



**HUBUNGAN *MINDFULNESS* DAN *POSITIVE SELF TALK*
DENGAN RESILIENSI PADA INDIVIDU DEWASA AWAL DI
JABODETABEK**



UNIVERSITAS
MERCU BUANA
Nama: Annisa Fauziah Mukhlis

NIM: 46119010167

PROGRAM STUDI PSIKOLOGI

FAKULTAS PSIKOLOGI

UNIVERSITAS MERCU BUANA

JAKARTA

2023



**HUBUNGAN *MINDFULNESS* DAN *POSITIVE SELF TALK*
DENGAN RESILIENSI PADA INDIVIDU DEWASA AWAL DI
JABODETABEK**

SKRIPSI

**Diajukan Untuk Memenuhi Salah Satu Persyaratan Memperoleh Gelar Sarjana
Pada Fakultas Psikologi Program Studi Psikologi Universitas Mercu Buana**

**Nama: Annisa Fauziah Mukhlis
NIM: 46119010167**

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

2023

HALAMAN PENYATAAN KARYA SENDIRI

Saya yang bertanda tangan dibawah ini :

Nama : Annisa Fauziah Mukhlis
NIM : 46119010167
Program Studi : Psikologi
Judul Skripsi : Hubungan *Mindfulness* dan *Positive Self Talk* dengan Resiliensi pada Individu Dewasa Awal di Jabodetabek.

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



Jakarta, 17 Juli 2023



Annisa Fauziah Mukhlis

HALAMAN PENGESAHAN

Skripsi ini diajukan oleh:

Nama : Annisa Fauziah Mukhlis
NIM : 46119010167
Program Studi : S1 Psikologi
Judul Skripsi : Hubungan *Mindfulness* dan *Positive Self Talk* dengan Resiliensi pada Individu Dewasa Awal di Jabodetabek

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

Disahkan oleh:

Pembimbing : Dr. Irfan Aulia Syaiful, M.Psi., Psikolog (.....)
NIDN : 0330058304
Ketua Penguji : Dr. Setiawati Intan Savitri, M.Si (.....)
NIDN : 0312047205
Penguji : Ahmad Naufal Umam, M.Si (.....)
NIDN : 0308069001

Jakarta, 15 Agustus 2023
Mengetahui,

Dekan

Ketua Program Studi

(Lala Meiliyandrie Indah Wardani, Ph.D)

(Karisma Riskianti, M.Psi., Psikolog)

KATA PENGANTAR

Puji syukur saya panjatkan kepada Tuhan Yang Maha Esa, karena atas berkat dan rahmat-Nya, saya dapat menyelesaikan Skripsi ini. Penulisan Skripsi ini dilakukan dalam rangka memenuhi salah satu syarat untuk mencapai gelar Sarjana Psikologi pada Fakultas Psikologi Universitas Mercu Buana. Saya menyadari bahwa, tanpa bantuan dan bimbingan dari berbagai pihak, dari masa perkuliahan sampai pada penyusunan skripsi ini, sangatlah sulit bagi saya untuk menyelesaikan Skripsi ini. Oleh karena itu, saya mengucapkan terima kasih kepada :

1. Bapak Prof. Dr. Ir. Andi Andriansyah, M.Eng selaku Rektor Universitas Mercu Buana.
2. Ibu Laila Meiliyandrie Indah Wardani, Ph.D selaku Dekan Fakultas Psikologi Universitas Mercu Buana
3. Ibu Karisma Riskinanti, M.Psi., Psikolog selaku Ketua Program Studi Psikologi Universitas Mercu Buana
4. Bapak Dr. Irfan Aulia Syaiful, M.Psi., Psikolog selaku Dosen Pembimbing Skripsi yang telah meluangkan banyak waktu dan pikiran dalam membimbing, mengarahkan serta memberi banyak dukungan kepada penulis selama proses penyusunan Skripsi ini sehingga dapat terselesaikan dengan baik.
5. Ibu Dr. Setiawati Intan Savitri, M.Si selaku Dosen Pengampu Mata Kuliah Tugas Akhir yang telah memberikan arahan terkait penulisan Skripsi dengan baik.
6. Bapak Mukhlis Mustafa dan Ibu Syuryani Syukur selaku Orang Tua yang selalu memberikan motivasi, semangat, serta doa untuk penulis dalam menyelesaikan Skripsi ini.
7. Kepada kakak perempuan saya, Utari Fitri Fauziah yang selalu memberikan motivasi dan selalu siap membantu selama penulis duduk di bangku Perkuliahan hingga saat ini.
8. Kepada Giren Alviansah, yang selalu siap membantu dan memberikan semangat kepada penulis dalam proses penyusunan Skripsi ini.

9. Kepada sahabat saya, Prihasti Chaerunissa yang selalu menjadi tempat men-curahkan segala suka dan duka selama proses penyusunan Skripsi.

Penulis menyadari bahwa Skripsi ini masih terdapat banyak kekurangan dan jauh dari kata sempurna. Akhir kata, semoga Skripsi ini dapat bermanfaat untuk kita semua. Aamiin.

Jakarta, 17 Juli 2023



Annisa Fauziah Mukhlis



HALAMAN PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI TUGAS AKHIR UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIS

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

Nama : Annisa Fauziah Mukhlis

NIM : 46119010167

Program Studi : Psikologi

Judul Skripsi : Hubungan *Mindfulness* dan *Positive Self Talk* dengan Resiliensi pada Individu Dewasa Awal di Jabodetabek

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 Royalti 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.

Jakarta, 13 Agustus 2023



Yang menyatakan,
(Annisa Fauziah Mukhlis)

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL	i
HALAMAN PERNYATAAN KARYA SENDIRI	ii
HALAMAN 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 GAMBAR	xiii
DAFTAR LAMPIRAN	xiv
BAB I PENDAHULUAN	1
1.1 Latar Belakang	1
1.2 Rumusan Masalah Penelitian	6
1.3 Tujuan Penelitian	6
1.4 Manfaat Penelitian	6
BAB II LANDASAN TEORI	8
2.1 Resiliensi	8
2.1.1 Definisi Resiliensi	8
2.1.2 Dimensi Resiliensi	9
2.1.3 Faktor-faktor Resiliensi	10
2.2 <i>Mindfulness</i>	11
2.2.1 Definisi <i>Mindfulness</i>	11
2.2.2 Dimensi <i>Mindfulness</i>	12
2.3 <i>Positive Self Talk</i>	12
2.3.1 Definisi <i>Positive Self Talk</i>	12
2.3.2 Dimensi <i>Positive Self Talk</i>	13
2.4 Penelitian Terdahulu	14
2.5 Dinamika Penelitian	25

2.6 Kerangka Berpikir	26
2.7 Hipotesa Penelitian	28
BAB III METODE PENELITIAN.....	29
3.1 Desain Penelitian	29
3.2 Populasi , Sampel & Teknik Sampling.....	29
3.2.1 Populasi.....	29
3.2.2 Sampel.....	29
3.2.3 Teknik Sampling	30
3.3 Definisi Operasional	30
3.3.1 Resiliensi.....	30
3.3.2 <i>Mindfulness</i>	31
3.3.3 <i>Positive Self Talk</i>	31
3.4 Instrumen Penelitian	31
3.4.1 Alat Ukur Resiliensi	31
3.4.2 Alat Ukur <i>Mindfulness</i>	33
3.4.3 Alat Ukur <i>Positive Self Talk</i>	34
3.5 Validitas & Reliabilitas	36
3.5.1 Validitas	36
3.5.2 Reliabilitas & Analisis Item.....	42
3.6 Analisis Data	43
3.6.1 Analisis Deskriptif	43
3.6.2 Uji Asumsi Klasik.....	43
3.6.3 Uji Hipotesis.....	44
3.6.4 Uji Tambahan.....	45
BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN.....	46
4.1 Gambaran Umum Subjek	46
4.2 Hasil Analisis Deskriptif	48
4.3 Kategorisasi Skor Variabel Penelitian.....	48
4.3.1 Kategorisasi Resiliensi	48
4.3.2 Kategorisasi <i>Mindfulness</i>	49
4.3.3 Kategorisasi <i>Positive Self Talk</i>	50
4.4 Uji Asumsi Klasik	50

4.4.1 Hasil Uji Normalitas.....	50
4.5 Uji Hipotesis	51
4.5.1 Hasil Uji Korelasi antara <i>Mindfulness</i> dengan Resiliensi	51
4.5.2 Hasil Uji Korelasi antara <i>Positive Self Talk</i> dengan Resiliensi.....	52
4.6 Uji Tambahan	53
4.6.1 Uji Korelasi antar Dimensi	53
4.7 Pembahasan	58
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN.....	65
5.1 Kesimpulan.....	65
5.2 Keterbatasan Penelitian	65
5.3 Kelebihan Penelitian.....	65
5.4 Saran	66
5.4.1 Saran Teoretis.....	66
5.4.2 Saran Praktis.....	66
DAFTAR PUSTAKA	67
LAMPIRAN.....	73

DAFTAR TABEL

Tabel 2. 1 Penelitian Terdahulu	14
Tabel 3. 1 Sampel.....	30
Tabel 3. 2 Blueprint Resiliensi.....	32
Tabel 3. 3 Pilihan Jawaban Resiliensi.....	33
Tabel 3. 4 Blueprint <i>Mindfulness</i>	34
Tabel 3. 5 Pilihan Jawaban <i>Mindfulness</i>	34
Tabel 3. 6 Blueprint <i>Positive Self Talk</i>	35
Tabel 3. 7 Pilihan Jawaban <i>Positive Self Talk</i>	35
Tabel 3. 8 Hasil Uji Validitas Resiliensi	37
Tabel 3. 9 Hasil Uji Validitas <i>Mindfulness</i>	39
Tabel 3. 10 Hasil Uji Validitas <i>Positive Self Talk</i>	40
Tabel 3. 11 Hasil Uji Reliabilitas Resiliensi	42
Tabel 3. 12 Koefisien Korelasi Uji Hipotesis	45
Tabel 4. 1 Gambaran Umum Subjek.....	46
Tabel 4. 2 Hasil Analisis Deskriptif.....	48
Tabel 4. 3 Kategorisasi Resiliensi.....	49
Tabel 4. 4 Kategorisasi <i>Mindfulness</i>	49
Tabel 4. 5 Kategorisasi <i>Positive Self Talk</i>	50
Tabel 4. 6 Hasil Uji Normalitas	51
Tabel 4. 7 Hasil Korelasi <i>Mindfulness</i> dengan Resiliensi.....	51
Tabel 4. 8 Hasil Korelasi <i>Positive Self Talk</i> dengan Resiliensi	52
Tabel 4. 9 Hasil Korelasi Dimensi <i>Mindfulness</i> dengan Resiliensi	53
Tabel 4. 10 Hasil Korelasi Dimensi <i>Positive Self Talk</i> dengan Resiliensi.....	56

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2. 1 Kerangka Berpikir	27
-------------------------------------	----



DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 : <i>Expert Judgement</i> Skala CD-RISC	74
Lampiran 2 <i>Expert Judgement</i> Skala MAAS.....	86
Lampiran 3 : <i>Expert Judgement</i> Skala STS	95
Lampiran 4 : KUISIONER PENELITIAN	101
Lampiran 5 : HASIL UJI RELIABILITAS	106
Lampiran 6 : HASIL UJI VALIDITAS CFA	107
Lampiran 7 : HASIL ANALISIS DESKRIPTIF	111
Lampiran 8 : HASIL UJI NORMALITAS	113
Lampiran 9 : HASIL UJI HIPOTESIS.....	114
Lampiran 10 : HASIL UJI KORELASI ANTAR DIMENSI	115

