



**UJI VALIDITAS DAN RELIABILITAS TERHADAP BUTIR *ITEM*
KUESIONER *MINDFULNESS* FOKUS ASPEK EMOSI PADA
REMAJA DENGAN MASALAH MENTAL EMOSIONAL DI
KLINIK TALENTA CENTER BEKASI**

SKRIPSI

Andi Angraini Syarifuddin

1810211140

**UNIVERSITAS PEMBANGUNAN NASIONAL VETERAN JAKARTA
FAKULTAS KEDOKTERAN
PROGRAM STUDI SARJANA KEDOKTERAN
2022**



**UJI VALIDITAS DAN RELIABILITAS TERHADAP BUTIR *ITEM*
KUESIONER *MINDFULNESS* FOKUS ASPEK EMOSI PADA
REMAJA DENGAN MASALAH MENTAL EMOSIONAL DI
KLINIK TALENTA CENTER BEKASI**

SKRIPSI

**Diajukan sebagai Salah Satu Syarat Untuk Memperoleh Gelar
Sarjana Kedokteran**

Andi Anggraini Syarifuddin

1810211140

**UNIVERSITAS PEMBANGUNAN NASIONAL VETERAN JAKARTA
FAKULTAS KEDOKTERAN
PROGRAM STUDI SARJANA KEDOKTERAN**

2022

PERNYATAAN ORISINALITAS

Skripsi ini adalah hasil karya sendiri, dan semua sumber yang dikutip maupun yang dirujuk telah saya nyatakan dengan benar.

Nama : Andi Anggraini Syarifuddin

NRP : 1810211140

Tanggal : 26 Januari 2022

Bilamana di kemudian hari ditemukan ketidaksesuaian dengan pernyataan saya ini, maka saya bersedia dituntut dan diproses sesuai dengan ketentuan yang berlaku.

Jakarta, 26 Januari 2022

Yang menyatakan,



Andi Anggraini Syarifuddin

**PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI
SKRIPSI UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIS**

Sebagai civitas akademik Universitas Pembangunan Nasional Veteran Jakarta, saya yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama : Andi Anggraini Syarifuddin
NRP : 1810211140
Fakultas : Kedokteran
Program Studi : Sarjana Kedokteran

Demi pengembangan ilmu pengetahuan, menyetujui untuk memberikan kepada Universitas Pembangunan Nasional Veteran Jakarta Hak Bebas Royalti Non eksklusif (*Non-exclusive Royalty Free Right*) atas karya ilmiah saya yang berjudul :

“UJI VALIDITAS DAN RELIABILITAS TERHADAP BUTIR ITEM KUESIONER MINDFULNESS FOKUS ASPEK EMOSI PADA REMAJA DENGAN MASALAH MENTAL EMOSIONAL DI KLINIK TALENTA CENTER BEKASI”

Beserta perangkat yang ada (jika diperlukan). Dengan Hak Bebas Royalti ini Universitas Pembangunan Nasional Veteran Jakarta berhak menyimpan, mengalih media/formatkan, mengelola dalam bentuk pangkalan data (*database*), merawat, dan mempublikasikan skripsi saya selama tetap mencantumkan nama saya sebagai penulis/pencipta dan sebagai pemilik Hak Cipta. Demikian pernyataan ini saya buat dengan sebenarnya.

Dibuat di: Jakarta
Pada tanggal: 26 Januari 2022

Yang menyatakan,




Andi Anggraini Syarifuddin

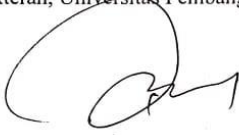
PENGESAHAN


Skripsi diajukan oleh :

Nama : Andi Anggraini Syarifuddin
NRP : 1810211140
Program Studi : Pendidikan Kedokteran
Judul Skripsi : **UJI VALIDITAS DAN RELIABILITAS TERHADAP BUTIR
ITEM KUESIONER *MINDFULNESS* FOKUS ASPEK EMOSI
PADA REMAJA DENGAN MASALAH MENTAL
EMOSIONAL DI KLINIK TALENTA CENTER BEKASI**

Telah berhasil dipertahankan di hadapan Tim Penguji dan diterima sebagai bagian persyaratan yang diperlukan untuk memperoleh gelar Sarjana Kedokteran pada Program Studi Kedokteran Program Sarjana, Fakultas Kedokteran, Universitas Pembangunan Nasional Veteran Jakarta.



dr. Hikmah Mukhtamirob, M.Med.Ed
Ketua Penguji


Dr. dr. Suzy Yusna Dewi,
Sp.KJ(K)
Pembimbing 1


drg. Nunuk Nugrohowati, MS
Pembimbing 2



Dr. dr. H. Saiful Fredrik Pasiak, M.Kes. M.Pd.I
Dekan Fakultas Kedokteran


dr. Mila Citrawati, M.Biomed
Ketua Program Studi

Ditetapkan di : Jakarta
Tanggal Ujian : 7 Januari 2022

UJI VALIDITAS DAN RELIABILITAS TERHADAP BUTIR *ITEM* KUESIONER *MINDFULNESS* FOKUS ASPEK EMOSI PADA REMAJA DENGAN MASALAH MENTAL EMOSIONAL DI KLINIK TALENTA CENTER BEKASI

Andi Anggraini Syarifuddin

Abstrak

Masalah mental emosional merupakan salah satu masalah kesehatan jiwa yang perlu perhatian lebih, khususnya pada remaja karena regulasi emosi yang dimiliki relatif belum matang. Masalah mental emosional yang berkepanjangan dapat menyebabkan penyakit fisik, penurunan intelektualitas, gangguan somatik, dan depresi. Maka dari itu dilakukan intervensi untuk mengatasi masalah tersebut salah satunya merupakan terapi *mindfulness*. Penelitian ini bertujuan menguji validitas dan reliabilitas kuesioner *mindfulness* aspek emosi. Data dikumpulkan melalui metode *total sampling* pada 30 pasien di Klinik Talenta Center Bekasi yang memenuhi kriteria inklusi yaitu pasien dengan masalah mental emosional (depresi, ansietas, self-harm, ADHD, OCD), pasien berusia 10-24 tahun, serta pasien dengan masalah mental emosional yang sudah mendapat terapi *mindfulness* minimal 5 kali. Adapun kriteria eksklusi yaitu pasien yang tidak setuju untuk mengisi kuesioner dan pasien yang tidak mengisi kuesioner dengan lengkap. Jenis penelitian ini adalah deskriptif kuantitatif dengan desain penelitian *cross-sectional*. Hasil uji validitas menunjukkan 16 butir *item* kuesioner valid dengan r hitung $>$ r tabel (0,3610) dan 6 lainnya tidak valid dengan r hitung $<$ r tabel (0,3610). Hasil uji reliabilitas pada 16 *item* tersebut menunjukkan reliabel dengan *Cronbach alpha coefficient* $>$ 0,7. Kuesioner *mindfulness* aspek emosi memiliki hasil uji validitas dan reliabilitas yang baik sehingga layak digunakan sebagai instrumen penelitian. Hasil penelitian ini juga didukung oleh Baer et al. (2006); Feldman et al. (2007); dan Santarneckchi et al. (2014) yang menemukan bahwa praktik *mindfulness* mampu meningkatkan kemampuan regulasi emosi. Tetapi masih dibutuhkan penelitian lanjutan untuk merevisi dan menguji ulang *item* yang tidak valid.

Kata kunci : kuesioner terapi *mindfulness*, validitas, reliabilitas

VALIDITY AND RELIABILITY TEST ON MINDFULNESS QUESTIONNAIRE ITEMS FOCUSING EMOTIONAL ASPECTS IN ADOLESCENT WITH MENTAL EMOTIONAL PROBLEMS AT TALENTA CENTER BEKASI

Andi Anggraini Syarifuddin

Abstract

Emotional mental problems are one of the mental health problems that need more attention, especially for adolescents because their emotional regulation is relatively immature. Prolonged mental emotional problems can cause physical illness, intellectual decline, somatic disorders, and depression. Therefore, an intervention to overcome this problem is done, one of which is mindfulness therapy. This study aims to test the validity and reliability of the emotional mindfulness questionnaire. Data were collected through the total sampling method on 30 patients at the Talenta Center Clinic Bekasi who met the inclusion criteria, namely patients with mental emotional problems (depression, anxiety, self-harm, ADHD, OCD), patients aged 10-24 years, and patients with mental problems. emotional patients who have received mindfulness therapy at least 5 times. The exclusion criteria were patients who did not agree to fill out the questionnaire and patients who did not fill out the questionnaire completely. This type of research is descriptive quantitative with a cross-sectional research design. The results of the validity test showed that 16 items of the questionnaire were valid with $r_{count} > r_{table}$ (0.3610) and the other 6 were invalid with $r_{count} < r_{table}$ (0.3610). The results of the reliability test on the 16 items showed reliability with Cronbach alpha coefficient > 0.7 . The emotional aspect of the mindfulness questionnaire has good validity and reliability test results, so it is suitable to be used as a research instrument. The results of this study are also supported by Baer et al. (2006); Feldman et al. (2007); and Santarneckchi et al. (2014) who found that mindfulness practices were able to increase the ability to regulate emotions. However, further research is still needed to revise and retest invalid items.

Key words : *mindfulness therapy questionnaire, validity, reliability*

KATA PENGANTAR

Puji dan syukur penulis panjatkan kehadiran Allah SWT, berkat rahmat dan karunia-Nya, penulis dapat menyelesaikan skripsi yang berjudul “Uji Validitas Dan Reliabilitas Terhadap Butir Item Kuesioner Mindfulness Fokus Aspek Emosi Pada Remaja Dengan Masalah Mental Emosional Di Klinik Talenta Center Bekasi”. Skripsi ini disusun sebagai salah satu syarat untuk memperoleh gelar sarjana kedokteran di Fakultas Kedokteran Universitas Pembangunan Nasional Veteran Jakarta.

Penulis menyadari bahwa dukungan, bantuan dan bimbingan dari berbagai pihak sangat berarti pada proses penyelesaian skripsi ini. Oleh sebab itu, penulis mengucapkan terima kasih kepada:

1. Allah SWT sebagai Tuhan dari penulis yang senantiasa berkuasa dan Maha baik serta Maha penyayang dalam setiap ketentuan-Nya di hidup penulis;
2. Kedua orang tua yang sangat disayangi penulis, kakak dan adik tercinta penulis;
3. Dr.dr. H. Taufid Fedrik Pasiak, M. Kes, M. Pd.I selaku Dekan Fakultas Kedokteran UPN Veteran Jakarta, dr. Mila Citrawati, M. Biomed selaku Kepala Program Studi Pendidikan Dokter serta seluruh dosen pengajar dan staf FK UPN Veteran Jakarta yang penulis hormati serta sangat berjasa bagi penulis;
4. Dr. dr. Suzy Yusna Dewi, SpKJ (K), MARS dan drg. Nunuk Nugrohowati, MS sebagai dosen pembimbing, serta dr. Hikmah Muktamiroh, M.Med.Ed

sebagai dosen penguji yang telah memberikan waktu, tenaga, dan pikiran serta semangatnya kepada penulis selama penyusunan skripsi ini;

5. Pihak Klinik Talenta Bekasi yaitu Ibu Puput serta staf lain yang telah membantu penulis dalam memperoleh segala informasi yang dibutuhkan;
6. Kepada Juliabilowo Pipit sebagai orang terkasih penulis yang selalu mendukung, membantu, menasehati dan mendengarkan keluh kesah penulis selama penyusunan skripsi ini;
7. Sahabat terdekat penulis; Kayla Sekardita, Annisa Nur Insani, Siti Nurhabibah, Hana Nur Hanifah, Yusuf Ardiansyah, Febriansyah, Novita Putri, Mauludi Muhamad dan lainnya yang selalu mendukung penulis;
8. Seluruh teman-teman Angkatan 2018, kaka tingkat, ade tingkat yang telah menjadi bagian dari perjalanan di Fakultas Kedokteran ini.

Penulis menyadari bahwa skripsi ini masih jauh dari kesempurnaan, masih banyak kekurangan dan kesalahan baik dalam penulisan maupun isi materi. Oleh karena itu, penulis menerima kritik dan saran yang membangun untuk lebih menyempurnakan skripsi ini. Semoga Allah SWT membalas kebaikan semua pihak yang telah membantu dan semoga skripsi ini dapat bermanfaat bagi semua pihak.

Jakarta, 26 Januari 2022

Penulis

Andi Anggraini Syarifuddin

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL	i
PERNYATAAN ORISINALITAS	ii
PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI	iii
LEMBAR PENGESAHAN	iv
ABSTRAK	v
<i>ABSTRACT</i>	vi
KATA PENGANTAR	vii
DAFTAR ISI.....	ix
DAFTAR TABEL.....	xiii
DAFTAR GAMBAR	xvi
BAB I PENDAHULUAN.....	1
I.1 Latar Belakang.....	1
I.2 Perumusan Masalah	4
I.3 Tujuan Penelitian	4
I.3.1 Tujuan Umum.....	4
I.3.2 Tujuan Khusus	4
I.4 Manfaat Penelitian	5
I.4.1 Manfaat Teoritis	5
I.4.2 Manfaat Praktis.....	5
BAB II TINJAUAN PUSTAKA	7
II.1 Landasan Teori	7
II.1.1 <i>Mindfulness</i>	7
II.1.1.1 Modul <i>Mindfulness</i> (modul 1-8)	10

II.1.1.2 Aspek-Aspek <i>Mindfulness</i>	12
II.1.2 Emosi.....	13
II.1.2.1 Bentuk-Bentuk Emosi	14
II.1.2.2 Regulasi Emosi.....	15
II.1.2.3 Aspek-Aspek Regulasi Emosi.....	16
II.1.2.4 Strategi Regulasi Emosi	17
II.1.3 Remaja.....	18
II.1.4 Masalah Kesehatan Jiwa	19
II.1.5 Masalah Mental Emosional	21
II.1.5.1 Etiologi Masalah Mental Emosional	22
II.1.5.2 Gejala Masalah Mental Emosional	25
II.1.5.3 Bentuk-Bentuk Masalah Mental Emosional	28
II.1.6 Validitas	29
II.1.6.1 Jenis-Jenis Validitas	29
II.1.7 Reliabilitas.....	31
II.1.7.1 Metode Pengujian Reliabilitas	32
II.2 Kerangka Teori.....	33
II.3 Kerangka Konsep	34
BAB III METODOLOGI PENELITIAN	35
III.1 Jenis Penelitian.....	35
III.2 Lokasi dan Waktu Penelitian	35
III.3 Subjek Penelitian	36
III.3.1 Kriteria Sampel	36
III.3.1.1 Kriteria Inklusi	36

III 3.1.2 Kriteria Eksklusi	36
III.4 Definisi Operasional	37
III.5 Metode Pengumpulan Data.....	38
III.6 Instrumen Penelitian	38
III.7 Analisis Data.....	43
III.7.1 Analisis Validitas	43
III.7.2 Analisis Reliabilitas	44
III.8 Pengolahan Data	44
III.9 Alur Penelitian	46
III.10 Ethical Clearance	47
BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN	48
IV.1 Deskripsi Tempat Penelitian.....	48
IV.2 Hasil Penelitian.....	49
IV.2.1 Deskripsi Hasil Penelitian.....	49
IV.2.2 Karakteristik Responden.....	50
IV.2.3 Hasil Uji Validitas	51
IV.2.4 Hasil Uji Reliabilitas.....	53
IV.2.5 Deskripsi Data Penelitian	54
IV.3 Pembahasan Hasil Penelitian.....	72
IV.3.1 Uji Validitas.....	72
IV.3.2 Uji Reliabilitas	73
IV.4 Keterbatasan Penelitian	74
V PENUTUP.....	75
V.1 Kesimpulan	75

V.2 Saran.....	75
DAFTAR PUSTAKA	76
RIWAYAT HIDUP	80
LAMPIRAN.....	82

DAFTAR TABEL

Tabel 3.1 Blueprint butir item kuesioner <i>mindfulness</i> (fokus aspek emosi).....	42
Tabel 4.1 Usia Responden	55
Tabel 4.2 Jenis Kelamin Responden.....	55
Tabel 4.3 Hasil Uji Validitas	56
Tabel 4.4 Hasil Uji Reliabilitas.....	58
Tabel 4.5 Tanggapan Responden Mengenai Butir Item Kuesioner 1 “Saya mengenali perasaan saya (sedih, marah, kecewa, gembira, dan lain-lain)”	60
Tabel 4.6 Tanggapan Responden Mengenai Butir Item Kuesioner 2 “Saya mempunyai kegiatan atau hobi yang menyenangkan”	61
Tabel 4.7 Tanggapan Responden Mengenai Butir Item Kuesioner 3 “Saya mampu mengungkapkan apa yang saya rasakan (lewat lisan maupun tulisan)”	61
Tabel 4.8 Tanggapan Responden Mengenai Butir Item Kuesioner 4 “Saya memiliki sahabat untuk bercerita”.....	62
Tabel 4.9 Tanggapan Responden Mengenai Butir Item Kuesioner 5 “Saya mempunyai harapan untuk menjadi lebih baik”	63
Tabel 4.10 Tanggapan Responden Mengenai Butir Item Kuesioner 6 “Saya pernah mendengar tentang <i>mindfulness</i> ”.....	64
Tabel 4.11 Tanggapan Responden Mengenai Butir Item Kuesioner 7 “Saya mengenali perbedaan antara pikiran dan perasaan”	64
Tabel 4.12 Tanggapan Responden Mengenai Butir Item Kuesioner 8 “Saya mengenali cara merespon terhadap pikiran negatif yang muncul”.....	65
Tabel 4.13 Tanggapan Responden Mengenai Butir Item Kuesioner 9 “Saya mengenali	

emosi negative yang muncul”	66
Tabel 4.14 Tanggapan Responden Mengenai Butir Item Kuesioner 10 “Saya menyadari pikiran negatif memengaruhi emosi saya”	67
Tabel 4.15 Tanggapan Responden Mengenai Butir Item Kuesioner 11 “Saya menyadari dan menerima kesalahan yang saya perbuat”	67
Tabel 4.16 Tanggapan Responden Mengenai Butir Item Kuesioner 12 “Saya menerima pikiran dan perasaan yang saya rasakan”	68
Tabel 4.17 Tanggapan Responden Mengenai Butir Item Kuesioner 13 “Saya dapat mengenali pikiran yang ada dan menuliskannya”	69
Tabel 4.18 Tanggapan Responden Mengenai Butir Item Kuesioner 14 “Saya mempunyai cara mengalihkan pikiran negatif dengan melakukan kegiatan yang saya sukai”	70
Tabel 4.19 Tanggapan Responden Mengenai Butir Item Kuesioner 15 “Saya mencari teman yang bisa meluapkan pikiran yang tidak nyaman”	70
Tabel 4.20 Tanggapan Responden Mengenai Butir Item Kuesioner 16 “Saya tidak memikirkan masa lalu dan masa depan secara berlebihan”	71
Tabel 4.21 Tanggapan Responden Mengenai Butir Item Kuesioner 17 “Saya menyadari dampak yang terjadi apabila saya mengikuti pikiran negatif”	72
Tabel 4.22 Tanggapan Responden Mengenai Butir Item Kuesioner 18 “Saya mengenali jika tubuh mulai merasakan kecemasan, tegang, keringat dingin”	73
Tabel 4.23 Tanggapan Responden Mengenai Butir Item Kuesioner 19 “Saya melakukan alternatif untuk mengurangi ketegangan dan kecemasan dengan memfokuskan perhatian pada kegiatan yang menyenangkan”	74
Tabel 4.24 Tanggapan Responden Mengenai Butir Item Kuesioner 20 “Ketika	

mengalami situasi yang tidak menyenangkan (marah), saya melakukan relaksasi seperti tarik napas dan melepaskannya secara perlahan” 75

Tabel 4.25 Tanggapan Responden Mengenai Butir Item Kuesioner 21 “Saya mencari alternatif lain untuk mengatasi ketegangan seperti mendengarkan musik relaksasi” 76

Tabel 4.26 Tanggapan Responden Mengenai Butir Item Kuesioner 22 “Saya memperhatikan sensasi penglihatan, sentuhan, pendengaran, aroma, rasa untuk mengalihkan pikiran dan perasaan tidak nyaman” 77

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1 Kerangka Teori	36
Gambar 2.2 Kerangka Konsep	37
Gambar 3.1 Alur Penelitian	51