

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan 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 IV**HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN****A. Pelaksanaan****1. Persiapan Penelitian****a. Persiapan Administrasi**

Persiapan administrasi terdiri dari perizinan pra riset dan izin riset. Perizinan pra riset diajukan kepada bagian Akademik Fakultas Psikologi UIN Suska Riau pada tanggal 20 Oktober 2023. Sementara izin riset diajukan pada tanggal 13 Februari 2024. Sedangkan perizinan dari bagian umum untuk melakukan kegiatan eksperimen di ruangan serbaguna Fakultas Psikologi UIN Suska Riau pada tanggal 19 April 2024.

b. Persiapan *Screening*

Persiapan *screening* pada penelitian ini yaitu berupa skala *psychological well-being* versi singkat dari Ryff (1995) yang telah diadaptasi dan dimodifikasi oleh Putri (2023) yang terdiri dari 18 aitem. *Screening* dilakukan secara online dengan menyebarkan skala PWB kepada seluruh mahasiswa akhir yang sedang menyusun skripsi yaitu angkatan 2018, 2019, 2020.

c. Persiapan Observer

Peneliti menentukan observer sebanyak empat orang, yaitu Aura Maryam, Sintia Nuraisya, Syifa Syesori, dan Yola Komalasari. Observer adalah mahasiswa psikologi yang telah lulus mata

kuliah observasi. Adapun tugas dari observer ini adalah untuk melihat dan mengamati secara langsung, lalu mencatat perilaku dan kejadian yang terjadi pada saat pelatihan *mindfulness* berlangsung. Setiap observer diberikan lembar observasi untuk setiap kali pertemuan, maka dari itu observer diminta untuk fokus mengamati dua orang subjek selama penelitian eksperimen.

d. Persiapan Alat Eksperimen

Persiapan alat eksperimen merupakan skala PWB versi singkat dari Ryff (1995) yang telah diadaptasi dan dimodifikasi oleh Putri (2023) yang diberikan pada saat *pretest* dan *posttest*. Selain itu, peneliti mempersiapkan modul pelatihan *mindfulness* sesuai prinsip teori Kabat-zinn (2013) untuk diberikan kepada fasilitator sebagai panduan kegiatan eksperimen. Adapun fasilitator dalam penelitian ini adalah Dosen Fakultas Psikologi UIN Suska Riau yaitu ibu Salmiyati, M.Psi., Psikolog karena telah menguasai materi tentang pelatihan *mindfulness*. Dengan diberikannya modul, fasilitator dapat lebih menguasai materi dan mampu menciptakan suasana yang menyenangkan selama sesi pelatihan berlangsung. Persiapan lainnya terdiri dari penyusunan *powerpoint* (PPT) pelatihan *mindfulness*, presensi kehadiran subjek, *informed consent*, alat tulis, laptop dan lembar tugas.

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

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

2. Pra Eksperimen

a. *Focus Group Discussion* (FGD) Modul Pelatihan *Mindfulness*

Focus Group Discussion (FGD) modul pelatihan *mindfulness* bertujuan untuk mendiskusikan kesiapan modul pelatihan yang akan diberikan kepada kelompok eksperimen. FGD dilaksanakan pada tanggal 30 Januari 2024 di ruangan kelas S2 Fakultas Psikologi UIN Suska Riau. Adapun partisipan FGD modul pelatihan *mindfulness* terdiri dari tiga orang dosen dan enam orang mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi yaitu ibu Elyusra Ulfah, M.Psi., Psikolog, ibu Dr. Sri Wahyuni, M.A., M.Psi., Psikolog, ibu Salmiyati, M.Psi., Psikolog, Ella Yolanda, Moh Arif, Indri Lestari, Hayatul Husna, Nazah Yulis, dan Yola Komalasari.

b. *Screening*

Screening dilaksanakan dengan cara menyebarkan dan meminta mahasiswa yang sedang menyusun skripsi di Fakultas Psikologi UIN Suska Riau angkatan 2018, 2019, 2020 yang berjumlah 413 orang untuk mengisi skala PWB melalui link *google form* <https://forms.gle/koWoDPBMNGBzLdmJ7>. *Screening* dilakukan selama satu bulan setelah surat izin penelitian keluar. Dari 413 orang mahasiswa yang telah dihubungi, hanya 101 orang yang mengisi skala PWB. *Screening* ini digunakan untuk menentukan tingkat PWB mahasiswa dengan kategori sedang menuju sangat

rendah yang menjadi subjek eksperimen dan subjek kontrol dalam penelitian ini.

c. Penentuan Subjek Penelitian

Subjek penelitian dibagi menjadi dua kelompok yaitu kelompok eksperimen dan kelompok kontrol yang dipilih secara acak. Subjek ditentukan berdasarkan hasil *screening* dari 101 orang mahasiswa. Hasil *screening* menunjukkan bahwa didapatkan 56 orang yang memiliki PWB dengan kategori sedang menuju sangat rendah. Dari 56 orang tersebut, peneliti menghubungi dan menanyakan kesediaannya sebagai subjek penelitian. Setelah dihubungi, mahasiswa yang bersedia menjadi subjek eksperimen berjumlah 10 orang dan subjek kontrol 10 orang. Akan tetapi, setelah dilaksanakan pelatihan pada pertemuan pertama terdapat dua orang subjek yang gugur karena sakit, selanjutnya pada pertemuan kedua terdapat satu orang subjek yang gugur karena tidak hadir mengikuti kegiatan pelatihan pada pertemuan kedua. Jadi subjek eksperimen menjadi tujuh orang dan subjek kontrol tujuh orang dipilih secara acak menyesuaikan jumlah subjek eksperimen (Lubis, 2000). Dengan demikian, total subjek dalam penelitian ini berjumlah 14 orang.

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

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



Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

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

Pretest diambil dari hasil data saat *screening* skala PWB. Subjek yang memiliki PWB dengan kategori sedang menuju sangat rendah yang dijadikan sebagai subjek penelitian.

3. Perlakuan Eksperimen

a. Pertemuan Pertama

1). Pada pertemuan pertama, pelatihan akan dilakukan kepada 10 orang subjek eksperimen, namun saat pertemuan pertama terdapat dua orang subjek yang tidak mengikuti proses kegiatan pelatihan karena sakit, maka dari itu subjek dinyatakan gugur dan data subjek tidak dianalisis. Selanjutnya perlakuan diberikan kepada delapan orang subjek eksperimen pada tanggal 19 April 2024 dengan fasilitator ibu Salmiyati, M.Psi., Psikolog dan empat orang observer yang menjadi tim pengamat selama proses eksperimen berlangsung. Pada pertemuan pertama terdapat lima sesi, yaitu perkenalan, pengantar *mindfulness, non-judging, patience, beginner's mind*. Perlakuan ini dimulai dari pukul 09.00 hingga 11.00 WIB.

2). Pada sesi satu perkenalan bertujuan untuk saling mengenal satu sama lain. Fasilitator membawa kegiatan dengan penuh semangat sehingga subjek terbawa suasana untuk aktif dalam memperkenalkan diri. Pada saat perkenalan diri diiringi dengan kata positif sesuai dengan huruf depan dari nama subjek,

fasilitator mencontohkan terlebih dahulu dengan memberikan contoh, salmiyati senyum. Selanjutnya subjek memperkenalkan dirinya secara bergantian sesuai instruksi dimulai dari urutan tempat duduk subjek. Sesi perkenalan ini kurang lebih selama 15 menit.

- 3). Pada sesi dua pengantar *mindfulness*, fasilitator memperkenalkan apa itu *mindfulness* dan seberapa penting *mindfulness* bagi mahasiswa yang sedang menyusun skripsi. Sebelum fasilitator menjelaskan apa itu *mindfulness*, fasilitator bertanya terlebih dahulu kepada subjek. Sebagian dari subjek sudah ada yang mengetahui apa itu *mindfulness* secara umum. Fasilitator menjelaskan *mindfulness* secara detail dan menjelaskan dari prinsip *mindfulness* ini. Kemudian sebelum masuk ke sesi selanjutnya fasilitator meminta subjek untuk menuliskan kesadarannya terhadap kelebihan dan kekurangan pada dirinya. Setelah menuliskan subjek diminta untuk menyebutkan kelebihan dan kekurangannya. Sesi ini kurang lebih selama 15 menit.
- 4). Pada sesi tiga *non-judging*, fasilitator menjelaskan mengenai *non-judging*, setelah menjelaskan fasilitator meminta subjek untuk menuliskan kesadaran terhadap *judging* selama proses mengerjakan skripsi di atas kertas yang telah disediakan. Kemudian fasilitator meminta kepada subjek untuk

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

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



menyampaikan apa yang telah dituliskan secara bergantian. Kemudian seluruh subjek menyampaikan dan menyadari *judge* terhadap diri selama mengerjakan skripsi lalu fasilitator memberikan arahan yang sesuai. Sesi ini berlangsung kurang lebih selama 30 menit.

- 5). Pada sesi empat *patience*, fasilitator menjelaskan mengenai *patience* dalam proses pengerjaan skripsi, setelah menjelaskan *patience* fasilitator meminta subjek untuk menuliskan kesadaran *patience* dalam pengerjaan skripsi di atas kertas yang telah disediakan. Kemudian fasilitator juga meminta kepada subjek untuk menyampaikan apa yang telah dituliskan secara bergantian. Kemudian subjek merasakan banyak hal kesabaran yang dialami selama proses skripsi, mulai dari mencari referensi, menemui dosen, sabar dengan omongan orang lain, sabar dalam mengurus surat-menyurat dan lainnya. Lalu fasilitator memberikan arahan sesuai yang dirasakan oleh subjek. Pada sesi ini subjek mulai terbuka dalam menyampaikan yang dirasakan selama proses skripsi. Sesi ini berlangsung kurang lebih 30 menit.
- 6). Pada sesi lima *beginner's mind* merupakan sesi terakhir pada pertemuan pertama pelatihan, fasilitator menjelaskan mengenai *beginner's mind* kepada subjek. Setelah menjelaskan *beginner's mind* fasilitator meminta subjek untuk menuliskan

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

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

kesadarannya *beginner's mind* dalam mengerjakan skripsi. Kemudian menyampaikan apa yang telah dituliskan secara bergantian. Seluruh subjek menyampaikan hal yang disadarinya seperti banyak hal baru yang didapatkan selama mengerjakan skripsi dari yang tidak tahu menjadi tahu. Lalu fasilitator memberikan arahan yang sesuai. Kemudian fasilitator memberikan tugas rumah sama seperti tugas yang diberikan saat pelatihan berlangsung kepada seluruh subjek yang hadir untuk melatih kembali *mindfulness* di rumah masing-masing. Sesi ini berlangsung kurang lebih 30 menit.

b. Pertemuan Kedua

- 1). Perlakuan pada pertemuan kedua dilaksanakan pada tanggal 24 April 2024 mulai pukul 09.00-11.20 WIB, terdapat empat sesi yaitu *trust*, *non-striving*, *acceptance*, dan *letting go*. Pada pertemuan kedua ini terdapat satu orang subjek yang tidak hadir mengikuti pelatihan, maka dari itu subjek dinyatakan gugur. Jadi perlakuan hanya diberikan kepada tujuh orang subjek eksperimen.
- 2). Sebelum masuk ke sesi pelatihan fasilitator mereview kembali kegiatan pada pertemuan pertama dan membahas tugas rumah yang telah diberikan dengan cara menunjuk secara random subjek lalu menyampaikannya. Tujuannya adalah untuk

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

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

mengetahui apakah ada perubahan yang didapatkan oleh subjek. Sesi review berlangsung kurang lebih 10 menit.

- 3). Pada sesi enam *trust*, fasilitator menjelaskan mengenai *trust* dalam *mindfulness*. Setelah menjelaskan fasilitator meminta subjek untuk menuliskan kesadaran subjek tentang *trust* dalam proses mengerjakan skripsi di atas kertas yang telah disediakan. Kemudian fasilitator meminta kepada subjek untuk menyampaikan apa yang telah dituliskan secara bergantian. Seluruh subjek menyampaikan kesadarannya mengenai percaya pasti bisa menyelesaikan skripsi walaupun tidak sama prosesnya dengan orang lain, percaya bisa mencari referensi dan lainnya. Lalu fasilitator memberikan arahan yang sesuai dirasakan oleh subjek. Sesi ini berlangsung kurang lebih 30 menit.
- 4). Pada sesi tujuh *non-striving*, fasilitator menjelaskan mengenai *non-striving* dalam prinsip *mindfulness*, setelah menjelaskan fasilitator meminta subjek untuk menuliskan tentang *non-striving* selama mengerjakan skripsi di atas kertas yang telah disediakan. Kemudian fasilitator meminta kepada subjek untuk menyampaikan apa yang telah dituliskan secara bergantian. Seluruh subjek menyampaikan kesadaran usahanya selama proses pengerjaan skripsi. Lalu fasilitator memberikan arahan

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan 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 sesuai pada subjek. Sesi ini berlangsung kurang lebih 30 menit.

5). Pada sesi delapan *acceptance*, fasilitator menjelaskan mengenai *acceptance* dalam proses pengerjaan skripsi, setelah menjelaskan fasilitator meminta subjek untuk menuliskan kesadaran *acceptance* dalam pengerjaan skripsi di atas kertas yang telah disediakan. Kemudian fasilitator juga meminta kepada subjek untuk menyampaikan apa yang telah dituliskan secara bergantian. Seluruh subjek menyampaikan kesadarannya dalam penerimaan diri selama mengerjakan skripsi, seperti menerima semua proses yang dijalani. Lalu fasilitator memberikan arahan yang sesuai. Pada sesi ini subjek terlihat mulai kurang fokus dalam pelatihan. Oleh sebab itu, maka fasilitator memberikan *ice breaking* agar subjek kembali fokus untuk mengikuti kegiatan pelatihan. Sesi ini berlangsung kurang lebih 30 menit.

6). Sesi terakhir pada pelatihan *mindfulness* yaitu sesi sembilan *letting go*, fasilitator menjelaskan mengenai *letting go* dalam proses pengerjaan skripsi. Setelah menjelaskan fasilitator meminta subjek untuk menuliskan kesadaran *letting go* selama proses pengerjaan skripsi di atas kertas yang telah disediakan. Kemudian fasilitator juga meminta kepada subjek untuk menyampaikan apa yang telah dituliskan secara bergantian.

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

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

Seluruh subjek menyampaikan kesadarannya terhadap melepaskan pikiran negatif selama mengerjakan skripsi. Lalu fasilitator memberikan arahan yang sesuai. Sesi ini berlangsung kurang lebih 30 menit, pertemuan kedua ini pun berakhir dengan memberikan tugas rumah sama seperti tugas yang diberikan saat pelatihan berlangsung kepada seluruh subjek yang hadir untuk melatih kembali *mindfulness* di rumah masing-masing.

4. *Posttest*

Posttest dilaksanakan langsung pada tanggal 24 April 2024 jam 11.30 WIB setelah diberikan perlakuan. Alat ukur yang dipakai pada saat *posttest* adalah skala PWB, skala yang digunakan sama seperti skala saat *pretest*, namun urutan item dalam skala *posttest* diacak tanpa mengubah kalimat pada setiap item saat *pretest* melalui link *google form* <https://forms.gle/EnPx5Datc3tkp4Nj6>. Ketika *posttest* dilakukan terdapat satu subjek yang gugur yaitu AS karena tidak hadir dan tidak mengikuti *posttest* sehingga data yang terkumpul tidak dapat dianalisis. Maka dari itu, *posttest* diberikan hanya kepada tujuh orang subjek.

Sedangkan *posttest* pada kelompok kontrol diberikan pada tanggal dan hari yang sama dengan jam yang berbeda. *Posttest* kelompok kontrol diberikan secara online dengan memberikan link *google forms*

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

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

<https://forms.gle/k2KegA8R21rJS9a17> skala PWB pada jam 14.00 hingga selesai.

5. *Follow Up*

Follow up pada kelompok eksperimen dilakukan 12 hari setelah *posttest*. Awalnya *follow up* dilaksanakan pada tanggal 4 Mei 2024, tetapi karena banyak yang mengalami kendala jaringan karena hujan dan mati lampu pada subjek maka jadwal *follow up* diundur menjadi tanggal 6 Mei 2024 secara online melalui *google meet* (<https://meet.google.com/cot-ctdb-wxk>).

Pada pelaksanaan *follow up* fasilitator membuka kegiatan dengan penuh semangat dengan mengungkapkan apresiasi atas partisipasi peserta selama pelatihan hingga akhir pertemuan pelatihan. Selanjutnya fasilitator menginstruksikan kepada subjek untuk mengisi skala *follow up* melalu link *google form* <https://forms.gle/9Y2jiVrxkaNAk2UPA>, setelah mengisi skala *follow up* fasilitator menanyakan kepada subjek mengenai perasaan selama mengikuti pelatihan terlihat pada

Adapun tujuan dari *follow up* ini adalah untuk mengevaluasi sejauh mana pelatihan *mindfulness* yang diberikan dapat merubah perilaku secara stabil, lebih lanjut juga dilakukan untuk memastikan bahwa perubahan perilaku yang diamati benar-benar disebabkan oleh pelatihan *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.

Sedangkan *follow up* pada kelompok kontrol tetap dilanjutkan pada tanggal 4 Mei 2024. Peneliti memberikan skala PWB yang sama seperti pada pengisian *pretest* dan *posttest*, namun dengan mengubah susunan item secara online melalui link *google form* <https://forms.gle/xSXhT2hRvPF5Kf4G6>.

B. Hasil Penelitian**1. Data Demografi**

Subjek dalam penelitian ini berjumlah 14 orang mahasiswa Fakultas Psikologi UIN Suska Riau, dimana terdapat tujuh subjek kelompok eksperimen dan tujuh subjek kelompok kontrol. Berikut merupakan perolehan data subjek penelitian berdasarkan jenis kelamin, usia dan semester.

Tabel 4. 1 Data demografi kelompok eksperimen

Jenis kelamin	Jumlah	Total	Persentase (%)	Total
Laki-laki	1	7	14,3 %	100 %
Perempuan	6		85,7%	
Usia				
21	2		28,6%	
22	3	7	42,9%	100 %
23	1		14,3%	
24	1		14,3%	
Semester				
VIII	6		85,7%	
X	0	7	0%	100 %
XII	1		14,3%	

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

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

Berdasarkan tabel di atas menunjukkan bahwa data yang didapatkan peneliti pada kelompok eksperimen pada kategori jenis kelamin laki-laki 1 orang (14,3%) sedangkan perempuan 6 orang (85,7%), kategori usia 21 sebanyak 2 orang (28,6%), 22 sebanyak 3 orang (42,9%), 23 sebanyak 1 orang (14,3%), 24 sebanyak 1 orang (14,3%). Sedangkan berdasarkan kategori semester terdapat semester 8 sebanyak 6 orang (85,7%) dan semester 12 sebanyak 1 orang (14,3%).

Tabel 4. 2 Data demografi kelompok kontrol

Jenis	Jumlah	Total	Persentase (%)	Total
kelamin				
Laki-laki	1	7	14,3 %	100 %
Perempuan	6		85,7%	
Usia				
21	2		28,6%	
22	3	7	42,9%	100 %
23	2			
Semester				
VIII	4		57,1%	
X	3	7	42,9%	100 %
XII	0		0%	

Pada kelompok kontrol kategori jenis kelamin laki-laki 1 orang (14,3%) sedangkan perempuan 6 orang (85,7%), kategori usia 21 sebanyak 2 orang (28,6%), 22 sebanyak 3 orang (42,9%), 23 sebanyak 2 orang (28,6%). Sedangkan berdasarkan kategori semester 8 sebanyak 4 orang (57,1%) dan semester 10 sebanyak 3 orang.

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

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

2. Analisis Statistik

Pada dasarnya, interpretasi terhadap skor skala psikologi bersifat normatif, yang berarti makna skor tersebut berkaitan dengan posisi relatif skor terhadap norma skor subjek sebagai parameter hasil ukur, sehingga hasil pengukuran dinyatakan dalam bentuk angka dipahami secara kualitatif. Maka dari itu agar memudahkan hasil pengukuran penelitian ini menggunakan kategorisasi skala PWB yang bertujuan untuk mengelompokkan subjek ke dalam kategori-kategori yang memiliki tingkatan berbeda berdasarkan kontinum atribut yang diukur (Azwar, 2017). Kategori dalam penelitian ini menggunakan data hipotetik dan data empirik sebagai berikut:

Tabel 4. 3 Gambaran Data Hipotetik dan Empirik

	N	Minimum	Maximum	Mean	Std. Deviation
Hipotetik	18	18	126	72	18
Empirik					
Pretest	7	66	89	78,86	9,703
eksperimen					
Posttest	7	93	106	101,29	4,889
eksperimen					
Pretest	7	80	89	84,43	3,207
kontrol					
Posttest	7	58	86	76,29	9,376
kontrol					

Berdasarkan data hipotetik di atas variabel PWB dalam penelitian ini memiliki jumlah aitem sebanyak 18 aitem dengan skor berkisar 1 sampai 7. Nilai terendah yang diperoleh subjek adalah $1 \times 18 = 18$, sedangkan nilai tertinggi yang diperoleh subjek adalah $7 \times 18 = 126$, meannya adalah $(126+18)/2 = 72$ dan standar deviasi $(126-18)/6 = 18$.

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

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

Secara data empirik *pretest* eksperimen didapatkan nilai terendah yang diperoleh adalah 66, nilai tertinggi adalah 89, *mean*-nya adalah 78,86 dan standar deviasinya adalah 9,703. Data empirik *posttest* eksperimen didapatkan nilai terendah yang diperoleh adalah 93, nilai tertinggi adalah 106, *mean*-nya adalah 101,29 dan standar deviasinya adalah 4,889. Data empirik *pretest* kontrol didapatkan nilai terendah yang diperoleh adalah 80, nilai tertinggi adalah 89, *mean*-nya adalah 84,43 dan standar deviasinya adalah 3,207. Data empirik *posttest* kontrol didapatkan nilai terendah yang diperoleh adalah 58, nilai tertinggi adalah 86, *mean*-nya adalah 76,29 dan standar deviasinya adalah 9,376. Berdasarkan hasil perhitungan data hipotetik dan empirik, maka selanjutnya pengkategorian variabel PWB.

Tabel 4. 4 Norma Kategorisasi

Batasan kategorisasi	Jenis kategorisasi
$X \leq (\mu - 1,5\sigma)$	Sangat Rendah
$(\mu - 1,5\sigma) < X \leq (\mu - 0,5\sigma)$	Rendah
$(\mu - 0,5\sigma) < X \leq (\mu + 0,5\sigma)$	Sedang
$(\mu + 0,5\sigma) < X \leq (\mu + 1,5\sigma)$	Tinggi
$(\mu + 1,5\sigma) < X$	Sangat Tinggi

Keterangan : μ = Mean σ = Standar Deviasi

a. Kategorisasi Kelompok Eksperimen

Tabel 4. 5 Kategorisasi Skor PWB *Pretest* Eksperimen

Kategorisasi	Interval	Frekuensi	Persentase
Sangat Rendah	$X \leq 68$	1	14,3%
Rendah	$68 < X \leq 81$	3	42,9%
Sedang	$81 < X \leq 94$	3	42,9%
Tinggi	$94 < X \leq 106$	0	0%
Sangat Tinggi	$106 < X$	0	0%
	Total	7	100%

Berdasarkan tabel di atas menunjukkan bahwa skor PWB pada subjek saat *pretest* berada pada kategori sangat rendah, rendah dan

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

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

sedang. Pada kategori sangat rendah dengan frekuensi 1 (14,3%), kategori sedang dengan frekuensi 3 (42,9%) dan kategori sedang 3 (42,9%). Selanjutnya dilakukan *posttest* subjek mengalami peningkatan skor PWB sebagai tabel berikut:

Tabel 4. 6 Kategorisasi Skor PWB *Posttest* Eksperimen

Kategorisasi	Interval	Frekuensi	Persentase
Sangat Rendah	$X \leq 68$	0	0%
Rendah	$68 < X \leq 81$	0	0%
Sedang	$81 < X \leq 94$	1	14,3%
Tinggi	$94 < X \leq 106$	5	71,4%
Sangat Tinggi	$106 < X$	1	14,3%
	Total	7	100%

Berdasarkan tabel di atas menunjukkan peningkatan skor PWB pada subjek setelah diberikan perlakuan. PWB pada subjek berada pada kategori sedang, tinggi dan sangat tinggi, pada kategori sedang dengan frekuensi 1 (14,3%) dan kategori tinggi dengan frekuensi 5 (71,4%) dan kategori sangat tinggi dengan frekuensi 1 (14,3%). Setelah 12 hari dilakukan *posttest* subjek diminta kembali mengisi skala PWB untuk melihat sejauh mana pelatihan *mindfulness* yang diberikan dapat merubah perilaku secara stabil. Berikut skor PWB pada saat *follow up* kelompok eksperimen:

Tabel 4. 7 Kategorisasi *Follow Up* Eksperimen

Kategorisasi	Interval	Frekuensi	Persentase
Sangat Rendah	$X \leq 68$	0	0%
Rendah	$68 < X \leq 81$	0	0%
Sedang	$81 < X \leq 94$	0	0%
Tinggi	$94 < X \leq 106$	5	71,4%
Sangat Tinggi	$106 < X$	2	28,6%
	Total	7	100%

Berdasarkan tabel di atas menunjukkan bahwa terjadi peningkatan skor PWB saat dilakukan *follow up* terdapat 5 (71,4%) subjek 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.

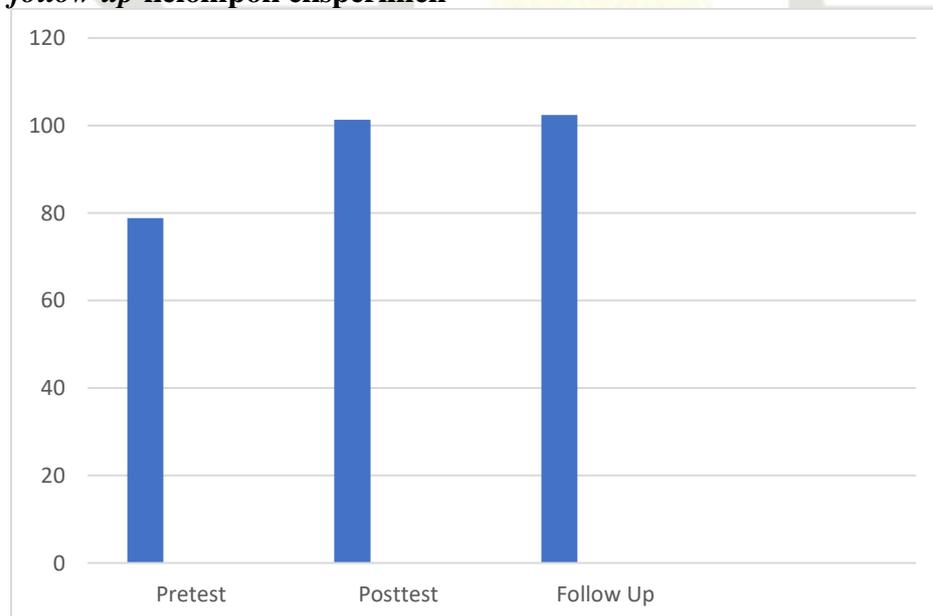
berada pada kategori tinggi dan terdapat 2 (28,6%) subjek berada pada kategori sangat tinggi. Maka dari itu pada kelompok eksperimen terjadi peningkatan skor PWB mulai dari *pretets*, *posttest* hingga *follow up*.

Setelah peneliti melakukan perhitungan kategorisasi peneliti juga memperoleh perbandingan data rerata skor PWB dari *pretest*, *posttest* dan *follow up* sebagai berikut:

Tabel 4. 8 Perbandingan rerata skor PWB *pretest*, *posttest* dan *follow up* kelompok eksperimen

	N	Mean
<i>Pretest</i>	7	78,86
<i>Posttest</i>	7	101,29
<i>Follow Up</i>	7	102,43

Grafik 4. 1 Perbandingan rerata skor PWB *pretets*, *posttest* dan *follow up* kelompok eksperimen



Berdasarkan Tabel 4.10 dan Grafik 4.1 menunjukkan perbedaan skor rerata PWB pada subjek sebelum diberikan perlakuan (*pretest*) berjumlah 78,86, setelah diberikan perlakuan (*posttest*) rerata PWB

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

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

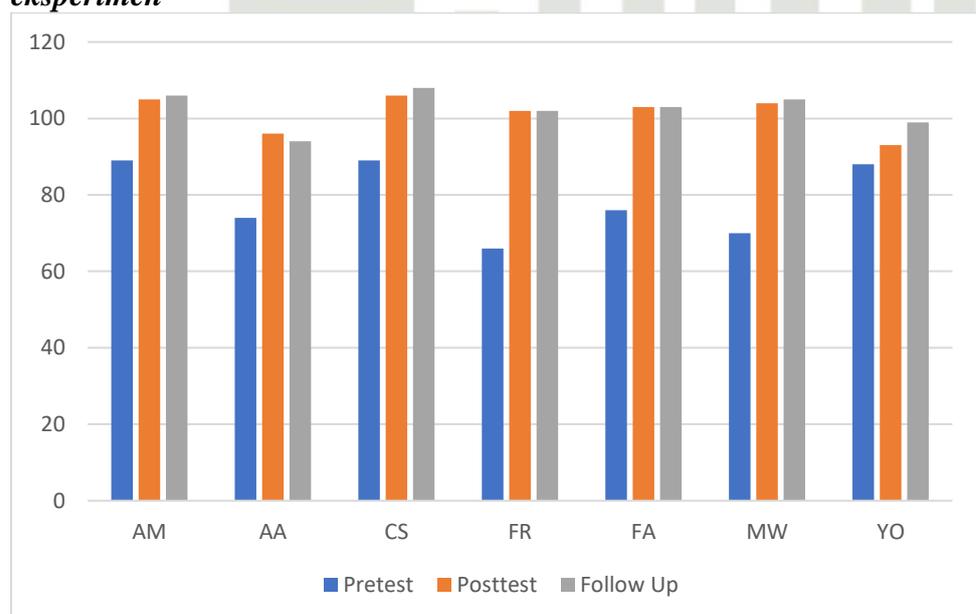
meningkat menjadi 101,29. Setelah 12 hari kemudian dilakukan *follow up* untuk melihat keefektifan perlakuan dengan rerata 102,43. Artinya terjadi peningkatan PWB setelah diberikan perlakuan. Berikut perbandingan data skor PWB *pretest*, *posttest* dan *follow up* subjek eksperimen:

Tabel 4. 9 Perbandingan skor subjek *pretest*, *posttest* dan *follow up* eksperimen

<i>Pretest</i>			<i>Posttest</i>			<i>Follow Up</i>		
Inisial	Skor	kategori	Inisial	Skor	kategori	Inisial	Skor	kategori
AM	89	Sedang	AM	105	Tinggi	AM	106	Sangat tinggi
AA	74	Rendah	AA	96	Tinggi	AA	94	Tinggi
CS	89	Sedang	CS	106	Sangat tinggi	CS	108	Sangat tinggi
FR	66	Sangat rendah	FR	102	Tinggi	FR	102	Tinggi
FA	76	Rendah	FA	103	Tinggi	FA	103	Tinggi
MW	70	Rendah	MW	104	Tinggi	MW	105	Tinggi
YO	88	Sedang	YO	93	Sedang	YO	99	Tinggi

Untuk data lebih lengkap dapat dilihat pada grafik di bawah ini :

Grafik 4. 2 Perbandingan skor subjek *pretest*, *posttest* dan *follow up* eksperimen



Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan 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 Tabel 4.11 dan Grafik 4.2 menunjukkan bahwa adanya peningkatan skor PWB *pretest*, *posttest* dan *follow up*. Jika dilihat dari *pretest*, *posttest* dan *follow up*, 6 subjek mengalami peningkatan PWB, namun 1 subjek mengalami penurunan skor PWB dari *posttest* ke *follow up* tetapi untuk kategori data tetap normal.

Secara keseluruhan data kuantitatif ini juga di dukung dari respon subjek setelah dilakukan perlakuan. Berikut adalah tabel respon subjek:

Tabel 4. 10 Respon subjek setelah diberikan perlakuan

Subjek	Hal yang dirasakan subjek setelah mengikuti pelatihan <i>mindfulness</i>
AA	Merasa lebih bisa menerima keadaan, sekarang sudah tidak berekspektasi terlalu tinggi sesuai dengan kemampuan, sudah tidak menuntut diri yang berlebihan, sudah sabar dengan proses mencari ide-ide baru dalam mengerjakan skripsi, lebih percaya diri dengan kemampuan, sudah berusaha merasa lebih tenang.
AM	Merasakan lebih terbuka pikiran baru setelah mengikuti pelatihan <i>mindfulness</i> , lebih sabar, sudah bisa mengontrol diri. Merasakan sangat bermanfaat mengikuti pelatihan <i>mindfulness</i> .
CS	Sudah tidak merasa tertekan lagi dengan prosesnya, tidak menghakimi lagi lebih merasakan proses skripsi sesuai alurnya.
FR	Sudah bisa merasakan lebih sabar dalam menghadapi proses skripsi, sudah tidak terbebani dengan ekspektasi yang terlalu tinggi, pelatihan <i>mindfulness</i> memberikan dampak positif bagi diri saya
FA	Merasakan sudah ada kesadaran dari prinsip-prinsip <i>mindfulness</i> , lebih berpikir positif dengan proses skripsi, sudah bisa menerima diri tidak membebani diri dengan kata orang lain
MW	Sudah bisa menerima diri dengan tidak menyalahkan diri sendiri, menyadari proses setiap

orang berbeda-beda, lebih sabar dan merasakan ada hal baru dari pelatihan *mindfulness*

YO Merasakan jauh lebih baik, menerima diri dengan tidak menghakimi diri, pikiran lebih terbuka dalam mengerjakan skripsi, mendapatkan relasi baru yang positif dengan teman-teman dan pengalaman baru.

b. Kategorisasi Kelompok Kontrol

Tabel 4. 11 Kategorisasi skor PWB *Pretest* Kontrol

Kategorisasi	Interval	Frekuensi	Persentase
Sangat Rendah	$X \leq 68$	0	0%
Rendah	$68 < X \leq 81$	1	14,3%
Sedang	$81 < X \leq 94$	6	85,7%
Tinggi	$94 < X \leq 106$	0	0%
Sangat Tinggi	$106 < X$	0	0%
	Total	7	100%

Berdasarkan tabel di atas menunjukkan bahwa skor PWB subjek kontrol saat *pretest* pada kategori rendah dan sedang. Pada kategori rendah dengan frekuensi 1 (14,3%) dan kategori sedang frekuensi 6 (85,7%). Selanjutnya dilakukan *posttest* dengan kategori skor PWB sebagai berikut:

Tabel 4. 12 Kategorisasi skor PWB *Posttest* Kontrol

Kategorisasi	Interval	Frekuensi	Persentase
Sangat Rendah	$X \leq 68$	1	14,3%
Rendah	$68 < X \leq 81$	4	57,1%
Sedang	$81 < X \leq 94$	2	28,6%
Tinggi	$94 < X \leq 106$	0	0%
Sangat Tinggi	$106 < X$	0	0%
	Total	7	100%

Berdasarkan tabel di atas menunjukkan skor PWB pada *posttest* subjek kontrol mengalami penurunan dengan frekuensi menjadi sangat rendah 1 (14,3%), frekuensi rendah 4 (57,1%) dan frekuensi sedang 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, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan 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.

(28,6%) Selanjutnya setelah posstest dilakukan *follow up* dengan subjek mengisi kembali skala PWB *follow up* sebagai berikut:

Tabel 4. 13 Kategorisasi PWB Follow Up Kontrol

Kategorisasi	Interval	Frekuensi	Persentase
Sangat Rendah	$X \leq 68$	1	14,3%
Rendah	$68 < X \leq 81$	3	42,9%
Sedang	$81 < X \leq 94$	3	42,9%
Tinggi	$94 < X \leq 106$	0	0%
Sangat Tinggi	$106 < X$	0	0%
	Total	7	100%

Berdasarkan tabel di atas menunjukkan skor PWB pada subjek kontrol saat *follow up* dengan frekuensi rendah 1 (14,3%), frekuensi rendah 3 (42,9%) dan frekuensi sedang 3 (42,9%). Maka dari itu hasil PWB pada *follow up* menunjukkan frekuensi dan persentasi tetap sama pada saat *pretest* dan *posttest* berada pada kategori sedang menuju sangat rendah.

Setelah peneliti melakukan perhitungan kategorisasi peneliti juga memperoleh perbandingan data rerata skor PWB dari *pretest*, *posttest* dan *follow up* pada kelompok kontrol sebagai berikut:

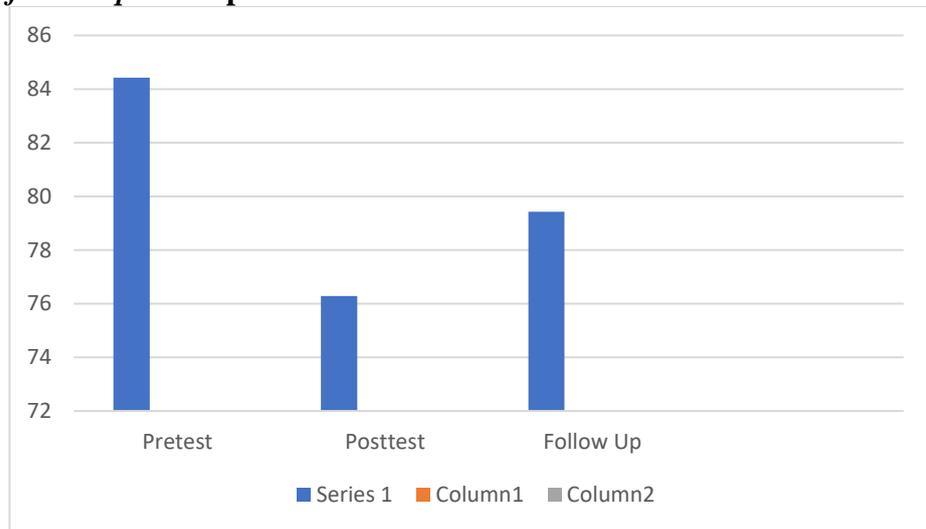
Tabel 4. 14 Perbandingan rerata skor PWB *pretest*, *posttest* dan *follow up* kelompok kontrol

	N	Mean
<i>Pretest</i>	7	84,43
<i>Posttest</i>	7	76,29
<i>Follow Up</i>	7	79,43

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

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

Grafik 4. 3 Perbandingan rerata skor PWB *pretest*, *posttest* dan *follow up* kelompok kontrol



Berdasarkan Tabel 4.15 dan Grafik 4.3 tidak menunjukkan perubahan skor rerata PWB pada kelompok kontrol. Hasil skor *pretest* adalah 84,43, skor *posttest* adalah 76,29 dan skor *follow up* adalah 79,43. Artinya tidak terjadi peningkatan rerata pada kelompok kontrol. Berikut perbandingan data skor *pretest*, *posttest* dan *follow up* pada subjek kelompok kontrol :

Tabel 4. 15 Perbandingan skor subjek *pretest*, *posttest* dan *follow up* kelompok kontrol

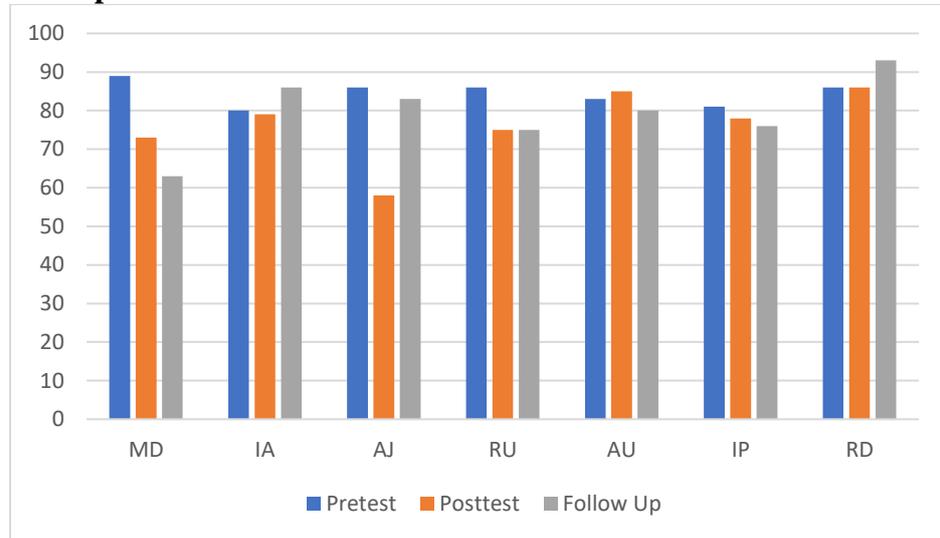
Pretest			Posttest			Follow Up		
Inisial	Skor	kategori	Inisial	Skor	kategori	Inisial	Skor	kategori
MD	89	Sedang	MD	73	Rendah	MD	63	Sangat rendah
IA	80	Rendah	IA	79	Rendah	IA	86	Sedang
AJ	86	Sedang	AJ	58	Sangat rendah	AJ	83	Sedang
RU	86	Sedang	RU	75	Rendah	RU	75	Rendah
AU	83	Sedang	AU	85	Sedang	AU	80	Rendah
IP	81	Sedang	IP	78	Rendah	IP	76	Rendah
RD	86	Sedang	RD	86	Sedang	RD	93	Sedang

Untuk data lebih lengkap dapat dilihat pada grafik di bawah ini :

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

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

Grafik 4. 4 Perbandingan skor subjek *pretest*, *posttest* dan *follow up* kelompok kontrol



Berdasarkan Tabel 4.16 dan Grafik 4.4 menunjukkan hasil skor PWB kelompok kontrol pada *pretest*, *posttest* dan *follow up* yang tidak konsisten. Dapat dilihat hasil *pretest*, *posttest* dan *follow up* seluruh subjek mengalami naik dan turun skor PWB pada saat *pretest* dan *follow up*.

3. Uji Asumsi

Uji asumsi dilakukan untuk melihat parameter dari uji normalitas dan homogenitas. Uji normalitas digunakan untuk mengetahui apakah sebaran data penelitian sesuai dengan distribusi normal (Saifuddin, 2019). Pengujian dilakukan pada skor yang didapat dari hasil *pretest* dan *posttest* pada kelompok eksperimen dan kontrol. Normalitas data dinilai berdasarkan nilai *Shapiro-Wilk* jika *Asymp. Sig. (2-tailed)* lebih besar dari ($p > 0,05$) maka sebaran data normal, sebaliknya jika *Asymp. Sig. (2-tailed)* Lebih kecil dari ($p < 0,05$) maka sebaran data 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.

normal. Hasil dari uji normalitas penelitian ini dapat dilihat pada tabel berikut:

Tabel 4. 16 Uji Normalitas
Shapiro-Wilk

	Kelompok	Sig.	Keterangan
Pretest	Kelompok eksperimen	0.157	Normal
	Kelompok kontrol	0.491	Normal
Posttest	Kelompok eksperimen	0.153	Normal
	Kelompok kontrol	0.267	Normal

Pada tabel di atas dapat dilihat bahwa nilai *Shapiro-Wilk* pada *pretest* dan *posttest* pada kelompok eksperimen dan kelompok kontrol rata-rata menunjukkan nilai signifikan $p > 0,05$, yaitu *pretest* eksperimen 0,157 dan kontrol 0,491, sedangkan *posttest* eksperimen 0,153 dan kontrol 0,267 dengan ini dinyatakan bahwa data berdistribusi normal.

Selain itu uji asumsi juga dilakukan dengan melakukan uji homogenitas yang bertujuan untuk mengetahui tingkat homogenitas data sampel penelitian (Saifuddin, 2019). Berikut adalah nilai uji homogenitas kelompok eksperimen dan kelompok kontrol.

Tabel 4. 17 Uji Homogenitas

		Sig.	Keterangan
Skor PWB	<i>Based on mean</i>	0.313	Homogen
<i>posttest</i>			
eksperimen –			
kontrol			

Berdasarkan data di atas menunjukkan nilai mean sig. 0,313 > 0,05 maka nilai varians yang didapatkan *posttest* eksperimen dan *posttest* kontrol bersifat homogen dengan ini dikatakan bahwa dari syarat homogenitas terpenuhi.

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

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

4. Uji Hipotesis

Teknik analisis data untuk menguji hipotesis menggunakan uji *paired t-test*. Uji *paired t-test* merupakan pengujian yang digunakan untuk melihat keefektifan suatu perlakuan dengan adanya perbedaan rata-rata sebelum dan sesudah diberi perlakuan (Saifuddin, 2019). Berikut adalah nilai *paired t-test* dari kelompok eksperimen dan kontrol sebelum dilakukan perlakuan dan setelah dilakukan perlakuan.

Tabel 4. 18 Uji Paired t-test

	Kelompok	Sig. (2-tailed)
Pair 1	<i>Pretest – Posttest</i> Eksperimen	0.002
Pair 2	<i>Pretest – Posttest</i> kontrol	0.095

Dari tabel di atas menunjukkan bahwa nilai *paired t-test* untuk pair 1 sig. (2-tailed) $0,02 < 0,05$, artinya terdapat perbedaan rata-rata yang signifikan antara *pretets* dan *posttets* kelompok eksperimen pada pelatihan *mindfulness* terhadap PWB. Nilai pair 2 menunjukkan sig. (2-paired) $0,095 > 0,05$ artinya tidak ada perbedaan rata-rata yang signifikan antara *pretest* dan *posttest* pada kelompok kontrol karena tidak mendapatkan perlakuan pada pelatihan *mindfulness* terhadap PWB.

Kemudian untuk melihat perbedaan antara rata-rata dari dua kelompok yang berbeda, peneliti menggunakan uji *independent sample t-test* untuk melihat perbedaan *posttest* antara kelompok eksperimen dan kelompok kontrol. Berikut adalah hasil *Independent sample t-test* dari kelompok eksperimen dan kelompok kontrol :

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan 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 4. 19 Uji *Independent Sample t-test*

Model	Sig. (2-tailed)
Kelompok eksperimen dan kontrol	0.000

Berdasarkan tabel di atas menunjukkan nilai sig. (2-tailed) 0,000 <0,05, artinya terdapat perbedaan skor PWB *posttest* pada kelompok eksperimen dan kelompok kontrol. Berdasarkan hasil uji hipotesisi yang telah dilakukan maka dapat disimpulkan bahwa pelatihan *mindfulness* secara positif efektif meningkatkan PWB pada mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi.

C. Pembahasan

Penelitian ini bertujuan untuk menguji efektivitas pelatihan *mindfulness* dalam meningkatkan *psychological well-being* (PWB) pada mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi. Dari beberapa penelitian terdahulu, penelitian ini mengintegrasikan nilai-nilai Islam dalam pelatihan *mindfulness* terhadap PWB. PWB merupakan kondisi individu yang memiliki penerimaan diri yang baik, mampu menerima diri, hubungan positif dengan orang lain, memiliki kemandirian, penguasaan lingkungan, tujuan hidup, dan pertumbuhan pribadi yang baik (Ryff, 1995). Mengerjakan skripsi seringkali menjadi sumber stres bagi mahasiswa karena tuntutan akademik yang tinggi, tekanan waktu, dan ketidakpastian masa depan. Kondisi ini dapat menurunkan PWB mahasiswa, sehingga diperlukan perlakuan untuk membantu mereka meningkatkan PWB (Pratiwi & Roosyanti, 2019).

Mindfulness merupakan sebuah teknik pelatihan yang berfokus pada kesadaran dan penerimaan terhadap momen saat ini tanpa menghakimi (Wijayaningsih et al., 2022). Pelatihan *mindfulness* telah terbukti efektif dalam meningkatkan kesejahteraan psikologis dan mengurangi stres pada berbagai populasi, termasuk mahasiswa (Bukhori et al., 2023). Dalam penelitian ini, pelatihan *mindfulness* diberikan kepada kelompok eksperimen, sedangkan kelompok kontrol tidak mendapatkan perlakuan.

Berdasarkan hasil penelitian didapatkan bahwa pelatihan *mindfulness* efektif meningkatkan *psychological well-being* pada mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi di Fakultas Psikologi UIN Suska Riau. Hal ini dibuktikan dari hasil *pretest* dan *posttest* kelompok eksperimen yang menunjukkan nilai sig. (2-tailed) $0,002 < 0,05$, dengan mean *pretets* 78,86 dan mean *posttest* 101.29 sehingga ada pengaruh dari pelatihan *mindfulness* terhadap PWB. Hal ini sesuai dengan penelitian yang dilakukan oleh Istiqomah & Salma (2020), pada penerapan pelatihan *mindfulness* dengan PWB.

Pada *pretest*, sebagian besar subjek kelompok eksperimen berada pada kategori PWB sedang menuju sangat rendah. Namun, setelah diberikan pelatihan *mindfulness*, sebagian besar subjek mengalami peningkatan PWB dan berada pada kategori tinggi pada *posttest* dan *follow-up*. Temuan ini sejalan dengan penelitian sebelumnya yang menemukan bahwa pelatihan *mindfulness* efektif dalam meningkatkan PWB pada mahasiswa (Bossi dkk., 2022; Fuentes dkk., 2022; Sousa dkk., 2021).

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

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

Peningkatan PWB pada kelompok eksperimen dapat dijelaskan melalui beberapa tahap pelatihan *mindfulness* yaitu dapat meningkatkan kesadaran individu terhadap pengalaman saat ini tanpa menghakimi dan sabar dengan proses. Hal ini dapat membantu individu memiliki penerimaan diri yang lebih baik dan mengurangi kecenderungan untuk mengkritik diri sendiri dengan sabar pun akan lebih mudah mengelola stres dan emosi negatif yang muncul selama mengerjakan skripsi. Selanjutnya, *mindfulness* dapat meningkatkan kesadaran membuka pikiran baru, percaya dan berusaha, dengan itu mahasiswa yang mengikuti pelatihan *mindfulness* menjadi lebih mampu membuka pikiran saat mengerjakan skripsi, lebih percaya diri dan berusaha beradaptasi dengan tuntutan akademik yang tinggi selama mengerjakan skripsi (Kabat-Zinn, 2013).

Sementara itu, kelompok kontrol tidak diberikan perlakuan, sehingga menunjukkan hasil bahwa tidak terdapat peningkatan PWB yang signifikan. Pada *pretest*, sebagian besar subjek kelompok kontrol berada pada kategori PWB sedang. Namun pada *posttest*, sebagian subjek justru mengalami penurunan PWB dan berada pada kategori rendah. Pada *follow up*, sebagian besar subjek kembali berada pada kategori sedang, namun tidak ada peningkatan signifikan dibandingkan dengan *pretest*.

Salah satu dimensi PWB yang meningkat pada subjek eksperimen adalah penerimaan diri (*self-acceptance*). Hal ini didapatkan dari respon subjek AA dan MW bahwa setelah dilakukan pelatihan mereka bisa menerima diri dan tidak lagi menyalahkan diri sendiri. Penerimaan diri ini merupakan

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

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

komponen penting dalam PWB, di mana individu dapat menghargai dan menerima berbagai aspek dalam dirinya, baik kualitas positif maupun negatif (Ryff, 1995). *Mindfulness* membantu subjek meningkatkan kesadaran terhadap pikiran dan emosi yang muncul tanpa menghakimi, sehingga mereka menjadi lebih mampu menerima diri apa adanya.

Selain itu, subjek juga merasakan peningkatan pada dimensi kemandirian (*autonomy*) dan penguasaan lingkungan (*environmental mastery*). Subjek AA menyatakan bahwa saat ini sudah mulai berusaha percaya dengan kemampuan sendiri, sementara subjek CS dan FR merasa tidak lagi tertekan atau terbebani dengan ekspektasi yang terlalu tinggi dalam proses mengerjakan skripsi. Hal ini menunjukkan adanya peningkatan otonomi, di mana subjek lebih mampu mengikuti standar pribadi mereka sendiri dan tidak terlalu bergantung pada penilaian atau harapan orang lain, kemudian peningkatan pada penguasaan lingkungan akademik mereka mampu mengontrol lingkungan dengan tidak merasa tertekan atau terbebani dari tuntutan eksternal (Ryff, 1995).

Kemudian respon subjek AM dan MW mengungkapkan mereka lebih sabar dengan proses, mampu menerima proses skripsi sesuai alurnya dan tidak lagi menghakimi diri sendiri, mampu mencari ide ide baru dalam mengerjakan skripsi. Selain itu subjek CS dan FR juga mengungkapkan bahwa mereka lebih mampu menerima proses skripsi sesuai alurnya dan tidak lagi menghakimi diri sendiri. Hal ini mengindikasikan peningkatan pada dimensi pengembangan diri (*personal growth*), di mana subjek mampu terbuka pada pengalaman yang baru

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

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

dan memperbaiki diri dengan terus berkembang. Selanjutnya subjek YO mengatakan bahwa dirinya mendapatkan relasi baru yang positif dari teman-teman selama mengikuti pelatihan *mindfulness*. Hal ini juga mengindikasikan peningkatan hubungan positif dengan orang lain (*positive relations with others*) yang merupakan komponen penting dalam PWB (Ryff, 1995).

Secara keseluruhan temuan ini mengonfirmasi bahwa pelatihan *mindfulness* secara efektif meningkatkan PWB pada mahasiswa yang mengerjakan skripsi. Tanpa adanya pelatihan *mindfulness* ini, mahasiswa cenderung mengalami stres berkelanjutan selama mengerjakan skripsi. Hal ini menegaskan pentingnya memberikan perlakuan yang tepat untuk membantu mahasiswa menjaga dan meningkatkan PWB mereka selama menghadapi tuntutan akademik yang tinggi.

Dengan ini, hasil penelitian memberikan kontribusi penting dalam memahami peran pelatihan *mindfulness* dalam meningkatkan PWB pada mahasiswa yang mengerjakan skripsi. Temuan ini juga mendukung penerapan pelatihan *mindfulness* dalam *setting* pendidikan tinggi untuk membantu mahasiswa mengelola stres dan meningkatkan kesejahteraan psikologis mereka. Namun, perlu dilakukan penelitian lebih lanjut dengan sampel yang lebih besar dan melibatkan variabel-variabel lain yang terkait dengan PWB untuk memperoleh pemahaman yang lebih komprehensif. Pada waktu pelaksanaan eksperimen dipenelitian ini terbatas. Kemudian penelitian ini memiliki bias subjek dikarenakan sebagian subjek telah mengetahui perilaku apa yang diteliti oleh peneliti, oleh karenanya penelitian eksperimen

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

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

selanjutnya dapat menjaga subjek eksperimen dan subjek kontrol agar tidak terjadi bias dalam penelitian.

Kelebihan penelitian ini menggunakan modul pelatihan *mindfulness* yang dirancang secara operasional sehingga memudahkan pembaca untuk mengaplikasikannya. Selain itu, penelitian ini memiliki desain eksperimen dengan kelompok kontrol yang memungkinkan pengujian efektivitas pelatihan *mindfulness* secara lebih akurat. Selanjutnya pengukuran PWB dilakukan pada tiga waktu yang berbeda (*pretest*, *posttest*, dan *follow-up*) sehingga memungkinkan peneliti untuk melihat efek jangka panjang dari perlakuan. Di samping itu, fasilitator handal yang memahami tentang pelatihan *mindfulness* dengan mengintegrasikan nilai-nilai Islam, juga turut menjadi nilai lebih dalam penelitian ini. Modul pelatihan *mindfulness* ini dirancang secara operasional sehingga memudahkan pembaca untuk mengaplikasikannya. Dengan ini penelitian memberikan kontribusi penting dalam memahami efektivitas pelatihan *mindfulness* untuk meningkatkan PWB pada mahasiswa yang mengerjakan skripsi.

© 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.