

**KEBERMAKNAAN (*MINDFULNESS*) DAN
KUALITAS KEHIDUPAN KERJA TERHADAP
*PSYCHOLOGICAL WELL BEING***

SKRIPSI

Diajukan Untuk Memenuhi Salah Satu Syarat Memperoleh Gelar Sarjana Dalam
Bidang Psikologi



Oleh:

BELLA SORAYA

41183507180030

**PROGRAM STUDI PSIKOLOGI
FAKULTAS ILMU SOSIAL DAN ILMU POLITIK
UNIVERSITAS ISLAM “45”
BEKASI
2023**

HALAMAN PERSETUJUAN

Judul Skripsi : Kebermaknaan (*Mindfulness*) dan Kualitas Kehidupan Kerja
Terhadap *Psychological Well Being*

Penyusun : Bella Soraya

NPM : 41183507180030

Bekasi, 17 Januari 2023

Menyetujui,

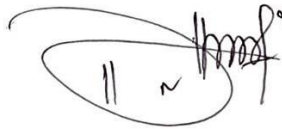
Pembimbing,

A handwritten signature in black ink, featuring a large, stylized 'N' and 'D' followed by 'Iva Prestiana'.

Novita Dian Iva Prestiana, M.Psi

Mengetahui,

Ketua Program Studi,

A handwritten signature in black ink, featuring a large, stylized 'N' and 'D' followed by 'Iva Prestiana'.

Novita Dian Iva Prestiana, M.Psi

HALAMAN PENGESAHAN

Kebermaknaan (*Mindfulness*) dan Kualitas Kehidupan Kerja Terhadap
Psychological Well Being

Dipersiapkan dan disusun oleh:

Bella Soraya

41183507180030

Telah diujikan di hadapan Dewan Penguji

Pada tanggal: 17 Januari 2023

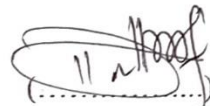
Dan telah dinyatakan Lulus/disahkan

Di Bekasi

Pada tanggal: 17 Januari 2023

Dewan Penguji :

Ketua : Novita Dian Iva Prestiana, M.Psi.



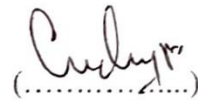
(.....)

Sekretaris : Dr. Agustina Ekasari, S.Psi., M.Psi.



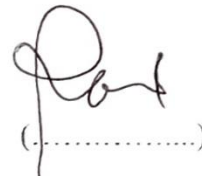
(.....)

Anggota : 1. Lucky Purwantini, S.Psi., M.A



(.....)

2. Dr. Rony Setiawan, M.Si.



(.....)

PERNYATAAN KEASLIAN SKRIPSI

Saya yang bertanda tangan dibawah ini:

Nama : Bella Soraya

NPM : 41183507180030

Judul Skripsi : Kebermaknaan (*Mindfulness*) dan Kulitias Kehidupan Kerja Terhadap *Psychological Well Being*

Menyatakan bahwa:

1. Karya tulis saya, skripsi ini, adalah asli dan belum pernah diajukan untuk mendapatkan gelar akademik (sarjana, magister, dan 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 sebagai acuan dalam naskah dengan disebutkan nama pengarang dan 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, 17 Januari 2023

Yang membuat pernyataan,



Bella Soraya

41183507180030

RIWAYAT HIDUP

A. Data Diri

Nama : Bella Soraya
Tempat, Tanggal Lahir : Bekasi, 28 Mei 1999
Alamat : Dukuh Zamrud Blok i39/7 RT 007 RW 012,
Mustikajaya, Bekasi 17155
Nama Orang Tua : Ahmad Sodik dan Soviana BR Sinuraya
No. Telepon/HP : 081999912154
Email : bellasoraya0599@gmail.com

B. Riwayat Pendidikan

Institusi	Tahun
TK Darul Qalam	2004 - 2005
SDIT Teratai Putih Global	2005 - 2011
MTsN Bantargebang Bekasi	2011 - 2014
SMA Daya Utama (IPS)	2014 - 2017
Universitas Islam 45 Bekasi (Psikologi)	2018 - 2022

C. Riwayat atau Pengalaman Organisasi dan Pekerjaan

Lembaga/Instansi	Tahun
Pengalaman Organisasi	
- Staff Biro Informasi dan Komunikasi	2021-2022
Pengalaman Kerja	
- Admin Wahana Logistik	2017
- Jurnalis Artikel Lintas Bekasi	2018
- KOL Spesialist	2022
Pengalaman Magang	
- Mahata (Divisi HRD)	2022
Asistensi	
- Asisten Pratikum Mata Kuliah Biopsikologi	2022

MOTTO

“The day is my day”

-Stephanie Hwang/Tiffany Girls Generation-

“iso ora iso, hal su isseo (할 수 있어)”

*Kupersembahkan skripsi ini untuk yang nanya kapan lulus, kapan sidang,
kapan wisuda.*

KATA PENGANTAR

Alhamdulillah rabbil'alamin, puji dan syukur penulis panjatkan kehadiran Allah SWT atas segala nikmat, rahmat dan karunia-Nya yang begitu besar sehingga penulis dapat menyelesaikan penulisan seminar proposal skripsi dengan judul “Kebermaknaan (*Mindfulness*) dan Kualitas Kehidupan Kerja Terhadap *Psychological Well Being*”, shalawat serta salam semoga selalu tercurahkan kepada Rasulullah Muhammad SAW, tauladan kaum yang beriman, kepada keluarga, sahabat dan seluruh umat yang senantiasa mencintainya.

Terwujudnya seminar proposal skripsi ini tidak lepas dari berbagai pihak yang telah mendorong dan membimbing penulis baik ide/gagasan, waktu, maupun tenaga. Oleh karena itu, pada kesempatan ini penulis ingin mengucapkan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada:

1. Ibu Novita Dian Iva P, M.Psi selaku Ketua Program Studi Psikologi Universitas Islam “45” Bekasi dan dosen pembimbing yang telah bersedia menyediakan waktu, tenaga dan pikiran untuk membimbing penulis serta meluangkan waktu untuk mendengarkan dan memberikan masukan, membimbing penulis selama mengerjakan proposal skripsi ini.
2. Dewan Penguji diantaranya Ibu Novita Dian Iva Prestiana, M.Psi., Ibu Dr. Agustina Ekasari, S.Psi., M.Psi., Ibu Lucky Purwantini, S.Psi., M.A dan Ibu Ratna Duhita, SKM., M.Psi.
3. Seluruh dosen Program Studi Psikologi Universitas Islam “45” Bekasi yang telah banyak memberikan pelajaran kepada penulis, baik itu dalam hal akademis maupun dalam menjalani kehidupan.
4. Kedua orang tua yang selalu mengorbankan banyak hal agar penulis mampu berada di posisi ini.
5. Kepada Hexa Syahrazad Putra selaku teman sepayung yang selalu memberikan banyak pelajaran tentang penulisan skripsi dan banyak memberikan banyak dorongan kepada penulis.
6. Kepada Puma, Poya, Cici dan Roger hamster lucu yang selalu menjadi teman curhat. Jamal dan Cingu kucing gemas yang selalu minta makan serta Odi kelinci yang selalu mencakar dan gangguin saat makan.
7. Kepada teman-teman Psikologi A dan teman-teman psikologi angkatan 2018 serta teman-teman SMA yang tetap bersama untuk berjuang dalam segala proses panjang dalam penyusunan proposal ini.
8. Serta semua pihak yang tidak dapat penulis sebutkan satu per satu, terima kasih atas segala dukungan dan bantuan yang telah diberikan untuk membantu penulis dalam menyelesaikan proposal skripsi ini.

Bekasi, 17 Januari 2023

Penulis

DAFTAR ISI

HALAMAN PERSETUJUAN.....	
HALAMAN PENGESAHAN.....	
PERNYATAAN KEASLIAN SKRIPSI.....	
RIWAYAT HIDUP.....	
MOTTO	
KATA PENGANTAR	
DAFTAR ISI.....	vii
DAFTAR TABEL.....	x
DAFTAR GAMBAR	xi
DAFTAR LAMPIRAN.....	xii
RINGKASAN	xiii
BAB I PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang Masalah.....	1
A. Rumusan Masalah.....	8
B. Tujuan Penelitian	8
C. Manfaat Penelitian	8
BAB II TINJAUAN PUSTAKA.....	10
A. Kajian Pustaka.....	10
1. Kebermaknaan (<i>Mindfulness</i>).....	10
a. Definisi Kebermaknaan (<i>Mindfulness</i>)	10
b. Aspek Kebermaknaan (<i>Mindfulness</i>).....	10
c. Faktor Kebermaknaan (<i>Mindfulness</i>).....	11
2. Kualitas Kehidupan Kerja.....	12
a. Definisi Kualitas Kehidupan Kerja	12
b. Aspek Kualitas Kehidupan Kerja.....	13
c. Faktor Kualitas Kehidupan Kerja.....	15
3. <i>Psychological Well Being</i>	15
a. Definisi <i>Psychological Well Being</i>	15
b. Aspek <i>Psychological Well Being</i>	16
c. Faktor <i>Psychological Well Being</i>	18
B. Kerangka Berfikir.....	18
C. Hipotesis.....	22

D. Orisinalitas Penelitian	23
BAB III METODE PENELITIAN.....	25
A. Desain Penelitian.....	25
B. Identifikasi dan Operasional Variabel.....	25
1. Identifikasi Variabel	25
2. Definisi Konseptual	26
a. Kebermaknaan (<i>Mindfulness</i>)	26
b. Kualitas Kehidupan Kerja	27
c. <i>Psychological Well Being</i>	27
3. Definisi Operasioal	27
a. Kebermaknaan (<i>Mindfulness</i>)	27
b. Kualitas Kehidupan Kerja	27
c. <i>Psychological Well Being</i>	28
C. Subjek, Tempat dan Waktu Penelitian	28
1. Subjek Penelitian	28
2. Populasi.....	29
3. Tempat dan Waktu Penelitian.....	29
D. Teknik Pengumpulan Data.....	29
1. Wawancara.....	30
2. Skala Pengukuran Psikologi.....	31
E. Instrumen Pengukuran	31
1. Hasil Instrumen Pengukuran.....	31
a. Instrumen Skala Kebermaknaan (<i>Mindfulness</i>)	31
b. Instrumen Skala Kualitas Kehidupan Kerja.....	33
c. Instrumen Skala <i>Psychological Well Being</i>	34
2. Kualitas Instrumen Pengukuran.....	36
a. Uji Validitas Instrumen Pengukuran.....	36
b. Uji Reliabilitas Instrumen Pengukuran	37
F. Teknik Analisis Data.....	37
1. Analisis Deskriptif	37
2. Pengujian Asumsi	39
3. Pengujian Hipotesis	41
G. Jadwal Penelitian.....	44
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	45

A. Gambaran Umum Lokasi Penelitian	45
B. Deskripsi Subjek Penelitian	46
C. Deskripsi Variabel Penelitian.....	48
D. Hasil Penelitian	49
E. Pembahasan.....	51
BAB V PENUTUP.....	57
A. Simpulan	57
B. Saran.....	57
DAFTAR PUSTAKA	59

DAFTAR TABEL

Tabel 1. Orisinalitas Penelitian	23
Tabel 2. Tempat dan Waktu Penelitian	29
Tabel 3. Modifikasi Skala Likert.....	31
Tabel 4. <i>Blue Print</i> Variabel Kebermaknaan (<i>Mindfulness</i>).....	32
Tabel 5. <i>Blue Print</i> Variabel Kualitas Kehidupan Kerja.....	34
Tabel 6. <i>Blue Print</i> Variabel <i>Psychological Well Being</i>	35
Tabel 7. Kategorisasi Realibilitas	37
Tabel 8. Rumus Kategorisasi	38
Tabel 9. Kategorisasi Hipotetik Variabel Kebermaknaan (<i>Mindfulness</i>), Kualitas Kehidupan Kerja dan <i>Psychological Well Being</i>	39
Tabel 10. Hasil Uji Normalitas Kebermaknaan (<i>Mindfulness</i>), Kualitas Kehidupan Kerja dan <i>Psychological Well Being</i>	39
Tabel 11. Hasil Uji Linearitas Variabel Kebermaknaan (<i>Mindfulness</i>), Kualitas Kehidupan Kerja dan <i>Psychological Well Being</i>	41
Tabel 12. Tingkat Koefisien Kolerasi	42
Tabel 13. Jadwal Penelitian.....	44
Tabel 14. Deskripsi Subjek Penelitian	46
Tabel 15. Deskripsi Variabel Penelitian.....	48
Tabel 16. Hasil Uji Korelasi Kebermaknaan (<i>Mindfulness</i>) Dengan <i>Psychological Well Being</i>	49
Tabel 17. Hasil Uji Korelasi Kualitas Kehidupan Kerja Dengan <i>Psychological Well Being</i>	50
Tabel 18. Hasil Uji Regresi Linear Berganda	51

DAFTAR GAMBAR

Gambar 1. Kerangka Berfikir.....	21
Gambar 2. Identifikasi Variabel.....	26
Gambar 3. Rumus Aiken V	36

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1. Rancangan Instrumen Penelitian	62
Lampiran 2. Hasil Studi Pendahuluan (Laporan Observasi)	82
Lampiran 3. Hasil Studi Pendahuluan (Laporan Wawancara)	85
Lampiran 4. Hasil <i>Expert Judgement</i>	111
Lampiran 5. Tabulasi Data Uji Coba Instrumen Penelitian	113
Lampiran 6. Hasil Uji Validitas dan Reliabilitas Instrumen Penelitian	115
Lampiran 7. Skala Psikologi Sebelum dan Sesudah Uji Coba	122
Lampiran 8. Tabulasi Data Instrumen Penelitian	131
Lampiran 9. Hasil Deskriptif Variabel	134
Lampiran 10. Hasil Uji Asumsi	138
Lampiran 11. Hasil Uji Hipotesis	140
Lampiran 12. Tabel SLR	141
Lampiran 13. Hasil Sumbangan Efektif (SE) dan Sumbangan Relatif (SR)	157
Lampiran 14. Uji Regresi Linear Berganda	159
Lampiran 15. Turnitin	160
Lampiran 16. SK Skripsi dan Kartu Bimbingn Skripsi	161

RINGKASAN

Merekrut staff pengajar dimaksudkan untuk membantu sekolah untuk mengembangkan sekolah, maka dari itu sekolah harus memberikan kenyamanan kepada staff pengajar agar memicu terbentuknya *psychological well being* agar staff pengajar mampu memberikan performa terbaiknya kepada sekolah. Penelitian ini memandang *psychological well being* dengan faktor *internal* dan faktor *eksternal* dari staff pengajar. Faktor *internal* yang dibahas dalam penelitian ini yaitu kebermaknaan (*mindfulness*) dan faktor *eksternal* yang dibahas merupakan kualitas kehidupan kerja. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh kebermaknaan (*mindfulness*) dan kualitas kehidupan kerja terhadap *psychological well being*.

Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif dengan desain statistik korelasional dan penelitian ini menggunakan studi populasi dimana peneliti menggunakan semua jumlah populasi yang ada, yaitu 57 orang staff pengajar pada Yayasan Teratai Putih Global. Metode pengumpulan data menggunakan kuesioner/angket, instrumen penelitian yang digunakan adalah skala psikologi kebermaknaan (*mindfulness*), kualitas kehidupan kerja, dan *psychological well being* dengan menggunakan skala likert.

Hasil korelasi *rank spearman* pada variabel kebermaknaan (*mindfulness*) dengan *psychological well being* menghasilkan koefisien sebesar $r=0,725$ dengan nilai signifikansi sebesar $\text{Sig}=0,000$ ($p < 0,05$) dinyatakan signifikan. Hasil korelasi *rank spearman* pada variabel kualitas kehidupan kerja dengan *psychological well being* menghasilkan koefisien sebesar $r=0,551$ dengan nilai signifikansi sebesar $\text{Sig}=0,000$ ($p < 0,05$) dinyatakan signifikan, yang berarti kedua variabel memiliki hubungan yang signifikan. Hasil uji regresi linier berganda pengaruh kebermaknaan (*mindfulness*) dan kualitas kehidupan kerja terhadap *psychological well being* menghasilkan F sebesar 47.778 dengan nilai signifikan $p=0,000$, artinya kebermaknaan (*mindfulness*) dan kualitas kehidupan kerja memiliki pengaruh terhadap *psychological well being*. Koefisien determinasi (R^2) sebesar 0,639 yang berarti kebermaknaan (*mindfulness*) dan kualitas kehidupan kerja memberikan pengaruh terhadap *psychological well being*.

Kata Kunci: kebermaknaan (*mindfulness*), kualitas kehidupan kerja, *quality work life balance*, kesejahteraan psikologis, *psychological well being*