yang dirumuskan secara tepat dan jelas tentang operasi-operasi atau langkah-langkah yang akan digunakan untuk mengukur variabel terkait (Supratiknya, 2015). Variabel yang diteliti terdiri dari:

1. *Psychological Well-Being*

Dalam penelitian ini, *psychological well-being* didefinisikan sebagai suatu kondisi ketika perawat mencapai kepuasan penuh pada aspek psikologisnya. Untuk mengukur *psychological well-being* perawat pada penelitian ini, peneliti menggunakan dimensi *psychological well-being* yang dikemukakan oleh Ryff (2008). Menurut teori tersebut, terdapat beberapa dimensi *psychological well-being* yang meliputi hal-hal berikut.

- a. Penerimaan diri, yakni kemampuan untuk menerima dirinya sendiri dengan segala kelebihan dan kekurangannya

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. Hubungan positif dengan orang lain, yakni memiliki hubungan yang hangat, memuaskan, dan saling percaya dengan orang-orang di sekitarnya.
- c. Otonomi, yakni mampu menentukan nasibnya sendiri, mampu melawan tekanan sosial, tidak terpengaruh pada orang lain, dan bertindak sesuai keinginan sendiri.
- d. Penguasaan lingkungan, yakni kemampuan untuk mengelola dan beradaptasi dengan lingkungan sekitar.
- e. Tujuan hidup, yakni memiliki tujuan yang jelas dan terarah, serta merasa memiliki makna dalam hidup.
- f. Pengembangan diri, yakni memiliki dorongan untuk mengembangkan diri.

2. *Mindfulness*

Mindfulness pada penelitian ini diartikan sebagai kecenderungan perawat untuk dapat memusatkan perhatiannya pada apa yang terjadi saat ini tanpa memberikan penghakiman. Pengukuran *mindfulness* perawat dalam penelitian ini menggunakan aspek dari teori Baer, dkk., (2008). Menurut teori tersebut, terdapat beberapa aspek *mindfulness*, yaitu sebagai berikut.

- a. *Observing*, yakni memberikan perhatian pada pengalaman internal dan eksternal, seperti sensasi, kognisi, emosi, pemandangan, suara, dan bau.
- b. *Describing*, yakni memberikan label pada pengalaman internal dengan menggunakan kata-kata.
- c. *Acting with awareness*, yakni bertindak dengan memfokuskan perhatian pada aktivitas yang sedang terjadi saat 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.

- d. *Nonjudging of inner experience*, yaitu tidak memberi penilaian terhadap pikiran dan perasaan.
- e. *Nonreactivity to inner experience*, yakni kecenderungan untuk membiarkan pikiran serta emosi muncul dan menghilang tanpa terperangkap olehnya.

D. Subjek Penelitian

1. Populasi

Populasi didefinisikan sebagai suatu wilayah luas yang melibatkan objek atau subjek dengan atribut dan sifat tertentu yang telah ditentukan oleh peneliti untuk diteliti, dan setelah itu data dari populasi tersebut digunakan untuk menyimpulkan hasil penelitian (Sugiyono, 2013). Dalam penelitian ini yang menjadi populasi adalah semua perawat yang bekerja di rumah sakit Kota Pekanbaru. Jumlah perawat yang menjadi populasi dalam penelitian ini sebanyak 4428 perawat (Badan Pusat Statistik Kota Pekanbaru, 2023).

2. Sampel

Sampel merupakan bagian yang mewakili jumlah dan memiliki karakteristik yang juga dimiliki oleh populasi. Sampel yang diambil dari populasi harus merepresentasikan populasi secara keseluruhan (Sugiyono, 2013). Pada penelitian ini, penentuan sampel dihitung berdasarkan Unpad SAS *Software*. Berdasarkan hasil perhitungan menggunakan Unpad SAS dengan *error* sebesar 0.09 didapatkan ukuran minimal sampel dalam penelitian ini ditetapkan sebanyak 242 perawat yang bekerja di Rumah Sakit di Kota Pekanbaru.

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.

3. Teknik Sampling

Teknik *sampling* merupakan prosedur untuk memilih sampel dari individu atau dari kelompok besar populasi untuk suatu tujuan penelitian tertentu (Bhardwaj, 2019). Teknik *sampling* yang peneliti gunakan dalam penelitian ini adalah *cluster random sampling*. Pada teknik *cluster random sampling*, berbagai segmen populasi dianggap sebagai klaster, dan anggota dari setiap klaster dipilih secara acak. Dalam *cluster random sampling*, dipilih secara acak dari kelompok atau klaster yang sudah ada atau terbentuk secara alami (Bhardwaj, 2019). Bentuk klaster yang peneliti tetapkan pada penelitian ini berupa jenis rumah sakit yang terbagi ke dalam dua jenis, yakni rumah sakit negeri dan rumah sakit swasta di kota Pekanbaru yang kemudian dipilih sampel secara acak menggunakan metode lotere. Adapun kelompok rumah sakit dalam penelitian ini dapat dilihat pada tabel 3.1 berikut ini:

Tabel 3.1
Cluster Rumah Sakit

No.	Rumah Sakit Negeri	No.	Rumah Sakit Swasta
1.	RSJ Tampan	1.	RS Awal Bros Pekanbaru
2.	RSUD Arifin Achmad	2.	RS Eka Hospital
3.	RS Daerah Madani	3.	RS Hermina
4.	RSU TNI AU-LANUD Roesmin Nurjadin	4.	RSIA Andini
5.	RSUD Petala Bumi	5.	RSIA Eria Bunda
6.	RS Tk IV Pekanbaru	6.	RSIA Labuh Baru
7.	RS Bhayangkara Pekanbaru	7.	RS Lancang Kuning
	Polda Riau	8.	RS Pekanbaru Medical Center
8.	RSU UNRI	9.	RS Sansani
		10.	RS Syafira
		11.	RS JMB Pekanbaru
		12.	RSIA Budhi Mulia
		13.	RSIA Zainab
		14.	RSK Mata Pekanbaru Eye Center
		15.	RSK Mata SMEC Pekanbaru
		16.	RSU Aulia Hospital

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.	Rumah Sakit Swasta
17.	RS Santa Maria Pekanbaru
18.	RSU Islam Ibnu Sina
19.	RS Prof. Dr. Tabrani
20.	RSU Bina Kasih
21.	RSU Awal Bros Panam
22.	RSU Prima Pekanbaru
23.	RSIA Annisa

Berdasarkan metode undian yang peneliti lakukan, maka didapatkan dua rumah sakit yang terpilih menjadi sampel penelitian, yaitu Rumah Sakit Jiwa Tampan dari klaster rumah sakit negeri dan Rumah Sakit Pekanbaru *Medical Centre* dari klaster rumah sakit swasta.

E. Metode Pengumpulan Data

Metode pengumpulan data adalah suatu proses yang sistematis dan terstandar untuk mendapatkan data yang diperlukan. Pengumpulan data merupakan tahap yang krusial dalam metode ilmiah karena umumnya data yang terkumpul akan digunakan untuk menguji hipotesis yang telah dirumuskan sebelumnya (Nazir, 2017). Pada penelitian ini, peneliti menggunakan skala psikologi sebagai metode pengumpulan data. Skala adalah sebuah instrumen pengukuran yang terdiri dari kumpulan pernyataan yang dirancang untuk mengungkapkan atau mengukur atribut khusus melalui respons yang diberikan terhadap suatu pernyataan tersebut (Azwar, 2021). Dalam pengumpulan data peneliti menggunakan dua skala, yaitu:

1. Skala *Psychological Well-Being*

Skala yang digunakan untuk mengukur *psychological well-being* dalam penelitian ini adalah *Psychological Well-Being Scale* versi singkat dari Ryff & Keyes (1995). Skala ini terdiri dari 18 aitem dengan masing-masing dimensi memiliki tiga aitem, kemudian peneliti terjemahkan dari bahasa

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.

Inggris ke dalam bahasa Indonesia. Skala ini divalidasi menggunakan *expert judgement*, yaitu dosen pembimbing dan narasumber 1 dengan memberikan penilaian pada hasil terjemahan dan memberikan saran perbaikan. Dimensi yang diukur meliputi penerimaan diri, hubungan positif dengan orang lain, otonomi, penguasaan lingkungan, tujuan hidup, dan pengembangan diri.

Skala ini dirancang berdasarkan format model skala *Likert* yang terdiri dari pernyataan *favourable* dan *unfavourable* dengan lima alternatif jawaban, yaitu "SS" (Sangat Sesuai), "S" (Sesuai), "KS" (Kurang Sesuai), "TS" (Tidak Sesuai), dan "STS" (Sangat Tidak Sesuai). Skor yang diberikan untuk pernyataan *favorable* adalah sebagai berikut: SS memiliki skor 5, S memiliki skor 4, KS memiliki skor 3, TS memiliki skor 2, dan STS memiliki skor 1. Untuk pernyataan *unfavourable*, skor yang diberikan adalah sebagai berikut: SS memiliki skor 1, S memiliki skor 2, KS memiliki skor 3, TS memiliki skor 4, dan STS memiliki skor 5. Semakin tinggi skor yang diperoleh pada skala ini, berarti semakin tinggi tingkat *psychological well-being* seorang perawat. Sebaliknya, semakin rendah skor yang diperoleh, berarti semakin rendah tingkat *psychological well-being* seorang perawat. *Blue print* skala *psychological well-being* dapat dilihat pada tabel 3.2.

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

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

Tabel 3.2
Blueprint Psychological Well-Being Scale (Sebelum Try Out)

Dimensi	Jumlah Aitem		Jumlah
	F	UF	
Penerimaan Diri	1, 13	5	3
Hubungan Positif dengan Orang Lain	6	2, 16	3
Otonomi	8, 15	17	3
Penguasaan Lingkungan	9, 18	4	3
Tujuan Hidup	12	3, 10	3
Pengembangan Diri	7, 11	14	3
Total	10	8	18

*Keterangan: F = *Favorable*, UF=*Unfavorable*

2. Skala *Mindfulness*

Skala yang digunakan untuk mengukur *mindfulness* dalam penelitian ini adalah skala *Five Facet Mindfulness Questionnaires* (FFMQ) yang telah diadaptasi ke dalam bahasa Indonesia oleh Meindy, dkk., (2022). Skala FFMQ ini terdiri dari 39 Aitem. Namun, peneliti hanya menggunakan 15 aitem dari skala ini mengingat kesibukan pekerjaan perawat. Pemilihan 15 aitem ini mengacu pada skala FFMQ-15 yang digunakan Baer (2012). Struktur faktor FFMQ-15 telah terbukti konsisten dengan FFMQ-39 berdasarkan hasil uji yang dilakukan Gu, dkk., (2016). Dalam penelitiannya, ditemukan bahwa penggunaan FFMQ-15 secara kuat mendukung penggunaannya sebagai alternatif pengukuran yang lebih singkat dalam penelitian. Aspek-aspek yang diukur dengan skala ini terdiri dari: *observing*, *describing*, *acting with awareness*, *nonjudging of inner experience*, dan *nonreactivity to inner experience*.

Skala ini dirancang berdasarkan format skala Likert yang terdiri dari pernyataan *favourable* dan *unfavourable* dengan lima alternatif jawaban, yaitu “sangat sering”, “sering”, “kadang-kadang”, “jarang”, “sangat jarang”. Skor

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.

yang diberikan untuk pernyataan *favorable* adalah sebagai berikut: “sangat sering” memiliki skor 5, “sering” memiliki skor 4, “kadang-kadang” memiliki skor 3, “jarang” memiliki skor 2, dan “sangat jarang” memiliki skor 1. Untuk pernyataan *unfavourable*, skor yang diberikan adalah sebagai berikut: “sangat sering” memiliki skor 1, “sering” memiliki skor 2, “kadang-kadang” memiliki skor 3, “jarang” memiliki skor 4, dan “sangat jarang” memiliki skor 5. Semakin tinggi skor yang diperoleh pada skala ini, berarti semakin tinggi tingkat *mindfulness* seorang perawat. Sebaliknya, semakin rendah skor yang diperoleh, berarti semakin rendah tingkat *mindfulness* seorang perawat. *Blue print* mengenai skala *mindfulness* dapat dilihat pada tabel 3.3.

Tabel 3.3
Blueprint Five Facet Mindfulness Questionnaires (Sebelum Try Out)

Aspek	Jumlah Aitem		Jumlah
	F	UF	
<i>Observing</i>	1, 6, 11		3
<i>Describing</i>	2, 12	7	3
<i>Acting With Awareness</i>		3, 8, 13	3
<i>Non-judging of inner experience</i>		4, 9, 14	3
<i>Non-reactivity to inner experience</i>	5, 10, 15		3
Total	8	7	15

*Keterangan: F = *Favorable*, UF=*Unfavorabl*

F. Validitas dan Reliabilitas

1. Uji Coba Alat Ukur

Menurut Arikunto (2010), sebelum digunakan, suatu skala harus melewati uji coba (*try out*) untuk memastikan bahwa skala tersebut memiliki validitas dan reliabilitas yang memadai berdasarkan analisis statistik. Peneliti melakukan uji coba terhadap skala *mindfulness* dan skala *psychological well-being* kepada 100 orang perawat yang bekerja di Rumah

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.

Sakit Umum Daerah Arifin Achmad Kota Pekanbaru pada tanggal 18 sampai tanggal 27 Januari 2024. Setelah proses uji coba selesai, data yang terkumpul lalu dianalisis untuk memperoleh nilai validitas, reliabilitas, dan indeks daya beda aitem dari kedua alat ukur tersebut.

2. Uji Validitas

Validitas didefinisikan sebagai kemampuan tes secara tepat mengukur atribut yang seharusnya diukur (Azwar, 2015). Dalam penelitian ini, peneliti menggunakan validitas isi. Validitas isi secara dasar adalah penilaian mengenai representasi yang tepat dari setiap item atau pertanyaan dalam alat tes, baik itu melalui pandangan pribadi maupun pandangan dari orang lain. Setiap aitem dalam tes harus diperiksa secara cermat untuk memastikan bahwa aitem tersebut mencerminkan isi yang akan diuji dengan baik (Nazir, 2017). Validitas isi dalam penelitian ini dilakukan oleh peneliti dengan menggunakan *expert judgement*. *Expert judgement* adalah pertimbangan atau pendapat ahli/orang yang berpengalaman (Azwar, 2021). Pada penelitian ini, yang menjadi *expert judgement* adalah dosen pembimbing skripsi dan narasumber seminar proposal.

3. Uji Daya Beda Aitem

Daya beda aitem merupakan parameter untuk mengukur sejauh mana item-item dalam skala tersebut untuk mengidentifikasi perbedaan individual (Azwar, 2021). Parameter daya beda item dalam penelitian ini menggunakan koefisien korelasi item. Koefisien korelasi aitem total dihitung dengan menggunakan rumus formula pearson sebagai berikut:

Hak Cipta Diindungi Undang-Undang

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

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

Keterangan:

i : Skor aitem

X : Skor skala

n : Banyaknya subjek

Proses penghitungannya menggunakan aplikasi SPSS (*Statistical Product and Service Solution*) 26.00 for Mac sebagai alat bantu.

Sebagai kriteria pemilihan aitem berdasar korelasi aitem total biasanya digunakan batasan $r_{ix} \geq 0,30$. Semua aitem yang mencapai koefisien korelasi minimal 0,30 daya pembedanya dianggap memuaskan. Aitem yang memiliki harga r_{ix} atau $r_{i(X-i)}$ kurang dari 0,30 dapat diinterpretasikan sebagai item yang memiliki daya diskriminasi rendah (Hidayatullah & Shadiqi, 2020).

Dengan mengacu kepada kriteria yang disampaikan oleh Hidayatullah & Shadiqi (2020) di atas, setelah dilakukan uji coba pada skala *psychological well-being*, dari 18 aitem yang diujicoba terdapat 12 aitem yang memenuhi kriteria daya diskriminasi aitem dan 6 aitem yang gugur karena tidak memenuhi kriteria daya diskriminasi aitem. Jumlah aitem yang memenuhi kriteria daya diskriminasi aitem dan yang gugur untuk skala *psychological well-being* dapat dilihat pada tabel 3.4 berikut:

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 3.4

Blue print Psychological Well-Being Scale (Setelah Try Out)

Dimensi	Jumlah Aitem		Jumlah
	Valid	Gugur	
Penerimaan Diri	1, 5, 13		3
Hubungan Positif dengan Orang Lain	2, 6, 16		3
Otonomi	17	8, 15	3
Penguasaan Lingkungan	4	9, 18	3
Tujuan Hidup	12, 10	3	3
Pengembangan Diri	11, 14	7	3
Total	10	8	18

Berdasarkan aitem yang memenuhi kriteria daya diskriminasi aitem pada uji coba, maka disusun *blue print* skala *psychological well-being* yang baru untuk penelitian yang dapat dilihat pada tabel 3.5 berikut ini.

Tabel 3.5

Blue print Psychological Well-Being Scale (Untuk Penelitian)

Dimensi	Jumlah Aitem		Jumlah
	F	UF	
Penerimaan Diri	1, 11	7	3
Hubungan Positif dengan Orang Lain	8	2, 12	3
Otonomi		3	1
Penguasaan Lingkungan		4	1
Tujuan Hidup		5, 9	2
Pengembangan Diri	6	10	2
Total	4	8	12

*Keterangan: F = *Favorable*, UF=*Unfavorable*

Selanjutnya pada skala FFMQ, dari 15 aitem yang diujicoba terdapat 13 aitem yang memenuhi kriteria daya diskriminasi aitem dan 2 aitem yang gugur. Jumlah aitem yang memenuhi kriteria daya diskriminasi dan yang gugur untuk skala FFMQ dapat dilihat pada tabel 3.6 berikut:

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 3.6

Blue print Five Facet Mindfulness Questionnaires (Setelah Try Out)

Aspek	Jumlah Aitem		Jumlah
	Valid	Gugur	
<i>Observing</i>	11	1, 16	3
<i>Describing</i>	2, 7, 12		3
<i>Acting With Awareness</i>	3, 8, 13		3
<i>Non-judging of inner experience</i>	4, 9, 14		3
<i>Non-reactivity to inner experience</i>	5, 10, 15		3
Total	13	2	15

Berdasarkan aitem yang yang memenuhi kriteria daya diskriminasi aitem pada uji coba, maka disusun *blue print* skala FFMQ yang baru untuk penelitian yang dapat dilihat pada tabel 3.7 berikut ini:

Tabel 3.7

Blue print Five Facet Mindfulness Questionnaires (Untuk Penelitian)

Dimensi	Jumlah Aitem		Jumlah
	F	UF	
<i>Observing</i>	1		1
<i>Describing</i>	2, 10	6	3
<i>Acting With Awareness</i>		3, 7, 11	3
<i>Non-judging of inner experience</i>		4, 8, 12	3
<i>Non-reactivity to inner experience</i>	5, 9, 13		3
Total	6	7	13

*Keterangan: F = *Favorable*, UF=*Unfavorable*

4. Uji Reliabilitas

Reliabilitas alat ukur memberikan informasi tentang karakteristik alat ukur dalam hal apakah alat tersebut memiliki tingkat keakuratan, kestabilan, atau konsistensi yang memadai dalam melakukan pengukuran terhadap variabel yang ingin diukur (Nazir, 2017). Ada beberapa metode yang dapat digunakan untuk mengukur reliabilitas, salah satunya adalah dengan melihat konsistensi antara waktu tes yang berbeda (tes ulang), konsistensi antara tes yang memiliki konten yang relatif sama (tes paralel).

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

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

Namun, metode yang paling umum dan banyak digunakan adalah pengukuran reliabilitas melalui konsistensi internal menggunakan koefisien *alpha Cronbach*, yang mengukur konsistensi antara item-item dalam tes (Agung, 2016).

Peneliti menggunakan koefisien *alpha Cronbach* untuk mengukur reliabilitas antara aitem-aitem skala dalam penelitian ini. Menurut Sanaky, dkk., (2021), jika nilai *alpha* > 0.7 artinya reliabilitas mencukupi (*sufficient reliability*), sementara jika *alpha* > 0.80 ini mensugestikan seluruh item reliabel dan seluruh tes secara konsisten memiliki reliabilitas yang kuat. Atau, ada pula yang memaknakan sebagai berikut: jika *alpha* > 0.90 maka reliabilitas sempurna, jika *alpha* antara 0.70 – 0.90 maka reliabilitas tinggi, jika *alpha* 0.50 – 0.70 maka reliabilitas moderat, jika *alpha* < 0.50 maka reliabilitas rendah. Jika *alpha* rendah, kemungkinan satu atau beberapa item tidak reliabel. Rumus Cronbach's *alpha* untuk menganalisa reliabilitas data dalam penelitian ini menggunakan rumus sebagai berikut:

$$\alpha = 2 \left[1 - \frac{S_1^2 + S_2^2}{S_x^2} \right]$$

Keterangan:

α : Koefisien reliabilitas *alpha*
 S_1^2 : Varians skor belahan 1
 S_2^2 : Varians skor belahan 2
 S_x^2 : Varians skor skala

Proses penghitungan dilakukan dengan menggunakan aplikasi SPSS (*Statistical Product and Service Solution*) versi 26 for Mac sebagai alat bantu.

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.

Setelah menguji coba alat ukur, didapatkan nilai Cronbach's *alpha* sebesar 0,858 untuk *Psychological Well-Being Scale* dan 0,840 untuk *Five Facet Mindfulness Questionnaires*. Hasil ini mengindikasikan bahwa kedua alat ukur tersebut memiliki tingkat reliabilitas yang tinggi, sehingga dapat diandalkan dalam pelaksanaan penelitian.

G. Teknik Analisis Data

Dalam penelitian kuantitatif, analisis data biasanya dilakukan setelah data telah dikumpulkan dari seluruh peserta atau sumber data yang relevan. Proses analisis data melibatkan serangkaian langkah yang meliputi: pengelompokan data berdasarkan variabel dan jenis responden, tabulasi data berdasarkan variabel dari seluruh responden, penyajian data untuk setiap variabel yang diteliti, perhitungan untuk menjawab rumusan masalah, dan perhitungan untuk menguji hipotesis yang telah diajukan (Sugiyono, 2013). Metode yang diterapkan dalam pengujian hipotesis dalam penelitian ini adalah *Pearson Product Moment*. Dalam mengukur tingkat hubungan antara dua variabel, digunakan indeks korelasi yang dikenal sebagai koefisien korelasi (Nazir, 2017). Dibawah ini adalah formula yang digunakan untuk melakukan perhitungan koefisien korelasi Pearson.

$$r_{xy} = \frac{\sum XY - (\sum X) \frac{(\sum Y)}{N}}{\sqrt{(\sum X^2 - \frac{(\sum X)^2}{N}) (\sum Y^2 - \frac{(\sum Y)^2}{N})}}$$

Keterangan:

- r_{xy} : Koefisien korelasi antara *mindfulness* dengan *psychological well-being*
 N : Jumlah subjek yang diteliti
 X : *Mindfulness*
 Y : *Psychological Well-Being*
 XY : Jumlah perkalian skor
 $\sum X$: Jumlah skor skala *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.

$\sum Y$: Jumlah skor skala *psychological well-being*

Proses penghitungannya menggunakan aplikasi SPSS (*Statistical Product and Service Solution*) 26.00 for Mac sebagai alat bantu.

H. Lokasi dan Jadwal Penelitian

Penelitian ini dilakukan di beberapa rumah sakit di Kota Pekanbaru.

Adapun rincian dan jadwal penelitian sebagai berikut:

Tabel 3.8

Jadwal Penelitian

No.	Jenis Kegiatan	Tanggal Pelaksanaan
1.	Seminar Proposal	November 2023
2.	Pengesahan Perbaikan Proposal Penelitian	Januari 2024
3.	Pengurusan Surat-Surat Kelaikan Etik	Desember 2023
4.	Uji sidang Kelaikan Etik	Desember 2023
5.	Pengurusan Surat-Surat <i>Try Out</i>	Desember 2023
6.	<i>Try Out</i> dan Pengolahan Data	Januari 2024
7.	Pengurusan Surat-Surat Izin Riset	Januari 2024
8.	Pelaksanaan Penelitian dan Pengolahan Data	Februari-April 2024

I. Prosedur Etika Penelitian

Dalam melakukan uji kaji etik penelitian, terdapat beberapa prosedur yang dilakukan peneliti bersama Komisi Etik Universitas Islam Negeri Sultan Syarif Kasim Riau sebagai berikut:

1. Tahapan Pra Penelitian

Pra penelitian peneliti mulai sejak semester 6 tahun 2023. Sebelum melakukan penelitian, peneliti menyiapkan proposal penelitian dan alat ukur penelitian. Proposal penelitian ini peneliti lakukan dengan mengkaji literatur mengenai *psychological well-being* yang menjadi variabel dependen dan *mindfulness* yang menjadi variabel independennya. Peneliti melakukan uji

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.

turnitin terhadap proposal penelitian ini dan mendapatkan nilai *similarity* sebesar 32%. Penelitian ini bermanfaat untuk melihat hubungan *mindfulness* dalam peningkatan *psychological well-being* perawat, sehingga pihak rumah sakit dapat mengembangkan atau memperhatikan kondisi *mindfulness* perawat yang berpengaruh pada peningkatan kinerja perawat.

Alat ukur penelitian untuk variabel *psychological well-being* yang digunakan yaitu Ryff's *Psychological Well-Being Scale* versi 18 aitem dari Ryff & Keyes (1995) yang diterjemahkan oleh peneliti ke bahasa Indonesia dan divalidasi oleh dosen pembimbing peneliti dan narasumber peneliti. Untuk alat ukur variabel *mindfulness* peneliti menggunakan skala *Five Facet Mindfulness Questionnaire* versi 15 aitem (Baer, 2012) yang diterjemahkan oleh peneliti ke bahasa Indonesia dan divalidasi oleh dosen pembimbing peneliti dan narasumber peneliti.

Peneliti melakukan mini riset dengan menyebarkan skala *psychological well-being* ke 15 perawat pada tanggal 9 Juni 2023 dan menyebarkan kuesioner terkait *psychological well-being* kepada 8 perawat pada tanggal 22 Juni 2023. Sebelumnya responden juga mengisi *informed consent* untuk berpartisipasi dalam mini riset peneliti. Mini riset ini dilakukan dengan tujuan untuk melihat ada atau tidaknya *gap research* pada penelitian ini.

2. Kaji Etik Penelitian

Sebelum masuk ke tahap penelitian, peneliti melakukan kaji etik penelitian bersama dengan komisi Etik Penelitian Fakultas Pertanian dan Peternakan Universitas Islam Negeri Sultan Syarif Kasim Riau. Uji kaji etik ini dilakukan

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.

pada tanggal 22 Desember 2023 di Fakultas Pertanian dan Peternakan UIN Suska Riau. Surat persetujuan kaji etik diterbitkan pada tanggal 12 Januari 2024 dengan nomor surat 06/KEP-FPP/01/2024.

3. Tahapan Penelitian

Sebelum melakukan penelitian, peneliti melakukan *try out* alat ukur yang peneliti gunakan kepada 100 perawat Rumah Sakit di kota Pekanbaru, setelah mengetahui aitem yang gugur, peneliti akan menyebarkan alat ukur yang sudah direvisi kepada 242 perawat Rumah Sakit di kota Pekanbaru. Penentuan jumlah sampel ini menggunakan Unpad SAS *Software* dan untuk pemilihan rumah sakit di Kota Pekanbaru peneliti menggunakan teknik *cluster random sampling*.

Peneliti tidak melakukan pemaksaan terhadap subjek untuk terlibat dalam penelitian ini. Dalam penelitian ini, peneliti memperlakukan setiap subjek sama dengan moral yang benar dan layak. Peneliti menghormati dan menghargai subjek penelitian dengan menjaga privasi dan kerahasiaan subjek melalui *informed consent* yang diisi subjek dengan keadaan sadar, tidak dalam tekanan dan bersedia berpartisipasi dalam penelitian tanpa adanya paksaan dari pihak manapun.

Informed consent diberikan kepada responden terlebih dahulu karena setiap proses di bidang psikologi yang meliputi penelitian dengan melibatkan manusia harus disertai dengan *informed consent* dengan tujuan bahwa responden telah menyetujui kesepakatan dua belah pihak. *Informed consent* adalah persetujuan dari orang yang akan menjalani proses di bidang psikologi dalam bentuk tertulis dan ditanda tangani oleh responden (HIMPSI, 2010). Setelah

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.

mengisi *informed consent*, responden akan diarahkan untuk mengisi skala yang peneliti berikan dengan mengisi biodata terlebih dahulu dilanjutkan dengan membaca petunjuk pengisian skala agar mengerti dalam pengisian skala yang peneliti berikan. Dalam pengisian skala yang dilakukan responden, peneliti diharuskan mempertahankan kerahasiaan data dari responden yang tercantum dalam pasal 24 Kode Etik Himpunan Psikologi Indonesia Tahun 2010.

4. Pasca Penelitian

Menurut Kode Etik Psikologi Indonesia (2010), para psikolog dan ilmuwan psikologi berusaha secara maksimal untuk memberikan manfaat pada kesejahteraan umat manusia, perlindungan hak dan meminimalkan risiko dampak buruk pengguna layanan psikologi serta pihak-pihak lain yang terkait. Pada penelitian ini, setelah pengambilan data responden akan diberikan *reward* atas tanda terima kasih dari peneliti karena sudah berkontribusi dalam penelitian peneliti. Terkait hasil pengisian skala akan dirahasiakan dan dijaga oleh peneliti sesuai dengan kode etik psikologi dan data akan diolah oleh peneliti dengan bantuan SPSS sebagai hasil dari penelitian peneliti.

Kode Etik Psikologi Indonesia (2010) pada pasal 50 menegaskan bahwa psikolog atau ilmuwan psikologi harus menjalankan penelitian tanpa menggunakan tindakan manipulatif, kecuali jika ada justifikasi ilmiah yang kuat. Pada penelitian ini, peneliti menjaga kejujuran dengan mempertahankan keutuhan/keaslian data selama proses penelitian berlangsung, dari tahap pengumpulan data hingga analisis hasil penelitian.

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 analisis dan pembahasan dalam penelitian ini, dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan positif antara *mindfulness* dengan *psychological well-being* pada perawat rumah sakit di kota Pekanbaru. Hal ini berarti semakin tinggi *mindfulness*, semakin tinggi pula *psychological well-being* perawat dan hubungan kedua variabel ini tergolong cukup kuat.

Tingkat *psychological well-being* sebagian besar perawat rumah sakit di kota Pekanbaru berada pada kategori tinggi dan tingkat *mindfulness* perawat berada pada kategori sedang, serta tidak terdapat perbedaan yang signifikan baik pada *mindfulness* maupun *psychological well-being* antara perawat laki-laki dan perempuan. Selanjutnya, ketika ditinjau dari usia terdapat korelasi antara usia dengan *mindfulness* dan *psychological well-being* perawat, artinya semakin bertambah usia, maka semakin tinggi pula *mindfulness* dan *psychological well-being* perawat. Pada uji perbedaan berdasarkan jenis rumah sakit, ditemukan bahwa terdapat perbedaan perbedaan tingkat *psychological well-being* dan *mindfulness* antara perawat yang bekerja di rumah sakit negeri dengan swasta.

B. Saran

Melalui hasil temuan penelitian yang telah dilaksanakan, peneliti ingin memberi saran kepada pihak-pihak yang terkait.

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Bagi Perawat

Perawat diharapkan dapat mengintegrasikan *mindfulness* dalam tindakan sehari-hari untuk membantu mereka tetap fokus dan tenang. Misalnya, perawat bisa memulai dengan fokus pada hal-hal kecil seperti aliran air saat mencuci tangan atau angin yang mengenai wajah saat berjalan. Perawat juga diharapkan untuk menerapkan teknik pernapasan ringan dalam jadwal harian mereka untuk lebih menyadari akan pikiran, emosi, dan tubuh mereka di sela-sela *shift* atau melakukan pernapasan ringan pada pagi dan malam hari. Kemudian, luangkan waktu untuk menulis jurnal setiap hari. Fokus pada mendeskripsikan pengalaman, perasaan, dan pikiran dengan detail. Menggunakan kata-kata untuk mengungkapkan apa yang dirasakan dapat membantu memahami dan memproses emosi dengan lebih baik. Dengan menerapkan langkah-langkah ini, perawat dapat mengelola stres dengan lebih baik dan mempertahankan *psychological well-being* mereka.

2. Bagi Pihak Rumah Sakit

Pihak rumah sakit diharapkan dapat mengambil beberapa langkah konkret untuk mempertahankan tingkat *psychological well-being* pada perawat melalui *mindfulness*. Pertama, menyediakan program pelatihan *mindfulness* berkala dengan menghadirkan instruktur profesional untuk memberikan pelatihan dan bimbingan. Selain itu, mendorong perawat untuk mengambil jeda singkat selama beberapa menit untuk melakukan latihan pernapasan atau *mindfulness* saat merasa stres. Kemudian, dalam proses rekrutmen, dapat mempertimbangkan untuk menerima lebih banyak perawat yang memiliki *trait mindfulness*, caranya

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.

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.

bisa dengan melakukan pengukuran tingkat *mindfulness* calon perawat dalam proses seleksi, menyertakan pertanyaan terkait *mindfulness* dalam wawancara kerja, dan dapat mengobservasi calon perawat melalui indikator-indikator perilaku *mindfulness* selama proses seleksi, seperti apakah mereka tenang dan terfokus.

3. Bagi peneliti selanjutnya

Bagi peneliti selanjutnya diharapkan dapat meneliti pengaruh *mindfulness* dalam bentuk intervensi terhadap tingkat *psychological-well being* perawat. Peneliti selanjutnya juga diharapkan dapat memasukkan demografi yang lain, faktor demografis lainnya seperti pendidikan dan status pernikahan, untuk mengevaluasi keterkaitannya dengan *psychological-well being* perawat. Selain itu, dapat melakukan analisis tiap aspek *mindfulness* kepada tiap dimensi *psychological well-being* untuk mendapatkan pemahaman lebih mendalam.

DAFTAR PUSTAKA

- Afiffatunnisa, N., & Sundari, A. R. (2021). Hubungan Trait Mindfulness dan Resiliensi dengan Psychological Well-Being pada Single Mother di Komunitas Save Janda. *In Seminar Nasional Psikologi UM*, 1(1), 52-64.
- Afrashteh, M., & Hasani, F. (2022). Mindfulness and psychological well-being in adolescents: the mediating role of self-compassion, emotional dysregulation and cognitive flexibility. *Bord personal disord emot dysregul* 9, 22. <https://doi.org/10.1186/s40479-022-00192-y>
- Agung, IM. (2016). *Aplikasi SPSS Pada Penelitian Psikologi*. Pekanbaru: Al-Mujtahadah Press.
- Aisyiyah, B., & Suprapti, V. (2021). Pengaruh *Mindfulness* terhadap *Psychological Well-Being* pada *Emerging Adulthood*. *Buletin Riset Psikologi Dan Kesehatan Mental (BRPKM)*, 1(1), 359–369. <https://doi.org/10.20473/brpkm.v1i1.24846>
- Alispahic S, Hasanbegovic-Anic E. (2017). Mindfulness: age and gender differences on Bosnian sample. *Psychol Thought*, 10(1):155–66. <https://doi.org/10.23668/psycharchives.1863>
- Anggraini, N., & Nio, S. R. (2020). Hubungan Kualitas Kehidupan Kerja dengan Psychological Well-Being pada Perawat Rumah Sakit X Gayo Lues. *Socio Humanus*, 2(2), 81-93.
- Arjanggi, R., & Fauziah, M. A. (2021). Kesejahteraan Psikologis Ditinjau dari Regulasi Emosi pada Ibu yang Mendampingi Anak Sekolah dari Rumah. *Jurnal Psikologi Integratif*, 9(1), 62-75.
- Arsyam, M., & Tahir, M. Y. (2021). Ragam Jenis Penelitian dan Perspektif. *Al-Ubudiyah: Jurnal Pendidikan dan Studi Islam*, 2(1), 37-47.
- Asmadi. (2008). *Konsep Dasar Keperawatan*. Jakarta: EGC.
- Azwar, S. (2015). *Dasar-Dasar Psikometrika Edisi II*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Azwar, S. (2021). *Penyusunan Skala Psikologi Edisi III*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Azwar, S. (2012). *Metode Penelitian*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Azzam, H. M., Na'imah, T., Wulandari, D. A., & Herdian, H. (2023). Mindfulness dan Workplace Well-being Untuk Mengurangi Burnout pada Perawat. *Psychocentrum Review*, 5(2), 97-107.

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.

- Baer, R. A. (2003). Mindfulness training as a clinical intervention: A conceptual and empirical review. *Clinical psychology: Science and practice*, 10(2), 125.
- 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, D., Krietemeyer, J., Sauer, S., & Williams, J. M. G. (2008). Construct validity of the five facet mindfulness questionnaire in meditating and nonmeditating samples. *Assessment*, 15(3), 329-342.
- Bhardwaj, P. (2019). Types of sampling in research. *Journal of the Practice of Cardiovascular Sciences*, 5(3), 157.
- Boekel, W., & Hsieh, S. (2018). Cross-sectional white matter microstructure differences in age and trait mindfulness. *PloS one*, 13(10). <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0205718>
- Bränström, R., Duncan, L. G., & Moskowitz, J. T. (2011). The association between dispositional mindfulness, psychological well-being, and perceived health in a Swedish population-based sample. *British journal of health psychology*, 16(2), 300-316.
- Brown, K. W., & Ryan, R. M. (2003). The benefits of being present: mindfulness and its role in psychological well-being. *Journal of personality and social psychology*, 84(4), 822-848. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.84.4.822>
- Creswell, J. W., & Creswell, J. D. (2018). *Research design: Qualitative, quantitative, and mixed methods approaches Fifth edition*. Sage publications.
- Cucu, C., Nuraeni, H., & Muryani, A. (2019). Analisis Beban Kerja Perawat di Ruang Rawat Inap Rumah Sakit Gigi Mulut Universitas Padjadjaran Tahun 2018. *Jurnal Sistem Kesehatan*, 4(4).
- Dierendonck, dkk. (2008). Ryff's six factor model of psychological well-being, a span- is exploration. *Soc Indic Res, Springer Science and Business*, 01 (87), 473- 479.
- Dwike, A. (2023). Perubahan Strategi Rumah Sakit di Era Pandemi Covid 19: Literature Review. *Jurnal Medika Hutama*, 4(02), 3366-3373.
- Dyah, A. S. P., & Fourianalistyawati, E. (2018). Peran trait mindfulness terhadap kesejahteraan psikologis pada lansia. *Jurnal Psikologi Ulayat*, 5(1), 109-122.

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.

- Erpiana, A., & Fourianalistyawati, E. (2018). Peran trait mindfulness terhadap psychological well-being pada dewasa awal. *Psymphathic: Jurnal Ilmiah Psikologi*, 5(1), 67-82.
- Fino, E., Martoni, M. & Russo, P.M. (2021). Specific mindfulness traits protect against negative effects of trait anxiety on medical student wellbeing during high-pressure periods. *Adv in Health Sci Educ* 26, 1095–1111. <https://doi.org/10.1007/s10459-021-10039-w>
- Foster, K., et al. (2018). On PAR: A feasibility study of the Promoting Adult Resilience programme with mental health nurses. *International Journal of Mental Health Nursing*, 27(5), 1470–1480. <https://doi.org/10.1111/inm.12447>
- Ghozali, I. (2016) *Aplikasi Analisis Multivariete Dengan Program IBM SPSS 23. Edisi 8*. Semarang: Badan Penerbit Universitas Diponegoro.
- Glomb, T. M., Duffy, M. K., Bono, J. E., & Yang, T. (2011). Mindfulness at work. *Research in Personnel and Human Resources Management*, 30(1), 115–157. [https://doi.org/10.1108/S0742-7301\(2011\)0000030005](https://doi.org/10.1108/S0742-7301(2011)0000030005)
- Goldsby, E., Goldsby, M., Neck, C. B., & Neck, C. P. (2020). Under pressure: Time management, self-leadership, and the nurse manager. *Administrative Sciences*, 10(3), 38.
- Golshiri, P., Pourabdian, S., Najimi, A., Zadeh, H. M., & Hasheminia, J. (2012). Job stress and its relationship with the level of secretory IgA in saliva: A comparison between nurses working in emergency wards and hospital clerks. *The Journal of the Pakistan Medical Association*, 62(3 Suppl 2), S26–S30.
- Gu, J., Strauss, C., Crane, C., Barnhofer, T., Karl, A., Cavanagh, K., & Kuyken, W. (2016). Examining the factor structure of the 39-item and 15-item versions of the Five Facet Mindfulness Questionnaire before and after mindfulness-based cognitive therapy for people with recurrent depression. *Psychological assessment*, 28(7), 791.
- Hanna, M. (2020). *Relation between Mindfulness and Communication Skills among Psychiatric and Mental Health Nurses*.
- Hidayatullah, M. S., & Shadiqi, M. A. (2020). *Konstruksi Alat Ukur Psikologi*. Universitas Lambung Mangkurat Banjarbaru, 1-69.
- HIMPSI. (2010). *Kode Etik Psikologi Indonesia*. Jakarta: Pengurus Pusat Himpunan Psikologi Indonesia.
- Iani, L., Lauriola, M., Cafaro, V., & Didonna, F. (2017). Dimensions of mindfulness and their relations with psychological well-being and

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.

neuroticism. *Mindfulness*, 8(3), 664-676. <https://doi.org/10.1007/s12671-016-0645-2>

Istiqomah, S., & Salma, S. (2020). Hubungan Antara Mindfulness Dan Psychological Well-Being Pada Mahasiswa Baru Yang Tinggal Di Pondok Pesantren X, Y, dan Z. *Jurnal EMPATI*, 8(4), 781-786. <https://doi.org/10.14710/empati.2019.26523>

Jackman, P. C., Jacobs, L., Hawkins, R. M., & Sisson, K. (2022). Mental health and psychological wellbeing in the early stages of doctoral study: a systematic review. *European Journal of Higher Education*, 12(3), 293– 313.

Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2023). *Profil Kesehatan Indonesia 2022*.

Keyes, C. L. M. (2002). The Mental Health Continuum: From Languishing to Flourishing in Life. *Journal of Health and Social Behavior*, 43(2), 207-222.

Kong, L., Qin, F., Zhou, A., Ding, S., & Qu, H. (2022). Relationship between self-acceptance and intention to stay at work among clinical nurses in China: a cross-sectional online survey. *Frontiers in Psychiatry*, 13, 897157.

Kusumawati, F., Dwiantoro, L., & Nurmalia, D. (2022). Hubungan Gaya Kepemimpinan Terhadap Psychological Wellbeing Perawat. *Jurnal Surya Muda*, 4(2), 148 - 163. <https://doi.org/10.38102/jsm.v4i2.101>

Laksono, R. D. and Virgonita, M. (2023). Nurse conditions psychological well-being in inpatient room hospital x. *Science Midwifery*, 11(2), pp. 438-445.

Lin, Y., Jiang, C., Pan, Y., & Xu, Z. (2024). The impact of mindfulness on nurses' perceived professional benefits: the mediating roles of workplace spirituality and work-life balance. *Frontiers in Psychology*, 15, 1346326.

Lorber M, & Dobnik M. (2022). The Importance of Monitoring the Psychological Wellbeing and Mental Health of Nursing Staff for Sustainable Management. *Sustainability*, 14(14):8300. <https://doi.org/10.3390/su14148300>

Ludwig, D.S. and Kabat-Zinn, J. (2008) Mindfulness in Medicine. *Jama*, 300, 1350-1352. <https://doi.org/10.1001/jama.300.11.1350>

Madhuchandra, M. K., & Srimathi, N. L. (2016). Psychological well-being among doctors and nurses: A comparative study. *The International Journal of Indian Psychology*, 3(4), 203-210. ISO 690

Matud, M. Pilar, Marisela López-Curbelo, and Demelza Fortes. 2019. "Gender and Psychological Well-Being" *International Journal of Environmental Research and Public Health* 16, (19). <https://doi.org/10.3390/ijerph16193531>

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.

- McKnight, P. E., & Kashdan, T. B. (2009). Purpose in life as a system that creates and sustains health and well-being: An integrative, testable theory. *American Psychological Association*, 13(3), 242-251.
- McQueen, (2008). Nurse-patient relationship and partnership in hospital care. *Journal of clinical nursing*, 9(5), 723-731.
- Meindy, N., Djunaidi, A., & Triwahyuni, A. (2022). Adaptasi Five Facet Mindfulness Questionnaire Bahasa Indonesia. *Psychocentrum Review*, 4(1), 1-19.
- Muhadi, D. N., & Izzati, U. A. (2020). Hubungan Antara Psychological Well-Being Dengan Work Engagement Pada Perawat Instalasi Rawat Inap Di Rumah Sakit X. *Jurnal Penelitian Psikologi*, 7(3), 23-29. ISO 690
- Naik, P., Harris, V., & Forthun, L. (2013). Mindfulness: An Introduction: FCS2335/FY1381, 9/2013. *EDIS*, 2013(8). <https://doi.org/10.32473/edis-fy1381-2013>
- Nalendra, A. R. A., dkk. (2021). *Statistika Seri Dasar Dengan Spps*. Media Sains Indonesia.
- Nazir, M. (2017). *Metode Penelitian, Cetakan 11*. Ghalia Indonesia. Bogor.
- Nuryadi, Astuti, Endang, & Budiantara. (2017). *Dasar-Dasar Statistika Penelitian*. Yogyakarta: Sibuku Media.
- Obrenovic, B., Jianguo, D., Khudaykulov, A., & Khan, M. A. S. (2020). Work-Family Conflict Impact on Psychological Safety and Psychological Well-Being: A Job Performance Model. *Frontiers in Psychology*, 11. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2020.00475>
- Paramitta, A., Putra, A. I. D., & Sarinah, S. (2020). Work engagement ditinjau dari psychological well-being pada karyawan PT. Sumatera Berlian Motors. *Philanthropy: Journal of Psychology*, 4(1), 45-56.
- Prabawa, A. F. I. (2022). Psychological well-being dan self-compassion mahasiswa di Mahad IAIN Salatiga. *Indonesian Journal of Guidance and Counseling: Theory and Application*, 11(1), 70-80.
- Rahmawati, A. N., Dwidiyanti, M., & Mu'in, M. (2019). The Effect of Mindfulness on the Family Well-Being in Mother who Works as a Nurse. *IJNP (Indonesian Journal of Nursing Practices)*, 3(2), 58-66.
- Rathi, N., Lee, K. (2021). Correction to: Does It Pay to Be Authentic? Implications of Authenticity for Life Satisfaction and Psychological Well-Being in a Collectivist Culture. *J Happiness Stud* 22. <https://doi.org/10.1007/s10902-021-00359-4>

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.

- Ritonga, Manurung, & Damanik. (2020). *Buku Ajar Konsep Dasar Keperawatan*. Yogyakarta: Penerbit Deepublish
- Rosalina, R., & Siswati, S. (2020). Hubungan Antara Psychological Capital Dengan Psychological Well-Being Pada Dokter Muda Fakultas Kedokteran Universitas Diponegoro. *Jurnal Empati*, 7(3), 1124-1129.
- Ruini, C. (2017). *Positive psychology in the clinical domains: Research and practice*. Springer.
- Ryff CD & Keyes CLM. (1995). The structure of psychological well-being revisited. *J Pers Soc Psychol*, 69(4): 719–727.
- Ryff, C. D., & Singer, B. H. (2008). Know thyself and become what you are: A eudaimonic approach to psychological well-being. *Journal of Happiness Studies: An Interdisciplinary Forum on Subjective Well-Being*, 9(1), 13–39. <https://doi.org/10.1007/s10902-006-9019-0>
- Sahusilawane (2017). Hubungan Antara *Psychological Well-Being* Perawat Dengan *Psychological Well-Being* Pasien Anak. *Jurnal Keperawatan Muhammadiyah*, 2(2). <https://doi.org/10.30651/jkm.v2i2.965>
- Salleh, N. A. B., & Mustaffa, C. S. (2016). Examining the differences of gender on psychological well-being. *International Review of Management and Marketing*, 6(8), 82-87.
- Sampath, H., Biswas, A. G., Soohinda, G., & Dutta, S. (2019). Mindfulness and its role in psychological well-being among medical college students. *Open Journal of Psychiatry & Allied Sciences*, 10(1), 52-56.
- Sanaky, M. M. (2021). Analisis Faktor-Faktor Keterlambatan Pada Proyek Pembangunan Gedung Asrama Man 1 Tulehu Maluku Tengah. *Jurnal Simetrik*, 11(1), 432-439.
- Sanoveriana, A. S. N., & Fourianalistyawati, E. (2017). Work-family balance, trait mindfulness and psychological well-being in middle-aged working parents. *UI Proceedings on Social Science and Humanities*, 1, 1-8.
- Satyajati, M. W., Widhianingtanti, L. T., & Adiwena, B. Y. (2020, August). Psychological well-being pada setting profesional: burnout dan jenis profesi sebagai prediktor psychological well-being. In *Seminar Nasional Psikologi dan Ilmu Humaniora (SENAPIH)*, 1 (1)
- Schablon, A., et al.. (2012). Frequency and consequences of violence and aggression towards employees in the German healthcare and welfare system: a cross-sectional study. *BMJ Open*, 2(5), e001420. <https://doi.org/10.1136/bmjopen-2012-001420>

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.

- Schindler, S., & Pfattheicher, S. (2021). When it really counts: Investigating the relation between trait mindfulness and actual prosocial behavior. *Current Psychology*, 1-9. <https://doi.org/10.1007/s12144-021-01860-y>
- Setyosari, H.P. (2016). *Metode Penelitian Pendidikan & Pengembangan*. Jakarta: Prenada Media.
- Shyu, Y. I. L. (2019). Maintaining and improving psychological well-being. *The Journal of Nursing Research*, 27(3), e19. <https://doi.org/10.1097/jnr.0000000000000333>
- Sinulingga, S. B. (2019). *Pengkajian Keperawatan Dan Tahapannya Dalam Proses Keperawatan*.
- Siswadi, Y., Radiman, R., Tupti, Z., & Jufrizen, J. (2021). Faktor determinan stress kerja dan kinerja perawat. *Jurnal Ilmiah Manajemen dan Bisnis*, 22(1), 17-34.
- Situmorang, S. Y., & Andriani, E. (2018). Pengaruh Religiusitas Terhadap Psychological Well Being (PWB) pada Pensiunan Suku Batak Toba. *Jurnal Pemikiran & Penelitian Psikologi*, 13(2), 74-86.
- Sprinthall, R. (2006). *Basic Statistical Analysis Eighth Edition*. Boston: Person Education Group.
- Sucikaputri, T. A., & Nawangsih, E. (2022, July). Pengaruh Self-Compassion terhadap Psychological Well-Being pada Mahasiswa Etnis Minangkabau di Kota Bandung. In *Bandung Conference Series: Psychology Science*, 2(2), 387-394.
- Sugiyono, D. (2013). *Metode Penelitian Pendidikan Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif Dan R&D*. Bandung: Penerbit Alfabeta Bandung.
- Sugiyono, dan Susanto, A. 2015. *Cara Mudah Belajar SPSS & Lisrel*. Bandung: Alfabeta.
- Sugiyono. (2017). *Statistika Untuk Penelitian*. Bandung: Alfabeta.
- Sulosaari, V., Unal, E., & Cinar, F. I. (2022). The effectiveness of mindfulness-based interventions on the psychological well-being of nurses: A systematic review. *Applied Nursing Research*. <https://doi.org/10.1016/j.apnr.2022.151565>
- Supratiknya, A. (2015). *Metodologi penelitian kuantitatif & kualitatif dalam psikologi*. universitas Sanata Dharma.
- Tumanggor, Y. P., Aritonang, R., Nabila, A. S., Alvionita, N., & Marpaung, W. (2021). Psychological Well-being Ditinjau dari Mindfulness Pada Atlet

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.

Remaja Difabel di NPC Prov Sumut. *Jurnal Penelitian Pendidikan, Psikologi Dan Kesehatan (J-P3k)*, 2(2), 102-106.

Umniyah, U., & Afiatin, T. (2009). Pengaruh pelatihan pemusatan perhatian (mindfulness) terhadap peningkatan empati perawat. *JIP (Jurnal Intervensi Psikologi)*, 1(1), 17-40.

Undang-Undang Republik Indonesia Nomor 38 Tahun 2014 tentang Keperawatan.

Wahyudi, I. (2020). Pengalaman perawat menjalani peran dan fungsi perawat di puskesmas kabupaten garut. *Jurnal Sahabat Keperawatan*, 2(01), 36-43.

Wells. I. E. (2010). *Psychological Well-Being*. New York: Nova Science Publishers, Inc.

Wheeler, M. S., Arnkoff, D. B., and Glass, C. R. (2017). The neuroscience of mindfulness: How mindfulness alters the brain and facilitates emotion regulation. *Mindfulness* 8, 1471–1487.

Widhiarso, W. (2010). *Pengategorian data dengan menggunakan statistik hipotetik dan statistik empirik*. Fakultas Psikologi Universitas Gadjah Mada. ISO 690

Widhiarso, W. (2010). “Mencari Sumbangan Efektir Aspek Variabel”.

Wirentanus, L. (2019). Peran Dan Wewenang Perawat Dalam Menjalankan Tugasnya Berdasarkan Undang-Undang Nomor 38 Tahun 2014 Tentang Keperawatan. Media Keadilan: *Jurnal Ilmu Hukum*, 10(2), 148-164.

Yuliani, Irma. (2018). Konsep Psychological Well-Being serta Implikasinya dalam Bimbingan dan Konseling. *Journal of Innovative Counseling : Theory, Practice & Research*, 2 (2): pp. 51- 56

Yuliatun, I., & Karyani, U. (2022). Improving the psychological well-being of nurses through Islamic positive psychology training. *Psikohumaniora: Jurnal Penelitian Psikologi*, 7(1), 91-102. <https://doi.org/10.21580/pjpp.v7i1.1079>

Yulistyowati, N., & Savira, S. I. (2023). Hubungan antara Mindfulness dengan Psychological Well-Being pada Perempuan Dewasa Awal. *Character: Jurnal Penelitian Psikologi*, 10(03)

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

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.

LAMPIRAN A.

Skala Pra Riset

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.

SKALA PRA RISET

Psychological Well-Being

Assalamu 'alaikum Warahmatullahi Wabarakatuh

Hormat peneliti perkenalkan kami Aulia R. Hamzah, Dea Apriani dan Sarah Febrina Harmaini, mahasiswi Fakultas Psikologi Universitas Islam Negeri Sultan Syarif Kasim Riau yang sedang melakukan penelitian, untuk memenuhi salah satu syarat mencapai gelar Sarjana Fakultas Psikologi Universitas Islam Negeri Sultan Syarif Kasim Riau. Ditengah kesibukan saudara kami mohon kesediaan saudara untuk meluangkan waktu sejenak guna berpartisipasi dalam penelitian kami dengan mengisi skala berikut. Dalam skala ini tidak ada jawaban benar dan salah, sehingga kami berharap anda dapat menjawabnya dengan jujur sesuai dengan apa yang anda rasakan atau pikirkan dan bukan berasal dari jawaban, pilihan, atau perasaan pihak lain.

Kerja sama saudara sangat kami butuhkan sebagai sarana penelitian dalam penyusunan skripsi. Penelitian ini sangat mengharapkan kejujuran dan keseriusan saudara dalam memberikan jawaban. Seluruh informasi yang didapatkan hanya digunakan untuk kebutuhan penelitian semata, sehingga apapun jawaban yang saudara berikan tidak akan mempengaruhi kehidupan pribadi maupun pekerjaan saudara. Seluruh data dan hasil penelitian akan dijamin kerahasiannya sehingga saudara tidak perlu merasa khawatir.

Atas kesediaan dan partisipasi saudara dalam penelitian ini, kami selaku peneliti mengucapkan terima kasih.

Hormat Kami,

Aulia R. Hamzah

(Peneliti)

Dea Apriani

(Peneliti)

Sarah Febrina Harmaini

(Peneliti)



PERNYATAAN KESEDIAAN DIRI

Saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama/Inisial :
 Tempat, Tanggal Lahir :
 Jenis Kelamin : ☐ Laki-Laki ☐ Perempuan
 Alamat :
 Masa Kerja :

Bersedia menjadi responden dalam rangka pengambilan data penelitian guna memenuhi salah satu syarat mencapai gelar Sarjana Fakultas Psikologi Universitas Islam Negeri Sultan Syarif Kasim Riau. Surat persetujuan menjadi responden ini saya setujui dengan ikhlas tanpa adanya paksaan dari pihak manapun. Demikian surat persetujuan ini saya buat dengan sebenarnya untuk dapat digunakan sebagaimana mestinya.

Pekanbaru, Juni 2023
 Responden Penelitian,

UIN SUSKA RIAU

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Diarangi 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. Diarangi 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:

- 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.

Petunjuk Pengerjaan:

- Pahami baik-baik setiap pernyataan berikut.
- Di dalam skala ini akan disajikan sejumlah pernyataan, bacalah setiap pernyataan dengan teliti. Tugas Anda adalah memilih salah satu alternatif jawaban yang paling sesuai dengan keadaan diri Anda. Jawaban diberikan dengan memberikan tanda *checklist* (✓) pada kolom yang telah disediakan di setiap butir pernyataan. Dan setiap butir pernyataan jangan sampai terlewat. Adapun pilihan jawaban yang tersedia adalah sebagai berikut:
SS : Bila Anda Sangat Sesuai dengan pernyataan yang ada.
S : Bila Anda Sesuai dengan pernyataan yang ada
TS : Bila Anda Tidak Sesuai dengan pernyataan yang ada
STS : Bila Anda Sangat Tidak Sesuai dengan pernyataan yang ada
- Anda diharapkan menjawab semua pernyataan, jangan sampai ada yang terlewatkan.
- Skala ini bukanlah suatu tes, jadi tidak ada jawaban yang salah. Semua jawaban adalah benar, asal benar-benar sesuai dengan kenyataan yang ada pada diri Anda
- Kesungguhan dan jawaban yang sesuai keadaan yang sebenarnya dalam memilih tanggapan sangat menentukan kualitas penelitian ini.
- Atas partisipasi dan kesediaannya kami ucapkan terima kasih ☺

Jawablah pernyataan di bawah ini!

No.	Aitem	STS	TS	S	SS
1.	Saya berani untuk memberikan pendapat, walaupun pendapat tersebut bertentangan dengan pendapat orang lain.				
2.	Ketika saya melihat perjalanan hidup saya, saya merasa puas dengan apa yang sudah terjadi.				
3.	Saya merasa nyaman dengan orang-orang di sekitar saya.				
4.	Saya merasa tidak ada perkembangan pada diri saya dari waktu ke waktu.				
5.	Sulit bagi saya untuk menjaga hubungan dekat dengan 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.

No.	Aitem	STS	TS	S	SS
6.	Dalam menjalani hidup, saya tidak terlalu memikirkan tentang masa depan.				
7.	Saya menerima diri saya apa adanya, baik itu kelebihan maupun kekurangan.				
8.	Saya dan orang terdekat saya saling mempercayai satu sama lain.				
9.	Tuntutan kehidupan sehari-hari sering membuat saya merasa tertekan.				
10.	Saya cenderung mengandalkan orang lain dalam mengambil keputusan.				
11.	Terkadang saya merasa bahwa saya telah mencoba semua hal yang dapat dilakukan dalam hidup ini.				
12.	Saya tertarik untuk mencoba hal-hal baru dalam hidup saya.				
13.	Saya cenderung khawatir tentang apa yang orang lain pikirkan tentang saya.				
14.	Saya senang membuat perencanaan untuk masa depan dan berusaha mewujudkannya.				
15.	Saya sering kewalahan dalam menjalankan tanggung jawab saya.				
16.	Saya mudah beradaptasi pada situasi yang berbeda dari sebelumnya.				
17.	Saya menyukai sebagian besar aspek kepribadian saya.				
18.	Kebanyakan orang melihat saya sebagai pribadi yang penyayang.				

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 B.

Kuesioner Pra Riset

UIN SUSKA RIAU

KUISIONER PRA RISET *Psychological Well-Being*

Assalamu 'alaikum Warahmatullahi Wabarakatuh

Hormat peneliti perkenalkan kami Aulia R. Hamzah, Dea Apriani dan Sarah Febrina Harmaini, mahasiswi Fakultas Psikologi Universitas Islam Negeri Sultan Syarif Kasim Riau yang sedang melakukan penelitian, untuk memenuhi salah satu syarat mencapai gelar Sarjana Fakultas Psikologi Universitas Islam Negeri Sultan Syarif Kasim Riau. Ditengah kesibukan saudara kami mohon kesediaan saudara untuk meluangkan waktu sejenak guna berpartisipasi dalam penelitian kami dengan mengisi skala berikut. Dalam kuisioner ini tidak ada jawaban benar dan salah, sehingga kami berharap anda dapat menjawabnya dengan jujur sesuai dengan apa yang anda rasakan atau pikirkan dan bukan berasal dari jawaban, pilihan, atau perasaan pihak lain.

Kerja sama saudara sangat kami butuhkan sebagai sarana penelitian dalam penyusunan skripsi. Penelitian ini sangat mengharapkan kejujuran dan keseriusan saudara dalam memberikan jawaban. Seluruh informasi yang didapatkan hanya digunakan untuk kebutuhan penelitian semata, sehingga apapun jawaban yang saudara berikan tidak akan mempengaruhi kehidupan pribadi maupun pekerjaan saudara. Seluruh data dan hasil penelitian akan dijamin kerahasiannya sehingga saudara tidak perlu merasa khawatir.

Atas kesediaan dan partisipasi saudara dalam penelitian ini, kami selaku peneliti mengucapkan terima kasih.

Hormat Kami,

Aulia R. Hamzah

(Peneliti)

Dea Apriani

(Peneliti)

Sarah Febrina Harmaini

(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.



PERNYATAAN KESEDIAAN DIRI

Saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama/Inisial :
 Tempat, Tanggal Lahir :
 Jenis Kelamin : ☐ Laki-Laki ☐ Perempuan
 Alamat :
 Masa Kerja :

Bersedia menjadi responden dalam rangka pengambilan data penelitian guna memenuhi salah satu syarat mencapai gelar Sarjana Fakultas Psikologi Universitas Islam Negeri Sultan Syarif Kasim Riau. Surat persetujuan menjadi responden ini saya setujui dengan ikhlas tanpa adanya paksaan dari pihak manapun. Demikian surat persetujuan ini saya buat dengan sebenarnya untuk dapat digunakan sebagaimana mestinya.

Pekanbaru, Juni 2023
 Responden Penelitian,

UIN SUSKA RIAU

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Diarangi 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. Diarangi 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.

Petunjuk Pengerjaan:

1. Pahami baik-baik setiap pertanyaan berikut.
2. Anda diharapkan menjawab semua pertanyaan, jangan sampai ada yang terlewatkan.
3. Kuisisioner ini bukanlah suatu tes, jadi tidak ada jawaban yang salah. Semua jawaban adalah benar, asal benar-benar sesuai dengan kenyataan yang ada pada diri Anda
4. Kesungguhan dan jawaban yang sesuai keadaan yang sebenarnya dalam menjawab pertanyaan sangat menentukan kualitas penelitian ini.
5. Atas partisipasi dan kesediaannya kami ucapkan terima kasih ☺

Jawablah pertanyaan berikut!

1. Apa kendala dalam berhubungan dengan orang lain?

Jawaban:

2. Bagaimana cara anda dalam mengambil keputusan dan menyelesaikan permasalahan yang anda alami?

Jawaban:

3. Apakah anda memerlukan dukungan dan bantuan lainnya dari orang sekitar dalam pengambilan keputusan?

Jawaban:

4. Seberapa sering anda merasa kewalahan dengan tanggung jawab anda?

Jawaban:



© 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.

5. Bagaimana cara anda saat merasa tidak dapat mengendalikan atau mengatur seluruh kewajiban anda dengan semestinya?

Jawaban:

6. Bisakah anda ceritakan terkait tujuan hidup anda?

Jawaban:

7. Permasalahan apa saja yang anda hadapi pada saat menjalani tujuan hidup yang sudah anda rencanakan?

Jawaban:

8. Jika ada kesempatan, hal-hal apa saja yang ingin anda ubah dari diri anda atau hidup anda? Dan kalau anda dilahirkan kembali, anda ingin jadi seperti sekarang atau menjadi orang lain? Kenapa?

Jawaban:

9. Apakah anda mengalami kesulitan dalam mengidentifikasi keahlian dan hal-hal positif yang anda miliki? Dan pernahkah anda berada pada titik dimana anda tidak dapat melakukan perubahan apapun pada diri anda?

Jawaban:

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 C.

Tabulasi Data Skala Pra Riset

UIN SUSKA RIAU

TABULASI DATA SKALA PRA RISET

No.	Nama	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	Total	Kategori
1	G	3	3	3	4	3	3	4	3	3	4	2	2	2	1	1	4	4	2	51	Sedang
2	Sri	3	2	3	4	3	3	3	4	3	4	2	3	3	3	2	3	3	2	53	Sedang
3	Tina	3	3	3	3	2	2	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	51	Sedang
4	Tri	3	2	3	3	3	4	3	2	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	52	Sedang
5	Baron	1	1	3	1	3	4	1	2	4	2	1	1	4	2	3	1	1	4	39	Sedang
6	T	3	3	4	4	3	3	4	4	3	4	2	3	3	4	1	4	3	3	58	Tinggi
7	Ade	4	3	3	1	2	1	4	3	3	1	2	4	3	4	1	3	2	4	48	Sedang
8	Roza	3	3	3	3	3	4	3	3	3	3	3	3	2	3	3	2	3	3	53	Sedang
9	Raini	3	4	3	3	2	3	4	4	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	55	Tinggi
10	Ny M	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	2	3	2	4	2	3	3	3	51	Sedang
11	A	2	3	3	4	2	3	2	3	3	2	3	3	2	4	3	3	4	2	51	Sedang
12	D	3	2	3	3	3	3	3	3	3	2	2	2	3	3	3	2	2	2	47	Sedang
13	Ny H	3	3	3	3	3	3	4	3	3	3	3	3	2	4	3	3	3	3	55	Tinggi
14	I	3	2	3	2	3	3	3	3	3	3	2	3	3	4	3	3	3	3	52	Sedang
15	Yani	3	1	2	3	3	2	2	1	2	2	3	1	2	2	2	1	2	1	35	Rendah

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

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

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 D.

Kategorisasi Data Pra Riset

UIN SUSKA RIAU

1. Diarangi 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.

Kategorisasi Data Skala Pra Riset

Norma Kategorisasi

Norma	Interpretasi
$X < \mu - 1\sigma$	Rendah
$\mu - 1\sigma \leq X \leq \mu + 1\sigma$	Sedang
$\mu + 1\sigma \leq X$	Tinggi

Keterangan: μ = mean, σ = standard deviasi

Skala *psychological well-being* yang digunakan terdiri dari 18 aitem. Skala yang digunakan adalah skala *Likert* dengan rentang skor 1, 2, 3, dan 4 untuk setiap aitem. Dengan menggunakan skor ini, nilai terendah yang bisa diperoleh adalah $1 \times 18 = 18$, sementara nilai tertinggi adalah $4 \times 18 = 72$. *Range* kemudian dihitung dengan cara $72 - 18 = 54$. Nilai *mean* dihitung dengan rumus $(72 + 18)/2 = 45$, dan standar deviasi dihitung dengan rumus $(72-18)/6 = 9$. Berikut adalah hasil kategorisasi dari penelitian kecil yang dilakukan oleh peneliti:

Kategorisasi Skala Mini Riset

Kategorisasi	Nilai	Frekuensi (orang)	Persentase (%)
Rendah	$X < 36$	1	6,7
Sedang	$36 \leq X < 54$	11	73,3
Tinggi	$54 \leq X$	3	20
TOTAL		15	100

Berdasarkan rumus kategorisasi didapatkan 1 perawat dengan *psychological well-being* rendah, 11 perawat dengan *psychological well-being* sedang, dan 3 perawat dengan *psychological well-being* tinggi. Temuan ini mengindikasikan bahwa kategori *psychological well-being* perawat membutuhkan peningkatan.

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 E.

Lembar Validasi Alat Ukur

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 *PSYCHOLOGICAL WELL-BEING*

1. Definisi **Operasional**

Psychological well-being pada penelitian ini diartikan sebagai keadaan dimana perawat berhasil mencapai potensi psikologisnya, terutama kemampuan untuk mengendalikan lingkungannya, menerima diri dengan segala kelebihan dan kekurangan, memiliki tujuan hidup, mengambil keputusan secara mandiri, menjalin relasi yang bersifat positif dengan orang lain, serta terus mengembangkan potensi diri seiring berjalannya waktu. Peneliti menggunakan teori *psychological well-being* yang dikemukakan oleh Ryff & Singer (2008) sebagai landasan untuk mengukur variabel ini. Menurut teori tersebut, terdapat beberapa dimensi *psychological well-being*, yakni:

- a. Penerimaan diri, yaitu kemampuan untuk menerima dan mengakui berbagai hal dalam dirinya baik positif atau negatif.
- b. Hubungan positif dengan orang lain, yaitu kemampuan menjalin relasi yang baik dalam berinteraksi dengan orang lain.
- c. Kemandirian, yaitu kemampuan seseorang dalam mengambil keputusan secara independen dan tidak mudah terpengaruh oleh orang lain.
- d. Penguasaan lingkungan, yaitu kemampuan mengatur dan mengendalikan aktivitas eksternal dalam lingkungannya.



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. Tujuan hidup, yaitu kemampuan untuk menyadari dan memiliki tujuan dalam hidup yang dapat membuat hidupnya menjadi lebih bermakna.
 - f. Pengembangan diri, yaitu kemampuan individu untuk mengembangkan serta meningkatkan potensi yang dimilikinya.
2. Skala yang digunakan : *Psychological Well-Being Scale Emotion*
 () Buat sendiri (☒) Translasi () Modifikasi
 3. Jumlah aitem : 18 aitem
 4. Jenis format respon
 Skala yang digunakan berbentuk skala *Likert*, dengan pilihan jawaban sebagai berikut.
 - a. STS: Sangat Tidak Setuju
 - b. TS: Tidak Setuju
 - c. N: Netral
 - d. S: Setuju
 - e. SS: Sangat Setuju
 5. Jenis Penilaian
 - a. Relevan (R)
 - b. Kurang Relevan (KR)
 - c. Tidak Relevan (TR)
 6. Petunjuk
 Pada bagian ini, saya meminta Bapak/Ibu untuk menilai setiap pernyataan (aitem) dalam skala ini dengan memberikan tanda *checklist* (✓). Bapak/Ibu dimohon menilai kesesuaian setiap pernyataan (item)



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 indikator yang diajukan. Silakan pilih salah satu alternatif jawaban yang disediakan, yaitu relevan (R), kurang relevan (KR), dan tidak relevan (TR). Setelah memilih jawaban, mohon berikan tanda *checklist* (✓) pada kolom yang telah disediakan.

Contoh:

No	Pernyataan	Alternatif Jawaban		
		R	KR	TR
1	Saya mampu menyelesaikan masalah pekerjaan saya	✓		

Jika Bapak/Ibu menilai bahwa pernyataan tersebut relevan dengan indikatornya, silakan beri tanda *checklist* (✓) pada kolom "Relevan" (R).

Begitu pula untuk setiap pernyataan yang tersedia.

Dimensi	No	Aitem asli	Aitem terjemahan	Alternatif Jawaban			Ket.
				R	KR	TR	
Penerimaan diri, yaitu kemampuan untuk menerima dan mengakui berbagai hal dalam dirinya baik positif atau negatif.	1	<i>I like most parts of my personality</i>	Saya menyukai sebagian besar kepribadian saya. (F)	✓			
	5	<i>In many ways I feel disappointed about my achievements in life</i>	Dalam banyak hal, saya merasa kecewa dengan pencapaian hidup saya. (UF)	✓			
	13	<i>When I look at the story of my life, I am pleased with how things have turned out so</i>	Ketika saya melihat kisah hidup saya, saya merasa senang dengan bagaimana segala sesuatu berjalan sejauh ini.	✓			



Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

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

		<i>far</i>	(F)				
Hubungan positif dengan orang lain, yaitu kemampuan menjalin relasi yang baik dalam berinteraksi dengan orang lain.	2	<i>Maintaining close relationships has been difficult and frustrating for me</i>	Mempertahankan hubungan dekat itu sulit dan membuat saya frustrasi. (UF)	✓			
	6	<i>People would describe me as a giving person, willing to share my time with others</i>	Orang-orang akan menggambarkan saya sebagai orang yang memberi, bersedia membagi waktu saya dengan orang lain. (F)	✓			
	16	<i>I have not experienced many warm and trusting relationships with others</i>	Saya belum mengalami banyak hubungan yang hangat dan saling percaya dengan orang lain. (UF)	✓			
Otonomi, yaitu kemampuan seseorang dalam mengambil keputusan secara independen dan tidak mudah terpengaruh oleh orang lain.	8	<i>I judge myself by what I think is important, not by the values of what others think is Important</i>	Saya menilai diri saya berdasarkan apa yang saya anggap penting, bukan nilai-nilai yang dianggap penting oleh orang lain. (F)	✓			
	15	<i>I have confidence in my own opinions, even if they are different from the way most other people think</i>	Saya percaya pada pendapat saya sendiri, meskipun berbeda dengan kebanyakan orang. (F)	✓			
	17	<i>I tend to be influenced by people with strong opinions</i>	Saya cenderung terpengaruh oleh orang-orang dengan pendapat yang kuat. (UF)	✓			
Penguasaan lingkungan, yaitu	4	<i>The demands of everyday life often get me</i>	Tuntutan kehidupan sehari-hari sering membuat 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.

kemampuan mengatur dan mengendalikan aktivitas eksternal dalam lingkungannya.		down	merasa tertekan. (UF)				
	9	<i>I am good at managing the responsibilities of daily life</i>	Saya pandai mengelola tanggung jawab dari kehidupan sehari-hari. (F)	✓			
	18	<i>In general, I feel I am in charge of the situation in which I live</i>	Secara umum, saya merasa memiliki kendali atas situasi di mana saya tinggal. (F)	✓			
Tujuan hidup, yaitu kemampuan untuk menyadari dan memiliki tujuan dalam hidup yang dapat membuat hidupnya menjadi lebih bermakna.	3	<i>Some people wander aimlessly through life, but I am not one of them</i>	Beberapa orang berkeliaran tanpa tujuan dalam hidup, tetapi saya bukan salah satu dari mereka. (UF)	✓			
	10	<i>I live life one day at a time and don't really think about the future.</i>	Saya menjalani hidup hari demi hari dan tidak terlalu memikirkan masa depan. (UF)	✓			
	12	<i>I sometimes feel as if I've done all there is to do in life</i>	Terkadang saya merasa seolah-olah saya telah melakukan semua yang harus dilakukan dalam hidup. (F)	✓			
Pengembangan diri, yaitu kemampuan individu untuk mengembangkan serta meningkatkan potensi yang dimilikinya.	7	<i>For me, life has been a continuous process of learning, changing, and growth</i>	Bagi saya, hidup adalah proses pembelajaran, perubahan, dan pertumbuhan yang berkelanjutan. (F)	✓			
	11	<i>I think it is important to have new experiences that challenge how I think about myself and the world.</i>	Saya berpikir penting untuk memiliki pengalaman baru yang menantang cara saya berpikir tentang diri saya dan dunia. (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.

	14	<i>I gave up trying to make big improvements or changes in my life a long time ago.</i>	Saya sudah lama menyerah untuk mencoba melakukan perbaikan atau perubahan besar dalam hidup saya. (UF)	✓			
--	----	---	---	---	--	--	--

*Keterangan: F = Favourable, UF = Unfavourable

Catatan:

1. Isi (Kesesuaian dengan indikator)

Menurut saya pernyataannya sudah sesuai indikator

2. Bahasa

Menurut saya pernyataannya mudah dipahami

3. Jumlah aitem

10 aitem

Pekanbaru, 01 Januari 2024

Validator

Drs. Mukhlis, M. Si.
NIP. 19660717 199203 1 004

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 SKALA *MINDFULNESS*

1. Definisi Operasional

Mindfulness pada penelitian ini diartikan sebagai kecenderungan seorang perawat untuk memberikan kesadaran penuh terhadap apa yang sedang terjadi. Peneliti menggunakan teori *mindfulness* yang dikemukakan oleh Baer, dkk. (2008) sebagai landasan untuk mengukur variabel ini. Menurut teori tersebut, terdapat beberapa aspek *mindfulness* yakni *observing*, *describing*, *acting with awareness*, *nonjudging of inner experience*, dan *nonreactivity to inner experience*.

2. Skala yang digunakan: *Five Facet Mindfulness Questionnaires*

(FFMQ-15)

- a) Buat sendiri (-)
- b) Translasi (-)
- c) Adaptasi (✓)

3. Jumlah Aitem : 15 aitem

4. Jenis Format Respon

Skala yang digunakan berbentuk skala likert, dengan pilihan jawaban sebagai berikut.

- a) 1: Sangat Jarang
- b) 2: Jarang
- c) 3: Kadang-Kadang
- d) 4: Sering
- e) 5: Sangat 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.

5. Jenis Penilaian

- a) Relevan (R)
- b) Kurang Relevan (KR)
- c) Tidak Relevan (TR)

Petunjuk:

Pada bagian ini saya memohon kepada Bapak/Ibu untuk memberikan penilaian pada setiap pernyataan di dalam skala *mindfulness* ini. Skala ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara *mindfulness* dengan *psychological well-being* pada perawat di Rumah Sakit Kota Pekanbaru. Kepada Bapak/Ibu dimohon untuk menilai berdasarkan kesesuaian pernyataan (aitem) dengan domain yang diajukan.

Penilaian dilakukan dengan memilih salah satu dari alternatif jawaban yang disediakan, yaitu: Relevan (R), Kurang Relevan (KR), dan Tidak Relevan (TR). Pada jawaban yang dipilih dimohon kepada Bapak/Ibu untuk memberikan tanda checklist (✓) pada kolom yang telah disediakan:

No.	Pernyataan	Relevan (R)	Kurang Relevan (KR)	Tidak Relevan (TR)
1	Saya meyakini beberapa pikiran saya tidak normal atau buruk, dan saya seharusnya tidak berpikir seperti itu	✓		

Jika Bapak/Ibu menilai bahwa aitem tersebut relevan dengan indikatornya berilah tanda checklist (✓) pada kolom Relevan (R). Demikian seterusnya untuk seluruh aitem.



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.

Aspek	No.	Aitem Asli	Translasi Aitem	Alt Jawaban			Ket.
				R	KR	TR	
Observing, yakni memberikan perhatian pada pengalaman internal dan eksternal, seperti sensasi, kognisi, emosi, pemandangan, suara, dan bau	1	<i>When I take a shower or a bath, I stay alert to the sensations of water on my body.</i>	Ketika mandi, saya menyadari sensasi air yang mengenai tubuh saya (F)	✓			
	6	<i>I notice how foods and drinks affect my thoughts, bodily sensations, and emotions.</i>	Saya menyadari bagaimana makanan dan minuman memengaruhi pemikiran, sensasi tubuh, dan emosi saya (F)	✓			
	11	<i>I pay attention to sensations, such as the wind in my hair or sun on my face.</i>	Saya memberi perhatian pada berbagai sensasi, contohnya angin yang mengenai ke rambut saya atau cahaya matahari yang menyoroti wajah saya (F)	✓			
Describing, yakni memberikan label pada pengalaman internal dengan menggunakan kata-kata	2	<i>I'm good at finding words to describe my feelings.</i>	Saya pandai dalam menemukan kata-kata yang tepat untuk menggambarkan perasaan saya (F)	✓			
	7	<i>I have trouble thinking of the right words to express how I feel about things.</i>	Saya kesulitan menemukan kata-kata yang tepat untuk mengekspresikan perasaan saya tentang berbagai hal (UF)	✓			
	12	<i>Even when I'm feeling terribly upset I can find a way to put it into words.</i>	Bahkan saat sedang merasa sedih, saya mampu mencari cara yang tepat untuk mengekspresikannya melalui kata-kata (F)	✓			
Acting with awareness, yakni bertindak dengan	3	<i>I don't pay attention to what I'm doing because I'm daydreaming, worrying, or</i>	Saya tidak fokus pada apa yang saya kerjakan karena melamun, khawatir,	✓			



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.

memfokuskan perhatian pada aktivitas yang sedang terjadi saat ini		<i>otherwise distracted.</i>	atau teralihkan perhatiannya (UF)				
	8	<i>I do jobs or tasks automatically without being aware of what I'm doing.</i>	Saya melakukan pekerjaan atau tugas tanpa benar-benar menyadari apa yang sedang saya lakukan (UF)	✓			
	13	<i>I find myself doing things without paying attention.</i>	Saya mendapati diri saya mengerjakan suatu hal tanpa benar-benar memerhatikannya (UF)	✓			
Nonjudging of inner experience, yaitu tidak memberi penilaian terhadap pikiran dan perasaan	4	<i>I believe some of my thoughts are abnormal or bad and I shouldn't think that way</i>	Saya meyakini bahwa beberapa pemikiran saya tidak normal atau buruk, dan seharusnya saya tidak berpikir seperti itu (UF)	✓			
	9	<i>I think some of my emotions are bad or inappropriate and I shouldn't feel them</i>	Saya pikir beberapa emosi yang saya rasakan adalah emosi yang tidak baik atau tidak pantas, dan saya seharusnya tidak merasakan itu (UF)	✓			
	14	<i>I tell myself I shouldn't be feeling the way I'm feeling</i>	Saya mengatakan pada diri saya bahwa saya seharusnya tidak merasakan apa yang saya sedang rasakan (UF)	✓			
Nonreactivity to inner experience, yakni kecenderungan untuk membiarkan pikiran serta emosi muncul dan	5	<i>When I have distressing thoughts or images, I "step back" and am aware of the thought or image without getting taken over by it</i>	Ketika saya memiliki pemikiran atau bayangan yang buruk, saya "mundur sementara" dan menyadari adanya pikiran atau gambaran tersebut tanpa terpengaruh olehnya (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.

menghilang tanpa terperangkap olehnya	10	<i>When I have distressing thoughts or images I am able just to notice them without reacting</i>	Ketika saya memiliki pemikiran atau bayangan yang tidak menyenangkan, saya dapat menyadarinya dan tidak langsung bereaksi (F)	✓			
	15	<i>When I have distressing thoughts or images I just notice them and let them go</i>	Ketika saya memiliki pemikiran atau bayangan yang buruk, saya menyadarinya dan membiarkannya berlalu (F)	✓			

Catatan:

1. Isi (kesesuaian dengan indikator)

Menurut saya pernyataannya sudah sesuai indikator

2. Bahasa

Menurut saya pernyataannya mudah dipahami

3. Jumlah aitem

15 aitem

Pekanbaru, 01 - 1 - 2024

Validator



Drs. Mukhlis M.Si.
NIP. 196607171992031004



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 *PSYCHOLOGICAL WELL-BEING*

1. Definisi Operasional

Psychological well-being pada penelitian ini diartikan sebagai keadaan dimana perawat berhasil mencapai potensi psikologisnya, terutama kemampuan untuk mengendalikan lingkungannya, menerima diri dengan segala kelebihan dan kekurangan, memiliki tujuan hidup, mengambil keputusan secara mandiri, menjalin relasi yang bersifat positif dengan orang lain, serta terus mengembangkan potensi diri seiring berjalannya waktu. Peneliti menggunakan teori *psychological well-being* yang dikemukakan oleh Ryff & Singer (2008) sebagai landasan untuk mengukur variabel ini. Menurut teori tersebut, terdapat beberapa dimensi *psychological well-being*, yakni:

- a. Penerimaan diri, yaitu kemampuan untuk menerima dan mengakui berbagai hal dalam dirinya baik positif atau negatif.
- b. Hubungan positif dengan orang lain, yaitu kemampuan menjalin relasi yang baik dalam berinteraksi dengan orang lain.
- c. Kemandirian, yaitu kemampuan seseorang dalam mengambil keputusan secara independen dan tidak mudah terpengaruh oleh orang lain.
- d. Penguasaan lingkungan, yaitu kemampuan mengatur dan mengendalikan aktivitas eksternal dalam lingkungannya.



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. Tujuan hidup, yaitu kemampuan untuk menyadari dan memiliki tujuan dalam hidup yang dapat membuat hidupnya menjadi lebih bermakna.
- f. Pengembangan diri, yaitu kemampuan individu untuk mengembangkan serta meningkatkan potensi yang dimilikinya.

2. Skala yang digunakan : *Psychological Well-Being Scale Emotion*
() Buat sendiri (✓) Translasi () Modifikasi

3. Jumlah aitem : 18 aitem

4. Jenis format respon

Skala yang digunakan berbentuk skala likert, dengan pilihan jawaban sebagai berikut.

- a. STS: Sangat Tidak Setuju
- b. TS: Tidak Setuju
- c. N: Netral
- d. S: Setuju
- e. SS: Sangat Setuju

5. Jenis Penilaian

- a. Relevan (R)
- b. Kurang Relevan (KR)
- c. Tidak Relevan (TR)

6. Petunjuk

Pada bagian ini, saya meminta Bapak/Ibu untuk menilai setiap pernyataan (aitem) dalam skala ini dengan memberikan tanda *checklist* (✓). Bapak/Ibu dimohon menilai kesesuaian setiap pernyataan (item)



Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

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

dengan indikator yang diajukan. Silakan pilih salah satu alternatif jawaban yang disediakan, yaitu relevan (R), kurang relevan (KR), dan tidak relevan (TR). Setelah memilih jawaban, mohon berikan tanda *checklist* (✓) pada kolom yang telah disediakan.

Contoh:

No	Pernyataan	Alternatif Jawaban		
		R	KR	TR
1	Saya mampu menyelesaikan masalah pekerjaan saya	✓		

Jika Bapak/Ibu menilai bahwa pernyataan tersebut relevan dengan indikatornya, silakan beri tanda *checklist* (✓) pada kolom "Relevan" (R).

Begitu pula untuk setiap pernyataan yang tersedia.

Dimensi	No	Aitem asli	Aitem terjemahan	Alternatif Jawaban			Ket.
				R	KR	TR	
Penerimaan diri, yaitu kemampuan untuk menerima dan mengakui berbagai hal dalam dirinya baik positif atau negatif.	1	<i>I like most parts of my personality</i>	Saya menyukai sebagian besar kepribadian saya. (F)	✓			
	5	<i>In many ways I feel disappointed about my achievements in life</i>	Dalam banyak hal, saya merasa kecewa dengan pencapaian hidup saya. (UF)	✓			
	13	<i>When I look at the story of my life, I am pleased with how things have turned out so</i>	Ketika saya melihat kisah hidup saya, saya merasa senang dengan bagaimana segala sesuatu berjalan sejauh ini.	✓			



Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

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

Hubungan positif dengan orang lain, yaitu kemampuan menjalin relasi yang baik dalam berinteraksi dengan orang lain.	2	<i>far Maintaining close relationships has been difficult and frustrating for me</i>	(F) Mempertahankan hubungan dekat itu sulit dan membuat saya frustrasi. (UF)	✓			
	6	<i>People would describe me as a giving person, willing to share my time with others</i>	Orang-orang akan menggambarkan saya sebagai orang yang memberi, bersedia membagi waktu saya dengan orang lain. (F)	✓			
	16	<i>I have not experienced many warm and trusting relationships with others</i>	Saya belum mengalami banyak hubungan yang hangat dan saling percaya dengan orang lain. (UF)	✓			
Otonomi, yaitu kemampuan seseorang dalam mengambil keputusan secara independen dan tidak mudah terpengaruh oleh orang lain.	8	<i>I judge myself by what I think is important, not by the values of what others think is Important</i>	Saya menilai diri saya berdasarkan apa yang saya anggap penting, bukan nilai-nilai yang dianggap penting oleh orang lain. (F)	✓			
	15	<i>I have confidence in my own opinions, even if they are different from the way most other people think</i>	Saya percaya pada pendapat saya sendiri, meskipun berbeda dengan kebanyakan orang. (F)	✓			
	17	<i>I tend to be influenced by people with strong opinions</i>	Saya cenderung terpengaruh oleh orang-orang dengan pendapat yang kuat. (UF)	✓			
Penguasaan lingkungan, yaitu	4	<i>The demands of everyday life often get me</i>	Tuntutan kehidupan sehari-hari sering membuat saya	✓			



Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

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

kemampuan mengatur dan mengendalikan aktivitas eksternal dalam lingkungannya.		down	merasa tertekan. (UF)				
	9	<i>I am good at managing the responsibilities of daily life</i>	Saya pandai mengelola tanggung jawab dari kehidupan sehari-hari. (F)	✓			
	18	<i>In general, I feel I am in charge of the situation in which I live</i>	Secara umum, saya merasa memiliki kendali atas situasi di mana saya tinggal. (F)	✓			
Tujuan hidup, yaitu kemampuan untuk menyadari dan memiliki tujuan dalam hidup yang dapat membuat hidupnya menjadi lebih bermakna.	3	<i>Some people wander aimlessly through life, but I am not one of them</i>	Beberapa orang berkeliaran tanpa tujuan dalam hidup, tetapi saya bukan salah satu dari mereka. (UF)	✓			
	10	<i>I live life one day at a time and don't really think about the future.</i>	Saya menjalani hidup hari demi hari dan tidak terlalu memikirkan masa depan. (UF)	✓			
	12	<i>I sometimes feel as if I've done all there is to do in life</i>	Terkadang saya merasa seolah-olah saya telah melakukan semua yang harus dilakukan dalam hidup. (F)	✓			
Pengembangan diri, yaitu kemampuan individu untuk mengembangkan serta meningkatkan potensi yang dimilikinya.	7	<i>For me, life has been a continuous process of learning, changing, and growth</i>	Bagi saya, hidup adalah proses pembelajaran, perubahan, dan pertumbuhan yang berkelanjutan. (F)	✓			
	11	<i>I think it is important to have new experiences that challenge how I think about myself and the world.</i>	Saya berpikir penting untuk memiliki pengalaman baru yang menantang cara saya berpikir tentang diri saya dan dunia. (F)	✓			



Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

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

	14	<i>I gave up trying to make big improvements or changes in my life a long time ago.</i>	Saya sudah lama menyerah untuk mencoba melakukan perbaikan atau perubahan besar dalam hidup saya. (UF)	✓				
--	----	---	--	---	--	--	--	--

*Keterangan: F = Favourable, UF = Unfavourable

Catatan:

1. Isi (Kesesuaian dengan indikator)

Sesuai

2. Bahasa

Berita

3. Jumlah aitem

Cukup

Pekanbaru, 8 Januari

2024

Validator



Dr. Hijirivati Cucuani, M.Psi
NIP. 19821018 200901 2 007

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 SKALA *MINDFULNESS*

1. Definisi Operasional

Mindfulness pada penelitian ini diartikan sebagai kecenderungan seorang perawat untuk memberikan kesadaran penuh terhadap apa yang sedang terjadi. Peneliti menggunakan teori *mindfulness* yang dikemukakan oleh Baer, dkk. (2008) sebagai landasan untuk mengukur variabel ini. Menurut teori tersebut, terdapat beberapa aspek *mindfulness* yakni *observing*, *describing*, *acting with awareness*, *nonjudging of inner experience*, dan *nonreactivity to inner experience*.

2. Skala yang digunakan: *Five Facet Mindfulness Questionnaires*

(FFMQ-15)

- a) Buat sendiri (-)
- b) Translasi (-)
- c) Adaptasi (√)

3. Jumlah Aitem : 15 aitem

4. Jenis Format Respon

Skala yang digunakan berbentuk skala likert, dengan pilihan jawaban sebagai berikut.

- a) 1: Sangat Jarang
- b) 2: Jarang
- c) 3: Kadang-Kadang
- d) 4: Sering
- e) 5: Sangat 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.

5. Jenis Penilaian

- a) Relevan (R)
- b) Kurang Relevan (KR)
- c) Tidak Relevan (TR)

Petunjuk:

Pada bagian ini saya memohon kepada Bapak/Ibu untuk memberikan penilaian pada setiap pernyataan di dalam skala *mindfulness* ini. Skala ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara *mindfulness* dengan *psychological well-being* pada perawat di Rumah Sakit Kota Pekanbaru. Kepada Bapak/Ibu dimohon untuk menilai berdasarkan kesesuaian pernyataan (aitem) dengan domain yang diajukan.

Penilaian dilakukan dengan memilih salah satu dari alternatif jawaban yang disediakan, yaitu: Relevan (R), Kurang Relevan (KR), dan Tidak Relevan (TR). Pada jawaban yang dipilih dimohon kepada Bapak/Ibu untuk memberikan tanda checklist (✓) pada kolom yang telah disediakan:

No.	Pernyataan	Relevan (R)	Kurang Relevan (KR)	Tidak Relevan (TR)
1	Saya meyakini beberapa pikiran saya tidak normal atau buruk, dan saya seharusnya tidak berpikir seperti itu	✓		

Jika Bapak/Ibu menilai bahwa aitem tersebut relevan dengan indikatornya berilah tanda checklist (✓) pada kolom Relevan (R). Demikian seterusnya untuk seluruh aitem.



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.

Aspek	No.	Aitem Asli	Translasi Aitem	Alt Jawaban			Ket.
				R	KR	TR	
Observing, yakni memberikan perhatian pada pengalaman internal dan eksternal, seperti sensasi, kognisi, emosi, pemandangan, suara, dan bau	1	<i>When I take a shower or a bath, I stay alert to the sensations of water on my body.</i>	Ketika mandi, saya menyadari sensasi air yang mengenai tubuh saya (F)	✓			
	6	<i>I notice how foods and drinks affect my thoughts, bodily sensations, and emotions.</i>	Saya menyadari bagaimana makanan dan minuman memengaruhi pemikiran, sensasi tubuh, dan emosi saya (F)	✓			
	11	<i>I pay attention to sensations, such as the wind in my hair or sun on my face.</i>	Saya memberi perhatian pada berbagai sensasi, contohnya angin yang mengenai ke rambut saya atau cahaya matahari yang menyoroti wajah saya (F)	✓			
Describing, yakni memberikan label pada pengalaman internal dengan menggunakan kata-kata	2	<i>I'm good at finding words to describe my feelings.</i>	Saya pandai dalam menemukan kata-kata yang tepat untuk menggambarkan perasaan saya (F)	✓			
	7	<i>I have trouble thinking of the right words to express how I feel about things.</i>	Saya kesulitan menemukan kata-kata yang tepat untuk mengekspresikan perasaan saya tentang berbagai hal (UF)	✓			
	12	<i>Even when I'm feeling terribly upset I can find a way to put it into words.</i>	Bahkan saat sedang merasa sedih, saya mampu mencari cara yang tepat untuk mengekspresikannya melalui kata-kata (F)	✓			
Acting with awareness, yakni bertindak dengan	3	<i>I don't pay attention to what I'm doing because I'm daydreaming, worrying, or</i>	Saya tidak fokus pada apa yang saya kerjakan karena melamun, khawatir,	✓			



Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

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

memfokuskan perhatian pada aktivitas yang sedang terjadi saat ini		<i>otherwise distracted.</i>	atau teralihkan perhatiannya (UF)				
	8	<i>I do jobs or tasks automatically without being aware of what I'm doing.</i>	Saya melakukan pekerjaan atau tugas tanpa benar-benar menyadari apa yang sedang saya lakukan (UF)	✓			
	13	<i>I find myself doing things without paying attention.</i>	Saya mendapati diri saya mengerjakan suatu hal tanpa benar-benar memerhatikannya (UF)	✓			
<i>Nonjudging of inner experience,</i> yaitu tidak memberi penilaian terhadap pikiran dan perasaan	4	<i>I believe some of my thoughts are abnormal or bad and I shouldn't think that way</i>	Saya meyakini bahwa beberapa pemikiran saya tidak normal atau buruk, dan seharusnya saya tidak berpikir seperti itu (UF)	✓			
	9	<i>I think some of my emotions are bad or inappropriate and I shouldn't feel them</i>	Saya pikir beberapa emosi yang saya rasakan adalah emosi yang tidak baik atau tidak pantas, dan saya seharusnya tidak merasakan itu (UF)	✓			
	14	<i>I tell myself I shouldn't be feeling the way I'm feeling</i>	Saya mengatakan pada diri saya bahwa saya seharusnya tidak merasakan apa yang saya sedang rasakan (UF)	✓			
<i>Nonreactivity to inner experience,</i> yakni kecenderungan untuk membiarkan pikiran serta emosi muncul dan	5	<i>When I have distressing thoughts or images, I "step back" and am aware of the thought or image without getting taken over by it</i>	Ketika saya memiliki pemikiran atau bayangan yang buruk, saya "mundur sementara" dan menyadari adanya pikiran atau gambaran tersebut tanpa terpengaruh olehnya (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.

menghilang tanpa terperangkap olehnya	10	<i>When I have distressing thoughts or images I am able just to notice them without reacting</i>	Ketika saya memiliki pemikiran atau bayangan yang tidak menyenangkan, saya dapat menyadarinya dan tidak langsung bereaksi (F)	✓			
	15	<i>When I have distressing thoughts or images I just notice them and let them go</i>	Ketika saya memiliki pemikiran atau bayangan yang buruk, saya menyadarinya dan membiarkannya berlalu (F)	✓			

Catatan:

1. Isi (kesesuaian dengan indikator)

.....

.....

2. Bahasa

.....

.....

3. Jumlah aitem

.....

.....

Pekanbaru, 8 Januari 2024

Validator


Dr. Hijriyati Cucuani, M.Psi
 NIP. 19821018 200901 2 007

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 F.

Skala Try Out

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, penerjemahan atau keperluan resmi yang lain.
 - 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

LEMBAR PENJELASAN SINGKAT PENELITIAN

(DEBRIEFING)

Assalamualaikum warahmatullahi wabarakatuh

Perkenalkan kami Aulia R Hamzah, Dea Apriani, dan Sarah Febrina Harmaini. Kami adalah mahasiswa dari Fakultas Psikologi Universitas Islam Negeri Sultan Syarif Kasim Riau yang sedang melakukan penelitian. Saat ini kami sedang melakukan penelitian payung dengan judul:

1. Hubungan antara *Psychological Capital* dengan *Psychological Well-Being* pada Perawat Rumah Sakit di Kota Pekanbaru.
2. Hubungan antara Regulasi Emosi dengan *Psychological Well-Being* pada Perawat Rumah Sakit di Kota Pekanbaru.
3. Hubungan antara *Mindfulness* dengan *Psychological Well-Being* pada Perawat Rumah Sakit di Kota Pekanbaru.

Tujuan dari penelitian ini untuk mengkaji ada atau tidaknya hubungan antara *psychological capital*, regulasi emosi, dan *mindfulness* terhadap *psychological well-being* pada perawat rumah sakit di Kota Pekanbaru. Manfaat yang diharapkan dalam penelitian ini dapat memberikan pemahaman yang lebih baik tentang

pentingnya memiliki *psychological capital*, regulasi emosi, dan *mindfulness* dalam peningkatan *psychological well-being* dan dapat menjadi evaluasi dari pihak rumah sakit terhadap kondisi psikologis dari SDM-nya. Oleh karena itu, kami meminta kesediaan saudara/I untuk berpartisipasi dalam mengisi skala penelitian ini. Dalam penelitian ini tidak ada jawaban benar/salah, sehingga saudara/i tidak perlu takut atau ragu dalam mengisi skala penelitian ini. Pengisian skala ini disesuaikan dengan keadaan pribadi dari saudara/i.

Saudara/i akan diminta untuk mengisi 4 skala penelitian dengan memilih pilihan yang sesuai dengan keadaan saudara/i. Kami mohon kesediaan saudara sekitar 15-20 menit untuk mengisi skala penelitian yang kami bagikan. Segala informasi terkait penelitian ini akan dijaga kerahasiaannya, identitas akan dirahaskan dan hanya digunakan untuk keperluan penelitian saja.



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, penerjemahan atau keperluan lain yang sah.
 - 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

Dalam pengisian skala penelitian ini, saudara/i akan diberikan satu set alat makan sebagai *reward* dan tanda terima kasih peneliti. Dalam penelitian ini tidak ada intervensi fisik dan tidak terdapat resiko yang serius, namun jika ada pernyataan yang membuat saudara/i menjadi terganggu atau tidak nyaman, maka silahkan menghubungi peneliti melalui *whatsapp* Aulia R Hamzah (081277330608), Dea Apriani (081266806393), dan Sarah Febrina Harmaini (081364451016) atau jika ada pelanggaran terhadap ketentuan diatas, saudara/i dapat mengajukan pengaduan ke fpsi@uin-suska.ac.id

Atas perhatian dan partisipasinya kami mengucapkan terimakasih.

Hormat kami,

Aulia R Hamzah

Dea Apriani

Sarah Febrina Harmaini



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, penerjemahan atau keperluan lain yang sah.
 - 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

LEMBAR PERSETUJUAN
(INFORMED CONSENT)

Saya yang bertanda tangan dibawah ini:

Nama (Inisial) :
Jenis Kelamin :
Usia :
Nama Instansi :
Masa Kerja :
Posisi Kerja :

(Contoh: Poli Gigi)

Menyatakan **bersedia** menjadi responden pada penelitian ini tanpa paksaan dan telah memahami segala penjelasan dalam penelitian ini. Dengan ketentuan, semua data pribadi saya dan hasil penelitian akan dirahasiakan dan hanya untuk kepentingan peneliti.

Saat penelitian berlangsung, saya diperbolehkan untuk memutuskan berhenti atau tidak berpartisipasi lagi dalam penelitian tanpa harus menyampaikan alasan apapun.

Demikian surat pernyataan ini saya sampaikan, agar dapat dipergunakan dengan seharusnya.

Pekanbaru.....2024

Peneliti

Aulia R.
Hamzah

Peneliti

Dea Apriani

Peneliti

Sarah Febrina
Harmaini

Responden

(



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, penerjemahan atau keperluan lain yang sah.
 - 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

Petunjuk Pengisian:

Berikut ini akan disajikan beberapa pernyataan kepada Saudara/I. Bacalah dan pahami baik-baik setiap pernyataan-pernyataan berikut sesuai dengan keadaan diri Saudara/I, dengan cara memberi tanda *checklist* (✓) pada salah satu dari kelima pilihan jawaban. Setiap orang memiliki jawaban yang berbeda dengan orang lain dan dalam pengisian skala ini tidak ada jawaban benar atau salah. **Untuk itu peneliti berharap kepada Saudara/I agar dapat mengisi dengan jujur dan cermat hingga selesai serta tidak ada pernyataan yang terlewatkan.**

Pilihan Jawaban:

- SS** : Sangat Setuju
S : Setuju
KS : Kurang Setuju
TS : Tidak Setuju
STS : Sangat Tidak Setuju

“SELAMAT MENGERJAKAN ☺”

SKALA II

No.	Pernyataan	SS	S	KS	TS	STS
1.	Saya menyukai sebagian besar kepribadian saya.					
2.	Mempertahankan hubungan dekat itu sulit dan membuat saya frustrasi.					
3.	Beberapa orang berkeliaran tanpa tujuan dalam hidup, tetapi saya bukan salah satu dari mereka.					
4.	Tuntutan kehidupan sehari-hari sering membuat saya merasa tertekan.					
5.	Dalam banyak hal, saya merasa kecewa dengan pencapaian hidup saya.					
6.	Orang-orang akan menggambarkan saya sebagai orang yang memberi, bersedia membagi waktu saya dengan orang lain.					
7.	Bagi saya, hidup adalah proses pembelajaran, perubahan, dan pertumbuhan yang berkelanjutan.					



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, penerjemahan atau keperluan lain yang sah.
 - 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

No.	Pernyataan	SS	S	KS	TS	STS
8.	Saya menilai diri saya berdasarkan apa yang saya anggap penting, bukan nilai-nilai yang dianggap penting oleh orang lain.					
9.	Saya pandai mengelola tanggung jawab dari kehidupan sehari-hari.					
10.	Saya menjalani hidup hari demi hari dan tidak terlalu memikirkan masa depan.					
11.	Saya berpikir penting untuk memiliki pengalaman baru yang menantang cara saya berpikir tentang diri saya dan dunia.					
12.	Terkadang saya merasa seolah-olah saya telah melakukan semua yang harus dilakukan dalam hidup.					

No.	Pernyataan	SS	S	KS	TS	STS
13.	Ketika saya melihat kisah hidup saya, saya merasa senang dengan bagaimana segala sesuatu berjalan sejauh ini.					
14.	Saya sudah lama menyerah untuk mencoba melakukan perbaikan atau perubahan besar dalam hidup saya.					
15.	Saya percaya pada pendapat saya sendiri, meskipun berbeda dengan kebanyakan orang.					
16.	Saya belum mengalami banyak hubungan yang hangat dan saling percaya dengan orang lain.					
17.	Saya cenderung terpengaruh oleh orang-orang dengan pendapat yang kuat.					
18.	Secara umum, saya merasa memiliki kendali atas situasi di mana saya tinggal.					



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, penerjemahan atau keperluan resmi yang lain.
 - 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



Petunjuk Pengisian:

Berikut ini terdapat pernyataan-pernyataan yang berkaitan dengan pengalaman Saudara/i dalam kehidupan sehari-hari selama **1 BULAN TERAKHIR**. Pada setiap pernyataan, berilah tanda *checklist* (✓) seberapa sering Saudara/i mengalami hal tersebut. Pilihlah yang paling mendeskripsikan diri saudara. Setiap orang memiliki jawaban yang berbeda dengan orang lain dan dalam pengisian skala ini tidak ada jawaban benar atau salah. Untuk itu peneliti berharap kepada Saudara/i agar dapat mengisi dengan jujur dan cermat hingga selesai serta tidak ada pernyataan yang terlewatkan.

Pilihan Jawaban:

Sangat Jarang
Jarang
Kadang-Kadang
Sering
Sangat Sering

“SELAMAT MENGERJAKAN ☺”

SKALA III

No.	Pernyataan	Sangat Jarang	Jarang	Kadang-Kadang	Sering	Sangat Sering
1.	Ketika mandi, saya menyadari sensasi air yang mengenai tubuh saya.					
2.	Saya pandai dalam menemukan kata-kata yang tepat untuk menggambarkan perasaan saya					
3.	Saya tidak fokus pada apa yang saya kerjakan karena melamun, khawatir, atau teralihkan perhatiannya.					
4.	Saya meyakini bahwa beberapa pemikiran saya tidak normal atau buruk, dan seharusnya saya tidak berpikir seperti itu					



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, penerjemahan atau keperluan lain yang sah.
 - 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

No	Pernyataan	Sangat Jarang	Jarang	Kadang-Kadang	Sering	Sangat Sering
5.	Ketika saya memiliki pemikiran/ bayangan yang buruk, saya “mundur sementara” dan menyadari adanya pikiran/gambaran tersebut tanpa terpengaruh olehnya					
6.	Saya menyadari bagaimana makanan dan minuman memengaruhi pemikiran, sensasi tubuh, dan emosi saya					
7.	Saya kesulitan menemukan kata-kata yang tepat untuk mengekspresikan perasaan saya tentang berbagai hal					

No	Pernyataan	Sangat Jarang	Jarang	Kadang-Kadang	Sering	Sangat Sering
8.	Saya melakukan pekerjaan atau tugas tanpa benar-benar menyadari apa yang sedang saya lakukan					
9.	Saya pikir beberapa emosi yang saya rasakan adalah emosi yang tidak baik atau tidak pantas, dan saya seharusnya tidak merasakan itu					
10.	Ketika saya memiliki pemikiran atau bayangan yang tidak menyenangkan, saya dapat menyadarinya dan tidak langsung bereaksi					

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, penerjemahan atau keperluan lain yang sah.
 - 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

©

e Islamic Univ

No	Pernyataan	Sangat Jarang	Jarang	Kadang-Kadang	Sering	Sangat Sering
11.	Saya memberi perhatian pada berbagai sensasi, contohnya angin yang mengenai ke rambut saya atau cahaya matahari yang menyoroti wajah saya					
12.	Bahkan saat sedang merasa sedih, saya mampu mencari cara yang tepat untuk mengekspresikan nya melalui kata-kata					
13	Saya mendapati diri saya mengerjakan suatu hal tanpa benar-benar memerhatikannya					

No	Pernyataan	Sangat Jarang	Jarang	Kadang-Kadang	Sering	Sangat Sering
14.	Saya mengatakan pada diri saya bahwa saya seharusnya tidak merasakan apa yang saya sedang rasakan					
15.	Ketika saya memiliki pemikiran atau bayangan yang buruk, saya mervadarinya dan membiarkannya berlalu					

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 G.

Tabulasi *Try Out*

UIN SUSKA RIAU



TABULASI DATA TRY OUT SKALA *PSYCHOLOGICAL WELL-BEING*

No.	Nama	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18
1	F	4	1	4	1	1	2	4	4	4	2	4	4	1	4	4	2	3	4
2	W	5	4	5	4	4	4	5	3	5	5	5	2	5	5	4	4	4	4
3	E	5	3	4	4	3	5	5	4	5	3	4	2	4	4	4	3	4	3
4	L	5	5	5	5	5	5	5	1	5	5	5	3	5	5	5	5	5	3
5	G	5	5	5	5	5	5	5	1	5	5	5	3	5	5	5	5	5	3
6	A	4	4	5	4	3	4	5	4	4	3	4	2	4	5	4	3	3	4
7	H	4	4	4	4	5	1	1	3	4	5	4	3	4	4	4	4	4	4
8	FF	4	5	5	5	5	4	5	3	5	3	4	2	4	4	3	4	3	4
9	KH	3	4	4	2	3	4	5	3	3	5	4	3	3	4	3	4	2	4
10	X	4	5	5	5	5	4	5	3	5	3	4	2	4	4	3	4	3	4
11	AA	4	5	5	5	5	4	5	3	5	3	4	2	4	4	3	4	3	4
12	EE	4	1	4	1	1	2	4	4	4	2	4	4	1	4	4	2	3	4
13	FL	4	1	4	1	1	2	4	4	4	2	4	4	1	4	4	2	3	4
14	LL	4	3	4	2	3	4	5	4	4	2	4	2	4	3	4	3	3	3
15	O	4	3	4	4	4	4	4	4	5	3	4	3	4	3	3	2	3	3
16	HH	5	4	5	4	4	4	5	2	4	4	4	4	5	5	2	2	2	3
17	S	5	4	5	4	4	4	4	2	4	4	4	4	5	5	2	2	2	4
18	D	5	4	5	4	4	4	5	4	2	4	4	4	5	5	2	2	2	3
19	J	5	4	5	4	4	3	5	1	4	4	4	4	5	5	2	2	2	3
20	I	4	4	4	4	4	3	4	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	2
21	N	4	4	2	4	4	3	4	3	4	4	4	2	4	4	4	4	4	4

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, penerjemahan atau keperluan resmi lainnya.
 - 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



22
23
24
25
26
27
28
29
30
31
32
33
34
35
36
37
38
39
40
41
42
43
44

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

[illegible]

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, penerjemahan atau keperluan resmi yang lain.
 - 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
UIN Suska Riau
State Islamic Univ

No.	Nama	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18
45	WW	5	5	4	4	5	4	4	5	4	4	4	2	5	4	2	4	4	4
46	SSS	5	5	4	4	5	5	4	5	4	4	4	2	5	5	2	4	4	4
47	U	4	4	5	4	4	4	4	4	4	4	4	3	4	4	3	4	4	3
48	MM	4	4	2	4	4	4	4	4	4	4	4	2	4	4	3	4	4	3
49	MS	4	4	2	4	4	4	4	4	4	4	4	2	4	4	3	4	4	3
50	SSSS	5	1	5	3	2	2	4	5	4	3	4	4	3	2	2	3	2	2
51	DDDD	3	2	5	1	3	4	5	3	4	1	5	1	5	2	5	1	3	4
52	MMM	5	2	3	1	4	3	4	5	4	3	4	1	5	2	5	3	3	3
53	YN	3	1	4	3	1	2	4	5	4	4	4	1	5	2	5	2	1	3
54	NZ	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	2	4	4	4	4	2	4
55	HF	4	5	5	5	5	4	5	4	4	5	4	2	4	5	4	5	2	4
56	IM	4	5	5	5	5	4	5	4	4	5	4	2	4	5	4	5	2	4
57	RN	5	3	5	4	4	4	5	4	4	4	4	2	4	4	4	4	3	3
58	C	5	3	5	4	4	4	5	4	4	4	4	2	4	4	3	4	3	3
59	PAS	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	4	2	5	5	5	4	1	5
60	NA	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	2	4	4	4	4	2	4
61	B	5	4	4	5	4	4	4	5	5	4	4	4	5	4	4	3	5	4
62	CC	3	2	2	3	1	3	2	2	2	2	1	1	2	1	2	2	1	3
63	MMMM	4	2	4	4	4	2	4	4	4	3	4	2	4	4	2	5	2	4
64	ZZ	5	4	4	2	4	4	4	5	4	4	4	2	4	4	5	4	5	4
65	WWW	4	4	5	4	4	4	4	4	4	4	5	4	4	4	5	5	5	3
66	CCC	5	4	2	4	4	4	4	4	2	5	5	2	4	4	4	4	5	5
67	ZZZ	5	4	2	4	4	4	4	4	4	4	4	2	5	4	4	4	4	4

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, penerjemahan atau keperluan resmi yang lain.
 - 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
UIN Suska Riau
State Islamic Univ

No.	Nama	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18
68	BB	5	4	2	4	4	4	4	4	4	4	4	2	4	4	4	4	4	4
69	WWWW	4	2	4	4	4	2	5	5	4	2	4	1	4	4	1	5	1	4
70	UU	5	4	2	5	5	5	5	4	5	5	5	1	5	4	2	4	4	4
71	RRR	4	4	2	5	4	4	4	4	4	4	4	2	5	4	4	3	3	5
72	EEEE	4	4	2	4	4	4	5	4	4	4	5	2	5	4	4	5	5	5
73	SSSSS	5	3	5	3	3	4	5	5	4	3	4	2	5	1	5	3	3	4
74	TT	4	4	4	5	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	5	4	4
75	RP	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	4	5	4	5	4	4
76	BL	4	4	4	2	4	4	5	4	4	5	4	2	4	4	4	4	4	4
77	JM	4	4	5	2	4	4	5	4	4	4	4	2	4	4	4	4	4	4
78	SM	5	4	4	2	4	4	5	4	4	4	4	2	4	4	4	4	4	4
79	PW	5	4	4	2	4	3	5	4	4	4	4	4	4	5	4	4	4	4
80	KP	4	4	4	4	4	4	5	4	4	5	4	3	4	5	4	4	4	4
81	ZM	4	4	4	1	4	4	5	4	4	5	4	2	4	5	4	4	4	4
82	KM	4	4	4	5	4	4	5	5	4	5	5	5	4	5	4	4	4	4
83	TJ	4	5	4	4	4	4	5	5	5	4	4	3	4	5	4	4	4	4
84	ES	4	4	4	2	3	4	4	4	4	4	4	4	4	5	4	4	4	4
85	GA	4	4	4	2	3	4	5	5	4	5	4	3	4	4	4	4	4	4
86	RNS	5	4	5	4	4	5	5	4	5	5	5	5	4	5	5	4	4	5
87	HO	5	4	4	5	5	4	4	4	4	4	5	5	4	5	4	4	4	5
88	SM	4	4	5	4	5	5	5	4	4	5	5	5	4	5	3	5	4	4
89	MA	4	5	5	4	5	4	5	4	5	4	4	5	4	4	4	4	4	4
90	FH	5	4	5	4	4	4	5	4	5	4	4	5	4	4	4	4	5	5

No.	Nama	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18
91	SHJ	4	2	2	2	4	4	4	5	4	4	4	2	4	4	4	4	2	4
92	ARM	4	1	3	1	1	4	5	5	4	5	4	2	5	3	4	1	1	2
93	CS	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4
94	SHAFIRA	5	4	2	4	4	5	4	2	4	4	5	5	5	4	2	2	2	4
95	SFH	4	4	4	4	5	5	5	5	4	5	4	4	4	5	4	4	4	4
96	RGON	5	5	5	5	5	4	4	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5
97	IPN	5	5	5	4	4	5	5	4	4	4	4	5	5	4	5	5	4	5
98	PH	4	4	4	5	5	4	4	4	4	4	5	5	5	4	4	4	4	4
99	MCD	4	4	4	4	4	5	5	5	5	4	5	5	4	4	3	4	4	4
100	SLR	5	4	4	4	4	4	4	5	4	4	4	4	5	5	5	5	5	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, p
 - 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

TABULASI DATA *TRY OUT* SKALA *MINDFULNESS*

No.	Nama	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
1	F	4	2	3	1	3	5	4	4	3	4	4	4	4	4	2
2	W	5	5	5	1	3	5	4	4	3	4	4	4	4	4	2
3	E	4	4	5	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	5
4	L	5	5	5	5	5	5	5	5	5	4	5	5	5	3	2
5	G	5	5	5	5	5	5	5	5	5	4	5	5	5	3	2
6	A	4	4	3	3	3	3	4	4	3	3	4	4	5	3	3
7	H	4	4	5	5	4	4	4	4	4	5	5	4	5	3	2
8	FF	4	4	5	5	4	4	4	5	4	4	4	4	5	3	4
9	KH	3	1	4	3	4	1	1	4	4	3	4	2	3	2	3
10	X	4	4	5	5	5	4	4	5	4	5	5	5	5	3	4
11	AA	4	4	5	5	3	4	4	5	4	4	4	4	5	4	4
12	EE	4	2	3	1	3	5	4	4	3	4	4	4	4	4	2
13	FL	4	2	3	1	3	5	4	4	3	4	4	4	4	4	2
14	LL	4	4	4	5	5	4	4	4	4	5	5	4	5	5	3
15	O	5	4	5	5	4	4	4	4	4	5	5	5	4	4	5
16	HH	5	4	4	4	4	4	4	4	4	2	3	3	4	4	3
17	S	5	4	4	4	4	4	4	4	4	2	3	3	4	4	3
18	D	5	4	4	4	4	4	4	4	4	2	3	3	4	4	3
19	J	5	4	4	4	4	4	4	4	4	2	3	3	4	4	3
20	I	5	4	4	4	3	3	4	4	4	2	3	3	4	4	3
21	N	5	4	4	4	3	3	4	4	4	2	3	3	4	4	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, penerjemahan atau keperluan resmi yang lain.
 - 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

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, penerjemahan atau keperluan resmi yang sejenis.
 - 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

No.	Nama	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
22	NN	5	4	4	4	3	3	4	4	4	2	3	3	4	4	3
23	P	5	4	4	4	3	3	4	4	4	2	3	3	4	4	3
24	DD	5	3	3	2	3	3	2	2	3	2	4	2	4	2	3
25	EEE	5	3	3	2	3	3	2	2	3	2	4	2	4	2	3
26	AAA	5	4	5	5	1	5	1	5	2	2	4	4	5	4	4
27	SS	5	4	5	5	1	5	1	5	2	2	4	4	5	4	4
28	AAAA	5	4	4	4	4	4	4	4	4	2	3	3	4	4	3
29	NNN	4	4	4	5	1	3	4	5	4	2	3	4	4	3	3
30	R	4	4	4	5	1	3	4	5	4	2	3	4	4	3	3
31	DDD	4	4	4	5	1	3	4	5	4	2	3	4	4	3	3
32	AAAAA	4	4	4	5	1	3	4	5	4	2	3	4	3	3	3
33	II	4	3	3	4	4	4	3	4	4	2	2	4	4	2	2
34	Y	3	4	4	4	3	3	4	5	4	3	3	2	4	3	2
35	NNNN	4	2	3	3	1	2	4	4	4	1	2	2	5	5	1
36	ADW	4	4	2	2	3	5	3	2	3	2	3	4	3	4	2
37	Z	4	2	3	3	2	3	3	4	3	4	2	3	3	3	2
38	AF	4	3	3	2	2	4	2	4	3	2	4	4	3	3	3
39	RR	4	4	4	5	2	4	4	5	4	2	4	3	5	3	2
40	M	4	3	4	5	1	2	4	5	4	1	3	2	4	5	2
41	YY	4	3	4	5	1	2	4	5	4	1	3	2	4	5	2
42	KLH	4	5	4	5	5	4	4	5	4	5	5	4	4	5	5
43	LLL	4	3	4	5	1	2	4	5	4	1	3	2	4	5	2
44	W	2	3	2	2	3	4	3	5	2	3	3	3	4	3	2

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, penerjemahan atau keperluan resmi yang lain.
 - 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

No.	Nama	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
45	WW	4	4	5	5	3	2	5	5	5	1	3	2	5	3	4
46	SSS	4	4	5	5	3	2	5	5	5	1	3	2	5	3	4
47	U	4	4	4	5	3	3	4	5	2	4	4	2	4	4	4
48	MM	5	5	4	3	2	4	4	5	3	4	3	3	3	4	4
49	MS	5	5	4	3	2	4	4	5	3	4	3	3	3	4	4
50	SSSS	4	3	4	2	5	4	1	1	2	5	4	5	1	3	4
51	DDDD	4	4	1	2	5	4	1	1	3	4	3	5	2	2	3
52	MMM	4	4	1	1	4	5	2	2	3	5	4	5	1	2	3
53	YN	4	5	3	2	3	5	2	3	1	5	4	5	2	2	3
54	NZ	4	4	4	5	4	4	5	5	5	4	4	4	5	4	3
55	HF	5	4	5	5	4	4	5	5	5	4	4	5	5	4	3
56	IM	5	4	5	5	4	2	5	5	5	4	4	5	5	4	3
57	RN	5	4	4	5	2	4	4	5	4	2	4	4	4	4	4
58	C	5	4	4	5	2	4	4	5	4	2	4	4	4	4	4
59	PAS	4	5	5	5	4	2	4	5	4	4	4	4	5	4	4
60	NA	4	4	4	5	4	2	5	5	5	4	4	4	5	4	3
61	B	5	5	4	2	4	4	4	4	4	2	4	5	5	5	4
62	CC	4	4	4	5	4	4	4	4	2	4	5	5	2	2	4
63	MMMM	4	4	4	4	5	5	4	4	2	4	4	4	4	4	4
64	ZZ	4	5	4	4	4	4	4	5	2	4	4	4	4	5	4
65	WWW	4	4	4	5	5	5	4	4	4	4	4	4	4	4	4
66	CCC	4	4	4	4	4	2	4	4	4	4	4	4	4	4	4
67	ZZZ	4	4	4	4	4	4	4	5	4	4	4	4	4	4	4

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, p
 - 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

No.	Nama	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
68	BB	4	4	5	5	4	4	4	5	4	4	4	4	4	5	4
69	WWWW	4	4	2	4	4	4	4	5	4	4	4	4	4	4	2
70	UU	4	4	5	5	4	4	4	5	2	4	4	4	4	5	4
71	RRR	4	4	5	5	4	4	5	4	4	5	4	4	5	5	4
72	EEEE	4	4	4	5	4	4	5	5	5	4	4	4	5	5	4
73	SSSSS	4	4	5	4	4	5	4	5	5	4	4	4	4	4	3
74	TT	2	4	2	4	4	2	4	4	4	4	2	2	4	4	4
75	RP	2	4	4	4	4	2	4	4	4	2	2	2	2	4	4
76	BL	4	4	4	4	4	2	4	4	2	2	2	2	5	4	4
77	JM	2	4	4	4	4	2	4	4	2	4	2	2	4	4	4
78	SM	4	4	4	4	4	2	2	4	4	4	4	4	5	4	4
79	PW	3	1	2	2	1	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2
80	KP	2	4	4	4	4	5	5	4	4	4	2	2	4	4	2
81	ZM	4	4	2	2	4	5	5	4	4	2	4	4	4	4	2
82	KM	2	4	2	4	4	4	5	4	4	2	2	4	4	4	2
83	TJ	2	4	5	4	4	4	4	4	4	4	2	4	4	4	4
84	ES	4	4	4	2	2	5	2	5	2	2	4	2	4	4	1
85	GA	4	2	2	2	2	4	2	4	2	4	4	2	5	2	2
86	RNS	5	5	2	2	5	4	2	5	2	4	5	5	4	2	3
87	HO	4	4	4	4	4	4	5	4	5	5	4	5	5	5	4
88	SM	2	2	2	1	4	5	1	1	2	4	4	5	1	2	2
89	MA	2	4	4	4	5	5	3	4	5	4	5	2	5	5	4
90	FH	2	5	4	4	4	4	5	5	5	5	4	4	5	4	4

No.	Nama	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
91	SHJ	2	1	4	5	1	1	5	4	5	1	2	2	4	4	2
92	ARM	4	2	1	2	2	2	1	4	2	2	4	2	4	2	3
93	CS	2	2	2	2	4	1	2	4	2	2	4	2	4	4	2
94	SHAFIRA	2	4	4	4	4	4	4	2	4	4	5	4	4	4	4
95	SFH	2	4	4	4	4	4	5	4	4	4	4	4	4	4	4
96	RGON	5	5	5	5	5	5	4	5	5	5	4	4	5	5	5
97	IPN	1	2	1	1	2	2	1	2	2	1	1	1	1	2	2
98	PH	3	3	4	4	5	4	3	2	4	4	4	4	2	2	2
99	MCD	2	3	5	5	4	4	4	3	3	2	4	5	5	5	1
100	SLR	3	3	3	3	2	2	1	2	4	5	5	3	2	2	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, p
 - 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

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 H.

Hasil Uji Validitas dan Reliabilitas Skala *Try Out*

UIN SUSKA RIAU

HASIL UJI VALIDITAS DAN RELIABILITAS SKALA PSYCHOLOGICAL WELL-BEING

ANALISIS I

Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	Cronbach's Alpha Based on Standardized Items	N of Items
.822	.821	18

Item-Total Statistics

	Scale Mean if Deleted	Scale Variance if Deleted	Corrected Item-Total Correlation	Squared Multiple Correlation	Cronbach's Alpha if Item Deleted
VAR0001	64.3700	60.821	.365	.275	.817
VAR0002	65.1600	51.449	.751	.812	.790
VAR0003	64.6200	60.965	.173	.443	.827
VAR0004	65.2000	54.101	.512	.539	.807
VAR0005	64.9700	52.393	.700	.769	.794
VAR0006	64.7900	58.269	.452	.579	.812
VAR0007	64.2000	61.879	.196	.596	.823
VAR0008	64.8300	63.597	-.005	.169	.836
VAR0009	64.5200	61.161	.302	.269	.819
VAR0010	64.8300	56.163	.570	.552	.805
VAR0011	64.5500	60.008	.499	.490	.813
VAR0012	65.8800	57.460	.310	.448	.822
VAR0013	64.5400	59.059	.399	.509	.814
VAR0014	64.7600	55.396	.593	.602	.803
VAR0015	65.0000	60.727	.205	.322	.824
VAR0016	65.1000	54.596	.594	.636	.802
VAR0017	65.4100	54.729	.522	.614	.806
VAR0018	64.8300	61.072	.260	.236	.820

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.

ANALISIS II

Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	Cronbach's Alpha Based on Standardized Items	N of Items
.855	.853	13

Item-Total Statistics

	Scale Mean if Deleted	Scale Variance if Deleted	Corrected Item-Total Correlation	Squared Multiple Correlation	Cronbach's Alpha if Item Deleted
VAR001	44.4500	49.018	.364	.252	.853
VAR002	45.2400	39.982	.803	.791	.823
VAR004	45.2800	41.658	.603	.490	.839
VAR005	45.0500	40.795	.754	.752	.827
VAR006	44.8700	47.064	.417	.410	.850
VAR009	44.6000	49.960	.223	.177	.858
VAR0010	44.9100	44.305	.618	.502	.838
VAR0011	44.6300	48.639	.449	.387	.850
VAR0012	45.9600	45.918	.309	.326	.862
VAR0013	44.6200	47.329	.407	.499	.850
VAR0014	44.8400	43.873	.616	.555	.838
VAR0016	45.1800	43.341	.600	.585	.839
VAR0017	45.4900	43.384	.531	.470	.844

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.

ANALISIS III

Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	Cronbach's Alpha Based on Standardized Items	N of Items
.858	.859	12

Item-Total Statistics

	Scale Mean if Item Deleted	Scale Variance if Item Deleted	Corrected Item-Total Correlation	Squared Multiple Correlation	Cronbach's Alpha if Item Deleted
VAR001	40.2900	46.875	.359	.252	.857
VAR002	41.0800	37.973	.807	.790	.825
VAR004	41.1200	39.622	.605	.490	.842
VAR005	40.8900	38.826	.752	.751	.830
VAR006	40.7100	45.056	.403	.397	.855
VAR0010	40.7500	42.068	.633	.486	.841
VAR0011	40.4700	46.595	.431	.351	.855
VAR0012	41.8000	43.737	.313	.326	.866
VAR0013	40.4600	45.261	.399	.499	.855
VAR0014	40.6800	41.695	.626	.555	.841
VAR0016	41.0200	41.212	.606	.585	.842
VAR0017	41.3300	41.334	.530	.470	.848

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.

HASIL UJI VALIDITAS DAN RELIABILITAS SKALA MINDFULNESS

ANALISIS I

Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	Cronbach's Alpha Based on Standardized Items	N of Items
.837	.841	15

Item-Total Statistics

	Scale Mean if Deleted	Scale Variance if Deleted	Corrected Item-Total Correlation	Squared Multiple Correlation	Cronbach's Alpha if Deleted
VAR001	50.5700	71.945	.289	.379	.837
VAR002	50.7300	66.987	.662	.557	.817
VAR003	50.6800	65.472	.660	.617	.815
VAR004	50.6700	64.728	.546	.687	.822
VAR005	51.1100	68.907	.372	.540	.834
VAR006	50.8600	71.233	.289	.488	.838
VAR007	50.8300	65.839	.564	.677	.821
VAR008	50.3300	68.607	.479	.634	.826
VAR009	50.8600	69.435	.446	.512	.828
VAR0010	51.2600	68.922	.353	.593	.836
VAR0011	50.8400	70.641	.429	.561	.830
VAR0012	50.9300	68.813	.455	.559	.828
VAR0013	50.4800	67.949	.532	.592	.823
VAR0014	50.7900	69.844	.455	.437	.828
VAR0015	51.3600	69.425	.458	.450	.828

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.

ANALISIS II

Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	Cronbach's Alpha Based on Standardized Items	N of Items
.840	.843	13

Item-Total Statistics

	Scale Mean if Deleted	Scale Variance if Deleted	Corrected Item-Total Correlation	Squared Multiple Correlation	Cronbach's Alpha if Item Deleted
VAR002	43.2600	56.437	.619	.492	.821
VAR003	43.2100	54.329	.672	.598	.816
VAR004	43.2000	52.707	.608	.647	.819
VAR005	43.6400	57.647	.368	.524	.838
VAR007	43.3600	54.192	.603	.675	.820
VAR008	42.8600	57.172	.491	.631	.829
VAR009	43.3900	57.452	.491	.500	.829
VAR0010	43.7900	57.966	.331	.556	.842
VAR0011	43.3700	59.973	.371	.541	.836
VAR0012	43.4600	58.716	.376	.473	.836
VAR0013	43.0100	56.535	.547	.588	.825
VAR0014	43.3200	58.200	.476	.420	.830
VAR0015	43.8900	57.917	.471	.418	.830

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.

LAMPIRAN I.

Skala Riset

UIN SUSKA RIAU



Hak Cipta Diindungi 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 PENJELASAN SINGKAT PENELITIAN (DEBRIEFING)

Assalamualaikum warahmatullahi wabarakatuh

Perkenalkan kami Aulia R Hamzah, Dea Apriani, dan Sarah Febrina Harmaini. Kami adalah mahasiswa dari Fakultas Psikologi Universitas Islam Negeri Sultan Syarif Kasim Riau yang sedang melakukan penelitian. Saat ini kami sedang melakukan penelitian payung dengan judul:

1. Hubungan antara *Psychological Capital* dengan *Psychological Well-Being* pada Perawat Rumah Sakit di Kota Pekanbaru.
2. Hubungan antara Regulasi Emosi dengan *Psychological Well-Being* pada Perawat Rumah Sakit di Kota Pekanbaru.
3. Hubungan antara *Mindfulness* dengan *Psychological Well-Being* pada Perawat Rumah Sakit di Kota Pekanbaru.

Tujuan dari penelitian ini untuk mengkaji ada atau tidaknya hubungan antara *psychological capital*, regulasi emosi, dan *mindfulness* terhadap *psychological well-being* pada perawat rumah sakit di Kota Pekanbaru. Manfaat yang diharapkan dalam penelitian ini dapat memberikan pemahaman yang lebih baik tentang pentingnya memiliki *psychological capital*, regulasi emosi, dan *mindfulness* dalam peningkatan *psychological well-being* dan dapat menjadi evaluasi dari pihak rumah sakit terhadap kondisi psikologis dari SDM-nya. Oleh karena itu, kami meminta kesediaan Saudara/i untuk berpartisipasi dalam mengisi skala penelitian ini. Dalam penelitian ini tidak ada jawaban benar/salah, sehingga Saudara/i tidak perlu takut atau ragu dalam mengisi skala penelitian ini. Pengisian skala ini disesuaikan dengan keadaan pribadi dari Saudara/i.

Saudara/i akan diminta untuk mengisi 4 skala penelitian dengan memilih pilihan yang sesuai dengan keadaan saudara/i. Kami mohon kesediaan saudara sekitar 15-20 menit untuk mengisi skala penelitian yang kami bagikan. Segala informasi terkait penelitian ini akan dijaga kerahasiaannya, identitas akan dirahaskan dan hanya digunakan untuk keperluan penelitian saja. Dalam pengisian skala penelitian ini, saudara/i akan diberikan satu set alat makan atau dompet mini sebagai *reward* dan tanda terima kasih peneliti. Dalam penelitian ini tidak ada intervensi fisik dan tidak terdapat risiko yang serius, namun jika ada pernyataan yang membuat Saudara/i menjadi terganggu atau tidak nyaman, maka silahkan menghubungi peneliti melalui *whatsapp* Aulia R Hamzah (081277330608), Dea Apriani (081266806393), dan Sarah Febrina Harmaini (081364451016) atau jika ada pelanggaran terhadap ketentuan diatas, Saudara/i dapat mengajukan pengaduan ke fpsi@uin-suska.ac.id. Atas perhatian dan partisipasinya kami mengucapkan terimakasih.

Hormat kami,



Aulia R Hamzah



Dea Apriani



Sarah Febrina Harmaini



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 PERSETUJUAN
(INFORMED CONSENT)

Saya yang bertanda tangan dibawah ini:

Nama / Inisial :
Jenis Kelamin :
Usia :
Nama Instansi :
Masa Kerja :
Posisi Kerja :

(Contoh: Perawat Ruang Melati)

Menyatakan **bersedia** menjadi responden pada penelitian ini tanpa paksaan dan telah memahami segala penjelasan dalam penelitian ini. Dengan ketentuan, semua data pribadi saya dan hasil penelitian akan dirahasiakan dan hanya untuk kepentingan peneliti. Saat penelitian berlangsung, saya diperbolehkan untuk memutuskan berhenti atau tidak berpartisipasi lagi dalam penelitian tanpa harus menyampaikan alasan apapun.

Demikian surat pernyataan ini saya sampaikan, agar dapat dipergunakan dengan secharusnya.

Pekanbaru,.....2024

Peneliti

**Aulia R.
Hamzah**

Peneliti

Dea Apriani

Peneliti

**Sarah Febrina
Harmaini**

Responden

()

“SELAMAT MENERJAKAN ©”



Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

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

★ SKALA II ★

Petunjuk Pengisian:

Berikut ini akan disajikan beberapa pernyataan kepada Saudara/I. Bacalah dan pahami baik-baik setiap pernyataan-pernyataan berikut sesuai dengan keadaan diri Saudara/I, dengan cara memberi tanda *checklist* (✓) pada salah satu dari kelima pilihan jawaban. Setiap orang memiliki jawaban yang berbeda dengan orang lain dan dalam pengisian skala ini tidak ada jawaban benar atau salah. Untuk itu peneliti berharap kepada Saudara/I agar dapat mengisi dengan jujur dan cermat hingga selesai serta tidak ada pernyataan yang terlewatkan.

Pilihan Jawaban:

- SS : Sangat Setuju
 S : Setuju
 KS : Kurang Setuju
 TS : Tidak Setuju
 STS : Sangat Tidak Setuju

No.	Pernyataan	SS	S	KS	TS	STS
1.	Saya menyukai sebagian besar kepribadian saya.					
2.	Mempertahankan hubungan dekat itu sulit dan membuat saya frustrasi.					
3.	Saya cenderung terpengaruh oleh orang-orang dengan pendapat yang kuat.					
4.	Tuntutan kehidupan sehari-hari sering membuat saya merasa tertekan.					
5.	Saya menjalani hidup hari demi hari dan tidak terlalu memikirkan masa depan.					
6.	Saya berpikir penting untuk memiliki pengalaman baru yang menantang cara saya berpikir tentang diri saya dan dunia.					
7.	Dalam banyak hal, saya merasa kecewa dengan pencapaian hidup saya.					
8.	Orang-orang akan menggambarkan saya sebagai orang yang memberi, bersedia membagi waktu saya dengan orang lain.					
9.	Terkadang saya merasa seolah-olah saya telah melakukan semua yang harus dilakukan dalam hidup.					
10.	Saya sudah lama menyerah untuk mencoba melakukan perbaikan atau perubahan besar dalam hidup saya.					
11.	Ketika saya melihat kisah hidup saya, saya merasa senang dengan bagaimana segala sesuatu berjalan sejauh ini.					
12.	Saya belum mengalami banyak hubungan yang hangat dan saling percaya dengan 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.

★ SKALA III ★

Petunjuk Pengisian:

Berikut ini terdapat pernyataan-pernyataan yang berkaitan dengan pengalaman Saudara/i dalam kehidupan sehari-hari selama **1 BULAN TERAKHIR**. Pada setiap pernyataan, berilah tanda *checklist* (✓) seberapa sering Saudara/i mengalami hal tersebut. Pilihlah yang paling mendeskripsikan diri saudara. Setiap orang memiliki jawaban yang berbeda dengan orang lain dan dalam pengisian skala ini tidak ada jawaban benar atau salah. Untuk itu peneliti berharap kepada Saudara/i agar dapat mengisi dengan jujur dan cermat hingga selesai serta tidak ada pernyataan yang terlewatkan.

Pilihan Jawaban:

Sangat Jarang

Jarang

Kadang-Kadang

Sering

Sangat Sering

No.	Pernyataan	Sangat Jarang	Jarang	Kadang-Kadang	Sering	Sangat Sering
1.	Saya memberi perhatian pada berbagai sensasi, contohnya angin yang mengenai ke rambut saya atau cahaya matahari yang menyoroti wajah saya.					
2.	Saya pandai dalam menemukan kata-kata yang tepat untuk menggambarkan perasaan saya.					
3.	Saya tidak fokus pada apa yang saya kerjakan karena melamun, khawatir, atau teralihkan perhatiannya.					
4.	Saya meyakini bahwa beberapa pemikiran saya tidak normal atau buruk, dan seharusnya saya tidak berpikir seperti itu.					
5.	Ketika saya memiliki pemikiran/bayangan yang buruk, saya "mundur sementara" dan menyadari adanya pikiran/gambaran tersebut tanpa terpengaruh olehnya.					



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 Jarang	Jarang	Kadang-Kadang	Sering	Sangat Sering
6.	Saya kesulitan menemukan kata-kata yang tepat untuk mengekspresikan perasaan saya tentang berbagai hal.					
7.	Saya melakukan pekerjaan atau tugas tanpa benar-benar menyadari apa yang sedang saya lakukan.					
8.	Saya pikir beberapa emosi yang saya rasakan adalah emosi yang tidak baik atau tidak pantas, dan saya seharusnya tidak merasakan itu.					
9.	Ketika saya memiliki pemikiran atau bayangan yang tidak menyenangkan, saya dapat menyadarinya dan tidak langsung bereaksi.					
10.	Bahkan saat sedang merasa sedih, saya mampu mencari cara yang tepat untuk mengekspresikan nya melalui kata-kata.					
11.	Saya mendapati diri mengerjakan suatu hal tanpa benar-benar memerhatikannya.					
12.	Saya mengatakan pada diri saya bahwa saya seharusnya tidak merasakan apa yang saya sedang rasakan.					
13.	Ketika saya memiliki pemikiran atau bayangan yang buruk, saya menyadarinya dan membiarkannya berlalu.					

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 J.

Tabulasi Data Riset

UIN SUSKA RIAU

TABULASI DATA RISET SKALA *PSYCHOLOGICAL WELL-BEING*

No	Nama	JK	U	MK	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	Total
1	W	P	32	10 th	4	3	3	3	2	3	4	3	3	3	4	3	38
2	D	P	39	1 th	4	3	2	3	3	4	3	4	2	3	4	2	37
3	Z	P	42	17 th	5	3	3	4	4	4	3	4	2	4	5	2	43
4	MU	P	36	6 th	4	3	3	3	3	4	2	3	2	2	4	2	35
5	S	P	24	1 th	5	2	2	1	2	5	2	5	2	1	4	1	32
6	SU	p	40	3 th	4	3	3	3	3	4	3	4	4	4	4	3	42
7	DA	L	26	1 th	5	3	4	4	4	5	3	5	4	4	5	3	49
8	DE	P	43	18 th	4	4	5	5	5	5	5	4	3	5	4	5	54
9	SE	P	26	5 th	4	4	4	4	4	3	4	3	2	1	4	3	40
10	R	P	50	17 th	4	4	4	4	3	4	5	4	3	4	5	4	48
11	M	P	26	4 th	4	2	2	2	2	4	2	4	2	2	4	2	32
12	MR	P	27	2,5 th	4	3	3	3	3	4	4	4	2	3	5	3	41
13	RW	P	35	14 th	4	3	3	3	3	4	3	4	3	3	5	3	41
14	SRS	P	30	3 th	4	3	2	2	3	2	1	4	4	1	4	1	31
15	SR	P	35	12 th	4	5	3	4	4	2	4	2	5	4	4	4	45
16	RS	P	35	4 th	4	4	4	4	4	3	4	3	2	1	4	3	40
17	MI	P	27	4 th	5	3	3	3	3	5	3	4	2	3	4	3	41
18	Y	P	34	12 th	5	3	4	4	2	3	4	3	4	4	4	3	43
19	A	P	32	4 th	5	2	3	3	4	4	4	4	2	3	4	3	41
20	F	P	30	8 th	5	4	4	4	4	4	4	2	4	4	4	4	47
21	AM	P	43	17 th	5	3	4	4	3	1	5	4	3	4	5	4	45
22	DY	P	43	8 th	4	2	2	2	3	4	2	4	3	3	4	2	35
23	IY	P	24	1 th	4	4	2	4	4	5	4	4	4	4	4	4	47
24	D	P	24	1 th	4	2	2	2	3	4	2	4	2	3	4	2	34
25	IJ	P	28	3 th	4	2	3	2	3	4	2	4	2	2	4	2	34
26	R	L	30	3 th	4	2	3	2	3	4	3	4	2	2	4	2	35
27	YN	P	38	5 th	4	2	3	2	3	4	3	4	2	2	4	2	35
28	I	P	20	1 th	4	2	3	3	3	3	3	4	3	3	5	2	38
29	IP	P	41	18 th	4	4	3	5	5	4	4	4	3	4	4	3	47
30	DU	P	31	1 th	4	3	5	3	4	3	4	3	4	5	4	4	46
31	IC	P	43	1 th	4	4	4	4	2	4	4	4	2	4	4	4	44
32	YD	P	43	10 th	4	3	3	2	4	4	4	3	3	3	4	3	40
33	H	P	39	5 th	4	3	3	2	4	4	4	3	3	3	4	3	40
34	MR	P	28	4 th	4	4	3	4	4	4	3	3	3	4	3	2	41
35	AB	P	35	2 th	4	2	3	2	3	4	3	4	2	2	4	2	35
36	T	P	30	2 th	4	2	1	1	2	5	1	4	1	1	4	1	27
37	RG	L	34	6 th	3	3	2	2	2	4	2	3	2	2	4	3	32
38	H	L	36	7 th	4	1	1	2	1	4	1	5	2	1	4	1	27

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

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

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Diarang 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. Diarang mengemukakan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

No	Nama	JK	U	MK	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	Total
39	A	P	30	3 th	4	2	2	2	3	4	2	4	2	3	4	2	34
40	A	P	24	1 th	5	5	3	4	5	4	4	4	3	5	5	3	50
41	L	P	47	18 th	4	4	2	4	5	4	3	4	3	4	3	3	43
42	S	L	31	7 th	5	5	3	4	5	4	4	4	3	5	5	3	50
43	T	P	24	1 th	5	5	3	4	5	4	4	4	5	1	5	3	48
44	J	P	27	4 th	3	3	1	1	1	1	2	4	2	2	2	2	24
45	A	L	27	2 th	3	3	2	2	5	4	2	4	1	1	4	3	34
46	S	P	32	6 th	4	3	3	4	4	4	3	4	2	4	5	2	42
47	L	p	27	1,5 th	5	4	4	4	4	4	4	4	3	5	4	4	49
48	GRF	P	28	3,5 th	5	4	4	4	4	4	4	4	3	5	4	4	49
49	D	P	47	19 th	4	3	3	2	3	4	3	4	3	3	4	3	39
50	S	P	26	3 th	4	3	3	2	3	4	3	4	3	3	4	3	39
51	H	P	25	3 th	4	5	4	4	5	5	2	4	3	3	4	5	48
52	W	P	40	17 th	4	5	4	4	5	5	4	4	3	3	4	5	50
53	Y	P	31	4 th	5	5	5	5	5	5	5	1	5	5	4	5	55
54	E	P	24	2, 8 th	4	4	3	3	5	4	4	4	3	2	5	2	43
55	D	P	31	1 th	5	5	5	5	5	5	5	1	5	5	4	5	55
56	S	P	31	1 th	4	4	4	5	4	4	5	4	2	5	4	3	48
57	A	P	23	1 th	3	2	1	1	1	5	5	4	2	2	4	2	32
58	J	P	23	1 thn	3	1	1	1	5	4	2	4	2	2	2	3	30
59	Y	P	41	17 thn	4	3	3	3	2	3	4	3	3	3	4	3	38
60	H	L	23	1 th	4	2	2	2	3	4	2	4	2	3	4	2	34
61	R	L	31	4 th	4	2	2	2	3	4	2	4	2	3	4	2	34
62	W	P	41	1,5 thn	4	4	4	2	1	3	2	4	4	5	5	2	40
63	F	P	29	6 th	4	4	4	4	4	4	4	4	3	3	4	3	45
64	I	P	32	10 th	2	3	2	4	4	3	4	3	3	3	4	3	38
65	Y	P	26	2 th	4	3	3	3	4	4	4	3	2	4	4	4	42
66	E	P	33	1 th	4	2	4	3	4	4	4	4	2	3	4	2	40
67	T	P	28	4 th	4	3	3	3	3	3	3	4	3	3	4	3	39
68	I	P	45	18 th	4	2	2	2	2	4	2	4	2	2	4	2	32
69	W	P	23	1 th	3	4	3	2	5	3	5	4	3	4	3	5	44
70	DNL	P	26	2,2 th	4	1	3	1	3	5	2	3	2	2	4	2	32
71	ED	P	32	10 th	4	2	3	2	2	4	3	3	3	3	4	3	36
72	F	P	28	7 th	5	5	4	3	5	4	5	4	2	5	4	4	50
73	I	P	31	5 th	4	1	4	1	2	4	2	4	3	3	3	1	32
74	N	P	22	1 th	4	2	3	3	4	4	4	4	2	3	4	2	39
75	M	P	29	1 th	5	4	4	4	4	5	2	5	2	1	5	2	43
76	WS	L	32	7 th	4	4	4	4	4	4	4	4	2	4	5	2	45
77	V	P	28	2 th	4	4	4	4	4	4	4	4	2	4	5	2	45
78	H	P	25	1 th	4	4	4	4	4	4	4	4	2	4	5	2	45

79
80
81
82
83
84
85
86
87
88
89
90
91
92
93
94
95
96
97
98
99
100
101
102
103
104
105
106
107
108
109
110
111
112
113
114
115
116
117
118
119
120
121
122
123
124
125
126
127
128
129
130
131
132
133
134
135
136
137
138
139
140
141
142
143
144
145
146
147
148
149
150
151
152
153
154
155
156
157
158
159
160
161
162
163
164
165
166
167
168
169
170
171
172
173
174
175
176
177
178
179
180
181
182
183
184
185
186
187
188
189
190
191
192
193
194
195
196
197
198
199
200

- | |
|-----|
| 79 |
| 80 |
| 81 |
| 82 |
| 83 |
| 84 |
| 85 |
| 86 |
| 87 |
| 88 |
| 89 |
| 90 |
| 91 |
| 92 |
| 93 |
| 94 |
| 95 |
| 96 |
| 97 |
| 98 |
| 99 |
| 100 |
| 101 |
| 102 |
| 103 |
| 104 |
| 105 |
| 106 |
| 107 |
| 108 |
| 109 |
| 110 |
| 111 |
| 112 |
| 113 |
| 114 |
| 115 |
| 116 |
| 117 |
| 118 |
| 119 |
| 120 |
| 121 |
| 122 |
| 123 |
| 124 |
| 125 |
| 126 |
| 127 |
| 128 |
| 129 |
| 130 |
| 131 |
| 132 |
| 133 |
| 134 |
| 135 |
| 136 |
| 137 |
| 138 |
| 139 |
| 140 |
| 141 |
| 142 |
| 143 |
| 144 |
| 145 |
| 146 |
| 147 |
| 148 |
| 149 |
| 150 |
| 151 |
| 152 |
| 153 |
| 154 |
| 155 |
| 156 |
| 157 |
| 158 |
| 159 |
| 160 |
| 161 |
| 162 |
| 163 |
| 164 |
| 165 |
| 166 |
| 167 |
| 168 |
| 169 |
| 170 |
| 171 |
| 172 |
| 173 |
| 174 |
| 175 |
| 176 |
| 177 |
| 178 |
| 179 |
| 180 |
| 181 |
| 182 |
| 183 |
| 184 |
| 185 |
| 186 |
| 187 |
| 188 |
| 189 |
| 190 |
| 191 |
| 192 |
| 193 |
| 194 |
| 195 |
| 196 |
| 197 |
| 198 |
| 199 |
| 200 |

No	Nama	JK	U	MK	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	Total
79	D	P	23	1 th	4	4	4	4	4	4	4	4	2	4	5	2	45
80	Y	P	32	1 th	4	4	4	4	4	4	4	4	2	4	5	2	45
81	F	P	33	12 th	4	4	4	4	4	4	4	4	2	4	5	2	45
82	T	P	23	1 th	4	4	4	4	4	4	4	4	2	4	5	2	45
83	F	P	23	1 th	4	4	4	4	4	4	4	4	2	4	5	2	45
84	PL	P	34	10 th	4	4	4	4	4	4	4	4	2	4	5	2	45
85	L	P	34	4 th	4	4	4	4	4	4	4	4	2	4	5	2	45
86	V	P	27	4 th	5	2	1	1	2	4	2	4	2	2	4	2	31
87	S	P	42	16 th	4	4	4	4	4	4	4	4	2	4	5	2	45
88	S	P	27	4 th	4	3	3	2	3	4	3	4	2	3	4	2	37
89	L	P	32	8 th	5	2	3	2	2	4	3	4	2	2	5	2	36
90	HC	L	26	1 th	5	2	3	2	2	4	3	4	2	2	5	2	36
91	N	P	47	17 th	4	4	4	4	2	4	4	2	2	4	4	3	41
92	W	P	30	7 th	4	3	3	2	3	4	3	4	2	3	4	2	37
93	RM	P	35	2 th	4	4	4	4	2	4	4	2	2	4	4	4	42
94	AS	P	37	1 th	4	4	4	4	2	4	4	2	2	4	4	3	41
95	MQ	P	26	3 th	4	3	4	2	3	4	3	4	3	4	4	3	41
96	C	P	42	16 th	4	4	4	4	2	4	4	2	2	4	2	3	39
97	HD	P	42	1 th	4	1	2	1	2	5	3	5	3	3	2	4	35
98	SA	P	26	2 th	5	1	3	3	3	5	3	5	3	3	2	4	40
99	HS	P	34	2 th	4	3	3	3	3	4	3	4	3	3	4	3	40
100	ES	P	38	8 th	4	3	3	3	3	4	3	4	3	3	4	3	40
101	FU	P	56	34 th	4	3	3	3	3	4	4	4	3	4	4	3	42
102	WP	P	33	8 th	4	3	2	3	4	4	4	4	2	3	5	3	41
103	RH	P	50	25 th	4	3	2	3	4	4	4	4	2	3	5	3	41
104	RO	P	48	20 th	4	3	2	2	4	4	4	4	2	3	5	3	40
105	NN	P	32	8 th	5	5	5	4	5	5	5	4	2	5	5	5	55
106	SN	P	42	20 th	4	3	2	3	4	4	4	4	2	3	5	2	40
107	NPU	P	37	13 th	5	3	5	5	5	3	5	4	3	5	4	4	51
108	LB	P	30	3 th	5	2	2	2	4	5	5	5	2	5	5	2	44
109	AF	P	46	1 th	5	2	2	2	4	5	5	5	2	5	5	3	45
110	AH	L	25	2 th	5	2	2	2	4	5	5	5	2	5	5	3	45
111	NF	L	33	5 th	5	2	2	2	4	5	5	5	2	5	5	3	45
112	DD	L	34	7 th	5	2	2	2	4	5	5	5	2	5	5	3	45
113	AX	L	35	10 th	5	5	5	5	5	4	5	1	5	5	5	4	54
114	AR	P	26	2 th	5	5	5	5	5	4	5	1	5	5	5	4	54
115	GS	P	44	21 th	5	5	5	5	5	4	5	1	5	5	5	4	54
116	RF	P	44	15 th	5	5	5	5	5	5	5	1	5	5	5	4	55
117	DV	L	40	9 th	5	2	2	2	4	5	5	5	2	5	5	3	45
118	EB	L	35	5 th	5	2	2	2	4	5	5	5	2	5	5	2	44

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

No	Nama	JK	U	MK	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	Total
119	Y	p	47	26 th	4	3	3	3	4	3	3	3	3	4	4	4	41
120	RB	P	42	15 th	5	3	3	4	2	4	4	3	2	4	4	4	42
121	IB	P	38	1 th	5	2	2	3	2	4	1	4	2	5	5	2	37
122	SJ	P	36	10 th	4	2	2	4	5	2	4	4	2	2	4	4	39
123	ES	P	28	3 th	4	4	2	4	5	4	3	4	2	4	5	4	45
124	WT	P	43	20th	5	5	1	5	4	5	5	4	4	5	4	4	51
125	SG	L	44	19th	5	5	3	4	5	4	4	4	3	5	5	5	52
126	IA	P	34	9 th	4	4	4	4	2	4	4	4	2	4	5	2	43
127	LN	P	27	4 th	4	3	2	2	5	5	4	4	2	5	4	4	44
128	YX	L	25	6 th	4	3	2	2	5	5	4	4	2	5	4	4	44
129	SQ	L	26	6 th	5	2	2	2	2	5	1	4	2	5	4	2	36
130	MU	L	35	11 th	5	2	2	2	2	5	1	4	2	5	4	2	36
131	SW	P	50	20 th	5	3	2	2	3	4	4	4	3	2	4	4	40
132	LP	P	37	17 th	5	3	3	3	3	3	4	4	3	4	4	4	43
133	DNP	L	47	22 th	4	4	3	4	3	3	4	4	3	4	4	4	44
134	SR	P	58	35 th	4	4	4	4	4	4	4	4	2	4	4	4	46
135	NC	P	40	24 th	5	2	4	1	1	2	1	5	4	4	5	1	35
136	RJ	P	35	10 th	5	2	1	1	1	5	1	5	2	1	4	1	29
137	NU	P	40	26th	5	2	1	1	1	5	1	5	2	1	4	1	29
138	EH	L	56	27 th	5	2	2	2	2	4	2	4	2	2	4	2	33
139	AO	L	35	12 th	4	2	2	2	2	4	2	4	2	2	4	2	32
140	NL	P	40	20 th	5	1	1	1	1	5	1	5	1	1	5	1	28
141	DX	L	35	15 th	4	2	2	2	2	4	2	4	2	2	4	2	32
142	KH	L	35	13 th	5	1	1	5	3	4	2	4	2	2	4	2	35
143	FL	L	33	10 th	4	2	2	2	2	4	2	4	2	2	4	2	32
144	FLT	L	27	4 th	4	2	2	3	2	4	2	4	2	2	4	2	33
145	RF	L	25	2 th	4	2	2	3	2	4	2	4	2	2	4	2	33
146	YB	L	35	15 th	4	2	2	3	2	4	2	4	2	2	4	2	33
147	RD	L	37	6 th	1	4	3	2	1	4	3	2	5	4	3	2	34
148	OG	P	38	7 th	5	4	1	2	1	4	3	2	3	2	5	3	35
149	DV	P	36	6 th	5	1	1	1	4	2	1	2	1	1	5	1	25
150	NT	P	45	7 th	4	2	4	2	4	5	4	2	2	4	2	2	37
151	LT	P	36	10 th	5	3	2	1	3	5	2	4	1	1	4	2	33
152	MC	L	37	6 th	5	4	4	3	2	5	2	3	4	3	4	1	40
153	TT	p	38	6 th	5	2	3	1	1	4	2	4	1	1	5	2	31
154	TY	L	36	9 th	5	1	1	1	1	5	1	5	1	1	5	1	28
155	RU	P	38	9 th	4	1	3	4	2	2	5	4	4	3	4	5	41
156	AA	L	40	7 th	5	2	3	4	5	2	3	2	5	3	4	3	41
157	GN	P	23	5 th	4	1	2	1	3	5	2	4	2	4	3	2	33
158	JJ	P	23	5 th	5	3	2	3	3	3	3	5	2	2	5	1	37

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Diarang 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. Diarang mengemukakan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

No	Nama	JK	U	MK	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	Total
159	NT	P	23	5 th	5	3	2	3	3	3	3	3	1	2	5	1	34
160	NP	P	24	4 th	5	1	4	2	4	5	2	3	3	2	2	3	36
161	SY	L	40	5 th	5	1	4	2	4	5	2	4	2	4	4	3	40
162	RT	P	37	14 th	5	5	4	5	4	4	5	3	4	4	3	3	49
163	MZ	P	25	2 th	5	2	3	1	2	3	2	4	1	2	5	1	31
164	UY	P	23	2 th	5	5	4	5	4	4	5	3	4	4	1	5	49
165	WW	L	24	3 th	5	3	3	3	3	3	5	3	3	3	2	5	41
166	AR	L	38	16 th	5	5	4	4	5	4	4	4	3	4	4	4	50
167	DAB	P	31	5,10 th	5	5	4	4	5	4	4	4	3	4	4	4	50
168	HK	P	36	18th	5	5	4	4	5	4	4	4	3	4	4	4	50
169	DF	P	39	15th	3	5	3	5	5	3	3	4	5	5	5	5	51
170	NV	P	39	3th	3	5	3	5	5	3	3	4	5	5	5	5	51
171	MM	P	49	15th	5	5	4	4	4	5	5	4	4	5	5	4	54
172	SRI	P	30	8th	5	5	2	2	5	4	4	4	3	4	4	5	47
173	KK	P	38	10th	5	5	5	5	5	5	5	5	1	1	5	5	52
174	T	P	42	13 th	5	5	4	4	5	4	4	4	3	4	4	5	51
175	E	P	45	25 th	5	5	4	4	5	4	4	4	3	4	4	5	51
176	A	L	33	7 th	5	5	5	5	1	5	1	5	2	1	5	1	41
177	AB	P	34	10 th	4	4	4	4	5	2	2	3	4	2	4	5	43
178	ANU	P	35	8 th	4	4	4	4	5	2	2	3	4	2	4	5	43
179	RC	P	40	10th	5	1	4	2	4	5	4	5	4	4	5	4	47
180	TY	P	47	15th	5	4	4	2	4	5	4	5	4	4	5	4	50
181	AP	P	37	8th	5	4	4	2	4	5	4	5	4	4	5	4	50
182	RW	P	38	8th	5	4	4	2	4	5	4	5	4	4	5	4	50
183	NR	P	57	35th	4	4	4	4	2	4	4	4	3	4	4	4	45
184	MY	L	51	25th	4	4	4	4	2	4	4	4	3	4	4	4	45
185	TS	P	58	36th	4	2	3	2	3	4	2	4	2	3	4	3	36
186	RO	P	55	35th	4	3	3	3	4	4	4	4	3	3	4	4	43
187	FW	P	44	20th	4	4	4	3	4	4	3	4	2	3	5	3	43
188	EB	P	55	33th	4	2	3	2	3	4	2	4	2	3	4	3	36
189	RK	L	35	11th	4	4	4	5	5	4	4	4	2	2	4	4	46
190	SST	L	48	25th	4	3	3	3	3	4	2	4	2	2	4	2	36
191	RE	L	31	10th	4	3	4	3	4	5	5	3	3	5	4	3	46
192	MX	P	54	30th	4	3	3	3	4	3	3	3	3	4	4	4	41
193	KL	P	40	15th	4	3	3	3	4	4	5	5	3	3	4	3	44
194	T	L	51	30th	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	2	46
195	M	P	38	14th	4	3	4	4	3	4	4	2	3	5	4	3	43
196	DP	P	34	12th	4	3	2	2	2	4	3	4	2	2	4	4	36
197	DO	L	33	12th	5	4	4	4	4	2	4	4	2	4	4	4	45
198	MN	P	28	1,5th	4	3	2	2	2	4	4	4	2	2	4	4	37



Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Diarang 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. Diarang mengemukakan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

No	Nama	JK	U	MK	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	Total
199	AY	L	45	5th	4	4	4	2	4	4	2	2	3	2	3	3	37
200	DR	L	30	10th	4	2	1	2	4	4	4	4	2	2	4	2	35
201	NS	P	31	8th	5	5	4	4	5	2	2	3	4	2	4	5	45
202	H	P	42	14th	5	5	4	4	5	4	4	4	3	4	4	5	51
203	F	P	28	7th	4	4	4	4	5	4	4	4	3	4	4	5	49
204	E	P	29	6th	4	2	2	2	2	4	2	4	2	2	4	2	32
205	D	L	36	10th	4	3	3	3	2	3	2	3	5	4	4	5	41
206	AC	P	33	7th	4	3	3	3	3	4	3	4	3	5	4	5	44
207	SK	P	48	16th	4	4	4	4	4	4	4	4	3	3	4	2	44
208	TM	P	33	8th	4	4	4	4	4	4	4	4	3	3	4	2	44
209	ML	L	34	8th	4	4	4	4	4	4	4	4	3	3	4	2	44
210	K	P	32	8th	4	4	4	4	4	4	4	4	3	3	4	2	44
211	DP	L	36	12th	4	3	3	3	3	4	3	4	3	3	4	3	40
212	HP	L	35	5th	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	2	46
213	NK	P	32	4 th	5	2	3	3	5	5	2	4	5	4	4	2	44
214	M	P	37	1 th	4	4	2	4	4	4	4	2	4	4	4	2	42
215	Y	P	38	1 th	4	4	2	4	4	4	4	2	4	4	4	2	42
216	S	P	48	2 th	5	5	3	4	4	4	5	4	4	5	3	3	49
217	E	P	48	1 th	4	4	4	4	5	4	5	4	2	5	4	4	49
218	R	P	36	5 th	4	4	4	4	5	4	5	4	2	5	4	4	49
219	J	L	32	2 th	4	2	3	2	5	4	4	4	2	2	4	5	41
220	YM	P	34	1 th	4	2	2	4	4	4	4	2	4	4	4	2	40
221	A	P	25	2 th	4	4	4	4	2	2	2	5	2	4	4	4	41
222	AL	L	38	14 th	5	3	4	4	5	5	4	4	2	4	5	4	49
223	D	P	28	2 th	5	4	4	4	4	4	5	4	4	5	5	4	52
224	TND	L	37	7 th	5	4	4	4	4	4	5	4	4	5	5	4	52
225	H	L	35	10 th	4	4	4	4	4	4	4	3	4	4	5	4	48
226	GW	P	42	8 th	5	2	3	3	3	4	4	3	4	4	5	4	44
227	TNR	L	29	6 th	5	2	3	3	5	5	2	4	5	4	4	2	44
228	KH	L	36	8 th	5	1	2	3	2	3	2	4	2	1	5	1	31
229	ST	P	39	1 th	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	48
230	D	P	48	23 th	5	5	5	5	5	5	5	5	1	5	5	5	56
231	R	P	53	25 th	4	4	4	4	2	2	2	4	3	4	4	4	41
232	I	P	27	2 th	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	48
233	BR	P	35	5 th	4	2	4	2	2	4	3	3	3	2	4	2	35
234	C	L	28	3 th	4	4	4	4	4	4	3	2	3	4	5	3	44
235	R	P	51	25 th	4	2	4	4	4	2	2	4	2	3	3	2	36
236	M	P	37	2 th	4	3	3	3	2	4	3	4	2	3	4	4	39
237	D	P	38	7 th	5	5	3	4	4	4	4	4	2	4	4	3	46
238	P	P	36	8 th	4	4	4	3	4	4	3	4	2	3	5	3	43



Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

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

No	Nama	JK	U	MK	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	Total
239	S	P	45	19 th	4	5	5	5	5	4	5	4	3	5	4	4	53
240	K	P	50	24 th	4	4	2	4	4	3	3	4	2	3	4	3	40
241	G	P	57	37 th	4	4	4	4	5	3	3	3	3	4	3	2	42
242	M	P	33	7 th	4	5	5	5	5	4	5	4	3	5	4	4	53
243	F	P	33	10 th	5	5	2	3	3	3	3	4	2	4	5	2	41
244	R	P	39	6 th	4	2	3	3	3	4	3	4	3	3	4	3	39
245	N	P	33	8 th	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	48
246	R	P	37	2 th	4	5	4	5	3	1	5	4	4	5	4	3	47
247	L	P	48	20 th	5	5	3	4	4	4	4	4	2	4	4	3	46
248	AR	P	35	10 th	4	3	3	3	3	4	3	4	3	4	4	5	43
249	A	L	30	4 th	4	3	2	2	4	4	2	3	2	4	4	2	36
250	K	p	58	34 th	5	4	3	4	3	4	3	4	2	3	4	5	44
251	L	P	46	23 th	4	3	3	3	3	4	3	4	3	4	4	5	43
252	Z	P	31	8 th	4	3	3	3	3	4	4	4	4	4	4	5	45

TABULASI DATA RISET SKALA *MINDFULNESS*

No.	I	JK	U	MK	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	Total
1	W	P	32	10 th	3	3	5	4	1	4	4	3	2	2	4	5	2	42
2	D	P	39	1 th	3	3	3	3	4	3	3	3	3	3	3	3	3	40
3	Z	P	42	17 th	3	4	3	3	3	4	3	3	4	4	4	2	3	43
4	MU	P	36	6 th	1	3	4	3	3	4	4	3	2	3	3	4	4	41
5	S	P	24	1 th	2	2	3	2	2	3	4	3	1	1	5	4	2	34
6	SU	P	40	3 th	3	4	4	3	3	4	4	3	3	4	3	2	3	43
7	DA	L	26	1 th	3	4	5	5	2	3	5	2	3	5	5	3	5	50
8	DE	P	43	18 th	3	3	5	5	3	4	5	5	3	4	5	3	4	52
9	SE	P	26	5 th	4	3	4	5	2	4	4	5	2	2	4	4	3	46
10	R	P	50	17 th	3	4	5	5	3	5	5	5	3	3	5	4	1	51
11	M	P	26	4 th	2	4	2	2	4	2	2	2	4	4	2	2	4	36
12	MR	P	27	2,5 th	2	4	3	4	3	4	5	3	4	4	5	3	3	47
13	RW	P	35	14 th	4	3	3	4	3	3	5	4	4	4	4	3	4	48
14	SRS	P	30	3 th	1	3	3	4	4	1	4	2	4	3	3	4	4	40
15	SR	P	35	12 th	3	4	5	2	1	5	5	5	1	1	5	2	3	42
16	RS	P	35	4 th	4	3	4	5	2	4	4	5	2	2	4	4	3	46
17	MI	P	27	4 th	2	3	5	3	3	3	4	4	3	4	4	4	1	43
18	Y	P	34	12 th	2	1	3	4	1	3	4	3	2	3	2	3	2	33
19	A	P	32	4 th	1	3	4	4	3	2	4	4	3	4	5	4	1	42
20	F	P	30	8 th	1	3	5	4	3	5	5	3	2	3	4	3	2	43
21	AM	P	43	17 th	3	3	5	5	4	4	5	3	3	4	5	3	5	52
22	DY	P	43	8 th	2	2	3	3	2	4	4	4	2	3	3	4	2	38
23	IY	P	24	1 th	4	3	4	4	4	4	4	3	4	4	4	4	2	48
24	D	P	24	1 th	2	3	3	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	39
25	IJ	P	28	3 th	3	3	2	4	4	3	3	3	4	3	2	3	3	40
26	R	L	30	3 th	3	3	2	4	4	3	3	3	4	3	2	3	3	40
27	YN	P	38	5 th	3	3	2	4	4	3	3	3	4	3	2	3	3	40
28	I	P	20	1 th	3	3	5	4	1	4	5	4	3	3	5	4	2	46
29	IP	P	41	18 th	2	3	5	5	1	3	5	5	1	2	5	4	3	44
30	DU	P	31	1 th	2	2	5	5	1	3	5	5	1	2	3	5	1	40
31	IC	P	43	1 th	1	3	4	5	2	3	4	4	2	2	5	4	4	43
32	YD	P	43	10 th	3	3	3	4	3	3	4	3	3	3	3	4	3	42
33	H	P	39	5 th	3	3	3	4	3	3	4	3	3	3	3	4	3	42
34	MR	P	28	4 th	2	3	3	4	2	4	4	3	4	4	3	3	1	40
35	AB	P	35	2 th	3	3	2	4	4	3	3	3	4	3	2	3	3	40
36	T	P	30	2 th	3	3	2	4	3	3	3	4	3	2	4	3	2	39
37	RG	L	34	6 th	3	3	2	3	2	3	4	3	2	3	4	4	3	39
38	H	L	36	7 th	3	3	3	4	4	3	3	4	4	2	2	3	2	40

Hak Cipta Ditindungi Undang-Undang

1. Diarang 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. Diarang mengemukakan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

No.	I	JK	U	MK	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	Total
39	A	P	30	3 th	2	3	3	4	3	4	5	4	2	4	4	4	1	43
40	A	P	24	1 th	3	3	4	5	4	4	5	3	3	5	5	4	4	52
41	L	P	47	18 th	4	3	4	3	2	4	5	4	2	2	5	5	3	46
42	S	L	31	7 th	3	3	4	5	4	4	5	3	3	5	5	4	4	52
43	T	P	24	1 th	3	3	4	5	4	4	5	3	3	5	5	4	4	52
44	J	P	27	4 th	3	2	1	2	3	1	3	4	3	1	3	2	3	31
45	A	L	27	2 th	3	3	2	4	3	4	3	4	4	3	2	2	3	40
46	S	P	32	6 th	3	4	3	3	3	4	3	3	4	4	4	2	3	43
47	L	P	27	1,5 th	3	3	5	3	3	3	5	5	2	3	4	4	3	46
48	GRF	P	28	3,5 th	3	3	5	3	3	3	5	5	2	3	4	4	3	46
49	D	P	47	19 th	3	5	4	4	3	4	5	4	3	5	4	5	3	52
50	S	P	26	3 th	3	5	3	4	4	5	5	4	3	5	4	5	4	54
51	H	P	25	3 th	2	3	3	5	1	5	5	3	1	3	5	3	2	41
52	W	P	40	17 th	2	3	3	5	1	5	5	3	1	3	5	3	2	41
53	Y	P	31	4 th	2	4	5	5	1	4	5	5	1	3	5	5	1	46
54	E	P	24	2, 8 th	4	5	5	3	3	3	5	2	4	4	3	4	3	48
55	D	P	31	1 th	2	4	5	5	1	5	5	5	1	2	5	5	1	46
56	S	P	31	1 th	4	4	4	3	3	5	5	2	4	3	5	4	2	48
57	A	P	23	1 th	3	2	1	2	3	1	3	2	3	1	3	2	3	29
58	J	P	23	1 thn	3	2	1	2	3	1	3	4	3	1	3	2	3	31
59	Y	P	41	17 thn	3	3	5	4	1	4	4	3	2	2	4	5	2	42
60	H	L	23	1 th	3	3	4	3	3	3	4	3	2	3	4	3	3	41
61	R	L	31	4 th	3	3	4	3	3	4	4	3	2	3	4	3	3	42
62	W	P	41	1,5 thn	3	3	2	3	3	5	5	1	3	4	3	2	3	40
63	F	P	29	6 th	4	4	4	4	3	4	4	2	4	3	4	4	2	46
64	I	P	32	10 th	4	3	4	4	3	4	4	2	4	3	4	4	2	45
65	Y	P	26	2 th	3	4	4	3	3	5	4	3	3	2	4	4	2	44
66	E	P	33	1 th	3	2	2	2	2	3	3	2	2	3	3	4	3	34
67	T	P	28	4 th	2	2	4	4	2	4	4	4	2	2	4	4	3	41
68	I	P	45	18 th	4	4	2	2	4	2	2	2	4	4	2	2	4	38
69	W	P	23	1 th	4	3	4	4	4	5	5	2	4	3	5	3	4	50
70	DNL	P	26	2,2 th	4	4	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	40
71	ED	P	32	10 th	2	2	4	3	3	3	4	3	2	2	4	4	2	38
72	F	P	28	7 th	1	2	5	5	1	5	5	5	1	1	5	5	1	42
73	I	P	31	5 th	3	4	3	3	4	2	3	3	4	3	4	2	5	43
74	N	P	22	1 th	3	2	2	2	2	3	3	2	2	3	3	4	3	34
75	M	P	29	1 th	2	4	3	3	3	3	3	2	3	3	3	2	4	38
76	WS	L	32	7 th	2	4	5	5	4	4	3	2	4	4	5	2	4	48
77	V	P	28	2 th	2	4	5	5	4	4	3	2	4	4	5	2	4	48
78	H	P	25	1 th	2	4	5	5	4	4	3	2	4	4	2	2	4	45

[illegible]

- | No. | I | JK | U | MK | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | Total |
|-----|-----|----|----|-------|---|---|---|---|---|---|---|---|---|----|----|----|----|-------|
| 79 | D | P | 23 | 1 th | 2 | 4 | 5 | 5 | 4 | 4 | 3 | 2 | 4 | 4 | 5 | 2 | 4 | 48 |
| 80 | Y | P | 32 | 1 th | 2 | 4 | 5 | 5 | 4 | 4 | 3 | 2 | 4 | 4 | 5 | 2 | 4 | 48 |
| 81 | F | P | 33 | 12 th | 2 | 4 | 5 | 5 | 4 | 4 | 3 | 2 | 4 | 4 | 5 | 2 | 4 | 48 |
| 82 | T | P | 23 | 1 th | 2 | 4 | 5 | 5 | 2 | 3 | 2 | 2 | 4 | 4 | 5 | 2 | 4 | 44 |
| 83 | F | P | 23 | 1 th | 2 | 4 | 5 | 5 | 4 | 4 | 3 | 2 | 4 | 4 | 5 | 2 | 4 | 48 |
| 84 | PL | P | 34 | 10 th | 2 | 4 | 5 | 5 | 4 | 4 | 3 | 2 | 4 | 4 | 5 | 2 | 4 | 48 |
| 85 | L | P | 34 | 4 th | 2 | 4 | 5 | 5 | 4 | 4 | 3 | 2 | 4 | 4 | 5 | 2 | 4 | 48 |
| 86 | V | P | 27 | 4 th | 2 | 4 | 5 | 5 | 4 | 4 | 3 | 2 | 4 | 4 | 5 | 2 | 4 | 48 |
| 87 | S | P | 42 | 16 th | 4 | 3 | 5 | 4 | 1 | 4 | 3 | 4 | 3 | 2 | 4 | 5 | 2 | 44 |
| 88 | S | P | 27 | 4 th | 3 | 3 | 4 | 2 | 3 | 3 | 4 | 5 | 2 | 2 | 5 | 4 | 4 | 44 |
| 89 | L | P | 32 | 8 th | 2 | 4 | 4 | 4 | 2 | 3 | 5 | 5 | 1 | 3 | 5 | 5 | 1 | 44 |
| 90 | HC | L | 26 | 1 th | 2 | 4 | 4 | 4 | 2 | 3 | 5 | 5 | 1 | 3 | 5 | 5 | 1 | 44 |
| 91 | N | P | 47 | 17 th | 4 | 3 | 5 | 4 | 1 | 4 | 3 | 4 | 3 | 2 | 4 | 5 | 2 | 44 |
| 92 | W | P | 30 | 7 th | 2 | 3 | 4 | 3 | 3 | 3 | 4 | 5 | 2 | 2 | 5 | 4 | 4 | 44 |
| 93 | RM | P | 35 | 2 th | 4 | 3 | 5 | 4 | 1 | 4 | 3 | 4 | 3 | 2 | 4 | 5 | 2 | 44 |
| 94 | AS | P | 37 | 1 th | 4 | 3 | 5 | 4 | 1 | 4 | 3 | 4 | 3 | 2 | 4 | 5 | 2 | 44 |
| 95 | MQ | P | 26 | 3 th | 3 | 4 | 4 | 2 | 3 | 3 | 4 | 3 | 4 | 4 | 4 | 3 | 4 | 45 |
| 96 | C | P | 42 | 16 th | 4 | 3 | 5 | 4 | 1 | 4 | 3 | 4 | 3 | 2 | 4 | 5 | 2 | 44 |
| 97 | HD | P | 42 | 1 th | 1 | 1 | 3 | 5 | 1 | 4 | 5 | 4 | 3 | 3 | 3 | 3 | 1 | 37 |
| 98 | SA | P | 26 | 2 th | 1 | 1 | 4 | 5 | 1 | 4 | 5 | 4 | 3 | 3 | 3 | 3 | 1 | 38 |
| 99 | HS | P | 34 | 2 th | 2 | 3 | 5 | 5 | 2 | 5 | 5 | 4 | 1 | 1 | 5 | 5 | 2 | 45 |
| 100 | ES | P | 38 | 8 th | 1 | 3 | 5 | 5 | 2 | 4 | 5 | 4 | 1 | 1 | 5 | 5 | 2 | 43 |
| 101 | FU | P | 56 | 34 th | 2 | 3 | 5 | 5 | 2 | 5 | 5 | 4 | 1 | 1 | 5 | 5 | 2 | 45 |
| 102 | WP | P | 33 | 8 th | 4 | 3 | 4 | 5 | 3 | 4 | 5 | 4 | 1 | 4 | 4 | 4 | 4 | 49 |
| 103 | RH | P | 50 | 25 th | 4 | 3 | 4 | 5 | 3 | 4 | 5 | 4 | 1 | 4 | 4 | 4 | 4 | 49 |
| 104 | RO | P | 48 | 20 th | 4 | 3 | 4 | 5 | 3 | 4 | 5 | 4 | 1 | 4 | 4 | 4 | 4 | 49 |
| 105 | NN | P | 32 | 8 th | 4 | 5 | 5 | 4 | 2 | 5 | 5 | 3 | 5 | 4 | 4 | 4 | 1 | 51 |
| 106 | SN | P | 42 | 20 th | 4 | 3 | 4 | 5 | 3 | 4 | 5 | 4 | 1 | 4 | 4 | 4 | 4 | 49 |
| 107 | NPU | P | 37 | 13 th | 1 | 2 | 5 | 5 | 2 | 3 | 5 | 5 | 4 | 2 | 5 | 4 | 4 | 47 |
| 108 | LB | P | 30 | 3 th | 3 | 2 | 5 | 5 | 1 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 56 |
| 109 | AF | P | 46 | 1 th | 3 | 2 | 5 | 5 | 1 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 56 |
| 110 | AH | L | 25 | 2 th | 3 | 2 | 5 | 5 | 1 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 56 |
| 111 | NF | L | 33 | 5 th | 3 | 2 | 5 | 5 | 1 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | | | | |

[illegible]

- | No. | I | JK | U | MK | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | Total |
|-----|-----|----|----|-------|---|---|---|---|---|---|---|---|---|----|----|----|----|-------|
| 119 | Y | P | 47 | 26 th | 1 | 2 | 4 | 5 | 2 | 5 | 4 | 4 | 2 | 2 | 4 | 4 | 2 | 41 |
| 120 | RB | P | 42 | 15 th | 3 | 3 | 3 | 4 | 2 | 4 | 3 | 3 | 3 | 4 | 3 | 4 | 2 | 41 |
| 121 | IB | P | 38 | 1 th | 5 | 3 | 3 | 2 | 4 | 3 | 3 | 5 | 2 | 2 | 2 | 2 | 4 | 40 |
| 122 | SJ | P | 36 | 10 th | 4 | 4 | 4 | 4 | 2 | 4 | 4 | 4 | 2 | 2 | 4 | 4 | 2 | 44 |
| 123 | ES | P | 28 | 3 th | 3 | 3 | 5 | 5 | 4 | 3 | 5 | 5 | 2 | 4 | 4 | 4 | 3 | 50 |
| 124 | WT | P | 43 | 20th | 1 | 3 | 5 | 5 | 4 | 4 | 5 | 5 | 4 | 2 | 5 | 5 | 1 | 49 |
| 125 | SG | L | 44 | 19th | 3 | 3 | 5 | 3 | 3 | 4 | 5 | 3 | 2 | 3 | 5 | 3 | 4 | 46 |
| 126 | IA | P | 34 | 9 th | 5 | 3 | 4 | 5 | 3 | 4 | 5 | 3 | 3 | 4 | 3 | 4 | 4 | 50 |
| 127 | LN | P | 27 | 4 th | 4 | 4 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 2 | 2 | 4 | 2 | 39 |
| 128 | YX | L | 25 | 6 th | 4 | 4 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 2 | 2 | 4 | 2 | 39 |
| 129 | SQ | L | 26 | 6 th | 4 | 3 | 2 | 5 | 4 | 2 | 4 | 5 | 2 | 2 | 2 | 2 | 4 | 41 |
| 130 | MU | L | 35 | 11 th | 4 | 3 | 2 | 5 | 4 | 2 | 4 | 5 | 2 | 2 | 2 | 2 | 4 | 41 |
| 131 | SW | P | 50 | 20 th | 3 | 2 | 5 | 4 | 1 | 5 | 5 | 4 | 4 | 4 | 5 | 5 | 2 | 49 |
| 132 | LP | P | 37 | 17 th | 2 | 1 | 5 | 5 | 1 | 4 | 5 | 5 | 3 | 2 | 5 | 5 | 1 | 44 |
| 133 | DNP | L | 47 | 22 th | 3 | 4 | 5 | 5 | 1 | 5 | 5 | 5 | 2 | 3 | 5 | 5 | 1 | 49 |
| 134 | SR | P | 58 | 35 th | 2 | 3 | 3 | 4 | 2 | 4 | 4 | 4 | 3 | 4 | 4 | 4 | 2 | 43 |
| 135 | NC | P | 40 | 24 th | 1 | 2 | 5 | 3 | 4 | 3 | 3 | 2 | 3 | 4 | 2 | 5 | 1 | 38 |
| 136 | RJ | P | 35 | 10 th | 1 | 4 | 2 | 2 | 4 | 3 | 2 | 5 | 1 | 3 | 5 | 4 | 3 | 39 |
| 137 | NU | P | 40 | 26th | 1 | 4 | 2 | 2 | 4 | 3 | 2 | 5 | 1 | 3 | 5 | 4 | 3 | 39 |
| 138 | EH | L | 56 | 27 th | 1 | 4 | 2 | 2 | 4 | 3 | 2 | 5 | 1 | 2 | 5 | 4 | 3 | 38 |
| 139 | AO | L | 35 | 12 th | 1 | 4 | 2 | 2 | 4 | 3 | 2 | 5 | 1 | 2 | 5 | 4 | 3 | 38 |
| 140 | NL | P | 40 | 20 th | 1 | 4 | 2 | 2 | 4 | 3 | 2 | 5 | 1 | 2 | 5 | 4 | 3 | 38 |
| 141 | DX | L | 35 | 15 th | 1 | 4 | 2 | 2 | 4 | 3 | 2 | 5 | 1 | 2 | 5 | 4 | 3 | 38 |
| 142 | KH | L | 35 | 13 th | 1 | 3 | 4 | 4 | 2 | 3 | 4 | 4 | 1 | 2 | 5 | 4 | 3 | 40 |
| 143 | FL | L | 33 | 10 th | 1 | 4 | 2 | 2 | 4 | 3 | 2 | 5 | 1 | 2 | 5 | 4 | 3 | 38 |
| 144 | FLT | L | 27 | 4 th | 1 | 2 | 4 | 5 | 1 | 3 | 4 | 4 | 1 | 4 | 4 | 4 | 1 | 38 |
| 145 | RF | L | 25 | 2 th | 1 | 2 | 4 | 5 | 1 | 3 | 4 | 4 | 1 | 4 | 4 | 4 | 1 | 38 |
| 146 | YB | L | 35 | 15 th | 1 | 2 | 4 | 5 | 1 | 3 | 4 | 4 | 1 | 4 | 4 | 4 | 1 | 38 |
| 147 | RD | L | 37 | 6 th | 2 | 3 | 4 | 2 | 2 | 5 | 4 | 3 | 4 | 5 | 2 | 3 | 2 | 41 |
| 148 | OG | P | 38 | 7 th | 2 | 3 | 3 | 3 | 2 | 3 | 5 | 1 | 4 | 3 | 4 | 3 | 4 | 40 |
| 149 | DV | P | 36 | 6 th | 4 | 4 | 2 | 4 | 2 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 40 |
| 150 | NT | P | 45 | 7 th | 3 | 2 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 38 |
| 151 | LT | P | 36 | 10 th | 3 | 2 | | | | | | | | | | | | |

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Diarang 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. Diarang mengemukakan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

No.	I	JK	U	MK	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	Total
158	JJ	P	23	5 th	2	4	3	3	1	5	5	4	5	5	2	3	1	43
159	NT	P	23	5 th	2	3	3	3	1	5	5	4	5	5	2	3	1	42
160	NP	P	24	4 th	2	3	2	3	2	2	5	2	4	4	4	2	4	39
161	SY	L	40	5 th	2	4	2	4	4	2	5	2	4	4	5	2	4	44
162	RT	P	37	14 th	4	4	3	5	4	3	4	2	4	4	4	2	4	47
163	MZ	P	25	2 th	1	2	4	5	2	3	3	3	3	2	2	5	1	36
164	UY	P	23	2 th	4	4	3	5	4	3	4	2	4	4	4	2	4	47
165	WW	L	24	3 th	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	2	1	4	36
166	AR	L	38	16 th	4	4	3	4	2	4	3	3	2	4	2	2	4	41
167	DAB	P	31	5,10 th	4	4	3	4	2	4	3	3	2	4	2	2	4	41
168	HK	P	36	18th	4	4	3	4	2	4	3	3	2	4	2	2	4	41
169	DF	P	39	15th	2	4	5	4	4	4	5	5	5	4	5	5	4	56
170	NV	P	39	3th	2	4	5	4	4	4	5	5	5	4	5	5	4	56
171	MM	P	49	15th	4	4	3	3	3	3	3	3	3	4	3	2	3	41
172	SRI	P	30	8th	4	4	3	4	2	4	3	3	2	4	2	2	4	41
173	KK	P	38	10th	4	5	4	5	4	4	3	3	1	5	1	2	5	46
174	T	P	42	13 th	4	4	3	4	2	4	3	3	2	4	2	2	4	41
175	E	P	45	25 th	4	4	3	4	2	4	3	3	2	4	2	2	4	41
176	A	L	33	7 th	4	4	2	1	4	1	2	1	5	5	1	1	5	36
177	AB	P	34	10 th	4	4	3	4	2	4	3	3	4	2	4	4	3	44
178	ANU	P	35	8 th	4	4	3	4	2	4	3	3	2	4	2	5	3	43
179	RC	P	40	10th	5	5	3	3	5	4	5	2	4	4	4	3	3	50
180	TY	P	47	15th	5	5	3	3	5	4	5	2	4	4	4	3	4	51
181	AP	P	37	8th	5	5	3	3	1	4	1	2	4	4	5	3	4	44
182	RW	P	38	8th	5	5	3	3	1	4	5	2	4	4	5	3	4	48
183	NR	P	57	35th	3	3	5	4	4	4	4	3	2	2	4	3	3	44
184	MY	L	51	25th	3	2	3	4	2	3	4	4	2	3	4	3	3	40
185	TS	P	58	36th	3	3	3	3	4	3	5	5	5	1	5	3	4	47
186	RO	P	55	35th	3	3	3	3	4	3	5	5	5	1	5	3	4	47
187	FW	P	44	20th	2	4	4	3	3	5	3	3	3	4	3	2	5	44
188	EB	P	55	33th	3	2	3	4	2	3	4	4	2	3	4	3	3	40
189	RK	L	35	11th	2	3	5	5	2	4	4	4	2	2	4	4	2	43
190	SST	L	48	25th	2	3	3	4	3	4	5	5	3	2	2	4	1	41
191	RE	L	31	10th	2	3	4	3	4	4	5	4	4	3	2	1	2	41
192	MX	P	54	30th	3	3	4	5	2	4	5	5	1	1	5	5	1	44
193	KL	P	40	15th	5	2	3	5	2	4	4	5	1	1	5	4	1	42
194	T	L	51	30th	4	3	3	3	2	4	4	4	2	4	4	4	2	43
195	M	P	38	14th	3	3	5	5	2	3	5	5	3	1	5	5	2	47
196	DP	P	34	12th	3	3	2	2	4	3	3	2	3	4	2	2	3	36
197	DO	L	33	12th	3	4	5	5	3	5	5	3	4	4	3	4	4	52

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Diarang 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. Diarang mengemukakan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

No.	I	JK	U	MK	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	Total
198	MN	P	28	1,5th	3	3	2	2	4	3	3	2	3	4	2	2	3	36
199	AY	L	45	5th	2	2	3	2	3	5	5	4	3	3	3	2	2	39
200	DR	L	30	10th	1	4	2	3	3	2	2	3	4	3	2	2	4	35
201	NS	P	31	8th	4	4	3	4	2	4	3	3	2	4	2	2	4	41
202	H	P	42	14th	4	4	3	4	2	4	3	3	2	4	2	2	4	41
203	F	P	28	7th	4	4	3	4	2	4	3	3	2	4	2	2	3	40
204	E	P	29	6th	4	2	4	4	2	5	1	2	4	4	2	2	2	38
205	D	L	36	10th	3	4	5	4	3	4	4	4	4	3	4	4	3	49
206	AC	P	33	7th	3	4	5	4	3	4	4	4	4	3	4	4	3	49
207	SK	P	48	16th	4	3	3	3	2	4	4	4	2	4	4	4	2	43
208	TM	P	33	8th	4	3	3	3	2	4	4	4	2	4	4	4	2	43
209	ML	L	34	8th	4	3	3	3	2	4	4	4	2	4	4	4	2	43
210	K	P	32	8th	4	3	3	3	2	4	4	4	2	4	4	4	2	43
211	DP	L	36	12th	5	3	4	5	3	4	4	5	1	1	5	4	1	45
212	HP	L	35	5th	4	3	3	3	2	4	4	4	2	4	4	4	2	43
213	NK	P	32	4 th	3	4	5	3	1	5	5	5	3	4	5	3	2	48
214	M	P	37	1 th	3	3	4	4	2	3	3	3	3	3	5	5	2	43
215	Y	P	38	1 th	3	3	4	4	2	3	3	3	3	3	4	4	2	41
216	S	P	48	2 th	3	4	4	5	3	5	5	5	2	4	5	5	4	54
217	E	P	48	1 th	3	4	4	5	2	5	5	5	1	4	4	5	4	51
218	R	P	36	5 th	3	4	4	5	2	5	5	5	1	4	4	5	4	51
219	J	L	32	2 th	3	4	4	5	2	5	5	5	1	4	4	5	4	51
220	YM	P	34	1 th	3	3	4	4	2	4	4	4	3	3	5	3	2	44
221	A	P	25	2 th	3	4	3	3	4	3	3	3	4	4	3	4	3	44
222	AL	L	38	14 th	3	4	4	5	4	5	4	3	4	4	4	4	4	52
223	D	P	28	2 th	4	3	5	5	1	4	5	5	4	4	5	4	3	52
224	TND	L	37	7 th	4	3	5	5	1	4	5	5	4	4	5	4	3	52
225	H	L	35	10 th	4	3	5	5	1	4	5	5	4	4	5	4	3	52
226	GW	P	42	8 th	4	3	5	5	1	4	5	5	4	4	5	4	3	52
227	TNR	L	29	6 th	3	4	5	2	1	5	5	5	3	4	5	3	2	47
228	KH	L	36	8 th	1	2	4	4	3	5	4	4	2	3	5	3	2	42
229	ST	P	39	1 th	2	4	5	5	1	5	5	4	1	2	4	5	1	44
230	D	P	48	23 th	4	4	2	5	1	3	5	3	3	3	3	3	3	42
231	R	P	53	25 th	2	4	3	4	2	4	4	4	3	3	4	5	3	45
232	I	P	27	2 th	4	4	4	4	3	4	4	4	4	4	4	4	3	50
233	BR	P	35	5 th	4	5	4	2	5	4	4	3	4	4	2	2	4	47
234	C	L	28	3 th	4	5	4	2	5	4	4	3	4	4	2	2	4	47
235	R	P	51	25 th	4	4	4	4	3	4	4	4	3	3	4	4	2	47
236	M	P	37	2 th	3	4	2	4	2	3	4	4	3	3	4	5	2	43

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

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

No.	I	JK	U	MK	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	Total
237	D	P	38	7 th	5	4	4	5	2	4	4	4	2	2	4	3	2	45
238	P	P	36	8 th	2	4	4	3	3	5	3	3	3	4	3	2	5	44
239	S	P	45	19 th	4	4	5	5	4	5	5	5	4	4	5	4	2	56
240	K	P	50	24 th	4	4	2	2	3	5	5	5	4	4	4	4	2	48
241	G	P	57	37 th	4	2	3	3	3	4	5	3	3	2	4	3	3	42
242	M	P	33	7 th	4	4	5	5	4	5	5	5	4	4	5	4	2	56
243	F	P	33	10 th	4	4	2	2	3	5	5	5	4	4	4	4	2	48
244	R	P	39	6 th	2	2	3	4	2	2	4	4	2	2	4	4	2	37
245	N	P	33	8 th	4	4	4	4	3	4	4	4	3	3	4	4	2	47
246	R	P	37	2 th	3	2	5	4	2	4	5	4	4	2	4	5	3	47
247	L	P	48	20 th	5	4	4	5	2	4	4	4	2	2	4	3	2	45
248	AR	P	35	10 th	4	4	5	5	1	4	5	5	1	3	5	5	3	50
249	A	L	30	4 th	5	3	3	3	2	3	4	4	4	3	3	4	4	45
250	K	P	58	34 th	3	3	3	4	2	4	3	3	3	3	5	3	1	40
251	L	P	46	23 th	4	4	5	5	1	4	5	5	1	3	5	5	3	50
252	Z	P	31	8 th	4	3	5	5	1	4	5	5	1	3	5	5	3	49

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 K.

Deskripsi Subjek Riset

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.

Deskripsi Subjek Berdasarkan Jenis Kelamin

Statistics

Jenis Kelamin

N	Valid	252
	Missing	0

Jenis Kelamin

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Laki-Laki	57	22.6	22.6	22.6
	Perempuan	195	77.4	77.4	100.0
	Total	252	100.0	100.0	

Deskripsi Subjek Berdasarkan Usia

Descriptive Statistics

	N	Range	Minimum	Maximum	Mean	Std. Deviation
usia	252	36.00	22.00	58.00	35.5556	8.39043
Valid N (listwise)	252					

Deskripsi Subjek Berdasarkan Masa Kerja

Descriptive Statistics

	N	Range	Minimum	Maximum	Mean	Std. Deviation
Masa Kerja	252	36	1	37	9.33	8.323
Valid N (listwise)	252					

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 L.

Deskripsi Data Riset

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.

Data Empirik Skala *Psychological Well-Being*

Descriptive Statistics

	N	Range	Minimum	Maximum	Mean		Std. Deviation
	Statistic	Statistic	Statistic	Statistic	Statistic	Std. Error	Statistic
<i>Psychological Well-Being</i>	252	32	24	56	41.76	.414	6.569
Valid N (listwise)	252						

Data Empirik Skala *Mindfulness*

Descriptive Statistics

	N	Range	Minimum	Maximum	Mean		Std. Deviation
	Statistic	Statistic	Statistic	Statistic	Statistic	Std. Error	Statistic
<i>Mindfulness</i>	252	27	29	56	44.18	.344	5.468
Valid N (listwise)	252						

Uji Kategorisasi *Psychological Well-Being*

Statistics

Kategorisasi PWB

N	Valid	252
	Missing	0

kategoripwb

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Sangat Rendah	1	.4	.4	.4
	Rendah	24	9.5	9.5	9.9
	Sedang	74	29.4	29.4	39.3
	Tinggi	110	43.7	43.7	82.9
	Sangat Tinggi	43	17.1	17.1	100.0
	Total	252	100.0	100.0	

Uji Kategorisasi *Mindfulness*

Statistics

Kategorisasi Mindfulness

N	Valid	252
	Missing	0

		kategori			
		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Rendah	8	3.2	3.2	3.2
	Sedang	116	46.0	46.0	49.2
	Tinggi	99	39.3	39.3	88.5
	Sangat Tinggi	29	11.5	11.5	100.0
	Total	252	100.0	100.0	

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, 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.

LAMPIRAN M.

Hasil Uji Asumsi

UIN SUSKA RIAU

Hasil Uji Normalitas

Descriptive Statistics									
	N	Minimum	Maximum	Mean	Std. Deviation	Skewness		Kurtosis	
	Statistic	Statistic	Statistic	Statistic	Statistic	Statistic	Std. Error	Statistic	Std. Error
Psychological Well-Being	252	24	56	41.76	6.569	-.156	.153	-.430	.306
Mindfulness	252	29	56	44.18	5.468	.221	.153	-.172	.306
Valid N (listwise)	252								

Psychological Well-Being

Skewness: $-0.156 / 0.153 = -1,019$

Kurtosis: $-0.430 / 0.306 = -1,405$

Mindfulness

Skewness: $0.221 / 0.153 = 1,444$

Kurtosis: $-0.172 / 0.306 = -0,562$

Artinya: pwb dan mindfulness berdistribusi normal

Hasil Uji Linearitas

ANOVA Table						
			Sum of Squares	df	Mean Square	F
Psychological Well-Being *	Between Groups	(Combined)	5387.204	25	215.488	8.947
		Linearity	3826.498	1	3826.498	158.880
		Deviation from Linearity	1560.706	24	65.029	2.700
	Within Groups		5443.030	226	24.084	
	Total		10830.234	251		

$0,000 < 0,05$

Artinya: pwb dan mindfulness memiliki hubungan yang linear

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 N.

Hasil Uji Hipotesis

UIN SUSKA RIAU

Hasil Uji Hipotesis

Descriptive Statistics

	Mean	Std. Deviation	N
Psychological Well-Being	41.76	6.569	252
Mindfulness	44.18	5.468	252

Correlations

		Psychological Well-Being	Mindfulness
Psychological Well-Being	Pearson Correlation	1	.594**
	Sig. (1-tailed)		.000
	N	252	252
Mindfulness	Pearson Correlation	.594**	1
	Sig. (1-tailed)	.000	
	N	252	252

** . Correlation is significant at the 0.01 level (1-tailed).

$0,000 < 0,05$

Artinya: hipotesis diterima karena $p < 0,05$.

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.

LAMPIRAN O.

Hasil Analisis Tambahan

UIN SUSKA RIAU

Sumbangsih Tiap Aspek *Mindfulness* Terhadap *Psychological Well-Being*

		Correlations					
		Observing	Describing	Acting With Awareness	Non Judging	Non Reactivity	Psychological Well Being
Observing	Pearson Correlation	1	.202**	-.108*	-.091	.082	.232**
	Sig. (1-tailed)		.001	.044	.074	.098	.000
	Sum of Squares and Cross-products	296.429	105.857	-74.738	-60.810	54.619	415.738
	Covariance	1.181	.422	-.298	-.242	.218	1.656
	N	252	252	252	252	252	252
Describing	Pearson Correlation	.202**	1	.231**	.025	.290**	.489**
	Sig. (1-tailed)	.001		.000	.347	.000	.000
	Sum of Squares and Cross-products	105.857	928.714	284.024	29.381	344.238	1551.976
	Covariance	.422	3.700	1.132	.117	1.371	6.183
	N	252	252	252	252	252	252
Acting With Awareness	Pearson Correlation	-.108*	.231**	1	.661**	-.167**	.480**
	Sig. (1-tailed)	.044	.000		.000	.004	.000
	Sum of Squares and Cross-products	-74.738	284.024	1621.567	1030.246	-260.992	2011.099
	Covariance	-.298	1.132	6.460	4.105	-1.040	8.012
	N	252	252	252	252	252	252
Non Judging	Pearson Correlation	-.091	.025	.661**	1	-.418**	.293**
	Sig. (1-tailed)	.074	.347	.000		.000	.000
	Sum of Squares and Cross-products	-60.810	29.381	1030.246	1499.603	-629.206	1182.421
	Covariance	-.242	.117	4.105	5.975	-2.507	4.711
	N	252	252	252	252	252	252
Non Reactivity	Pearson Correlation	.082	.290**	-.167**	-.418**	1	.049

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

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

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

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

	Sig. (1-tailed)	.098	.000	.004	.000		.220
	Sum of Squares	54.619	344.238	-260.992	-	1513.413	197.659
	and Cross-products				629.206		
	Covariance	.218	1.371	-1.040	-2.507	6.030	.787
	N	252	252	252	252	252	252
Psychologic	Pearson	.232**	.489**	.480**	.293**	.049	1
al Well	Correlation						
Being	Sig. (1-tailed)	.000	.000	.000	.000	.220	
	Sum of Squares	415.738	1551.976	2011.099	1182.421	197.659	10830.234
	and Cross-products						
	Covariance	1.656	6.183	8.012	4.711	.787	43.148
	N	252	252	252	252	252	252

** . Correlation is significant at the 0.01 level (1-tailed).

* . Correlation is significant at the 0.05 level (1-tailed).

ANOVA ^a						
Model		Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
1	Regression	4579.358	5	915.872	36.044	.000 ^b
	Residual	6250.876	246	25.410		
	Total	10830.234	251			

a. Dependent Variable: Psychological Well Being

b. Predictors: (Constant), Non Reactivity, Observing, Acting With Awareness, Describing, Non Judging

Coefficients ^a						
		Unstandardized Coefficients		Standardized Coefficients		
Model		B	Std. Error	Beta	t	Sig.
1	(Constant)	12.237	2.713		4.511	.000
	Observing	1.248	.303	.206	4.118	.000
	Describing	1.201	.186	.352	6.457	.000
	Acting With Awareness	1.002	.176	.388	5.691	.000
	Non Judging	.147	.191	.055	.770	.442
	Non Reactivity	.046	.152	.017	.305	.761

a. Dependent Variable: Psychological Well Being

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Diarangi 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. Diarangi 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	.594 ^a	.353	.351	5.293

a. Predictors: (Constant), Mindfulness

Uji Perbedaan Berdasarkan Jenis Kelamin

Group Statistics

	JK	N	Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean
MINDF	1 (cewe)	195	44.28	5.209	.373
	2 (cowo)	57	43.84	6.315	.837
PWB	1 (cewe)	195	42.19	6.497	.465
	2 (cowo)	57	40.28	6.654	.881

Independent Samples Test

		Levene's Test for Equality of Variances		t-test for Equality of Means						95% Confidence Interval of the Difference	
		F	Sig.	t	df	Sig. (2-tailed)	Mean Difference	Std. Error Difference		Lower	Upper
MINDF	Equal variances assumed	5.881	.016	.527	250	.598	.435	.825		-1.189	2.059
	Equal variances not assumed			.475	79.574	.636	.435	.916		-1.388	2.258
PWB	Equal variances assumed	1.081	.299	1.941	250	.053	1.909	.984		-.028	3.846
	Equal variances not assumed			1.915	89.557	.059	1.909	.997		-.071	3.889



Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

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

Uji Korelasi Usia dengan *Psychological Well-Being*

Correlations		PWB	USIA
PWB	Pearson Correlation	1	.141*
	Sig. (2-tailed)		.026
	N	252	252
USIA	Pearson Correlation	.141*	1
	Sig. (2-tailed)	.026	
	N	252	252

*. Correlation is significant at the 0.05 level (2-tailed).

Uji Korelasi Usia dengan *Mindfulness*

Correlations		USIA	MINDFUL
USIA	Pearson Correlation	1	.111*
	Sig. (2-tailed)		.039
	N	252	252
MINDFULNE SS	Pearson Correlation	.111*	1
	Sig. (1-tailed)	.039	
	N	252	252

*. Correlation is significant at the 0.05 level (1-tailed).

Uji Perbedaan Berdasarkan Jenis Rumah Sakit

		Group Statistics			
	RUMASAKIT	N	Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean
PWB	PMC	96	40.6042	6.39486	.65267
	RSJ	156	42.4679	6.59366	.52792

		Group Statistics			
	RUMASAKIT	N	Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean
MINDFUL	PMC	96	43.3438	4.98804	.50909
	RSJ	156	44.6923	5.69846	.45624

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

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

Independent Samples Test

		Levene's Test for Equality of Variances		t-test for Equality of Means						95% Confidence Interval of the Difference	
		F	Sig.	t	df	Sig. (2-tailed)	Mean Difference	Std. Error Difference		Lower	Upper
PWB	Equal variances assumed	.058	.809	-2.204	250	.028	-1.86378	.84561		-3.52922	-.19835
	Equal variances not assumed			-2.220	205.942	.027	-1.86378	.83945		-3.51880	-.20876

Independent Samples Test

		Levene's Test for Equality of Variances		t-test for Equality of Means						95% Confidence Interval of the Difference	
		F	Sig.	t	df	Sig. (2-tailed)	Mean Difference	Std. Error Difference		Lower	Upper
MINDFUL	Equal variances assumed	4.860	.028	-1.911	250	.057	-1.34856	.70560		-2.73823	.04111
	Equal variances not assumed			-1.973	221.363	.049	-1.34856	.68362		-2.69578	-.00133

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 P.

Surat Menyurat Penelitian

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.

Surat Keterangan Kelaikan Etik



UIN SUSKA RIAU

KEMENTERIAN AGAMA
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI SULTAN SYARIF KASIM RIAU
FAKULTAS PERTANIAN DAN PETERNAKAN
كلية علوم الزراعة و الحيوان
KOMISI ETIK PENELITIAN
Jl. H.R. Soebrantas No. 155 Km 18 Simpang Baru Panam Pekanbaru

Nomor/Number : 06 /KEP-FPP/01/2024

KETERANGAN KELAIKAN ETIK ETHICAL CLEARANCE

Komisi Etik Penelitian Fakultas Pertanian dan Peternakan UIN Sultan Syarif Kasim Riau dalam upaya melindungi hak azazi dan kesejahteraan subjek penelitian, telah mengkaji dengan teliti proposal/protokol penelitian yang berjudul:

Ethical Committee for Research of Faculty of Agriculture and Animal Science, State Islamic University of Sultan Syarif Kasim Riau, with regards of the protection of human rights and welfare and/or animal welfare in research, has carefully reviewed the proposal entitled:

"Hubungan antara Mindfulness dengan Psychological Well-Being pada Perawat Rumah Sakit di Kota Pekanbaru"

"The Relationship Between Mindfulness and Psychological Well-Being Among Hospital Nurses in Pekanbaru City"

Peneliti Utama : Sarah Febrina Harmaini
Principal Researcher

Anggota Peneliti :
Member of The Researcher

Nama Institusi : Fakultas Pertanian dan Peternakan
Name of Institution Faculty of Agriculture and Animal Science

dan telah menyetujui proposal/protokol penelitian tersebut di atas.

and approved the above mentioned research proposal/protocol.

Pekanbaru, 12 Januari 2024

Ketua,

Chairman



Dr. Rahmi Febriyanti, M.Sc
NIP. 19640208 200912 2 002

Surat Pengantar Izin Pra Riset dari Fakultas



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 : B-735E/Un.04/F.VI/PP.00.9/05/2023
Sifat : Biasa
Lampiran : -
Hal : Mohon Izin Pra Riset

Pekanbaru, 31 Mei 2023

Kepada Yth.
1. Direktur RSUD Arifin Achmad
2. Direktur Rumah Sakit Pekanbaru Medical Center
Pekanbaru

Assalamu'alaikum wr. wb.
Dengan hormat,

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

Nama : Sarah Febrina Harmaini
NIM : 12060126106
Jurusan : Psikologi S1
Semester : VI (Enam)

akan melakukan pra riset di tempat Bapak/Ibu guna mendapatkan data yang berhubungan dengan judul penelitian / skripsi / tesis yaitu:

"Hubungan Mindfulness Dengan Psychological Well-being Pada Perawat Di Rumah Sakit Pekanbaru".

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

Atas perkenan dan kerjasama Saudara, kami mengucapkan terima kasih.

Wassalamu'alaikum wr. wb.
Dekan,


Dr. Kusnadi, M.Pd
NIP. 19671212 199503 1 001

- 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.

Surat Pengantar Izin Try Out dari Fakultas



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 : B-46E/Un.04/F.VI/PP.00.9/01/2024
 Sifat : Biasa
 Lampiran : -
 Hal : Mohon Izin Try Out Penelitian

Pekanbaru, 09 Januari 2024

Kepada Yth.
 Direktur RSUD Arifin Achmad
 Pekanbaru

Assalamu'alaikum wr. wb.
 Dengan hormat,

Dekan Fakultas Psikologi UIN Sultan Syarif Kasim Riau dengan ini menyampaikan kepada Bapak/Ibu bahwa:

Nama : Sarah Febrina Harmaini
 NIM : 12060126106
 Jurusan : Psikologi S1
 Semester : VII (Tujuh)

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

"Hubungan Antara Mindfulness Dengan Psychological Well-being Pada Perawat Rumah Sakit Di Kota Pekanbaru".

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

Atas perkenan dan kerjasama Bapak/Ibu, kami mengucapkan terima kasih.



Wassalamualaikum wr wb,

Dekan,

Dr. Kusnadi, M.Pd

NIP. 19671212 199503 1 001



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.

Surat Izin Try Out dari RSUD Arifin Achmad



Pekanbaru, 18 Januari 2024

Nomor : 071/Diklit-Litbangpus/10
Sifat : Biasa
Lampiran : -
Hal : Izin Penelitian

Kepada Yth : 1. Kepala Bidang Pelayanan Keperawatan
2. Kepala IRNA Medikal
3. Kepala IRNA Surgikal

di
Pekanbaru

Dengan Hormat

Menindaklanjuti surat dari Dekan Fakultas Psikologi Universitas Islam Negeri Sultan Syarif Kasim Riau Nomor: B-46E/Un.04/F.VI/PP.00.9/01/2024 tanggal 09 Januari 2024 perihal Permohonan Rekomendasi Izin Penelitian/Riset bersama ini disampaikan bahwa mahasiswa/i dibawah ini :

Nama : Sarah Febrina Harmaini
NIM : 12060126106
Program Studi : S1. Psikologi

Berdasarkan persetujuan dari Bagian/Bidang, KJF/KSM, Instalasi dan Komite dilingkungan RSUD Arifin Achmad dapat diberikan Izin Penelitian dengan Judul "Hubungan Antara Mindfulness Dengan Psychological Well-Being Pada Perawat Rumah Sakit di Kota Pekanbaru" dengan ketentuan sebagai berikut :

1. Tidak diperkenankan melakukan tindakan menyimpang selama kegiatan penelitian berlangsung.
2. Tidak diperkenankan melakukan tindakan medis secara langsung kepada pasien.
3. Wajib menjalankan prosedur *informed consent* bagi penelitian yang bersubjek pasien (manusia).
4. Tidak diperkenankan melakukan kegiatan selain penelitian
5. Izin penelitian berlaku selama 3 (tiga) bulan terhitung dari tanggal terbitnya surat ini.

Untuk itu diminta kepada Bidang/Bagian, KJF/KSM, Instalasi dan Komite dilingkungan RSUD Arifin Achmad untuk dapat memfasilitasi kegiatan penelitian yang dilakukan oleh mahasiswa/i tersebut sesuai dengan ketentuan yang berlaku.

Demikian disampaikan untuk dapat dilaksanakan sebagaimana mestinya

DIREKTUR RSUD ARIFIN ACHMAD
PROVINSI RIAU



drg. Wan Fajriatul Mamnunah., Sp.KG
Pembina Tk.1
Nip. 19780618 200903 2 001

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.

Surat Telah Selesai Try Out dari RSUD Arifin Achmad



PEMERINTAH PROVINSI RIAU
RSUD ARIFIN ACHMAD
 Jl. Diponegoro No. 2 Telp. (0761) - 23418, 21618, 21657, Fax (0761) - 20253
 Pekanbaru



Pekanbaru, 12 Februari 2024

Nomor : 075/Diklit-Litbangpus/13
 Sifat : Biasa
 Lampiran : -
 Hal : **Surat Keterangan Selesai Penelitian.**

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

di
 Pekanbaru

Dengan Hormat

Direktur RSUD Arifin Achmad Provinsi Riau dengan ini menerangkan bahwa :

Nama : Sarah Febrina Harmaini
 NIM : 12060126106
 Program Studi : S1. Psikologi

Telah selesai melaksanakan penelitian di RSUD Arifin Achmad mulai tanggal 18 Januari s/d 27 Januari 2024, dengan judul **"Hubungan antara Mindfulness Dengan Psychological Well-Being Pada Perawat Rumah Sakit di Kota Pekanbaru"**

Demikian surat keterangan ini kami buat untuk dapat dipergunakan sebagaimana mestinya.

**DIREKTUR RSUD ARIFIN ACHMAD
 PROVINSI RIAU,**



[Signature]
drg. Wan Fajriatul Mamnunah., Sp.KG
 Pembina Tk.I
 Nip. 19780618 200903 2 001

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.

Surat Mohon Rekomendasi Riset dari Fakultas



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 : B-353E/Un.04/F.VI/PP.00.9/02/2024 Pekanbaru, 12 Februari 2024
Sifat : Penting
Lampiran : 1 (satu) berkas
Hal : Mohon Rekomendasi Riset

Kepada Yth.
Kepala Dinas Penanaman Modal Dan
Pelayanan Terpadu Satu Pintu Provinsi Riau
Pekanbaru

Assalamu'alaikum wr. wb.
Dengan hormat,

Dekan Fakultas Psikologi UIN Sultan Syarif Kasim Riau dengan ini menyampaikan kepada Saudara bahwa:

Nama : Sarah Febrina Harmaini
NIM : 12060126106
Jurusan : Psikologi S1
Semester : VIII (Delapan)

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

"Hubungan Antara Mindfulness Dengan Psychological Well-being Pada Perawat Rumah Sakit Di Kota Pekanbaru."

Lokasi : 1. Rumah Sakit Jiwa Tampan Pekanbaru
2. Rumah Sakit Pekanbaru Medical Center

Sehubungan dengan hal itu, kami mohon Saudara berkenan memberi rekomendasi riset yang bersangkutan pada lokasi tersebut di atas dalam rangka penyelesaian penelitian / skripsi / tesisnya.

Atas perkenan dan kerjasama Saudara, kami mengucapkan terima kasih.

Wassalamu'alaikum wr. wb,



Dr. Kushadi, M.Pd
NIR 19671212 199503 1 001

Surat Rekomendasi Riset dari DPMPTSP Riau



PEMERINTAH PROVINSI RIAU
DINAS PENANAMAN MODAL DAN PELAYANAN TERPADU SATU PINTU
 Gedung Menara Lancang Kuning Lantai I dan II Komp. Kantor Gubernur Riau
 Jl. Jend. Sudirman No. 460 Telp. (0761) 39064 Fax. (0761) 39117 **PEKANBARU**
 Email : dpmptsp@riau.go.id

REKOMENDASI

Nomor : 503/DPMPTSP/NON IZIN-RISET/62856
 TENTANG

**PELAKSANAAN KEGIATAN RISET/PRA RISET
 DAN PENGUMPULAN DATA UNTUK BAHAN SKRIPSI**



1.04.02.01
 Kepala Dinas Penanaman Modal dan Pelayanan Terpadu Satu Pintu Provinsi Riau, setelah membaca Surat Permohonan Riset dari : **Dekan Fakultas Psikologi UIN Suska Riau, Nomor : B-353E/Un.04/F.V/PP.00.9/02/2024** Tanggal 12 Februari 2024, dengan ini memberikan rekomendasi kepada:

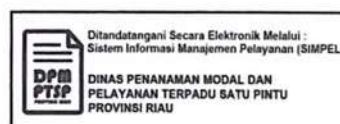
1. Nama	: SARAH FEBRINA HARMANI
2. NIM / KTP	: 12060126106
3. Program Studi	: PSIKOLOGI
4. Jenjang	: S1
5. Alamat	: JL. PRAMUKA GG. PENGALANG II NO. 5A PEKANBARU
6. Judul Penelitian	: HUBUNGAN ANTARA MINDFULNESS DENGAN PSYCHOLOGICAL WELL-BEING PADA PERAWAT RUMAH SAKIT DI KOTA PEKANBARU
7. Lokasi Penelitian	: 1. RUMAH SAKIT JIWA TAMPAN 2. RUMAH SAKIT PEKANBARU MEDICAL CENTER

Dengan ketentuan sebagai berikut:

1. Tidak melakukan kegiatan yang menyimpang dari ketentuan yang telah ditetapkan.
2. Pelaksanaan Kegiatan Penelitian dan Pengumpulan Data ini berlangsung selama 6 (enam) bulan terhitung mulai tanggal rekomendasi ini diterbitkan.
3. Kepada pihak yang terkait diharapkan dapat memberikan kemudahan serta membantu kelancaran kegiatan Penelitian dan Pengumpulan Data dimaksud.

Demikian rekomendasi ini dibuat untuk dipergunakan seperlunya.

Dibuat di : Pekanbaru
 Pada Tanggal : 15 Februari 2024



Tembusan :

Disampaikan Kepada Yth :

1. Kepala Badan Kesatuan Bangsa dan Politik Provinsi Riau di Pekanbaru
2. Direktur RSJ Tampan Provinsi Riau di Pekanbaru
3. Direktur RS PMC di Pekanbaru
4. Dekan Fakultas Psikologi UIN Suska Riau di Pekanbaru
5. Yang Bersangkutan

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

Surat Pengantar Izin Riset dari Fakultas



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 : B-122E/Un.04/F.VI/PP.00.9/01/2024
Sifat : Biasa
Lampiran : -
Hal : Mohon Izin Riset

Pekanbaru, 22 Januari 2024

Kepada Yth.
Direktur Rumah Sakit Pekanbaru Medical Center
Pekanbaru

Assalamu'alaikum wr. wb.
Dengan hormat,

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

Nama : Sarah Febrina Harmaini
NIM : 12060126106
Jurusan : Psikologi S1
Semester : VII (Tujuh)

akan melakukan riset penelitian di tempat Bapak/Ibu guna mendapatkan data yang berhubungan dengan judul penelitian / skripsi / tesis yaitu:

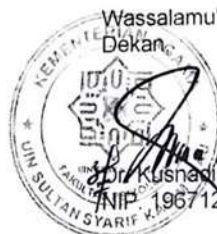
"Hubungan Antara Mindfulness Dengan Psychological Well-being Pada Perawat Rumah Sakit Di Kota Pekanbaru".

untuk itu kami mohon Bapak/Ibu berkenan memberi izin riset yang bersangkutan dalam rangka penyelesaian penyusunan laporan penelitian / skripsi / tesisnya.

Atas perkenan dan kerjasama Saudara, kami mengucapkan terima kasih.

Wassalamu'alaikum wr. wb.

Dekan,



Dr. Kurniadi, M.Pd

NIP. 19671212 199503 1 001

- 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:

- 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.

Surat Izin Riset dari RS PMC



Rumah Sakit PMC
PEKANBARU MEDICAL CENTER

Jl. Lembaga Pemasyarakatan No. 25 Gobah, Pekanbaru Riau - Indonesia
Telp. (0761) 848100, 859510 Fax. (0761) 859510 E-mail : rspmc.pku@gmail.com



Pekanbaru, 19 Februari 2024

Nomor : 125/RS.PMC/DIR/II/2024
Perihal : Izin Riset Penelitian

Kepada Yth,
Dekan Fakultas Psikologi
UIN Sultan Syarif Kasim Riau
di-
Tempat

Dengan Hormat,
Yang bertanda tangan dibawah ini atas nama RS. Pekanbaru Medical Center menerangkan bahwa :

Nama : Sarah Febrina Harmaini
NIM : 12060126106

Telah disetujui Untuk melakukan Penelitian dengan judul “ Hubungan Antara Mindfulness Dengan Psychological Well-being Pada Perawat Rumah Sakit di Kota Pekanbaru ”.

Demikianlah surat ini di sampaikan, atas kerjasamanya diucapkan terima kasih.

Hormat kami,

dr. Sri Wahyuni
Direktur

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

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

Surat Telah Selesai Riset dari RS PMC



Rumah Sakit PMC
PEKANBARU MEDICAL CENTER



Jl. Lembaga Pemasyarakatan No. 25 Gobah, Pekanbaru Riau - Indonesia
Telp. (0761) 848100, 859510 Fax. (0761) 859510 E-mail : rspmc.pku@gmail.com

TERAKREDITASI PARIPURNA
KARS

Pekanbaru, 28 Februari 2024

Nomor : 157/RS.PMC/DIR/II/2024
Perihal : Surat Keterangan Selesai Penelitian

Kepada Yth,
Dekan Fakultas Psikologi
UIN Sultan Syarif Kasim Riau
di-
Tempat

Dengan Hormat,
Yang bertanda tangan dibawah ini atas nama RS. Pekanbaru Medical Center
menerangkan bahwa :

Nama : Sarah Febrina Harmaini
NIM : 12060126106

telah selesai melakukan Penelitian dengan judul “ Hubungan Antara Mindfulness
Dengan Psychological Well-being Pada Perawat Rumah Sakit di Kota Pekanbaru ”.

Demikianlah surat ini di sampaikan, atas kerjasamanya diucapkan terima kasih.

Hormat kami,



dr. Wahyuni
Direktur

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.

Surat Pengantar Izin Riset dari Fakultas



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 : B-95E/Un.04/F.VI/PP.00.9/01/2024
Sifat : Biasa
Lampiran : -
Hal : Mohon Izin Riset

Pekanbaru, 18 Januari 2024

Kepada Yth.
Direktur Rumah Sakit Jiwa Tampan
Pekanbaru

Assalamu'alaikum wr. wb.
Dengan hormat,

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

Nama : Sarah Febrina Harmaini
NIM : 12060126106
Jurusan : Psikologi S1
Semester : VII (Tujuh)

akan melakukan riset penelitian di tempat Bapak/Ibu guna mendapatkan data yang berhubungan dengan judul penelitian / skripsi / tesis yaitu:

"Hubungan Antara Mindfulness Dengan Psychological Well-being Pada Perawat Rumah Sakit Di Kota Pekanbaru".

untuk itu kami mohon Bapak/Ibu berkenan memberi izin riset yang bersangkutan dalam rangka penyelesaian penyusunan laporan penelitian / skripsi / tesisnya.

Atas perkenan dan kerjasama Saudara, kami mengucapkan terima kasih.

Wassalamu'alaikum wr. wb.
Dekan,



Dr. Kusnadi, M.Pd
NIP. 19671212 199503 1 001



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.

Surat Telah Selesai Riset dari RSJ Tampan



**PEMERINTAH PROVINSI RIAU
RUMAH SAKIT JIWA TAMPAN**

Jl. H.R. Subrantas Km 12,5 Pekanbaru Telp. (0761) 63240 Fax. (0761) 63239



Pekanbaru, 04 Maret 2024

Nomor : 800.1.1/RSJT/1.1/III/2024/ 2178
Sifat : Biasa
Lampiran : -
Hal : Surat Keterangan Riset

Yth, Dekan Fakultas Psikologi
Universitas Islam Negeri Sultan
Syarif Kasim Riau
di -
Pekanbaru.

Dengan Hormat,
Memenuhi maksud surat saudara Nomor : B-95E/Un.04/F.VI/PP.00.9/01/2024 Tanggal 18
Januari 2024, Hal Izin Riset atas nama:

Nama : SARAH FEBRINA HARMAINI
NIM : 12060126106
Jurusan : S1 Psikologi
Judul Penelitian : Hubungan Antara *Mindfulness* dengan *Psychological Well-being* pada Perawat Rumah Sakit di Kota Pekanbaru.

Bersama ini kami sampaikan bahwa Mahasiswa tersebut benar sudah selesai melaksanakan Riset di Rumah Sakit Jiwa Tampan Provinsi Riau.

Demikian surat ini kami sampaikan untuk dapat dipergunakan sebaik-baiknya, atas perhatiannya kami ucapkan terima kasih.

Kepala Bidang Penunjang Medik dan Diklit
Rumah Sakit Jiwa Tampan Provinsi Riau



Arief Rahman, SE.MM.Ak
Penata Tk.I
NIP. 19780821 200903 1 002

Tembusan Disampaikan Kepada Yth :
1. Mahasiswa Yang Bersangkutan
2. Arsip



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://psi.uin-suska.ac.id> E-mail: fpsi@uin-suska.ac.id

SURAT KETERANGAN

Nomor : B-0185/Un.04/F.VI/PP.00.9/06/2024

Wakil Dekan I Bidang Akademik dan Pengembangan Lembaga Fakultas Psikologi UIN Suska Riau menjelaskan bahwa telah dilakukan uji kesamaan (*similarity check*) untuk mencegah terjadinya plagiasi dan duplikasi dengan menggunakan *software Turnitin* pada proposal skripsi mahasiswa berikut ini:

Nama Mahasiswa : Sarah Febrina Harmaini

Nim : 12060126106

Judul Proposal : *Hubungan antara Mindfulness dengan Psychological Well-Being Pada Perawat Rumah Sakit di Kota Pekanbaru*

Dosen Pembimbing : Drs. Mukhlis, M.Si.

Tanggal Uji Turnitin : 10 Juni 2024

Hasil Uji Turnitin : **Tingkat Kesamaan Proposal (Similarity Index) yaitu 32% (Maksimal 40%)**

Demikian surat keterangan ini dibuat agar dapat dipergunakan sebagaimana mestinya.

Pekanbaru, 11 Juni 2024
Wakil Dekan I,


Dr. Zuriatul Khairi, M.Ag., M.Si
NIP. 196510281989031005

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.



Digital Receipt

This receipt acknowledges that Turnitin received your paper. Below you will find the receipt information regarding your submission.

The first page of your submissions is displayed below.

Submission author: Psikologi UIN Sultan Syarif Kasim Riau
 Assignment title: Sarah Febrina Harmaini
 Submission title: Sarah Febrina Harmaini
 File name: awat_rumah_sakit_di_kota_pekanbaru_-_Sarah_Febrina_Har...
 File size: 120.16K
 Page count: 44
 Word count: 7,027
 Character count: 49,399
 Submission date: 10-Jun-2024 02:32PM (UTC+0700)
 Submission ID: 2267774574



Copyright 2024 Turnitin. All rights reserved.



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.

Sarah Febrina Harmaini

ORIGINALITY REPORT

32%	31%	13%	16%
SIMILARITY INDEX	INTERNET SOURCES	PUBLICATIONS	STUDENT PAPERS

PRIMARY SOURCES

1	repository.uin-suska.ac.id	7%
	Internet Source	
2	docplayer.info	1%
	Internet Source	
3	etheses.uin-malang.ac.id	1%
	Internet Source	
4	repository.unj.ac.id	1%
	Internet Source	
5	Submitted to Universitas Sanata Dharma	1%
	Student Paper	
6	Submitted to Universitas Negeri Padang	1%
	Student Paper	
7	ejournal.stkipbbm.ac.id	1%
	Internet Source	
8	Submitted to Universitas Diponegoro	1%
	Student Paper	
9	fppsi.um.ac.id	1%
	Internet Source	

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.



RIWAYAT HIDUP PENELITI

Sarah Febrina Harmaini, lahir di Jakarta pada tanggal 17 Juli 2002. Peneliti adalah anak sulung dari Bapak Febrila Harmaini dan Ibu Almh. Elfia Medina. Peneliti memulai pendidikan sekolah dasar di SDIT Al-Ittihad Pekanbaru, kemudian melanjutkan pendidikan SMP di SMPIT Al-Bayyinah Pekanbaru, dan SMA di SMAIT Al-Bayyinah Pekanbaru. Pada tahun 2020, peneliti melanjutkan pendidikan di Fakultas Psikologi Universitas Islam Negeri Sultan Syarif Kasim Riau. Berkat rahmat Allah Subhanahu Wa Ta'ala, peneliti dapat menyelesaikan pendidikan strata satu (S1) dan mendapatkan gelar S.Psi. dengan IPK 3,64 serta predikat *cumlaude* pada tahun 2024. Selama perkuliahan, peneliti aktif sebagai Asisten Laboratorium Psikodiagnostik Fakultas Psikologi UIN Suska Riau.

Email peneliti : sarahharmaini17@gmail.com