

BAB 1

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Rumah Sakit Umum Kota Padang Sidempuan salah satu Rumah sakit umum (instansi pemerintah) kelas C yang berstatus negeri. Terdapat beberapa pelayanan di Rumah sakit ini diantaranya yaitu, Pelayanan administrasi dan manajemen, pelayanan-pelayanan medis dan pelayanan-pelayanan penunjang non medis. Rumah Sakit Umum Kota Padang Sidempuan ini dikenal oleh masyarakat Tapanuli Selatan dan adanya keluhan dari masyarakat terkait dari pelayanannya masih kurang karena masih belum lengkapnya dokter-dokter yang sesuai pakar dan ahli dalam menangani penyakit pasien, sedikit pasokan air bersih, kebersihan lingkungan masih kurang diperhatikan, layanan yang diberikan masih kurang, sampai mendapat banyak keluhan dari pasien maupun masyarakat ketika dirawat inap atau dari keluarga yang berkunjung ke rumah sakit ini.

Pegawai yang bekerja di Rumah Sakit Umum Kota Padang Sidempuan berjumlah 160 pegawai. Sesuai jumlah pegawai yang tertera, masyarakat masih belum puas dalam pelayanan yang diberikan oleh Rumah Sakit Umum ini. Sejalan dengan data yang didapatkan dari Rekam Medik Rumah sakit umum Kota Padang Sidempuan dengan banyaknya kunjungan pasien BPJS rawat jalan pada Poliklinik Penyakit Dalam tahun 2018 sejumlah 4.627pasien, tahun 2019 sejumlah 4.183

pasien, tahun 2020 sejumlah 4.277 pasien, tahun 2021 sejumlah 7.838 pasien dan tahun 2022 mulai dari bulan Januari - Oktober sejumlah 1.415 pasien (Sari, dkk, 2023). Di beberapa ruangan yang terlihat kekurangan tenaga medis salah satunya yaitu dalam bidang radiologi, yang dimana tenaga medisnya hanya satu pegawai yang kemudian dibantu oleh tenaga medis dari individu yang masih honorer.

Rumah sakit ini menjadi salah satu rumah sakit yang berstatus negeri di Kota Padangsidempuan dan juga harga yang diberikan pada masyarakat cukup murah sehingga masyarakat tetap bertahan untuk berobat dan menerima pelayanan dari pihak Rumah sakit. Alasan masyarakat juga bertahan dan tetap berobat ke Rumah Sakit Padang Sidempuan karena Rumah sakit ini menyediakan alat medis yang lengkap dalam melakukan tindakan medis, dan Rumah sakit ini menerima surat rujukan dari Rumah sakit lainnya baik itu Rumah sakit swasta, apabila pasien tidak dapat ditangani di Rumah sakit swasta tersebut. Hal ini menjadi kekuatan bagi Rumah Sakit Umum, akan tetapi dibalik kekuatan pasti ada kelemahan.

Sama halnya dengan Rumah Sakit Umum Kota Padang Sidempuan terdapat kelemahan yaitu apabila dibandingkan dengan jumlah rasio pasiennya, jumlah dokter kurang memadai sehingga membuat penanganan pasien kurang maksimal. Dengan jumlah dokter yang terbilang kurang, menjadi permasalahan di Rumah sakit ini. Kekurangan lainnya yaitu kurangnya perhatian akan kebersihan ruangan, kurangnya tingkat keramahan dan kesopanan dari perawat terhadap pasien maupun keluarga pasien.

Melihat kondisi, kurangnya pegawai, dan kekurangan lainnya dari Rumah sakit membuat pegawai yang bekerja kurang merasakan kebahagiaan. Lawan kata dari *happiness* sendiri adalah *unhappiness* (ketidakbahagiaan). Tekanan dan beban kerja yang dilimpahkan berimbas pada pegawai yang di bidang tertentu hanya ada satu pegawai. Pembagian jadwal pun sulit untuk dilakukan karena kurangnya tenaga medis, sehingga menyalurkan seluruh tanggung jawab hanya kepada satu pegawai saja. Hal ini tentu menjadi kesulitan bagi pegawai karena yang seharusnya ada pergantian ataupun shift dalam bekerja, menjadi tidak ada karena memang di bidang medis tersebut hanya ada satu pegawai.

Seperti yang dijelaskan oleh (Januwarsono, 2015) kebahagiaan dalam bekerja adalah ketika individu dapat menikmati dan mencintai pekerjaannya secara positif. Kebahagiaan dapat berasal dari dua faktor, yaitu faktor yang berasal dari dalam diri seperti kesesuaian antara harapan pekerjaan dengan kemampuan diri dan kepribadian individu sedangkan faktor yang berasal dari luar antara lain beban kerja yang tinggi serta lingkungan kerja yang tidak nyaman.

Menurut Seligman (2005) *happiness* adalah sebuah konsep yang mengacu pada keadaan emosi yang positif pada individu, tujuan positif dalam hidupnya, dan aktivitas-aktivitas positif yang dinikmati individu tersebut. Emosi bukan hanya membahas tentang hal negatif saja, tetapi juga membahas hal yang positif. Emosi positif ini merupakan bagian dari *happiness*. Setiap individu mampu menciptakan *happiness* sesuai dengan hal yang disukai.

Banyaknya beban pekerjaan yang diberikan membuat pegawai cenderung menjadi individu yang mudah merasa lelah, emosi tidak terkendali, dan juga pastinya membuat perasaan dan kesal ketika ada individu lainnya yang membuat pegawai kurang nyaman dan membuat kesal. Hal ini tentu datang dari pasien yang tidak sabar dalam antrian dan juga keluarga pasien yang mendesak pegawai di posisi sedang ramai pasien lain yang menunggu.

Seligman (2011) berpendapat bahwa suatu hubungan yang positif terbentuk dari emosi positif salah satunya *happiness*. Terdapat aspek positif dari *happiness* yaitu salah satunya emosi positif sebagai perasaan individu yang merasa bersukacita, senang, gembira, dan juga merasa nyaman yang dirasakan diri individu itu sendiri. Lingkungan yang positif mendukung individu untuk lebih mendapatkan makna dari *happiness*. *Happiness* mengarah pada emosi positif individu, makna positif atas kehidupannya, dan adanya peran dalam kegiatan positif yang dilakukan individu. Kegiatan positif yang dilakukan pegawai juga mempengaruhi *happiness*. Seperti yang sudah dipaparkan di atas, terkadang yang menjadi masalah pegawai adalah berhubungan dengan pasien. Tidak menutup kemungkinan yang menjadi faktor tidak merasakan kebahagiaan adalah hubungan dan komunikasi dengan atasan. Saat melakukan pekerjaan tentunya sudah ada peraturan yang ditetapkan oleh atasan, sehingga dapat bertentangan dengan pegawai jika kurang sesuai dengan yang dibenak.

Seligman (2002) menyebutkan ada tiga aspek kebahagiaan yaitu, kehidupan yang menyenangkan, kehidupan yang bermakna, dan keterlibatan diri. Atas dasar dari data diatas, pegawai sudah melalui ketiga aspek tersebut. Menurut Car (2004) *happiness* adalah suatu keadaan psikologis yang positif, yang dilihat dari kepuasan akan masa lalu, tingginya emosi positif, dan rendahnya emosi negatif. Seligman juga mengatakan bahwa *happiness* merupakan kekuatan dan kelebihan tertinggi yang dimiliki yang kemudian dikembangkan dan diterapkan untuk melayani sesuatu yang diyakini lebih besar dari kita.

Berdasarkan hasil survei terhadap 30 pegawai Rumah Sakit Umum Kota Padang Sidempuan, didapat bahwa 31,94% responden merasa bahwa hidup yang dijalani kurang menyenangkan, 32,92% responden merasa bahwa hidup yang dijalani kurang bermakna, dan 35,14% responden kurang mampu melibatkan diri dengan seluruh aspek yang dimiliki. Disini terlihat bahwa tingkat *happiness* pada pegawai Rumah Sakit Umum Kota Padang Sidempuan merasa bahwa belum mendapatkan dan menerima kebahagiaan di dalam dirinya.

Peneliti juga melakukan penelitian awal mengenai variabel *happiness* dengan mewawancarai salah satu pegawai di Rumah Sakit Umum Padang Sidempuan, dengan inisial L.F, usia 48 tahun dan lama bekerja kurang lebih 25 tahun. Berikut pernyataannya :

“Untuk sekarang kurang bahagia sih de, ya karena pekerjaan ibu yang kurang sesuai dengan pendapatannya, juga waktu ibu dengan keluarga cukup terbatas...kami kan pegawainya sedikit de, jadi sistem telepon gitu.. misalnya ada pasien di malam hari ya harus datang di jam itu juga.. yang seharusnya itu bukan jam kerja ibu lagi tapi ya mau gimana lagi kan de, ibu di bagian radiologi de, jadi memang ada jam ibu harus di rumah sakit,

tapi kalau sudah lewat jam kerjanya ibu tetap harus ke rumah sakit karena kalau bukan ibu, siapa lagi yang mengerjakan yakan...”

(L.F,Psp 19 Oktober 2022)

Berdasarkan pernyataan diatas, terlihat bagaimana gambaran *Happiness* pada pegawai yang bekerja di Rumah Sakit. Terdapat beberapa pernyataan yang menunjukkan aspek kebahagiaan dari pegawai. Dalam memperkuat data mengenai variabel *happiness* yang sudah didapat, peneliti melakukan wawancara kembali terhadap pegawai Rumah Sakit Padang Sidempuan dengan inisial B.L, usia 45 tahun dan lama bekerja kurang lebih 22 tahun. Berikut pernyataannya:

“Bahagia de, tapi ada ga bahagiannya juga.... dari segi pekerjaanlah ya, karena pegawai kami sedikit sementara pasiennya banyak jadi takut kewalahan dan juga jam kerjanya ga teratur gitu de, gitulah memang bekerja di rumah sakit ini, enaknya kalau sesuai yang kita kerjakan itu sama gajinya de, tapi inilah kerja banyak tapi uangnya sedikit, selain itu suka emosi juga liat pasien yang ga sabaran dan keluarga pasien yang semena-mena sama kami de..”

(B.L, Psp 19 Oktober 2022)

Individu dikatakan mempunyai tingkat *happiness* yang tinggi apabila berkenan menerima semua hal yang terjadi di kehidupan, jarang merasakan emosi negatif dan lebih sering merasakan emosi positif, dan *happiness* juga dapat muncul ketika individu memperoleh sesuatu yang diinginkannya, dan dapat mengolah keutamaan dan kekuatan yang dimiliki dalam kehidupan sehari-hari, dan dapat memiliki kejadian yang menyenangkan (Diener & Larsen, dalam Edington, 2005). Sejalan dengan pernyataan di atas, terdapat faktor yang membuat pegawai kurang bahagia yaitu uang (Seligman, 2002).

Sejalan dengan fenomena dalam penelitian ini, Pegawai merasakan tuntutan dan tekanan baik dari tempat bekerja dan juga dari pasien maupun keluarga pasien. Sehubungan dengan kurangnya tenaga medis sehingga mengharuskan Pegawai melakukan pekerjaan di luar jam bekerja. Hal ini tentunya menjadi beban kerja bagi para Pegawai yang dimana waktu istirahat Pegawai terganggu. Sejalan dengan pernyataan Munib & Fahrurrazi (2021) mengartikan *happiness* sebagai keadaan dimana menunjukkan seseorang secara subjektif merasa senang, tenang, dan terbebas dari segala hal yang menyusahkan dan dapat mengganggu secara lahir maupun batin.

Sejalan dengan pernyataan wawancara dari B.L yang menyatakan emosi dengan keluarga pasien ini bertolak belakang dengan riset dari Rostiana (2011) yang menyatakan bahwa komponen *happiness* orang Indonesia yaitu, terpenuhinya tujuan hidup, hadirnya keseimbangan emosi, penerimaan diri, dan bertindak sabar. Ada banyak hal yang dapat dilakukan untuk mengoptimalkan *happiness*. Salah satunya adalah dengan menerapkan *mindfulness* dalam aktivitas sehari-hari. *Mindfulness* merupakan kesadaran secara internal dan lingkungan pada diri seseorang (APA, 2012).

Mindfulness tentunya berperan penting dalam membentuk kebahagiaan individu. Sejalan dengan survey yang dilakukan Dyah dan Fourianalistyawati (2018) menunjukkan bahwa empat dari lima dimensi *trait mindfulness* berperan signifikan pada beberapa dimensi kesejahteraan psikologis. Penelitian lainnya juga dilakukan Erpiana dan Fourianalistyawati (2018) yang menyatakan bahwa

trait mindfulness berperan signifikan terhadap dimensi *psychological well-being* dengan presentase yang berbeda-beda pada tiap dimensinya.

Mindfulness adalah kesadaran yang muncul akibat dari pemberian perhatian pada sebuah pengalaman saat ini secara sengaja dan tanpa penilaian (Kabat-Zinn, 2003). Dengan *mindfulness*, individu dapat merasa lebih fokus akan diri sendiri. Kesadaran penuh yang dirasakan memang memerlukan proses untuk merasakannya. Ada dua faktor yang dapat mempengaruhi *mindfulness*, yaitu *Rumination* dan *Mindlessness*. *Mindfulness* membantu seseorang untuk hidup lebih sehat, lebih baik, tidak mudah depresi serta hubungan yang baik dengan orang lain (Awaliyah & Listyandini, 2017).

Adanya kesadaran penuh pada diri setiap individu mendapatkan manfaat bagi kesehatan fisik dan juga kesehatan mental. Pegawai rumah sakit umumnya yang harus banyak memfokuskan diri adalah perawat. Dimana ketika pasien ingin meminta ini dan itu, akan tetapi perawat kewalahan akibat dari kurang fokus karena adanya masalah lain, baik itu masalah keluarga, pekerjaan, dan lingkungan sekitar.

Ketika *mindfulness* individu sadar dan tidak terlalu reaktif dengan hal apapun yang dilakukan tanpa adanya penilaian atas pemikiran individu, sensasi, lingkungan maupun emosi. Dalam beberapa kasus, aktivitas setiap individu sehari-hari bersifat santai tetapi rutin dilakukan. Tanpa kesadaran dan kehadiran diri menjadikan individu kurang *aware* dan kurang *mindful* dengan apa yang sebenarnya terjadi. Padahal, jika dilakukan bersamaan dengan *mindfulness*,

individu akan lebih fokus, bisa lebih menghargai, hingga bahkan mampu menikmati yang sudah dimiliki saat ini.

Peneliti melakukan wawancara ketiga dan keempat mengenai variabel *mindfulness* dengan mewawancarai dua pegawai di Rumah Sakit Umum Padang Sidempuan, dengan inisial S.M, usia 39 tahun dan lama bekerja kurang lebih 18 tahun. Wawancara dengan A.S, usia 40 tahun dan lama bekerja kurang lebih 21 tahun. Berikut pernyataannya :

“Kalau lagi kurang istirahat dan didesak oleh sekitar, rasanya pengen marah,kesal,dan malas melakukan pekerjaan itu.Satu hari itu menjadi hari yang gak ada bahagiannya.Emosi juga ingin meledak rasanya ketika dikata-katain sama keluarga pasien. Kami kan ada shift malamnya dek, jadi kalau bukan jadwal saya yang jaga, saya merasa tenang, beristirahat di rumah,tanpa gangguan sama sekali. Dan dengan berbaring di tempat tidur sembari main HP itu aja udah buat saya bahagia dek. Jadi waktu itu menjadi waktu me time bagi saya untuk memanjakan diri setelah lelah dengan pekerjaan. Biasalah memanjakan diri kayak pergi ke salon, creambath enak kali de, buat rileks pikiran, badan pun jadi lebih segar.”

(SM, Psp 21 Oktober 2022)

Manfaat *mindfulness* sendiri dapat membuat individu menjadi lebih fokus akan kegiatan atau aktivitas yang sedang dilakukan. Dan tentunya cara untuk *mindful* setiap individu itu berbeda-beda. Manfaat lainnya dapat menjadikan individu lebih merasakan makna dari aktivitas yang dilakukan, dapat mengurangi depresi dan juga meningkatkan kebahagiaan dari tiap individu.

“Biar fokus mendata pasien di komputer, saya itu suka mendengarkan musik. Kadang teman-teman yang lain heran kok bisa saya kerja sambil mendengarkan musik, ya karna kalau ada musik saya jadi rileks mengerjakan pekerjaan saya. Bisa saya tetap fokus karna memang itu sudah jadi kebiasaan saya de...”

(AS, Psp 23 Oktober 2022)

Adanya pengaruh *mindfulness* terhadap *happiness* didukung oleh hasil penelitian Awaliyah & listitandini (2017) melalui *mindfulness*, individu mampu mengidentifikasi masalah secara objektif dan sadar dengan apa yang sedang dirasakan perawat, sehingga *mindfulness* dapat menjadi faktor dalam membantu individu memiliki kebahagiaan psikologis yang baik.

Brown dan Ryan (2003) menyatakan bahwa *mindfulness* didasari oleh tingginya keadaan sadar terjaga (*awareness*) yang selalu memonitori kesadaran diri dan lingkungan luar serta adanya perhatian (*attention*) yang memusat sehingga menghasilkan kesadaran penuh akan pengalamannya secara lebih terbuka.

Berdasarkan fenomena dan kajian sebelumnya, terlihat bahwa banyak faktor yang mempengaruhi *happiness*. Dari faktor internal maupun faktor eksternal, dimana pegawai Rumah Sakit belum menerapkan *mindfulness* dalam diri sendiri dalam menciptakan kebahagiaan. Hal ini yang menjadikan penulis tertarik untuk melakukan penelitian ini agar dapat memberikan informasi mengenai bagaimanapun efektivitas dari penerapan *mindfulness* dalam diri individu dan apa yang dapat mempengaruhi *happiness* pada pegawai yang bekerja di Rumah Sakit Umum Kota Padangsidempuan.

Oleh karena itu, berdasarkan uraian di atas dan permasalahan yang dihadapi, peneliti tertarik untuk melanjutkan penelitian pada topic tentang “Pengaruh *Mindfulness* Terhadap *Happiness* Pada Pegawai Rumah Sakit Umum Kota Padang Sidempuan.”

1.2 Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang diatas, maka masalah utama yang dalam penelitian ini adalah apakah ada “Pengaruh *Mindfulness* Terhadap *Happiness* Pada Pegawai Rumah Sakit Umum Kota Padang Sidempuan ?”

1.3 Tujuan Penelitian

Tujuan dari penelitian adalah untuk mengetahui “Pengaruh *Mindfulness* Terhadap *Happiness* Pada Pegawai Rumah Sakit Umum Kota Padang Sidempuan.”

1.4 Manfaat Penelitian

Terdapat dua manfaat dalam penelitian ini, yaitu secara teoritis dan manfaat praktis :

1.4.1 Manfaat teoritis

Hasil penelitian ini diharapkan dapat bermanfaat untuk perkembangan ilmu pengetahuan, khususnya di bidang Psikologi. Selain itu agar pembaca dapat mengetahui bagaimana “Pengaruh *Mindfulness* Terhadap *Happiness* Pada Pegawai Rumah Sakit Umum Kota Padang Sidempuan.”

1.4.2. Manfaat Praktis

Manfaat praktis dari penelitian ini bagi Akademik, Instansi, dan penelitian selanjutnya yaitu:

1. Bagi Akademik

Hasil penelitian ini diharapkan dapat membantu proses pembelajaran serta mengaplikasikan ilmu pengetahuan, dan tentunya yang berhubungan dengan psikologi, berkaitan antara *mindfulness* dengan *happiness* pada instansi, karyawan atau pegawai di lingkungan pekerjaan.

2. Bagi Instansi

Hasil penelitian ini diharapkan dapat menjadi masukan pada instansi untuk dapat meningkatkan kebahagiaan pegawai dalam bekerja, serta instansi dapat mengetahui hal-hal apa saja yang mempengaruhi kebahagiaan, sehingga pegawai semakin semangat, fokus, dan bahagia dalam melakukan pekerjaannya di instansi.

3. Bagi Penelitian Selanjutnya

Hasil penelitian ini dapat memberikan informasi dan ide pemikiran terhadap pengaruh *Mindfulness* terhadap *Happiness* sebagai referensi bagi mahasiswa dalam mengembangkan penelitian selanjutnya.

BAB II

TINJAUAN PUSTAKA

2.1. *Happiness*

2.1.1. Pengertian *Happiness*

Seligman (2002) menyebutkan kebahagiaan memiliki tiga aspek. Aspek pertama adalah kehidupan yang menyenangkan (*pleasant life*), aspek kedua adalah kehidupan yang bermakna (*meaningful life*), dan aspek yang ketiga adalah keterlibatan diri (*engaged life*). *Happiness* adalah konsep yang mengacu pada keadaan emosi yang positif pada individu, tujuan positif dalam hidupnya, dan partisipasi dalam aktivitas-aktivitas yang positif yang dinikmati individu (Seligman, 2005). Suatu hubungan yang positif terdiri dari emosi positif yang mencakup *happiness* (Seligman, 2011). Salah satu yang merupakan aspek *happiness* adalah emosi positif sebagai perasaan individu yang merasa senang, sukacita, dan nyaman serta dirasakan sendiri oleh individu.

Pekerjaan adalah salah satu domain untuk memperoleh kebahagiaan dalam hidup seperti diri sendiri, keluarga, pernikahan, relasi, lingkungan sosial, fisik, kerja dan pendidikan (Carr, 2004). *Happiness* di tempat kerja adalah orang yang terus menerus mengalami emosi positif dari mengetahui, mengelola dan mempengaruhi dunia kerja untuk memaksimalkan kinerja dan memastikan kepuasan kerja (Pryces & Jones, 2010). *Happiness* bisa menjadi bentuk perasaan

yang sehat dan emosi positif yang dimiliki tiap individu. Makna kebahagiaan tentu sangat berharga bagi individu yang masih kurang dalam mendapatkan kebahagiaan dalam hidup.

Dari pengertian diatas mengenai *happiness*, maka dapat disimpulkan bahwa definisi yang digunakan dalam penelitian adalah definisi dari (Seligman, 2002) yang menyatakan bahwa *happiness* merupakan perasaan positif dan kegiatan positif tanpa unsur paksaan sama sekali dari kondisi dan kemampuan seseorang untuk merasakan emosi positif di masa lalu, masa depan, dan masa sekarang.

2.1.2 Dimensi-dimensi *Happiness*

Seligman (2002) menyebut *happiness* memiliki tiga aspek, yaitu:

1. Kehidupan yang menyenangkan (*Pleasant Life*)

Kehidupan yang menyenangkan merupakan individu yang mempunyai pengalaman menyenangkan yang tinggi, rendahnya pengalaman yang tidak menyenangkan, dan mempunyai keinginan untuk meningkatkan kebahagiaan di masa depan.

2. Kehidupan yang bermakna (*Meaningful Life*)

Kehidupan yang bermakna yaitu individu yang mendapatkan makna dalam hidup ketika hidup yang dijalani dijadikan pengalaman yang memiliki tujuan, berarti, dan dapat dimengerti. Kehidupan yang memiliki makna diperoleh dengan berpartisipasi aktif dan membangun hubungan positif dengan individu lainnya. Individu yang memiliki kebahagiaan tidak hanya

fokus pada diri sendiri ketika melakukan setiap kegiatan atau suatu pekerjaan, melainkan juga mengutamakan kepentingan individu lainnya.

3. Keterlibatan diri (*Engaged Life*)

Keterlibatan diri adalah suatu kondisi dimana individu melibatkan seluruh aspek dalam dirinya, baik itu aspek fisik, kognitif, dan emosional dalam melakukan aktivitas. Ikut terlibat tidak hanya dalam lingkungan karir tetapi juga dalam aktivitas lainnya, seperti hobi dan juga aktivitas bersama keluarga.. Individu yang aktif berpartisipasi dalam berbagai pekerjaan dapat menjadikan individu merasa lebih bahagia.

2.1.3 Faktor-faktor yang mempengaruhi *Happiness*

Seligman (2002) menyatakan *happiness* bahwa terdapat dua faktor yang mempengaruhi *happiness*, yaitu :

1. Faktor Internal *Happiness* yaitu : adanya pemenuhan dengan waktu lalu, kebahagiaan pada masa sekarang dan optimis akan masa depan.
2. Faktor Eksternal *Happiness* meliputi : uang, pernikahan, kegiatan publik, usia, kesejahteraan, pendidikan, lingkungan, orientasi, ras dan agama.

2.2. *Mindfulness*

2.2.1 Pengertian *Mindfulness*

Mindfulness menurut Baer, dkk (2006) merupakan peningkatan kesadaran penuh dengan berfokus pada pengalaman saat ini (*present-moment awareness*)

serta penerimaan tanpa memberikan penilaian (*non judgemental acceptance*). Konsep utama dari *mindfulness* yaitu “*to be present*” dan “*here and now*”. Jon Kabat-Zinn (2004) mengartikan *mindfulness* sebagai kesadaran yang muncul dari perhatian saat ini tanpa bertujuan menghakimi. *Mindfulness* diartikan sebagai kemampuan untuk memusatkan perhatian secara langsung, keterbukaan terhadap pengalaman, dari waktu ke waktu, dengan keterbukaan pikiran dan penerimaan diri, Kabat-Zinn (2004). *Mindfulness* menekankan pada kesadaran, menjadikan individu sadar sepenuhnya pada suatu hal yang terjadi pada saat ini. *Mindfulness* juga berarti mengembangkan kejernihan, kesadaran, dan penerimaan kenyataan saat ini, Kabat-Zinn, (2007). *Mindfulness* sebagai kehadiran kesadaran yang melekat dan melibatkan pengalaman dari waktu ke waktu (Brown dan Ryan, 2003). *Minfulness* penting untuk dilakukan individu daam memfokuskan diri.

Mindfulness adalah sebuah proses psikologis untuk memfokuskan perhatian seseorang dalam pengalaman yang sedang terjadi saat ini (Black, 2011). *Mindfulness* melibatkan dengan sengaja membawa perhatian seseorang pada pengalaman internal dan eksternal yang terjadi pada saat ini dan sering diajarkan melalui berbagai latihan meditasi, Baer dkk (2006).

Inti *mindfulness* adalah selalu menyadari apa yang kita berikan sebagai atensi atau perhatian dan mengarahkan pada sumber *happiness* dalam batin. Orang yang terbiasa memperhatikan, menyadari semua perhatian tetapi tidak melampauinya dan mengarahkan perhatian mereka untuk memurnikan pikiran dan

membebaskan diri mereka sendiri dan perhatian yang sesuai harus ditargetkan (Kabat-Zinn, 2004). Perhatian tidak boleh terpancar dan mengarahkan individu pada berbagai guncangan emosi dan perilaku yang sudah ataupun akan disesali. Atensi tersebut tidak mengarahkan kehidupan individu, tetapi individu tersebut yang mengontrol perhatian. *Mindfulness* dinyatakan sebagai atensi yang senantiasa didasarkan (*grounded*) pada saat ini (*the present*). Saat ini, (*here and now*) adalah dasar terbaik bagi atensi karena apa yang terjadi saat ini adalah hal yang benar nyata. Tidak seperti masa lalu atau masa depan yang belum tentu baik atau buruk tetap saja tidak nyata.

2.2.2 Dimensi-dimensi *Mindfulness*

Baer (2006) membagi aspek-aspek *mindfulness* menjadi lima dimensi yang dikembangkan dalam instrumen *Five Facet Mindfulness Questionnaire* (FFMQ). Dimensi-dimensi tersebut yaitu:

a. *Observing*

Observing adalah dimensi *mindfulness* yang memiliki arti bahwa seorang individu memperhatikan atau hadir dalam berbagai pengalaman internal maupun eksternal. Hal ini meliputi pengalaman yang melibatkan pandangan, suara, penciuman, sensasi, kognisi, dan emosi.

b. *Describing*

Describing memiliki arti bahwa seorang individu dapat memberikan label atau mendeskripsikan suatu pengalaman yang dialami dengan kata-kata.

c. *Acting with awareness*

Acting with awareness merupakan kecenderungan individu dalam memberikan kesadaran dan kehadiran pada setiap momen aktivitas yang dilakukan. Hal ini kontras perbedaannya dengan pikiran dan perilaku otomatis, di mana perhatian individu akan terfokus pada hal lain, bukan pada momen saat ini .

d. *Non-judging of inner experience*

Non-judging of inner experience adalah dimensi *mindfulness* yang memiliki arti sebagai kecenderungan individu untuk tidak mengkritik pikiran dan perasaan atas pengalaman yang dihadapi, melainkan menerima dengan tulus tanpa melakukan penilaian.

e. *Non-reactivity to inner experience*

Non-reactivity atau tidak adanya reaksi adalah saat individu membiarkan pikiran dan perasaan yang datang, lalu melepaskannya tanpa berlarut dalam perasaan tersebut dan memberikan reaksi pada pengalaman dan pikiran yang dihadapi.

2.2.3 Faktor- Faktor Yang Mempengaruhi *Mindfulness*

Baer (2006) menyatakan *mindfulness* bahwa terdapat dua faktor yang mempengaruhi *mindfulness*, yaitu:

a. *Rumination*

Rumination atau rutinitas didefinisikan sebagai cara spesifik untuk menanggapi suasana hati yang buruk di mana seseorang merenungkan kemungkinan penyebab dan implikasi dari perasaan sedih (Nolen Hoeksem,

2008). Ruminasi bertolak belakang dengan *mindfulness* karena ruminasi membuat individu bersikap bereaksi, menilai maupun mengkritik.

b. *Mindlessness*

Mindlessness adalah sikap individu di mana seseorang terjebak dalam pikiran yang mengganggu atau pendapat tentang apa yang terjadi pada saat itu (Germer, 2005). *Mindlessness* terjadi ketika atensi mengembara tanpa arah dan membawa individu larut dalam lamunan. *Mindlessness* berupa perilaku mekanis yang dilakukan individu ketika individu tersebut sudah terlampau sering melakukan aktivitas tersebut. Fenomena ini berkaitan dengan *autopilot* yaitu ketika individu merespons secara otomatis terhadap berbagai kehidupan tanpa menyadari ataupun menghayati.

2.3. Hasil Penelitian Terdahulu

Dalam penelitian yang dilakukan Fatin Nurjannah dan Nina Zulida Situmorang (2019) berdasarkan hasil perhitungan dalam penelitian ini menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang sangat signifikan antara *work family balance* dan *mindfulness* dengan kebahagiaan. *Work family balance* dan *mindfulness* secara bersama-sama memberikan sumbangan efektif sebesar 28,01% terhadap kebahagiaan. Sementara itu sisanya merupakan sumbangan dari faktor atau variabel lain di luar *work family balance* dan *mindfulness*. Dan hipotesis dalam penelitian ini diterima.

Selain itu, dalam penelitian Retno Widhianingrum dan Subandi Rumiani (2018) terbagi atas 2 kelompok yaitu kelompok eksperimen dan kelompok

kontrol. Yang dimana hasil penelitian yang diperoleh menunjukkan hasil bahwa tidak ada perbedaan yang sangat signifikan antara kelompok kontrol dan kelompok eksperimen. Adapun hasil lain dari penelitian ini adalah ditemukannya beberapa faktor yang dapat mempengaruhi kebahagiaan seseorang seperti keluarga, budaya, emosi negatif, kesehatan dan ketakutan akan merepotkan keluarganya. Penelitian ini menemukan bahwa frekuensi seseorang dalam melakukan meditasi mampu meningkatkan emosi positif dalam dirinya dan dapat merasakan kenyamanan dalam tubuhnya.

Dalam penelitian Grace Latuheru, Suroso & Niken Titi Pratitis (2021) ini melibatkan 158. Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif dan jenis penelitian ini adalah penelitian regresi linier berganda. Didapatkan hasil penelitian yang menunjukkan bahwa adanya hubungan positif antara *mindfulness* dengan kesejahteraan psikologis yang artinya *mindfulness* memiliki korelasi positif yang signifikan dengan kesejahteraan psikologis.

Pada penelitian yang dilakukan oleh Farideh Bagheri dan Fatimah Gharehbaghy (2019) dari 250 siswa dipilih menggunakan metode *simple random sampling*. Pengumpulan data dilakukan menggunakan tiga kuisioner dengan lima aspek *mindfulness*. Hasil yang didapatkan, dari total, 203 orang berpartisipasi dalam penelitian ini dan mayoritas wanita dan sudah menikah. Sesuai dengan hasil analisis regresi menunjukkan bahwa *mindfulness* dan kebahagiaan memiliki korelasi positif dan signifikan dengan pertumbuhan yang sehat. Hasil akhirnya menunjukkan bahwa kebahagiaan dan *mindfulness* berhubungan positif dengan perilaku gaya hidup sehat.

Penelitian yang dilakukan oleh Coe & Salanova (2018) dengan jumlah peserta 19 karyawan yang ikut berpartisipasi yang terdiri dari tiga sesi berdurasi 150 menit dan 15 karyawan sebagai kelompok kontrol dalam format daftar tunggu. Hasil akhir menunjukkan bahwa program pelatihan *mindfulness* adalah strategi yang sukses untuk meningkatkan *happiness*, *work engagement*, dan *performance* pada karyawan.

Penelitian yang dilakukan oleh Roberto P. Benzo dkk (2017) dengan jumlah peserta yaitu 400 dengan usia rata-rata 45 tahun wanita yang merupakan petugas kesehatan di rumah sakit pendidikan besar secara acak diminta untuk mengisi kuisioner. Dan penelitian ini menunjukkan hasil bahwa terdapat hubungan independen dan kuat antara aspek *mindfulness* dengan *happiness of health* yang dirasakan pekerja perawatan.

2.4 Pengaruh *Mindfulness* terhadap *Happiness*

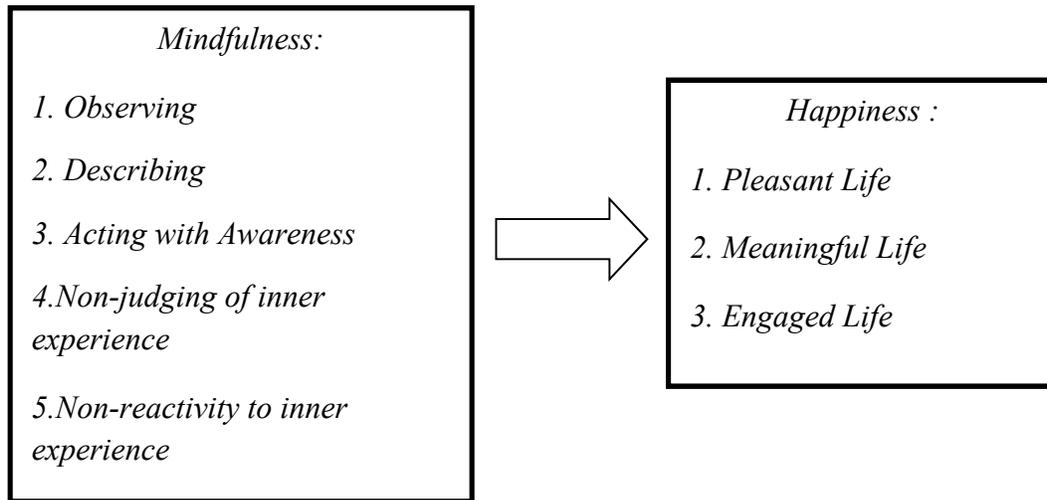
Kabat-Zinn (1990) mendefinisikan *mindfulness* sebagai kesadaran yang muncul akibat member perhatian terhadap sebuah pengalaman saat ini secara sengaja dan tanpa penilaian agar mampu merespon dengan penerimaan, dan bukannya bereaksi, terhadap pengalaman yang dialami sehari-hari. Melalui *mindfulness*, setiap pengalaman yang muncul pada saat ini diberikan perhatian penuh tanpa adanya upaya untuk mengubah pemikiran, sensasi tubuh, maupun afek yang muncul akibat pengalaman tersebut (Yusainy,dkk, 2018). *Mindfulness* memiliki peran penting dalam mengoptimalkan fungsi kebahagiaan pegawai Rumah Sakit Umum. Individu yang memiliki *mindfulness* baik dalam dirinya, akan memiliki kebahagiaan yang baik juga.

Happiness merupakan aspek penting dalam menjalani setiap aktivitas yang dilakukan setiap individu. Seligman (2002) mendefinisikan *happiness* sebagai perasaan positif dan kegiatan positif tanpa unsur paksaan sama sekali dari kondisi dan kemampuan seseorang untuk merasakan emosi positif di masa lalu, masa depan dan masa sekarang.

Penelitian Gupta (2012) tentang *importance of being happy at work* menemukan bahwa individu yang merasa bahagia akan cenderung lebih produktif, serta menghasilkan ide-ide baru yang inovatif. Diener (dalam Synder 2007) menyamakan *happiness* dengan *subjective well-being* serta sebagai gabungan dari perasaan positif dan kepuasan hidup.

Menurut Diener kebahagiaan adalah evaluasi seseorang terhadap kehidupan yang mereka alami. Lebih spesifiknya kebahagiaan meliputi pengalaman yang menyenangkan seseorang dan apresiasinya terhadap kehidupan. Hasil penelitian sesuai dan sejalan dengan teori yang menyebutkan bahwa *mindfulness* berkontribusi pada kesejahteraan (*well-being*) dan kebahagiaan (*happiness*) karena kepuasan hidup adalah salah satu indikatornya (Brown & Ryan, 2003).

2.5 Kerangka Konseptual



2.6 Hipotesis

Adapun hipotesis dari penelitian ini ialah :

Ha : Ada Pengaruh *Mindfulness* Terhadap *Happiness* Pada Pegawai Rumah Sakit Umum Kota Padang Sidempuan.

Ho : Tidak ada Pengaruh *Mindfulness* Terhadap *Happiness* Pada Pegawai Rumah Sakit Umum Kota Padang Sidempuan.

BAB III

METODE PENELITIAN

3.1. Identifikasi Variabel Penelitian

Variabel penelitian adalah suatu atribut atau sifat dan nilai dari orang, objek atau aktivitas yang mempunyai variasi tertentu yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari dan kemudian ditarik kesimpulannya (Sugiyono, 2019). Variabel penelitian adalah karakter yang dapat diobservasi dari unit amatan yang merupakan suatu pengenalan atau atribut dari sekelompok objek. Maksud dari variabel tersebut adalah terjadinya variasi antara objek yang satu dengan objek yang lainnya dalam kelompok tertentu (Sugiarto, 2017). Variabel yang digunakan dalam penelitian ini adalah sebagai berikut :

Variabel Bebas (X) : *Mindfulness*

Variabel Terikat (Y) : *Happiness*

3.2. Definisi Operasional Variabel Penelitian

Adapun definisi operasional dari variable-variabel yang ada di penelitian ini adalah sebagai berikut :

3.2.1 *Happiness*

Happiness adalah emosi positif yang terdapat di dalam diri pegawai dilihat dengan perasaan bahagia, menikmati, merasakan, dan memaknai hidup, sehingga mendorong pegawai untuk melakukan hal yang positif dan memiliki makna bagi hidup pegawai.

Dalam penelitian ini *happiness* akan diukur dengan skala *happiness* berdasarkan aspek-aspek Seligman (2002) yaitu : kehidupan yang menyenangkan (*pleasant life*), kehidupan yang bermakna (*meaningful life*), dan keterlibatan diri (*engaged life*).

3.2.2 *Mindfulness*

Mindfulness adalah cara untuk memusatkan perhatian sepenuhnya terhadap hal atau aktivitas yang sedang dilakukan dan tanpa adanya penilaian sehingga menjadikan pegawai lebih terbuka akan dirinya dan mampu menerima diri dan kondisi yang dialami.

Dalam penelitian ini *mindfulness* akan diukur dengan skala *mindfulness*, Baer, dkk (2006) berdasarkan aspek-aspeknya yaitu : mengamati proses mental dan stimulus sekitar (*observing*),

mengungkapkan pengalaman dengan kata-kata yang tepat (*describing*), melibatkan diri sepenuhnya dalam aktivitas tanpa membagi-bagi perhatian (*acting with awareness*), menerima perasaan dan pikiran tanpa memberikan penilaian (*non judging of inner experience*), dan menghindari reaksi otomatis atau reaktif dalam menanggapi peristiwa (*non reactivity to inner experience*).

3.3 Subyek Penelitian

Subjek penelitian ini adalah Pegawai Rumah Sakit Umum di Kota Padang Sidempuan.

3.4 Populasi dan Sampel

3.4.1 Populasi

Populasi adalah wilayah generalisasi yang terdiri atas subjek yang mempunyai kuantitas dan karakteristik tertentu yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari dan kemudian ditarik kesimpulannya (Sugiyono, 2019). Populasi dalam penelitian ini adalah Pegawai Rumah Sakit Umum Padang Sidempuan dengan jumlah 160 pegawai.

3.4.2. Sampel

Menurut Sugiyono (2018) sampel adalah bagian dari jumlah dan karakteristik yang dimiliki oleh populasi tersebut sampel yang diambil dari populasi tersebut harus betul-betul representative atau mewakili populasi yang diteliti. Teknik pengambil sampel yang digunakan dalam penelitian ini adalah teknik total *sampling*. Teknik *total sampling* adalah teknik pengambilan sampel dimana seluruh anggota populasi dijadikan sampel semua (Sugiyono, 2019). Oleh karena itu, jumlah sampel dalam penelitian ini adalah seluruh pegawai yang bekerja di Rumah Sakit Umum Kota Padang Sidempuan dengan jumlah 160 pegawai.

3.5. Teknik Pengumpulan Data

Teknik pengumpulan data yang digunakan untuk memperoleh data dalam penelitian ini adalah dengan menggunakan skala psikologi yaitu mengisi angket (kuesioner) melalui internet, dimana responden diminta untuk memilih salah satu jawaban sesuai dengan karakteristik dirinya. Skala psikologi adalah suatu prosedur pengambilan data yang mengungkapkan konstruk atau konsep psikologi yang menggambarkan aspek kepribadian individu (Azwar, 2008). Skala psikologi yang digunakan adalah skala *mindfulness* dan skala *happiness*. Jenis skala yang digunakan dalam penelitian ini adalah skala *Likert* merupakan metode skala yang mengukur tanggapan positif dan negatif terhadap suatu pernyataan (Mulyatiningsih, 2012). Skala *Likert* memiliki 4 kategori pemilihan jawaban yang dibedakan menjadi pernyataan favorable dan unfavorable, yaitu Sangat setuju (SS), Setuju (S), Tidak Setuju (TS), Sangat Tidak Setuju (STS).

Tabel.3.1 Kriteria Penilaian Skala *Likert*

Pilihan Jawaban	Bentuk Pertanyaan	
	Favorable	Unfavorable
SS	4	1
S	3	2
TS	2	3
STS	1	4

3.5.1 Skala *Happiness*

Pengukuran *happiness* menggunakan skala model Likert yang disusun berdasarkan dimensi *happiness* yang terdiri dari 3 dimensi, yaitu *Pleasant life*, *Meaningful life*, dan *Engaged life*, Seligman (2002). Total keseluruhan dari pengukuran skala *Happiness* s terdiri dari 30 aitem yang dibagi menjadi 15 aitem *favorable* dan 15 aitem *unfavorable*.

Aitem *favorable* merupakan aitem yang mendukung pernyataan adanya *happiness* pada pegawai Rumah Sakit Umum Kota Padang Sidempuan, dan sebaliknya aitem *unfavorable* merupakan pernyataan yang tidak mendukung adanya *happiness* pada pegawai Rumah Sakit Umum Kota Padang Sidempuan. Aitem-aitem *favorable* dan *unfavorable* skala *happiness* dapat dilihat pada tabel

Tabel.3. 2 *Blue Print Happiness* Sebelum Uji Coba

No.	Aspek	Item		Jumlah
		Favorable	Unfavorable	
1.	Aspek <i>Pleasant Life</i>	1,2,3,4,5	6,7,8,9,10	10
2.	Aspek <i>Meaningful Life</i>	11,12,13,14,15	16,17,18,19,20	10
3.	Aspek <i>Engaged Life</i>	21,22,23,24,25	26,27,28,29,30	10
Jumlah		15	15	30

3.5.2. Skala *Mindfulness*

Pengukuran *mindfulness* menggunakan skala model Likert yang disusun berdasarkan dimensi *mindfulness*, yaitu *Observing, Describing, Acting with Awareness, Non-judging of inner experience, Non-reactivity to inner experience* Baer (2006). Total keseluruhan dari pengukuran skala *Mindfulness* terdiri dari 30 aitem yang dibagi menjadi 15 aitem *favorable* dan 15 aitem *unfavorable*.

Aitem *favorable* merupakan aitem yang mendukung pernyataan adanya *mindfulness* pada pegawai Rumah Sakit Umum Kota Padang Sidempuan, dan sebaliknya aitem *unfavorable* merupakan pernyataan yang tidak mendukung adanya *mindfulness* pada pegawai Rumah Sakit Umum Kota Padang Sidempuan. Aitem-aitem *favorable* dan *unfavorable* skala *mindfulness* dapat dilihat pada tabel

Tabel.3. 3 Blue Print Skala Mindfulness Sebelum Uji Coba

No.	Aspek	Item		Jumlah
		Favorable	Unfavorable	
1.	Aspek <i>Observing</i>	1,2,3	4,5,6	6
2.	Aspek <i>Describing</i>	7,8,9	10,11,12	6
3.	Aspek <i>Acting with Awareness</i>	13,14,15	16,17,18	6
4.	Aspek <i>Non-judging of inner experience</i>	19,20,21	22,23,24	6
5.	Aspek <i>Non-judging of inner experience</i>	25,26,27	28,29,30	6
Jumlah		15	15	30

3.6. Validitas dan Reliabilitas

3.6.1. Validitas

Sugiyono (2019) validitas merupakan instrument yang digunakan untuk mengukur antara data yang terjadi pada objek dengan data yang dikumpulkan oleh peneliti. Dengan demikian data yang dikatakan valid adalah data yang sesungguhnya terjadi pada objek penelitian. Dalam melihat valid atau tidaknya suatu alat ukur digunakan pendekatan secara statistika, yaitu melalui

nilai koefisien korelasi skor butir pernyataan dengan skor total butir pernyataan, apabila koefisien korelasinya lebih besar atau sama dengan 0,30 maka pernyataan tersebut dinyatakan valid.

3.6.2. Reliabilitas

Uji reliabilitas merupakan uji untuk mengukur sejauh mana hasil pengukuran menggunakan objek yang sama, akan menghasilkan data yang sama (Sugiyono, 2019). Untuk melihat reliabel atau tidaknya suatu alat ukur digunakan pendekatan secara statistika yaitu melalui koefisien reliabilitas lebih besar dari 0,60 maka secara keseluruhan pernyataan dinyatakan reliabel.

3.7. Uji Coba Alat Ukur

Uji coba ini dilakukan untuk mengetahui validitas dan reliabilitas dari skala yang disusun sebagai alat pengumpulan data penelitian. Dalam pelaksanaan uji coba skala untuk variabel *mindfulness* dan *happiness* dilaksanakan pada pegawai Rumah Sakit Umum Inanta Kota Padang Sidempuan yang berjumlah 80 orang pegawai. Dari hasil uji coba yang dilakukan, peneliti mendapatkan hasil sebagai berikut:

3.7.1 Skala *Happiness*

Pengukuran *happiness* menggunakan skala model *Likert* yang disusun berdasarkan aspek-aspek *happiness* menurut Seligman (2002) yaitu kehidupan yang menyenangkan (*pleasant life*), kehidupan yang bermakna (*meaningful life*), dan keterlibatan diri (*engaged life*). Total keseluruhan dari pengukuran skala *happiness* terdiri atas 30 item yang dibagi menjadi 15 item *favorable* dan 15 item *unfavorable*.

Tabel.3. 4 Blue Print Skala Happiness Setelah Uji Coba

No.	Aspek	Item		Jumlah
		Favorable	Unfavorable	
1.	Aspek <i>Pleasant Life</i>	1,2,3,4,5	6,7,8,9,10	9
2.	Aspek <i>Meaningful Life</i>	11,12,13,14,15	16,17,18,19,20	9
3.	Aspek <i>Engaged Life</i>	21,22,23,24,25	26,27,28,29,30	9
Jumlah		13	14	27

Berdasarkan tabel di atas, dari 30 item, ada 3 item yang gugur yaitu 1 item *favorable* gugur pada aspek *pleasant life*, 1 item *favorable* gugur pada aspek *meaningful life*, dan 1 item *unfavorable* gugur pada aspek *engaged life*. Sehingga sisa item menjadi 27 item yang akan digunakan pada tahap penelitian.

3.7.2. Skala *Mindfulness*

Pengukuran *mindfulness* menggunakan skala model *Likert* yang disusun berdasarkan aspek-aspek *mindfulness* menurut Baer (2006) yaitu mengamati (*observing*), mendeskripsikan (*describing*), dan bertindak secara sadar (*acting with awereness*), tidak menghakimi pengalaman internal (*Non-judging of inner experience*), dan tidak bersikap reaktif terhadap pengalaman (*Non-reactivity to inner experience*). Total keseluruhan dari pengukuran skala *happiness* terdiri atas 30 item yang dibagi menjadi 15 item *favorable* dan 15 item *unfavorable*.

Tabel.3. 5 Blue Print Skala Mindfulness Setelah Uji Coba

No.	Aspek	Item		Jumlah
		Favorable	Unfavorable	

1.	Aspek <i>Observing</i>	1,2,3	4,5,6	5
2.	Aspek <i>Describing</i>	7,8,9	10,11,12	3
3.	Aspek <i>Acting with Awareness</i>	13,14,15	16,17,18	6
4.	Aspek <i>Non-judging of inner experience</i>	19,20,21	22,23,24	6
5.	Aspek <i>Non-reactivity to inner experience</i>	25,26,27	28,29,30	5
Jumlah		11	14	25

Berdasarkan tabel di atas, dari 30 item, ada 3 item yang gugur yaitu 1 item *favorable* gugur pada aspek *observing*, 2 item *favorable* gugur pada aspek *describing* dan 1 item *unfavorable* yang gugur pada aspek *describing*, dan 1 item *favorable* gugur pada aspek *Non-reactivity to inner experience*. Sehingga sisa item menjadi 25 item yang akan digunakan pada tahap penelitian.

3.8. Pelaksanaan Penelitian

Prosedur pelaksanaan pada penelitian ini dilakukan selama dua tahap, yaitu sebagai berikut:

3.8.1. Perijinan

Pada tahap ini, peneliti melakukan ijin dari pihak instansi tempat peneliti ingin melakukan penelitian. Setelah mendapat izin, selanjutnya peneliti dapat mengurus surat izin

lainnya seperti *try out* dan penelitian apabila sudah mendapat persetujuan dari dosen pembimbing.

3.8.2 Tahap Persiapan

Pada tahap ini peneliti merencanakan dan mempersiapkan progress yang tepat dalam menyusun instrument penelitian yang akan diteliti. Menyusun skala dengan membuat tabel *blue print*. Yang kemudian disusun dalam bentuk item-item pernyataan berdasarkan aspek yang sudah ditentukan.

Langkah-langkahnya dapat dilihat sebagai berikut:

a. Pembuatan Alat Ukur

Dalam penelitian ini terdapat dua alat ukur Psikologi yang dipakai berbentuk skala yang terdiri dalam beberapa aitem, diantaranya adalah skala *mindfulness* dan skala *happiness*.

b. Tahap Uji Coba

Setelah melalui proses pembuatan alat ukur, maka tahap berikutnya yang dapat dilakukan yaitu melakukan uji coba alat ukur. Sebelum alat ukur digunakan menjadi instrument penelitian, maka diperlukan uji coba penelitian terlebih dahulu yang bertujuan untuk menguji setiap alat ukur yang telah disusun dan mengetahui kelayakan alat ukur yang menyisakan aitem yang baik.

Setelah melakukan uji coba, maka hasil atau data yang sudah diisi responden akan dianalisis menggunakan program *SPSS 20 for Windows* untuk mengetahui reliabilitas dan validitas dari kedua skala yang telah ditentukan. Selanjutnya, aitem akan diseleksi

dengan ketentuan tahap seleksi aitem. Untuk aitem yang tidak lolos, tidak akan digunakan lagi pada tahap penelitian sesungguhnya.

c. Tahap Pelaksanaan

Pelaksanaan penelitian dilakukan pada tanggal 14 Juni 2023 di Rumah Sakit Umum Kota Padang Sidempuan. Peneliti menyebar link kuisisioner kepada 160 pegawai yang menjadi sampel dalam penelitian ini, dimana jumlah sampel tersebut sudah ditentukan peneliti sebelumnya. Dengan kriteria Pegawai Rumah Sakit Umum Kota Padang Sidempuan sehingga menggunakan teknik total *sampling*. Pada tahap pelaksanaan ini, peneliti akan membagikan kuisisioner melalui Kepala Kepegawaian, yang selanjutnya akan dibagikan pihak kepegawaian kepada seluruh pegawai. Selanjutnya peneliti turun ke lapangan dengan membagikan *link* kuisisioner melalui *Whatsapp*.

3.9. Analisa Data

Data penelitian ini diolah dan dianalisis menggunakan analisis deskriptif dan *statistic inferensial*. Analisis deskriptif dilakukan dengan mendeskripsikan data yang telah terkumpul tanpa membuat kesimpulan yang berlaku untuk umum sedangkan analisis inferensial dilakukan dengan menguji hipotesis penelitian dengan menggunakan uji regresi linear sederhana. Sebelum dilakukan pengujian hipotesis terlebih dahulu dilakukan uji asumsi yakni uji normalitas dan uji linearitas dan dilanjutkan dengan uji hipotesis data.

3.9.1. Uji Asumsi

Uji asumsi yang digunakan dalam penelitian ialah :

- a. Uji Normalitas yaitu untuk mengetahui apakah data penelitian kedua variabel terdistribusi secara normal. Uji normalitas untuk data kedua variabel diperoleh dari nilai Uji *one*

sample Kolmogorov Smirnov, apabila nilainya lebih besar dari 0,05 maka dapat dikatakan bahwa distribusi data normal. Untuk melakukan uji ini, peneliti juga menggunakan program SPSS for Windows 7.

- b. Uji linearitas bertujuan untuk mengetahui apakah distribusi data *Mindfulness* memiliki pengaruh yang linear dengan data *Happiness*. Uji linearitas dilakukan dengan menggunakan Test for linearity dengan bantuan SPSS for Windows 7. Kedua variabel dikatakan berhubungan linear jika $p > 0,05$.

3.9.2. Uji Hipotesa

Pengujian hipotesa dalam penelitian ini menggunakan uji Regresi Linear Sederhana untuk menguji pengaruh antara variabel X, yaitu variabel *Mindfulness* dengan variabel Y, yaitu variabel *Happiness*. Taraf signifikansi yang digunakan sebesar 5% (0,05). Hasil uji normalitas dan uji linearitas signifikan :

jika Sig $> 0,05$ maka H_a diterima

jika Sig $< 0,05$ maka H_0 ditolak.