

**HUBUNGAN ANTARA *MINDFULNESS* DAN *LOCUS OF CONTROL*  
DENGAN KESEJAHTERAAN PSIKOLOGIS PADA KOMUNITAS  
PEDAGANG SAYUR KELILING**

**SKRIPSI**

**Diajukan kepada  
Universitas Islam Negeri Walisongo Semarang  
untuk Memenuhi Salah Satu Persyaratan dalam  
Menyelesaikan Program Strata Satu (S1)  
Psikologi (S.Psi)**



**Aris Damayanti**

**2007016083**

**PROGRAM STUDI PSIKOLOGI  
FAKULTAS PSIKOLOGI DAN KESEHATAN  
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI WALISONGO  
SEMARANG**

**2023**

## PERNYATAAN KEASLIAN

Yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Aris Damayanti

NIM : 2007016083

Program studi : Psikologi

Menyatakan bahwa skripsi yang berjudul:

**HUBUNGAN ANTARA *MINDFULNESS* DAN *LOCUS OF CONTROL*  
DENGAN KESEJAHTERAAN PSIKOLOGIS PADA KOMUNITAS  
PEDAGANG SAYUR KELILING**

Merupakan hasil penelitian/karya asli penulis, kecuali bagian tertentu yang dirujuk sumbernya.

Semarang, 20 Desember 2023



Aris Damayanti

NIM. 2007016083



KEMENTERIAN AGAMA REPUBLIK INDONESIA  
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI WALISONGO  
FAKULTAS PSIKOLOGI DAN KESEHATAN  
JURUSAN PSIKOLOGI

Jl. Prof. Hamka (Kampus III) Ngaliyan, Semarang 50185, Telp. 76433370

PENGESAHAN

Judul : HUBUNGAN ANTARA *MINDFULNESS* DAN *LOCUS OF CONTROL*  
DENGAN KESEJAHTERAAN PSIKOLOGIS PADA KOMUNITAS  
PEDAGANG SAYUR KELILING  
Penulis : Aris Damayanti  
NIM : 2007016083  
Jurusan : Psikologi

Telah diujikan dalam sidang Munaqosah oleh Dewan Penguji Fakultas Psikologi Dan Kesehatan UIN Walisongo dan dapat diterimasebagai salah satu syarat memperoleh gelar sarjana dalam ilmu psikologi.

Semarang, 28 Desember 2023

DEWAN PENGUJI

Penguji I

H. Moh. Arifin S.Ag., M.Hum  
NIP 197110121997031002



Penguji II

Dr. Nikmah Rochmawati, M.Si  
NIP 198002202016012901

Penguji III

Prof. Dr. Svamsul Ma'arif M.Ag  
NIP 197410302002121002

Penguji IV

Dr. H. Abdul Wahib M.Ag  
NIP 196006151991031004

Pembimbing I

Dr. Nikmah Rochmawati, M.Si  
NIP 198002202016012901



KEMENTERIAN AGAMA REPUBLIK INDONESIA  
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI WALISONGO  
FAKULTAS PSIKOLOGI DAN KESEHATAN  
JURUSAN PSIKOLOGI

Jl. Prof. Hamka (Kampus III) Ngaliyan, Semarang 50185, Telp. 76433370

**PERSETUJUAN PEMBIMBING**

Yth.  
Dekan Fakultas Psikologi dan Kesehatan  
UIN Walisongo Semarang  
Di Semarang

*Assalamu'alaikum. wr. wb.*

Dengan ini diberitahukan bahwa saya telah melakukan bimbingan, arahan dan koreksi naskah skripsi dengan judul sebagai berikut.

Judul : HUBUNGAN ANTARA *MINDFULNESS* DAN *LOCUS OF CONTROL*  
DENGAN KESEJAHTERAAN PSIKOLOGIS PADA KOMUNITAS  
PEDAGANG SAYUR KELILING

Nama : Aris Damayanti


NIM : 2007016083

Jurusan : Psikologi


Saya memandang bahwa naskah skripsi tersebut sudah dapat diajukan kepada Fakultas Psikologi dan Kesehatan UIN Walisongo untuk diujikan dalam Ujian Munaqosah.

*Wassalamu'alaikum. wr. wb.*

Mengetahui  
Pembimbing I,

  
Dr. Nikmah Kochmawati, M.Si  
NIP 198002202016012901

Semarang, 15 Desember 2023  
Yang bersangkutan

  
Aris Damayanti  
NIM 2007016083

## KATA PENGANTAR

Puji syukur penulis panjatkan kepada Allah SWT yang telah memberikan rahmat dan karunianya sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi yang berjudul “Hubungan Antara *Mindfulness* dan *Locus of Control* dengan Kesejahteraan Psikologis pada Komunitas Pedagang Sayur Keliling” dengan sebaik-baiknya. Sholawat serta salam selalu tucurahkan kepada junjungan kami Nabi Muhammad SAW, yang selalu kami nantikan syafa’atnya di yaumul akhir.

Penyusunan skripsi ini dilakukan guna memenuhi salah satu syarat dalam memperoleh gelar Sarjana Psikologi (S.Psi) dari Fakultas Psikologi dan Kesehatan Universitas Islam Negeri Walisongo Semarang. Puji syukur penulis sampaikan kepada Allah SWT yang senantiasa memberikan rahmat, hidayah, dan karunia-Nya, sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini dengan sebaik-baiknya. Selesaiannya skripsi ini juga tidak lepas dari dukungan berbagai pihak yang turut berperan dalam melancarkan proses penelitian. Oleh karena itu, pada kesempatan kali ini penulis dengan segala kerendahan hati dan rasa hormat, ingin mengucapkan terimakasih yang sebesar-besarnya kepada semua pihak yang telah memberikan dukungan moril maupun materil, baik secara langsung maupun tidak langsung. Secara khusus penulis mengucapkan terima kasih kepada:

1. Prof. Dr. Nizar Ali, M.Ag, selaku Plt Rektor Universitas Islam Negeri Walisongo Semarang.
2. Prof. Dr. Syamsul Ma’arif, M.Ag, selaku Dekan Fakultas Psikologi dan Kesehatan Universitas Islam Negeri Walisongo Semarang.
3. Ibu Wening Wihartati, S.Psi., M.Si, selaku Ketua Jurusan Psikologi Fakultas Psikologi dan Kesehatan Universitas Islam Negeri Walisongo Semarang.
4. Ibu Dr. Nikmah Rochmawati, M.Si, selaku pembimbing I yang telah meluangkan waktu, tenaga, dan pikiran untuk mendampingi, membimbing, dan mengarahkan penulis hingga dapat menyelesaikan skripsi ini.
5. Dosen Fakultas Psikologi dan Kesehatan Universitas Islam Negeri Walisongo Semarang yang telah memberikan ilmunya serta membimbing dan memberikan arahan kepada penulis.

6. Kepada seluruh responden penelitian yang telah berkenan untuk menjadi subjek dalam penelitian ini.

Penulis menyadari skripsi ini masih jauh dari kesempurnaan. Namun, penulis berharap semoga skripsi ini dapat memberikan manfaat bagi siapapun yang membacanya. Semoga Allah SWT membalas semua kebaikan pihak-pihak yang terlibat dalam pembuatan skripsi ini dengan sebaik-baiknya.

Semarang, 20 Desember 2023



**Aris Damayanti**

NIM. 2007016083

## PERSEMBAHAN

Skripsi ini saya persembahkan kepada:

1. Almamater Fakultas Psikologi dan Kesehatan UIN Walisongo Semarang
2. Ibu Dr. Nikmah Rochmawati, M.Si, selaku pembimbing I yang telah meluangkan waktu, tenaga, dan pikiran untuk mendampingi, membimbing, dan mengarahkan penulis hingga dapat menyelesaikan skripsi ini.
3. Kepada keluarga tercinta, Bapak Sumedi, Ibu Nuryani, dan Nurul Hikmah Restu Hidayatun yang selalu mendoakan, mendukung, dan memberikan semangat kepada penulis.
4. Kepada diri sendiri yang sudah berjuang dengan sepenuh hati dan seluruh tenaga sampai saat ini.
5. Kepada teman-teman terkasih penulis, Safira Zahrani Anabella, Elly Idamatuzahro, Rosdiana Safitri, Refangga Rayyan Altrisan, Irfan Taufiqulhakim, yang telah menemani dan memberikan motivasi, dukungan, serta semangatnya hingga saat ini.
6. Kepada Kelik Setyawan yang senantiasa mendengarkan suka duka penulis, memberikan semangat dan motivasinya hingga saat ini.
7. Kepada seluruh teman-teman psikologi kelas B yang telah hadir dan menemani penulis selama proses perkuliahan.
8. Kepada seluruh pihak yang terlibat dalam penyusunan skripsi ini dan tidak dapat penulis sebutkan satu-satu namanya.

Akhir kata, penulis berharap semoga skripsi ini dapat memberikan manfaat bagi banyak orang.

Semarang, 20 Desember 2023



**Aris Damayanti**

NIM. 2007016083

## **MOTTO**

“Teruslah hidup dengan penuh semangat mencoba dan menghadapi hal-hal baru,  
tumbuhkan selalu keinginan-keinginan luar biasamu”

-Aris Damayanti-



## DAFTAR ISI

<b>HALAMAN JUDUL</b> .....	<b>i</b>
<b>PERNYATAAN KEASLIAN</b> .....	Error! Bookmark not defined.
<b>PERSETUJUAN PEMBIMBING</b> .....	<b>iii</b>
<b>KATA PENGANTAR</b> .....	<b>iv</b>
<b>PERSEMBAHAN</b> .....	<b>vii</b>
<b>MOTTO</b> .....	<b>viii</b>
<b>DAFTAR ISI</b> .....	<b>ix</b>
<b>DAFTAR TABEL</b> .....	<b>xii</b>
<b>DAFTAR GAMBAR</b> .....	<b>xiv</b>
<b>DAFTAR LAMPIRAN</b> .....	<b>xv</b>
<b>ABSTRAK</b> .....	<b>xvi</b>
<b>BAB I PENDAHULUAN</b> .....	<b>1</b>
A. Latar Belakang Penelitian.....	1
B. Rumusan Masalah Penelitian.....	4
C. Tujuan Penelitian .....	4
D. Manfaat Penelitian .....	5
E. Keaslian Penelitian .....	6
<b>BAB II KAJIAN PUSTAKA</b> .....	<b>12</b>
A. Kesejahteraan Psikologis .....	12
1. Pengertian Kesejahteraan Psikologis.....	12
2. Aspek-aspek Kesejahteraan Psikologis .....	14
3. Faktor yang Mempengaruhi Kesejahteraan Psikologis .....	17
4. Kesejahteraan Psikologis dalam Islam .....	22
B. <i>Mindfulness</i> .....	23
1. Pengertian <i>Mindfulness</i> .....	23
2. Aspek-aspek <i>Mindfulness</i> .....	24
3. <i>Mindfulness</i> dalam Islam.....	25
C. <i>Locus of Control</i> .....	26
1. Pengertian <i>Locus of Control</i> .....	26
2. Aspek-aspek <i>Locus of Control</i> .....	27
3. <i>Locus of Control</i> dalam Islam .....	28
D. Hubungan antara <i>Mindfulness</i> dan <i>Locus of Control</i> dengan Kesejahteraan Psikologis .....	30
E. Hipotesis .....	32
<b>BAB III METODE PENELITIAN</b> .....	<b>33</b>

A. Jenis dan Pendekatan Penelitian .....	33
B. Variabel Penelitian dan Definisi Operasional.....	34
1. Variabel Penelitian .....	34
2. Definisi Operasional.....	34
C. Tempat dan Waktu Penelitian.....	36
1. Tempat Penelitian .....	36
2. Waktu Penelitian .....	36
D. Populasi, Sampel, dan Teknik Sampling .....	36
1. Populasi .....	36
2. Sampel.....	36
3. Teknik Sampling .....	37
E. Teknik Pengumpulan Data .....	2
1. Skala Kesejahteraan Psikologis.....	2
2. Skala <i>Mindfulness</i> .....	3
3. Skala <i>Locus of Control</i> .....	4
F. Validitas dan Reliabilitas Alat Ukur.....	4
1. Validitas.....	4
2. Reabilitas .....	5
G. Teknik Analisis Data .....	6
1. Uji Asumsi.....	6
2. Uji Hipotesis.....	7
H. Hasil Uji Coba Alat Ukur .....	8
1. Validitas.....	8
2. Reliabilitas.....	10
<b>BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN.....</b>	<b>49</b>
A. Hasil Penelitian.....	49
1. Deskripsi Subjek.....	49
B. Kategorisasi Variabel Penelitian.....	52
C. Uji Asumsi Dasar.....	55
1. Uji Normalitas .....	55
2. Uji Linearitas Data .....	56
3. Hasil Uji Hipotesis .....	58
D. Pembahasan .....	62
<b>BAB V PENUTUP.....</b>	<b>69</b>
A. Kesimpulan.....	69
B. Saran .....	69

<b>DAFTAR PUSTAKA</b> .....	<b>71</b>
<b>LAMPIRAN</b> .....	<b>77</b>

## DAFTAR TABEL

<b>Tabel 1. 1</b> Keaslian Penelitian .....	10
<b>Tabel 3. 1</b> Nilai Respon pada Aitem <i>Favourable</i> dan <i>Unvaforable</i> .....	2
<b>Tabel 3. 2</b> Bluelprint Skala Kesejahteraan Psikologis Sebelum Uji Coba.....	3
<b>Tabel 3. 3</b> Bluleprint Skala <i>Mindfulness</i> Sebelum Uji Coba.....	3
<b>Tabel 3. 4</b> Blulprint Skala <i>Locus of Control</i> Sebelum Uji Coba.....	4
<b>Tabel 3. 5</b> Koefisien Korelasi .....	7
<b>Tabel 3. 6</b> Blueprint Kesejahteraan Psikologis Setelah Uji Coba .....	8
<b>Tabel 3. 7</b> Blueprint <i>Mindfulness</i> Setelah Uji Coba .....	9
<b>Tabel 3. 8</b> Blueprint <i>Locus of Control</i> setelah uji coba.....	9
<b>Tabel 3. 9</b> Reliabilitas skala kesejahteraan psikologis keseluruhan aitem .....	10
<b>Tabel 3. 10</b> Reliabilitas skala kesejahteraan psikologis tanpa aitem gugur .....	10
<b>Tabel 3. 11</b> Reliabilitas skala <i>mindfulness</i> keseluruhan .....	10
<b>Tabel 3. 12</b> Reliabilitas skala <i>mindfulness</i> tanpa aitem gugur.....	10
<b>Tabel 3. 13</b> Reliabilitas skala <i>locus of control</i> keseluruhan .....	10
<b>Tabel 3. 14</b> Reliabilitas skala <i>locus of control</i> tanpa aitem gugur.....	11
<b>Tabel 4. 1</b> Deskripsi Data Variabel Penelitian .....	52
<b>Tabel 4. 2</b> Kategorisasi Skor Variabel <i>mindfullnes</i> .....	52
<b>Tabel 4. 3</b> Distribusi Subjek Variabel <i>mindfullnes</i> .....	53
<b>Tabel 4. 4</b> Kategorisasi Skor Variabel <i>Locus of Control</i> .....	53
<b>Tabel 4. 5</b> Distribusi Subjek Variabel <i>Locus of Control</i> .....	54
<b>Tabel 4. 6</b> Kategorisasi Skor Variabel Kesejahteraan Psikologis .....	54
<b>Tabel 4. 7</b> Distribusi Subjek Variabel Kesejahteraan Psikologis.....	55
<b>Tabel 4. 8</b> Hasil Uji Normalitas Variabel <i>Mindfulness</i> , <i>Locus of Control</i> , dan Kesejahteraan Psikologis .....	56
<b>Tabel 4. 9</b> Hasil Uji Linearitas Kesejahteraan Psikologis dan <i>Mindfulness</i> .....	57
<b>Tabel 4. 10</b> Hasil Uji Linearitas Kesejahteraan Psikologis dan <i>Locus of Control</i> ...	57
<b>Tabel 4. 11</b> Hasil Uji Linearitas .....	58
<b>Tabel 4. 12</b> Hasil Uji Hipotesis Variabel <i>Mindfulness</i> dengan Kesejahteraan Psikologis.....	59

<b>Tabel 4. 13</b> Hasil Uji Hipotesis Variabel <i>Locus of Control</i> dengan Kesejahteraan Psikologis .....	60
<b>Tabel 4. 14</b> Hasil Uji Hipotesis Variabel <i>Mindfulness</i> dan <i>Locus of Control</i> dengan Kesejahteraan Psikologis .....	61

## DAFTAR GAMBAR

<b>Gambar 1. 1</b> <i>Skema Mindfulness dan Locus of Control dengan Kesejahteraan psikologis</i> .....	37
<b>Gambar 4. 1</b> Persentase Subjek Berdasarkan Jenis Kelamin.....	49
<b>Gambar 4. 2</b> Persentase Subjek Berdasarkan Usia .....	50
<b>Gambar 4. 3</b> Persentase Subjek Berdasarkan Hari Kerja .....	50
<b>Gambar 4. 4</b> Persentase Subjek Berdasarkan Hari Libur .....	51
<b>Gambar 4. 5</b> Persentase Subjek Berdasarkan Status.....	51

## DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 Skala.....	77
Lampiran 2 Kuesioner Penelitian .....	89
Lampiran 3 Hasil Uji Coba Validitas dan Reliabilitas .....	91
Lampiran 4 Deskripsi Data dan Kategorisasi Variabel .....	97
Lampiran 5 Daftar Riwayat Hidup .....	100

## Abstract

The problem of psychological well-being of ECJ members is a serious problem and needs to be addressed immediately, so that community productivity, especially positive relationships between ECJ members, can be achieved properly in accordance with the purpose of forming ECJ in teak village. The purpose of the study was to empirically examine the relationship between *mindfulness* and *locus of control* with psychological well-being in the traveling greengrocer community.

This study used a quantitative approach correlational method with psychological well-being scale, *mindfulness* scale and *locus of control* scale. The sampling technique of this study is *purposive sampling* with a sample of 109 people. Quantitative data analysis techniques in this study and test research hypotheses using multiple correlation analysis. The results of the first hypothesis, there is a relationship between *mindfulness* and psychological well-being, the value of the correlation coefficient of 0.419 in the medium category and *the value of sig. (2-tailed)* Between *mindfulness* and psychological well-being is  $0.000 < 0.01$  so that the correlation of the two variables is stated to be significant. The second hypothesis is that there is a relationship *between locus of control* and psychological well-being in the mobile vegetable vendor community (ECJ), a correlation coefficient value of 0.208 in the low category and *a sig value. (2-tailed)* The *between locus of control* and psychological well-being is 0.030. The correlation proved to be significant  $0.030 < 0.05$  so that the correlation of the two variables was declared significant. The third hypothesis is that the correlation coefficient value is 0.437 in the medium correlation category and *the sig value. F change* is  $0.000 < 0.01$  so that the correlation between the two variables is stated to be significant. The conclusion of this study is that there is a relationship between *mindfulness* and *locus of control* with psychological well-being in ECJ members.

**Keywords :** Well-being psychology, *Mindfulness*, *Locus of Control*.



## Abstrak

Permasalahan kesejahteraan psikologis anggota KEJ merupakan persoalan yang serius dan perlu segera diatasi, agar produktivitas komunitas terutama hubungan positif antar anggota KEJ dapat tercapai dengan baik sesuai dengan tujuan terbentuknya KEJ di desa jati. Tujuan penelitian untuk menguji secara empiris hubungan antara *mindfulness* dan *locus of control* dengan kesejahteraan psikologis pada komunitas pedagang sayur keliling

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif metode korelasional dengan skala kesejahteraan psikologis, skala *mindfulness* dan skala lokus kendali (*locus of control*). Teknik sampling penelitian ini adalah *purposive sampling* dengan jumlah sampel 109 orang. Teknik analisis data kuantitatif pada penelitian ini dan uji hipotesis penelitian dengan menggunakan analisis korelasi berganda. Hasil hipotesis pertama, terdapat hubungan antara *mindfulness* dengan kesejahteraan psikologis, nilai koefisien korelasi 0,419 dalam kategori sedang dan nilai *sig. (2-tailed)* antara *mindfulness* dan kesejahteraan psikologis adalah  $0,000 < 0,01$  sehingga korelasi kedua variabel tersebut dinyatakan signifikan. Hipotesis kedua, terdapat hubungan *locus of control* dengan kesejahteraan psikologis pada komunitas pedagang sayur keliling (KEJ), nilai koefisien korelasi 0,208 dalam kategori rendah dan nilai *sig. (2-tailed)* antara *locus of control* dan kesejahteraan psikologis adalah 0,030. Korelasi terbukti signifikan  $0,030 < 0,05$  sehingga korelasi kedua variabel tersebut dinyatakan signifikan. Hipotesis ketiga, nilai koefisien korelasi sebesar 0,437 dalam kategori korelasi sedang dan nilai *sig. F change* yaitu  $0,000 < 0,01$  sehingga korelasi kedua variabel tersebut dinyatakan signifikan. Kesimpulan dari penelitian ini adalah terdapat hubungan antara *mindfulness* dan *locus of control* dengan kesejahteraan psikologis pada anggota KEJ

**Kata Kunci :** Kesejahteraan psikologi, *Mindfulness*, *Locus of Control*.

## **BAB I**

### **PENDAHULUAN**

#### **A. Latar Belakang Penelitian**

Indonesia sebagai negara agraris memandang sektor pertanian sebagai sektor penting dalam pembangunan nasional. Adapun empat peran penting sektor pertanian tersebut yaitu pertama pertanian sebagai penyedia pangan masyarakat. Kedua, pertanian dapat menghasilkan devisa yang berasal dari ekspor dan menghemat devisa yang berasal dari substitusi impor yang dihasilkan dari pertanian. Ketiga, pertanian merupakan pasar yang luas bagi industri. Keempat menyediakan surplus untuk diinvestasikan sektor lain (Meier & Rauch, 1995). Komunitas-komunitas yang berkecimpung di sektor pertanian pun mulai bermunculan seperti komunitas pedagang sayur keliling di Desa Jati, Kecamatan Sawangan, Kabupaten Magelang yang disebut dengan Komunitas Eyek Jati atau lebih populer dengan sebutan “KEJ”. komunitas ini memanfaatkan hasil pertanian petani sekitar untuk dipasarkan ke perkotaan dimana target pasarannya merupakan ibu-ibu rumah tangga.

Komunitas pedagang sayur memegang peran penting dalam pendistribusian sayur kepada para konsumen. Hal tersebut disebabkan karena mereka adalah perantara antara petani sayur dengan konsumen sayur sehingga masyarakat bisa mengonsumsi sayur dalam keseharian. Sayangnya menurut beberapa penelitian terdahulu menunjukkan bahwa kesejahteraan psikologis pedagang cenderung rendah. Dalam penelitian yang dilakukan oleh Budiarti (2015:15) menyebutkan bahwa tingkat kesejahteraan psikologis pedagang di pasar tradisional darat dan pasar terapung lok baitan sungai tabuk martapura yaitu sedang dan cenderung rendah.

Kesejahteraan psikologis merupakan kemampuan individu untuk menghadapi tantangan hidupnya dalam rangka memberikan fungsi dirinya secara penuh dan menyadari talenta uniknya. Kesejahteraan psikologi juga mengandung arti yang lebih luas yaitu suatu keadaan psikologis yang terhindar dari gangguan

atau penyakit mental, namun individu tersebut memiliki karakter positif pada penerimaan diri, hubungan positif dengan orang lain, otonomi, penguasaan lingkungan, tujuan hidup, dan penguasaan diri (Ryff & Keyes, 1995). Artinya kesejahteraan psikologis sangat bermanfaat bagi individu pada seluruh kalangan yang mana individu dengan tingkat kesejahteraan psikologis tinggi mampu menerima keadaan dirinya, mengembangkan relasi positif, menjadi pribadi mandiri, mengendalikan lingkungan, memiliki tujuan hidup, dan terus bertumbuh secara personal. Selain itu, menurut Amichai-Hamburger (2009:89) kesejahteraan psikologis juga merupakan kombinasi perasaan positif seperti kebahagiaan dan keefektifan individu dalam kehidupan sosial.

Kesejahteraan psikologis penting dimiliki oleh anggota KEJ. Hal ini disebabkan harga beli sayur di pasaran yang dinamis serta kebutuhan sayur ibu-ibu rumah tangga sebagai target pasar anggota KEJ yang tidak menentu mengakibatkan hasil pendapatan yang berbeda-beda setiap harinya, bahkan tidak jarang anggota KEJ harus menanggung rugi karena dagangannya yang tidak laku. Untuk itu diperlukan kesejahteraan psikologis yang baik sehingga anggota KEJ mampu menerima keadaan dirinya di segala kondisi dan situasi pasar, mampu mengembangkan relasi positif terhadap orang lain sehingga memperbanyak target pasar, mampu mengendalikan lingkungan dengan mencari peluang lain, memiliki tujuan hidup yang baik menjadi pribadi yang bertanggung jawab atas pekerjaannya sehingga mampu mengemban risiko penjualan.

Berdasarkan hasil prapenelitian yang telah dilakukan pada Jum'at 6 Januari 2023 terhadap 10 orang anggota KEJ diindikasikan bahwa setiap anggota memiliki tingkat kesejahteraan psikologis rendah yang tercermin dalam aspek kesejahteraan psikologis yang tidak terpenuhi yaitu penerimaan diri, hubungan positif dengan orang lain, autonomi, penguasaan lingkungan, tujuan hidup, dan *personal growth*.

Pertama, ketika penjualan tidak sesuai dengan harapan seketika langsung membuat status di media sosial tentang suasana hati yang tengah dirasakan yaitu sedih, nelangsa dan galau. Ketika target penjualan sesuai dengan harapan belum tentu dapat dipastikan untuk diungkapkan bahkan cenderung membandingkan hasil penjualan antar anggota kelompok yang mengarah pada tingkat penerimaan diri yang rendah. Kedua, anggota KEJ cenderung bersaing dan tak jarang terjadi

konflik antar anggota KEJ mengarah pada hubungan positif antar orang lain kurang terbangun. Ketiga, tindak senioritas yang mengarah pada kehormatan dan kekuasaan. Keempat, anggota KEJ tidak dapat menentukan harga jual sayur secara mandiri melainkan ditentukan dengan standar yang berlaku. Kelima, anggota KEJ kurang mampu mengendalikan lingkungan penjualannya. Keenam, anggota KEJ tidak menyandarkan pekerjaannya untuk tujuan tertentu untuk masa depan melainkan hanya untuk memenuhi kebutuhan hidupnya sehingga pertumbuhan personal kurang terbangun.

Adapun faktor-faktor yang mempengaruhi tinggi rendahnya tingkat kesejahteraan psikologis individu faktor-faktor yang mempengaruhi tingginya kesejahteraan psikologis seseorang adalah *locus of control internal*, *self esteem*, kemandirian, religiusitas, *adaptive coping strategy*, sosial ekonomi, perilaku pro sosial, *hope*, dan *behaviour self-preception*. Sedangkan rendahnya tingkat kesejahteraan psikologis dipengaruhi oleh faktor *locus of control* yang cenderung eksternal, *self esteem* rendah, *maladaptive coping strategy*, keadaan ekonomi yang tidak sesuai, urangnya perilaku prososial dan kurangnya optimisme dan *hope* karena tidak ada strategi untuk mencapai tujuan (Oruh et al., 2021).

Beberapa penelitian terdahulu mengenai kesejahteraan psikologi yang pernah dilakukan antara lain penelitian (Savitri & Listiyandini, 2017) mengenai *mindfulness* berhubungan positif dengan kesejahteraan psikologis pada remaja yang tercermin dalam kelima aspek kesejahteraan psikologis yaitu penerimaan diri, hubungan dengan orang lain, otonomi, penguasaan lingkungan, tujuan hidup dan penguasaan diri. Penelitian serupa juga dilakukan oleh Dyah & Fourianalisyawati (2018:34) terhadap lansia yang menyebutkan bahwa dimensi trait *mindfulness* memiliki peran signifikan terhadap penerimaan diri, hubungan positif dengan orang lain dan otonomi dari kesejahteraan psikologis. Selain itu Budiarti et al., (2015:17) menyebutkan bahwa keyakinan diri juga turut berpengaruh terhadap kesejahteraan psikologis. Semakin yakin seorang pedagang terhadap profesinya dapat memberikan manfaat maka semakin tinggi pula tingkat kesejahteraan psikologisnya.

Dalam sebuah penelitian yang dilakukan oleh Nurbaiti et al., (2021:78) menyebutkan bahwa untuk meraih kesejahteraan psikologis berbasis Al-Quran

yaitu dengan memiliki delapan sifat, yaitu: iman, ridha, ikhlas, sabar, amanah, bersyukur, berkontribusi dan bertaubat. Selain itu kesejahteraan spiritual dan kesejahteraan emosional juga berkaitan dengan tingkat kesejahteraan psikologis. Kedua hal tersebut dapat diraih dengan banyak berdzikir dan membaca Al-Quran sehingga mendapatkan ketenangan jiwa dan batin.

Dari uraian di atas, permasalahan kesejahteraan psikologis anggota KEJ merupakan persoalan yang serius dan perlu segera diatasi agar produktivitas komunitas terutama hubungan positif antar anggota KEJ dapat tercapai dengan baik sesuai dengan tujuan terbentuknya KEJ di desa jati. Untuk itu peneliti tertarik untuk melakukan penelitian mengenai “Hubungan antara *Mindfulness* dan *Locus of Control* dengan Kesejahteraan Psikologis pada Pedagang Sayur Keliling” dan mengkajinya lebih dalam dari sudut pandang psikologi komunitas.

## **B. Rumusan Masalah Penelitian**

Peneliti merumuskan masalah penelitian berdasarkan latar belakang yang telah dijelaskan, sebagai berikut:

1. Adakah hubungan antara *mindfulness* dengan kesejahteraan psikologis pada komunitas pedagang sayur keliling?
2. Adakah hubungan antara *locus of control* dengan kesejahteraan psikologis pada komunitas pedagang sayur keliling?
3. Adakah hubungan antara *mindfulness* dan *locus of control* dengan kesejahteraan psikologis pada komunitas pedagang sayur keliling?

## **C. Tujuan Penelitian**

Sejalan dengan latar belakang dan rumusan masalah yang telah diuraikan sebelumnya, maka tujuan penelitian ini adalah:

1. Untuk menguji secara empiris hubungan antara *mindfulness* dengan kesejahteraan psikologis pada komunitas pedagang sayur.
2. Untuk menguji secara empiris hubungan antara *locus of control* dengan kesejahteraan psikologis pada komunitas pedagang sayur keliling.

3. Untuk menguji secara empiris hubungan antara *mindfulness* dan *locus of control* dengan kesejahteraan psikologis pada komunitas pedagang sayur keliling.

#### **D. Manfaat Penelitian**

Penelitian ini diharapkan memberikan manfaat baik secara teoritis maupun praktis bagi para pembaca.

##### 1. Manfaat Teoritis

Temuan penelitian ini dapat memberikan kontribusi ilmu pengetahuan, khususnya pada bidang psikologi dengan tema kesejahteraan psikologis. Temuan ini sekaligus menambah variasi penelitian mengenai kesejahteraan psikologis yang diprediksi oleh faktor *mindfulness* dan *locus of control* secara bersama-sama pada kalangan komunitas terkhusus anggota komunitas pedagang sayur keliling. Lebih lanjut, hasil penelitian dapat digunakan sebagai referensi untuk penelitian selanjutnya dengan kesamaan hal yang terdapat dalam penelitian ini.

##### 2. Manfaat Praktis.

###### a. Bagi Komunitas Pedagang Sayur Keliling (Komunitas Eyek Jati)

Hasil penelitian ini diharapkan dapat digunakan sebagai bahan pertimbangan manajemen komunitas serta mengorganisir anggota komunitas terkait permasalahan kesejahteraan psikologis yang berkaitan dengan *mindfulness* dan *locus of control* sehingga tujuan dibentuknya komunitas untuk meningkatkan produktivitas komunitas tercapai dengan baik.

###### b. Bagi Anggota Komunitas Pedagang Sayur Keliling (Komunitas Eyek Jati)

Diharapkan hasil penelitian ini dapat bermanfaat bagi anggota KEJ untuk meningkatkan *mindfulness* dan *menumbuhkan locus of control internal* untuk tercapainya kesejahteraan psikologis.

c. Bagi Universitas

Hasil penelitian ini dapat digunakan bagi mahasiswa psikologi khususnya dan Universitas Islam Negeri Walisongo Semarang pada umumnya sebagai sumber koleksi berupa bahan pustaka dan bahan bacaan.

## E. Keaslian Penelitian

Pada dasarnya penting untuk mengetahui keorisinilan suatu karya tulis ilmiah untuk menghindari adanya tindakan plagiarisme yang dapat menurunkan kualitas penelitian. Oleh karena itu, peneliti melakukan telaah terhadap penelitian terdahulu yang membahas mengenai kesejahteraan psikologis. Dilakukannya telaah penelitian berfungsi sebagai landasan dan pertimbangan untuk penelitian yang akan datang. Dari hasil telaah tersebut, peneliti tidak menemukan penelitian baik artikel jurnal maupun skripsi yang membahas *mindfulness*, *locus of control*, dan kesejahteraan psikologis dalam satu penelitian sekaligus. Sudah banyak penelitian yang mengaitkan hubungan antara dua variabel dari tema penelitian yang akan di bahas.

Penelitian pertama berjudul “*Mindfulness* dan Kesejahteraan Psikologis pada Remaja” oleh Savitri & Listiyandini (2017: 47-49). Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif dengan pendekatan asosiatif eksplanatif yang melibatkan 200 orang remaja di wilayah Jabodetabek. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa *mindfulness* berperan positif dan signifikan terhadap setiap dimensi kesejahteraan psikologis pada remaja, khususnya pada dimensi penguasaan lingkungan. Artinya, ketika *mindfulness* meningkat maka kesejahteraan psikologis juga akan meningkat begitu pun sebaliknya.

Persamaan yang ditemui dalam penelitian ini berupa kesamaan topik penelitian yang menggunakan *mindfulness* dan kesejahteraan psikologis sebagai variabel X dan Y. Sementara itu, perbedaan ditemui pada pemilihan subjek sebagai responden penelitian. Peneliti tidak memilih remaja sebagai subjek penelitian seperti yang dilakukan Savitri & Listiyandini (2017), namun anggota KEJ yang mayoritas dewasa awal. Kemudian peneliti juga menambahkan satu variabel tambahan yaitu *locus of control* sebagai variabel X2.

Penelitian kedua berjudul “Peran Trait *Mindfulness* dengan Kesejahteraan Psikologis pada Lansia” oleh Dyah & Fouriana listyawati (2018). Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif dengan pendekatan kausalitas yang melibatkan 120 lansia yang sudah pensiun dan berkerja di wilayah jabodetabek. Hasil penelitian menunjukkan bahwa empat dari lima dimensi trait *mindfulness* berperan signifikan terhadap beberapa dimensi kesejahteraan psikologis yaitu *acting with awareness*, *describing*, *non-reactivity*, dan *non-judging*. Sedangkan trait *observing* tidak berperan terhadap dimensi kesejahteraan psikologis, artinya ketika trait *mindfulness* memiliki angka tinggi maka akan memprediksi tingkat kesejahteraan psikologis yang tinggi juga.

Persamaan yang ditemui dalam penelitian ini berupa topik penelitian yang menggunakan *mindfulness* dan kesejahteraan psikologis sebagai variabel X dan Y, namun dalam penelitian ini peneliti lebih mengfokuskan kesejahteraan psikologis dipengaruhi oleh trait *mindfulness*. Sementara itu perbedaan ditemui pada pemilihan subjek sebagai responden penelitian. Peneliti tidak menggunakan lansia sebagai subjek penelitian seperti yang dilakukan Dyah & Fouriana listyawati (2018), tetapi menggunakan anggota KEJ yang mayoritas dewasa awal sebagai subjeknya. . Kemudian peneliti juga menambahkan satu variabel tambahan yaitu *locus of control* sebagai variabel X2.

Penelitian ketiga berjudul “Kesejahteraan Psikologis pada Mahasiswa Ditinjau Dari Pusat Pengendalian (*Locus of Control*)” oleh Lumbantoruan (2020). Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif dengan pendekatan korelasi yang melibatkan 111 mahasiswa aktif di perguruan tinggi. Hasil penelitian menemukan bahwa mahasiswa dengan *locus of control* internal memiliki tingkat kesejahteraan psikologis yang lebih tinggi dibandingkan dengan mahasiswa yang *locus of control* eksternal, artinya penggunaan *locus of control* berhubungan dengan tingkat kesejahteraan psikologis individu.

Persamaan yang ditemui dalam penelitian ini berupa topik penelitian yang menggunakan *locus of control* dan kesejahteraan psikologis sebagai variabel X dan Y, namun dalam penelitian ini peneliti lebih mengfokuskan penggunaan *locus of control* internal dan eksternal terhadap kesejahteraan. Sementara itu perbedaan



ditemui pada pemilihan subjek sebagai responden penelitian. Peneliti tidak menggunakan mahasiswa sebagai subjek penelitian seperti yang dilakukan Lumbantoruan (2020), tetapi menggunakan anggota KEJ yang mayoritas dewasa awal sebagai subjeknya. Kemudian peneliti juga menambahkan satu variabel tambahan yaitu *mindfulness* sebagai variabel X1.

Penelitian keempat berjudul “Kesejahteraan Psikologis pada Remaja Panti Asuhan Ditinjau dari Internal *Locus of Control* dan Spiritualitas” oleh Harjanti, (2021). Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif dengan pendekatan regresi yang melibatkan 75 remaja di beberapa panti asuhan di daerah Karanganyar. Hasil penelitian menunjukkan bahwa semakin tinggi tingkat internal *locus of control* maka semakin tinggi pula tingkat kesejahteraan psikologisnya. Kemudian tingkat spiritualitas juga turut serta membangun tingkat kesejahteraan psikologis sebesar 32,5%, artinya penggunaan *locus of control* berhubungan dengan tingkat kesejahteraan psikologis individu.

Persamaan yang ditemui dalam penelitian ini berupa topik penelitian yang menggunakan *locus of control* dan kesejahteraan psikologis sebagai variabel X dan Y, namun dalam penelitian ini peneliti lebih mengfokuskan penggunaan *locus of control* internal saja terhadap kesejahteraan. Sementara itu perbedaan ditemui pada pemilihan subjek sebagai responden penelitian. Peneliti tidak menggunakan remaja sebagai subjek penelitian seperti yang dilakukan oleh Harjanti, (2021), tetapi menggunakan anggota KEJ yang mayoritas dewasa awal sebagai subjeknya. Kemudian penelitian dilakukan oleh Harjanti, (2021) menggunakan spiritualitas sebagai X2, sedangkan peneliti juga menambahkan satu variabel tambahan yaitu *mindfulness* sebagai variabel X1.

Penelitian kelima berjudul “Pengaruh Pelatihan *Mindfulness* Terhadap Ketahanan, Kepercayaan Diri, dan Regulasi Emosi Pemain Sepak Bola Elit : Peran Mediasi *Locus of Control*” oleh (Solomon, 2022). Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif dengan uji eksperimental yang melibatkan 34 pemain sepak bola. Penelitian ini memberikan hasil terdapat pengaruh langsung dan tidak langsung yang signifikan dari komitmen penerimaan *mindfulness* terhadap ketahanan, kepercayaan diri dan pengaturan emosi pada pemain sepak bola

elit.artinya penggunaan *locus of control* berhubungan dengan *mindfulness* individu.

Persamaan yang ditemui dalam penelitian ini berupa topik penelitian yang menggunakan *mindfulness* dan *locus of control*. Pada penelitian ini *mindfulness* dan *locus of control* sebagai variable X1 dan X2, sedangkan pada penelitian yang dilakukan oleh (Solomon, 2022) *mindfulness* dan *locus of control* sebagai X dan Y.

Berdasarkan data-data penelitian terdahulu, persamaan yang dijumpai yaitu pembahasan mengenai kesejahteraan psikologis. Berbagai penelitian tersebut mengaitkan kesejahteraan psikologis dengan beragam faktor seperti spiritualitas, Ketahanan, Kepercayaan Diri, dan Regulasi Emosi. Pembaharuan dalam penelitian ini yaitu, peneliti memfokuskan permasalahan pada hubungan antara *mindfulness* dan *locus of control* dengan kesejahteraan psikologis secara bersama-sama.hal tersebut tentunya menjadi variasi baru dalam topik kesejahteraan psikologis. Kemudian, pada penelitian sebelumnya menjamah sampel populasi di wilayah perkotaan. Sedangkan penelitian ini mencoba mengulik dinamika yang terjadi antara sampel penelitian di wilayah pedesaan yaitu di desa jati.

Tabel 1. 1 Keaslian Penelitian

No.	Judul Penelitian	Perbandingan	
		Persamaan	Perbedaan
1	<i>Mindfulness</i> dan Kesejahteraan Psikologis pada Remaja (Savitri & Listiyandini 2017).	1. <i>Mindfulness</i> 2. Kesejahteraan psikologis	1. Subjek penelitian 2. Penambahan <i>locus of control</i> sebagai variabel X2
2	Peran Trait <i>Mindfulness</i> dengan Kesejahteraan Psikologis pada Lansia (Dyah & Fouriana listyawati 2018)	1. <i>Mindfulness</i> 2. Kesejahteraan Psikologis	1. Subjek penelitian 2. Penambahan <i>locus of control</i> sebagai variabel X2
3	Kesejahteraan Psikologis pada Mahasiswa Ditinjau Dari Pusat Pengendalian ( <i>Locus of Control</i> ) (Lumbantoruan 2020)	1. <i>Locus of control</i> 2. Kesejahteraan psikologis	1. Subjek penelitian 2. Penambahan <i>mindfulness</i> sebagai variabel X1
4	Kesejahteraan Psikologis pada Remaja Panti Asuhan Ditinjau dari Internal <i>Locus of Control</i> dan Spiritualitas (Harjanti 2021)	1. <i>Locus of control</i> 2. Kesejahteraan psikologis	1. Subjek penelitian 2. Tidak mengikutsertakan spiritualitas sebagai variabel X2
5	Pengaruh Pelatihan <i>Mindfulness</i> Terhadap Ketahanan, Kepercayaan Diri, dan Regulasi Emosi Pemain Sepak Bola Elit : Peran Mediasi <i>Locus of Control</i> (Solomon, 2022)	1. <i>Mindfulness</i> 2. <i>Locus of control</i>	1. Subjek penelitian 2. Tidak menjadikan <i>locus of control</i> sebagai Y melainkan menggunakan kesejahteraan psikologis

## **BAB II**

### **KAJIAN PUSTAKA**

#### **A. Kesejahteraan Psikologis**

##### **1. Pengertian Kesejahteraan Psikologis**

Kesejahteraan psikologis merupakan kemampuan individu untuk menghadapi tantangan hidupnya dalam rangka memfungsikan dirinya secara penuh dan menyadari talenta uniknya. Kesejahteraan psikologi juga mengandung arti yang lebih luas yaitu suatu keadaan psikologis yang terhindar dari gangguan atau penyakit mental yang mana individu tersebut memiliki karakter positif pada penerimaan diri, hubungan dengan orang lain, otonomi, penguasaan lingkungan, tujuan hidup, dan penguasaan diri (Ryff dan Keyes, 1995:3). Ryff dan Kayes (1995:3) menjelaskan bahwa kesejahteraan psikologis tergantung pada sejauh mana individu memiliki makna hidup, menyadari potensinya, kualitas hubungannya dengan individu lain, dan sejauh mana mereka bertanggung jawab untuk mereka sendiri.

Menurut Diener dan Larsen (Ramadhani, dkk., 2016:5) kesejahteraan psikologis adalah kebahagiaan yang dapat diartikan terbebas dari distress yang mencerminkan terpenuhinya kebutuhan utamanya, kebahagiaan ini adalah kesinambungan antara afek positif dan negatif. Kesejahteraan psikologis adalah gambaran kesehatan psikologis individu berdasarkan pemenuhan fungsi dari psikologi positif (Ryff, 1989:280-298). Kesejahteraan psikologis adalah pengalaman mengevaluasi diri yang bersifat kognitif dan afektif (Dewi, 2012:2). Menurut Ryff (1989:280) menyatakan sikap positif terhadap diri sendiri dan kehidupan seseorang adalah yang utama dari kesejahteraan.

Kesejahteraan psikologis adalah suatu konsep yang berkaitan dengan bagaimana orang berpikir tentang aktivitas dalam kehidupan sehari-hari yang mengarah pada pengungkapan perasaan pribadi tentang bagaimana perasaan orang berdasarkan pengalaman hidup mereka. Kesejahteraan psikologis juga disebut dengan kesehatan psikologi. Kesejahteraan psikologis muncul dari prespektif jangka panjang yang berfokus pada masalah yang berbeda pada berbagai tahap siklus hidup (Ryff dan Singer, 1996:3).

Menurut Synder (Ramadhani dkk, 2016: 108-115) kesejahteraan psikologis bukan hanya tidak ada penderitaan, akan tetapi kesejahteraan psikologis meliputi keterikatan aktif dalam kehidupan, dapat memahami arti dan tujuan hidup dan memiliki hubungan positif dengan orang lain. Sedangkan menurut Ryff, (1989:290) Kesejahteraan psikologis adalah sebuah kondisi dimana individu memiliki sikap yang positif pada dirinya sendiri dan kepada orang lain, mampu untuk membuat keputusannya sendiri dan mengatur perilakunya sendiri, mampu menciptakan lingkungan dan mengatur lingkungan yang sesuai dengan kebutuhannya serta mampu mengeksplorasi dan mengembangkan potensi diri.

Menurut Ryff, (1989:290) kesejahteraan psikologis adalah keadaan dimana seseorang merasa positif tentang diri mereka sendiri dan orang lain, membuat keputusan sendiri, mengatur perilaku mereka, menciptakan dan mengelola lingkungan yang disesuaikan dengan kebutuhan mereka, dan berusaha untuk mengeksplorasi dan mengembangkan diri. Selain itu menurut (Hauser dkk., 2005:49) kesejahteraan psikologis juga diartikan sebagai kesejahteraan psikologis individu yang memfokuskan pada upaya realisasi diri (*self-realization*), pernyataan diri (*personal expressiveness*) dan aktualisasi diri (*self-actualization*). Lain halnya dengan Hurlock (Snyder dan Lopez, 2002:75-90) mengemukakan bahwa kesejahteraan psikologis merupakan kebutuhan untuk terpenuhinya tiga kebahagiaan yang meliputi penerimaan (*acceptance*), kasih sayang (*affection*) dan pencapaian (*achievement*).

Terdapat hubungan antara religiusitas dengan kesejahteraan psikologis, individu yang memiliki religiusitas yang kuat akan lebih tinggi tingkat kesejahteraan psikologisnya dan semakin sedikit dampak negatif yang dirasakan oleh individu dari pengalaman traumatik dalam hidup. Dapat disimpulkan bahwa kesejahteraan psikologis adalah sebuah kondisi dimana individu memiliki sikap yang positif dari sebuah evaluasi pengalaman yang bersifat kognitif dan afektif (Fitriani, 2016:2).

Peneliti dapat menyimpulkan jika kesejahteraan psikologis adalah kondisi atau tingkatan kemampuan individu dalam sikap yang positif terhadap dirinya sendiri dan orang lain, dapat membuat keputusan sendiri untuk tujuan

hidupnya, mengatur tingkah laku sendiri sehingga dapat menciptakan dan mengatur lingkungan yang kompatibel dengan kebutuhannya, dan membuat hidup mereka lebih bermakna serta berusaha mengeksplorasi serta mengembangkan diri. Dapat bersikap optimis, dan menghadapi tekanan sosial dengan mengontrol lingkungan eksternal.

## 2. Aspek-aspek Kesejahteraan Psikologis

Kosep kesejahteraan psikologis digambarkan oleh (Ryff, 1989:289) kedalam enam aspek meliputi penerimaan diri (*self-acceptance*), hubungan positif dengan orang lain (*positive relation with other*), kemandirian (*autonomy*), penguasaan terhadap lingkungan (*environmental mastery*), tujuan hidup (*purpose of in life*) dan pertumbuhan pribadi (*personal growth*).

Berikut penjelasan dari keenam aspek tersebut:

### a. Penerimaan diri (*self acceptance*)

Individu dengan penerimaan diri mampu mengevaluasi secara positif terhadap dirinya saat ini dan pengalamannya di masa lalu. Dalam hal ini individu memiliki kapasitas untuk menerima kelebihan dan kekurangannya. Selain itu, individu juga mampu mempertahankan sikap-sikap positifnya dan sadar akan kelemahannya.

Sebagaimana dikutip oleh Fatihul Mufidatu Z dan Yulia Sholichatun (2016, 29) menurut Hurlock Penerimaan diri merupakan kondisi ketika seseorang mampu menerima segala aspek tentang dirinya tanpa membenci dirinya sendiri. Hal ini berarti, individu tersebut memiliki pengetahuan tentang dirinya sehingga menerima dan kekurangan diri haruslah seimbang dan diusahakan untuk saling melengkapi satu sama lain, sehingga dapat menumbuhkan kepribadian yang sehat.

### b. Hubungan positif dengan orang lain (*positive relation with others*)

Individu mampu membangun hubungan interpersonal yang hangat, berkualitas, adanya kepercayaan satu sama lain dan merasa puas. Selain

itu, individu tersebut juga memiliki kedekatan dan hubungan yang berarti dengan orang tertentu (*significant others*).

Kemampuan yang baik dalam dimensi ini memberikan manfaat serta pengaruh yang positif bagi kondisi kejiwaan individu, yang bisa menghilangkan rasa jenuh, penat serta kesepian dan mengurangi ketegangan jiwa serta emosi individu (Amin, 2007:4)

c. Kemandirian (*autonomy*)

Individu yang mandiri mampu melakukan dan mengarahkan perilakunya sendiri dengan inisiatif. Mampu melakukan aktualisasi diri dan memiliki keyakinan diri sehingga dapat mencapai prestasi memuaskan.

Individu yang memperhatikan pengharapan serta evaluasi orang lain, bergantung pada penilaian orang lain ketika mengambil keputusan, menyesuaikan diri pada tekanan sosial ketika berfikir serta bertindak laku dapat dinilai sebagai individu yang tidak otonom (Sari, 2006:3)

d. Penguasaan terhadap lingkungan (*environmental mastery*)

Individu memiliki kapasitas untuk mengatur kehidupan dengan efektif dan lingkungan sekitar. Artinya individu mampu memodifikasi lingkungannya untuk memenuhi kebutuhan dan tuntutan-tuntutan dalam hidupnya. Sederhananya individu mampu menciptakan lingkungan yang sesuai dengan kondisi fisiknya.

Penguasaan lingkungan digambarkan dengan kemampuan individu untuk mengatur lingkungannya, memanfaatkan kesempatan yang ada di lingkungan, menciptakan, dan mengontrol lingkungan sesuai dengan kebutuhan. Individu yang tinggi dalam dimensi penguasaan lingkungan memiliki keyakinan dan kompetensi dalam mengatur lingkungan. Ia dapat mengendalikan aktivitas eksternal yang berada di lingkungannya termasuk mengatur dan mengendalikan situasi kehidupan sehari-hari, memanfaatkan kesempatan yang ada di lingkungan, serta mampu memilih dan menciptakan lingkungan yang sesuai dengan kebutuhan pribadi. Penguasaan lingkungan adalah kemampuan individu untuk memilih atau

mengubah lingkungan sehingga sesuai dengan kebutuhannya (Sari, 2006:7).

e. Tujuan hidup (*purpose in life*)

Individu yang memiliki tujuan hidup mampu mengarahkan dirinya untuk mencapai hal tertentu yang menjadi cita-citanya. Dengan adanya tujuan hidup tersebut individu mampu menemukan makna hidupnya sehingga hidup menjadi lebih berarti.

Dimensi tujuan hidup meliputi keyakinan-keyakinan yang memberikan perasaan bahwa terdapat tujuan dan makna didalam hidupnya, baik masa lalu maupun yang sedang dijalaninya kini. Kesimpulannya individu dalam menjalani hidupnya hendaknya senantiasa memiliki tujuan hidup yang harus ditempuhnya untuk mencapai suatu harapan yang didambakan, sehingga dengan begitu individu dapat merasakan makna hidup yang dijanjikan yang bisa membuatnya untuk bisa lebih menghargai diri sendiri secara proporsional (Agustin, 2013:5)

f. Pertumbuhan pribadi (*personal growth*)

Individu memiliki perasaan akan perkembangan yang terus berlanjut, berani untuk mencoba pengalaman baru, adanya perubahan yang tercermin dengan meningkatnya pengetahuan pribadi dan mampu memahami pengembangan dirinya dan perilakunya sepanjang hari.

Dimensi pertumbuhan pribadi menjelaskan mengenai kemampuan individu untuk mengembangkan potensi dalam diri dan berkembang sebagai seorang manusia. Dimensi ini dibutuhkan oleh individu agar dapat optimal dalam berfungsi secara psikologis. Salah satu hal penting dalam dimensi ini adalah adanya kebutuhan untuk mengaktualisasikan diri, misalnya dengan keterbukaan terhadap pengalaman. Dimensi ini meliputi kemampuan untuk bertumbuh dan mengembangkan potensi dirinya secara berkesinambungan. Kesimpulannya adalah individu menyadari kemampuannya dalam merencanakan dan melakukan berbagai kegiatan yang dapat membantunya untuk mengembangkan diri, belajar dari



kesalahannya untuk melakukan perbaikan yang positif secara kontinyu. (Adhyatman, 2016:8).

Dapat disimpulkan bahwa individu dengan tingkat kesejahteraan yang tinggi memenuhi beberapa aspek yaitu mampu menerima keadaan dirinya, mampu mengembangkan relasi positif, menjadi pribadi mandiri, mampu mengendalikan lingkungan, memiliki tujuan hidup dan terus bertumbuh secara personal. Dalam penelitian ini, peneliti menggunakan aspek kesejahteraan psikologis yang telah dikemukakan oleh (Ryff, 1989:289), yaitu penerimaan diri (*self-acceptance*), hubungan positif dengan orang lain (*positive relation with other*), kemandirian (*autonomy*), penguasaan terhadap lingkungan (*environmental mastery*), tujuan hidup (*purpose of in life*) dan pertumbuhan pribadi (*personal growth*).

### **3. Faktor yang Mempengaruhi Kesejahteraan Psikologis**

Menurut Diener (2009: 4) serta Diener dan Ryan (2009: 396) kesejahteraan psikologis dipengaruhi oleh beberapa faktor, diantaranya:

#### **a. Faktor Demografi**

##### **1) Usia**

Dikutip oleh Diener (2009: 28), dalam penelitian yang pernah dilakukan oleh Campbell menyebutkan bahwa individu yang lebih dewasa memiliki tingkat kepuasan hidup lebih tinggi pada setiap domain, kecuali kesehatan. Individu dengan usia dewasa cenderung memandang kehidupannya dengan cara yang lebih positif. Kemudian, Menurut Keyes & Waterman (2003) dari keenam aspek kesejahteraan psikologis empat diantaranya berkaitan dengan usia. Pada aspek otonomi dan penguasaan lingkungan akan meningkat seiring bertambahnya usia. Sebaliknya dengan aspek tujuan hidup dan pertumbuhan pribadi menurun seiring bertambahnya usia. Sedangkan kedua aspek lainnya yaitu aspek penerimaan diri dan aspek penerimaan diri dan hubungan positif dengan orang lain tidak terkait dengan usia individu.

## 2) Jenis kelamin

Dalam beberapa penelitian terdahulu, perempuan dinyatakan lebih sering merasakan efek negatif, namun mereka juga terlihat lebih banyak mengalami kebahagiaan. Sehingga, jika ditinjau dari jenis kelaminnya hanya terdapat sedikit perbedaan antara perempuan dan laki-laki dalam hal kebahagiaan dan kepuasan hidup (Diener 2009: 28). Hal ini juga kembali ditegaskan oleh Diener dan Ryan (2009: 396) yang menyatakan tidak ada perbedaan signifikan antara tingkat kesejahteraan psikologis perempuan dan laki-laki atau dengan kata lain relatif sama.

## 3) Pendidikan

Pendidikan pada dasarnya dapat membantu individu untuk memiliki kehidupan yang lebih sukses, bermakna, dan bahagia dengan memberikan dampak positif secara tidak langsung, terhadap kesejahteraan psikologis individu melalui bidang ekonomi maupun non ekonomi. Dengan demikian Pendidikan yang baik, individu dapat memperbesar kesempatan dalam mendapatkan pekerjaan dan pendapatan yang lebih tinggi, serta mengurangi ketergantungan terhadap bantuan sosial. Selain itu, individu yang berpendidikan tinggi cenderung memiliki jaringan sosial yang lebih luas dan lebih dapat menjaga kesehatan serta memiliki kendali atas kebahagiaan hidupnya (Nikolaev, 2018:486).

## 4) Pekerjaan

Dikutip oleh Diener (2009: 28), dalam penelitian yang pernah dilakukan oleh Campbell menyebutkan bahwa individu tanpa pekerjaan atau pengangguran adalah kelompok yang paling tidak bahagia. Lebih lanjut, Lucas dkk, (2004: 11) memaparkan penemuan Clark bahwa pengangguran memiliki dampak negative pada kesejahteraan psikologia, jika individu mengalami penurunan tingkat kepuasan pada saat tidak memiliki pekerjaan, mereka cenderung akan memiliki tingkat kepuasan atau penerimaan diri yang rendah bahkan setelah diperkerjakan kembali.

## 5) Religiusitas

Individu memaknai religiusitas dengan cara yang berbeda-beda, oleh karena itu penelitian mengenai hubungan religiusitas dan kesejahteraan psikologis memiliki hasil yang sangat beragam (Diener 2009: 29). Secara umum individu yang religious cenderung memiliki kesejahteraan psikologis yang lebih tinggi (Diener & Ryan 2009: 397). Lebih lanjut, pada penelitian yang telah dilakukan oleh Daulay dkk (2022: 55) menyatakan bahwa religiusitas dapat memoderasi hubungan antara kebersyukuran dengan kesejahteraan psikologi.

## 6) Pernikahan

Diener & Ryan (2009: 398) menyatakan bahwa kesejahteraan psikologis dapat meningkat melalui ikatan sosial pernikahan dan hubungan sosial yang lainnya. Secara umum, individu yang menikah lebih positif dalam hal kesehatan, perasaan emosional, dan kesejahteraan sosial dibandingkan dengan individu yang bercerai atau masih lajang. Hal ini dikarenakan individu yang menikah memiliki sumber daya ekonomi dan dukungan sosial yang lebih banyak (Cao dkk., 2015: 208).

## b. Pendapatan

Individu yang lebih kaya dari yang lain cenderung lebih bahagia, namun terjadinya peningkatan pendapatan tidak selalu diikuti dengan meningkatnya kebahagiaan. Meskipun demikian, terdapat hipotesis yang dapat menjelaskan mengapa individu dengan pendapatan yang lebih tinggi cenderung lebih bahagia daripada individu dengan pendapatan lebih rendah (Diener 2009: 26).

## c. Kepribadian

Kepribadian dalam berbagai penelitian telah terbukti menjadi faktor penting untuk menentukan kesejahteraan psikologis individu. Kepribadian sendiri berkaitan dengan *mindfulness* dan *locus of control* individu sebagai acuan bagaimana individu tersebut menghadapi tantangan hidupnya. Individu dengan kepribadian yang berbeda

memiliki *mindfulness* dan *locus of control* yang berbeda-beda pula. Menurut (Diener dan Ryan, 2009: 395) Neuroticism dan extraversion merupakan dua jenis kepribadian yang paling konsisten dan berkaitan dengan kesejahteraan psikologis. Menurut Oruh et al (2021) faktor yang mempengaruhi tingginya kesejahteraan psikologis seseorang adalah *locus of control* internal, sedangkan faktor yang mempengaruhi rendahnya kesejahteraan psikologis seseorang adalah *locus of control* eksternal. Selain itu menurut Savitri & Listiyandini (2017: 56) *mindfulness* juga berhubungan positif dengan kesejahteraan psikologis pada remaja yang tercermin dalam kelima aspek kesejahteraan psikologis yaitu penerimaan diri, hubungan dengan orang lain, otonomi, penguasaan lingkungan, tujuan hidup dan penguasaan diri.

d. Budaya

Banyaknya penelitian yang menunjukkan bahwa tingkat kesejahteraan psikologis individu di berbagai negara relatif tinggi, namun terdapat perbedaan di antara negara satu dengan yang lain di mana hal ini dapat dijelaskan melalui perspektif budaya (Diener dan Ryan, 2009: 399). Status rata-rata kesejahteraan psikologis dalam suatu masyarakat di berbagai budaya berada di atas titik netral. Namun, hal tersebut bukan berarti tidak ada variasi tingkatan kesejahteraan psikologis individu antar budaya satu dengan yang lainnya (Tov & Diener 2009:20). Misalnya, pertumbuhan ekonomi pada setiap negara memiliki perbedaan, oleh sebab itu negara yang tidak terindustrialisasi dan tergolong miskin memiliki tingkat kesejahteraan psikologis yang rendah.

Selain dari beberapa faktor yang telah disebutkan di atas, adapun faktor lain yang dapat mempengaruhi kesejahteraan psikologis menurut beberapa persepektif teori (Diener, 2009b:38).

a. *Telic Theoris*

Menurut teori telic kebahagiaan individu akan tercapai ketika ada suatu kondisi atau keadaan yang terjadi. Kondisi tersebut adalah momen saat Individu berhasil mencapai tujuan atau memenuhi kebutuhannya. Oleh Karena itu, individu membutuhkan tujuan yang dapat dicapai dan kebutuhan yang dapat dipenuhi untuk menjadi bahagia. Individu bahagia adalah mereka yang memiliki kesejahteraan psikologis yang baik. Dengan kata lain, faktor yang mempengaruhi kesejahteraan psikologis individu dalam *telic theory* yaitu kemampuan untuk meraih tujuan dan memenuhi kebutuhan (Diener, 2009: 380)

b. *Top Down Theory*

Menurut *top down theory* aspek psikologis merupakan faktor yang dapat mempengaruhi kesejahteraan psikologis. Prespektif ini menyatakan bahwa individu merasa senang karena mereka menilai dirinya sebagai pribadi yang bahagia dalam kehidupan sehari-hari (Mutaqin dkk., 2020:155). Pernyataan tersebut sesuai dengan penjelasan Diener (2009: 42) mengenai *top down* yang mengatakan adanya kemungkinan atau kecenderungan individu untuk merespon peristiwa dengan cara yang positif. Dengan demikian, dapat dikatakan bahwa persepsi individu terhadap dirinya dapat mempengaruhi kesejahteraan psikologis yang dimiliki.

Berdasarkan penjelasan tersebut, dapat disimpulkan bahwa kesejahteraan psikologis dipengaruhi oleh berbagai faktor seperti demografi, status ekonomi sosial, kepribadian, *mindfulness*, *locus of control*, dan budaya.

#### 4. Kesejahteraan Psikologis dalam Islam

Beribadah merupakan komponen mendasar dalam kesejahteraan psikologi menurut perspektif Islam (Josharlo, 2013: 1864). Tujuan utama dari diciptakannya manusia adalah untuk beribadah kepada Allah SWT. Dalam surat Az-Zariat ayat 56 Allah SWT berfirman yang artinya:

“aku tidak menciptakan jin dan manusia melainkan agar mereka beribadah kepada-Ku”

Dalam tafsir Al-Misbah Quraish Shihab, ayat tersebut menjelaskan bahwa Allah SWT dalam menciptakan jin dan manusia, tidak lain adalah untuk beribadah kepada-Nya. Adapun macam ibadah yaitu ibadah mahdah dan ghairu mahdah. Ibadah maghdah atau ibadah murni adalah bentuk ibadah yang ketentuannya sudah ditetapkan oleh Allah SWT seperti sholat, puasa, zakat dan haji. Sementara itu, ibadah ghairu mahdah yaitu ibadah tidak murni yang mencakup segala sesuatu perbuatan manusia yang didasarkan pada niat untuk mendekatkan diri kepada Allah SWT (Shihab, 2005: 356)

Psikologi memandang kesejahteraan psikologis dapat diperoleh dari faktor internal (psikologis) dan eksternal (lingkungan). Sementara itu, Islam memandang keseimbangan kondisi psikis individu dapat diraih dengan adanya hubungan yang bermakna dengan Tuhan. Dalam beberapa studi telah dibuktikan bahwa individu yang menjadikan Allah SWT sebagai pusat kehidupannya lebih memiliki harapan, makna, tujuan hidup, dan penerimaan diri, adapun penelitian lain yang mengungkapkan bahwa pengalaman spiritual dari keterhubungan dengan Tuhan, berkorelasi dengan frekuensi berdoa dan kepuasan hidup yang tinggi (Saritoprak & Abu-Raiya, 2023: 184)

Selain itu, dalam sebuah penelitian yang mengkaji mengenai hubungan kebersyukuran, kepribadian, kesejahteraan psikologis, dan religiusitas memaparkan bahwa rasa syukur memiliki hubungan positif sedang hingga kuat dengan kesejahteraan psikologis (Aghababaei dkk, 2018:413). Dalam Al-Quran perintah untuk selalu bersyukur tertuang dalam surat Ibrahim ayat 7 yang artinya:

“Dan tatkala Tuhan kamu memakumkan: “sesungguhnya demi, jika kamu bersyukur pasti aku tambah kepada kamu dan jika kamu kufur sesungguhnya siksa-Ku amat pedih”

Dalam tafsir Al-Misbah Quraish Shihab, ayat tersebut menjelaskan bahwa pada dasarnya ketika manusia bersyukur kepada Allah SWT, maka niscaya Allah SWT akan menambah nikmat dan keberkahan. Ayat ini juga menegaskan bahwa siksa Allah SWT sangat pedih, sehingga dapat dijadikan sebagai pengingat untuk terhindar dari sifat kufur nikmat (Shihab, 2005:59).

Kemampuan individu dalam menghadapi peristiwa baik yang dianggap “buruk” ataupun “baik” dengan rasa syukur dapat mempengaruhi kesejahteraan psikologis (Warsah dkk, 2023: 59). Selain itu perasaan bersyukur, bertrimakasih, dan apresiasi cenderung dapat memupuk perasaan positif, yang kemudian akan berkontribusi pada kesejahteraan psikologis (Sansone & Sansone, 2010: 19).

## **B. *Mindfulness***

### **1. Pengertian *Mindfulness***

Menurut (Brown & Ryan, 2003:90) *mindfulness* merupakan kesadaran yang terbuka dan kondisi perhatian terhadap apa yang terjadi sekarang. *Mindfulness* juga diartikan sebagai keadaan meningkatkan keadaan yang terjaga (*awaenness*) yang terus memonitor keadaan diri sendiri dan lingkungan luar sekitarnya dan disertai perhatian (*attention*) yang memusat untuk menghasilkan kesadaran penuh atas pengalamannya yang lebih terbuka dengan hati-hati.

Menurut Baer et al (2006: 125) *mindfulness* merupakan peningkatan kesadaran penuh dengan berfokus pada pengaaman saat ini (*present-moment-awarnes*) serta penerimaan tanpa memberikan penilaian (*non-judgemental acceptance*). *Mindfulness* menurut Erford (2019:40) adalah sikap tidak menghakimi dari niat atau intensi, perhatian atau atensi, dan sikap yang merupakan pendekatan memfokuskan disini dan saat ini. *Mindfulness* menurut orang untuk mengembangkan toleransi terhadap emosi yang sulit diungkapkan kepada diri mereka sendiri dan orang lain.

Berdasarkan definisi-definisi yang sudah dipaparkan dapat ditarik kesimpulan bahwa *mindfulness* merupakan kondisi individu yang secara sadar membawa pengalamannya ke kondisi saat ini dengan terbuka menerimanya. *Mindfulness* membuat individu sadar akan tujuan dengan tidak menghakimi dan menghindari kondisi yang tidak dapat dikendalikannya.

## 2. Aspek-aspek *Mindfulness*

(Kabat-Zinn, 2001:60) menjelaskan bahwa untuk mencapai kondisi *mindful* individu harus memenuhi beberapa aspek, yaitu:

- 1) Kemampuan untuk mengatur perhatian yaitu mampu mengatur fokus terhadap momen yang saat ini terjadi.
- 2) Berorientasi pada masa kini dan yang baru saja terjadi secara aktual yaitu mampu berkonsentrasi pada apa yang sedang dialaminya, sehingga mereka mengetahui segala kegiatan yang ada di sekitarnya secara sadar.
- 3) Kesadaran pengalaman yaitu mampu menyadari hal-hal yang terjadi di masa lampau dan menjadikannya sebagai pelajaran untuk masa yang akan datang.
- 4) Sikap menerima atau tidak menilai suatu pengalaman tertentu yaitu mampu menerimapengalaman tanpa menghakimi “baik” atau “buruk” serta tidak menilai secara berlebihan.

Pada penelitian yang dilakukan oleh Baer et al (2006:12) mengemukakan lima dimensi utama *mindfulness*, yaitu:

- 1) *Acting with awareness* atau bertindak dengan kesadaran, yaitu menyadari tindakan yang sedang dilakukan dengan menciptakan kesadaran saat ini.
- 2) *Observing* atau mengobservasi, yaitu kemampuan menyadari stimulus internal seperti, pemikiran, perasaan dan sensasi tubuh. Observing adalah bagaimana individu menyadari atau memperhatikan pengalaman internal dan eksternal, seperti sensasi, kognisi, emosi, penglihatan, suara, dan bau.
- 3) *Describing* merupakan kemampuan individu untuk memberi label atau menjelaskan pengalaman internal dengan kata-kata.



- 4) *Accepting without judgement* atau penerimaan tanpa penilaian, yaitu menerima dan mengamati tanpa menilai yang ada di pikiran.
- 5) *Non-reacting to inner experience* yaitu saat individu memiliki kecenderungan untuk mengizinkan pemikiran dan perasaan untuk datang dan pergi, tanpa terbawa olehnya maupun mengikutinya.

Dapat disimpulkan bahwa untuk mencapai kondisi *mindful* ada beberapa aspek yang harus dipenuhi yaitu aspek kemampuan untuk mengatur perhatian, kemampuan mendeskripsikan pengalaman, aspek berorientasi pada masa kini dan yang baru saja terjadi secara actual, sadar atas pengalaman yang sudah terjadi dan menerima serta tidak menilai secara berlebihan. Dalam penelitian ini, peneliti menggunakan aspek *mindfulness* yang telah dikemukakan oleh Baer et al (2006:12), yaitu *acting with awareness* atau bertindak dengan kesadaran, *observing* atau mengobservasi, *describing* atau mendeskripsikan, *accepting without judgement* atau penerimaan tanpa penilaian, *non-reacting to inner experience* atau tidak terlarut-larut terhadap pengalaman.

### 3. *Mindfulness* dalam Islam

*Mindfulness* spiritual Islam didefinisikan sebagai suatu latihan yang melibatkan Allah SWT sebagai Tuhan yang Maha kuasa dalam setiap proses (mengingat Allah SWT) dengan tujuan membantu individu untuk secara sadar memahami kondisi atau pengalaman yang dihadapi bukan sebagai kebetulan tetapi peristiwa dibuat oleh Allah SWT (Dwidiyanti, et al. 2018:26).

Seseorang menerima kondisi yang dialami dengan penuh lapang dada, menemukan maksud, tujuan, dan cara untuk memecahkan masalah yang dihadapi sesuai dengan aturan Islam. Individu yang *mindful* melakukan sesuatu dengan penuh kesadaran bahwa pertolongan Allah SWT itu nyata pada hambanya yang terus berusaha meningkatkan kemampuan mereka untuk menyelesaikan masalah. Sebagaimana terdapat potongan dari salah satu firman Allah SWT dalam surat At- Taubah ayat 59 yang artinya:

“Cukuplah Allah bagi kami, Allah akan memberikan sebagian dari Karunia-Nya dan demikian (pula) Rasul-Nya, sesungguhnya kami adalah orang-orang yang berharap kepada Allah”

Dalam tafsir Al-Misbah Quraish Shihab, Sayyid Quthub menilai bahwa ayat tersebut melukiskan adab jiwa, lidah dan iman. Adab jiwa dengan kepuasan hati menerima apa yang dianugerahkan Allah SWT, merupakan kepuasan yang lahir dari penyerahan diri kepada-Nya; adab lidah dengan ucapan “cukuplah Allah SWT bagi kami”; dan adab iman yang mencerminkan oleh harapan akan perolehan sebagian dari karunianya (Shihab, 2009:629)

Individu yang *mindful* akan lebih dapat memaknai hidupnya dengan meyakini sepenuh hati akan pertolongan Allah SWT merupakan bentuk dari ibadah. Hal ini diperkuat dengan pendapat (Ancok & Suroso, 2000: 80) bahwa dalam prespektif islam, keberagaman atau religiusitas digambarkan bukan hanya lewat bentuk ibadah ritual saja, melainkan juga diwujudkan dalam aktivitas-aktivitas lainnya.

### **C. *Locus of Control***

#### **1. Pengertian *Locus of Control***

*Locus of control* adalah keadaan bagaimana individu percaya bahwa hasil peristiwa yang dialami merupakan hasil tindakannya sendiri atau suatu kebetulan semata. Individu yang percaya bahwa hasil diputuskan oleh tindakannya sendiri tinggi tingkat internal *locus of control*. Sebaliknya, individu yang percaya hasil sebagai kebetulan dianggap tinggi pada eksternal *locus of control* (Rotter, 1966:28).

*Locus of control* merupakan Perilaku individu dalam prespektif psikologi salah satunya ditentukan bagaimana individu melihat faktor yang mempengaruhi kehidupannya. Individu yang dominan dengan *locus of control* internal mempercayai bahwa kemajuan dalam hidupnya ditentukan oleh faktor-faktor dari dalam diri sendiri. Mereka cenderung senang bekerja keras, mempunyai cita-cita tinggi, ulet, dan menganggap kemajuan dirinya disebabkan ia bertanggung jawab terhadap hasil kerjanya. Sebaliknya, individu yang lebih dominan dikendalikan faktor faktor dari luar dirinya (faktor

eksternal), mempercayai bahwa keberhasilannya ditentukan oleh hal-hal di luar dirinya, seperti nasib baik, adanya koneksi, dan bukan karena kerja keras diri sendiri. Individu yang mempunyai *locus of control* eksternal cenderung beranggapan bahwa kerja keras, menepati waktu, bekerja penuh disiplin bukanlah faktor utama penyebab keberhasilan (Direzka, 2006:16).

*Locus of control* diyakini sebagai konsep yang memberi kontribusi terhadap kualitas performasi atau kinerja suatu individu. Artinya orientasi locus of control pada suatu individu menjadi respond awal yang menjadi dasar dari respond selanjutnya yang merupakan rangkaian kinerja aktivitas individu dalam upaya mencapai suatu tujuan pada dirinya (Badri & Aziz, 2011:43).

Berdasarkan pemaparan tersebut dapat disimpulkan bahwa *locus of control* merupakan pusat kendali dan kepercayaan individu dalam memandang peristiwa yang terjadi dipengaruhi oleh aspek internal yaitu diri sendiri atau aspek eksternal yaitu faktor lingkungan. Individu dengan internal locus of control mempercayai bahwa dirinya yang memegang kendali atas apa yang terjadi. Sebaliknya, individu dengan eksternal *locus of control* mempercayai bahwa lingkungan/faktor luar yang memegang kendali atas apa yang terjadi.

## 2. Aspek-aspek Locus of Control

Aspek-aspek *locus of control* yang dikemukakan oleh Levenson (Rahmawati, 2007:31) yang meliputi :

- a. Aspek I (Internal), adalah keyakinan seseorang bahwa kejadian dalam hidupnya ditentukan oleh dirinya sendiri.
- b. Aspek P (*Powerfull Other*), adalah keyakinan seseorang bahwa kejadian dalam hidupnya ditentukan oleh orang lain yang berkuasa.
- c. Aspek C (*Chance*), adalah keyakinan seseorang bahwa kejadian dalam hidupnya ditentukan oleh nasib, kesempatan dan keberuntungan.

Selain itu Rotter (Ghufron, 2012: 2) mengemukakan aspek-aspek yang menjadi indikator *locus of control* sebagai berikut:

a. *Locus of control* internal

Adapun indikator-indikator *locus of control* internal, yaitu:

- 1) Kepercayaan diri terhadap kemampuannya dalam menyelesaikan tugas.
- 2) Suka bekerja keras dan memiliki usaha yang lebih dalam mengerjakan tugas dan mencapai prestasi.
- 3) Memiliki kepuasan diri dalam menyelesaikan tugas tanpa bantuan orang lain.

b. *Locus of control* eksternal

Adapun indikator-indikator *locus of control* eksternal, yaitu:

- 1) Kurang suka berusaha.
- 2) Kurang memiliki inisiatif.
- 3) Memiliki kepercayaan bahwa keberhasilan dipengaruhi oleh faktor dari luar (nasib, keberuntungan, lingkungan).

Berdasarkan penjelasan tersebut dapat disimpulkan bahwa aspek *locus of control* meliputi aspek internal atau diri sendiri, aspek orang lain aspek eksternal. Dalam penelitian ini, peneliti menggunakan aspek *locus of control* yang telah dikemukakan oleh Rotter (Ghufron, 2012: 2), yaitu aspek internal dan aspek eksternal.

### 3. *Locus of Control* dalam Islam

*Locus of control* merupakan konsep kepribadian, dalam Al-Quran banyak dijelaskan hal-hal yang berhubungan dengan kepribadian, antara lain mengenai pola-pola umum kepribadian yang lain, ciri-ciri kepribadian yang baik maupun yang buruk dan hal-hal yang berhubungan dengan pembentukan kepribadian.

*Locus of control* merupakan keyakinan atau harapan individu mengenai sumber penyebab peristiwa-peristiwa yang terjadi dalam hidup

seseorang, apakah peristiwa-peristiwa tersebut dikendalikan dalam dirinya ataukah dikendalikan di luar dirinya seperti *fate* (nasib) atau *luck* (keberuntungan). Sejatinya Allah SWT telah janjikan bahwa setiap persoalan atau kesusahan pasti ada jalan keluar atau kemudahan bahkan hingga diulang sebanyak dua kali dalam surat Al-Insirah ayat 6 dan yang artinya:

“maka sesungguhnya bersama kesulitan ada kemudahan”

Dalam tafsir Al-Misbah Quraish Shihab, ayat tersebut bermaksud menjelaskan bahwa setiap kesulitan yang datang Allah sertai pula dengan kemudahan selama yang bersangkutan bertekat untuk meangulangnya. Hal ini dibuktikan bula pada pribadi Nabi Muhammad SAW yang selalu diberikan cobaan selama berdakwah, namun beliau tetap teguh dalam berdakwah sehingga Allah SWT senantiasa memberikan jalan (Shihab, 2009: 361)

Dalam islam keyakinan pada diri sendiri sangat penting, karena keyakinan membuat seseorang mampu mengerahkan seluruh tindakan dan perilakunya. Tanpa keyakinan seseorang akan selalu merasa dibayang-bayangi berbagai keraguan sehingga jiwa penuh kegoncangan, kebodohan dan kegelapan yang pada akhirnya jiwa akan menjadi rapuh dan mudah terpengaruh.

Ajaran Islam adalah ajaran yang positif, menghindari segala bentuk negatif, destruktif sehingga terus tertanam pada jiwa kita bahwa alasan apapun yang mengiringi pada sikap pesimis adalah bertentangan dengan ajaran islam. Seorang muslim dan mukmin haruslah bersikap optimis terhadap kemampuan dirinya sendiri, karena itu merupakan faktor yang sangat penting yang dapat mengatur tentang kewajiban untuk berusaha bagi setiap orang yang ingin maju dan berhasil, sebagaimana firman Allah di dalam QS Az-Zummar ayat 53 yang artinya:

“Katakanlah: “hai hamba-hambaku yang melampaui batas terhadap diri mereka sendiri, janganlah kamu berputus asa dari rahmat Allah. Sesungguhnya Allah SWT mengampuni dosa-dosa semuanya. Sesungguhnya dialah yang maha pengampun lagi maha penyayang”

Dalam tafsir Al-Misbah Quraish Shihab menjelaskan bahwa manusia harus selalu bersikap optimis. Sikap optimis membuat individu senantiasa tegar, penuh harapan dalam menatap masa depan, jauh dari bayangan kekecewaan dan kecemasan. Dengan demikian, kebenaran yang disampaikan adalah kebenaran mutlak dan tidak akan terpengaruh oleh subjektivitas masa (Shihab, 2009: 237).

#### **D. Hubungan antara *Mindfulness* dan *Locus of Control* dengan Kesejahteraan Psikologis**

Kesejahteraan psikologis merupakan kondisi atau tingkatan kemampuan individu dalam sikap yang positif terhadap dirinya sendiri dan orang lain, dapat membuat keputusan sendiri untuk tujuan hidupnya, mengatur tingkah laku sendiri sehingga dapat menciptakan dan mengatur lingkungan yang kompatibel dengan kebutuhannya, dapat membuat hidup mereka lebih bermakna serta berusaha mengeksplorasi serta mengembangkan diri. Individu dengan kesejahteraan yang tinggi dapat bersikap optimis dan menghadapi tekanan sosial dengan mengontrol lingkungan eksternal. Menurut para ahli yang mengkaji mengenai kesejahteraan psikologis, terdapat beberapa faktor yang mempengaruhi kesejahteraan psikologis. Faktor-faktor tersebut meliputi oleh *mindfulness*, *locus of control*, *self esteem*, kemandirian, religiusitas, *adaptive coping strategy*, social ekonomi, perilaku *pro sosial*, *hope*, dan *behaviour self-preception*, usia dan jenis kelamin.

Dari beberapa faktor yang telah disebutkan, *mindfulness* dan *locus of control* menjadi salah satu faktor yang ikut berperan dalam tingkat kesejahteraan kesejahteraan psikologis individu. *Mindfulness* merupakan kondisi individu yang secara sadar membawa pengalamannya ke kondisi saat ini dengan terbuka menerimanya, sadar akan tujuan dengan tidak menghakimi dan menghindari kondisi yang tidak dapat dikenalkannya. Adapun aspek dari *mindfulness* yang telah dikemukakan oleh Baer et al (2006:12), yaitu *acting with awareness* atau bertindak dengan kesadaran, *observing* atau mengobservasi, *describing* atau mendeskripsikan, *accepting without judgement* atau penerimaan tanpa penilaian, *non-reacting to inner experience* atau tidak terlarut-larut terhadap pengalaman.

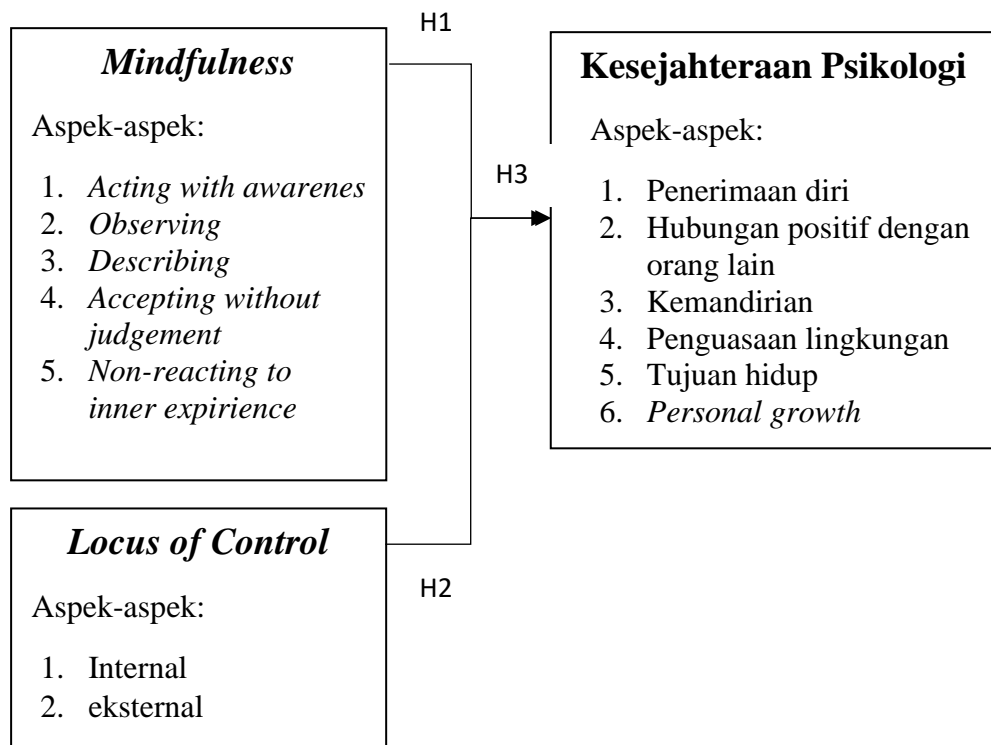
Kemampuan bertindak dengan kesadaran dan penerimaan tanpa penilaian berhubungan dengan penggunaan *locus of control* individu. *Locus of control*

merupakan pusat kendali dan kepercayaan individu dalam memandang peristiwa yang terjadi. Adapun 2 aspek dari *locus of control* menurut Rotter (Ghufron, 2012: 2) yaitu aspek internal dan aspek eksternal.

Individu dengan *locus of control* internal menilai pengalaman yang mereka alami merupakan hasil dari usahanya. Namun sebaliknya, individu dengan *locus of control* eksternal menilai pengalaman yang mereka alami dipengaruhi orang lain. Badri & Aziz, (2011:43) juga mendukung gagasan ini dengan menyatakan orientasi *locus of control* pada suatu individu menjadi respond awal yang menjadi dasar dari respond selanjutnya yang merupakan rangkaian kinerja aktivitas individu dalam upaya mencapai suatu tujuan pada dirinya.

Adapun beberapa penelitian yang mendukung yaitu penelitian yang dilakukan oleh Solomon (2022) mengenai pengaruh pelatihan *mindfulness* terhadap *locus of control* dimana keduanya saling berpengaruh yaitu individu dengan tingkat *mindfulness* tinggi cenderung menggunakan *internal locus of control*. Lebih lanjut dalam penelitian lain secara parsial *mindfulness dan locus of control* berhubungan dengan tingkat kesejahteraan psikologis. Menurut penelitian yang dilakukan oleh Savitri & Listiyandini (2017: 47-49) menunjukkan bahwa *mindfulness* berperan positif dan signifikan terhadap setiap dimensi kesejahteraan psikologis pada remaja, khususnya pada dimensi penguasaan lingkungan. Selain itu penelitian yang dilakukan oleh Lumbantoruan (2020) menyatakan bahwa penggunaan *locus of control* berhubungan dengan tingkat kesejahteraan psikologis individu.

Berdasarkan penjelasan tersebut, dapat disimpulkan bahwa *mindfulness* dan *locus of control* berhubungan dengan kesejahteraan psikologis individu. Hal ini dikarenakan aspek-aspek dari *mindfulness* dan *locus of control* ikut berperan dalam membentuk kesejahteraan psikologis. Dengan keadaan mindful individu diharapkan mampu menerima keadaan dirinya secara penuh. Sama halnya dengan individu dengan *locus of control* internal diharapkan memiliki penerimaan diri yang baik sehingga lebih gigih dalam usaha mencapai tujuannya dan tidak berfokus pada hal-hal lain diluar kendalinya.



**Gambar 2. 1** Skema *Mindfulness* dan *Locus of Control* dengan Kesejahteraan psikologis

## E. Hipotesis

Dalam melakukan penelitian ini, penelitian mengusulkan tiga hipotesis sesuai dengan landasan teori yang sudah dipaparkan sebelumnya. Berikut merupakan hipotesis yang diusulkan:

1. Terdapat hubungan antara *mindfulness* dengan kesejahteraan psikologis anggota komunitas pedagang sayur keliling.
2. Terdapat hubungan antara *locus of control* dengan kesejahteraan psikologis anggota komunitas pedagang sayur keliling.
3. Terdapat hubungan antara *mindfulness* dan *locus of control* dengan kesejahteraan psikologis anggota komunitas pedagang sayur keliling.



## BAB III

### METODE PENELITIAN

#### A. Jenis dan Pendekatan Penelitian

Desain penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah pendekatan kuantitatif dengan metode korelasional. Menurut Sugiyono (2019:17) penelitian kuantitatif diartikan sebagai metode penelitian yang berlandaskan pada filsafat positivisme, digunakan untuk meneliti pada populasi atau sampel tertentu, pengumpulan data menggunakan instrumen penelitian, analisis data bersifat kuantitatif/statistik, dengan tujuan untuk menguji hipotesis yang telah ditetapkan.

Menurut Sugiyono (2016: 256), penelitian korelasional merupakan tipe penelitian dengan karakteristik masalah berupa hubungan korelasional antara dua variabel atau lebih. Tujuan penelitian ini adalah untuk menentukan ada atau tidaknya korelasi antar variabel atau membuat prediksi berdasarkan korelasi antar variabel. Tipe penelitian ini menekankan pada penentuan tingkat hubungan yang di dapat juga digunakan untuk melakukan prediksi.

Sedangkan menurut Suryabrata (2006:30) metode penelitian korelasional digunakan untuk mendeteksi sejauh mana variasi-variasi pada suatu faktor yang berkaitan dengan variasi-variasi pada satu atau lebih faktor lain berdasarkan pada koefisien korelasi. Dan penelitian korelasional merupakan tipe penelitian dengan karakteristik masalah berupa hubungan korelasional antara dua variabel atau lebih. Tujuan penelitian ini adalah untuk menentukan ada atau tidaknya korelasi antar variabel atau membuat prediksi berdasarkan korelasi antar variabel. Dalam penelitian ini, peneliti ingin mengetahui hubungan antara *mindfulness* dan *locus of control* dengan kesejahteraan psikologi pada komunitas pedagang sayur keliling di Desa Jati.

## B. Variabel Penelitian dan Definisi Operasional

### 1. Variabel Penelitian

Untuk menguji hipotesis penelitian, terlebih dahulu diidentifikasi variabel yang menjadi pusat perhatian dalam penelitian ini yaitu :

#### 1) Variabel Independen (X)

Variabel independen oleh Sugiyono (2013: 38) diartikan sebagai variabel yang berperan sebagai penyebab timbulnya perubahan (mempengaruhi) atau munculnya variabel terikat. Adapun nama lain dari variabel independen, seperti variabel stimulus, predictor, dan *antecedent*. Dalam penelitian ini, yang dimaksud sebagai variabel independen adalah *mindfulness* (X1) dan *locus of control* (X2).

#### 2) Variable Dependen (Y)

Variabel dependen didefinisikan oleh Sugiyono (2013: 38) sebagai variabel yang merupakan hasil atau akibat dari adanya variabel bebas. Adapun nama lain dari variabel dependen, seperti variabel output, kriteria, dan konsekuen. Dalam penelitian ini, yang dimaksud sebagai variabel dependen adalah kesejahteraan psikologis.

### 2. Definisi Operasional

Definisi operasional adalah suatu definisi mengenai variable yang dirumuskan berdasarkan karakteristik-karakteristik variable tersebut yang dapat diamati (Azwar, 2011: 74). Berdasarkan hal tersebut, maka definisi operasional variabel dalam penelitian ini adalah:

#### a. Kesejahteraan Psikologis

Kesejahteraan psikologis adalah kondisi atau tingkatan kemampuan individu dalam sikap yang positif terhadap dirinya sendiri dan orang lain, dapat membuat keputusan sendiri untuk tujuan hidupnya, mengatur tingkah laku sendiri sehingga dapat menciptakan dan mengatur lingkungan yang kompatibel dengan kebutuhannya, dan membuat hidup mereka lebih bermakna serta berusaha mengeksplorasi serta mengembangkan diri. Individu dengan kesejahteraan psikologis yang tinggi dapat bersikap optimis dan menghadapi tekanan sosial dengan

mengontrol lingkungan eksternal. Pengukuran kesejahteraan psikologis dilakukan dengan menggunakan skala yang disusun mengacu pada aspek-aspek kesejahteraan psikologis yaitu penerimaan diri, hubungan yang positif dengan orang lain, otonomi, penguasaan lingkungan, tujuan hidup, pertumbuhan pribadi. Semakin tinggi skor kesejahteraan psikologis, maka tingkat kesejahteraan psikologis individu tinggi. Sementara itu semakin rendah skor kesejahteraan psikologis, maka tingkat kesejahteraan psikologis individu semakin rendah.

**b. *Mindfulness***

*Mindfulness* merupakan kondisi individu yang secara sadar membawa pengalamannya ke kondisi saat ini dengan terbuka menerimanya. *Mindfulness* membuat individu sadar akan tujuan dengan tidak menghakimi dan menghindari kondisi yang tidak dapat dikenalikannya. Pengukuran skala *mindfulness* disusun mengacu pada aspek-aspek *mindfulness* yaitu *acting with awareness* atau bertindak dengan kesadaran, *observing* atau mengobservasi, *describing* atau mendeskripsikan, *accepting without judgement* atau penerimaan tanpa penilaian, *non-reacting to inner experience* atau tidak terlarut-larut terhadap pengalaman. Semakin tinggi skor *mindfulness*, maka tingkat *mindfulness* individu tinggi. Sementara itu semakin rendah skor *mindfulness*, maka tingkat *mindfulness* individu semakin rendah.

**c. *Locus of Control***

*Locus of control* merupakan pusat kendali dan kepercayaan individu dalam memandang peristiwa yang terjadi dipengaruhi oleh aspek internal yaitu diri sendiri dan aspek eksternal yaitu faktor lingkungan. Individu dengan internal locus of control mempercayai bahwa dirinya yang memegang kendali atas apa yang terjadi. Sebaliknya, individu dengan eksternal *locus of control* mempercayai bahwa lingkungan/faktor luar yang memegang kendali atas apa yang terjadi. Penilaian *locus of control* disusun dengan mengacu pada aspek-aspek *locus of control* yang terbagi menjadi dua bagian yakni: Aspek internal terdiri dari kemampuan, minat dan usaha. Aspek eksternal terdiri dari nasib, keberuntungan, sosial ekonomi dan

pengaruh orang lain. Semakin tinggi skor *locus of control* internal, maka individu memiliki *locus of control* internal. Sama halnya jika Semakin tinggi skor *locus of control* eksternal, maka individu memiliki *locus of control* eksternal.

## **C. Tempat dan Waktu Penelitian**

### **1. Tempat Penelitian**

Penelitian ini dilakukan secara online menggunakan *google form* yang nantinya akan diisi oleh anggota pedagang sayur keliling “KEJ” di Desa Jati, Kecamatan Sawangan, Kabupaten Magelang.

### **2. Waktu Penelitian**

Penelitian ini membutuhkan waktu selama 2 pekan untuk mengumpulkan semua data yang dibutuhkan dan dilaksanakan pada Bulan November 2023.

## **D. Populasi, Sampel, dan Teknik Sampling**

### **1. Populasi**

Populasi adalah wilayah generalisasi atas subjek/objek yang memiliki karakteristik dan kualitas tertentu yang diterapkan oleh peneliti untuk diteliti, yang selanjutnya ditarik kesimpulannya. Populasi juga diartikan sebagai keseluruhan elemen atau unsur yang akan kita teliti Sugiyono (2016:34). Populasi dalam penelitian ini ialah anggota komunitas pedagang sayur keliling di desa jati “KEJ” yang berjumlah 152 orang anggota.

### **2. Sampel**

Sampel adalah bagian dari jumlah dan karakteristik yang dimiliki oleh populasi tersebut (Sugiyono, 2016:34). Sedangkan menurut Arikunto (2019,109) menyatakan bahwa sampel adalah sebagian atau wakil dari populasi yang akan diteliti.

Perhitungan sampel dilakukan menggunakan rumus morgans sebagai berikut:

$$S = \frac{X^2 NP (1-P)}{d^2 (N-1) + X^2 P (1-P)}$$

Keterangan:

S = jumlah anggota sampel  
 N = jumlah anggota populasi  
 P = proporsi populasi = 152  
 d = derajat ketelitian = 0,05  
 X<sup>2</sup> = nilai tabel X<sup>2</sup> = 3,841

Sehingga dalam penelitian ini di hitung sebagai berikut :

$$S = \frac{3,841 \times 152 (0,25)}{(152 - 1)0,0025 + 3,841 (0,25)}$$

Jumlah sampel dalam penelitian ini mengikuti pedoman morgans (dalam Sugiyono, 2017:23) yaitu untuk menghitung jumlah sampel minimal pada populasi. Setelah di lakukan penelitian maka didapatkan sampel sebanyak 109 orang yang sesuai dengan kriteria yang sudah di tentukan.

Sebelum dilakukan penelitian dengan 109 orang, peneliti telah melakukan observasi penelitian kepada 10 orang sebagai sampel dengan tujuan untuk mengetahui apakah sampel dapat diperlakukan sebagai responden penelitian.

### 3. Teknik Sampling

Teknik sampling penelitian ini adalah *purposive sampling*. *Purposive sampling* yaitu menentukan kelompok populasi yang didasarkan pada ciri atau kriteria tertentu yang berhubungan dengan tema penelitian (Syahrudin & Salim, 2014:118). Dalam penelitian ini, untuk mengetahui hubungan antara *mindfulness* dan *locus of control* dengan kesejahteraan psikologis, maka ditentukan kriteria sampel yaitu:

1. Laki-laki dan Perempuan.
2. Tinggal di wilayah desa jati dan berprofesi sebagai pedagang sayur keliling.
3. Berdagang secara aktif minimal 5x dalam satu minggu.

## E. Teknik Pengumpulan Data

Pengumpulan data dalam penelitian ini adalah dengan menggunakan teknik kuantitatif, yaitu dengan menggunakan skala psikologis. Menurut Sugiyono (2016:38) skala psikologi merupakan kesepakatan yang digunakan sebagai acuan untuk menentukan panjang pendeknya interval yang ada dalam alat ukur, sehingga alat ukur tersebut bila digunakan dalam pengukuran akan menghasilkan data kuantitatif. Adapun skala yang digunakan dalam penelitian ini adalah skala kesejahteraan psikologis, skala *mindfulness* dan skala lokus kendali (*locus of control*). Kuesioner ini menggunakan skala dengan pilihan jawaban serta skor yang mempunyai empat pilihan jawaban yaitu sangat setuju (SS), setuju (S), tidak setuju (TS), dan sangat tidak setuju (STS). Skala disajikan dalam bentuk pernyataan *favourable* (mendukung) dan *unfavourable* (tidak mendukung).

**Tabel 3. 1** Nilai Respon pada Aitem *Favourable* dan *Unfavorable*

Kategori	Nilai	
	<i>Favorable</i>	<i>Unfavorable</i>
<b>SS</b>	4	1
<b>S</b>	3	2
<b>TS</b>	2	3
<b>STS</b>	1	4

### 1. Skala Kesejahteraan Psikologis

Skala dalam penelitian ini disusun dengan mengacu pada aspek-aspek kesejahteraan psikologis menurut Ryff & Keyes (Clarke dkk, 2001:340-341) sebagai berikut : Penerimaan diri, hubungan yang positif dengan orang lain, otonomi, penguasaan lingkungan, tujuan hidup, pertumbuhan pribadi. Penilaian skala kesejahteraan psikologis dibuat dalam bentuk skala yang terdiri dari pernyataan dengan empat pilihan jawaban yaitu sangat setuju (SS), setuju (S), tidak setuju (TS), dan sangat tidak setuju (STS). Skala disajikan dalam bentuk pernyataan *favourable* (mendukung) dan *unfavourable* (tidak mendukung).

**Tabel 3. 2** *Blueprint* Skala Kesejahteraan Psikologis sebelum uji coba

No.	Aspek	Favorable	Unfavorable	Jumlah
1.	Penerimaan diri	4,8,14,39	7,23,26,38	8
2.	Hubungan positif dengan orang lain	16,20,25,28	13,15,17,31	8
3.	Otonomi	18,29,36	3,22,24	6
4.	Penguasaan lingkungan	11,19,35	2,33,40	6
5.	Tujuan hidup	9,12,32	1,6,37	6
6.	Pertumbuhan pribadi	21,27,34	5,10,30	6
<b>Total</b>		20	20	<b>40</b>

## 2. Skala *Mindfulness*

Skala dalam penelitian *mindfulness* disusun dengan mengacu pada aspek-aspek *mindfulness* menurut Baer et al (2006:12) sebagai berikut : *acting with awareness* atau bertindak dengan kesadaran, *observing* atau mengobservasi, *describing* atau mendeskripsikan, *accepting without judgement* atau penerimaan tanpa penilaian, *non-reacting to inner experience* atau tidak terlarut-larut terhadap pengalaman. Penilaian skala kesejahteraan psikologis dibuat dalam bentuk skala yang terdiri dari pernyataan dengan empat pilihan jawaban yaitu sangat setuju (SS), setuju (S), tidak setuju (TS), dan sangat tidak setuju (STS). Skala disajikan dalam bentuk pernyataan *favourable* (mendukung) dan *unfavourable* (tidak mendukung).

**Tabel 3. 3** *Blueprint* Skala *Mindfulness* sebelum uji coba

No.	Aspek	Favorable	Unfavorable	Jumlah
1.	<i>Observing</i> (mengobservasi)	14,18	6,19	4
2.	<i>Describing</i> (mendeskripsikan)	20,24	16,17	4
3.	<i>Acting with awareness</i> (bertindak dengan kesabaran)	3,15	7,13	4
4.	<i>Non-judgement of inner experience</i> (tanpa penilaian pada pengalaman internal)	5,11	12,22	4
5.	<i>Non-reactivity to inner experience</i> (tanpa bereaksi pada penilaian internal)	4,8,9,10	1,2,21,23	8
<b>Total</b>		12	12	<b>24</b>

### 3. Skala *Locus of Control*

Skala *locus of control* dalam penelitian ini disusun dengan mengacu pada aspek-aspek *locus of control* Menurut Phares (Fadila, 2016:32) aspek-aspek *locus of control* terbagi menjadi dua bagian yakni : Aspek internal terdiri dari kemampuan, minat dan usaha. Aspek eksternal terdiri dari nasib, keberuntungan, sosial ekonomi dan pengaruh orang lain. Penilaian skala *locus of control* dibuat dalam bentuk skala likert yang terdiri dari pernyataan dengan empat pilihan jawaban yaitu sangat setuju (SS), setuju (S), tidak setuju (TS), dan sangat tidak setuju (STS). Skala disajikan dalam bentuk pernyataan *favourable* (mendukung) dan *unfavourable* (tidak mendukung).

**Tabel 3. 4** *Blueprint* Skala *Locus of Control* sebelum uji coba

No.	Aspek	Favorable	Unfavorable	Jumlah
1.	Internal	3,11,12,16,19	4,5,6,9,14	10
2.	Eksternal	1,2,7,15,17	8,10,13,18,20	10
<b>Total</b>		10	10	<b>20</b>

## F. Validitas dan Reliabilitas Alat Ukur

### 1. Validitas

Validitas adalah alat ukur yang menunjukkan sejauh mana alat ukur dapat mengukur apa yang perlu diukur (Azwar, 2004:24). Alat ukur dapat dikatakan memiliki validitas yang tinggi apabila alat ukur tersebut dapat memberikan hasil yang sesuai dengan besar kecilnya gejala atau bagian yang diukur (Hadi, 2004:17). Menurut Sugiyono (2016:35) validitas berarti instrument tersebut dapat digunakan untuk mengukur apa yang seharusnya diukur dengan uji korelasi antara skor (nilai) tiap-tiap butir pertanyaan dengan skor total tersebut. Penelitian ini menggunakan pendekatan validitas isi, yaitu prosedur yang dilakukan untuk mengetahui apakah setiap butir aitem dalam skala pengukuran sudah mencakup semua aspek dari variable yang diteliti, yang kemudian dikonsultasikan dengan dosen pembimbing skripsi sebagai *expert judgement* dan diuji cobakan Menurut Sugiyono (2013:1298).

Aitem valid dan tidak valid dapat dilihat dari indeks daya diskriminasi yang disebut *corrected item total correlation*, dengan ketentuan apabila



*corrected item total correlation* > 0,30 maka faktor tersebut merupakan construct yang kuat atau valid (Sugiyono 2016:35). Sebaliknya apabila *corrected item total correlation* < 0,30 maka faktor tersebut merupakan construct yang tidak kuat atau tidak valid. Penelitian ini menggunakan metode *Corrected Item-Total Correlation* dengan bantuan program computer SPSS versi 26.

## 2. Reabilitas

Setelah ditemukannya butiran-butiran intrumen yang valid, selanjutnya dilakukan uji reliabilitas. Uji reliabilitas bertujuan untuk melihat apakah kuesioner memiliki konsistensi, jika pengukuran dilakukan dengan kuesioner tersebut dilakukan secara berulang-ulang. Menurut Sugiyono (2019:121) uji reliabilitas digunakan untuk menunjukkan tingkat keandalan, keakuratan, ketelitian dan konsistensi dari indikator yang ada dalam kuesioner. Sehingga suatu penelitian yang baik selain harus valid juga harus reliabel supaya memiliki nilai ketepatan saat diuji dalam periode yang berbeda. Pengujian reliabilitas menggunakan metode koefisien reliabilitas *Alpha Cornbach's*. Dalam penelitian ini, uji reliabilitas dilakukan dengan menggunakan bantuan program computer SPSS versi 26 for windows.

Taraf konsistensi atau kepercayaan suatu alat ukur dapat dilihat dari koefisien reliabilitasnya. Pada dasarnya, koefisien reliabilitas bergerak dari 0 menuju 1,00. Adapun arti angka tersebut, yaitu semakin koefisien mendekati angka 1,00 maka koefisien reliabilitas dianggap baik atau memuaskan. Meskipun demikian, secara umum koefisien reliabilitas dianggap memuaskan jika mencapai angka 0,80 sampai 0,90 (Saifudin, 2020:206). Sujarweni (2014:193) menetapkan batas-batas koefisien reliabilitas sebagai berikut:

- a. Koefisien reliabilitas <0,60 artinya alat ukur memiliki reliabilitas yang buruk.
- b. Koefisien reliabilitas berada di antara 0,60 sampai 0,85 artinya alat ukur memiliki reliabilitas yang dapat diterima.
- c. Koefisien reliabilitas >0,85 artinya alat ukur memiliki reliabilitas yang semakin baik.

Dalam menentukan apakah alat ukur yang sudah dibuat dapat digunakan dengan baik untuk proses pengambilan data, peneliti menggunakan nilai koefisien reliabilitas  $> 0,60$  sebagai acuan alat ukur.

## **G. Teknik Analisis Data**

Data yang diperoleh dari subjek melalui skala ukur ditransformasikan kedalam angka-angka menjadi data kuantitatif, sehingga data tersebut dapat dianalisis dengan pendekatan statistik. Analisis data kuantitatif pada penelitian ini dan uji hipotesis penelitian dengan menggunakan analisis korelasi berganda. Sudaryono (2014:67) mengemukakan bahwa: “Analisis korelasi merupakan salah satu teknik statistik yang sering digunakan untuk mencari hubungan antara dua variabel. Korelasi diartikan sebagai hubungan. Analisis korelasi bertujuan untuk mengetahui pola dan keeratan hubungan antara dua variabel atau lebih.” Menurut Supranto & Nandan (2010:125) “Analisis korelasi bertujuan untuk mengetahui kuatnya hubungan variabel X dan Y.”

### **1. Uji Asumsi**

#### **a. Uji Normalitas**

Uji normalitas yaitu untuk mengetahui apakah distribusi data penelitian masing-masing variabel telah menyebar secara normal. Uji normalitas adalah pengujian bahwa sampel yang dihipotesiskan berasal dari populasi yang terdistribusi normal. Uji normalitas ini dilakukan dengan menggunakan uji *Kolmogorov-Smirnov* dengan bantuan program computer SPSS versi 26 for windows. Data dikatakan terdistribusi normal nilai  $p > 0,05$  dan sebaliknya jika  $p < 0,05$  maka sebarannya dinyatakan tidak normal (Ghozali, 2016: 154).

#### **b. Uji Linieritas**

Uji linieritas yaitu untuk mengetahui apakah data dari variabel bebas memiliki hubungan yang linear dengan variabel terikat. Uji linieritas

hubungan digunakan untuk mengetahui linier atau tidaknya hubungan antara variable bebas dan variable tergantung serta untuk mengetahui signifikansi penyimpangan dari linieritas hubungan tersebut. Apabila penyimpangan itu tidak signifikan maka hubungan antara variabel tergantung dinyatakan linier.

Uji linieritas dilakukan dengan menggunakan analisis statistic uji F dengan bantuan program computer SPSS 26 for windows. Kaidah yang digunakan untuk mengetahui linier atau tidaknya hubungan antara variabel bebas dengan variabel terikat adalah jika F pada baris *Deviation From Linearity*  $> 0,05$  maka hubungan antara variabel bebas dengan variabel tergantung dinyatakan linier, sebaliknya, jika F pada baris *Deviation From Linearity*  $< 0,05$  berarti hubungan antara variabel tergantung dinyatakan tidak linier (Hadi, 2000:50).

## 2. Uji Hipotesis

Uji hipotesis yang digunakan dalam penelitian ini yaitu uji bivariate correlation untuk hipotesis 1 dan 2, kemudian hipotesis 3 menggunakan uji *multiple correlation* menggunakan bantuan SPSS 26 for windows. Uji korelasi linier berganda tersebut digunakan untuk mengetahui ada tidaknya hubungan variable bebas yang jumlahnya lebih dari satu terhadap suatu variable terikat. Analisis korelasi *Pearson Product Moment* perlu dilakukan untuk mengetahui adakah hubungan antara satu variabel bebas dengan satu variabel terikat (Sugiyono, 2014: 248).

Menurut (Nuryani, 2014) pedoman untuk memberikan interpretasi koefisien korelasi, dapat dilihat table dibawah ini:

**Tabel 3. 5** Koefisien Korelasi

<b>Interval Koefisien</b>	<b>Tingkat Hubungan</b>
0,00-0,199	Sangat Rendah
0,20-0,399	Rendah
0,40-0,599	Sedang
0,60-0,799	Kuat
0,80-1,000	Sangat Kuat

## H. Hasil Uji Coba Alat Ukur

### 1. Validitas

#### a. Kesejahteraan Psikologis

Skala kesejahteraan psikologis yang digunakan dalam uji coba berjumlah 40 aitem. Responden dalam penelitian ini adalah anggota KEJ yang berjumlah 30 orang. Setelah dilakukan uji validitas skala kesejahteraan psikologis dengan bantuan SPSS versi 26 *for windows* diketahui dari *Correlated Item-Total Crrelation* bahwa sebanyak 26 aitem dinyatakan valid. Aitem yang gugur berjumlah 14 aitem karena nilai  $R \leq 0,30$ . Aitem yang gugur dalam skala kesejahteraan psikologis yaitu pada nomor 1,4,5,9,12,13,21,25,26,28,36,37,39,40.

Berikut merupakan *blueprint* skala kesejahteraan psikologis setelah dilakukan uji coba:

**Tabel 3. 6 *Blueprint* Kesejahteraan Psikologis setelah uji coba**

No.	Aspek	Favorable	Unfavorable	Jumlah
1.	Penerimaan diri	4*,8,14,39*	7,23,26*,38	5
2.	Hubungan positif dengan orang lain	16,20,25*,28*	13*,15,17,31	5
3.	Otonomi	18,29,36*	3,22,24	5
4.	Penguasaan lingkungan	11,19,35	2,33,40*	5
5.	Tujuan hidup	9*,12*,32	1*,6,37*	2
6.	Pertumbuhan pribadi	21*,27,34	5*,10,30	4
<b>Total</b>		12	14	<b>26</b>

Keterangan: \* (aitem yang gugur)

#### b. *Mindfulness*

Skala *mindfulness* yang digunakan dalam uji coba berjumlah 24 aitem. Responden dalam penelitian ini adalah anggota KEJ yang berjumlah 30 orang. Setelah dilakukan uji validitas skala *mindfulness* dengan bantuan SPSS versi 26 *for windows* diketahui dari *Correlated Item-Total Crrelation* bahwa sebanyak 20 aitem dinyatakan valid. Aitem yang gugur berjumlah

4 aitem karena nilai  $R \leq 0,30$ . Aitem yang gugur dalam skala *mindfulness* yaitu pada nomor 7,9,12,13.

Berikut merupakan *blueprint* skala *mindfulness* setelah dilakukan uji coba:

**Tabel 3. 7** *Blueprint Mindfulness* setelah uji coba

No.	Aspek	Favorable	Unfavorable	Jumlah
1.	<i>Observing</i> (mengobservasi)	14,18	6,19	4
2.	<i>Describing</i> (mendeskripsikan)	20,24	16,17	4
3.	<i>Acting with awareness</i> (bertindak dengan kesabaran)	3,15	7*,13*	2
4.	<i>Non-judgement of inner experience</i> (tanpa penilaian pada pengalaman internal)	5,11	12*,22	3
5.	<i>Non-reactivity to inner experience</i> (tanpa bereaksi pada penilaian internal)	4,8,9*,10	1,2,21,23	7
<b>Total</b>		11	9	<b>20</b>

Keterangan: \* (aitem yang gugur)

c. *Locus of Control*

Skala *locus of control* yang digunakan dalam uji coba berjumlah 20 aitem. Responden dalam penelitian ini adalah anggota KEJ yang berjumlah 30 orang. Setelah dilakukan uji validitas skala *locus of control* dengan bantuan SPSS versi 26 *for windows* diketahui dari *Correlated Item-Total Correlation* bahwa sebanyak 14 aitem dinyatakan valid. Aitem yang gugur berjumlah 6 aitem karena nilai  $R \leq 0,30$ . Aitem yang gugur dalam skala *locus of control* yaitu pada nomor 2,6,13,15,16,17.

Berikut merupakan *blueprint* skala *locus of control* setelah dilakukan uji coba:

**Tabel 3. 8** *Blueprint Locus of Control* setelah uji coba

No.	Aspek	Favorable	Unfavorable	Jumlah
1.	Internal	3,11,12, 16*,19	4,5,6*, 9,14	8
2.	Eksternal	1,2*,7, 15*,17*	8,10,13*, 18,20	6
<b>Total</b>		6	8	<b>14</b>

Keterangan: \* (aitem yang gugur)

## 2. Reliabilitas

- a. Tabel perolehan reliabilitas skala kesejahteraan psikologis

**Tabel 3. 9** Reliabilitas skala kesejahteraan psikologis keseluruhan aitem

<b>Reliability Statistics</b>	
Cronbach's Alpha	N of Items
0,886	40

**Tabel 3. 10** Reliabilitas skala kesejahteraan psikologis tanpa aitem gugur

<b>Reliability Statistics</b>	
Cronbach's Alpha	N of Items
0,906	26

- b. Tabel perolehan reliabilitas skala *mindfulness*

**Tabel 3. 11** Reliabilitas skala *mindfulness* keseluruhan

<b>Reliability Statistics</b>	
Cronbach's Alpha	N of Items
0,821	24

**Tabel 3. 12** Reliabilitas skala *mindfulness* tanpa aitem gugur

<b>Reliability Statistics</b>	
Cronbach's Alpha	N of Items
0,847	20

- c. Tabel perolehan reliabilitas skala *locus of control*

**Tabel 3. 13** Reliabilitas skala *locus of control* keseluruhan

<b>Reliability Statistics</b>	
Cronbach's Alpha	N of Items
0,802	20

**Tabel 3. 14** Reliabilitas skala *locus of control* tanpa aitem gugur

<b>Reliability Statistics</b>	
Cronbach's Alpha	N of Items
0,818	14

Berdasarkan hasil uji reliabilitas yang dilakukan oleh peneliti menggunakan SPSS versi 26 for windows diketahui bahwa tingkat reliabilitas pada skala kesejahteraan psikologis Alpha Cronbach sebesar 0,906. Skala mindfulness memiliki tingkat reliabilitas sebesar 0,847, dan skala locus of control memiliki tingkat reliabilitas sebesar 0,818. Hal ini menunjukkan bahwa skala kesejahteraan psikologis, *mindfulness*, dan *locus of control* memiliki tingkat reliabilitas yang tinggi karena koefisien *Alpha Cronbach*  $> 0,6$ .

## BAB IV

### HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

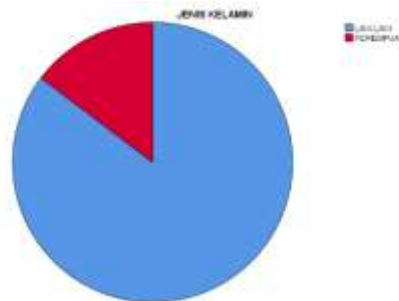
#### A. Hasil Penelitian

##### 1. Deskripsi Subjek

Subjek dalam penelitian ini yaitu pedagang sayur keliling yang bergabung dalam komunitas pedagang sayur keliling di desa Jati, kecamatan Sawangan, kabupaten Magelang “KEJ”. Subjek yang diambil dalam penelitian ini sebanyak 109 responden yang berjualan aktif minimal 5 kali dalam satu minggu. Pengambilan sampel diambil berdasarkan perhitungan sampel dari populasi rumus morgan. Deskripsi data dari mindfulness dan locus of control pada kesejahteraan psikologis diperoleh skor dengan menggunakan SPSS.

##### a. Berdasarkan Jenis Kelamin

Berdasarkan jenis kelamin subjek penelitian, sebaran subjek yang diperoleh dapat dilihat pada gambar sebagai berikut :



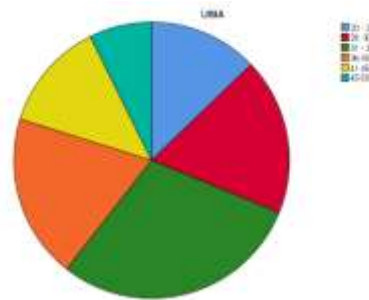
**Gambar 4. 1** Persentase Subjek Berdasarkan Jenis Kelamin

Berdasarkan gambar di atas dapat diketahui bahwa sebanyak 85,3% atau 92 orang berjenis kelamin laki-laki dan 14,7% atau 16 orang berjenis kelamin perempuan.



### b. Berdasarkan Usia

Berdasarkan usia subjek penelitian, sebaran subjek yang diperoleh dapat dilihat pada gambar sebagai berikut :

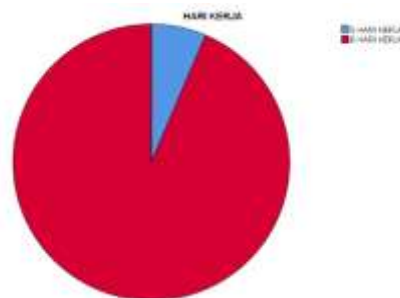


**Gambar 4. 2** Persentase Subjek Berdasarkan Usia

Berdasarkan gambar di atas dapat diketahui bahwa sebanyak 12,9% atau 14 orang berusia 20 tahun – 25 tahun, sebanyak 18,3% atau 20 orang berusia 26 tahun – 30 tahun, sebanyak 29,4% atau 32 orang berusia 31 tahun – 35 tahun, sebanyak 19,3% atau 21 orang berusia 36 tahun – 40 tahun, dan sebanyak 12,8% atau 14 orang berusia 40 tahun - 45 tahun dan 7,3% atau sebanyak 8 orang.

### c. Berdasarkan Hari Kerja

Berdasarkan Hari Kerja subjek penelitian, sebaran subjek yang diperoleh dapat dilihat pada gambar sebagai berikut :

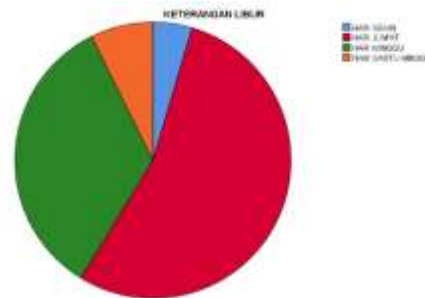


**Gambar 4. 3** Persentase Subjek Berdasarkan Hari Kerja

Berdasarkan gambar di atas dapat diketahui bahwa sebanyak 6,4% atau sebanyak 7 orang yang berjualan selama 5 hari dan sebanyak 93,6% atau 102 orang yang berjualan selama 6 hari.

#### d. Berdasarkan Hari Libur

Berdasarkan hari libur subjek penelitian, sebaran subjek yang diperoleh dapat dilihat pada gambar sebagai berikut:

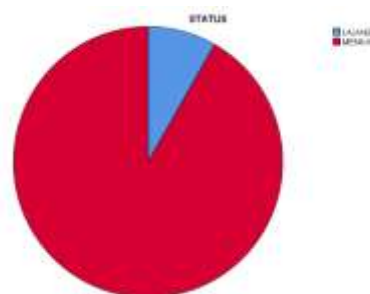


**Gambar 4. 4** Persentase Subjek Berdasarkan Hari Libur

Berdasarkan gambar di atas dapat diketahui bahwa sebanyak 4,5% atau 5 orang libur pada hari senin, sebanyak 54,1% atau 59 orang orang libur pada Jum'at, sebanyak 33,9% atau 37 orang orang libur pada hari minggu, dan sebanyak 7,3% atau 8 orang libur pada hari sabtu dan minggu.

#### e. Berdasarkan Status

Berdasarkan Status subjek penelitian, sebaran subjek yang diperoleh dapat dilihat pada gambar sebagai berikut :



**Gambar 4. 5** Persentase Subjek Berdasarkan Status

Berdasarkan gambar di atas dapat diketahui bahwa 8,3% atau 9 orang pedagang berstatus lajang dan sebanyak 91,7% atau 100 orang pedagang berstatus menikah.

## B. Kategorisasi Variabel Penelitian

Gambaran mengenai variabel-variabel penelitian disajikan pada tabel descriptive statistics yang menunjukkan angka minimum, maximum, mean dan standar deviasi masing-masing variabel. Kategorisasi pada variabel-variabel penelitian ini dibagi dalam tiga kategori yaitu, rendah, sedang dan tinggi.

**Tabel 4. 1** Deskripsi Data Variabel Penelitian

		Statistics		
		MINDFULLNES	LOCUS OF CONTROL	KESEJAHTERAAN PSIKOLOGIS
N	Valid	109	109	109
	Missing	0	0	0
Mean		67,89	47,29	87,33
Std. Deviation		4,833	3,596	6,445
Minimum		56	36	67
Maximum		80	55	102

Berdasarkan tabel di atas dapat diketahui bahwa variabel *mindfulness* (X1) skor data minimum adalah 56, skor data maksimum adalah 80, rata-rata (mean) sebesar 67,89 serta standar deviasi sebesar 4,833 Pada variabel locus of control (X2) skor minimum adalah 36, skor data maksimum adalah 55, rata-rata (mean) sebesar 47,29 dan standar deviasi sebesar 3,596. Selanjutnya, pada variabel kesejahteraan psikologis (Y) skor data minimum adalah 67, skor data maximum adalah 102, rata-rata (mean) sebesar 87,33 dan standar deviasi sebesar 6,445. Berdasarkan tabel deskriptif di atas, maka dapat dikategorikan sebagai berikut:

### a. Kategorisasi Variabel *Mindfulness*

**Tabel 4. 2** Kategorisasi Skor Variabel *mindfulness*

Rumus Interval	Rentang Nilai	Kategorisasi Skor
$X < (\text{Mean} - 1\text{SD})$	> 60	Rendah
$(\text{Mean} - 1\text{SD}) \leq X \leq (\text{Mean} + 1\text{SD})$	61 - 79	Sedang
$X \geq (\text{Mean}) + 1\text{SD}$	$\geq 80$	Tinggi

Berdasarkan tabel kategori rumusan di atas dapat diketahui skor skala *mindfulness*. *Mindfulness* rendah apabila skornya kurang dari 60, apabila skornya 61-79 maka dikatakan memiliki *mindfulness* sedang, dan apabila skornya lebih dari 80 maka memiliki *mindfulness* tinggi. Hasil yang diperoleh dari *mindfulness* pada komunitas pedagang sayur “KEJ” adalah sebagai berikut:

**Tabel 4. 3** Distribusi Subjek Variabel *mindfulness*

MINDFULLNES					
		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	RENDAH	8	7,3	7,3	7,3
	SEDANG	99	90,8	90,8	98,2
	TINGGI	2	1,8	1,8	100,0
	Total	109	100,0	100,0	

Berdasarkan tabel di atas dapat diketahui bahwa sebanyak 8 orang (7,3%) memiliki *mindfulness* yang rendah, sebanyak 99 orang (90,8%) memiliki *mindfulness* sedang, dan sebanyak 2 orang (1,8%) memiliki *mindfulness* yang tinggi. Dapat disimpulkan bahwa rata-rata *mindfulness* pada komunitas pedagang sayur “KEJ” berada pada kategori sedang.

b. Kategorisasi Variabel *Focus of Control*

**Tabel 4. 4** Kategorisasi Skor Variabel *Locus of Control*

Rumus Interval	Rentang Nilai	Kategorisasi Skor
$X < (\text{Mean} - 1\text{SD})$	> 41	Rendah
$(\text{Mean} - 1\text{SD}) \leq X \leq (\text{Mean} + 1\text{SD})$	42 - 54	Sedang
$X \geq (\text{Mean}) + 1\text{SD}$	$\geq 55$	Tinggi

Berdasarkan tabel kategori rumusan di atas dapat diketahui skor skala *locus of control*. *locus of control* rendah apabila skornya kurang dari 41, apabila skornya 42-45 maka dikatakan memiliki *locus of control* sedang, dan apabila skornya lebih dari 55 maka memiliki *locus of control*

tinggi. Hasil yang diperoleh dari *locus of control* pada komunitas pedagang sayur “KEJ” adalah sebagai berikut:

**Tabel 4. 5** Distribusi Subjek Variabel *Locus of Control*

LOCUSOFCONTROL					
		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	RENDAH	8	7,3	7,3	7,3
	SEDANG	100	91,7	91,7	99,1
	TINGGI	1	0,9	0,9	100,0
	Total	109	100,0	100,0	

Berdasarkan tabel di atas dapat diketahui bahwa sebanyak 8 orang (7,3%) memiliki *locus of control* yang rendah, sebanyak 100 orang (91,7%) memiliki *locus of control* sedang, dan sebanyak 1 orang (0,9 %) memiliki *locus of control* yang tinggi. Dapat disimpulkan bahwa rata-rata *locus of control* pada komunitas pedagang sayur “KEJ” berada pada kategori sedang.

c. Kategorisasi Variabel Kesejahteraan Psikologis

**Tabel 4. 6** Kategorisasi Skor Variabel Kesejahteraan Psikologis

Rumus Interval	Rentang Nilai	Kategorisasi Skor
$X < (\text{Mean} - 1\text{SD})$	$> 66$	Rendah
$(\text{Mean} - 1\text{SD}) \leq X \leq (\text{Mean} + 1\text{SD})$	67-90	Sedang
$X \geq (\text{Mean}) + 1\text{SD}$	$\geq 91$	Tinggi

Berdasarkan tabel kategori rumusan di atas dapat diketahui skor skala kesejahteraan psikologis. Kesejahteraan Psikologis rendah apabila skornya kurang dari 66, apabila skornya 67-90 maka dikatakan memiliki kesejahteraan psikologis sedang, dan apabila skornya lebih dari 91 maka memiliki kesejahteraan psikologis tinggi. Hasil yang diperoleh dari kesejahteraan psikologis pada komunitas pedagang sayur “KEJ” adalah sebagai berikut.

**Tabel 4. 7** Distribusi Subjek Variabel Kesejahteraan Psikologis

KESEJAHTERAANPSIKOLOGIS					
		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	SEDANG	73	67,0	67,0	67,0
	TINGGI	36	33,0	33,0	100,0
	Total	109	100,0	100,0	

Berdasarkan tabel di atas dapat diketahui bahwa tidak memiliki kesejahteraan psikologis yang rendah, sebanyak 73 orang (67,0%) memiliki kesejahteraan psikologis sedang, dan sebanyak 36 orang (33,0 %) memiliki kesejahteraan psikologis yang tinggi. Dapat disimpulkan bahwa rata-rata kesejahteraan psikologis pada komunitas pedagang sayur “KEJ” berada pada kategori sedang.

### C. Uji Asumsi Dasar

#### 1. Uji Normalitas

Pengujian normalitas digunakan dengan tujuan untuk menguji apakah data penelitian berdistribusi normal atau tidak. Distribusi normal adalah distribusi simetris dengan modus, mean dan median berada di pusat. Untuk mengetahui kenormalan data, dalam penelitian ini menggunakan uji *Kolmogorov Smirnov* dengan program SPSS 26 *for windows*. Berikut tabel hasil uji normalitas yang sudah dilakukan oleh peneliti.

**Tabel 4. 8** Hasil Uji Normalitas Variabel *Mindfulness*, *Locus of Control*, dan Kesejahteraan Psikologis

One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test		
		Unstandardized Residual
N		109
Normal Parameters <sup>a,b</sup>	Mean	0,0000000
	Std. Deviation	5,59543863
	Most Extreme Differences	
	Absolute	0,075
	Positive	0,051
	Negative	-0,075
Test Statistic		0,075
Asymp. Sig. (2-tailed)		.163 <sup>c</sup>
a. Test distribution is Normal.		
b. Calculated from data.		
c. Lilliefors Significance Correction.		

Dalam menentukan apakah data berdistribusi secara normal atau tidak, dapat dilihat melalui nilai signifikansi dengan ketentuan jika nilai signifikansi  $> 0,05$ , maka data berdistribusi secara normal. Sebaliknya, jika nilai signifikansi  $< 0,05$ , maka data tidak berdistribusi secara normal. Berdasarkan tabel tersebut diketahui nilai signifikansi  $0,163 > 0,05$  maka dapat disimpulkan bahwa data berdistribusi normal.

## 2. Uji Linearitas Data

Uji linearitas bertujuan untuk mengetahui apakah dua variabel atau lebih yang diuji mempunyai hubungan yang linear atau tidak secara signifikan. Dalam menentukan hubungan antar variabel bersifat linear atau tidak, dapat dilihat melalui nilai signifikansi pada baris *Deviation from Linearity*. Ketentuan yang digunakan yaitu jika nilai signifikansi  $> 0,05$ , maka hubungan antar dua variabel bersifat linear. Sebaliknya, jika nilai signifikansi  $< 0,05$ , maka hubungan antar dua variabel bersifat non linear. Berikut tabel hasil uji linearitas pada masing-masing variabel.

**Tabel 4. 9** Hasil Uji Linearitas Kesejahteraan Psikologis dan *Mindfulness*

ANOVA Table			Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
KESEJAHTERAAN PSIKOLOGIS * MINDFULNESS	Between Groups	Combined)	1225,206	26	47,123	1,636	0,049
		Linearity	131,828	1	131,828	4,578	0,035
		Deviation from Linearity	1093,378	25	43,735	1,519	0,082
	Within Groups		2361,381	82	28,797		
	Total		3586,587	108			

Berdasarkan hasil uji linieritas di atas, dapat dilihat bahwa nilai signifikansi pada baris *Deviation from Linearity* sebesar 0,082. Nilai 0,082 > 0,05, yang artinya kesejahteraan psikologis memiliki hubungan linear dengan *mindfulness*.

**Tabel 4. 10** Hasil Uji Linearitas Kesejahteraan Psikologis dan *Locus of Control*

ANOVA Table			Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
KESEJAHTERAA N PSIKOLOGIS * LOCUS OF CONTROL	Betwee n Groups	Combined	760,875	20	38,044	1,185	0,287
		Linearity	11,276	1	11,276	0,351	0,555
		Deviation from Linearity	749,598	19	39,453	1,229	0,254
	Within Groups		2825,712	88	32,110		
	Total		3586,587	108			

Berdasarkan hasil uji linieritas di atas, dapat dilihat bahwa nilai signifikansi pada baris *Deviation from Linearity* sebesar 0,697. Nilai 0,697 > 0,05, yang artinya kesejahteraan psikologis memiliki hubungan linear dengan *locus of control*.



**Tabel 4. 11** Hasil Uji Linearitas

Variabel	<i>Linearity</i>	<i>Deviation from Linearity</i>	Keterangan
Kesejahteraan Psikologis dan <i>Mindfulness</i>	0,035	0,082	Linear
Kesejahteraan Psikologis dan <i>Locus of Control</i>	0,555	0,254	Linear

Berdasarkan hasil uji linieritas di atas, dapat dilihat bahwa nilai signifikansi pada kolom *Linearity* antara kesejahteraan psikologis dan *mindfulness* sebesar 0,035. Nilai  $0,035 < 0,05$  sementara pada kolom *Deviation from Linearity* diperoleh sebesar  $0,082 > 0,05$ . Hal ini dapat diartikan yang artinya kesejahteraan psikologis bersifat linear. Begitupun pada nilai signifikansi pada kolom *Linearity* antara kesejahteraan psikologis dan *locus of control* sebesar 0,555. Nilai  $0,555 > 0,05$  sementara pada kolom *Deviation from Linearity* diperoleh sebesar  $0,254 > 0,05$ . Hal ini dapat diartikan yang artinya kesejahteraan psikologis dengan *locus of control* bersifat linear.

### 3. Hasil Uji Hipotesis

Tahap selanjutnya setelah uji asumsi yaitu uji hipotesis. Uji hipotesis dilakukan untuk mengetahui apakah hipotesis yang diajukan dalam penelitian diterima atau ditolak. Penelitian ini menggunakan korelasi *Pearson Product Moment* untuk mengetahui apakah ada hubungan satu variabel dengan variabel lainnya dan menggunakan *Multiple Correlation* untuk mengetahui apakah ada hubungan antara dua variabel dengan variabel lainnya dengan bantuan aplikasi SPSS 26 for windows. Penelitian ini menggunakan tiga variabel yaitu *mindfulness* (X1), *locus of control* (X2), dan kesejahteraan psikologis (Y), maka untuk uji hipotesis dilakukan dengan tiga tahap, yaitu:

### 1. Uji Hipotesis Pertama

Hipotesis yang diajukan oleh peneliti adalah terdapat hubungan antara *mindfulness* dengan kesejahteraan psikologis pada anggota KEJ. Berikut table hasil uji korelasi antara *mindfulness* dengan kesejahteraan psikologis pada anggota KEJ.

**Tabel 4. 12** Hasil Uji Hipotesis Variabel *Mindfulness* dengan Kesejahteraan Psikologis

Correlations			
		MINDFULNESS	KESEJAHTERAAN PSIKOLOGIS
MINDFULNESS	Pearson Correlation	1	.415**
	Sig. (2-tailed)		0,000
	N	109	109
KESEJAHTERAAN PSIKOLOGIS	Pearson Correlation	.415**	1
	Sig. (2-tailed)	0,000	
	N	109	109
**. Correlation is significant at the 0.01 level (2-tailed).			

Berdasarkan hasil uji korelasi diatas menggunakan *Pearson Product Moment* diketahui nilai koefisien korelasi 0,419 dalam kategori sedang dan nilai sig. (2-tailed) antara *mindfulness* dan kesejahteraan psikologis adalah 0,000. Korelasi terbukti signifikan jika kurang dari 0,01 ( $0,000 < 0,01$ ) sehingga korelasi kedua variabel tersebut dinyatakan signifikan.

Hasil pengujian antara *mindfulness* dan kesejahteraan psikologis dapat dilihat dari nilai koefisien korelasi dan nilai signifikansi dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan antara *mindfulness* dan kesejahteraan psikologis pada anggota KEJ dengan kategori sedang.

## 2. Uji Hipotesis kedua

Hipotesis yang diajukan oleh peneliti adalah terdapat hubungan antara *locus of control* dengan kesejahteraan psikologis pada anggota KEJ. Berikut table hasil uji korelasi antara *locus of control* dengan kesejahteraan psikologis pada anggota KEJ.

**Tabel 4. 13** Hasil Uji Hipotesis Variabel *Locus of Control* dengan Kesejahteraan Psikologis

Correlations			
		LOCUS OF CONTROL	KESEJAHTERAAN PSIKOLOGIS
LOCUS OF CONTROL	Pearson Correlation	1	.208*
	Sig. (2-tailed)		0,030
	N	109	109
KESEJAHTERAAN PSIKOLOGIS	Pearson Correlation	.208*	1
	Sig. (2-tailed)	0,030	
	N	109	109

\*. Correlation is significant at the 0.05 level (2-tailed).

Berdasarkan hasil uji korelasi diatas menggunakan *Pearson Product Moment* diketahui nilai koefisien korelasi 0,208 dalam kategori rendah dan nilai sig. (2-tailed) antara *locus of control* dan kesejahteraan psikologis adalah 0,030. Korelasi terbukti signifikan jika kurang dari 0,05 ( $0,030 < 0,05$ ) sehingga korelasi kedua variabel tersebut dinyatakan signifikan.

Hasil pengujian antara *locus of control* dan kesejahteraan psikologis dapat dilihat dari nilai koefisien korelasi dan nilai signifikansi dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan antara *locus of control* dan kesejahteraan psikologis pada anggota KEJ dengan kategori rendah.

### 3. Uji Hipotesis ketiga

Hipotesis yang diajukan oleh peneliti adalah terdapat hubungan antara *mindfulness* dan *locus of control* dengan kesejahteraan psikologis pada anggota KEJ. Berikut table hasil uji korelasi antara *mindfulness* dan *locus of control* dengan kesejahteraan psikologis pada anggota KEJ.

**Tabel 4. 14** Hasil Uji Hipotesis Variabel *Mindfulness* dan *Locus of Control* dengan Kesejahteraan Psikologis

Model Summary									
Model	R	R Square	Adjusted R Square	Std. Error of the Estimate	Change Statistics				
					R Square Change	F Change	df1	df2	Sig. F Change
1	.437 <sup>a</sup>	0,191	0,176	5,850	0,191	12,539	2	106	0,000
a. Predictors: (Constant), LOCUS OF CONTROL, MINDFULNESS									

Berdasarkan tabel *Model Summary* dapat diketahui bahwa besarnya hubungan antara *mindfulness* dan *locus of control* dengan kesejahteraan psikologis yang dihitung dengan koefisien korelasi adalah 0,437, hal ini menunjukkan hubungan yang sedang. Sedangkan kontribusi atau sumbangan secara simultan variabel *mindfulness* dan *locus of control* dengan kesejahteraan psikologis adalah 19,1% sedangkan 80,9% ditentukan oleh variabel lain.

Tingkat signifikansi koefisien korelasi ganda dapat dilihat dari nilai probabilitas (*sig. F change*) = 0,000 karena nilai sig.F change 0,000 < 0,01, maka korelasi antara variabel tersebut dinyatakan signifikan sehingga dapat disimpulkan bahwa terdapat korelasi yang signifikan antara *mindfulness* dan *locus of control* dengan kesejahteraan psikologis pada anggota KEJ.

Berdasarkan hasil analisis diatas, dilihat dari nilai koefisien korelasi dan signifikansi dapat disimpulkan pertama, bahwa terdapat hubungan yang sedang antara *mindfulness* dengan kesejahteraan psikologis pada anggota KEJ. Kedua, terdapat hubungan yang rendah antara *locus of control* dengan kesejahteraan psikologis pada anggota

KEJ. Ketiga, terdapat hubungan yang sedang antara *mindfulness* dan *locus of control* dengan kesejahteraan psikologis pada anggota KEJ.

#### D. Pembahasan

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui secara empiris hubungan antara *mindfulness* dan *locus of control* dengan kesejahteraan psikologis pada komunitas pedagang sayur keliling “KEJ”. Terdapat tiga pokok pembahasan yaitu hubungan antar *mindfulness* dengan kesejahteraan psikologis pada komunitas pedagang sayur keliling “KEJ”, hubungan *locus of control* dengan kesejahteraan psikologis pada komunitas pedagang sayur keliling “KEJ”, dan hubungan antara *mindfulness* dan *locus of control* dengan kesejahteraan psikologis pada komunitas pedagang sayur keliling “KEJ”. Adapun sampel yang digunakan dalam penelitian ini adalah komunitas pedagang sayur desa Jati “KEJ” kabupaten Magelang yang aktif berdagang minimal 5 hari dalam satu minggu, dengan total keseluruhan sampel sebanyak 109 responden.

**Hipotesis pertama**, terdapat hubungan antara *mindfulness* dengan kesejahteraan psikologis. Hipotesis ini didapatkan nilai koefisien korelasi 0,419 dalam kategori sedang dan nilai sig. (2-tailed) antara *mindfulness* dan kesejahteraan psikologis adalah 0,000 yang berarti kurang dari 0,01 ( $0,000 < 0,01$ ) sehingga korelasi kedua variabel tersebut dinyatakan signifikan. Berdasarkan hasil analisis data tersebut diperoleh kesimpulan bahwa terdapat hubungan antara *mindfulness* dengan kesejahteraan psikologis pada komunitas pedagang sayur keliling “KEJ”. yang signifikan dan berkorelasi sedang.

Penelitian ini didukung oleh penelitian yang dilakukan oleh Savitri dan Listiyandini (2017:47-49) mengenai *mindfulness* dan kesejahteraan psikologis pada remaja yang menyatakan bahwa *mindfulness* berperan positif dan signifikan terhadap setiap dimensi kesejahteraan psikologis remaja, khususnya pada dimensi penguasaan lingkungan, artinya ketika kesejahteraan tinggi atau meningkat maka kesejahteraan psikologis juga akan meningkat begitupun sebaliknya.

Untuk meningkatkan *mindfulness* dalam kesejahteraan psikologis dibutuhkan aspek kemampuan untuk bertindak dengan sadar, mengobservasi,

mendesripsikan, menerima tanpa menilai, atau tidak terlarut-larut terhadap pengalaman. Dalam hal ini menjadi seorang pedagang sayur “KEJ” dalam meningkatkan *mindfulness* seorang pedagang harus memiliki pandangan positif terhadap *mindfulness* untuk meningkatkan kesadarannya, terbuka, fokus, dan tidak menghakimi ketika bertemu dengan kondisi yang tidak dikenalnya. Berbeda halnya dengan individu yang memiliki pandangan negatif terhadap *mindfulness*, maka tidak punya kestabilan emosi dan sulit menerima sesuatu yang tidak dikenalnya. Selain itu, Penilaian *mindfulness* dalam islam membantu individu untuk secara sadar memahami kondisi atau pengalaman yang dihadapi bukan sebagai kebetulan tetapi peristiwa dibuat oleh Allah SWT. Seseorang menerima kondisi yang dialami dengan penuh lapang dada, menemukan maksud, tujuan, dan cara untuk memecahkan masalah yang dihadapi sesuai dengan aturan Islam. Individu yang *mindful* melakukan sesuatu dengan penuh kesadaran bahwa pertolongan Allah SWT itu nyata pada hambanya yang terus berusaha meningkatkan kemampuan mereka untuk menyelesaikan masalah.

Perspektif *mindfulness* dalam yang positif dalam islam dapat memberikan individu *mindfulness* yang akan memaknai hidupnya dengan menyakini sepenuh hati akan pertolongan Allah merupakan bentuk dari ibadah. Hal ini diperkuat (Ancok & Suroso, 2000:80) bahwa perspektif islam, keberagaman atau religiusitas digambarkan bukan hanya lewat bentuk ibadah ritual saja, melainkan juga diwujudkan dalam aktivitas lain.

Begitu halnya aktivitas yang dilakukan oleh komunitas pedagang sayur “KEJ” desa Jati, Kabupaten magelang sesuai dengan hasil penelitian peneliti bahwa *mindfulness* signifikan dan berkorelasi dengan kesejahteraan psikologis, berarti pedagang sayur menilai positif *mindfulness* dalam dirinya, Dari hal itu dapat diartikan bahwa pedagang sayur menyakini bahwa segala hal ikhtiar yang dilakukan ketika berdagang yang terdapat campur tangan Allah didalamnya.

**Hipotesis kedua, terdapat** hubungan *locus of control* dengan kesejahteraan psikologis pada komunitas pedagang sayur keliling “KEJ”, hasil uji korelasi diketahui nilai koefisien korelasi 0,208 dalam kategori rendah dan nilai sig. (2-tailed) antara *locus of control* dan kesejahteraan psikologis adalah

0,030. Korelasi terbukti signifikan jika kurang dari 0,05 ( $0,030 < 0,05$ ) sehingga korelasi kedua variabel tersebut dinyatakan signifikan. Berdasarkan hasil analisis data tersebut diperoleh kesimpulan bahwa terdapat hubungan antara *locus of control* dengan kesejahteraan psikologis pada komunitas pedagang sayur keliling “KEJ”. yang signifikan dan berkorelasi rendah. Berdasarkan hasil analisis data tersebut diperoleh kesimpulan bahwa terdapat hubungan antara *locus of control* dengan kesejahteraan psikologis komunitas pedagang sayur “KEJ”. Semakin tinggi *locus of control* pada komunitas pedagang sayur “KEJ”, maka semakin tinggi pula *locus of control* pada komunitas pedagang sayur “KEJ”.

Penelitian ini didukung dengan penelitian yang telah dilakukan oleh Lumbantorun (2020) yang berjudul kesejahteraan psikologis pada mahasiswa ditinjau dari pusat pengendalian (*locus of control*) yang menunjukkan hasil bahwa *locus of control* internal memiliki kesejahteraan psikologis yang lebih tinggi dibandingkan dengan mahasiswa yang *locus of control* eksternal, artinya pengguna *locus of control* berhubungan dengan tingkat kesejahteraan psikologis individu. Selain itu penelitian yang telah dilakukan oleh Harjati (2021) menyatakan bahwa ada hubungan positif yang sangat signifikan antara *locus of control* dengan kesejahteraan psikologis. Hal ini berarti semakin tinggi (kuat) *locus of control* maka semakin tinggi kesejahteraan psikologis, sebaliknya semakin rendah *locus of control* seseorang maka semakin rendah kesejahteraan psikologis.

Pedagang sayur keliling “KEJ” dengan *locus of control* rendah mengalami hambatan untuk percaya dalam memandang peristiwa yang terjadi yang dipengaruhi oleh aspek internal dan aspek eksternal. Hal ini dikuatkan dengan *locus of control* dalam islam bahwa *Locus of control* merupakan keyakinan atau harapan individu mengenai sumber penyebab peristiwa-peristiwa yang terjadi dalam hidupnya, apakah peristiwa-peristiwa tersebut dikendalikan dalam dirinya ataukah dikendalikan di luar dirinya seperti *fate* (nasib) atau *luck* (keberuntungan). Namun, sejatinya Allah SWT telah menjanjikan bahwa setiap persoalan atau kesusahan pasti ada jalan keluar atau kemudahan. Didalam islam keyakinan pada diri sendiri sangat penting, karena keyakinan membuat seseorang mampu mengarahkan tindakannya atau perilakunya. Tanpa

keyakinan seseorang akan di bayangi berbagai keraguan yang pada akhirnya mudah rapuh dan cepat terpengaruh

Begitu halnya aktivitas yang dilakukan oleh komunitas pedagang sayur “KEJ” desa Jati, kabupaten Magelang sesuai dengan hasil penelitian peneliti bahwa *locus of control* signifikan dan berkorelasi dengan kesejahteraan psikologis, tetapi berkorelasi rendah dapat terlihat ketika pengisian kuesioner mendapatkan korelasi 0,208 berarti komunitas pedagang sayur “KEJ” memiliki keyakinan yang kurang, terlebih pada keyakinan internal yang rendah.

**Hipotesis ketiga** Faktor yang pertama dilihat pada pengujian hipotesis ini adalah nilai R Square atau yang biasa disebut dengan koefisien Determinasi ( $R^2$ ) Koefisien ini menunjukkan seberapa besar hasil variable independent secara bersamaan dapat menjelaskan variasi dari variabel dependennya. Namun nilai  $R^2$  ini sendiri memiliki kelemahan yaitu akan terjadi peningkatan nilai  $R^2$  setiap ada penambahan satu variabel independen walaupun variable independent tersebut nilainya tidak berkorelasi secara signifikan terhadap variabel dependen. Didapatkan nilai  $R^2$  nya adalah 0,191. Nilai ini dapat diartikan bahwa sebanyak 19,1% variasi dalam variabel kesejahteraan sosial dapat dijelaskan dengan variasi dari variabel *mindfulness* dan *locus of control*, sedangkan sisanya sebanyak 80,9% dijelaskan oleh penyebab-penyebab yang lainnya yang tidak dijelaskan dalam penelitian ini seperti *self esteem*, kemandirian, religiusitas, adaptive coping strategy, social ekonomi, perilaku pro sosial, hope, dan *behaviour self-preception*, usia dan jenis kelamin.

Didapatkan nilai koefisien korelasi sebesar 0,437 dalam kategori korelasi sedang dan nilai *sig. F change* yaitu 0,000 yang berarti kurang dari 0,01 ( $0,000 < 0,01$ ) sehingga korelasi kedua variabel tersebut dinyatakan signifikan. Berdasarkan hasil analisis data tersebut diperoleh kesimpulan bahwa terdapat korelasi yang signifikan antara *mindfulness* dan *locus of control* dengan kesejahteraan psikologis pada anggota “KEJ”.

Berdasarkan hasil analisis data tersebut diperoleh kesimpulan bahwa dan hasil penelitian ini terdapat hubungan antara *mainfulness* dan *locus of control* dengan kesejahteraan psikologis pedagang sayur keliling “KEJ” Ketika Semakin maka semakin tinggi *mindfulness* dan *locus of control* dengan



kesejahteraan psikologis pada anggota “KEJ”, maka semakin tinggi pula *mindfulness* dan *locus of control* dengan kesejahteraan psikologis pada anggota “KEJ”.

*Mindfulness* dan *locus of control* memiliki korelasi dengan kesejahteraan psikologis yang dilatar belakangi oleh beberapa factor salah satunya adalah kemampuan sadar dan menerima pengalaman yang sudah terjadi serta tidak menilai. Hal ini dikarenakan aspek *mindfulness* dan *locus of control* ikut berperan dalam kesejahteraan psikologis individu. Dengan keadaan *mindfull* individu diharapkan mampu menerima kenyataan dirinya dengan penuh. Sama halnya individu dengan *locus of control* internal diharapkan memiliki penerimaan diri yang baik sehingga lebih gigih dalam usaha mencapai tujuannya dan tidak berfokus pada hal yang di luar kendalinya

*mindfulness* dan *locus of control* memiliki hubungan yang signifikan dengan kesejahteraan psikologis pada anggota KEJ. Penelitian ini juga sudah mencapai tujuannya yaitu untuk membuktikan dan menguatkan teori dengan realita yang telah dikemukakan sebelumnya oleh Savitri dan Listiyandini (2017:47-49) mengenai *mindfulness* dan kesejahteraan psikologis pada remaja yang menyatakan bahwa *mindfulness* berperan positif dan signifikan terhadap setiap kesejahteraan psikologis, artinya ketika kesejahteraan tinggi atau meningkat maka kesejahteraan psikologis juga akan meningkat begitupun sebaliknya. Selain itu penelitian yang telah dilakukan oleh Dyah dan Fourina listyawati (2018) yang menunjukkan bahwa terdapat hubungan antara *mindfulness* dengan kesejahteraan psikologis memiliki Hubungan positif dengan ini menunjukkan bahwa semakin tinggi *mindfulness* maka semakin tinggi kesejahteraan psikologis. Sebaliknya, semakin rendah *mindfulness*, maka semakin rendah kesejahteraan psikologis.

Selain itu penelitian yang telah dilakukan oleh Harjati (2021) menyatakan bahwa ada hubungan positif yang sangat signifikan antara *locus of control* dengan kesejahteraan psikologis. Hal ini berarti semakin tinggi (kuat) *locus of control* maka semakin tinggi kesejahteraan psikologis, sebaliknya semakin rendah *locus of control* seseorang maka semakin rendah kesejahteraan psikologi

Novelty (Unsur Kebaruan) dalam penelitian adalah dalam penelitian ini peneliti menggunakan 3 variabel sekaligus yaitu *mindfulness*, *locus of control*, dan kesejahteraan psikologis yang belum pernah sama sekali dipakai oleh peneliti sebelumnya. Penelitian terdahulu yang menjadi referensi hanya meneliti hubungan *mindfulness* dengan kesejahteraan psikologis, *locus of control* dengan kesejahteraan psikologis atau menggunakan variabel lain yang mempengaruhi kesejahteraan psikologis seperti *self esteem*, kemandirian, religiusitas, adaptive coping strategy, social ekonomi, perilaku pro sosial, hope, dan *behaviour self-preception*. Oleh karena itu, peneliti meneliti variabel tersebut untuk pembaharuan penelitian.

Secara keseluruhan, penelitian ini tidak terlepas dari kelemahan, diantaranya yaitu keterbatasan pengetahuan peneliti dalam mendapatkan literatur untuk menunjang pemahaman dari ketiga variabel secara mendalam karena penelitian terdahulu hanya memakai satu variabel independent saja dan lokasi dalam penelitian ini hanya melibatkan komunitas pedagang sayur keliling desa Jati “KEJ”. Saran dari peneliti yaitu diharapkan peneliti selanjutnya dapat menggunakan cakupan wilayah yang lebih luas, dan dapat memakai faktor-faktor lain penentu kesejahteraan psikologis lainnya sehingga dapat menghasilkan kategori tingkat korelasi yang lebih tinggi seperti *self esteem*, kemandirian, religiusitas, adaptive coping strategy, social ekonomi, perilaku pro sosial, hope, dan *behaviour self-preception*, usia dan jenis kelamin.

## BAB V

### PENUTUP

#### A. Kesimpulan

Berdasarkan uraian deskripsi data serta analisis data dalam penelitian yang telah dilakukan terhadap anggota komunitas pedagang sayur keliling “KEJ” di desa Jati, kecamatan Sawangan, kabupaten Magelang dengan subjek berjumlah 109 orang, dapat diambil keputusan sebagai berikut:

1. Terdapat hubungan antara *mindfulness* dengan kesejahteraan psikologis pada anggota KEJ. Hasil dari korelasi ini menyatakan bahwa terdapat hubungan yang sedang antara *mindfulness* dengan kesejahteraan psikologis pada anggota KEJ. Semakin tinggi skor *mindfulness* maka semakin tinggi pula tingkat kesejahteraan psikologis pada anggota KEJ. Sebaliknya, semakin rendah skor *mindfulness* maka semakin rendah pula tingkat kesejahteraan psikologis pada anggota KEJ.
2. Terdapat hubungan antara *locus of control* dengan kesejahteraan psikologis pada anggota KEJ. Hasil dari korelasi ini menyatakan bahwa terdapat hubungan yang sedang antara *locus of control* dengan kesejahteraan psikologis pada anggota KEJ. Semakin tinggi skor *locus of control* maka semakin tinggi pula tingkat kesejahteraan psikologis pada anggota KEJ. Sebaliknya, semakin rendah skor *locus of control* maka semakin rendah pula tingkat kesejahteraan psikologis pada anggota KEJ.
3. Terdapat hubungan antara *mindfulness* dan *locus of control* dengan kesejahteraan psikologis pada anggota KEJ. Hasil dari korelasi ini menyatakan bahwa terdapat hubungan yang sedang antara *mindfulness* dan *locus of control* dengan kesejahteraan psikologis pada anggota KEJ. Semakin tinggi skor *mindfulness* dan *locus of control* maka semakin tinggi pula tingkat kesejahteraan psikologis pada anggota KEJ. Sebaliknya, semakin rendah skor *mindfulness* dan *locus of control* maka semakin rendah pula tingkat kesejahteraan psikologis pada anggota KEJ.

## B. Saran

Berdasarkan hasil penelitian yang diperoleh, maka peneliti memberikan saran sebagai berikut:

1. Bagi komunitas pedagang sayur keiling “KEJ”

Adanya hasil penelitian ini diharapkan mampu memberikan kontribusi bagi komunitas untuk memperbaiki sistem komunitas yang kurang atau bahkan tidak sesuai sehingga mampu meningkatkan produktivitas penjualan dengan sistem yang lebih baik lagi.

2. Bagi anggota komunitas pedagang sayur keliling “KEJ”

Gambaran mengenai variabel-variabel penelitian disajikan pada tabel descriptive statistics yang menunjukkan angka minimum, maximum, mean dan standar deviasi masing-masing variabel. Kategorisasi pada variabel-variabel penelitian ini dibagi dalam tiga kategori yaitu, rendah, sedang dan tinggi.

3. Bagi peneliti selanjutnya

Gambaran mengenai variabel-variabel penelitian disajikan pada tabel descriptive statistics yang menunjukkan angka minimum, maximum, mean dan standar deviasi masing-masing variabel. Kategorisasi pada variabel-variabel penelitian ini dibagi dalam tiga kategori yaitu, rendah, sedang dan tinggi.

## DAFTAR PUSTAKA

- Adhyatman, P. (2016). Kesejahteraan Psikologis Remaja di Sekolah. *JIPT Vol. 04, No.02*. doi: <https://ejournal.umm.ac.id/index.php/jipt/article/view/3527/4061>
- Aghababaei, N., Blachnio, A., & Aminikhoo, M. (2018). The relations of gratitude to religiosity, well-being, and personality. *Mental Health, Religion & Culture, 21(4)*, 408-417. doi: <https://doi.org/10.1080/13674676.2018.1504904>
- Agustin, A.T. (2013). Gelatin Ikan: Sumber Komposisi Kimia dan Potensi Pemanfaatannya. *Jurnal Media Teknologi Hasil Perikanan*. 1 (2): 44-46.
- Ahmad, Saifudin. (2020). *Penyusunan Skala Psikologi*. Jakarta: Kencana.
- Amichai-Hamburger, Y. (2009). *Technology and psychological well-being*. Cambridge University Press.
- Amin, (2007). *Dasar – dasar Penulisan Karya Ilmiah*. Solo: UMS Press.
- Ancok, D., Suroso, F.N. (2000). *Psikologi Islami*. Yogyakarta : Pustaka Pelajar.
- Annisa. (2022). Dinamika Kesejahteraan Psikologis Pedagang Pasar Lawang yang Terdampak Relokasi Pasar. doi: <http://etheses.uin-malang.ac.id/41320>
- Anwar Fuad. (2021). Kesejahteraan Psikologis Pedagang Pasar Tradisional Pada Masa Pandemi Covid-19 Di Pasar Tradisional Pasalaran Plered Kabupaten Cirebon. Diakses dari [https://eprints.walisongo.ac.id/id/eprint/14810/1/1707016010\\_AnwarFuad\\_Full%20Skripsi%20-%20anwar%20fuad\\_sip.pdf](https://eprints.walisongo.ac.id/id/eprint/14810/1/1707016010_AnwarFuad_Full%20Skripsi%20-%20anwar%20fuad_sip.pdf) , pada 3 Oktobeer 2023.
- Arikunto, S. (2019). *Prosedur Penelitian*. Jakarta: Rineka cipta.
- Azwar, Saifuddin.(2004). *Metode Penelitian*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar. Chaer, Abdul.1993.
- Badri, M., & Aziz, A. (2011). Pengaruh Locus Of Control dan Harga Diri terhadap Motivasi Kerja Pegawai Dinas Pendidikan Kota Medan. *Analitika: Jurnal Magister Psikologi UMA*, 3(1), 29–36.
- Baer, R. A., Smith, G. T., Hopkins, J., Krietemeyer, J., & Toney, L. (2006). Using

- self-report assessment methods to explore facets of mindfulness. *Assessment*, 13(1), 27–45.
- Brown, K. W., & Ryan, R. M. (2003). The benefits of being present: mindfulness and its role in psychological well-being. *Journal of personality and social psychology*, 84(4), 822.
- Budiarti, L. Y., Akbar, S. N., & Rachmah, D. N. (2015). Analisis Keyakinan Diri dan Kesejahteraan Psikologis Pedagang di Pasar Tradisional Darat dan Pasar Terapung Lok Baintan Sungai Tabuk Martapura. *Sosio Konsepsia: Jurnal Penelitian dan Pengembangan Kesejahteraan Sosial*, 4(2), 108–122.
- Cao, Y., Krause, J. S., Saunders, L. L., & Clark, J. M.R. (2015). Impact of materialstatus onn 20-year subjective well-being trajectories. *Topics in spinal Cord Injury Rehabilitation*, 21(3), 208-217. doi: <https://doi.org/10.1310/sci2103-208>
- Clarke, P. A., & Foweraker, J. 2001. *Encyclopedia Of Democratic Thought*. Taylor & Francis.
- Dewi, K. S. (2012). *Kesehatan Mental*. Semarang: UPT UNDIP Press.
- Diener, E. (2009b). Subjective well-being. Dalam E. Diener (Ed), *The Science of Well-Being: The Collected Works of Ed Diener, Social Indicators Research Series* (hlm. 11-58). Springer Science + Business Media. doi: <https://doi.org/10.1007/978-90-481-2350-6>
- Diener, E., & Ryan, K. (2009). Subjective well-being: A general overview. *South African Journal of Psychology*, 39(4), 391-406.
- Direzkia, Yulia (2006). Peneliti Aceh Institut dan psikolog pada Badan Pelayanan Kesehatan Jiwa-Aceh. Diakses di [http://www.acehinstitute.org/opini\\_yulia.htm](http://www.acehinstitute.org/opini_yulia.htm)
- Dyah, A. S. P., & Fourianalisyawati, E. (2018). Peran trait mindfulness terhadap kesejahteraan psikologis pada lansia. *Jurnal Psikologi Ulayat*, 5(1), 109–122.
- Erford, B. T. (2019). Helping students with mental and emotional disorders. In B. T. Erford (ed.) *Transforming the school counseling profession (5th ed.)* (pp. 382-405). Upper Saddle River, NJ: Pearson.

- Erford, B. T. (2019). *40 Teknik yang Harus Diketahui Setiap Konselor (H.P Soetjipto, Penerj)*. Pustaka Pelaja: Yogyakarta.
- Fadila. (2016). Mengembangkan Motivasi Belajar Melalui Locus Of Control dan Self Esteem. *Belajea: Jurnal Pendidikn Islam, Vol. 01, No: 01*. Diakses di <http://journal.iaincurup.ac.id/index.php/belajea/article/view/86/36>
- Fatihul Mufidatu Z, Yulia Sholichatundari (2016). Penerimaan Diri Remaja yang Memiliki Keluarga Tiri. *Jurnal Psikoislamika (Malang: Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim, 29*
- Fitriani A. (2016). Peran Religiusitas dalam Meningkatkan Psychological Well Being. Diakses di Al-AdYaN/Vol.XI, No.1. Diakses di <https://media.neliti.com/media/publications/177730-ID-peran-religiusitas-dalam-meningkatkan-ps.pdf>
- Ghufron, M.N., & S, Rini. R. (2012). *Teori-Teori Psikologi*. Yogyakarta: Ar-Ruzz Media.
- Ghozali, I. (2018). *Aplikasi Analisis Multivariate dengan Pogram IBM SPSS Edisi Sembilan*. Semarang:Badan Penerbit Universitas Diponegoro.
- Greg F, dkk. (2006). Mindfulness and Emotion Regulation: The Development and Initial Validation of the Cognitive and Affective Mindfulness Scale-Revised (CAMS-R). *J Psychopathol Behav Assess* (2007) 29:177–190.
- Hadi, S. (2000). *Metodologi Research*. Yogyakarta: Fakultas Psikologi UGM.
- Hadi, Sutrisno. (2004). *Penelitian Research*. Yogyakarta: BPFÉ.
- Harjanti, D. K. S. (2021). Kesejahteraan Psikologis Pada Remaja Panti Asuhan Ditinjau Dari Internal Locus of Control Dan Spiritualitas. *Gajah Mada Journal of Psychology (GamaJoP)*, 7(1), 83–98.
- Hauser, R. M., Springer, K. W., & Pudrovská, T. (2005). Temporal structures of psychological wellbeing. *Publication Manuscript*.

- Joshanloo, M. (2013). A comparasion of western and Islamic conceptions of happiness. *Journal of Happiness Studies*, 14(6), 1857-1874. doi: <https://doi.org/10.1007/s10902-012-9406-7>
- Kabat-Zinn, J. (2001). *Mindfulness meditation for everyday life*. London, UK: Piatkus.
- Keyes, C. L. M., & Waterman, M. B. (2003). Dimensions of well-being and mental health in adulthood. *In Well-Being: Positive Development Across the Life Course* (pp. 477–499). doi: <https://doi.org/10.4324/9781410607171>
- Lucas R. E., Clark A. E., Georgellis Y., Diener E. (2004). Unemployment alters the set point for life satisfaction. *Psychol. Sci.* 15, 8–13. 10.1111/j.0963-7214.2004.01501002.x
- Lumbantoruan, E. (2020). Kesejahteraan Psikologis (Psychological Well-Being) Pada Mahasiswa Ditinjau Dari Pusat Pengendalian (Locus of Control). *Universitas Mercu Buana Yogyakarta*.
- Meier, G. M., & Rauch, J. E. (1995). Leading issues in economic development. (Vol. 6). *Oxford University Press New York*.
- Mutaqin, M. F. T., Yulindrasari, H., & Dahlan, T. H. (2020). Understanding subjective well-being from a top down theory approach. *Proceeding of the International Conference on Educational Psychology and Pedagogy- "Diversity in Education"* (ICEPP 2019), 1(3), 154-156. doi: <https://doi.org/10.2991/assehr.k.200130.103>
- Nikolaev, B. (2018). Apakah pendidikan tinggi meningkatkan kebahagiaan hedonis dan eudaimonik? *Jurnal Studi Kebahagiaan*, 19 , 483–504.
- Nurbaiti, N., Hariyadi, M., Sholichah, A. S., & Ningrum, D. A. (2021). Kesejahteraan Psikologi Berbasis Al-Quran Sebagai Imunitas Psikis-Spiritual. *Al Burhan: Jurnal Kajian Ilmu dan Pengembangan Budaya Al-Qur'an*, 21(02), 199–217.
- Nuryani, E. (2014). Hubungan Intensitas Mengakses Facebook dengan Motivasi Belajar Siswa SMA Negeri Tenggara Seberang. *E Journal Ilmu Komunikasi*, 2(3), 178-179. doi: <https://ejournalilkom.fisip-unmul.ac.id/site/wp->



<content/uploads/2014/08/Jurnal>

- Oruh, S., Agustang, A., & Theresia, M. (2021). Kesejahteraan psikologis (studi pada dewasa madya yang belum menikah di kota Makassar).
- Rahmawati, Wuri. (2007). Hubungan Antara Kualitas Komunikasi Orang Tua-Anak dan Locus Of Control dengan Kenakalan Remaja.
- Ramadhani T. (2016). Kesejahteraan Psikologis (Psychological Well-Being) Siswa yang Orangtuanya Bercerai (Studi Deskriptif yang Dilakukan pada Siswa di SMK Negeri 26 Pembangunan Jakarta). *Insight: Jurnal Bimbingan Konseling* 5(1). Diakses di <https://journal.unj.ac.id/unj/index.php/insight/article/view/1638/1287> , pada 3 Oktober 2023.
- Rotter, J. B. (1966). Generalized expectancies for internal versus external control of reinforcement. *Psychological monographs: General and applied*, 80(1), 1.
- Ryff, C. D. (1989). Happiness is everything, or is it? Explorations on the meaning of psychological well-being. *Journal of personality and social psychology*, 57(6), 1069.
- Ryff, C. D., & Keyes, C. L. M. (1995). The structure of psychological well-being revisited. *Journal of personality and social psychology*, 69(4), 719.
- Ryff, C. D., & Singer, B. (1996). Psychological well-being: Meaning, measurement, and implications for psychotherapy research. *Psychotherapy and psychosomatics*, 65(1), 14–23.
- Savitri, W. C., & Listiyandini, R. A. (2017). Mindfulness dan Kesejahteraan Psikologis pada Remaja. *Psikohumaniora: Jurnal Penelitian Psikologi*, 2(1), 43. doi: <https://doi.org/10.21580/pjpp.v2i1.1323>
- Sansone, R. A., & Sansone, L. A. (2010). *Gratitude and well being: The benefits of appreciation*. *Psychiatry*, 7(11), 18-22
- Sari, RP, dkk. (2006). Pengungkapan Diri Mahasiswa Tahun Pertama Universitas Diponegoro Ditinjau Dari Jenis Kelamin dan Harga Diri. Diakses di <https://ejournal.undip.ac.id/index.php/psikologi/article/view/653/528>

- Saritoprak, S. N., & Abu-Raiya, H. (2023). Living the good life: An Islamic prespective on positive psychology. Dalam Handbook of positive Psychology, Religion, and Spirituality (hlm. 179-193). Springer International Publishing. doi: [https://doi.org/10.1007/978-3-031-10274-5\\_12](https://doi.org/10.1007/978-3-031-10274-5_12)
- Shihab, M.Q. (2005). *Tafsir Al-Mishbah: Pesan, Kesan, dan keserasian Al-Qur'an jilid 1*. Lentera Hati.
- Solomon BO. (2022). Effects of mindfulness training on resilience, self-confidence and emotion regulation of elite football players: The mediating role of locus of control. *Asian Journal of Sport and Exercise Psychology* 2 198–205. Diakses di <https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S2667239122000296>
- Sudaryono. (2014). *Teori dan Aplikasi dalam Statistik*. Yogyakarta: CV Andi Offset.
- Sugiyono. (2013). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. Alfabeta.
- Sugiyono. (2016). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif dan R&D, Cetakan ke-24*. Bandung: Alfabeta.
- Sugiyono. (2017). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. Bandung : Alfabeta, CV
- Sugiyono. (2019). *Metodelogi Penelitian Kuantitatif dan Kualitatif Dan R&D*. Bandung: Alfabeta.
- Sujarweni, V. Wiratna. (2014). *Metode Penelitian: Lengkap, Praktis, dan Mudah Dipahami*. Yogyakarta: Pustaka Baru Press.
- Supranto & Nandan.(2010). *Statistika Ekonomi dan Bisnis*. Jakarta: Mitra Wacana Media.
- Suryabrata, Sumadi. (2006). *Hasil Belajar dan Faktor yang Mempengaruhinya*. Jakarta: Gramedia
- Syahrum, & Salim. (2014). *Metode Penelitian Kuantitatif*. Citapustaka Media.
- Synder, C. R., & Lopez, S. J. (2002). The future of positive psychology. *Handbook of positive psychology*, 751–767.

- Tov, W., & Diener, E. (2009). *Culture and subjective well-being*. Dalam E. Diener (Ed), *Culture and Well-Being: Social Indicators Research Series* (hlm. 9-41). Springer, Dordrecht. doi: [https://doi.org/10.1007/978-90-481-2352-0\\_2](https://doi.org/10.1007/978-90-481-2352-0_2)
- Warash, I., Chamami, M. R., Prastuti, E., Morganna, R., & Iqbal, M.M. (2023). Insight on mother's subjective well-being: The influence of emotion regulatin, mindfulness, and gratitude. *Psikohumaniora: Jurnal Penelitian Psikologi*, 8(1), 51-68. doi: <https://doi.org/10.21580/pjpp.v8i1.13655>

## LAMPIRAN

### Lampiran 1

**Tabel 1** Skala kesejahteraan psikologis sebelum uji coba

No.	Pertanyaan	STS	TS	S	SS
1	Saya tidak mempunyai keinginan apapun untuk kehidupan saya				
2	Saya terlalu lelah dengan pekerjaan sehingga saya tidak ingin melakukan aktivitas lain				
3	Saya tidak dapat menebak pandangan orang lain terhadap diri saya				
4	Saya bisa membagi waktu untuk keluarga meskipun saya bekerja diluar rumah				
5	Saya takut menghadapi pengalaman baru				
6	Masa lalu saya tidak memeberikan makna apapun dalam kehidupan saya				
7	Saya tidak ingin mengingat masa lalu saya karena banyak hal buruk yang terjadi				
8	Saya menerima segala kekurangan ketika bekerja kemudian berusaha merubahnya				
9	Kesulitan-kesulitan yang hadapi membuat saya terus berkembang				
10	Banyak hal yang membuat saya tidak dapat berkembang menjadi lebih baik lagi				
11	Saya suka mengikuti kegiatan-kegiatan menarik diluar pekerjaan saya				
12	Pengalaman saya di masa lalu memberi pelajaran bagi saya untuk menghadapi permasalahan saat ini				
13	Saya akan memprioritaskan kebahagiaan diri tanpa memperdulikan orang lain				
14	Saya dapat bekerja efektif meskipun harus mengurus rumah tangga				
15	Saya kurang akrab dengan masyarakat sekitar				

No.	Pertanyaan	STS	TS	S	SS
16	Saya akan menghindari perilaku yang dapat merugikan rekan kerja dan keluarga saya.				
17	Saya tidak dapat bekerja sama dengan rekan kerja saya karena selalu merasa orang lain saingan				
18	saya merasa telah melakukan hal yang bermanfaat bagi diri saya ataupun orang lain				
19	Saya sering mengikuti aktivitas atau kegiatan di lingkungan kerja saya				
20	Saya selalu siap membantu rekan kerja saya meskipun saya mengalami kesulitan				
21	Saya merasakan adanya kemajuan yang positif dalam tingkah laku saya dari waktu ke waktu				
22	Tanpa sadar saya sering melampirkan permasalahan di tempat kerja saya dalam keluarga				
23	Saya sering merasa <i>insecure</i> terhadap orang lain				
24	Saya merasa rendah diri karena saya memiliki banyak kekurangan yang merugikan saya				
25	Saya dapat menjalin hubungan yang baik dengan keluarga dan rekan kerja				
26	Saya merasa tidak memiliki kemampuan lebih dibandingkan dengan orang lain				
27	Saya mudah beradaptasi dengan lingkungan baru				
28	Saya percaya pada teman-teman saya, begitupun sebaliknya, mereka juga percaya pada saya				
29	Saya bisa melakukan kegiatan apapun tanpa harus bergantung pada orang lain				
30	Banyak permasalahan yang saya hadapi pada masa sekarang sehingga membuat saya putus asa				
31	Saya tidak memperdulikan kebutuhan keluarga saya ketika sibuk berkerja				

No.	Pertanyaan	STS	TS	S	SS
32	Saya menikmati perencanaan untuk masa depan saya dan bekerja untuk mewujudkannya menjadi kenyataan				
33	Saya tidak memiliki minat apapun selain pekerjaan saya				
34	Pengalaman saya di masa lalu memberi pelajaran bagi saya untuk menghadapipermasalahan saat ini				
35	Saya akan menghabiskan waktu dengan keluarga ketika saya memiliki waktu luang				
36	Saya dapat menyeimbangkan peran saya sebagai bekerja dan keluarga				
37	Saya tidak akan melakukan hal-hal diluar kemampuan saya				
38	Saya merasa takut gagal kembali melakuan kegiatan yang pernah gagal sebelumnya				
39	Saya merasa kegagalan saya dimasa lalu bermanfaat bagi masa depan saya yang lebih baik				
40	Saya mengalami kesulitan dalam mengatur kehidupan saya				

**Tabel 2** Skala kesejahteraan psikologis setelah uji coba

No.	Pertanyaan	STS	TS	S	SS
1	Saya terlalu lelah dengan pekerjaan sehingga saya tidak ingin melakukan aktivitas lain				
2	Saya tidak dapat menebak pandangan orang lain terhadap diri saya				
3	Masa lalu saya tidak memberikan makna apapun dalam kehidupan saya				
4	Saya tidak ingin mengingat masa lalu saya karena banyak hal buruk yang terjadi				
5	Saya menerima segala kekurangan ketika bekerja kemudian berusaha merubahnya				
6	Banyak hal yang membuat saya tidak dapat berkembang menjadi lebih baik lagi				
7	Saya suka mengikuti kegiatan-kegiatan menarik diluar pekerjaan saya				
8	Saya dapat bekerja efektif meskipun harus mengurus rumah tangga				
9	Saya kurang akrab dengan masyarakat sekitar				
10	Saya akan menghindari perilaku yang dapat merugikan rekan kerja dan keluarga saya.				
11	Saya tidak dapat bekerja sama dengan rekan kerja saya karena selalu merasa orang lain saingan				
12	saya merasa telah melakukan hal yang bermanfaat bagi diri saya ataupun orang lain				
13	Saya sering mengikuti aktivitas atau kegiatan di lingkungan kerja saya				
14	Saya selalu siap membantu rekan kerja saya meskipun saya mengalami kesulitan				
15	Tanpa sadar saya sering melampiaskan permasalahan di tempat kerja saya dalam keluarga				
16	Saya sering merasa <i>insecure</i> terhadap orang lain				

No.	Pertanyaan	STS	TS	S	SS
17	Saya merasa rendah diri karena saya memiliki banyak kekurangan yang merugikan saya				
18	Saya mudah beradaptasi dengan lingkungan baru				
19	Saya bisa melakukan kegiatan apapun tanpa harus bergantung pada orang lain				
20	Banyak permasalahan yang saya hadapi pada masa sekarang sehingga membuat saya putus asa				
21	Saya tidak memperdulikan kebutuhan keluarga saya ketika sibuk berkerja				
22	Saya menikmati perencanaan untuk masa depan saya dan bekerja untuk mewujudkannya menjadi kenyataan				
23	Saya tidak memiliki minat apapun selain pekerjaan saya				
24	Pengalaman saya di masa lalu memberi pelajaran bagi saya untuk menghadapipermasalahan saat ini				
25	Saya akan menghabiskan waktu dengan keluarga ketika saya memiliki waktu luang				
26	Saya merasa takut gagal kembali melakuan kegiatan yang pernah gagal sebelumnya				



**Tabel 3** Skala *mindfulness* sebelum uji coba

No.	Pertanyaan	STS	TS	S	SS
1	Saya sering memendam perasaan kesal sehingga sulit untuk mengungkapkannya				
2	Saya meyakini bahwa usaha tidak akan mengkhianati hasil				
3	Saya bisa mengerjakan pekerjaan rumah sambil menyelesaikan tugas kantor dalam waktu bersamaan				
4	Ketika saya memiliki pikiran yang menyedihkan saya sering kali menilai diri saya buruk				
5	Saya tidak suka membanding-bandingkan pendapat saya dengan orang lain				
6	Saya sulit mengetahui niat buruk orang lain kepada saya				
7	Ketika melakukan banyak hal, pikiran saya mudah teralihkan				
8	Saya tidak suka berlarut-larut dalam Kesedihan				
9	Saya selalu mencoba berpikiran positif terhadap hal yang mengganggu pikiran saya				
10	Saya mudah memaafkan sesuatu yang menyinggung perasaan saya				
11	Jika orang berbuat baik kepada saya maka saya akan membalas kebajikannya, tanpa memikirkan sisi buruk dirinya				
12	Setiap saya melakukan sesuatu saya memerlukan saran dari orang lain				
13	Saya hanya bisa menyelesaikan satu pekerjaan saya karena hal tersebut lebih mudah bagi saya				
14	Saya peka terhadap perubahan yang ada disekeliling saya				
15	Saya dapat mengerjakan beberapa tugas pekerjaan sekaligus sambil memikirkan menu masakan di rumah untuk dimasak nanti				
16	Sulit bagi saya untuk menceritakan pengalaman saya dengan orang lain				
17	Saya sangat sulit untuk memberitahu orang-orang tentang permasalahan didalam diri				

<b>No.</b>	<b>Pertanyaan</b>	<b>STS</b>	<b>TS</b>	<b>S</b>	<b>SS</b>
18	Saya menyadari hal-hal yang dibutuhkan tubuh saya				
19	Saya sulit untuk merasakan emosi-emosi dari dalam diri saya				
20	Saya dapat mengungkapkan perasaan saya dengan baik lewat kata-kata kepada orang				
21	Setiap melakukan sesuatu saya sering memikirkan kemungkinan buruk terjadi kepada saya				
22	Saya menilai seseorang melalui emosi yang dikeluarkannya				
23	Saya tidak bisa mengendalikan emosi disaat suasana sedang tidak baik-baik saja				
24	Saya senang jika diberi kesempatan mengeluarkan opini dalam kehidupan sehari-hari maupun di dalam forum				

**Tabel 4** Skala *mindfulness* setelah uji coba

No.	Pertanyaan	STS	TS	S	SS
1	Saya sering memendam perasaan kesal sehingga sulit untuk mengungkapkannya				
2	Saya meyakini bahwa usaha tidak akan menghinati hasil				
3	Saya bisa mengerjakan pekerjaan rumah sambil menyelesaikan tugas kantor dalam waktu bersamaan				
4	Ketika saya memiliki pikiran yang menyedihkan saya sering kali menilai diri saya buruk				
5	Saya tidak suka membanding-bandingkan pendapat saya dengan orang lain				
6	Saya sulit mengetahui niat buruk orang lain kepada saya				
7	Saya tidak suka berlarut-larut dalam Kesedihan				
8	Saya mudah memaafkan sesuatu yang menyinggung perasaan saya				
9	Jika orang berbuat baik kepada saya maka saya akan membalas kebajikannya, tanpa memikirkan sisi buruk dirinya				
10	Saya peka terhadap perubahan yang ada disekeliling saya				
11	Saya dapat mengerjakan beberapa tugas pekerjaan sekaligus sambil memikirkan menu masakan di rumah untuk dimasak nanti				
12	Sulit bagi saya untuk menceritakan pengalaman saya dengan orang lain				
13	Saya sangat sulit untuk memberitahu orang-orang tentang permasalahan didalam diri				
14	Saya menyadari hal-hal yang dibutuhkan tubuh saya				
15	Saya sulit untuk merasakan emosi-emosi dari dalam diri saya				
16	Saya dapat mengungkapkan perasaan saya dengan baik lewat kata-kata kepada orang				

No.	Pertanyaan	STS	TS	S	SS
17	Setiap melakukan sesuatu saya sering memikirkan kemungkinan buruk terjadi kepada saya				
18	Saya menilai seseorang melalui emosi yang dikeluarkannya				
19	Saya tidak bisa mengendalikan emosi disaat suasana sedang tidak baik-baik saja				
20	Saya senang jika diberi kesempatan mengeluarkan opini dalam kehidupan sehari-hari maupun di dalam forum				

**Tabel 5** Skala *locus of control* sebelum uji coba

No.	Pertanyaan	STS	TS	S	SS
1	Saya mempercayai bahwa keberuntungan lebih menjamin tercapainya suatu keinginan dibandingkan keyakinan				
2	Seringkali saya merasa bahwa saya memiliki sedikit pengaruh dari keluarga atau teman atas apa yang terjadi pada diri saya sendiri.				
3	Saya akan mencari informasi mengenai masalah yang saya hadapi, sebelum menyelesaikannya				
4	Bagi saya tidak ada hubungan yang sangat kuat antara seberapa giat saya berusaha dengan hasil yang saya raih.				
5	Saya tidak pernah dimintai nasehat oleh teman				
6	Saya merasa masalah akan reda dengan sendirinya				
7	Apa yang telah kita lakukan pada akhirnya akan ditentukan oleh keberuntungan				
8	Saya lebih suka berteman dengan orang yang tidak banyak memberi pengaruh kepada saya, karena saya juga demikian				
9	Saya tidak membuat rencana terlebih dahulu, sebelum memutuskan untuk bertindak				
10	Saya sering overthinking tentang masalah yang saya hadapi				
11	Saya yakin dapat mencapai apa yang saya inginkan, terlepas keberuntungan itu ada atau tidak.				
12	Ide-ide saya seringkali menjadi inspirasi untuk orang lain.				
13	Saya akan berusaha maksimal untuk mendapatkan apa yang saya inginkan dan tidak memikirkan hasil				
14	Saya sering merasa usaha yang saya lakukan hasilnya biasa saja				
15	Saya sering mengikuti saran yang teman berikan kepada saya				
16	Bagi saya kesempatan atau keberuntungan tidak berperan penting dalam kehidupan saya.				

No.	Pertanyaan	STS	TS	S	SS
17	Saya tidak mau ambil pusing untuk mengulik lebih dalam mengenai masalah yang saya hadapi				
18	Saya meyakini bahwa usaha tidak akan menghinati hasil				
19	Mempercayai takdir, tidak pernah membuat saya merubah keputusan untuk melakukan suatu tindakan				
20	Saya mampu menentukan keputusan secara mandiri				

**Tabel 6** Skala *locus of control* setelah uji coba

No.	Pertanyaan	STS	TS	S	SS
1	Saya mempercayai bahwa keberuntungan lebih menjamin tercapainya suatu keinginan dibandingkan keyakinan				
2	Saya akan mencari informasi mengenai masalah yang saya hadapi, sebelum menyelesaikannya				
3	Bagi saya tidak ada hubungan yang sangat kuat antara seberapa giat saya berusaha dengan hasil yang saya raih.				
4	Saya tidak pernah dimintai nasehat oleh teman				
5	Apa yang telah kita lakukan pada akhirnya akan ditentukan oleh keberuntungan				
6	Saya lebih suka berteman dengan orang yang tidak banyak memberi pengaruh kepada saya, karena saya juga demikian				
7	Saya tidak membuat rencana terlebih dahulu, sebelum memutuskan untuk bertindak				
8	Saya sering overthinking tentang masalah yang saya hadapi				
9	Saya yakin dapat mencapai apa yang saya inginkan, terlepas keberuntungan itu ada atau tidak.				
10	Ide-ide saya seringkali menjadi inspirasi untuk orang lain.				
11	Saya sering merasa usaha yang saya lakukan hasilnya biasa saja				
12	Saya meyakini bahwa usaha tidak akan mengkhianati hasil				
13	Mempercayai takdir, tidak pernah membuat saya merubah keputusan untuk melakukan suatu tindakan				
14	Saya mampu menentukan keputusan secara mandiri				

## Lampiran 2

### KUESIONER PENELITIAN

Assalamu'alaikum Wr. Wb.

Perkenalkan saya Aris Damayanti, Mahasiswa Psikologi UIN Walisongo Semarang, ingin meminta bantuan anggota komunitas pedagang sayur keliling “KEJ” untuk mengisi skala penelitian tugas akhir. Saat ini saya sedang melakukan penelitian mengenai **Hubungan Antara *Mindfulness* dan *Locus of Control* denfan Kesejahteraan Psikologis Komunitas Pedagang Sayur Keliling.**

Bagi saudara-saudara yang memiliki kriteria sebagai berikut:

1. Laki-laki dan Perempuan
2. Tinggal di wilayah desa jati dan berprofesi sebagai pedagang sayur keliling
3. berdagang secara aktif minimal 5x dalam satu minggu.

Saya mohon kiranya saudara-saudara berkenan untuk meluangkan waktunya untuk mengisi skala penelitian ini. Atas perhatiannya saya ucapkan terima kasih.

#### IDENTITAS RESPONDEN

Nama :  
Jenis Kelamin :  
Usia :  
Status Pernikahan :  
Frekuensi Berkerja  
(hari/minggu) :  
Hari Libur :



## PETUNJUK PENGISIAN

Setelah mengisi data diri, silahkan ikuti petunjuk pengisian dan informasi di bawah ini:

Berikut ini terdapat berbagai pertanyaan yang masing-masing diikuti oleh 4 (empat) alternatif jawaban, mulai dari sangat tidak sesuai sampai sangat sesuai, yaitu:

STS : Apabila pertanyaan tersebut sangat Tidak Sesuai dengan keadaan yang anda rasakan.

TS : Apabila pertanyaan tersebut Tidak Sesuai dengan keadaan yang anda rasakan.

S : Apabila pertanyaan tersebut Sesuai dengan keadaan Anda rasakan.

SS : Apabila pertanyaan tersebut Sangat Sesuai dengan keadaan yang Anda rasakan.

Mohon Anda memilih jawaban yang paling menggambarkan diri Anda. Dengan cara membuat tanda centang (✓) pada salah satu alternatif jawaban.

### Lampiran 3

#### Hasil Uji Coba Validitas dan Reliabilitas

##### 1. Uji Validitas dan Reliabilitas *mindfulness*

**Case Processing Summary**

		N	%
Cases	Valid	30	100,0
	Excluded <sup>a</sup>	0	0,0
	Total	30	100,0

a. Listwise deletion based on all variables in the procedure.

**Reliability Statistics**

Cronbach's Alpha	N of Items
0,821	24

**Item-Total Statistics**

	Scale Mean if Item Deleted	Scale Variance if Item Deleted	Corrected Item-Total Correlation	Cronbach's Alpha if Item Deleted
X1.01	79,0667	39,237	0,358	0,815
X1.02	78,8667	40,326	0,349	0,815
X1.03	79,1000	38,369	0,469	0,810
X1.04	79,0333	39,551	0,353	0,815
X1.05	79,4000	38,593	0,412	0,812
X1.06	79,0667	39,857	0,413	0,813
X1.07	79,0000	41,241	0,159	0,823
X1.08	79,0333	40,309	0,338	0,816
X1.09	78,8000	40,303	0,218	0,822
X1.10	78,9000	38,507	0,499	0,809
X1.11	79,1000	38,714	0,471	0,810
X1.12	79,0333	44,861	-0,320	0,841
X1.13	79,0000	41,448	0,158	0,822
X1.14	79,2667	37,651	0,612	0,803
X1.15	79,2333	39,840	0,400	0,813
X1.16	79,0667	38,823	0,508	0,809
X1.17	79,0000	39,103	0,412	0,812
X1.18	79,0333	39,964	0,393	0,814
X1.19	79,0000	39,034	0,473	0,810
X1.20	79,3667	38,654	0,428	0,812
X1.21	79,0333	37,895	0,522	0,807
X1.22	79,1000	40,024	0,392	0,814
X1.23	78,8333	39,178	0,343	0,816
X1.24	79,1667	37,937	0,393	0,814

## 2. Uji Validitas dan Reliabilitas *locus of control*

**Case Processing Summary**

		N	%
Cases	Valid	30	100,0
	Excluded <sup>a</sup>	0	0,0
	Total	30	100,0

a. Listwise deletion based on all variables in the procedure.

**Reliability Statistics**

Cronbach's Alpha	N of Items
0,802	20

**Item-Total Statistics**

	Scale Mean if Item Deleted	Scale Variance if Item Deleted	Corrected Item-Total Correlation	Cronbach's Alpha if Item Deleted
X2.01	64,6000	25,352	0,363	0,793
X2.02	64,4667	26,120	0,246	0,800
X2.03	64,5667	22,461	0,686	0,770
X2.04	64,6333	25,757	0,296	0,797
X2.05	64,5000	24,741	0,457	0,788
X2.06	64,5000	26,534	0,166	0,803
X2.07	64,4333	25,013	0,404	0,791
X2.08	64,4667	25,568	0,356	0,794
X2.09	64,5000	24,466	0,509	0,785
X2.10	64,5000	24,672	0,470	0,787
X2.11	64,5333	25,637	0,259	0,800
X2.12	64,3667	25,482	0,322	0,796
X2.13	64,3667	26,033	0,265	0,799
X2.14	64,8000	22,855	0,610	0,776
X2.15	64,6667	26,506	0,163	0,804
X2.16	64,6333	27,206	0,028	0,811
X2.17	64,5000	26,328	0,207	0,801
X2.18	64,4667	25,223	0,366	0,793
X2.19	64,4333	24,323	0,531	0,784
X2.20	64,8000	24,028	0,473	0,786

### 3. Uji Validitas dan Reliabilitas kesejahteraan psikologis

**Case Processing Summary**

		N	%
Cases	Valid	30	100,0
	Excluded <sup>a</sup>	0	0,0
	Total	30	100,0

a. Listwise deletion based on all variables in the procedure.

**Reliability Statistics**

Cronbach's Alpha	N of Items
0,886	40

**Item-Total Statistics**

	Scale Mean if Item Deleted	Scale Variance if Item Deleted	Corrected Item-Total Correlation	Cronbach's Alpha if Item Deleted
Y01	133,1333	97,568	0,207	0,886
Y02	132,9333	96,133	0,461	0,882
Y03	133,1667	92,075	0,639	0,878
Y04	133,1000	98,093	0,186	0,886
Y05	133,4667	97,499	0,199	0,887
Y06	133,1333	97,223	0,335	0,884
Y07	133,0667	96,133	0,387	0,883
Y08	133,1000	96,231	0,434	0,882
Y09	132,8667	97,085	0,233	0,886
Y10	132,9667	95,413	0,412	0,882
Y11	133,1667	95,523	0,403	0,882
Y12	133,1000	105,266	-0,408	0,895
Y13	133,0667	99,168	0,136	0,886
Y14	133,3333	92,230	0,681	0,877
Y15	133,3000	95,872	0,457	0,882
Y16	133,1333	94,809	0,513	0,881
Y17	133,0667	92,685	0,637	0,878
Y18	133,1000	96,024	0,455	0,882
Y19	133,0667	94,064	0,578	0,880
Y20	133,4333	93,082	0,552	0,880
Y21	133,1333	99,361	0,119	0,887
Y22	133,1000	95,886	0,410	0,882
Y23	133,0667	94,064	0,578	0,880
Y24	133,4333	93,082	0,552	0,880
Y25	133,2333	97,633	0,266	0,885
Y26	133,1000	97,817	0,272	0,885
Y27	133,2000	91,269	0,657	0,877
Y28	133,2667	97,582	0,278	0,884
Y29	133,1333	94,878	0,506	0,881
Y30	133,1333	97,223	0,335	0,884
Y31	133,0667	96,133	0,387	0,883
Y32	133,1000	96,231	0,434	0,882
Y33	133,1333	94,533	0,538	0,880
Y34	133,1333	95,844	0,417	0,882
Y35	133,1667	95,523	0,403	0,882
Y36	133,0000	97,172	0,295	0,884
Y37	133,0000	97,517	0,305	0,884
Y38	133,4333	91,771	0,608	0,878
Y39	133,3000	98,700	0,177	0,886
Y40	133,2667	99,995	0,049	0,888

## Lampiran 4

### DESKRIPSI DATA DAN KATEGORISASI VARIABEL

#### 1. Deskriptif Data

		Statistics				
		USIA	JENIS KELAMIN	HARI KERJA	KETERANGAN LIBUR	STATUS
N	Valid	109	109	109	109	109
	Missing	0	0	0	0	0
Mean		3,23	1,15	5,94	2,44	1,92
Median		3,00	1,00	6,00	2,00	2,00
Minimum		1	1	5	1	1
Maximum		6	2	6	4	2

##### a. Berdasarkan Jenis Kelamin

JENIS KELAMIN					
		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	LAKI-LAKI	93	85,3	85,3	85,3
	PEREMPUAN	16	14,7	14,7	100,0
Total		109	100,0	100,0	

##### b. Berdasarkan Usia

USIA					
		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	20 - 25	14	12,8	12,8	12,8
	26 -30	20	18,3	18,3	31,2
	31 - 35	32	29,4	29,4	60,6
	36-40	21	19,3	19,3	79,8
	41-45	14	12,8	12,8	92,7
	45-50	8	7,3	7,3	100,0
	Total	109	100,0	100,0	



c. Berdasarkan Hari Kerja

		<b>HARI KERJA</b>			
		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	5 HARI KERJA	7	6,4	6,4	6,4
	6 HARI KERJA	102	93,6	93,6	100,0
	Total	109	100,0	100,0	

d. Berdasarkan Hari Libur

		<b>KETERANGAN LIBUR</b>			
		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	HARI SENIN	5	4,6	4,6	4,6
	HARI JUM'AT	59	54,1	54,1	58,7
	HARI MINGGU	37	33,9	33,9	92,7
	HARI SABTU MINGGU	8	7,3	7,3	100,0
	Total	109	100,0	100,0	

e. Berdasarkan Status Perkawinan

		<b>STATUS</b>			
		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	LAJANG	9	8,3	8,3	8,3
	MENIKAH	100	91,7	91,7	100,0
	Total	109	100,0	100,0	

2. Kategorisasi Variabel *Mindfulness*

MINDFULNESS					
		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	RENDAH	8	7,3	7,3	7,3
	SEDANG	99	90,8	90,8	98,2
	TINGGI	2	1,8	1,8	100,0
	Total	109	100,0	100,0	

3. Kategorisasi Variabel *Locus of Control*

LOCUSOFCONTROL					
		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	RENDAH	8	7,3	7,3	7,3
	SEDANG	100	91,7	91,7	99,1
	TINGGI	1	0,9	0,9	100,0
	Total	109	100,0	100,0	

4. Kategorisasi Variabel Kesejahteraan Psikologis

KESEJAHTERAANPSIKOLOGIS					
		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	SEDANG	73	67,0	67,0	67,0
	TINGGI	36	33,0	33,0	100,0
	Total	109	100,0	100,0	

## Lampiran 5

### RIWAYAT HIDUP

#### A. Identitas Diri

Nama Lengkap : Aris Damayanti  
Tempat & Tanggal Lahir : Magelang, 06 November 2001  
Jenis Kelamin : Perempuan  
Alamat Rumah : Jibulan 02/03, Jati, Sawangan, Magelang  
No. Handphone : 08886515847  
Email : [aris.damayanti06@gmail.com](mailto:aris.damayanti06@gmail.com)

#### B. Riwayat Pendidikan

1. SD Negeri Jati 1
2. SMP N 3 Sawangan
3. SMA SEMESTA Bilingual Boarding School
4. Universitas Islam Negeri Walisongo Semarang

Semarang, 20 Desember 2001



**Aris Damayanti**

NIM. 2007016083