

**HUBUNGAN *MINDFULNESS* DAN RESILIENSI TERHADAP
PSYCHOLOGICAL WELL-BEING DI SMAI TERATAI PUTIH
GLOBAL BEKASI**

SKRIPSI

Diajukan untuk Memenuhi Salah Satu Syarat Memperoleh Gelar Sarjana dalam Bidang
Psikologi



Oleh :

ISLA DE LAVINHA LEMOS SJACH

41183507190104

**PROGRAM STUDI PSIKOLOGI
FAKULTAS ILMU SOSIAL DAN ILMU POLITIK
UNIVERSITAS ISLAM "45" BEKASI
2024**

**HUBUNGAN *MINDFULNESS* DAN RESILIENSI TERHADAP
PSYCHOLOGICAL WELL-BEING DI SMAI TERATAI PUTIH
GLOBAL BEKASI**



SKRIPSI

Diajukan untuk Memenuhi Salah Satu Syarat Memperoleh Gelar Sarjana dalam Bidang
Psikologi



Oleh :

ISLA DE LAVINHA LEMOS SJACH

41183507190104

**PROGRAM STUDI PSIKOLOGI
FAKULTAS ILMU SOSIAL DAN ILMU POLITIK
UNIVERSITAS ISLAM "45" BEKASI**

2024

HALAMAN PERSETUJUAN

Judul Skripsi : Hubungan *Mindfulness* Dan Resiliensi Terhadap *Psychological Well-Being* Di SMAI Teratai Putih Global Bekasi

Penyusun : Isla De Lavinha Lemos Sjach

NPM : 41183507190104

Bekasi, 29 Juli 2024

Menyetujui:

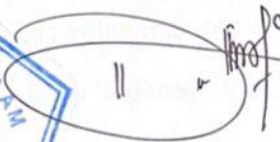
Pembimbing,



Dr. Agustina Ekasari, M.Psi., Psikolog

Mengetahui,

Ketua Program Studi



Novita Dian Iva Prestiana, S.Psi., M.Psi., Psikolog

HALAMAN PENGESAHAN

Hubungan *Mindfulness* Dan Resiliensi Terhadap *Psychological Well-Being* Di
SMAI Teratai Putih Global Bekasi



Dipersiapkan dan disusun oleh :

Isla De Lavinha Lemos Sjach

41183507190104

Telah diujikan di hadapan Dewan Penguji

Pada tanggal: 29 Juli 2024

Dan telah dinyatakan lulus/disahkan

di Universitas Islam "45" Bekasi

Pada tanggal: 29 Juli 2024

Dewan Penguji	:	
Ketua	:	Novita Dian Iva Prestiana, M.Psi., Psikolog (.....)
Sekretaris	:	Ratna Duhita Pramintari, SKM., M.Si. (.....)
Anggota	:	1. Dr. Agustina Ekasari, M.Psi., Psikolog (.....)
		2. Dr. Rony Setiawan, S.Psi., M.Si (.....)

PERNYATAAN KEASLIAN SKRIPSI

Saya yang bertanda tangan dibawah ini:

Nama : Isla De Lavinha Lemos Sjach
NPM 41183507190107
Judul Skripsi : Hubungan *Mindfulness* dan Resiliensi Terhadap
Psychological Well-Being di SMAI Teratai Putih Global Bekasi

Menyatakan bahwa:

1. Karya tulis saya, skripsi ini adalah asli dan belum pernah diajukan untuk mendapatkan gelar akademik (sarjana, magister, atau doktor), baik di Universitas Islam “45” Bekasi maupun di perguruan tinggi lain.
2. Karya tulis ini adalah murni gagasan, rumusan dan penelitian saya sendiri, yang dibimbing oleh Dosen Pembimbing Skripsi yang Ditentukan atau dosen lain yang kompeten.
3. Karya tulis ini terbebas dari:
 - a. *Fabrikasi*, yaitu tindakan membuat data dari yang tidak ada menjadi seolah-olah ada (pemalsuan hasil penelitian) yaitu mengarang, mencatat, dan atau mengumumkan hasil penelitian tanpa pembuktian telah melakukan proses penelitian;
 - b. *Falsifikasi*, yaitu pengubahan data dengan maksud agar sesuai yang dikehendaki peneliti (pemalsuan data penelitian) yaitu memanipulasi bahan penelitian, peralatan atau proses, mengubah atau tidak mencantumkan data atau hasil sedemikian rupa, sehingga penelitian itu tidak disajikan secara akurat dalam catatan penelitian;
 - c. *Plagiarisme*, yaitu pencurian gagasan, pemikiran, proses, objek dan hasil penelitian, baik dalam bentuk data atau kata-kata, termasuk bahan yang diperoleh melalui penelitian terbatas (bersifat rahasia), usulan rencana penelitian, dan atau naskah orang lain tanpa menyatakan penghargaan.
4. Dalam karya tulis ini tidak terdapat karya atau pendapat yang telah ditulis atau dipublikasikan orang lain, kecuali secara tertulis dengan jelas dicantumkan dalam daftar pustaka.

5. Pernyataan ini saya buat dengan sesungguhnya dan apabila di kemudian hari terdapat penyimpangan dan ketidakbenaran dalam pernyataan ini, maka saya bersedia menerima sanksi akademik berupa pencabutan gelar yang telah diperoleh karena karya ini, serta sanksi lainnya sesuai dengan norma yang berlaku di Universitas Islam "45" Bekasi.

Bekasi, 29 Juli 2024
Yang Membuat Pernyataan,



Isla De Lavinha Lemos Sjach
41183507190104

RIWAYAT HIDUP

A. Data Diri

1. Nama : Isla De Lavinha Lemos Sjach
2. Tempat, Tanggal Lahir : Bekasi, 13 november 2000
3. Alamat Rumah : Mustika Jaya, Bekasi
4. Jenis Kelamin : Perempuan
5. Agama : Islam
6. No. Handphone : 0895347839695
7. Nama Orang Tua
Nama Ayah : Budhy Iskandar Sjach
Nama Ibu : Maria Celeste Abel Lemos
8. Email : de.lavinha13@gmail.com

B. Riwayat Pendidikan

No.	Jenis Pendidikan	Nama Lembaga	Tahun
1.	Perguruan Tinggi	Universitas Islam "45" Bekasi	2019-2024
2.	Sekolah Menengah Atas	SMAI Teratai Putih Global Bekasi	2015-2018
3.	Sekolah Menengah Pertama	SMPN 26 Bekasi	2012-2015
4.	Sekolah Dasar	SDIT Teratai Putih Global Bekasi	2006-2012
5.	Taman Kanak-Kanak	TK Pertiwi	2005-2006

C. Riwayat Organisasi

No.	Jabatan	Nama Lembaga	Tahun
1.	Anggota	Majelis Perwakilan Kelas	2013-2014
2.	Anggota	Karang Taruna RW 022	2015
3.	Anggota Sekbid Kesenian	Organisasi Siswa Intra Sekolah	2015-2016
4.	Bendahara	Organisasi Siswa Intra Sekolah	2016-2017

MOTTO

“No matter what, I think it’s important to show the world my own colours and just do me. If I’m not being me, who will?”

(Hansol Vernon Chwe)

“Kamu harus yakin dengan kemampuanmu, Mama yakin kamu bisa, jadi kamu pun harus yakin dengan hal itu.”

(Mama)

KATA PENGANTAR

Segala puji dan syukur peneliti hantarkan kepada Allah SWT, karena berkat karunia yang berlimpah dari-Nya peneliti mampu menyusun skripsi ini yang memiliki judul “Hubungan *Mindfulness* Dan Resiliensi Terhadap *Psychological Well-Being* Di SMAI Teratai Putih Global Bekasi”. Skripsi ini disusun guna memenuhi syarat mencapai gelar Sarjana Psikologi pada Program Studi Psikologi Universitas Islam “45” Bekasi.

Dalam penyusunan skripsi ini, peneliti banyak sekali mendapati hambatan, namun berkat dorongan, semangat, serta bantuan dari banyak pihak, peneliti mampu menyelesaikan proposal skripsi ini dengan baik. Untuk itu penulis menyampaikan rasa terima kasih yang sangat dalam kepada :

1. Ibu Dr. Agustina Ekasari, M.Psi., Psikolog selaku dosen pembimbing utama peneliti dalam penyusunan skripsi ini, yang dengan amat sabar memberikan bantuan, masukan, koreksi, dukungan serta motivasi yang tiada hentinya diberikan kepada peneliti.
2. Kepada Bapak dan Ibu dosen penguji, Ibu Novita Dian Iva Prestiana, M.Psi.,Psikolog, Ibu Ratna Duhita Pramintari, SKM.,M.Si, Ibu Dr. Agustina Ekasari, M.Psi., Psikolog, Bapak Dr. Rony Setiawan, S.Psi., M.Si terima kasih atas masukan serta saran yang membangun untuk peneliti agar menjadi lebih baik ke depannya.
3. Ibu Novita Dian Iva Prestiana, M.Psi., Psikolog selaku Ketua Program Studi Psikologi Universitas Islam “45” Bekasi dan sebagai dosen di banyak mata kuliah yang pernah peneliti ambil semasa perkuliahan.
4. Ibu Lucky Purwantini, S.Psi., M.A., selaku dosen pembimbing akademik yang selalu meluangkan waktu untuk membimbing serta memberikan dukungan pada peneliti semenjak awal perkuliahan hingga pada hari ini.
5. Bapak Drs. Yanto Supriyatno, M.Si., selaku Dekan Fakultas Ilmu Sosial dan Politik, Universitas Islam “45” Bekasi dan sebagai dosen di banyak mata kuliah yang pernah peneliti ambil semasa perkuliahan.

6. Seluruh Dosen Program Studi Psikologi Universitas Islam “45” Bekasi yang telah mendukung, membantu, serta memberikan ilmu dan pengalaman yang sangat bermanfaat bagi peneliti.
7. Ketiga orang tua peneliti yaitu Mama, Papa, dan Tio yang selalu mendukung, mendoakan, memberikan yang terbaik bagi peneliti sehingga peneliti mampu menyelesaikan studi serta penelitian ini. *Mãe, Pai, Tio muito obrigada e eu te amo. I can't thank you all enough.*
8. Kepada adik satu-satunya peneliti yaitu Suraj, terima kasih karena selalu menghibur peneliti sejak lahir ke dunia dan selama masa perkuliahan. *Beijinhos e abraços ida deit.* Terima kasih karena sudah selalu membantu dan mengusahakan semuanya,
9. *Mein Schatzi, my dearest CJ7. Thank you for always making me happy, thank you for your unending support throughout all these years, and thank you for bearing all my mood. I'm really grateful for you. Through thick and thin, thank you.*
10. Acel, Keiko, Cassie, Nata, Tiara terima kasih karena selalu mendukung, menemani, memberi masukan bukan hanya selama penyusunan skripsi ini tetapi juga dalam kehidupan sehari-hari. Serta menjadi sumber kebahagiaan peneliti sejak lama.
11. Kepada teman-teman peneliti, Rizka, Inayah, Mundiroh, Amel, teman P3 dan Psikologi 2019, terima kasih sudah menjadi kawan dan memberikan banyak bantuan selama masa studi.
12. Psikiater peneliti yaitu dr. Laela, dr. Levania, dr. Shirley dan dr. Olga, yang selalu membantu peneliti agar selalu optimis dan percaya terhadap kemampuan peneliti serta mendukung peneliti selama ini.
13. Guru, staf, serta siswa SMAI Teratai Putih Global Bekasi yang turut membantu penelitian ini, yang akhirnya menjadikan penelitian ini berjalan dengan lancar dan mudah berkat bantuannya.
14. Anak-anak peneliti, kucing kesayangan peneliti yaitu Buntut, Bontot, Bintit, Bibo, Siput, Yuti, dan juga Nyonyo. Terima kasih karena sudah membuat hari-hari Mama lebih berwarna dan menjadi sumber kebahagiaan Mama selama menyusun skripsi.

15. Hansol Vernon Chwe dan Seventeen yang selalu menghibur peneliti dengan hal-hal yang peneliti jadikan sumber kebahagiaan peneliti, konten GoSe ataupun lagu-lagu atau juga dengan konser yang selalu peneliti datangi.
16. Semua pihak yang tidak bisa disebutkan satu persatu, tanpa mengurangi rasa hormat terima kasih karena sudah melontarkan kalimat serta doa yang baik sehingga peneliti bisa sampai kepada hari ini.
17. *Last but not least, Isla De Lavinha Lemos Sjach. You're prone to self-doubt, reconsidering, and second-guessing, yet you still do it and believe in yourself. You always make yourself proud. Thank you for being you, and keep your head high, we will cope!*

Peneliti percaya bahwa skripsi ini ialah karya yang terbaik yang bisa peneliti persembahkan. Tetapi atas keterbatasan ilmu yang dimiliki oleh peneliti, peneliti sangat menyadari bahwa di dalam skripsi ini terdapat banyak kekurangan. Oleh karenanya, peneliti sangat mengharapkan kritik serta saran yang membangun dalam penulisan skripsi ini.

Bekasi, 29 Juli 2024

Peneliti

DAFTAR ISI

HALAMAN PERSETUJUAN	i
HALAMAN PENGESAHAN	ii
PERNYATAAN KEASLIAN SKRIPSI	iii
RIWAYAT HIDUP	v
MOTTO	vi
KATA PENGANTAR	vii
DAFTAR ISI	x
DAFTAR TABEL	xii
DAFTAR GAMBAR	xiii
DAFTAR LAMPIRAN	xiv
RINGKASAN	xv
BAB I PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang Masalah	1
B. Rumusan Masalah	11
C. Tujuan Penelitian	11
D. Manfaat Penelitian	12
1. Manfaat Teoritis	12
2. Manfaat Praktis	12
BAB II TINJAUAN PUSTAKA	13
A. Kajian Pustaka	13
1. <i>Psychological Well-Being</i>	13
2. <i>Mindfulness</i>	17
3. Resiliensi	21
B. Kerangka Berpikir	26
C. Hipotesis	30
D. Perbedaan dengan Penelitian Sebelumnya	31
BAB III METODE PENELITIAN	32
A. Desain Penelitian	32
B. Identifikasi dan Operasionalisasi Variabel	32
1. Identifikasi Variabel	32
2. Definisi Konseptual	33
3. Definisi Operasional	34
C. Subjek, Tempat, Waktu Penelitian	35
1. Subjek Penelitian	35
2. Tempat dan Waktu Penelitian	36
D. Metode Pengumpulan Data	37
E. Instrumen Penelitian	39
1. Hasil Analisis Instrumen Pengukuran	39
2. Kualitas Instrumen Penelitian	42
F. Teknik Analisis Data	47
1. Teknik Deskriptif	47
2. Uji Asumsi	49
3. Uji Hipotesis	51
G. Jadwal Penelitian	53
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	54
A. Gambaran Umum Dan Tempat Penelitian	54

B. Deskripsi Subjek Penelitian.....	54
C. Deskripsi Variabel Penelitian	57
D. Hasil Penelitian.....	58
E. Pembahasan	60
BAB V PENUTUP	74
A. Simpulan.....	74
B. Saran	74
DAFTAR PUSTAKA.....	76
LAMPIRAN	83

DAFTAR TABEL

Tabel 1.	Orisinalitas Penelitian	31
Tabel 2.	Tempat dan Waktu Penelitian.....	37
Tabel 3.	Skala Likert.....	39
Tabel 4.	<i>Blueprint</i> Skala <i>Psychological Well-Being</i>	40
Tabel 5.	<i>Blueprint</i> Skala <i>Mindfulness</i>	40
Tabel 6.	<i>Blueprint</i> Skala <i>Resiliensi</i>	41
Tabel 7.	Realibilitas <i>Alpha Cronbach</i>	46
Tabel 8.	Teknik Deskriptif	48
Tabel 9.	Kategorisasi Variabel.....	48
Tabel 10.	Hasil Uji Normalitas	50
Tabel 11.	Hasil Uji Linearitas	51
Tabel 12.	Koefisien Korelasi	52
Tabel 13.	Jadwal Penelitian	53
Tabel 14.	Deskripsi Subjek Penelitian	55
Tabel 15.	Kategori Variabel Jenis Kelamin	55
Tabel 16.	Kategori Variabel Kelas.....	56
Tabel 17.	Kategori Variabel Usia	56
Tabel 18.	Kategori Variabel.....	58
Tabel 19.	Hasil Uji Korelasi <i>Rank Spearman's Rho Mindfulness</i> dengan <i>Psychological Well-Being</i>	58
Tabel 20.	Hasil Uji Korelasi <i>Rank Spearman's Rho Resiliensi</i> dengan <i>Psychological Well-Being</i>	59
Tabel 21.	Uji Regresi Linear Berganda	60

DAFTAR GAMBAR

Gambar 1. Kerangka Berpikir.....	29
Gambar 2. Identifikasi Variabel	33

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1	Penilaian Instrumen Penelitian Skala <i>Mindfulness</i> (X1).....	83
Lampiran 2	Penilaian Instrumen Penelitian Skala Resiliensi (X2).....	89
Lampiran 3	Penilaian Instrumen Penelitian Skala <i>Psychological Well-Being</i>	95
Lampiran 4	Laporan Wawancara.....	105
Lampiran 5	Form Matrix Revisi	227
Lampiran 6	Kualitas Instrumen Penelitian	228
Lampiran 7	Uji Deskriptif	246
Lampiran 8	Uji Asumsi	250
Lampiran 9	Skoring Aitem	251
Lampiran 10	Uji Hipotesis.....	257
Lampiran 11	Hasil Uji Plagiarisme	259
Lampiran 12	Surat Keputusan	260
Lampiran 13	Kartu Bimbingan Skripsi.....	261
Lampiran 14	Surat Izin Penelitian	262

HUBUNGAN *MINDFULNESS* DAN RESILIENSI TERHADAP *PSYCHOLOGICAL WELL-BEING* DI SMAI TERATAI PUTIH GLOBAL BEKASI

Isla De Lavinha Lemos Sjach, de.lavinha13@gmail.com

Agustina Ekasari

Universitas Islam "45" Bekasi

ABSTRAK

Remaja mempunyai rasa keingintahuan yang tinggi karena berada pada tahapan krisis identitas, remaja akan dengan sangat mudah terbawa pengaruh oleh teman sebayanya. Kesejahteraan psikologis yang rendah ataupun masalah kesehatan mental lainnya bagi remaja memiliki hubungan dengan besarnya tuntutan yang diterima oleh siswa, baik di sekolah atau lingkungan sosialnya. *Psychological well-being* dipengaruhi oleh *mindfulness* yang membantu seseorang tetap sadar dengan apa yang dijalankan pada masa kini. *Psychological well-being* juga dipengaruhi resiliensi yang dapat mendorong *psychological well-being* seseorang agar memiliki kemampuan untuk menangani situasi buruk. Penelitian ini bertujuan guna mengetahui hubungan *mindfulness* dan resiliensi terhadap *psychological well-being* di SMAI Teratai Putih Global Bekasi.

Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif. Dengan responden sebanyak 169 siswa SMAI Teratai Putih Global Bekasi. Menggunakan teknik *cluster random sampling* dan menggunakan skala *Psychological Well Being Scale (PWBS)* dengan validitas 1,00 dan reliabilitas 0,732, *Mindful Attention Awareness Scale (MAAS)* dengan validitas 1,00 dan reliabilitas 0,745, *Connor-Davidson Resilience Scale (CDRS)* dengan validitas 1,00 dan reliabilitas 0,747.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara *mindfulness* dengan *psychological well-being* dengan nilai koefisien 0,329. Lalu terdapat hubungan yang signifikan antara resiliensi dengan *psychological well-being* dengan nilai koefisien 0,564. Serta terdapat pengaruh pada *mindfulness* dan resiliensi terhadap *psychological well-being* sebanyak 36,1%.

Kata kunci : Psychological Well-Being, Mindfulness, Resiliensi

ABSTRACT

Teenagers have a high level of curiosity due to being in a stage of identity crisis, and they are easily influenced by their peers. Low psychological well-being or other mental health issues in teenagers are related to the extent of demands placed on students, both at school and in their social environment. Psychological well-being is influenced by mindfulness, which helps a person stay aware of what is happening in the present moment. Psychological well-being is also influenced by resilience, which can enhance a person's ability to handle adverse situations. This study aims to understand the relationship between mindfulness and resilience with psychological well-being at SMAI Teratai Putih Global Bekasi.

This research uses a quantitative method with 169 respondents from SMAI Teratai Putih Global Bekasi. It employs cluster random sampling techniques and uses the following scales: Psychological Well Being Scale (PWBS) with a validity of 1.00 and reliability of 0.732, Mindful Attention Awareness Scale (MAAS) with a validity of 1.00 and reliability of 0.745, and Connor-Davidson Resilience Scale (CDRS) with a validity of 1.00 and reliability of 0.747.

The results show a significant relationship between mindfulness and psychological well-being with a coefficient value of 0.329. There is also a significant relationship between resilience and psychological well-being with a coefficient value of 0.564. Additionally, mindfulness and resilience together account for 36.1% of the variance in psychological well-being.

Keywords: Psychological Well-Being, Mindfulness, Resilience