



HUBUNGAN ANTARA *MINDFULNESS* DENGAN *EMOTIONAL WELL-BEING* PADA AKTIVITAS *GROUNDING: BAREFOOT WALKING*

SKRIPSI

Oleh:
SAIFANA RATU ASWANSILA
46118110077

PROGRAM STUDI PSIKOLOGI
FAKULTAS PSIKOLOGI
UNIVERSITAS MERCU BUANA
JAKARTA
2023



HUBUNGAN ANTARA *MINDFULNESS* DENGAN *EMOTIONAL WELL-BEING* PADA AKTIVITAS *GROUNDING: BAREFOOT WALKING*

SKRIPSI

Diajukan sebagai salah satu syarat untuk memperoleh gelar sarjana

Oleh:
SAIFANA RATU ASWANSILA
46118110077

UNIVERSITAS
MERCU BUANA
PROGRAM STUDI PSIKOLOGI
FAKULTAS PSIKOLOGI
UNIVERSITAS MERCU BUANA
JAKARTA
2023

HALAMAN PERNYATAAN KARYA SENDIRI

Saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Saifana Ratu Aswansila

Nim : 46118110077

Program Studi : Psikologi

Judul Skripsi : Hubungan Antara *Mindfulness* dengan *Emotional Well-being* pada
Aktivitas *Grounding: Barefoot Walking*

Menyatakan bahwa Skripsi ini adalah hasil karya saya sendiri dan bukan plagiat,
serta semua sumber baik yang dikutip maupun dirujuk telah saya nyatakan benar.
Apabila ternyata ditemukan di dalam Skripsi saya terdapat unsur plagiat, maka saya
siap mendapatkan sanksi akademis yang berlaku di Universitas Mercu Buana

Jakarta, 07 Maret 2023



Saifana Ratu Aswansila

HALAMAN PENGESAHAN UNTUK PROGRAM SARJANA

HALAMAN PENGESAHAN

Laporan Skripsi ini diajukan oleh:

Nama : Saifana Ratu Aswansila
NIM : 46118110077
Program Studi : S1 Psikologi
Judul Laporan Skripsi : Hubungan Antara *Mindfulness* dengan *Emotional Well-being* pada Aktivitas *Grounding: Barefoot Walking*

Telah berhasil dipertahankan pada sidang di hadapan Dewan Pengaji dan diterima sebagai bagian persyaratan yang diperlukan untuk memperoleh gelar Sarjana Strata 1 pada Program Studi Psikologi, Fakultas Psikologi Universitas Mercu Buana.

Disahkan oleh:

Pembimbing : Popi Avati, M.Psi., Psikolog
NIDN : 0315028801



Ketua Pengaji : Merly Erlina, S.Psi., M.E.Sy., M.Si
NIDN : 0314057502



Pengaji : Winy Nila Wisudawati, M.Psi., Psikolog
NIDN : 0328058902



Jakarta, 02/02/2023

Mengetahui,

UNIVERSITAS
MERCU BUANA

Dekan



(Dr. Setiawati Intan Savitri, M.Si)

Ketua Program Studi



(Karisma Riskinanti, M.Psi., Psikolog)

PSI 07210457



Please Scan QR Code Verify

KATA PENGANTAR

Puji syukur saya panjatkan kepada Allah SWT yang telah memberikan rahmat-Nya sehingga saya dapat menyelesaikan Tugas Akhir yang berjudul **“Hubungan Antara Mindfulness dengan Emotional Well-being pada Aktivitas Grounding: Barefoot Walking”**. Penulisan Tugas Akhir ini disusun guna memenuhi sebagian persyaratan untuk mendapatkan gelar Sarjana Psikologi (S.Psi) pada program studi Psikologi di Universitas Mercu Buana Jakarta.

Selama penelitian ini saya mengalami banyak rintangan, sehingga saya menyadari betul bahwa tanpa bantuan dan bimbingan dari berbagai pihak, tidaklah mungkin saya dapat menyelesaikannya. Oleh karena itu, saya ingin mengucapkan banyak terima kasih kepada:

1. Ibu Dr. Setiawati Intan Savitri S.P., M.Si selaku Dekan Fakultas Psikologi Universitas Mercu Buana.
2. Ibu Yenny S.Psi., M.Psi., Psikolog selaku Wakil Dekan Fakultas Psikologi Universitas Mercu Buana.
3. Ibu Karisma Riskinanti M.Psi., Psikolog selaku Ketua Program Studi Fakultas Psikologi Universitas Mercu Buana.
4. Bapak Dhani Irmawan S.Psi., M.Sc selaku Sekretaris Program Studi Fakultas Psikologi Universitas Mercu Buana.
5. Ibu Popi Avati M.Psi., Psikolog selaku Dosen Pembimbing yang selalu hadir untuk membantu, membimbing, serta menyemangati saya dalam menyelesaikan Tugas Akhir ini.
6. Ibu Nurul Adiningtyas M.Psi., Psikolog selaku Dosen *reviewer* proposal yang telah memberikan banyak arahan untuk membantu saya dalam memperbaiki Tugas Akhir.
7. Bunda dan Ayah yang selalu memberikan dukungan spiritual, moral, dan material yang tak terhingga selama masa studi ini. Walaupun saya tidak pernah mengatakannya secara langsung, tetapi saya sangat mencintai kalian.
8. Kedua adik saya, Balfas dan Haykal, yang ikut serta menyemangati saya dengan tulus.

9. Mas Jali yang senantiasa memberikan semangat dan bantuannya, serta selalu hadir sebagai tempat berkeluh-kesah selama penelitian ini.
10. Teman-teman terdekat yang tidak bisa saya tuliskan satu per satu, yang saya yakini dalam hatinya pasti turut mendoakan saya dari jauh.
11. Serta, kedua kucing saya—Jesika dan Abot, yang tingkah laku gemasnya membuat hati saya hangat di hari-hari yang kelabu.

Meyakini bahwa tidak ada yang sempurna di dunia, begitu pula dengan Tugas Akhir ini yang masih memiliki banyak kekurangan. Maka dari itu, segala bentuk kritik dan saran yang dapat menyempurnakan laporan ini akan dengan senang hati saya terima. Dengan begitu, harapan saya laporan ini dapat berkontribusi dalam mengembangkan ilmu psikologi kedepannya.

Jakarta, 05 Januari 2023

Saifana Ratu Aswansila



**HALAMAN PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI TUGAS
AKHIR UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIS**

Sebagai sivitas akademik Universitas Mercu Buana, saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Saifana Ratu Aswansila

NIM : 46118110077

Program Studi : Psikologi

Judul Skripsi : Hubungan Antara *Mindfulness* dengan *Emotional Well-being* pada Aktivitas *Grounding: Barefoot Walking*

Demi pengembangan ilmu pengetahuan, dengan ini memberikan izin dan menyetujui untuk memberikan kepada Universitas Mercu Buana **Hak Bebas Royalti Non-Eksklusif** (*Non-exclusive Royalty-Free Right*) atas karya ilmiah saya yang berjudul di atas beserta perangkat yang ada (jika diperlukan).

Dengan Hak Bebas Non-Eksklusif ini Universitas Mercu Buana berhak menyimpan, mengalihmedia/format-kan, mengelola dalam bentuk pangkalan data (*database*), merawat, dan mempublikasikan Skripsi saya selama tetap mencantumkan nama saya sebagai penulis/pencipta dan sebagai pemilik Hak Cipta. Demikian pernyataan ini saya buat dengan sebenarnya.

MERCU BUANA

Jakarta, 07 Maret 2023



Saifana Ratu Aswansila

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL.....	i
HALAMAN PERNYATAAN KARYA SENDIRI.....	ii
LEMBAR PENGESAHAN	iii
KATA PENGANTAR	iv
HALAMAN PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI TUGAS AKHIR UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIS	vi
ABSTRAK	vii
ABSTRACT	viii
DAFTAR ISI.....	ix
DAFTAR TABEL.....	xii
DAFTAR LAMPIRAN.....	xiii
BAB I.....	1
PENDAHULUAN	1
1.1 Latar Belakang	1
1.2 Rumusan Masalah	7
1.3 Tujuan Penelitian	7
1.4 Manfaat Penelitian	7
BAB II.....	8
TINJAUAN PUSTAKA.....	8
2.1 Emotional Well-being	8
2.1.1 Definisi Emotional Well-being	8
2.1.2 Dimensi Emotional Well-being	9
2.1.3 Struktur Emotional Well-being	10
2.1.4 Teori Penyebab Emotional Well-being	11
2.1.5 Manfaat Emotional Well-being	13
2.2 Mindfulness.....	14
2.2.1 Definisi Mindfulness	14
2.2.2 Aspek Mindfulness	15
2.2.3 Manfaat Mindfulness	16
2.3 Grounding: Barefoot Walking.....	17
2.3.1 Definisi Grounding: Barefoot Walking.....	17
2.3.2 Manfaat Grounding: Barefoot Walking	18
2.4 Penelitian Terdahulu	20
2.5 Kerangka Berpikir.....	30
2.6 Hipotesis.....	31

BAB III.....	33
METODE PENELITIAN	33
3.1 Metode Penelitian.....	33
3.2 Identifikasi Variabel Penelitian.....	33
3.3 Arti Operasional Variabel Penelitian	33
3.3.1 Emotional Well-being	33
3.3.2 Mindfulness.....	33
3.4 Populasi dan Sampel	33
3.4.1 Populasi.....	33
3.4.2 Sampel.....	34
3.4.3 Teknik Pengambilan Sampel.....	34
3.5 Teknik Pengumpulan Data.....	34
3.6 Instrumen Penelitian.....	35
3.6.1 Skala Afektif (Emotional Well-being)	35
3.6.2 Skala Mindfulness	36
3.7 Metode Analisis Data.....	37
3.8 Teknik Analisis Data.....	37
3.8.1 Uji Validitas	37
3.8.2 Uji Reliabilitas	37
3.8.3 Uji Normalitas.....	37
3.8.4 Uji Hipotesis	38
BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN	39
4.1 Gambaran Umum Subjek Penelitian.....	39
4.1.1 Usia	39
4.1.2 Jenis Kelamin	40
4.1.3 Domisili.....	40
4.1.4 Lama waktu, Frekuensi, dan Durasi.....	41
4.2 Analisis Deskriptif Statistik	43
4.3 Kategorisasi Skor Variabel	44
4.4 Hasil Uji Instrumen	45
4.4.1 Uji Validitas	45
4.4.2 Uji Reliabilitas	47
4.4.3 Hasil Uji Normalitas	48
4.4.4 Hasil Uji Hipotesis	49
4.5 Pembahasan.....	50
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN	54
5.1 Kesimpulan	54
5.2 Keterbatasan Penelitian.....	54
5.3 Saran.....	54
5.3.1 Saran Teoritis	54

5.3.2 Saran Praktis	55
DAFTAR PUSTAKA	56
LAMPIRAN	61



DAFTAR TABEL

Tabel 2.1 Penelitian Terdahulu	20
Tabel 3. 1 Skala Emotional Well-being	35
Tabel 3. 2 Skala Likert.....	35
Tabel 3. 3 Skala Mindfulness	36
Tabel 3. 4 Skala Likert MAAS.....	36
Tabel 4. 1 Gambaran Usia Responden	39
Tabel 4. 2 Gambaran Jenis Kelamin	40
Tabel 4. 3 Gambaran Domisili Responden.....	40
Tabel 4. 4 Gambaran Lama Waktu	41
Tabel 4. 5 Gambaran Frekuensi Grounding	42
Tabel 4. 6 Gambaran Durasi Grounding	42
Tabel 4. 7 Analisis Deskriptif.....	43
Tabel 4. 8 Rumus Kategorisasi Skor.....	44
Tabel 4. 9 Kategorisasi Skor Variabel Mindfulness	44
Tabel 4. 10 Kategorisasi Skor Variabel Emotional Well-being	45
Tabel 4. 11 Hasil Uji Validitas Skala Mindfulness.....	45
Tabel 4. 12 Hasil Uji Validitas Skala Emotional Well-being	46
Tabel 4. 13 Hasil Uji Reliabilitas Skala Mindfulness	47
Tabel 4. 14 Hasil Uji Reliabilitas Emotional Well-being (SPANE Balance)	47
Tabel 4. 15 Hasil Uji Reliabilitas Emotional Well-being (SPANE Positive)	48
Tabel 4. 16 Hasil Uji Reliabilitas Emotional Well-being (SPANE Negative).....	48
Tabel 4. 17 Hasil Uji Normalitas	48
Tabel 4. 18 Hasil Uji Korelasi Pearson Product Moment	49
Tabel 4. 19 Tabel Korelasi Antar Dimensi.....	50

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1. Kuesioner Penelitian.....	61
Lampiran 2. Uji Validitas	68
Lampiran 3. Uji Reliabilitas.....	69
Lampiran 4. Uji Normalitas.....	70
Lampiran 5. Uji Korelasi Pearson.....	70
Lampiran 6. Analisis Deskriptif.....	71
Lampiran 7. Kategorisasi	71
Lampiran 8. Data Demografi	72
Lampiran 9. Korelasi Antar Dimensi	74

