

**HUBUNGAN ANTARA DUKUNGAN SOSIAL DAN
MINDFULNESS DENGAN KEPUASAN HIDUP PADA IBU
BEKERJA**

SKRIPSI

Diajukan kepada Fakultas Psikologi Universitas Muria Kudus
untuk memenuhi sebagian dari syarat guna memperoleh
gelar Sarjana Psikologi



Oleh:

NISA CAHYA SARI

NIM. 2017-60-027

**FAKULTAS PSIKOLOGI
UNIVERSITAS MURIA KUDUS**

2021

**HUBUNGAN ANTARA DUKUNGAN SOSIAL DAN
MINDFULNESS DENGAN KEPUASAN HIDUP PADA IBU
BEKERJA**

SKRIPSI

Diajukan kepada Fakultas Psikologi Universitas Muria Kudus
untuk memenuhi sebagian dari syarat guna memperoleh
gelar Sarjana Psikologi



Oleh:

NISA CAHYA SARI

NIM. 2017-60-027

**FAKULTAS PSIKOLOGI
UNIVERSITAS MURIA KUDUS**

2021

HALAMAN PERSETUJUAN

**HUBUNGAN ANTARA DUKUNGAN SOSIAL DAN *MINDFULNESS*
DENGAN KEPUASAN HIDUP PADA IBU BEKERJA**

Yang diajukan oleh:

NISA CAHYA SARI

2017-60-027

Telah disetujui untuk dipertahankan di depan dewan penguji

Telah disetujui oleh :

Pembimbing Utama



Iranita Hervi Mahardayani, S.Psi, M.Psi.

Tanggal : 13 SEP 2021

Pembimbing Pendamping



Fajar Kawuryan, S.Psi, M.Si

Tanggal : 13 SEP 2021

HALAMAN PENGESAHAN

Dipertahankan Di Depan Dewan Penguji Skripsi
Fakultas Psikologi Universitas Muria Kudus Dan Diterima Untuk Memenuhi
Sebagai Syarat-Syarat Guna Memperoleh
Derajat Sarjana Psikologi

Pada Tanggal **11 3 SEP 2021**

Mengesahkan Fakultas Psikologi Universitas Muria Kudus



Iranita Hervi Mahardayani, S.Psi, M.Psi

Dewan Penguji :

Tanda Tangan

1. Iranita Hervi Mahardayani, S.Psi., M.Psi

2. Dr. Trubus Raharjo, S.Psi., M.Si

3. Latifah Nur Ahyani, S.Psi., MA.

Handwritten signature of Iranita Hervi Mahardayani in black ink, positioned above a dotted line.

Handwritten signature of Dr. Trubus Raharjo in black ink, positioned above a dotted line.

Handwritten signature of Latifah Nur Ahyani in black ink, positioned above a dotted line.

MOTTO

Tuhan tidak tidur dan tuhan maha mendengar, semua kesulitan tidak luput dari kebahagiaan.

Berbahagialah dengan apa yang ada dan bersyukurlah dengan apa yang kamu miliki.

Bukti kesuksesan seseorang adalah senyum dari kedua orang tua.

Nisa cahya



PERSEMBAHAN

Dengan segenap cinta, kasih, sayang serta do'a karya sederhana ini penulis persembahkan untuk:

saya persembahkan khususnya kepada orang tua, kakak, serta adik saya.

Terimakasih telah memberikan syurga dalam hidup ini. *Rabbighfir lii waaliwaalidayya warhamhuma kama rabbayaanii shoghiro*



KATA PENGANTAR

Puji dan syukur Penulis panjatkan kehadirat Allah SWT yang telah melimpahkan segala nikmat sehat lahir dan batin, sehingga Penulis dapat menyelesaikan penulisan skripsi dengan judul **“Hubungan Antara Dukungan Sosial dan *Mindfulness* Dengan Kepuasan Hidup pada Ibu Bekerja”** dengan tepat waktu. Dalam menyelesaikan penulisan skripsi ini penulis mendapatkan banyak dukungan dari berbagai pihak baik secara langsung maupun tidak langsung. Oleh karena itu penulis mengucapkan terimakasih kepada :

1. Ibu Iranita Hervi Mahardayani, S.Psi, M.Psi, selaku Dekan Fakultas Psikologi Universitas Muria Kudus dan juga pembimbing utama penulis yang telah memberikan kesempatan dan ijin untuk melakukan penelitian ini
2. Ibu Fajar Kawuryan, S.Psi, M.Si selaku dosen pendamping yang selalu meluangkan waktu dan membimbing penulis dalam menyelesaikan skripsi ini
3. Seluruh dosen dan staff karyawan Fakultas Psikologi Universitas Muria Kudus yang telah memberikan ilmu, motivasi dan juga teladan kepada penulis selama menempuh pendidikan di Fakultas Psikologi Universitas Muria Kudus
4. Kedua orangtuaku tercinta bapak Edy Cahyono dan ibu Rubiati yang tak hentinya memberikan semangat dan selalu mendoakan Penulis selama menempuh pendidikan tinggi dan selama mengerjakan skripsi ini
5. Kakakku Ginanjar Eko Galuh Cahyono dan adikku Ahmad Abdul Karim yang selama ini selalu memberikan dukungan baik dukungan langsung maupun tidak langsung kepada penulis selama menempuh pendidikan tinggi

6. Sahabat-sahabatku Ajeng Rizqi, Vika Mahabbati, dan Putri Intan selalu menemani tak henti memberikan semangat dan menjadi tumpuan tempat berkeluh kesah penulis selama menyelesaikan skripsi
7. Bosquuu yang bernama Dinda Sukma yang senantiasa membantu penulis menyelesaikan tugas-tugas kuliah dan skripsi.
8. Sahabat Royul A dan Vika Mahabbati (Lagi) yang selalu siap sepanjang waktu mendengar curhatanku dan memelukku dikala suntuk dengan mood yang tidak karuan selama perskripsian ini
9. Teman-teman Psikologi angkatan 2017 Kelas non reguler
10. Seluruh pihak yang telah membantu setiap proses yang penulis lakukan selama menyelesaikan skripsi.

Penulis menyadari bahwa masih banyak kekurangan dalam skripsi ini, oleh karena itu penulis mengharapkan saran yang bersifat membangun untuk lebih menyempurnakan lagi tulisan-tulisan selanjutnya.

Kudus, Agustus 2021

Penulis

Nisa cahya sari

DAFTAR ISI

HALAMAN SAMPUL DEPAN	i
HALAMAN JUDUL	ii
HALAMAN PERSETUJUAN	iii
HALAMAN PENGESAHAN	iv
MOTTO	v
PERSEMBAHAN.....	vi
KATA PENGANTAR.....	vii
DAFTAR ISI.....	ix
DAFTAR TABEL	xii
DAFTAR LAMPIRAN	xiii
ABSTRAKSI.....	xiv
BAB I PENDAHULUAN	
A. Latar Belakang Masalah	1
B. Tujuan Penelitian	9
C. Manfaat Penelitian	9
BAB II TINJAUAN PUSTAKA	
A. Kepuasan Hidup.....	11
1. Pengertian Kepuasan Hidup	11
2. Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Kepuasan Hidup.....	12
3. Aspek-Aspek Kepuasan Hidup	15
B. Dukungan Sosial	18
1. Pengertian Dukungan Sosial	18
2. Aspek-Aspek Dukungan Sosial.....	18

C. <i>Mindfulness</i>	21
1. Pengertian <i>Mindfulness</i>	21
2. Aspek-Aspek <i>Mindfulness</i>	22
D. Hubungan Dukungan Sosial dan <i>Mindfulness</i> dengan Kepuasan Hidup.....	25
E. Hipotesis	29
1. Hipotesis Mayor	29
2. Hipotesis Minor.....	29
 BAB III METODE PENELITIAN	
A. Identifikasi Variabel.....	30
B. Devinisi Operasional Variabel	30
1. Kepuasan Hidup	30
2. Dukungan Sosial	31
3. <i>Mindfulness</i>	32
C. Populasi dan Sampel Penelitian.....	32
1. Populasi	32
2. Pengambilan Sampel	32
D. Metode Pengumpulan Data.....	33
1. Skala Kepuasan Hidup	34
2. Skala Dukungan Sosial.....	35
3. Skala <i>Mindfulness</i>	36
E. Validitas dan Reabilitas	37
1. Validitas	37
2. Reliabilitas.....	38
F. Metode Analisis Data.....	38

BAB IV HASIL PENELITIAN

A. Orientasi Kancan Penelitian.....	40
B. Persiapan dan Pelaksanaan Penelitian	40
1. Perijinan Penelitian	40
2. Persiapan Alat Pengumpulan Data.....	41
C. Perhitungan Validitas dan Reliabilitas.....	45
1. Perhitungan Validitas	45
2. Perhitungan Reliabilitas	48
D. Analisis Data.....	49
1. Uji Normalitas Sebaran	49
2. Uji Linieritas Hubungan.....	50
3. Uji Hipotesis.....	51
E. Pembahasan	53

BAB V KESIMPULAN DAN SARAN

A. Simpulan.....	58
B. Saran	58

DAFTAR PUSTAKA

DAFTAR TABEL

Tabel 3.1 Skala Kepuasan Hidup	34
Tabel 3.2 Skala Dukungan Sosial	35
Tabel 3.3 Skala <i>Mindfulness</i>	36
Tabel 4.1 <i>Blue Print</i> Skala Kepuasan Hidup	42
Tabel 4.2 <i>Blue Print</i> Skala Dukungan Sosial.....	43
Tabel 4.3 <i>Blue Print</i> Skala <i>Mindfulness</i>	44
Tabel 4.4 <i>Blue Print</i> Skala Kepuasan Hidup	46
Tabel 4.5 <i>Blue Print</i> Skala Dukungan Sosial.....	47
Tabel 4.6 <i>Blue Print</i> Skala <i>Mindfulness</i>	48
Tabel 4.7 Hasil Analisis Uji Normalitas Sebaran	49
Tabel 4.8 Hasil Analisis Uji Linieritas Kepuasan Hidup dengan Dukungan Soaial	50
Tabel 4.9 Hasil Analisis Uji Linieritas Kepuasan Hidup dengan <i>Mindfulness</i>	50
Tabel 4.10 Hasil Analisis Uji Bergamda Kepuasn Hidup dan Dukungan Sosial sengan <i>Mindfulness</i>	51
Tabel 4.11 Hasil Analisis Korelasi Kepuasan Hidup dengan Dukungan Sosial	52
Tabel 4.12 Hasil Analisis Korelasi Kepuasan Hidup dengan <i>Mindfulness</i>	53

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran A. Skala Penelitian

Lampiran B. Data Angka Kasar

B-1 Data Kasar Kepuasan Hidup

B-2 Data Kasar Dukungan Sosial

B-3 Data Kasar *Mindfulness*

Lampiran C. Validitas dan Reliabilitas

C-1 Validitas dan Reliabilitas Kepuasan Hidup

C-2 Validitas dan Reliabilitas Dukungan Sosial

C-3 Validitas dan Reliabilitas *Mindfulness*

Lampiran D. Data Penelitian Fix

D-1 Data Penelitian Fix Kepuasan Hidup

D-2 Data Penelitian Fix Dukungan Sosial

D-3 Data Penelitian Fix *Mindfulness*

D-4 Data Analisis Hubungan

Lampiran E. Uji Asumsi

E-1 Uji Linieritas

E-2 Uji Normalitas

E-3 Uji Hipotesis *Analisis Regresi*

Lampiran F. Kategorisasi

F-1 Kategorisasi Standar Deviasi Kepuasan Hidup

F-2 Kategorisasi Standar Deviasi Dukungan Sosial

F-3 Kategorisasi Standar Deviasi *Mindfulness*

Lampiran G. Screening Judul, Form A, Form B

ABSTRAKSI

HUBUNGAN ANTARA DUKUNGAN SOSIAL DAN *MINDFULNESS* DENGAN KEPUASAN HIDUP IBU PADA BEKERJA

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui secara empiris hubungan antara dukungan sosial dan *mindfulness* dengan kepuasan hidup ibu bekerja. Populasi dalam penelitian ini adalah ibu yang bekerja didomisili Karesidenan pati serta memiliki anak, sedangkan teknik pengambilan sampel yang digunakan teknik *purposive sampling*. Alat pengumpul data adalah skala kepuasan hidup, skala dukungan sosial dan skala *mindfulness* dengan 4 alternatif pilihan jawaban. Adapun metode analisis data yang digunakan adalah regresi dua *predictors* (regresi berganda). Hasil hipotesis mayor diperoleh r_{x_1y} sebesar 0,657 dengan p sebesar 0,000 ($P < 0,01$) yang artinya ada hubungan yang sangat signifikan antara dukungan sosial dan *mindfulness* dengan kepuasan hidup, dengan sumbangan efektifitas sebesar 43,1%. Hipotesis minor pertama diperoleh r_{x_1y} sebesar 0,417 dengan tingkat signifikansi p sebesar 0,000 ($p < 0,01$). Hal ini menunjukkan adanya hubungan positif yang sangat signifikan antara variabel dukungan sosial dengan kepuasan hidup, dengan sumbangan efektif sebesar 17,4%. Sedangkan hipotesis minor kedua diperoleh r_{x_1y} sebesar 0,625 dengan tingkat signifikansi p sebesar 0,000 ($p < 0,01$). Hal ini menunjukkan adanya hubungan positif yang sangat signifikan antara variabel *mindfulness* dengan kepuasan hidup, dengan sumbangan efektif sebesar 39%.

Kata Kunci: *Dukungan Sosial, Kepuasan hidup, Mindfulness*

ABSTRACT

THE RELATIONSHIP BETWEEN SOCIAL SUPPORT AND MINDFULNESS AND WORKING MOTHERS' LIFE SATISFACTION

This study aims to determine empirically the relationship between social support and mindfulness with life satisfaction of working mothers. The population in this study were mothers who worked in the domicile of the Pati Residency and had children, while the sampling technique used was purposive sampling technique. Data collection tools are life satisfaction scale, social support scale and mindfulness scale with 4 alternative answer choices. The data analysis method used is regression of two predictors (multiple regression). The results of the major hypothesis obtained r_{x1y} of 0.657 with p of 0.000 ($p < 0.01$) which means that there is a very significant relationship between social support and mindfulness with life satisfaction, with an effectiveness contribution of 43.1%. The first minor hypothesis obtained r_{x1y} of 0.417 with a significance level of p of 0.000 ($p < 0.01$). This shows that there is a very significant positive relationship between the variables of social support and life satisfaction, with an effective contribution of 17.4%. While the second minor hypothesis obtained r_{x1y} of 0.625 with a significance level of p of 0.000 ($p < 0.01$). This shows that there is a very significant positive relationship between the mindfulness variable and life satisfaction, with an effective contribution of 39%.

Keywords: *Life Satisfaction, Mindfulness, Social Support*