



**PERAN *NONATTACHMENT* TERHADAP KESEHATAN MENTAL
POSITIF PADA UMAT BUDDHA DI INDONESIA**

SKRIPSI

DISUSUN

LINA

705140074

**FAKULTAS PSIKOLOGI
UNIVERSITAS TARUMANAGARA**

JAKARTA

2018



**PERAN *NONATTACHMENT* TERHADAP KESEHATAN MENTAL
POSITIF PADA UMAT BUDDHA DI INDONESIA**

**Skripsi Ini Diajukan Sebagai Syarat Untuk Menempuh Ujian
Sarjana Strata Satu (S-1) Psikologi**

DISUSUN

LINA

705140074

**FAKULTAS PSIKOLOGI
UNIVERSITAS TARUMANAGARA**

JAKARTA

2018

DAFTAR ISI

	Halaman
KATA PENGANTAR	i
DAFTAR ISI	iv
DAFTAR TABEL	viii
DAFTAR GAMBAR	ix
DAFTAR LAMPIRAN	x
ABSTRAK	xii
BAB I PENDAHULUAN	1
1.1 Latar Belakang Masalah	1
1.2 Rumusan Masalah	9
1.3 Tujuan Penelitian	10
1.4 Manfaat Penelitian	10
1.4.1 Manfaat Penelitian Teoretis.....	10
1.4.2 Manfaat Penelitian Praktis	10
1.5 Sistematika Penelitian.....	11
BAB II KAJIAN TEORETIS	12
2.1 Kesehatan Mental Positif	12
2.1.1 Definisi Kesehatan Mental Positif	12
2.1.2 Kriteria Kesehatan Mental Positif	14
2.1.3 Dimensi Kesehatan Mental Positif.....	14
2.2 Agama Buddha	16
2.2.1 Sejarah Buddha	16
2.3 Ajaran Buddha	21

2.3.1 <i>Catur Ariya Satyani</i> (Empat Kesunyataan Mulia).....	21
2.3.2 <i>Attachment</i> (Kemelekatan).....	22
2.4 <i>Nonattachment</i>	24
2.5 Umat Buddha.....	25
2.6 Remaja.....	27
2.7 Dewasa Muda.....	28
2.8 Kerangka Berpikir.....	29
2.9 Hipotesis.....	36
BAB III METODOLOGI PENELITIAN	37
3.1 Partisipan Penelitian.....	37
3.2 Desain Penelitian.....	38
3.3 <i>Setting</i> dan <i>Instrumen</i> Penelitian.....	38
3.3.1 <i>Setting</i> Penelitian.....	38
3.3.2 Instrumen Penelitian.....	39
3.4 Prosedur Penelitian.....	41
3.4.1 Persiapan Penelitian.....	41
3.4.2 Pelaksanaan Penelitian.....	41
3.5 Definisi Konseptual dan Operasional Variabel Penelitian.....	42
3.5.1 Definisi Konseptual Kesehatan Mental Positif.....	42
3.5.2 Definisi Operasional Kesehatan Mental Positif.....	42
3.5.3 Definisi Konseptual <i>Nonattachment</i>	43
3.5.4 Definisi Operasional <i>Nonattachment</i>	43
3.6 Pengolahan dan Teknik Analisis Data.....	43
3.7 Analisis Model Pengukuran (<i>Outer Model</i>).....	44

3.8 Pengukuran Variabel Penelitian.....	47
3.8.1 Pengukuran Variabel Kesehatan Mental Positif.....	47
3.8.2 Pengukuran Variabel <i>Nonattachment</i>	48
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN ANALISIS DATA	49
4.1 Gambaran Partisipan Penelitian.....	49
4.2 Gambaran Data Penelitian.....	52
4.2.1 Gambaran Data Kesehatan Mental Positif	52
4.2.2 Gambaran Data <i>Nonattachment</i>	53
4.3 Analisis Model Pengukuran (<i>Inner Model</i>).....	53
4.3.1 <i>R-Squares</i> (R^2)	53
4.3.2 <i>F Squares</i> (F^2)	54
4.3.3 Koefisien Jalur (<i>Path Coefficient</i>)	55
4.4 Multi-Group Analysis (MGA)	56
4.4.1 <i>Multi-Group Analysis</i> (MGA) Berdasarkan Jenis Kelamin.....	57
4.4.2 <i>Multi-Group Analysis</i> (MGA) Berdasarkan Usia.....	58
4.4.3 <i>Multi-Group Analysis</i> (MGA) Berdasarkan Tempat Tinggal.....	58
BAB V SIMPULAN, DISKUSI, DAN SARAN	60
5.1 Simpulan.....	60
5.2 Diskusi.....	61
5.3 Saran.....	65
5.3.1 Saran Teoretis	65
5.3.2 Saran Praktis	66
ABSTRACT	xiii

DAFTAR PUSTAKA.....	P-1
LAMPIRAN.....	L-1

DAFTAR TABEL

Tabel 1 Hasil <i>Outer Loadings</i> Variabel Kesehatan Mental Positif Setelah Butir Memenuhi Kriteria.....	45
Tabel 2 Hasil <i>Outer Loadings</i> Variabel <i>Nonattachment</i> Setelah Butir Memenuhi Kriteria.....	45
Tabel 3 Reliabilitas dan Validitas Konstruk Variabel Kesehatan Mental Positif ..	46
Tabel 4 Reliabilitas dan Validitas Konstruk Variabel <i>Nonattachment</i>	46
Tabel 5 Pengujian Validitas Diskriminan Berdasarkan Nilai HTMT	47
Tabel 6 Jumlah Butir Awal dan Akhir Pada Alat Ukur Kesehatan Mental Positif .	48
Tabel 7 Jumlah Butir Awal dan Akhir Pada Alat Ukur <i>Nonattachment</i>	48
Tabel 8 Gambaran Partisipan Penelitian Berdasarkan Jenis Kelamin.....	50
Tabel 9 Gambaran Partisipan Penelitian Berdasarkan usia (dalam tahun).....	50
Tabel 10 Gambaran Partisipan Penelitian Berdasarkan Tingkat Pendidikan.....	51
Tabel 11 Gambaran Partisipan Penelitian Berdasarkan Suku.....	51
Tabel 12 Gambaran Partisipan Penelitian Berdasarkan Tempat Tinggal	52
Tabel 13 Gambaran Data Kesehatan Mental Positif	53
Tabel 14 Gambaran Data Variabel <i>Nonattachment</i>	53
Tabel 15 <i>R-Squares</i> (R^2) pada Variabel Kesehatan Mental Positif	54
Tabel 16 <i>Effect Size</i> pada Variabel Kesehatan Mental Positif	55
Tabel 17 Koefisien Jalur antara Variabel	56
Tabel 18 Hasil Analisis PLS-MGA Berdasarkan Jenis Kelamin.....	57
Tabel 19 Hasil Analisis PLS-MGA Berdasarkan Usia.....	58
Tabel 20 Hasil Analisis PLS-MGA Berdasarkan Tempat Tinggal	59

DAFTAR GAMBAR

Gambar 1. Peran <i>nonattachment</i> terhadap kesehatan mental positif	35
Gambar 2. Koefisien jalur (path coefficient) antara variabel <i>nonattachment</i> terhadap dimensi kesehatan mental positif.....	56

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 Alat Ukur <i>Mental Health Continuum Short Form</i> (MHC-SF).....	L-1
Lampiran 2 Alat Ukur <i>Nonattachment</i>	L-3
Lampiran 3 Kuesioner Kesehatan Mental Positif.....	L-4
Lampiran 4 Kuesioner <i>Nonattachment</i>	L-6
Lampiran 5 <i>Informed Consent</i>	L-8
Lampiran 6 Data Pribadi Partisipan.....	L-9
Lampiran 7 Hasil <i>Outer Loadings</i> Variabel Kesehatan Mental Positif Sebelum dan Sesudah Butir Memenuhi Kriteria.....	L-10
Lampiran 8 Hasil <i>Outer Loadings Nonattachment</i> Sebelum dan Sesudah Butir Memenuhi Kriteria.....	L-11
Lampiran 9 <i>Reliabilitas dan Validitas</i> Variabel Kesehatan Mental Positif.....	L-12
Lampiran 10 Reliabilitas dan Validitas Variabel <i>Nonattachment</i>	L-12
Lampiran 11 Pengujian Validitas Diskriminan Berdasarkan Nilai HTMT	L-12
Lampiran 12 Jumlah Butir Awal, Gugur dan Akhir Pada Alat Ukur Kesehatan Mental Positif	L-13
Lampiran 13 Jumlah Butir Awal, Gugur dan Akhir Pada Alat Ukur <i>Nonattachment</i>	L-13
Lampiran 14 Gambaran Subyek Penelitian Berdasarkan Jenis Kelamin.....	L-14
Lampiran 15 Gambaran Subyek Penelitian Berdasarkan Usia.....	L-15
Lampiran 16 Gambaran Subyek Penelitian Berdasarkan Tingkat Pendidikan. L-16	
Lampiran 17 Gambaran Subyek Penelitian Berdasarkan Suku.....	L-17
Lampiran 18 Gambaran Subyek Penelitian Berdasarkan Tempat Tinggal	L-18
Lampiran 19 Gambaran Data Kesehatan Mental Positif	L-19

Lampiran 20 Gambaran Data <i>Nonattachment</i>	L-19
Lampiran 21 <i>R-Squares</i> (R ²) pada Variabel Kesehatan Mental Positif	L-20
Lampiran 22 <i>Effect Size</i> pada Variabel Kesehatan Mental Positif	L-20
Lampiran 23 Koefisien Jalur antara Variabel.....	L-20
Lampiran 24 Hasil Analisis PLS-MGA Berdasarkan Jenis Kelamin	L-21
Lampiran 25 Hasil Analisis PLS-MGA Berdasarkan Usia.....	L-21
Lampiran 26 Hasil Analisis PLS-MGA Berdasarkan Tempat Tinggal	L-21

Abstrak

Lina (705140074)

Peran *Nonattachment* Terhadap Kesehatan Mental Positif Pada umat Buddha di Indonesia. (Yohanes Budiarto, S.Pd., M.Si). Program Sarjana Fakultas Psikologi, Universitas Tarumanagara (54 halaman, P1-P5, L1-L26)

Penelitian ini bertujuan untuk melihat model prediksi *nonattachment* terhadap kesehatan mental positif yang meliputi kesejahteraan psikologis, kesejahteraan emosi, dan kesejahteraan sosial umat Buddha di Indonesia. *Nonattachment* memiliki karakteristik seperti kurangnya fiksasi, *nonreaktif*, dan lebih cepat pulih dari tekanan emosional. *Nonattachment* juga memiliki kualitas untuk tidak merasakan tekanan batin untuk menghindari atau melekat pada orang lain.

Mempertimbangkan bahwa *nonattachment* dapat dikaitkan dengan fungsi adaptif dan pengurangan emosi yang menyakitkan, peneliti menghipotesiskan bahwa *nonattachment* memprediksi kesejahteraan emosional dan kesejahteraan psikologis individu. *Nonattachment* dapat didefinisikan sebagai cara yang fleksibel dan seimbang terkait dengan pengalaman seseorang tanpa melekat atau menekan secara sosial.

Umat Buddha sangat sadar akan sifat dunia yang tidak kekal dan alam semesta yang tidak memiliki substansi. Dengan demikian, menyadari bahwa mencengkeram suatu keadaan tertentu tidaklah diperlukan. Secara mental, terpaku pada apa pun adalah hasil dari ketidaktahuan akan sifat dunia dan mengundang penderitaan. Oleh karena itu, individu dengan *nonattachment* yang tinggi diprediksi memiliki kesejahteraan sosial yang tinggi juga.

Studi ini melibatkan 872 umat Buddha di Indonesia yang diperoleh secara *convenient sampling*, berasal dari kota besar dan pinggiran kota. Analisis dengan pendekatan *partial least square SEM* mengkonfirmasi model prediksi *nonattachment* terhadap kesejahteraan psikologis, kesejahteraan emosi dan kesejahteraan sosial. Analisis lebih lanjut dengan *Multigroup Analysis (MGA)* terhadap koefisien jalur berdasarkan kelompok spesifik: usia, gender dan lokasi, menunjukkan tidak ada perbedaan yang signifikan. Temuan-temuan ini menunjukkan keuniversalan pemahaman *nonattachment* di kalangan umat Buddha baik dari segi perbedaan usia, gender dan lokasi kota/*non*-kota. Diharapkan intervensi *nonattachment* dapat dilanjutkan pada studi lanjut dengan desain eksperimen.

Kata kunci: *nonattachment*, kesejahteraan emosional, kesejahteraan psikologis dan kesejahteraan sosial

ABSTRACT

Lina (705140074)

The Role of Nonattachment on Positive Mental Health In Buddhists at Indonesia. (Yohanes Budiarto, S.Pd., M.Si). Undergraduate Program Faculty of Psychology, Tarumanagara University. (54 pages; R1-R5; Appendix 1–Appendix 26).

This study aims to see nonattachment prediction model for positive mental health which includes psychological well-being, emotional well-being, and social well-being of Buddhist people in Indonesia. Nonattachment has characteristics such as lack of fixation, nonreactive, and faster recovery from emotional stress. Nonattachment also has the quality to not feel the inner pressure to avoid or attach to others.

Taking into consideration that nonattachment can be associated with adaptive function and painful emotional reduction, the researchers hypothesize that nonattachment predicts the emotional well-being and psychological well-being of the individual. Nonattachment can be defined as a flexible and balanced way related to one's experience without being embedded or socially depressing

Buddhists are well aware of the impermanent nature of the world and the universe which has no substance. Thus, realizing that gripping certain circumstances is not necessary. Mentally, fixated on anything is the result of ignorance of the nature of the world and inviting suffering. Therefore, individuals with high nonattachment are predicted to have high social well-being as well

The study involved 872 Buddhists in Indonesia obtained conveniently sampling, coming from big cities and suburbs. Analysis with partial least square SEM approaches to confirm the nonattachment prediction model for psychological well-being, emotional well-being and social well-being. Further analysis with Multigroup Analysis (MGA) of path coefficients based on specific groups: age, gender and location, showed no significant difference. These findings show the universality of nonattachment understanding among Buddhists in terms of age, gender and city / non-city location. It is expected that nonattachment interventions can be continued in advanced studies with experimental design.

Keywords: nonattachment, emotional well-being, psychological well-being and social well-being.