

**PENGUJIAN VALIDITAS KRITERIA:
KUISIONER LIMA ASPEK *MINDFULNESS* TARUMANAGARA
(PADA PRAKTIKI MEDITASI)**

TESIS

Oleh

Raden Mutiara Puspa Wijaya

717191002



**PROGRAM STUDI MAGISTER PSIKOLOGI
FAKULTAS PSIKOLOGI
UNIVERSITAS TARUMANAGARA
JAKARTA
2021**

**PENGUJIAN VALIDITAS KRITERIA:
KUISSIONER LIMA ASPEK *MINDFULNESS* TARUMANAGARA
(PADA PRAKTISI MEDITASI)**

*Criterion Validity Study:
Tarumanagara Five Facets Mindfulness Questionnaire
(with Meditation Practitioner)*

Tesis ini diajukan sebagai salah satu syarat
untuk memperoleh gelar Magister Psikologi (M.Psi.)

disusun oleh:

Raden Mutiara Puspa Wijaya

717191002



**PROGRAM STUDI MAGISTER PSIKOLOGI
FAKULTAS PSIKOLOGI
UNIVERSITAS TARUMANAGARA
JAKARTA
2021**

PERNYATAAN TIDAK MELAKUKAN PENJIPLAKAN

Saya, nama Raden Mutiara Puspa Wijaya, nomor induk: 717191002

Dengan ini menyatakan menjamin bahwa tesis yang diserahkan kepada Program Studi Magister Psikologi Universitas Tarumanagara,

berjudul: Pengujian Validitas Kriteria: Kuisisioner Lima Aspek *Mindfulness* Tarumanagara

(Pada Praktisi Meditasi)

merupakan **karya sendiri** yang tidak dibuat dengan melanggar ketentuan **plagiarisme** dan **otoplagiarisme**.

Saya menyatakan memahami tentang adanya larangan plagiarisme dan otoplagiarisme tersebut dan dapat menerima segala konsekuensi jika melakukan pelanggaran menurut ketentuan peraturan perundang-undangan dan peraturan lain yang berlaku di lingkungan Universitas Tarumanagara.

Pernyataan ini dibuat dengan penuh kesadaran dan tanpa paksaan dari pihak manapun.

Jakarta, 09 Januari 2021



Raden Mutiara Puspa Wijaya

717191002

HALAMAN PERNYATAAN PERSETUJUAN PENGELOLAAN & PUBLIKASI TESIS OLEH FAKULTAS PSIKOLOGI UNIVERSITAS TARUMANAGARA

Sebagai sivitas akademik Fakultas Psikologi Universitas Tarumanagara, saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama (sesuai KTP): Raden Mutiara Puspa Wijaya

NIM : 717191002

demi pengembangan ilmu pengetahuan, menyetujui untuk memberikan kepada Fakultas Psikologi Universitas Tarumanagara **Hak Bebas Royalti Noneksklusif** atas karya ilmiah saya yang berjudul :

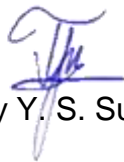
PENGUJIAN VALIDITAS KRITERIA: KUISIONER LIMA ASPEK *MINDFULNESS* TARUMANAGARA (PADA PRAKTIKI MEDITASI)

*Criterion Validity Study:
Tarumanagara Five Facets Mindfulness Questionnaire
(With Meditation Practitioner)*

Dengan Hak Bebas Royalti Noneksklusif ini, Fakultas Psikologi Universitas Tarumanagara berhak menyimpan, mengalihmedia/formatkan, mengelola dalam bentuk pangkalan data (*database*), dan **mempublikasikan** *) karya ilmiah (tesis) saya selama tetap mencantumkan nama saya sebagai penulis/pencipta (*author*) atau sebagai pemilik Hak Cipta.

Demikian pernyataan ini saya buat dengan sebenarnya.

Mengetahui,



Dr. P. Tommy Y. S. Suyasa, Psikolog

Jakarta, 10 Januari 2021

Yang menyatakan,



Raden Mutiara Puspa Wijaya

*) *Hak Publikasi **mohon diedit** (boleh dicantumkan / **tidak dicantumkan**), tergantung kondisi, apakah karya ilmiah (tesis) **sudah pernah/belum pernah dipublikasikan**.*

Jika karya ilmiah (tesis) sudah pernah dipublikasikan, berikut keterangan mengenai Tahun Terbit, Judul, Nama Media Publikasi, Nama Penerbit, atau Link (URL) Publikasi.

Tahun Terbit : 2021
Judul Karya : Rancangan Kuisisioner Lima Aspek Mindfulness Bahasa Indonesia
Nama Media : Jurnal Muara
(Judul Jurnal/Prosiding)
Alamat Link (URL) : 10.24912/jmishumsen.v5i2.11783.2021

LEMBAR PENGESAHAN

Nama : Raden Mutiara Puspa Wijaya

N.I.M. : 717191002

Program Studi : Magister Psikologi

JUDUL TESIS

Pengujian Validitas Kriteria: Kuisisioner Lima Aspek *Mindfulness* Tarumanagara
(Pada Praktisi Meditasi)

telah diuji pada **Sidang Tesis** pada hari Sabtu tanggal 23 Januari 2021

dan dinyatakan Lulus oleh Dewan Penguji yang terdiri atas:

1. Ketua : Dr. Ir. Rita Markus Idulfilastri, M.Psi.T.
2. Anggota : Dr. Riana Sahrani, Psikolog

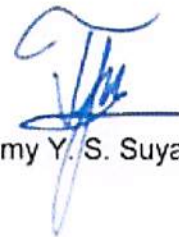
Jakarta, 23 Januari 2021

Pembimbing I



Prof. Dr. Ediasri Toto Atmodiwirjo, Psikolog

Pembimbing II



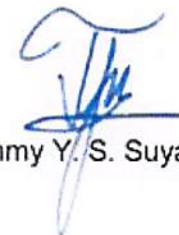
Dr. P. Tommy Y. S. Suyasa, Psikolog

Dekan



Dr. Rostiana, M.Si., Psikolog

Ketua Program



Dr. P. Tommy Y. S. Suyasa, Psikolog

KATA PENGANTAR

Alhamdulillah, segala puji dan syukur senantiasa penulis ucapkan kepada Allah SWT yang senantiasa memberikan nikmat iman, nikmat sehat, dan nikmat ilmu yang tak terkira sehingga penulis dapat menyelesaikan tesis yang berjudul **“Pengujian Validitas Kriteria: Kuisisioner Lima Aspek *Mindfulness* Tarumanagara (Pada Praktisi Meditasi)”** tepat pada waktunya. Adapun tujuan penyusunan tesis ini disusun sebagai salah satu syarat dalam menyelesaikan pendidikan program Magister Psikologi, Fakultas Psikologi Universitas Tarumanagara.

Penulis menyadari masih banyak kekurangan dalam penyusunan tesis ini. Namun dengan segala kekurangan dan keterbatasan yang dimiliki penulis berusaha untuk memberikan yang terbaik dan berharap bahwa tesis ini dapat memberikan manfaat bagi para pembacanya. Dukungan serta bimbingan yang penulis terima dari berbagai pihak turut berperan besar dalam terealisasikannya tesis ini.

Penulis mengucapkan terimakasih yang sebesar-besarnya pada :

1. Ibu, ayah, dan adik tercinta yang selalu menjadi supporter utama dalam mendoakan, menyemangati dan menghibur penulis sehingga dapat menikmati setiap proses dalam menyelesaikan tesis ini.
2. Pembimbing 1, Almarhumah Prof. Dr. Ediasri Toto Atmodiwirjo, Psikolog yang memberikan dukungan dan kepercayaan penuh sehingga penulis merasa mampu dan percaya diri untuk dapat mengerjakan dan menyelesaikan tesis ini dengan maksimal.

3. Pembimbing 2, Dr. P. Tommy Y. S. Suyasa, Psikolog yang luar biasa dalam mengerahkan waktu, tenaga, dan pikiran selama proses pengerjaan tesis, yang selalu memberikan inspirasi, arahan, saran, masukan, serta apresiasi yang teramat tulus untuk mendukung tesis ini hingga selesai.
4. Ibu Dr. Rostiana, M.Si., Psikolog selaku Dekan Fakultas Psikologi Universitas Tarumanagara.
5. Rekan – rekan praktisi meditasi dalam komunitas Tergar Indonesia yang telah bersedia meluangkan waktu untuk menjadi responden dalam penelitian tesis ini.
6. Mohammad Faikar Adi Nugroho, BSc.Soc yang telah memberikan dukungan, semangat, perhatian dan waktu untuk menemani penyelesaian tesis ini.
7. Teman seperjuangan yang pantang menyerah Andre Genta Sanjaya yang telah memberikan waktu, dukungan, serta saran dalam menyelesaikan tesis ini.

Semoga Allah SWT membalas segala kebaikan dari seluruh pihak yang telah membantu kesuksesan penulis selama ini.

Jakarta, 9 Januari 2021

Penulis

Raden Mutiara Puspa Wijaya

DAFTAR ISI

KATA PENGANTAR	v
DAFTAR ISI.....	vii
DAFTAR TABEL.....	ix
DAFTAR GAMBAR.....	x
DAFTAR LAMPIRAN	xi
Abstrak	xii
Abstract	xiv
BAB I PENDAHULUAN.....	1
1.1. Latar Belakang	1
1.2. Pertanyaan Penelitian.....	11
1.3. Manfaat Penelitian.....	11
BAB II TINJAUAN PUSTAKA.....	13
2.1. <i>Mindfulness</i>	13
2.1.1.Pengertian <i>Mindfulness</i>	13
2.1.2.Aspek – Aspek <i>Mindfulness</i>	14
2.2. Kecemasan (<i>Anxiety</i>).....	16
2.2.1.Pengertian Kecemasan	16
2.2.2.Aspek-aspek Kecemasan	16
2.2.3.Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Kecemasan.....	18
2.3. Depresi.....	19
2.3.1.Pengertian Depresi	19
2.3.2.Simtom – Simtom Depresi	20
2.4. Konsep Validitas Pengukuran.....	23
2.5. Konsep Reliabilitas Pengukuran.....	25
2.6. Kerangka Berpikir	26

2.6.1. Validitas kriteria TFFMQ terhadap kecemasan sebagai kriteria	26
2.6.2. Validitas kriteria TFFMQ terhadap depresi sebagai kriteria	28
BAB III METODE PENELITIAN.....	31
3.1. Partisipan	31
3.2. Desain Penelitian.....	34
3.3. Setting dan Instrumen Penelitian	35
3.3.1 Setting Penelitian	35
3.3.2 Instrumen Penelitian	35
3.4. Pengukuran	36
3.4.1. <i>Beck Anxiety Inventory</i> (BAI).....	36
3.4.2. <i>Beck Depression Inventory – II</i> (BDI – II)	36
3.5.2 Pelaksanaan Penelitian.....	37
3.5.3. Pengolahan dan Teknik Analisis Data	38
BAB IV HASIL PENELITIAN	39
4.1. Hasil Uji Deskriptif Alat Ukur <i>Five Facet Mindfulness Questionnaire</i> (FFMQ) Hasil Adaptasi Universitas Tarumanagara	39
4.2. Homogeneity <i>Evidence Tarumanagara Five Facet Mindfulness Questionnaire (TFFMQ)</i>	47
4.3. Pengujian criterion validity alat ukur FFMQ terhadap kecemasan dan depresi	52
4.3.1. <i>Criterion validity Tarumanagara Five Facet Mindfulness Questionnaire (TFFMQ) dalam Memprediksi Kecemasan</i>	53
BAB V DISKUSI, SARAN, SIMPULAN.....	56
5.1. Diskusi.....	56
5.2. Saran.....	59
5.3. Simpulan	60
DAFTAR PUSTAKA.....	61

DAFTAR TABEL

Tabel 1. <i>Gambaran Partisipan Berdasarkan Jenis Kelamin</i>	32
Tabel 2. <i>Gambaran Partisipan Berdasarkan Pengalaman Meditasi</i>	33
Tabel 3. <i>Gambaran Partisipan Berdasarkan Rutinitas Meditasi</i>	33
Tabel 4. <i>Gambaran Partisipan Berdasarkan Durasi Meditasi</i>	34
Tabel 5. Hasil Uji Deskriptif Dimensi <i>Acting with Awareness</i>	40
Tabel 6. Hasil Uji Deskriptif Dimensi <i>Non Judging of Experience</i>	41
Tabel 7. Hasil Uji Deskriptif Dimensi <i>Observing To Sensations / Perceptions / Thoughts / Feelings</i>	43
Tabel 8. Hasil Uji Deskriptif Dimensi <i>Non-Reactivity to Inner Experience</i>	45
Tabel 9. Hasil Uji Deskriptif Dimensi <i>Describing with Words</i>	46
Tabel 10. <i>Goodness of Fit Model Struktural</i>	48
Tabel 11. <i>Hasil Analisis Butir Tarumanagara Five Facet Mindfulness Questionnaire (TFFMQ)</i>	48

DAFTAR GAMBAR

Gambar 1. <i>Output t values Tarumanagara Five Facet Mindfulness Questionnaire (TFFMQ) dalam Memprediksi Kecemasan.....</i>	53
Gambar 2. <i>Output t values Tarumanagara Five Facet Mindfulness Questionnaire (TFFMQ) dalam Memprediksi Depresi</i>	54

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1. Lembar <i>Informed Consent</i> Partisipan	67
Lampiran 2. Lembar <i>Tarumanagara Five Facet Mindfulness Questionnaire (TFFMQ)</i>	72
Lampiran 3. Lembar Kuisisioner Asli <i>Five Facet Mindfulness Questionnaire (FFMQ)</i> Baer et al. (2006)	82
Lampiran 4. Lembar Kuisisioner <i>Beck Anxiety Inventory (BAI)</i>	84
Lampiran 5. Lembar Kuisisioner <i>Beck Depression Inventory – II (BDI-II)</i>	90
Lampiran 6. Hasil Analisa Data Demografi Partisipan	98
Lampiran 7. Hasil Analisa Data CFA <i>Tarumanagara Five Facet Mindfulness Questionnaire (TFFMQ)</i> Analisis Butir	99
Lampiran 8. Hasil Analisa Data CFA <i>Tarumanagara Five Facet Mindfulness Questionnaire (TFFMQ)</i> Analisis Dimensi	114
Lampiran 9. Hasil Analisa Data CFA <i>Beck Anxiety Inventory (BAI)</i> Analisa Butir ..	118
Lampiran 10. Hasil Analisa Data CFA <i>Beck Depression Inventory – II (BDI-II)</i> Analisa Butir.....	126
Lampiran 11. Gambaran Analisa Data	134
Lampiran 12. Hasil Uji Normalitas Data	135
Lampiran 13. Hasil Analisa Model Struktural	138
Lampiran 14. Hasil Analisa Dimensi dalam Model Struktural	144
Lampiran 15. Surat Permohonan Survei atau Riset	146

**PENGUJIAN VALIDITAS KRITERIA: KUISIONER LIMA ASPEK
MINDFULNESS TARUMANAGARA (PADA PRAKTIKI MEDITASI)**

Raden Mutiara Puspa Wijaya
Prof. Dr. Ediasri Toto Atmodiwirjo, Psikolog
Dr. P. Tommy Y. S. Suyasa, Psikolog
Universitas Tarumanagara

Abstrak

Penelitian dilakukan untuk menguji validitas kriteria pada *Tarumanagara Five Facet Mindfulness Questionnaire* yaitu dengan mengetahui (1) gambaran *Tarumanagara Five Facet Mindfulness Questionnaire* hasil adaptasi terhadap *Five Facet Mindfulness Questionnaire (FFMQ)* yang telah dikembangkan oleh Baer et al. (2006). Selanjutnya, (2) mengetahui *homogeneity evidence* dari *Tarumanagara Five Facet Mindfulness Questionnaire* berdasarkan kriteria *goodness of fit* yang terpenuhi, dan (3) menguji validitas kriteria dari *Tarumanagara Five Facet Mindfulness Questionnaire* dengan kecemasan dan depresi sebagai kriteria. Variabel kecemasan diukur dengan menggunakan *Beck Anxiety Inventory (BAI)* dalam terjemahan bahasa Indonesia sementara variabel depresi diukur dengan menggunakan *Beck Depression Inventory-II (BDI-II)* versi Indonesia. Pengambilan sampel dilakukan secara *purposive* pada individu berusia >18 tahun, memahami konsep meditasi dan rutin melakukan meditasi baik yang ditunjukkan dengan menjadi anggota aktif komunitas meditasi. Penelitian dilakukan terhadap 250 partisipan dengan analisis data menggunakan *Structural Equation Model (SEM)*. Temuan penelitian membuktikan model pengukuran dinyatakan *good fit* ($\chi^2 = 37.46$, $df = 23$, $p = 0.059$) dengan $NFI = 0.98$, $CFI = 0.99$, $GFI = 0.94$ dan $RMSEA = 0.067$. Hasil uji validitas kriteria dengan kecemasan sebagai kriteria diukur dengan *BAI* menunjukkan peran yang negatif dan signifikan ($t = -5.32 > -1.96$). Begitu juga, dengan hasil uji validitas

kriteria dengan depresi sebagai kriteria diukur dengan *BDI-II* menunjukkan peran yang negatif dan signifikan ($t = -6.77 > -1.96$). Secara umum, *Tarumanagara Five Facet Mindfulness Questionnaire (TFFMQ)* memiliki validitas kriteria yang baik dan direkomendasikan sebagai alat *screening* untuk memprediksi kecemasan maupun depresi serta menjadi rujukan dalam rancangan penanganan psikologis.

Kata Kunci : *Five facet mindfulness questionnaire*, praktisi meditasi, kecemasan, depresi

**CRITERION VALIDITY STUDY: TARUMANAGARA FIVE FACETS
MINDFULNESS QUESTIONNAIRE (WITH MEDITATION PRACTITIONER)**

Raden Mutiara Puspa Wijaya
Prof. Dr. Ediasri Toto Atmodiwirjo, Psikolog
Dr. P. Tommy Y. S. Suyasa, Psikolog
Universitas Tarumanagara

Abstract

This study aims to test the criterion validity of Tarumanagara Five Facet Mindfulness Questionnaire, namely (1) the description of the Tarumanagara Five Facet Mindfulness Questionnaire after adapted from the original Five Facet Mindfulness Questionnaire (FFMQ) developed by Baer et al. (2006). Furthermore, this study (2) wanted to see the homogeneity of the evidence from the Tarumanagara Five Facet Mindfulness Questionnaire based on the goodness of fit criteria, and (3) test the criterion validity of the Tarumanagara Five Facet Mindfulness Questionnaire with anxiety and depression as criteria. Anxiety was measured by using the Beck Anxiety Inventory (BAI) in Indonesian translation, while depression was measured by using the Indonesian version of the Beck Depression Inventory-II (BDI-II). Sampling is done by non-random namely purposive samples on individuals > 18 years, understood the concept of meditation and routinely performed good meditation as indicated by being an active member of the meditation community. The study was conducted on 250 participants and for the data analysis method uses the Structural Equation Model (SEM). The research findings the measurement model is declared as good fit ($\chi^2 = 37.46$, $df = 23$, $p = 0.059$) with $NFI = 0.98$, $CFI = 0.99$, $GFI = 0.94$ and $RMSEA = 0.067$. The results of the criterion validity with anxiety as a criterion measured by BAI showed a negative and significant role ($t = -5.32 > -1.96$). Likewise, the

results of the criterion validity with depression as a criterion measured by BDI-II also showed a negative and significant role ($t = -6.77 > -1.96$). In general, the Tarumanagara Five Facet Mindfulness Questionnaire (TFFMQ) has good criterion validity and is recommended as a screening tool for predicting anxiety and depression as well as being a reference in psychological treatment.

Keywords: Five facet mindfulness questionnaire, meditation practitioner, anxiety, depression