

**EFEKTIVITAS PELATIHAN *MINDFULNESS* UNTUK
MENINGKATKAN *PSYCHOLOGICAL WELL-BEING* PADA IBU
BEKERJA YANG MENGALAMI *WORK-FAMILY CONFLICT***

TESIS

**Untuk Memenuhi Sebagian Persyaratan
Mencapai Derajat Magister Psikologi Profesi**



Oleh :

**RUTH NATALIA SUSANTI
NPM : 15214100267**

**PROGRAM STUDI MAGISTER PSIKOLOGI PROFESI
FAKULTAS PSIKOLOGI
UNIVERSITAS 17 AGUSTUS 1945 SURABAYA
2017**

**EFEKTIVITAS PELATIHAN *MINDFULNESS* UNTUK
MENINGKATKAN *PSYCHOLOGICAL WELL-BEING* PADA IBU
BEKERJA YANG MENGALAMI *WORK-FAMILY CONFLICT***

TESIS

**Untuk Memenuhi Sebagian Persyaratan
Mencapai Derajat Magister Psikologi Profesi**



Oleh :

**RUTH NATALIA SUSANTI
NPM : 15214100267**

**PROGRAM STUDI MAGISTER PSIKOLOGI PROFESI
FAKULTAS PSIKOLOGI
UNIVERSITAS 17 AGUSTUS 1945 SURABAYA
2017**

TANDA PERSETUJUAN TESIS

**EFEKTIVITAS PELATIHAN *MINDFULNESS* UNTUK
MENINGKATKAN *PSYCHOLOGICAL WELL-BEING* PADA
IBU BEKERJA YANG MENGALAMI *WORK-FAMILY
CONFLICT***

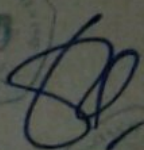
Diajukan Oleh :

RUTH NATALIA SUSANTI
NPM : 15214100267

Disetujui Untuk Dluji :

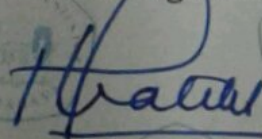
Surabaya, 5 Agustus 2017

Pembimbing Utama



Dr. Andik Matulesy, M.Si., Psikolog

Pembimbing Pendamping



Drs. Herlan Pratiko, M.Si., Psikolog

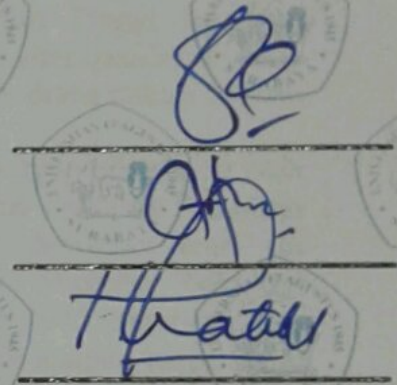
TANDA PENGESAHAN UJIAN TESIS

Dipertahankan Di Depan Dewan Penguji Tesis
Program Studi Magister Psikologi Profesi Fakultas Psikologi
Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya
Dan Diterima Untuk Memenuhi Sebagian Syarat
Guna Memperoleh Derajat Magister Psikologi Profesi

Pada Tanggal : 5 Agustus 2017

Dewan Penguji :


1. Dr. Andik Matulesy, M.Si., Psikolog
Ketua Penguji
2. Dr. Rr. Amanda Pasca Rini, M.Si., Psikolog
Anggota Penguji 1
3. Drs. Herlan Pratikto, M.Si., Psikolog
Anggota Penguji 2



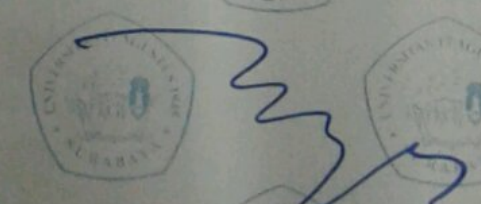
Mengesahkan,

Dekan
Fakultas Psikologi
Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya

Kaprodi Magister Psikologi Profesi
Fakultas Psikologi
Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya



Dr. Suroso M.S., Psikolog



Dr. IGAA Novickayati, M.Si., Psikolog

SURAT PERNYATAAN

Saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Ruth Natalia Susanti
NPM : 152.141.00.267
Alamat : Pucang Arjo 8/24A
Telepon : 087855250220

1. Menyatakan bahwa tesis dengan judul “Efektivitas Pelatihan *Mindfulness* untuk meningkatkan *Psychological Well-being* pada Ibu Bekerja yang mengalami *Work-Family Conflict*” saya buat untuk memenuhi persyaratan kelulusan pada Program Studi Magister Psikologi Profesi Fakultas Psikologi Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya, adalah hasil karya saya sendiri.
2. Pada tesis ini tidak terdapat karya yang pernah diajukan untuk memperoleh gelar kemaagisteran di suatu Perguruan Tinggi lain dan sepanjang pengetahuan saya tidak terdapat karya atau pendapat yang pernah ditulis atau diterbitkan kecuali secara tertulis diacu dalam naskah ini dan disebutkan dalam daftar pustaka.
3. Tesis ini adalah hasil karya ilmiah yang saya tulis dengan dibimbing oleh dosen dari Program Studi Magister Psikologi Profesi Fakultas Psikologi Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya dengan demikian tesis ini merupakan karya intelektual bersama Program Studi Magister Psikologi Profesi Fakultas Psikologi Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya dan karenanya tidak akan saya publikasikan dalam bentuk apapun tanpa seijin Program Studi Magister Psikologi Profesi Fakultas Psikologi Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya

Selanjutnya apabila terjadi pelanggaran atau kecurangan pada penulisan karya tulis ini, saya bersedia menerima sanksi, sesuai hukum atau peraturan yang berlaku di Indonesia.

Demikian pernyataan ini saya buat dengan sebenarnya tanpa paksaan dari siapapun.

Surabaya, Agustus 2017

Hormat saya,



Ruth Natalia Susanti, S.Psi

**PERNYATAAN PERSETUJUAN
PUBLIKASI KARYA ILMIAH UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIS**

Yang bertanda tangan di bawah ini, saya mahasiswa:

Nama : RUTH NATALIA CUSANTI

Nomor Mahasiswa : 15214100267

Demi pengembangan ilmu pengetahuan, saya memberikan kepada Badan Perpustakaan UNTAG Surabaya karya ilmiah saya yang berjudul :

EFEKTIVITAS LATIHAN MINDFULNESS UNTUK MENINGKATKAN
PSYCHOLOGICAL WELL BEING IBU BERAJA YANG MENGALAMI
WORK-FAMILY CONFLICT

beserta perangkat yang diperlukan (bila ada).

Dengan demikian saya memberikan kepada Badan Perpustakaan UNTAG Surabaya hak untuk menyimpan, mengalihkan dalam bentuk media lain, mengelolanya dalam bentuk pangkalan data, mendistribusikan secara terbatas, dan mempublikasikannya di Internet atau media lain untuk kepentingan akademis tanpa perlu meminta ijin dari saya maupun memberikan royalti kepada saya selama tetap mencantumkan nama saya sebagai penulis.

Demikian pernyataan ini yang saya buat dengan sebenarnya.

Dibuat di Surabaya

Pada tanggal : 19 MARET 2018

Yang menyatakan



RUTH NS

(.....)

**EFEKTIVITAS PELATIHAN *MINDFULNESS* UNTUK
MENINGKATKAN *PSYCHOLOGICAL WELL-BEING* IBU
BEKERJA YANG MENGALAMI *WORK-FAMILY CONFLICT***

TESIS

**Diajukan sebagai salah satu syarat untuk memperoleh gelar
Magister Psikologi**



Disusun oleh:

Ruth Natalia Susanti

NPM : 15214100267

PROGRAM STUDI MAGISTER PSIKOLOGI PROFESI

FAKULTAS PSIKOLOGI

UNIVERSITAS 17 AGUSTUS 1945 SURABAYA

2017

TANDA PERSETUJUAN TESIS

**EFEKTIVITAS PELATIHAN *MINDFULNESS* UNTUK
MENINGKATKAN *PSYCHOLOGICAL WELL-BEING* PADA
IBU BEKERJA YANG MENGALAMI *WORK-FAMILY
CONFLICT***

Diajukan Oleh :

**RUTH NATALIA SUSANTI
NPM : 15214100267**

Disetujui Untuk Diuji :

Surabaya, 5 Agustus 2017

Pembimbing Utama



Dr. Andik Matulesy, M.Si., Psikolog

Pembimbing Pendamping



Drs. Herlan Pratiko, M.Si., Psikolog

TANDA PENGESAHAN UJIAN TESIS

**Dipertahankan Di Depan Dewan Penguji Tesis
Program Studi Magister Psikologi Profesi Fakultas Psikologi
Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya
Dan Diterima Untuk Memenuhi Sebagian Syarat
Guna Memperoleh Derajat Magister Psikologi Profesi**

Pada Tanggal : 5 Agustus 2017

Dewan Penguji :

- Dr. Andik Matulessy, M.Si., Psikolog
Ketua Penguji**
- Dr. Rr. Amanda Pasca Rini, M.Si., Psikolog
Anggota Penguji 1**
- Drs. Herlan Pratiko, M.Si., Psikolog
Anggota Penguji 2**



Mengesahkan,

**Dekan
Fakultas Psikologi
Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya**

**Kaprodi Magister Psikologi Profesi
Fakultas Psikologi
Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya**



Dr. Suroso M.S., Psikolog



Dr. IGAA Noviekayati, M.Si., Psikolog

KATA PENGANTAR

Puji syukur Alhamdulillah penulis panjatkan kehadiran Allah SWT, karena dengan rahmat, hidayah dan inayah yang diberikan oleh-Nya penulis dapat

menyelesaikan Tesis ini dengan judul “Efektivitas Pelatihan *Mindfulness* untuk meningkatkan *Psychological Well-being* Ibu Bekerja yang Mengalami *Work-Family Conflict*” yang merupakan salah satu syarat dalam mencapai gelar Magister Psikologi pada Universitas 17 Agustus Surabaya.

Penulis menyadari bahwa selesainya Tesis ini tidak terlepas dari bantuan dan motivasi yang sangat besar dari orang-orang di sekeliling Penulis. Semua masukan, petunjuk, kritik, nasihat, do'a dari berbagai pihak merupakan pembangkit semangat yang sangat besar untuk Penulis. Oleh karena itu, pada kesempatan ini tidak lupa Penulis menyampaikan banyak terima kasih kepada :

1. Kepada Ibu Prof. Dr. drg. Hj. Ida Ayu Brahmasari, Dipl, DHE, MPE. selaku Rektor Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya.
2. Kepada Bapak Dr. Suroso, MS selaku Dekan Fakultas Psikologi Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya.
3. Kepada Bapak Dr. Andik Matulesy, M.Si., Psikolog dan Bapak Drs. Herlan Pratikto, M.Si., Psikolog selaku dosen pembimbing yang telah sabar membimbing, memberi masukan dan berbagai dukungan sehingga Penulis dapat menyelesaikan Tesis ini.
4. Kepada Dosen Penguji yang telah mempermudah proses sidang Tesis.
5. Segenap Dosen Fakultas Psikologi Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya yang telah mendidik dan memberikan ilmunya selama Penulis menempuh studi di Fakultas Psikologi Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya. Semoga seluruh ilmu tersebut bermanfaat di dunia sampai akhirat, Amin.
6. Kepada Bapak dan Ibu TU Fakultas Psikologi Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya yang membantu dalam mengurus segala macam administrasi.

7. Kepada semua teman-teman Fakultas Psikologi yang merupakan rekan terbaik yang selalu saling mendukung selama proses perkuliahan.
8. Serta terima kasih kepada semua pihak yang tidak mungkin Penulis sebutkan satu persatu.

Penulis menyadari sepenuhnya bahwa “tak ada gading yang tak retak” untuk itu Tesis ini masih jauh dari sempurna, baik menyangkut materi maupun penyajiannya sehingga masih banyak memerlukan perbaikan, maka dari itu Penulis mengharapkan adanya masukan berupa kritik dan saran yang membangun demi kesempurnaan tesis ini. Akhir kata, semoga tesis ini dapat memberi sumbangan yang berarti bagi ilmu pengetahuan dan dapat berguna bagi berbagai pihak, Amien.

Surabaya, Agustus 2017

Penulis

EFEKTIVITAS PELATIHAN *MINDFULNESS* UNTUK MENINGKATKAN *PSYCHOLOGICAL WELL-BEING* IBU BEKERJA YANG MENGALAMI *WORK-FAMILY CONFLICT*

Ruth Natalia S, S.Psi, Dr. Andik Matulesy, M.Si, Psikolog, Drs. Herlan Pratikto,
M.Si. Psikolog

Universitas 17 Agustus 1945

Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui efektivitas pelatihan *mindfulness* untuk meningkatkan *psychological well-being* ibu bekerja yang mengalami *work-family conflict*. Hipotesis yang diajukan dalam penelitian ini adalah pelatihan *mindfulness* efektif dalam meningkatkan *psychological well-being* ibu bekerja yang mengalami *work-family conflict*. Kabat-Zinn mendefinisikan *mindfulness* sebagai kesadaran yang muncul akibat memberi perhatian terhadap sebuah pengalaman saat ini secara disengaja dan tanpa penilaian agar mampu merespon dengan penerimaan, dan bukannya bereaksi, terhadap pengalaman yang dialami sehari-hari (Kabat-Zinn, 1989). Riff (1989) mendefinisikan *psychological well-being* sebagai kondisi individu yang dapat menerima kekurangan dan kelebihan dirinya, mampu membina hubungan yang positif dengan orang lain, memiliki kemandirian, dapat mengatur kehidupan dan lingkungannya secara efektif, memiliki tujuan hidup, serta terus mengembangkan dirinya. Sementara ibu bekerja yang mengalami *work-family conflict* yang dimaksud dalam penelitian ini adalah sebagai wanita yang telah menikah dan memiliki tanggung jawab sebagai istri atau ibu dari anak-anaknya sekaligus bekerja di luar rumah sebagai wanita karir yang mengalami ketidakseimbangan antara pekerjaan dan keluarga di mana peran ibu dalam pekerjaan dan peran dalam keluarga saling mengganggu. Dalam menguji validitas hipotesis, 4 orang ibu bekerja dengan skor tinggi pada *work-family conflict* dan skor rendah pada *psychological well-being* dipilih menjadi subjek penelitian. Data penelitian didapatkan dari skala *work-family conflict* dan skala *psychological well-being*. Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif dengan desain eksperimen *one group pretest posttest design*. Dengan menggunakan SPSS version 20 dengan Wilcoxon Signed-Rank Test, didapatkan nilai z sebesar -2.000 dengan $p = 0.046$ ($p < 0.005$). Hal ini berarti ada pengaruh yang signifikan pelatihan *mindfulness* dalam meningkatkan *psychological well-being* ibu bekerja yang mengalami *work-family conflict*.

Keywords : *mindfulness practice, psychological well-being, working mothers, work-family conflict*

DAFTAR ISI

	Halaman
HALAMAN JUDUL	i
DAFTAR ISI.....	ii
DAFTAR TABEL.....	v
DAFTAR LAMPIRAN.....	vi
BAB I PENDAHULUAN	1
A. Permasalahan	1
B. Perumusan Masalah	11
C. Keaslian Penelitian	11
D. Tujuan Penelitian	
13	
E. Manfaat Penelitian	14
1. Manfaat Teoritis	14
2. Manfaat Praktis	14
BAB II TINJAUAN PUSTAKA, LANDASAN TEORITIS, DAN HIPOTESIS 15	
A. Tinjauan Pustaka.....	15
1. <i>Psychological Well-being</i>	15
a. Pengertian <i>Psychological Well-being</i>	15
b. Dimensi <i>Psychological Well-being</i>	
16	
c. Faktor-faktor yang Mempengaruhi <i>Psychological Well-being</i>	18
2. Ibu Bekerja yang Mengalami <i>Work-Family Conflict</i>	
21	
a. Ibu Bekerja	21

1) Pengertian Ibu Bekerja.....	21
2) Alasan Ibu Bekerja	21
3) Dampak Ibu Bekerja.....	22
b. <i>Work-family Conflict</i>	25
1) Pengertian <i>Work-family Conflict</i>	25
2) Dimensi <i>Work-family Conflict</i>	26
3) Bentuk-bentuk <i>Work-family Conflict</i>	27
4) Konsekuensi <i>Work-family Conflict</i>	27
5) Faktor-faktor yang Mempengaruhi <i>Work-family Conflict</i>	28
c. Ibu Bekerja yang Mengalami <i>Work-family Conflict</i>	30
3. Latihan <i>Mindfulness</i>	31
a. Pengertian <i>Mindfulness</i>	31
b. Latihan <i>Mindfulness</i>	32
c. Manfaat <i>Mindfulness</i>	36
d. Komponen <i>Mindfulness</i>	38
B. Landasan Pemikiran.....	40
C. Hipotesis Penelitian	41
BAB III METODOLOGI PENELITIAN	42
A. Subjek Penelitian	42
B. Desain Penelitian	47
C. Setting Lokasi	49
D. Variabel Penelitian	54

E. Pengembangan Alat Ukur	55	
1. Wawancara		55
2. Skala	56	
a. Skala <i>Work-Family Conflict</i> pada Ibu Bekerja.....	56	
b. Skala <i>Psychological Well-Being</i> pada Ibu Bekerja.....	59	
F. Analisa Data	64	
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN.....	65	
A. Hasil Penelitian		65
1. Hasil Penelitian Kuantitatif.....	65	
2. Hasil Penelitian Kualitatif.....	68	
a. Hasil Penelitian Kualitatif Secara Umum.....	68	
b. Hasil Penelitian Kualitatif Secara per Subjek Penelitian.....	70	
1) Subjek DANS.....	70	
2) Subjek PJ	73	
3) Subjek EZ	76	
4) Subjek SAH.....	79	

B. Pembahasan.....	82
BAB V SIMPULAN DAN SARAN	90
A. Kesimpulan	90
B. Saran	
91	
DAFTAR PUSTAKA	
92	

DAFTAR TABEL

Tabel 1. Keaslian Penelitian.....	12
Tabel 2. Rumus Kategori Skala <i>Work-Family Conflict</i> dan <i>Psychological Well-being</i>	44
Tabel 3. Kategorisasi Skor Pre-Test <i>Work-Family Conflict</i>	
dan <i>Psychological Well-Being</i>	44
Tabel 4. Kategorisasi Pemilihan Subjek Penelitian.....	45
Tabel 5. Karakteristik Subjek Penelitian.....	47
Tabel 6. Skema Desain Penelitian.....	48
Tabel 7. Jadwal Pelatihan <i>Mindfulness</i>	50
Tabel 8. Jadwal Evaluasi Pelatihan <i>Mindfulness</i>	53
Tabel 9. <i>Blue Print Try-out</i> Skala <i>Work-Family Conflict</i>	56
Tabel 10. Uji Diskriminasi Item Reliabilitas Skala <i>Work-Family Conflict</i>	58
Tabel 11. <i>Blue Print</i> Skala <i>Work-Family Conflict</i>	58

Tabel 12. <i>Blue Print Try-out</i> Skala <i>Psychological Well-being</i>	59
Tabel 13. Uji Diskriminasi Reliabilitas Skala <i>Psychological Well-being</i>	61
Tabel 14. <i>Blue Print</i> Skala <i>Psychological Well-being</i>	63
Tabel 15. Hasil Analisis Kuantitatif PWB.....	65
Tabel 16. Hasil Mean Pre-test dan Post Test PWB.....	66
Tabel 17. Perbedaan Skor Pre-Test dan Post-test PWB.....	66
Tabel 18. Rumus Kategori Hasil Post-test PWB.....	67
Tabel 19. Hasil Kategori Hasil Pre-test dan Post-test PWB.....	67
Tabel 20. Perbandingan Skor Pre-test dan Post-test PWB.....	68
Tabel 21. Hasil Analisa Dimensi PWB.....	69
Tabel 22. Analisa Hasil Wawancara DANS.....	71
Tabel 23. Analisa Hasil Wawancara PJ.....	74
Tabel 24. Analisa Hasil Wawancara EZ.....	77
Tabel 25. Analisa Hasil Wawancara SAH.....	80

DAFTAR LAMPIRAN

- Lampiran 1. Modul Penelitian
- Lampiran 2. Alat Ukur Data Try Out
- Lampiran 3. Alat Ukur Data Penelitian
- Lampiran 4. Panduan Wawancara
- Lampiran 5. Analisis Data Try-Out
- Lampiran 6. Analisis Data Penelitian
- Lampiran 7. Analisis Kualitatif
- Lampiran 8. Informed Consent
- Lampiran 9. Surat Izin Penelitian
- Lampiran 10. Dokumentasi
- Lampiran 11. Kartu Bimbingan