

Modifikasi Skala *Mindfulness*

Modification of The Mindfulness Scale

Flaviana Rinta Ferdian^{*1,2}, Avin Fadilla Helmi¹

¹Fakultas Psikologi, Universitas Gadjah Mada, Indonesia

²Fakultas Psikologi, Universitas Katolik Indonesia Atma Jaya, Indonesia

Naskah masuk 30 Juli 2020

Naskah diterima 12 Agustus 2022

Naskah dipublikasikan 31 Oktober 2023

Abstract. Mindfulness is gaining global attention and a very wide acceptance. With the popularity of mindfulness, there is a need to measure mindfulness. The measurement of mindfulness that has been carried out the most is self-assessment. However, there are some limitations to the available mindfulness scales. Therefore, this study aims to modify the mindfulness scale. The researcher used four aspects of mindfulness and indicators were obtained from the field through open-ended questionnaires and interviews. The participants in this study were 201 undergraduate students, master's students, and professional students. Item selection was done by content validity, discrimination index, and confirmatory factor analysis. From 48 items, there were 13 items left. The results showed that only 3 aspects appear in this study, while acting with awareness is not a specific dimension in the analysis. Hence, further research is needed on these aspects in order to make improvements in the scale items. Although it has limitations, this study contributes to providing items in the describing and accepting without judgment aspects that reflect the internal stimulus and external stimulus, which in the previous study many external stimulus items fell out on these two aspects. In conclusion, this mindfulness modification scale can see the individual's mindfulness of both internal and external stimuli.

Keywords: mindfulness; psychometric characteristics; scale construction; self-report assessment

Abstrak. *Mindfulness* tengah menjadi perhatian dan mendapatkan penerimaan yang sangat luas. Seiring meningkatnya popularitas *mindfulness*, dibutuhkan pengukuran terhadap *mindfulness*. Pengukuran *mindfulness* yang selama ini paling banyak dilakukan adalah dengan *self-assessment*. Akan tetapi, terdapat beberapa keterbatasan dari skala *mindfulness* yang tersedia. Oleh karena itu, penelitian ini bertujuan untuk melakukan modifikasi terhadap skala *mindfulness*. Peneliti menggunakan empat aspek *mindfulness* dan indikator diperoleh dari lapangan melalui *open-ended questionnaire* serta wawancara. Partisipan pada penelitian ini berjumlah 201 mahasiswa S1, S2, dan mahasiswa profesi. Seleksi butir soal dilakukan dengan validitas isi, analisis daya beda, dan analisis faktor konfirmatori. Dari 48 tersisa 13 butir soal sebagai skala *mindfulness*. Hasil menunjukkan bahwa hanya tiga aspek yang muncul dalam penelitian ini, sedangkan aspek bertindak dengan kesadaran tidak muncul. Oleh karena itu, diperlukan penelitian lebih lanjut mengenai aspek tersebut dan melakukan perbaikan dalam pembuatan butir soal skala *mindfulness*. Walaupun memiliki keterbatasan, penelitian ini berkontribusi untuk menyediakan butir soal pada aspek deskripsi dan menerima tanpa menilai yang mencerminkan stimulus internal dan stimulus eksternal, yang pada penelitian sebelumnya banyak butir soal stimulus eksternal yang gugur pada dua aspek tersebut. Oleh karena itu, skala modifikasi *mindfulness* ini dapat melihat *mindfulness* pada individu, baik terhadap stimulus internal maupun stimulus eksternal.

Kata kunci: asesmen self-report; *mindfulness*; penyusunan skala; karakteristik psikometrik

Pembuatan skala *mindfulness* ini berangkat dari keterbatasan hasil uji psikometri dari skala yang selama ini cukup banyak digunakan untuk mengukur *mindfulness* dalam kehidupan sehari-hari (Frank *et al.*, 2016), yaitu skala *Kentucky Inventory of Mindfulness Skills* (KIMS) milik Baer *et al.* (2004). Hasil uji psikometri dari skala KIMS masih ditemukan beberapa keterbatasan pada aspek dari *mindfulness*. Aspek dari *mindfulness* seharusnya dapat diaplikasikan baik untuk fenomena internal (kognisi, emosi) maupun fenomena eksternal (pemandangan, suara, dan bau). Namun, butir soal pada aspek deskripsi dan aspek menerima tidak menggambarkan stimulus (Baer *et al.*, 2004).

Menjawab keterbatasan dan saran penelitian tersebut, peneliti melakukan modifikasi skala *mindfulness* dengan menggunakan aspek Baer *et al.* (2004) yang lebih menekankan pada stimulus internal dan eksternal pada masing-masing aspek. Kemudian, untuk indikator dan pembuatan butir soal diambil dari hasil wawancara dan *open-ended questionnaire*. Hal ini bertujuan agar indikator dan butir soal lebih variatif dalam menggambarkan kegiatan sehari-hari yang menunjukkan *mindfulness* baik dari aspek internal maupun eksternal.

Mindfulness sendiri adalah fokus pada satu perhatian dengan cara yang tidak menghakimi atau dengan cara penerimaan pada pengalaman yang terjadi pada saat ini sehingga individu dapat lebih fokus pada tujuan dan dapat menerima tanpa menilai (Baer *et al.*, 2004). *Mindfulness* memberikan perhatian murni pada kesadaran diri (Sauer *et al.*, 2013) serta menerima kejadian yang terjadi di dalam maupun di luar diri (Baer *et al.*, 2004; Thompson & Gauntlett-Gilbert, 2008).

Mindfulness berawal dari tradisi meditasi (Kang & Whittingham, 2010). Walaupun demikian, terdapat perbedaan antara *mindfulness* dan meditasi. Meditasi lebih menekankan religiusitas dan kebahagiaan individu. Di sisi lain, *mindfulness* lebih menekankan pada kesadaran dan penerimaan setiap waktu (Thompson & Gauntlett-Gilbert, 2008). Konsep *mindfulness* juga memiliki perbedaan dengan relaksasi. Baik dalam keadaan rileks maupun tidak rileks, *mindfulness* menuntut orang untuk tetap dapat sadar, memiliki pemikiran yang bersih, dan menerima (Thompson & Gauntlett-Gilbert, 2008). Selain itu *mindfulness* juga berbeda dengan *Cognitive Behavior Therapy*. Perbedaan *mindfulness* dan CBT yaitu *mindfulness* lebih menekankan pada penerimaan tanpa penilaian, sedangkan CBT lebih menekankan pada perubahan pola pikir (Creswell, 2017; Didonna, 2009; Thompson & Gauntlett-Gilbert, 2008).

Mindfulness banyak memberikan dampak yang positif dalam membentuk kepribadian seorang individu. Kemampuan dan kecenderungan individu untuk menandai pengalamannya berupa kata-kata, berasosiasi dengan kesehatan mental yang baik. *Mindfulness* juga terkait dengan kecerdasan emosi (Creswell, 2017; Baer *et al.*, 2004).

Seseorang dengan kecenderungan *mindfulness* yang tinggi akan menyadari bahwa perasaan dan pemikirannya hanya singgah sementara. Dengan demikian, mereka tidak terlalu memikirkan hal tersebut. Individu dengan *mindfulness* yang tinggi cenderung menerima diri apa adanya dan tidak terlekat pada harga dirinya sehingga individu mampu mengendalikan reaksi emosinya dan memiliki regulasi diri yang baik (Didonna, 2009; Bishop *et al.*, 2004).

Teknik *mindfulness* sendiri berasal dari tradisi Buddhist. Kemudian berkembang tanpa beracuan pada keagamaan dan lebih difokuskan untuk keilmuan barat serta pendekatan klinis. *Mindfulness* pun dikembangkan menjadi intervensi pada *setting* medis dan kesehatan mental. Intervensi *mindfulness* berkembang pesat dan berkaitan dengan penurunan gangguan psikologis maupun medis pada pasien, namun asesmen dari *mindfulness* kurang mendapatkan perhatian. Peneliti dan praktisi pun mulai menyadari dibutuhkan asesmen untuk mengukur dan membuktikan pengaruh dari intervensi yang dilakukan (Baer *et al.*, 2004; Sauer *et al.*, 2013).

Setelah itu, mulailah berkembang alat ukur *mindfulness* dalam meditasi, antara lain: *Freiburg Mindfulness Inventory* (FMI) yaitu instrumen dengan 30 butir soal yang mengukur *mindfulness* pada individu yang melakukan meditasi (Buchheld *et al.*, 2001). Selain itu terdapat *Toronto Mindfulness Scale* yang merupakan 10 butir soal dengan faktor tunggal untuk mengukur pencapaian pada *mindful state* segera setelah melakukan latihan meditasi. Testi menilai seberapa besar dia sadar dan menerima pengalaman selama latihan meditasi (Baer *et al.*, 2004).

Kemudian berkembang skala *mindfulness* yang didesain untuk populasi umum. Hal ini didukung oleh Kabat-Zinn (2005) yang mengungkapkan bahwa *mindfulness* adalah kapasitas manusia sehingga tiap individu tanpa latihan meditasi pun dapat menjadi *mindful*. *Mindful* adalah suatu kondisi dimana individu menyadari momen demi momen akan pikiran, emosi, dan sensasi tubuhnya (Saphiro, 2020; Williams & Penman, 2016). Walaupun asesmen dari *state mindfulness* selama meditasi adalah elemen penting bagi penelitian *mindfulness*, hubungannya dengan kecenderungan untuk *mindful* di kehidupan sehari-hari belum diketahui. Selain itu, kemampuan *mindful* juga dapat dicapai dengan teknik lain selain meditasi. Oleh karena itu, penting untuk mengembangkan skala untuk populasi umum yang tidak harus telah melakukan meditasi (Baer *et al.*, 2004).

Adapun skala yang dikembangkan untuk populasi umum adalah *Mindful Attention Awareness Scale* (MAAS) yang merupakan skala mengukur atensi dan kesadaran setiap waktu dalam kehidupan sehari-hari. Skala ini memiliki struktur faktor unidimensional di mana melihat aspek dari *mindfulness* sebagai suatu kesatuan (Brown & Ryan, 2003). Namun, banyak ahli yang menunjukkan bahwa *mindfulness* dalam kegiatan sehari-hari bukanlah unidimensional namun *multifaceted construct* yang terdiri dari observasi, perhatian yang tidak terbagi, *a non judgemental stance*, dan komponen yang lain (Dimidjian

& Linehan, 2003). Ahli lain juga mengatakan bahwa pengukuran terhadap *mindfulness* yang valid dapat dilakukan dengan mengidentifikasi tiap aspek secara reliabel dan terpisah (Baer *et al.*, 2004; Smith *et al.*, 2003). Hal ini disebabkan aspek dari *mindfulness* mungkin berkorelasi secara berbeda dengan konstruk psikologi lain, pengukuran yang *multifacet* akan meningkatkan pemahaman terhadap *mindfulness* itu sendiri. Pengukuran aspek *mindfulness* secara terpisah juga membantu profesional yang mengajarkan *mindfulness* untuk mengidentifikasi aspek mana yang merupakan kelebihan dan kekurangan dari klien dalam mengembangkan kemampuan *mindfulness* (Baer *et al.*, 2004).

Kemudian berkembanglah skala untuk populasi umum dan mengukur aspek *mindfulness* secara terpisah. Skala tersebut adalah *Kentucky Inventory of Mindfulness Skills* (KIMS) yang merupakan skala multidimensional dengan empat aspek *mindfulness* yaitu observasi, deskripsi, bertindak dengan kesadaran, dan penerimaan tanpa menilai (Baer *et al.*, 2004). Baer *et al.* (2004) menjabarkan keempat aspek yang menggambarkan kemampuan seseorang untuk menjadi *mindful* sebagai berikut. Observasi stimulus internal dan eksternal yaitu melihat, mengamati, dan memperhatikan fenomena baik internal maupun eksternal, seperti sensasi tubuh, kognisi, emosi, pemandangan, suara, dan bau. Mendeskripsikan stimulus internal dan eksternal yaitu kecenderungan atau kemampuan untuk memberikan label akan sensasi, persepsi, pikiran, perasaan, emosi, atau pengalaman menjadi kata-kata. Bertindak dengan kesadaran pada stimulus internal dan eksternal yaitu fokus secara penuh pada aktivitas saat ini dan menghindari perilaku terjadi tanpa kesadaran karena perhatian difokuskan di tempat lain (*automatic pilot*). Menerima tanpa menilai stimulus internal dan eksternal adalah seseorang mampu untuk menerima keadaan apa adanya, tanpa adanya keinginan untuk mengubah secara impulsif maupun melihat implikasinya dan arti dari pengalaman tersebut.

Validitas dan reliabilitas pengukuran dari KIMS ini tergolong baik. Dalam melakukan validasi skala ini Baer *et al.* (2004) membandingkan skala KIMS dengan beberapa konstruk lainnya. Terkait kepribadian, neurotis ditemukan berkorelasi negatif dengan semua konstruk *mindfulness*. Selain itu skor pada keempat aspek KIMS berkorelasi positif dengan kecerdasan emosi, berkorelasi negatif dengan ketidakmampuan untuk mengenal perasaannya (*alexithymia*), dan mempunyai korelasi negatif dengan pengalaman diabaikan, kecuali pada aspek observasi. KIMS juga sudah dibandingkan dengan alat ukur *mindfulness* lainnya yaitu MAAS yang mengukur faktor tunggal kesadaran pada *mindfulness*. Hasil Baer *et al.* (2004) menunjukkan bahwa skala MAAS berkorelasi paling kuat dengan kemampuan bertindak dengan kesadaran, $r = 0,57$ ($p < 0,001$) serta berkorelasi pada kemampuan deskripsi, $r = 0,24$ ($p < 0,05$) dan kemampuan menerima tanpa menilai, $r = 0,30$ ($p < 0,001$). Akan tetapi kemampuan observasi tidak berkorelasi secara signifikan dengan skala MAAS, $r = 0,02$ ($p > 0,05$).

Reliabilitas skala KIMS juga tergolong baik. Skala KIMS menunjukkan adanya konsistensi internal yang baik. Hal ini ditunjukkan dengan nilai koefisien alpha Observasi $\alpha = 0,91$, Deskripsi $\alpha = 0,84$, Bertindak dengan kesadaran $\alpha = 0,83$, dan Menerima tanpa menilai $\alpha = 0,87$ (Baer *et al.*, 2004). *Test-retest reliability* dilakukan setelah 14 hingga 17 hari setelah pelaksanaan tes pertama. Nilai korelasi antara tes pertama dan tes kedua untuk aspek observasi ($r=0,65$), deskripsi ($r=0,81$), bertindak dengan kesadaran ($r=0,86$), dan menerima tanpa menilai ($r=0,83$).

Dari uji psikometrik dari KIMS (*Kentucky Inventory of Mindfulness Skills*) tersebut masih ditemukan beberapa keterbatasan seperti aspek dari *mindfulness* ini seharusnya dapat diaplikasikan, baik untuk fenomena internal (kognisi, emosi) maupun fenomena eksternal (pemandangan, suara, dan bau). Butir soal pada aspek deskripsi dan menerima tanpa menilai lebih banyak melihat stimulus internal karena butir soal yang menggambarkan stimulus eksternal memiliki korelasi butir soal yang rendah sehingga harus gugur (Baer *et al.*, 2004).

Dari pemaparan mengenai perkembangan pengukuran *mindfulness* dapat disimpulkan bahwa *mindfulness* berkembang dari waktu ke waktu seiring juga dengan semakin populernya konstruk *mindfulness* dalam penelitian psikologi (Grossman, 2019). Skala *mindfulness* awal yang berkembang seperti *Freiburg Mindfulness Inventory* (FMI) dan *Toronto Mindfulness Scale* memiliki kelemahan bahwa skala tersebut hanya terbatas mengukur *mindfulness* pada individu yang melakukan meditasi. Setelah itu, mulai berkembang skala *mindfulness* yang didesain untuk populasi umum yaitu *Mindful Attention Awareness Scale* (MAAS). Skala MAAS juga memiliki kelemahan. Banyak ahli yang menunjukkan bahwa *mindfulness* dalam kegiatan sehari-hari bukanlah unidimensional namun konstruk yang multidimensional. Terdapat alat ukur KIMS (*Kentucky Inventory of Mindfulness Skills*) yang mengukur *mindfulness* individu dalam kegiatan sehari-hari secara multidimensional. KIMS juga memiliki kelemahan pada uji psikometri nya yaitu aspek deskripsi dan aspek menerima tanpa menilai lebih banyak melihat stimulus internal karena butir soal yang menggambarkan stimulus eksternal memiliki korelasi butir soal yang rendah sehingga harus gugur (Baer *et al.*, 2004).

Peneliti ingin menjawab keterbatasan dan saran penelitian tersebut, dengan melakukan modifikasi skala *mindfulness* menggunakan aspek Baer *et al.* (2004) dan lebih menekankan pada stimulus internal dan eksternal pada masing-masing aspek. Setiap aspek *mindfulness* akan menggambarkan baik stimulus internal maupun stimulus eksternal secara utuh. Oleh karena itu, untuk indikator dan pembuatan butir soal diambil dari hasil wawancara dan *open-ended questionnaire*. Tujuannya adalah agar mendapatkan indikator yang variatif dan mencerminkan secara nyata aktivitas yang dilakukan individu dalam kegiatan sehari-hari mereka. Butir soal yang dibuat pun dapat lebih konkrit dan tidak gugur dalam proses seleksi butir soal.

Pada penelitian ini, peneliti hanya menggunakan aspek dari Baer. Indikator dan butir soal, peneliti membuat sendiri berdasarkan hasil wawancara dan *open-ended questionnaire*. Peneliti tetap menggunakan aspek dari Baer karena memang aspek tersebut yang cukup banyak digunakan dalam penelitian mengenai *mindfulness* (Frank *et al.*, 2016).

Metode

Partisipan Penelitian

Partisipan dari penelitian ini berjumlah 201 orang. Kriteria partisipan penelitian adalah berstatus mahasiswa. Deskripsi dari partisipan adalah 37 partisipan laki-laki dan 164 partisipan perempuan. Selain itu, pendidikan partisipan adalah 127 mahasiswa S1, 61 mahasiswa S2, dan 13 mahasiswa profesi (profesi dokter dan apoteker). Usia partisipan berkisar antara 16-38 tahun ($M=21,65$). Adapun 82 mahasiswa mengisi skala secara daring dan 119 mahasiswa mengisi langsung pada skala yang dibagikan atau secara luring.

Prosedur

Skala daring dibuat dengan menggunakan google form. Peneliti menyebarkan skala daring ini dengan metode *snowball*, di mana peneliti menyebarkan *link* untuk masuk ke skala daring tersebut melalui media sosial kepada teman-teman peneliti yang berstatus mahasiswa dan meminta tolong teman tersebut untuk membagikannya kepada temannya yang lain yang juga berstatus mahasiswa. Sedangkan, metode *purposive sampling* dilakukan untuk skala luring. Peneliti menyebarkan skala kepada partisipan dengan kriteria masih berstatus mahasiswa di perpustakaan Universitas X dan menyebarkan skala ke rekan-rekan mahasiswa peneliti di Universitas Y.

Berikut penjelasan mengenai prosedur penelitian. Peneliti melakukan *open-ended questionnaire* kepada 10 orang mahasiswa dan wawancara kepada 4 orang mahasiswa untuk menemukan indikator dari masing-masing aspek *mindfulness*. Pertanyaan yang diajukan kepada responden adalah mengenai bagaimana aspek-aspek *mindfulness* tersebut terjadi dalam kehidupan sehari-hari responden.

Setelah ditemukan indikator dari hasil *open-ended questionnaire* dan wawancara, peneliti membuat butir soal dan melakukan validasi isi Aiken. Validasi isi dilakukan dengan menyebarkan skala yang berisi aspek, indikator, dan 48 butir soal skala modifikasi *mindfulness*. Validasi isi dilakukan dengan meminta 25 mahasiswa S2 Magister Psikologi sebagai ahli untuk menilai seberapa relevan butir soal mencerminkan indikator, dan indikator mencerminkan aspek. Rentang skor relevansi dari 1-5. Dari validasi isi, peneliti juga mendapatkan saran dari para ahli untuk merevisi beberapa butir soal yang ambigu dan kurang jelas, maka peneliti pun menerima saran yang sesuai dengan teori *mindfulness* dan merubah butir soal sesuai dengan saran yang sesuai tersebut.

Setelah dilakukan validasi isi Aiken terdapat tiga butir soal yang gugur. Kemudian, butir soal yang tersisa (45 butir soal) diacak dengan tujuan agar partisipan tidak mengetahui apa yang diukur. Butir soal tersebut disebarakan secara daring kepada 60 mahasiswa dan dilakukan analisis daya beda. Butir soal yang tersisa (19) dari analisis daya beda disebarakan lagi secara daring dan luring. Setelah itu dilakukan *Confirmatory Factor Analysis* (CFA) terhadap data yang terkumpul dan tersisa 13 butir soal.

Analisis

Analisis data untuk validasi isi menggunakan validasi isi Aiken. Selain itu, seleksi butir soal menggunakan korelasi butir soal total untuk analisis daya beda butir soal dan menggunakan analisis *Confirmatory Factor Analysis* (CFA) dengan bantuan *software* SPSS 20.0

Hasil

Peneliti menerapkan CFA dalam melakukan modifikasi skala *mindfulness*. Hal ini dikarenakan peneliti menggunakan teori dan aspek yang sama seperti Baer *et al*, 2004. Hanya saja peneliti melakukan modifikasi pada indikator dan butir soalnya. Oleh karena aspek atau jumlah faktor sudah ditentukan berdasarkan teori maka analisis statistik yang digunakan adalah CFA (Hair *et al.*, 2019). Penjelasan mengenai hasil dari penelitian ini dibagi menjadi empat, yaitu pertama validasi isi skala modifikasi *mindfulness*, analisis daya beda skala modifikasi *mindfulness*, analisis faktor konfirmatori pada skala modifikasi *mindfulness*, dan estimasi reliabilitas.

Validasi Isi Skala Mindfulness

Validitas isi diukur menggunakan prosedur yang direkomendasikan oleh Aiken. Butir soal yang gugur dengan 25 *rater* adalah butir soal yang memiliki nilai validitas $< 0,67$ (Aiken, 1985). Dari 48 butir soal, terdapat 3 butir soal yang gugur ($v < 0,67$), yaitu butir soal nomor 27, 35, 48. Oleh karena itu, tersisa 45 butir soal.

Analisis Daya Beda Skala Mindfulness

Oleh karena aspek dari *mindfulness* merupakan multidimensional (Baer *et al.*, 2004) maka analisis daya beda dilakukan pada masing-masing aspek. Analisis daya beda dilakukan terhadap 60 partisipan. Butir-butir yang memiliki daya beda kurang dari 0,3 akan digugurkan sesuai dengan kaidah yang direkomendasikan oleh literatur (Azwar, 2015; Chizanah & Hadjam, 2011).

Aspek Observasi Stimulus Internal dan Eksternal, terdapat lima butir soal yang gugur yaitu butir soal nomor 12, 16, 28, 36, dan 40. Selain itu, untuk aspek Mendeskripsikan

stimulus internal dan eksternal terdapat delapan butir soal yang gugur yaitu butir soal nomor 6, 10, 13, 17, 21, 29, 33, dan 37. Aspek Bertindak dengan Kesadaran pada stimulus internal dan eksternal terdapat Sembilan butir soal yang gugur yaitu butir soal nomor 3, 7, 14, 18, 22, 26, 30, 38, dan 42. Pada aspek Menerima tanpa Menilai terdapat empat butir soal yang gugur yaitu butir soal nomor 15, 19, 27, dan 31. Dengan demikian dari analisis daya beda butir tersisa 19 butir soal.

Analisis Faktor Konfirmatori pada Skala Mindfulness

Memilih Variabel

Tahap ini merupakan tahap awal sebelum dapat dilakukan analisis faktor. Dalam tahap ini, ada dua hal yang perlu dilakukan sebagai prasyarat agar analisis faktor dapat dilakukan, yang pertama yaitu menentukan besaran nilai *Bartlett's Test of Sphericity*, yang digunakan untuk mengetahui adanya korelasi yang signifikan antar variabel. Dan kedua adalah *Keiser-Meyers-Okin (KMO) Measure of Sampling Adequacy*, yang bertujuan untuk mengukur kecukupan sampel dengan cara membandingkan besarnya koefisien korelasi yang diamati dengan koefisien korelasi parsialnya (Chizanah & Hadjam, 2011).

Hasil perhitungan menunjukkan besaran nilai *Bartlett's Test of Sphericity* adalah 589.235 dengan taraf signifikansi 0,000 yang berarti ada korelasi yang signifikan di antara variabel pengamat. Hasil perhitungan KMO sebesar 0,684 menunjukkan bahwa kecukupan sampel termasuk dalam kategori menengah. Seluruh *butir soal* juga layak untuk dianalisis faktor karena mempunyai korelasi *anti image* di atas 0,5.

Ekstraksi Faktor

Ekstraksi faktor dilakukan terhadap 19 butir soal. Nilai kumulatif varians sebesar 29,603. Tabel 2 menjelaskan hasil ekstraksi terhadap 4 faktor yang belum dirotasi. Faktor pertama menjelaskan varians sebesar 12,679%, faktor kedua 7,752%, faktor ketiga 5,231%, dan faktor keempat 3,967%.

Rotasi Faktor

Langkah selanjutnya dalam analisis faktor adalah melakukan rotasi faktor untuk memaksimalkan pengelompokan variabel. Rotasi yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode varimax karena metode ini berusaha memaksimalkan jumlah varians dalam muatan faktor. Sebuah variabel bisa jadi mempunyai muatan faktor atau faktor loading yang rata-rata tinggi atau rata-rata rendah dalam setiap variabelnya. Metode varimax berusaha untuk menjadikan muatan faktor menjadi tinggi atau mendekati 1 atau -1 pada salah satu faktor (Chizanah & Hadjam, 2011).

Hasil rotasi dengan metode varimax menghasilkan muatan-muatan faktor sebagai berikut pada tabel 1. Tabel 1 menunjukkan besar muatan faktor yang dimiliki tiap butir

soal setelah dilakukan rotasi dengan metode varimax. Butir soal sudah diurutkan berdasarkan keempat aspek yaitu observasi stimulus internal dan eksternal (Observasi), deskripsi stimulus internal dan eksternal (Deskripsi), bertindak dengan kesadaran pada stimulus internal dan eksternal, dan menerima tanpa menilai. Adapun butir soal untuk aspek observasi adalah butir soal nomor 1, 5, 9, 20, 24, 32, dan 44. Aspek deskripsi adalah butir soal nomor 2, 41, 45, dan 25. Untuk aspek bertindak dengan kesadaran adalah butir soal nomor 34 dan untuk aspek menerima tanpa menilai adalah butir soal nomor 4, 8, 11, 23, 25, 39, dan 43.

Dari Tabel 1 dapat dilihat bahwa skala *mindfulness* ini hanya dapat menjelaskan *mindfulness* sebesar 43,717 %. Selain itu, hasil analisis menunjukkan bahwa semua butir soal memiliki muatan faktor diatas 0,4. Oleh karena itu, semua butir soal pada aspek observasi berkumpul pada faktor 1. Pada aspek deskripsi pada faktor 1 dan 3. Butir soal nomor 45 memiliki muatan faktor 0,534 di faktor 1 dan 0,504 di faktor 3. Pada kasus ini dipilih muatan faktor yang lebih besar sehingga butir soal 45 masuk di faktor 1. Pada aspek bertindak dengan kesadaran 1 butir soal yang tersisa masuk di faktor 1. Aspek menerima tanpa menilai, butir soal berkumpul pada faktor 2 dan faktor 4. Butir soal nomor 39 memilih muatan faktor 0,407 di faktor 2 dan 0,625 di faktor 4. Pada kasus ini dipilih muatan faktor yang lebih besar sehingga butir soal 39 masuk di faktor 4.

Dari tabel 1 dapat disimpulkan bahwa, semua butir soal pada aspek observasi masuk di faktor 1 sehingga faktor 1 mencerminkan aspek observasi. Pada aspek deskripsi, 2 butir soal masuk faktor 1 yaitu butir soal nomor 41 dan 45 dan 2 butir soal yang lain masuk ke faktor 3 yaitu butir soal nomor 2 dan 25. Oleh karena faktor 1 merupakan aspek observasi, maka butir soal nomor 41 dan 45 gugur dan dapat disimpulkan pula bahwa faktor 3 mencerminkan aspek deskripsi. Untuk aspek bertindak dengan kesadaran, butir soal satu-satunya yang tersisa adalah butir soal nomor 34 dan butir soal tersebut masuk di faktor 1. Oleh karena faktor 1, merupakan aspek observasi maka butir soal 34 gugur dan aspek bertindak dengan kesadaran juga gugur. Aspek menerima tanpa menilai, 3 butir soal berkumpul pada faktor 4 yaitu butir soal nomor 11, 35, dan 39. Empat butir soal berkumpul pada faktor 2 yaitu butir soal nomor 4, 8, 23, dan 43. Oleh karena lebih banyak butir soal yang masuk ke faktor 2, maka faktor 2 merupakan aspek menerima tanpa menilai dan butir soal yang masuk ke faktor 4 gugur.

Dengan demikian tersisa 7 butir soal pada aspek observasi stimulus internal dan eksternal. 2 butir soal pada aspek deskripsi stimulus internal dan eksternal. Aspek bertindak dengan kesadaran pada stimulus internal dan eksternal gugur. Aspek menerima tanpa menilai stimulus internal dan eksternal terdapat 4 butir soal. Oleh karena itu, butir soal yang tersisa berjumlah 13 butir soal.

Estimasi Reliabilitas

Pendekatan estimasi reliabilitas yang digunakan dalam penelitian ini adalah reliabilitas konsistensi internal alpha-cronbach. Indeks reliabilitas berkisar dari 0 hingga 1 dengan asumsi bahwa semakin mendekati angka 1 maka semakin reliabel-lah alat ukur tersebut. Estimasi reliabilitas seluruh butir soal dalam skala *mindfulness* menghasilkan skor alpha 0,636 untuk aspek observasi, 0,512 untuk aspek deskripsi, dan 0,514 untuk aspek menerima tanpa menilai. Menurut Hinton *et al.* (2004), jika skor alpha antara 0,40 hingga 0,60 dikatakan alat ukur tersebut memiliki reliabilitas yang moderat. Oleh karena itu reliabilitas skala *mindfulness* ini tergolong moderat

Tabel 1*Faktor-faktor Terotasi Skala Modifikasi Mindfulness*

Butir soal	Observasi	Menerima	Deskripsi	Bertindak dengan Kesadaran
Mindfulness1	0,555			
Mindfulness5	0,503			
Mindfulness9	0,588			
Mindfulness20	0,528			
Mindfulness24	0,584			
Mindfulness32	0,423			
Mindfulness44	0,532			
Mindfulness2			0,752	
Mindfulness41	0,457			
Mindfulness45	0,534		0,504	
Mindfulness25			0,713	
Mindfulness34	0,507			
Mindfulness4		0,744		
Mindfulness8		0,625		
Mindfulness11				0,701
Mindfulness23		0,704		
Mindfulness35				0,589
Mindfulness39		0,407		0,625
Mindfulness43		0,549		
Varians yang dijelaskan	2,818	2,208	1,709	1,570
Varians dalam %	14,833	11,623	8,996	8,264
Kumulatif varians dalam %	14,833	26,454	35,452	43,717

Diskusi

Tujuan dari penelitian ini adalah menyusun skala *mindfulness* menggunakan empat aspek *mindfulness* dari Baer *et al.* (2004). Secara umum, dalam menyusun skala *mindfulness* ini banyak butir soal yang gugur. Hal ini dapat disebabkan terkait dengan kecukupan sampel. Mempertimbangkan nilai dari *loading factor* yang tidak terlalu tinggi, kecukupan sampel yang dibutuhkan adalah 300-500. Sampel 300 digunakan jika setiap butir soal memiliki hubungan atau *loading factor* kurang dari 0,45 dan jumlah sampel 500 jika setiap butir soal memiliki hubungan yang rendah (Hair *et al.*, 2019). Penelitian ini menggunakan ukuran sampel yang cukup besar yaitu 201.

Selain itu, terdapat 1 aspek yang gugur yaitu bertindak dengan kesadaran pada stimulus internal dan eksternal. Dari penelitian sebelumnya menunjukkan bahwa pendidikan memupuk kemampuan untuk bertindak dengan kesadaran atau orang yang memiliki pendidikan yang lebih tinggi memiliki kecenderungan yang lebih tinggi pada bertindak dengan kesadaran (Baer *et al.*, 2008). Pada penelitian ini responden sedang menempuh pendidikan S1 dan S2, oleh karena itu mereka cenderung untuk bertindak dengan kesadaran dan membuat aspek ini tidak dapat membedakan antara individu dengan *mindfulness* tinggi dan *mindfulness* rendah.

Hal ini juga didukung penelitian yang menunjukkan frekuensi dan kualitas perhatian individu pada *mindfulness* bergantung pada efisiensi dari sistem kognitif eksekutif pusat. Individu yang memiliki *mindfulness* cenderung tinggi, akan memiliki kesadaran akan momen atau pengalaman saat ini. Kesadaran ini dioperasikan oleh sistem kognitif eksekutif pusat dan proses atensi (Holas & Jankowski, 2013). Semakin tinggi tingkat kognitif individu, semakin baik dalam kinerja sistem kognitif eksekutif pusat dan proses atensinya. Artinya, individu akan semakin mudah untuk memiliki kesadaran akan momen saat ini (*mindfulness*). Di sisi lain, semakin tinggi tingkat pendidikan maka individu memiliki tingkat kognitif yang semakin baik pula (Lövdén *et al.*, 2020). Dengan demikian, dapat dikatakan bahwa semakin tinggi tingkat pendidikan semakin tinggi pula tingkat *mindfulness* individu.

Peneliti juga melihat butir soal dan indikator yang gugur pada aspek observasi stimulus internal dan eksternal, mendeskripsikan stimulus internal dan eksternal, dan menerima tanpa menilai. Untuk aspek observasi stimulus internal dan eksternal, butir soal yang gugur mengukur kemampuan observasi yang bisa dilakukan semua orang tanpa harus *mindful* atau tanpa harus memberikan perhatian murni dan penerimaan pada waktu sekarang. Contoh dari butir soal yang gugur tersebut adalah "Saya menyadari apa yang sedang saya pikirkan". Contoh lain dari butir soal yang gugur tersebut adalah "Saat berjalan di pagi hari yang cerah, saya dapat merasakan hangatnya matahari menerpa

tubuh". Sedangkan butir soal yang masih bertahan menunjukkan kemampuan untuk observasi pada individu yang *mindfull*. Contoh dari butir soal yang bertahan tersebut adalah "Saya merasakan air liur saya bertambah banyak ketika melihat makanan yang saya sukai" dan "Saya merasakan nafas yang pendek dan cepat ketika saya marah".

Kemudian untuk aspek mendeskripsikan stimulus internal dan eksternal hanya tersisa 2 butir soal. 3 butir soal yang lain masuk ke faktor 1 atau menggambarkan observasi stimulus internal dan eksternal. butir soal tersebut yaitu "Saat membeli parfum saya mencium aroma yang enak dan membuat saya ingin terus menciumnya, kemudian saya menamai aroma itu sebagai bau wangi", "Ketika berjalan di malam hari, saya merasakan angin malam menusuk kulit saya dan pori-pori kulit saya mengecil, saat itu saya tahu bahwa saya sedang kedinginan", dan "Saya fokus pada kegelisahan yang saya rasakan dan saya pun memahami kegelisahan tersebut".

Terlihat dari butir soal tersebut di atas, butir soal lebih menggambarkan kemampuan individu untuk mengobservasi bau, sensasi tubuh, dan perasaan sehingga butir soal tersebut masuk cenderung mencerminkan aspek observasi stimulus internal dan eksternal. Pada butir soal yang masih bertahan memang benar-benar mencerminkan kemampuan individu untuk mendeskripsikan stimulus internal dan eksternal, butir soal tersebut yaitu: a). Saya mampu memilih kata-kata yang tepat untuk menggambarkan apa yang sedang saya pikirkan. b). Saya dengan mudah memilih kata-kata untuk menggambarkan pemandangan alam yang saya lihat.

Selanjutnya, pada aspek menerima tanpa menilai terdapat beberapa butir soal yang gugur karena butir soal mengandung *social desirability* yang tinggi. Oleh karena itu, partisipan akan cenderung melakukan *faking good* (Van de Mortel, 2008). Contoh butir soal tersebut adalah: a). Saya melupakan perasaan sedih yang saya rasakan. b). Saya ingin lari dari masalah ketika mengalami masalah berat. Sedangkan contoh butir soal yang masih bertahan adalah: a). Saya mengatakan pada diri sendiri bahwa saya menilai perasaan saya benar atau salah. b). Ketika mengalami kejadian buruk, saya menyesal telah mengalami kejadian tersebut.

Kesimpulan

Secara umum dalam menyusun skala *mindfulness* ini, butir soal yang gugur dapat disebabkan karena ketidakcukupan jumlah sampel (Hair et al., 2019). Selain itu, partisipan pada penelitian ini memiliki latar belakang pendidikan yang cenderung tinggi. Hal ini menyebabkan mereka cenderung untuk bertindak dengan kesadaran dan membuat aspek ini tidak dapat membedakan antara individu dengan *mindfulness* tinggi dan *mindfulness* rendah (Baer et al., 2008 ; Holas & Jankowski, 2013; Lövdén et al., 2020). Selanjutnya, untuk

aspek menerima tanpa menilai terdapat beberapa butir soal yang gugur karena butir soal mengandung *social desirability* yang tinggi. Oleh karena itu, partisipan akan cenderung melakukan *faking good* (Van de Mortel, 2008). Butir soal yang masih bertahan merupakan butir soal yang benar-benar menggambarkan aspek *mindfulness*, butir soal yang mampu menunjukkan kemampuan untuk observasi pada individu yang *mindfull* dan butir soal yang memang benar-benar mencerminkan kemampuan individu untuk mendeskripsikan stimulus internal dan eksternal.

Saran

Penelitian ini memiliki beberapa keterbatasan. Keterbatasan pertama adalah ketidakcukupan sampel. Saran untuk penelitian selanjutnya, baik untuk meningkatkan jumlah sampel pada penelitian selanjutnya. Keterbatasan yang kedua adalah mayoritas partisipan adalah mahasiswa yang cenderung memiliki tingkat *mindfulness* yang tinggi (Baer *et al.*, 2008, Lövdén *et al.*, 2020). Penelitian selanjutnya baik untuk memilih partisipan dari berbagai latar belakang pendidikan. Keterbatasan yang ketiga adalah pada pembuatan butir soal. Terdapat beberapa butir soal yang kurang menggambarkan konstruk *mindfulness* dan terdapat pula butir soal yang mengandung *social desirability* yang tinggi.

Saran untuk penelitian selanjutnya yang akan melakukan modifikasi skala *mindfulness* adalah dalam pembuatan butir soal untuk menekankan *mindfulness* dan aspek-aspeknya. Penting untuk peneliti selanjutnya lebih hati-hati dalam pembuatan butir soal di aspek observasi dan deskripsi agar dapat membedakan keduanya karena memang untuk individu dapat melakukan deskripsi pasti sebelumnya sudah melakukan observasi. Selain itu, untuk mengurangi *social desirability* baik untuk membuat beberapa butir soal yang secara tidak langsung mencerminkan aspek, khususnya pada aspek menerima tanpa menilai yang semua butir soal memang disarankan untuk dibuat negatif.

Walaupun memiliki banyak keterbatasan, penelitian ini berkontribusi untuk menyediakan butir soal deskripsi dan menerima tanpa menilai yang mencerminkan stimulus internal dan stimulus eksternal, yang pada penelitian sebelumnya Baer *et al.*, (2004) banyak butir soal stimulus eksternal yang gugur pada dua aspek tersebut. Oleh karena itu, skala modifikasi *mindfulness* ini dapat melihat *mindfulness* pada individu baik terhadap stimulus internal maupun stimulus eksternal.

Pernyataan

Ucapan Terima Kasih

Penelitian ini merupakan hasil dari tugas Mata Kuliah Penyusunan Skala Non Kognitif saat penulis menempuh studi di Magister Psikologi Universitas Gadjah Mada. Ucapan terima kasih diberikan kepada dosen pengampu dan seluruh partisipan dalam penelitian ini.

Kontribusi Penulis

Penyusunan naskah penelitian dilakukan oleh FRF di bawah bimbingan AFH. Seluruh penulis telah membaca dan menyetujui hasil akhir dari naskah penelitian ini.

Konflik Kepentingan

Penulis menyatakan tidak ada konflik kepentingan dalam penelitian, penulisan, ataupun publikasi dari penelitian ini.

Pendanaan

Dana dalam penelitian ini berasal dari pendanaan pribadi penulis.

Orcid ID

Flaviana Rinta Ferdian <https://orcid.org/0000-0001-6006-5381>

Avin Fadilla Helmi <https://orcid.org/0000-0003-1785-0565>

Daftar Pustaka

- Aiken, L. R. (1985). Three coefficients for analyzing the reliability and validity of ratings. *Educational and Psychological Measurement*, 45(1), 131–142. <https://doi.org/10.1177/0013164485451012>
- Azwar, S. (2015). *Penyusunan skala psikologi*. Pustaka Pelajar.
- Baer, R. A., Smith, G. T., & Allen, K. B. (2004). Assessment of mindfulness by self-report: the Kentucky inventory of mindfulness skills. *Assessment*, 11(3), 191–206. <https://doi.org/10.1177/1073191104268029>
- Baer, R. A., Smith, G. T., Lykins, E., Button, D., Krietemeyer, J., Sauer, S., Walsh, E., Duggan, D., & Williams, J. M. G. (2008). Construct validity of the five facet mindfulness questionnaire in meditating and nonmeditating samples. *Assessment*, 15(3), 329–342. <https://doi.org/10.1177/1073191107313003>
- Bishop, S. R., Lau, M., Shapiro, S., Carlson, L., Anderson, N. D., Carmody, J., Segal, Z. V., Abbey, S., Speca, M., Velting, D., & Devins, G. (2004). Mindfulness: A proposed operational definition. *Clinical Psychology: Science and Practice*, 11(3), 230–241. <https://doi.org/10.1093/clipsy.bph077>

- 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>
- Buchheld, N., Grossman, P., & Walach, H. (2001). Measuring mindfulness in insight meditation (Vipassana) and meditation-based psychotherapy: The development of the Freiburg Mindfulness Inventory (FMI). *Journal for Meditation and Meditation Research*. 40(8), 1543–1555. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2005.11.025>
- Chizanah, L., & Hadjam, M. N. R. (2011). Validitas konstruk ikhlas: Analisis faktor eksploratori terhadap instrumen skala ikhlas. *Jurnal Psikologi*, 38(2), 199 – 214. <https://doi.org/10.22146/jpsi.7653>
- Creswell, J. D. (2017). Mindfulness interventions. *Annual Review of Psychology*, 68(1), 491-516. <https://doi.org/10.1146/annurev-psych-042716-051139>
- Dimidjian, S., & Linehan, M. M. (2003). Defining an agenda for future research on the clinical application of mindfulness practice. *Clinical Psychology: Science and Practice*, 10(2), 166–171. <https://doi.org/10.1093/clipsy.bpg019>
- Didonna, F. (2009). *Clinical handbook of mindfulness* 18, 5-18. Springer.
- Frank, J. L., Jennings, P. A., & Greenberg, M. T. (2016). Validation of the mindfulness in teaching scale. *Mindfulness*, 7(1), 155–163. <https://doi.org/10.1007/s12671-015-0461-0>
- Grossman, P. (2019). On the porosity of subject and object in ‘mindfulness’ scientific study: Challenges to ‘scientific’ construction, operationalization and measurement of mindfulness. *Current Opinion in Psychology*, 28, 102-107. <https://doi.org/10.1016/j.copsyc.2018.11.008>
- Hair, J. F., Black, W. C., Babin, B. J., Anderson, R. E., Black, W. C., & Anderson, R. E. (2019). *Multivariate data analysis (Eighth)*. Cengage Learning EMEA.
- Holas, P., & Jankowski, T. (2013). A cognitive perspective on mindfulness. *International Journal of Psychology*, 48(3), 232-243.
- Hinton, P. R., McMurray, I., & Brownlow, C. (2004). *SPSS explained* (1 edition). Routledge.
- Kabat-Zinn, J. (2005). *Wherever you go, there you are: Mindfulness meditation in everyday life* (10 edition). Hachette Books.
- Kang, C., & Whittingham, K. (2010). Mindfulness: A dialogue between Buddhism and clinical psychology. *Mindfulness*, 1, 161-173. <https://doi.org/10.1007/s12671-010-0018-1>
- Lövdén, M., Fratiglioni, L., Glymour, M. M., Lindenberger, U., & Tucker-Drob, E. M. (2020). Education and cognitive functioning across the life span. *Psychological Science in the Public Interest*, 21(1), 6-41.
- Shapiro, S. L. (2020). *Rewire your mind: Discover the science + practice of mindfulness*. Aster.

- Sauer, S., Walach, H., Schmidt, S., Hinterberger, T., Lynch, S., Büssing, A., & Kohls, N. (2013). Assessment of mindfulness: Review on state of the art. *Mindfulness*, 4(1), 3-17. <https://doi.org/10.1007/s12671-012-0122-5>
- Smith, G. T., Fischer, S., & Fister, S. M. (2003). Incremental validity principles in test construction. *Psychological Assessment*, 15(4), 467–477. <https://doi.org/10.1037/1040-3590.15.4.467>
- Thompson, M., & Gauntlett-Gilbert, J. (2008). Mindfulness with children and adolescents: effective clinical application. *Clinical Child Psychology and Psychiatry*, 13(3), 395–407. <https://doi.org/10.1177/1359104508090603>
- Van de Mortel, T. F. (2008). Faking it: social desirability response bias in self-report research. *The Australian Journal of Advanced Nursing*, 25(4), 40-48.
- Williams, M., & Penman, D. (2016). Mindfulness: A practical guide to finding peace in a frantic world. Joosr.
- Williston, S. K., Grossman, D., Mori, D. L., & Niles, B. L. (2021). Mindfulness interventions in the treatment of posttraumatic stress disorder. *Professional Psychology: Research and Practice*, 52(1), 46.