

**Ranah Research**
Journal of Multidisciplinary Research and Development
082170743613 | ranahresearch@gmail.com | <https://jurnal.ranahresearch.com>

E-ISSN: 2655-0865

DOI: <https://doi.org/10.38035/rj.v7i6>
<https://creativecommons.org/licenses/by/4.0/>

Adaptasi Five Facet Mindfulness Questionnaire (FFMQ) Baer., 2006 Bahasa Indonesia

Ayu Sri Mulyanti¹, Aldinel Fikri²

¹Universitas Indonesia Membangun, Bandung, Indonesia, ayusrimulyanti@student.inaba.ac.id

²Universitas Negeri Makassar, Makassar, Indonesia, aldinelfikri@inaba.ac.id

Corresponding Author: ayusrimulyanti@student.inaba.ac.id¹

Abstract: *In the past decade, there have been a number of studies on mindfulness and increasing interest in using mindfulness-based interventions. The Five Facet Mindfulness Questionnaire (FFMQ) is one of the most widely used instruments to measure the level of mindfulness and was developed based on previous mindfulness scales conducted by several mindfulness researchers. This study aims to adapt the Five Facet Mindfulness Questionnaire (FFMQ) into Bahasa Indonesia for a general sample. The adaptation and modification process of the mindfulness scale in this study utilized a mixed methodology approach and was tested on 314 respondents. The findings of this study indicated that the Indonesian version of the FFMQ showed moderate to good reliability coefficients, and based on all the validity and reliability evidence of the measuring instrument, the Indonesian version of the FFMQ was declared to have a good level of reliability and strong validity. The most suitable measurement model for the Indonesian FFMQ is the Hierarchical Five Factor model. Factor model.*

Keyword: *Mindfulness, FFMQ, Validitas, Reliabilitas.*

Abstrak Dalam satu dekade terakhir, terdapat sejumlah kajian mengenai mindfulness dan meningkatnya minat untuk menggunakan intervensi berbasis mindfulness. Five Facet Mindfulness Questionnaire (FFMQ) adalah salah satu instrument alat ukur yang paling banyak digunakan untuk mengukur tingkat mindfulness dan dikembangkan berdasarkan skala mindfulness sebelumnya yang dilakukan oleh beberapa peneliti mindfulness. Studi ini bertujuan untuk mengadaptasi Five Facet Mindfulness Questionnaire (FFMQ) kedalam Bahasa Indonesia untuk sampel umum. Proses adaptasi dan modifikasi skala mindfulness pada penelitian ini menggunakan pendekatan metodologi campuran (mix method) dan dilakukan pengujian terhadap 314 responden. Temuan dari studi ini mengindikasikan bahwa FFMQ versi Bahasa Indonesia menunjukkan koefisien reliabilitas cukup hingga baik, serta berdasarkan seluruh pembuktian validitas dan reliabilitas alat ukur, FFMQ versi Bahasa Indonesia dinyatakan memiliki tingkat keandalan yang baik serta memiliki validitas yang kuat. Model pengukuran yang paling cocok untuk FFMQ Bahasa Indonesia ini adalah model Hierarchical Five Factor.

Kata Kunci: Mindfulness, FFMQ, Validitas, Reliabilitas

PENDAHULUAN

Berbagai penelitian dalam sepuluh tahun terakhir menunjukkan bahwa mindfulness memiliki peran penting dalam meningkatkan kesejahteraan psikologis individu (Savitri & Listiandini, 2017). Dalam penelitiannya Savitri & Listiandini (2017) menyatakan bahwa mindfulness dapat membantu remaja menerima dirinya, membantu menjalin interaksi sosial yang sehat, menunjukkan sikap indepen, mengelola lingkungan secara efektif, serta memiliki motivasi dan tujuan hidup yang kuat sebagai indicator pertumbuhan psikologis yang sehat. Aisyiah & Suprpti (2021) dengan mindfulness, seseorang dapat menerima kondisi saat ini secara realistis, dengan usaha aktif untuk meraih tujuan hidup yang lebih positif dan memuaskan di masa depan. Prinska et al. (2022) Intervensi mindfulness dapat dilakukan untuk membekali masyarakat di usia produktif untuk menangani kasus gangguan jiwa. Mendukung temuan sebelumnya, *situational awareness* telah dibuktikan dapat memperkirakan peningkatan *psychological well-being* (Brown, 2003; Savitri & Listiandini, 2017), kesehatan secara fisik, koneksi sosial yang lebih positif serta peningkatan dalam pengendalian emosi dan impuls (Brown et al., 2007). Beberapa studi telah mengungkapkan manfaat dari mindfulness dalam mendukung kebutuhan perkembangan, misalnya pada masa tahap perubahan remaja ke dewasa. Mindfulness meningkatkan kemampuan individu dalam mengkaji ulang dan menyadari nilai-nilai pribadi, sejalan dengan peran mindfulness yang dapat membuka ruang untuk seseorang yang berada pada tahap perkembangan *emerging adulthood* untuk lebih berfokus pada kondisi psikologis diri dan lingkungan mereka (Zelazo & Lyons, 2012). Lebih lanjut, Rogers (2013) menjelaskan bahwa teknik meditasi yang mengadopsi mindfulness dapat membantu individu dalam mengembangkan rasa percaya diri. Selain itu program mindfulness pun efektif dalam menumbuhkan *resilience* (Kartika et al., 2023)

Liu., et al (2021) menyatakan bahwa praktik mindfulness efektif dalam membantu individu mengelola emosi, mencapai ketenangan, mengatasi rasa sakit, serta memperdalam pemahaman dan perawatan diri secara mandiri. Brown et al (2003) mengemukakan bahwa seseorang yang mindful (*awareness*) lebih memiliki kemampuan dalam melakukan kontrol diri dan regulasi diri. Mindfulness menjadikan seseorang memiliki kemampuan dalam penyesuaian dengan kebutuhan, perasaan, nilai-nilai yang sesuai dengan situasi tertentu (Ciarrochi et al., 2010). Mindfulness dapat berfungsi untuk meningkatkan kehendak seseorang untuk mengalami peristiwa saat ini selain dapat menjadikan seseorang melakukan kontrol diri yang baik. Mindfulness dapat dipahami sebagai perasaan sadar yang diperoleh dari proses memusatkan perhatian terhadap pengalaman-pengalaman yang terjadi dalam saat ini (present moment) tanpa memberikan penilaian-penilaian atau dugaan-dugaan tertentu terhadap hal-hal yang belum terjadi (Baer & Krietemeyer, 2006; Salmon et al., 2004). Menurut Brown dan Ryan (2003), kesadaran membantu individu untuk hadir sepenuhnya dan menyadari secara utuh pengalaman yang berlangsung saat ini. Salmon et al. (2004), menjelaskan bahwa proses memusatkan perhatian terhadap peristiwa yang sedang terjadi saat ini dapat membantu seseorang untuk menurunkan perasaan-perasaan negatif yang muncul dari pengalaman masa lalu serta mencegah kekhawatiran berlebih terhadap peristiwa-persitiwa yang akan datang. Alexander et al. (1989) membedakan membedakan kondisi mindful dan mindless, dimana mindfulness mendorong keaktifan dan penerimaan terhadap perspektif baru, sedangkan *mindlessness* menandakan keterikatan pada pola pikir masa lalu. Kabat-Zinn et al (1990) mendefinisikan mindfulness sebagai kesadaran yang muncul akibat memberi perhatian terhadap sebuah pengalaman saat ini secara disengaja dan tanpa penilaian agar mampu merespons dengan penerimaan, dan bukannya bereaksi terhadap pengalaman yang dialami sehari-hari. Hal tersebut diperkuat dengan pendapat Brown & Ryan (2003) yang mengatakan bahwa mindfulness dikenal sebagai latihan yang menjadikan seseorang memiliki kesadaran penuh terhadap pengalamannya yang terjadi dari waktu ke waktu. Menurut Marlatt & Kristeller (1999) mindfulness merupakan peningkatan kesadaran dengan berfokus pada pengalaman saat ini (present-moment awareness) serta penerimaan tanpa memberikan penilaian

(nonjudgmental or acceptance way).

Seiring dengan meningkatnya minat untuk menggunakan intervensi berbasis kesadaran, Baer (2004) pun akhirnya membuat alat ukur mindfulness yang disebut dengan Kentucky Inventory Mindfulness Scale (KIMS). KIMS (2004) merupakan alat ukur mindful yang dirancang Baer (2004) agar dapat digunakan oleh semua kalangan. Seperti yang dikemukakan oleh Kabat-Zinn (2003) bahwa mindful adalah kapasitas yang melekat pada manusia dan kita semua memiliki tingkat mindful yang berbeda pada tingkat tertentu dari waktu ke waktu. Selain itu Baer (2004) pun mengembangkan konstruk multifacet mindfulness dalam KIMS (2004) ini karena menurutnya pengukuran multifacet dapat meningkatkan pemahaman mengenai mindfulness dengan mengklarifikasi hubungan yang berbeda. Pengukuran aspek perhatian yang terpisah membantu para profesional mengajarkan mindfulness dengan mengkarifikasi kuat dan lemahnya dalam pengembangan keterampilan pada client mereka. Lalu pada tahun 2006 Baer kembali mengevaluasi struktur aspek dari konstruk mindfulness, Baer memeriksa karakteristik psikometrik dan Kuisiener mindfulness yang sudah ada, termasuk konsistensi internal, hubungan kovergen dan hubungan diskriminatif dengan konstruk lain yang serupa. Setelah itu Baer menggabungkan semua item dari Kuisiener yang tersedia kedalam satu set data tunggal dan melakukan exploratory factor analysis untuk memeriksa struktur aspek dari kumpulan item gabungan ini, hingga lima aspek pun diperoleh. Baer menggunakan Confirmatory factor analysis (CFA) untuk menguji validitas struktur facet dalam sampel independent, selain itu Baer pun meng-eksplorasi hubungan differential antar facet yang teridentifikasi dengan beberapa ukuran konstruk yang terkait secara konseptual, dan terakhir Baer melakukan validitas tambahan dari aspek aspek mindfulness facet dengan memeriksa gejala psikologis.

Sebelumnya sudah terdapat beberapa peneliti yang secara mandiri mengadaptasi Five Facet Mindfulness Questionnaire (FFMQ), namun terdapat beberapa permasalahan dalam aspek makna yang terkandung dalam item-itemnya, khususnya pada dimensi observing, terdapat item dengan kalimat yaitu *"I pay attention to sensations, such as the wind in my hair or sun on my face"* diadaptasi menjadi "Saya memperhatikan sensasi angin yang berhembus di rambut atau sensasi sinar matahari yang menerpa wajah" (Jannah, 2019). Kata memperhatikan sensasi angin bermakna seperti memperhatikan, melihat sensasi angin, padahal sensasi angin yang berhembus di rambut itu dirasakan. Item tersebut tidak sesuai dengan makna observing yang dikemukakan oleh Baer (2006) yaitu observing merujuk pada makna menyadari adanya stimulus internal atau eksternal yang membuat tubuh kita bereaksi karna adanya stimulus tersebut. Selanjutnya, adaptasi FFMQ versi bahasa Indonesia Mutiara & Suyasa (2021) terdapat kekeliruan saat mengadaptasi dimensi non-judging yaitu pada item original *"I criticize myself for having irrational or inappropriate emotions"* yang ditransformasi menjadi 2 item yaitu "Saya....diri saya atas beberapa buah pikiran saya yang kurang masuk akal" dan "Saya....diri saya atas emosi negative yang saya rasakan", setelah melakukan transformasi tersebut Mutiara & Suyasa (2021) tidak melakukan uji CFA, dimana uji CFA dilakukan untuk membandingkan kesesuaian antara model teoritik dengan data yang diperoleh, memastikan apakah butir pertanyaan yang ditambahkan telah merepresentasikan aspek dimensi yang diukur serta mengidentifikasi faktor/dimensi yang diukur dengan pola korelasi antar butir yang digunakan.

Selanjutnya pada adaptasi FFMQ, versi bahasa Indonesia milik Meindy, N., Djunaidi, A., & Triwahyuni, A. (2022) belum melakukan uji convergent untuk mengetahui sejauh mana skala yang diadaptasi berkorelasi positif dengan konstruk yang diasumsikan memiliki keselarasan. Selain itu hasil adaptasi FFMQ versi Bahasa Indonesia (Meindy et al., 2022) tidak memberikan informasi yang cukup mengenai bukti divergensi antara alat ukur yang diadaptasinya dengan alat ukur lain yang diasumsikan memiliki konstruk tidak selaras.

Sebagai respon atas permasalahan dan kekurangan yang terdapat pada beberapa penelitian sebelumnya, sehingga penelitian ini berfokus untuk melakukan adaptasi alat ukur FFMQ (Baer, 2006) dengan menyasar target sampel secara umum dan tidak terbatas oleh kondisi-kondisi sebagaimana yang dipersyaratkan oleh studi-studi sebelumnya. Studi ini

menggunakan panduan adaptasi yang direkomendasikan oleh International Test Committee untuk memperoleh suatu alat ukur dengan dukungan properti psikometri yang adekuat, sehingga, harapannya alat ukur ini bisa digunakan oleh populasi umum dengan instrument yang telah teruji empiris dan memiliki validitas serta reliabilitas yang tinggi, sehingga instrument ini benar-benar dapat mengukur kesesuaian model pengukuran mindfulness dan memberikan hasil yang konsisten dari waktu ke waktu.

METODE

Proses adaptasi dan modifikasi skala *mindfulness* pada penelitian ini menggunakan pendekatan metodologi campuran (*mix method*) dengan desain sekuensial eksploratif (Tashakkori & Creswell, 2007). Secara garis besar, proses adaptasi dan modifikasi skala dilakukan secara bertahap dengan menerapkan prosedur kualitatif pada bagian pertama kemudian diikuti dengan prosedur kuantitatif. Prosedur kualitatif meliputi tiga tahap, yaitu: (1) mendefinisikan konstruk yang diukur dan menyelaraskan konteks pengukuran, (2) memilih format respon, dan (3) menyusun kumpulan item awal termasuk melakukan validasi tampak (*face validation*) dan validasi konten (*content validation*) serta uji coba item modifikasi untuk memastikan agar seluruh item adaptasi telah relevan secara kontekstual. Selanjutnya, prosedur kuantitatif dilakukan untuk mengevaluasi properti psikometrik dari skala yang telah di adaptasi. Hal ini meliputi penialain konsistensi internal (*internal consistency*), validasi konvergen dan divergen (*convergent and divergent validation*), serta validasi konstruk (*construct validation*). Tahap terakhir dari seluruh rangkaian adaptasi adalah melakukan distandarisasi skor berdasarkan metode *criterion-reference* dengan menggunakan nilai statistik hipotesis.

Qualitative Phase: Designing and Developing Scale

Pengembangan skala diawali dengan mengkonseptualisasikan konstruk Five Facet Mindfulness Questionnaire (FFMQ), melalui proses abstraksi berdasarkan tinjauan literatur dari penelitian terdahulu dan juga mempertimbangkan pendapat para ahli yang berkaitan dengan konstruk yang diukur. Dalam rangka mengembangkan skala FFMQ yang lebih komprehensif, penelitian ini akan menggunakan kerangka konseptual pengukuran FFMQ oleh Baer (2006) yang meliputi dimensi *describing*, *observing*, *act with awereness*, *non judging*, dan *non reacting*. Setiap item menggunakan format *five-point likert scale* yang berkisar antara 1 = sangat tidak setuju hingga 5 = sangat setuju. Penelitian ini menerapkan *cognitive interview* (Irwing & Hughes, 2018; Streiner et al., 2015) terhadap sejumlah ahli untuk memastikan bahwa item-item yang termuat dalam alat ukur adaptasi ini memiliki bukti validitas tampak (*face validity*) dan validitas konten (*content validity*) yang memadai sebelum diadministrasikan kepada sampel kecil dalam tahap uji coba.

Quantitative Phase: Assessment of Psychometric Properties

Tahap kuantitatif bertujuan untuk menilai sifat psikometrik dari skala FFMQ yang diadaptasi melalui dua tahap utama, yaitu penyempurnaan skala dan pengujian properti psikometrik. Pada tahap penyempurnaan skala, validitas muka dan isi akan dinilai secara kuantitatif melalui penilaian panel ahli, mengevaluasi tata bahasa, kosakata, penempatan item (Polit & Beck, 2006). Para ahli akan menggunakan dua bentuk evaluasi: Content Validity Ratio (CVR) menggunakan tiga poin penilaian (tidak esensial, berguna tapi tidak esensial, esensial) dan Content Validity Index (CVI) yang menggunakan skala penilaian empat poin (tidak berhubungan, berhubungan sebagian, berhubungan, dan berhubungan sepenuhnya) untuk menilai kepentingan, kesederhanaan, relevansi, dan kejelasan (Waltz et al., 2010).

Setelah item-item dinyatakan memiliki bukti *face validity* dan *content validity* yang adekuat, langkah selanjutnya adalah melakukan uji coba alat ukur adaptasi kepada 312 partisipan dengan kriteria perempuan dan laki-laki rentang usia 18-86 tahun. Partisipan uji coba alat ukur adaptasi dipilih melalui metode pengambilan sampel secara purposive. Lebih

lanjut, penelitian ini juga akan meninjau karakteristik demografi partisipan yang mencakup usia, status, pendidikan terakhir, pekerjaan, jenis kelamin, domisili, dan riwayat pernah mengikuti terapi mindfulness. Seluruh prosedur akan dilakukan secara online melalui Gform untuk menjangkau partisipan yang lebih luas.

Data yang terkumpul akan digunakan untuk memeriksa validitas konstruk melalui second ordered confirmatory factor analysis. CFA digunakan untuk mengkonfirmasi kesesuaian antara data empiris dengan konstruk teoritis, dengan model pengukuran yang terdiri dari variabel laten (Pratidina et al., 2024) dan indikator yang diamati. Meskipun CFA secara tradisional mengasumsikan data berdistribusi norma, asumsi ini lebih relevan untuk data kontinu. Dalam konteks data kategorikal, seperti skala Likert yang bersifat ordinal, CFA tetap dapat digunakan tanpa harus memenuhi asumsi normalitas multivariat (Jöreskog, 1969; Brown, 2015). Estimasi parameter yang akurat dengan menggunakan metode yang tepat, seperti Maximum Likelihood Estimator (DiStefano & Hess, 2005), dan nilai indeks kecocokan (goodness of fit indices) yang memadai (DiStefano & Hess, 2005; Raykov dan Marcoulides, 2011; Schermelleh-Engel et al., 2003). Chi square, degree of freedom, dan Root Mean Square Error of Approximation merupakan indikator yang umum digunakan untuk membuktikan kesesuaian antara data dan model yang dikonseptualisasikan. Selain itu, terdapat beberapa nilai incremental fit measure, antara lain TLI, NFI, CFI, GFI, dan AGFI harus lebih besar dari 0.90 (Schermelleh-Engel et al., 2003). Guadagnoli dan Velicer (1988) menemukan bahwa ambang batas yang dapat diterima untuk factor loading adalah lebih besar dari 0.6, tetapi Comrey dan Lee (Tabachnick & Fidell, 2007) lebih memilih ambang batas yang lebih rendah, yaitu setidaknya 0.5 (Gefen et al., 2000). Oleh karena itu, penentuan validitas faktor tidak hanya ditentukan oleh nilai muatan faktor untuk setiap item, tetapi juga nilai goodness of fit, composite interability, dan average variance extracted (Hair, Black, Babin, Anderson, & Tatham, 2006). Melengkapi kekurangan pada temuan studi sebelumnya yang dilakukan oleh (Meindy et al., 2022) penelitian ini memberikan bukti validitas secara convergent dan divergen. Divergent validity is proved by very little correlation and no correlation at all to the incongruence construct. While convergent validity is the degree to which concept that should be related theoretically are not interrelated in reality (Michalos., 2014).

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil

Adaptasi Instrumen

Pedoman menerjemahkan dan mengadaptasi alat test sesuai dengan *International Test Commission* (ITC) (2017). Tahap pertama adalah tahap pra Kondisi dimana peneliti meminta izin kepada pembuat alat ukur yaitu Ruth A. Baer untuk melakukan adaptasi alat ukur FFMQ. Tahap kedua peneliti menerjemahkan skala FFMQ kedalam Bahasa Indonesia dengan metode *forward-backward*. Tahap ketiga adalah melakukan sintesis dengan mendiskusikan hasil terjemahan, berdasarkan penilaian para ahli, seluruh butir hasil terjemahan dinyatakan memiliki tingkat relevansi yang memadai (Tabel 1).

<i>Item</i>	Ahli 1	Ahli 2	Ahli 3	I-CVI
Ob_1	3	3	3	1
Ob_6	3	3	4	1
Ob_11	3	4	3	1
Ob_15	4	4	3	1
Ob_20	3	3	4	1
Ob_26	4	4	3	1
Ob_31	4	4	3	1
Ob_36	3	4	3	1
Des_2	3	3	3	1
Des_7	3	3	3	1
Des_27	3	3	3	1
Des_32	4	3	4	1
Des_37	4	3	4	1
Des_12*	4	3	3	1
Des_16*	3	4	3	1
Des_22*	3	4	4	1
Atcwa_5*	3	3	4	1
Atcwa_8*	3	3	4	1
Atcwa_13*	3	4	4	1
Atcwa_18*	3	4	3	1
Atcwa_23*	3	3	4	1
Atcwa_28	4	4	3	1
Atcwa_34*	3	3	4	1
Atcwa_38*	3	3	4	1
Nonj_3*	4	4	3	1
Nonj_10*	3	3	4	1
Nonj_14*	4	3	3	1
Nonj_25*	4	3	4	1
Nonj_30*	3	3	4	1
Nonj_35*	4	3	4	1
Nonj_39*	3	4	3	1
Nonre_4	4	3	3	1
Nonre_9	3	3	3	1
Nonre_19	3	3	3	1
Nonre_21	3	3	4	1
Nonre_24	4	3	4	1
Nonre_29	4	3	4	1
Nonre_33	3	3	3	1
S-CVI=1				

*Keterangan: 1= Non relevant; 2= Somewhat relevant; 3= Quite relevant; dan 4= Highly relevant

Dari hasil penilaian tersebut dinyatakan bahwa setiap *items* memiliki skor I-CVI sebesar 1.00. Hal ini mengacu pada rekomendasi dari Lynn (1986) dan Polit et al. (2007), yang menyatakan bahwa untuk validitas konten item, nilai I-CVI minimal yang harus dicapai adalah 0,83 agar item tersebut dianggap relevan dan layak. Tahap keempat adalah melakukan review dengan wawancara Kognitif untuk mengevaluasi validitas isi dengan meninjau keselarasan respons partisipan terhadap konstruk teoritis yang diukur dalam FFMQ. Wawancara Kognitif dilaksanakan terhadap empat partisipan berusia antara 18 hingga 86 tahun, terdiri dari dua perempuan dan dua laki-laki, dengan latar belakang Pendidikan yang beragam (satu lulusan SMK, dua lulusan S1, dan satu lulusan S2). Berdasarkan hasil wawancara tersebut, lima butir instrument mengalami revisi dan selanjutnya diujikan kembali (Tabel 2). Perbaikan dilakukan untuk memperjelas maksud dari kalimat pada *item* agar dapat lebih menjelaskan maksud dimensi pada *item*.

Item	Sebelum Revisi	Setelah Revisi
Ob_26	Saya menyadari dan dapat merasakan aroma yang ada disekitar saya	Saya peka terhadap aroma/bebauan yang ada disekitar
Des_7	Saya mudah menyampaikan keyakinan saya, pilihan saya dan apa yang saya harapkan dengan kata-kata	Mudah bagi saya untuk menyampaikan apa yang saya yakini, bagaimana pendapat saya, dan apa yang saya harapkan
Des_27	Sangat sulit bagi saya untuk mendeskripsikan apa yang saya pikirkan dengan kata-kata	Saya sulit menemukan kata-kata yang tepat untuk mengungkapkan apa yang sedang saya pikirkan
Des_32	Saya sulit memikirkan kata-kata apa yang cocok untuk mengekspresikan apa yang saya rasakan tentang sesuatu	Saya sulit menemukan kata-kata yang tepat untuk mengungkapkan apa yang sedang saya rasakan
Atcwa_5*	Ketika saya sedang mengerjakan sesuatu saya sulit focus dan mudah terdistraksi	Ketika sedang mengerjakan sesuatu, terkadang pikiran saya berkelana dan perhatian saya mudah teralihkan

Selanjutnya adalah *test development* yang dilakukan melalui tahap konfirmasi, administrasi dan dokumentasi. Setelah proses adaptasi selesai, data dikumpulkan untuk keperluan analisis validitas dan reliabilitas psikometri.

Analisis Statistik

Analisis dalam penelitian ini didasarkan pada temuan utama FFMQ FFMQ Baer., 2006. peneliti menggunakan *confirmatory factor analysis* (CFA) untuk menguji apakah struktur faktor dalam instrumen ini sesuai dengan data yang diperoleh. Konsistensi internal dari setiap aspek mindfulness juga dianalisis menggunakan ukurna reliabilitas berbasis model seperti *Composite Reliability* (CR) dan *Avarage Variance* (AVE), yang memberikan reliabilitas yang lebih akurat dalam model pengkuruan laten. Sementara itu, untuk menilai validitas konstruk peneliti menghitung korelasi antara aspek mindfulness dengan alat ukur KIMS Baer., 2004

Internal Consistency and Intercorrelations

Konsistensi internal untuk FFMQ memiliki skor yang cukup baik ($\alpha=.85$). Sedangkan konsistensi internal setiap aspek berada dalam kisaran cukup hingga baik, dengan koefisien alpha sebagai berikut: *Nonjudging* = .71; *Describing* = .83; *Nonreacting* = .69; *Acting with Awareness* = .83; dan *Observing* = .69. Interkorelasi dari kelima aspek ditunjukan pada table 3. Secara keseluruhan, aspek-aspek tersebut menunjukkan korelasi yang sederhana namun signifikan, yang menunjukkan bahwa aspek-aspek tersebut mewakili konstruk terkait dengan semua korelasi positif dan berkisar antara 0.118 hingga 0.518 (Tabel 3).

Confirmatory Factor Analysis

Uji CFA dilakukan menggunakan LISREL 8.80 untuk mereplikasikan pengujian model seperti yang dilakukan Baer., et. al (2006), dengan menggunakan berbagai indeks kesesuaian model seperti chi-aquare, *comparative fit index* (CFI), *nonnormed fit index* (NNFI) dan *root mean square error of approximation* (RMSEA). Seperti yang dapat dilihat pada table 4, pola indeks kecocokan pada model *Five Factor* mirip dengan yang diperoleh Baer., et. al (2006). Ketiga model menunjukkan nilai CFI dan NNFI diatas 0.90 dan tingkat RMSEA dibawah 0.05 yang mengidikasikan kecocokan yang baik untuk semua model (Tabel 4).

Model	df	χ^2	CFI	NNFI	RMSEA
One Factor	660	745.87***	0.99	0.99	0.026
Five Factor	670	730.46***	0.99	0.99	0.02
Hierarchical Five Factors	688	727.75***	1.00	1.00	0.018

Note. *Df* = degrees of freedom; χ^2 = chi-square; CFI = comparative fit index; NNFI = nonnormed fit index; RMSEA = root mean square error of approximation.

** $p < .01$. *** $p < .001$.

Construct Validity

Pada table 5 menunjukkan skor korelasi antara skor mindfulness dan variable-variabel terkait. TAS menunjukkan korelasi negative terkuat dengan aspek *acting with awareness* ($r = -.612$; $p \leq .01$). Sedangkan KIMS menunjukkan korelasi positif terkuat dengan *describing* ($r = .453$; $p \leq .01$). Seperti yang diharapkan aspek *Difficulty Identifying Feelings*, *Difficulty Describing Feelings*, *Externally Oriented Thinking* secara signifikan (negative) terkait dengan aspek *Observing*, *Describing*, *Acting with Awareness*, *Nonjudging* dan *Nonreacting*. Selain itu terlepas dari signifikannya hubungan negatif FFMQ dengan TAS, aspek *Nonjudging* FFMQ tidak signifikan dengan KIMS ($r = .007$; $p \leq .01$), lalu aspek *Observing* KIMS berkorelasi negative dengan *Acting with Awareness* FFMQ ($r = -.014$; $p \leq .01$), *Observing* KIMS signifikan berkorelasi negative dengan *Nonjudging* ($r = -.231$; $p \leq .01$). Sedangkan aspek *Accept without Judgement* berkorelasi negative dengan FFMQ ($r = -.075$; $p \leq .01$), signifikan (negative) dengan aspek *Observing* ($r = -.235$; $p \leq .01$), *Describing* ($r = -.145$; $p \leq .01$) dan *Nonreacting* ($r = -.08$; $p \leq .01$). (Lihat tabel 5 untuk rinciannya).

Construct	M	SD	FFMQ	Observing	Describing	Acting with Awareness	Nonjudging	Nonreacting
Alexithymia (TAS)	52,46	10,03	-.608**	-.222**	-.545**	-.612**	-.417**	-.217**
Difficulty Identifying Feelings	17,72	5,87	-.611**	-.198**	-.532**	-.636**	-.443**	-.213**
Difficulty Describing Feelings	14,10	3,26	-.516**	-.177**	-.483**	-.477**	-.375**	-.208**
Externally Oriented Thinking	20,65	2,98	-.278**	-.163**	-.259**	-.283**	-.122*	-.084
Kentucky Inventory of Mindfulness (KIMS)	117,50	10,37	.376**	.415**	.453**	.177**	.007	.210**
Observing	41,56	6,38	.256**	.584**	.307**	-.014	-.231**	.249**
Describing	24,61	4,20	.462**	.436**	.610**	.217**	.015	.263**
Acting with Awareness	28,71	3,93	.151**	.047	.179**	.198**	.041	.005
Acting with Judging	22,62	4,40	-.075	-.235**	-.145*	.009	.218**	-.098

Note. TAS = Toronto Alexithymia Scale; FFMQ = Five Facet Mindfulness Questionnaire; KIMS = Kentucky Inventory Of Mindfulness. Largest correlations are shown in bold

* $p \leq .05$. ** $p \leq .01$.

Pembahasan

Tujuan dari penelitian ini adalah mengadaptasi FFMQ kedalam Bahasa Indonesia untuk populasi umum yang nantinya akan digunakan untuk menilai sifat-sifat psikometri dari alat ukur mindfulness, agar dapat dijadikan sebagai acuan pengukuran tingkat mindfulness seseorang yang terstandarisasi secara memadai. Secara umum penelitian ini memvalidasi lebih lanjut konstruk mindfulness dalam FFMQ di negara Indonesia.

Hasil dari penelitian ini adalah; pertama, hasil CFA menunjukkan struktur *One Factor*, *Five Factor* dan *Hierarchical Five Factors* yang ketiganya dapat mewakili model pengukuran Mindfulness. Hasil validasi menunjukkan nilai RMSEA 0,018-0,026 <.05; $p > 0.05$ $\chi^2 = 727,75$ -745,87. Hasil tersebut mengindikasikan bahwa model pengukuran mindfulness yang di ajukan pada penelitian ini telah bersesuaian dengan standar minimum goodness of fit. Sehingga demikian alat ukur mindfulness yang telah di adaptasi kedalam Bahasa Indonesia pada penelitian ini dapat digunakan sebagai alat pengukuran mindfulness yang telah memenuhi nilai keandalan untuk mengukur kesesuaian model pengukuran mindfulness, serta telah terbukti memiliki validitas dan reliabilitas yang memadai. Model pengukuran yang paling sesuai dalam pengujian CFA ini yaitu model *Hierarchical Five Factors* dengan nilai RMSEA 0,018 <.05; $p > 0.05$ $\chi^2 = 727,75$.

Lebih lanjut, hasil pembuktian validitas menunjukkan nilai RMSEA terkecil terdapat pada model Hierarchical Five Factors dengan nilai .018. Hal ini berbeda dengan penelitian FFMQ Baer., 2006 dan juga Debruin., 2012 yang menunjukkan hasil RMSEA terkecil pada model Five Factors dengan nilai RMSEA .04. selain itu pada FFMQ versi Bahasa Swedia Josefine, et al., 2011 menunjukkan hasil RMSEA terkecil pada model four factor hierarchical dengan nilai RMSEA .06, sedangkan pada penelitian FFMQ Bahasa Indonesia Meindy et al., 2022 hanya dilakukan pada model Hierarchical Five Factors dengan hasil RMSEA .056. Perbedaan budaya dan bahasa ini dapat mempengaruhi struktur model faktor (Van de Vijver &

Leung, 1997), selain itu model hierarkis dapat menunjukkan better global fit bila konstruk- konstruk saling berkorelasi, karena model hierarkis dapat menangkap struktur laten data secara lebih menyeluruh dan memberikan kecocokan model yang lebih baik secara global (Brown., 2015). Hasil korelasi antar dimensi dari lima aspek FFMQ pada penelitian ini menunjukkan korelasi yang cukup-tinggi

Kedua, FFMQ berbahasa Indonesia ini telah terbukti mengukur aspek-aspek dari trait mindfulness. FFMQ Bahasa Indonesia memiliki konsistensi internal yang memadai $\alpha=.85$. Batas minimal koefisien alpha adalah .70. Sedangkan konsistensi internal setiap aspek berada dalam kisaran cukup hingga baik, dengan koefisien alpha Nonjudging = .71; Describing = .83; Nonreacting = .69; Acting with Awareness = .83; dan Observing = .69. Sama dengan peneliti sebelumnya aspek Nonreacting dan Observing memiliki nilai dibawah .70 namun koefisien alpha sebesar .60 juga termasuk kedalam batas yang dapat diterima (Hair et al., 2019; Meindy et al., 2022). Sedangkan koefisien alpha pada setiap aspek FFMQ versi Bahasa Inggris oleh Baer., 2006 berada pada rentang nilai $\alpha = .75-.91$, hal ini disebabkan karena adanya perbedaan jenis sampel meditasi pada penelitian Baer., 2006. Namun pada penelitian Debruin., 2012 yang melakukan penelitian FFMQ Bahasa Inggris dalam sampel meditasi dan non meditasi, sampel non meditasi memiliki nilai koefisien alpa yang sama dengan penelitian ini yaitu $\alpha=.85$.

Ketiga, peneliti melakukan uji validitas convergent untuk memastikan bahwa alat ukur FFMQ yang telah diadaptasi kedalam Bahasa Indonesia telah memiliki keselarasan dengan alat ukur lain yang sepadan. Penelitian ini menggunakan alat ukur KIMS untuk mengevaluasi dimensi *observing, describing, act with awareness, non judging* dan memastikan bahwa keempat skala tersebut memiliki sifat yang convergent. Hasil evidensi convergent menunjukkan korelasi antara alat ukur KIMS dan lima aspek mindfulness dari FFMQ. Seluruh korelasi (*kecuali satu*) menunjukkan hubungan positif yang signifikan sehingga menandakan konsistensi antara kedua alat ukur dalam menilai aspek-aspek mindfulness. Terdapat korelasi positif sedang yang signifikan antara KIMS dan FFMQ ($r = .376, p < .01$) yang menunjukkan bahwa semakin tinggi keterampilan mindfulness berdasarkan KIMS maka semakin tinggi pula tingkat mindfulness yang diukur dengan FFMQ. Korelasi antara KIMS dan aspek observing FFMQ menunjukkan hubungan positif yang cukup kuat ($r = 0.415, p < 0.01$), hal ini mengindikasikan bahwa kemampuan untuk mengamati pengalaman secara sadar diukur secara konsisten oleh kedua instrumen. Korelasi antara KIMS dan aspek describing FFMQ berkorelasi positif sedang ($r = 0.453, p < 0.01$) hal ini menandakan bahwa kemampuan untuk mendeskripsikan pengalaman secara verbal dapat diukur secara serupa oleh KIMS dan FFMQ. Korelasi antara KIMS dan aspek Acting with Awareness FFMQ menunjukkan hubungan positif yang lemah namun signifikan ($r = 0.177, p < 0.01$), menandakan bahwa bertindak dengan kesadaran juga berkaitan antara kedua alat ukur, meskipun tidak sekuat aspek lainnya. Meskipun demikian, hasil korelasi antara KIMS dan aspek Nonjudging FFMQ tidak menunjukkan hubungan yang signifikan ($r = 0.007, p > 0.05$), hal ini menunjukkan bahwa aspek non judging tampaknya tidak diukur secara serupa oleh KIMS dan FFMQ. Korelasi antara KIMS dan aspek Nonreacting FFMQ, ditemukan berkorelasi secara positif dan signifikan, namun berada pada tingkat keterhubungan yang lemah ($r = 0.210, p < 0.01$) ini menunjukkan bahwa aspek non reacting memiliki hubungan yang selaras antara KIMS dan FFMQ. Meskipun KIMS dan FFMQ berkorelasi secara positif dan signifikan di setiap dimensinya, namun korelasi antara KIMS dengan dimensi-dimensi yang terdapat pada FFMQ berada pada kategori korelasi *moderate to low* (Garin et al., 2010) hal ini berbeda dengan hasil penelitian Siegling dan Petrides (2014) yang menunjukan hasil korelasi antara KIMS dan FFMQ yang sangat kuat ($r = 0.90-0.95, p < 0.001$). Model FFMQ yang diajukan oleh Siegling dan Petrides (2014) nampaknya masih memiliki keterikatan kovarians yang sangat kuat dengan KIMS. Hal ini menjadi persoalan, mengingat syarat dalam analisis konvergen mengharuskan kedua alat ukur memiliki sifat independensi satu sama lain meskipun terdapat hubungan yang signifikan diantara keduanya. Oleh sebab itu, model yang baik dalam analisis konvergen mengharuskan

tingkat keterikatan antar alat ukur berada pada kategori sedang, sebagaimana hasil temuan pada penelitian ini.

Sedangkan hasil uji validitas divergen antara FFMQ dan TAS berkorelasi negative seperti yang diharapkan ($r = -0.608$, $p < 0.01$), hal sesuai dengan hasil penelitian Debruin (2012) yang menunjukkan hubungan negative antara FFMQ dengan TAS ($r = -0.66$, $p < 0.01$), hal ini menunjukkan bahwa semakin tinggi tingkat mindfulness individu, maka semakin rendah tingkat TAS yang dimilikinya. Selain itu TAS dan aspek Observing FFMQ berkorelasi negatif yang lemah namun signifikan ($r = -0.222$, $p < 0.01$), hal menunjukkan bahwa kemampuan untuk mengamati pengalaman secara sadar sedikit menurunkan kecenderungan skor TAS seseorang. Terdapat korelasi negative yang cukup kuat antara TAS dan aspek Describing FFMQ ($r = -0.545$, $p < 0.01$), ini menandakan bahwa individu yang lebih mampu mengekspresikan perasaannya cenderung memiliki tingkat TAS yang lebih rendah. Korelasi negative antara TAS dan aspek Acting with Awareness FFMQ ini adalah korelasi negatif terkuat ($r = -0.612$, $p < 0.01$) dalam hasil pengujian korelasi antara TAS dan aspek FFMQ, ini menunjukkan bahwa bertindak dengan penuh kesadaran sangat berkaitan dengan rendahnya tingkat TAS. Individu yang lebih hadir dan sadar dalam setiap tindakan cenderung lebih mampu mengenali dan mengelola emosinya, TAS melibatkan kesulitan dalam menyadari, mengekspresikan dan memahami emosi mereka sendiri, khususnya menyadari hal-hal yang sedang mereka lakukan, hal ini juga diukur dalam aspek Acting with Awareness (Saya melakukan aktivitas dengan terburu-buru tanpa memperhatikan apa yang sedang saya lakukan) yang dapat menjelaskan mengapa TAS paling terkait dengan aspek ini dimana mereka sulit menyadari, mengekspresikan dan memahami emosi karena mereka tidak sadar dengan apa yang sedang mereka lakukan. Terdapat korelasi negative yang cukup namun signifikan antara TAS dan Nonjudging ($r = -0.417$, $p < 0.01$) korelasi ini menunjukkan aspek non judging berhubungan dengan tingkat TAS yang lebih rendah. Korelasi negatif yang lemah namun signifikan antara TAS dan Nonreacting ($r = -0.217$, $p < 0.01$) menunjukkan bahwa aspek non reacting juga berkontribusi pada menurunnya tingkat TAS. Hasil uji validitas divergen pada penelitian ini sesuai dengan hasil penelitian Debruin (2012) yang menunjukkan hubungan negative antara FFMQ dengan TAS ($r = -0.66$, $p < 0.01$).

Hasil penelitian ini melengkapi kekurangan peneliti sebelumnya, dimana pada adaptasi Five Facet Mindfulness Questionnaire (FFMQ), versi bahasa Indonesia milik Meindy, N., Djunaidi, A., & Triwahyuni, A. (2022) belum melakukan uji convergent untuk mengetahui sejauh mana skala yang diadaptasi berkorelasi positif dengan konstruk yang diasumsikan memiliki keselarasan dan uji divergent untuk mengetahui sejauh mana skala yang diadaptasi berkorelasi negatif dengan konstruk yang berlawanan dengan FFMQ. Penelitian ini hanya diujikan kepada sampel umum karena adaptasi FFMQ ini memang menyasar target sampel secara umum dan tidak terbatas oleh kondisi-kondisi sebagaimana yang dipersyaratkan oleh studi-studi sebelumnya.

KESIMPULAN

Penelitian ini bertujuan untuk memperoleh suatu alat ukur dengan dukungan properti psikometri yang adekuat, sehingga, harapannya alat ukur ini bisa digunakan oleh populasi umum dengan instrument yang telah teruji empiris dan memiliki validitas serta reliabilitas yang tinggi, sehingga instrument ini benar-benar dapat mengukur kesesuaian model pengukuran mindfulness dan memberikan hasil yang konsisten dari waktu ke waktu.

Berdasarkan hasil penelitian ini dapat disimpulkan bahwa alat ukur FFMQ Bahasa Indonesia ini telah melalui uji reliabilitas pada sampel umum dan memiliki koefisien reliabilitas cukup hingga baik. Artinya alat ukur ini memiliki konsistensi internal yang baik dimana hasil pengukuran cenderung memberikan skor yang relative konsisten. Validitas isi menggunakan I-CVI, validitas tampak melalui wawancara Kognitif, validitas konvergen menggunakan alat ukur KIMS Baer., 2004, validitas divergen menggunakan alat ukur TAS Bagby, 1994, serta

dilakukan juga validitas konstruk melalui *Confirmatory Factor Analysis*. Berdasarkan seluruh pembuktian validitas dan reliabilitas alat ukur, dapat disimpulkan bahwa alat ukur FFMQ yang telah diadaptasi kedalam versi Bahasa Indonesia pada sampel umum dinyatakan memiliki tingkat keandalan yang baik serta memiliki bukti validitas yang kuat. Sehingga dapat dinyatakan bahwa alat ukur ini siap dipakai untuk mengukur tingkat mindfulness seseorang. Serta model pengukuran yang paling cocok untuk alat ukur FFMQ versi Bahasa Indonesia ini adalah *model Hierarchical Five Factors*.

REFERENSI

- Aisyiah, N., & Suprpti, H. (2021). *Mindfulness dan kesejahteraan psikologis remaja*. Jurnal Psikologi Pendidikan dan Perkembangan, 10(2), 145–154.
- Alexander, C. N., Langer, E. J., Newman, R. I., Chandler, H. M., & Davies, J. L. (1989). Transcendental meditation, mindfulness, and longevity: An experimental study with the elderly. *Journal of Personality and Social Psychology*, 57(6), 950–964. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.57.6.950>
- Baer, R. A. (2004). Mindfulness training as a clinical intervention: A conceptual and empirical review. *Clinical Psychology: Science and Practice*, 10(2), 125–143. <https://doi.org/10.1093/clipsy/bpg015>
- Baer, R. A., & Krietemeyer, J. (2006). Overview of mindfulness- and acceptance-based treatment approaches. Dalam R. A. Baer (Ed.), *Mindfulness-based treatment approaches: Clinician's guide to evidence base and applications* (hlm. 3–27). Elsevier.
- 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. <https://doi.org/10.1177/1073191105283504>
- Bagby, R. M., Parker, J. D., & Taylor, G. J. (1994). The twenty-item Toronto Alexithymia Scale—I. *Journal of Psychosomatic Research*, 38(1), 23–32. [https://doi.org/10.1016/0022-3999\(94\)90005-1](https://doi.org/10.1016/0022-3999(94)90005-1)
- Brown, K. W. (2003). The benefits of being present: Mindfulness and its role in psychological well-being. *Journal of Personality and Social Psychology*, 84(4), 822–848. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.84.4.822>
- 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), 822–848. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.84.4.822>
- Brown, T. A. (2015). *Confirmatory factor analysis for applied research* (2nd ed.). The Guilford Press.
- Ciarrochi, J., Kashdan, T. B., & Harris, R. (2010). *Mindfulness, acceptance, and positive psychology: The seven foundations of well-being*. New Harbinger Publications.
- DiStefano, C., & Hess, B. (2005). Using confirmatory factor analysis for construct validation: An empirical review. *Journal of Psychoeducational Assessment*, 23(3), 225–241. <https://doi.org/10.1177/073428290502300303>
- Ekanesia, P. (2024). Profil Perceived Social Support dan Hubungannya dengan Kesehatan Mental Remaja di Kota Makassar. *Jurnal Psikologi: Media Ilmiah Psikologi*, 22(01).
- Garin, O., Ayuso-Mateos, J. L., Almansa, J., Nieto, M., Chatterji, S., Vilagut, G., & Ferrer, M. (2010). Validation of the “World Health Organization Disability Assessment Schedule, WHODAS-2” in patients with chronic diseases. *Health and Quality of Life Outcomes*, 8(51). <https://doi.org/10.1186/1477-7525-8-51>
- Gefen, D., Straub, D. W., & Boudreau, M.-C. (2000). Structural equation modeling and regression: Guidelines for research practice. *Communications of the Association for Information Systems*, 4(1), 7. <https://doi.org/10.17705/1CAIS.00407>

- Guadagnoli, E., & Velicer, W. F. (1988). Relation of sample size to the stability of component patterns. *Psychological Bulletin*, 103(2), 265–275. <https://doi.org/10.1037/0033-2909.103.2.265>
- Hair, J. F., Black, W. C., Babin, B. J., Anderson, R. E., & Tatham, R. L. (2006). *Multivariate data analysis* (6th ed.). Pearson Prentice Hall.
- Hair, J. F., Hult, G. T. M., Ringle, C. M., & Sarstedt, M. (2019). *A primer on partial least squares structural equation modeling (PLS-SEM)* (2nd ed.). SAGE.
- International Test Commission. (2017). *The ITC guidelines for translating and adapting tests (Second edition)*. <https://www.intestcom.org/page/16>
- Irwing, P., & Hughes, D. J. (2018). *The Wiley handbook of psychometric testing: A multidisciplinary reference on survey, scale and test development*. Wiley.
- Jannah, N. (2019). *Adaptasi Five Facet Mindfulness Questionnaire versi bahasa Indonesia*. Skripsi tidak diterbitkan. Universitas Negeri Semarang.
- Jöreskog, K. G. (1969). A general approach to confirmatory maximum likelihood factor analysis. *Psychometrika*, 34(2), 183–202. <https://doi.org/10.1007/BF02289343>
- Kabat-Zinn, J. (2003). Mindfulness-based interventions in context: Past, present, and future. *Clinical Psychology: Science and Practice*, 10(2), 144–156. <https://doi.org/10.1093/clipsy.bpg016>
- Kabat-Zinn, J., Lipworth, L., & Burney, R. (1990). The clinical use of mindfulness meditation for the self-regulation of chronic pain. *Journal of Behavioral Medicine*, 8(2), 163–190. <https://doi.org/10.1007/BF00845519>
- Lynn, M. R. (1986). Determination and quantification of content validity. *Nursing Research*, 35(6), 382–386. <https://doi.org/10.1097/00006199-198611000-00017>
- Marlatt, G. A., & Kristeller, J. L. (1999). Mindfulness and meditation. Dalam W. R. Miller (Ed.), *Integrating spirituality into treatment: Resources for practitioners* (hlm. 67–84). American Psychological Association. <https://doi.org/10.1037/10327-004>
- Meindy, N., Djunaidi, A., & Triwahyuni, A. (2022). *Validitas dan reliabilitas Five Facet Mindfulness Questionnaire versi bahasa Indonesia*. *Jurnal Psikologi Ulayat*, 9(1), 45–60.
- Michalos, A. C. (2014). *Encyclopedia of quality of life and well-being research*. Springer. <https://doi.org/10.1007/978-94-007-0753-5>
- Mutiara, L. & Suyasa, P. T. Y. (2021). *Adaptasi skala FFMQ versi Indonesia: Validitas isi dan perbandingan dimensi*. *Jurnal Ilmu Psikologi*, 7(2), 123–132.
- Polit, D. F., & Beck, C. T. (2006). The content validity index: Are you sure you know what's being reported? Critique and recommendations. *Research in Nursing & Health*, 29(5), 489–497. <https://doi.org/10.1002/nur.20147>
- Polit, D. F., Beck, C. T., & Owen, S. V. (2007). Is the CVI an acceptable indicator of content validity? Appraisal and recommendations. *Research in Nursing & Health*, 30(4), 459–467. <https://doi.org/10.1002/nur.20199>
- Putra, D. A., & Nuradina, K. (2023). Strategi Coping Dan Upaya Resiliensi Karyawan Di Masa Pandemi Covid-19. *Inaba Journal Of Psychology*, 1(1), 33-40.
- Raykov, T., & Marcoulides, G. A. (2011). *Introduction to psychometric theory*. Routledge.
- Rogers, C. R. (2013). *On becoming a person: A therapist's view of psychotherapy*. Houghton Mifflin Harcourt.
- Salmon, P., Sephton, S., Weissbecker, I., Hoover, K., Ulmer, C., & Studts, J. L. (2004). Mindfulness meditation in clinical practice. *Cognitive and Behavioral Practice*, 11(4), 434–446. [https://doi.org/10.1016/S1077-7229\(04\)80059-9](https://doi.org/10.1016/S1077-7229(04)80059-9)
- Sastri, P. D., Nuraeni, Y. A., Ardiansyah, R., Nurfadilah, N., & Suwandi, Z. R. (2022). SITTING MEDITATION TRAINING AS AN ALTERNATIVE TO SELF-HEALING. *Inaba of Community Services Journal*, 1(2), 67-74.
- Savitri, I., & Listiyandini, R. A. (2017). Hubungan mindfulness dengan psychological well-being pada remaja. *Jurnal Psikologi Insight*, 1(2), 93–104.

- Schermelleh-Engel, K., Moosbrugger, H., & Müller, H. (2003). Evaluating the fit of structural equation models: Tests of significance and descriptive goodness-of-fit measures. *Methods of Psychological Research Online*, 8(2), 23–74.
- Siegling, A. B., & Petrides, K. V. (2014). Measures of trait mindfulness: Convergent validity, shared dimensionality, and linkages to the five-factor model. *Frontiers in Psychology*, 5, 1164. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2014.01164>
- Streiner, D. L., Norman, G. R., & Cairney, J. (2015). *Health measurement scales: A practical guide to their development and use* (5th ed.). Oxford University Press.
- Tashakkori, A., & Creswell, J. W. (2007). Editorial: The new era of mixed methods. *Journal of Mixed Methods Research*, 1(1), 3–7. <https://doi.org/10.1177/2345678906293042>
- Van de Vijver, F., & Leung, K. (1997). *Methods and data analysis for cross-cultural research*. Sage Publications.
- Waltz, C. F., Strickland, O. L., & Lenz, E. R. (2010). *Measurement in nursing and health research* (4th ed.). Springer Publishing Company.
- Zelazo, P. D., & Lyons, K. E. (2012). The potential benefits of mindfulness training in early childhood: A developmental social cognitive neuroscience perspective. *Child Development Perspectives*, 6(2), 154–160. <https://doi.org/10.1111/j.1750-8606.2012.00241.x>