

**HUBUNGAN ANTARA *TRAIT MINDFULNESS* DAN *SOCIAL SUPPORT*
TERHADAP *PSYCHOLOGICAL WELL-BEING* SANTRI PUTRI MTs AL-AMIEN
KOTA KEDIRI**

SKRIPSI

Ditulis untuk memenuhi sebagian persyaratan guna memperoleh gelar
Sarjana Psikologi (S.Psi)



Oleh:

ZULFA NAILIN NAJAH

933408017

**PROGRAM STUDI PSIKOLOGI ISLAM
FAKULTAS USHULUDDIN DAN DAKWAH
INSTITUT AGAMA ISLAM NEGERI (IAIN) KEDIRI
2024**

HALAMAN PERSETUJUAN

**HUBUNGAN ANTARA *TRAIT MINDFULNESS* DAN *SOCIAL SUPPORT*
TERHADAP *PSYCHOLOGICAL WELL-BEING* SANTRI PUTRI MTs AL-AMIEN
KOTA KEDIRI**

SKRIPSI

ZULFA NAILIN NAJAH

933408017

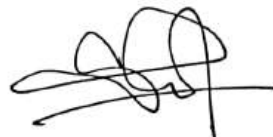
Telah diperiksa dan disetujui untuk diuji oleh:

Pembimbing I



Drs. Moh. Irfan Burhani, M.Psi
NIP. 196612201991031002

Pembimbing II



Shofi Mirwani, M.Psi, Psikolog
NIDN. 2009108602

NOTA DINAS

Nomor :
Lampiran : 4 (empat) berkas
Hal : Bimbingan Skripsi

Kediri, 19 Juni 2024

Kepada
Yth, Dekan Fakultas Ushuluddin dan Dakwah
Institut Agama Islam Negeri (IAIN) Kediri
Di
Jl. Sunan Ampel 07 Ngronggo, Kediri

Assalamu'alaikum Wr. Wb.

Memenuhi permintaan Dekan untuk membimbing penyusunan skripsi mahasiswa tersebut di bawah ini:

Nama : Zulfa Nailin Najah
NIM : 933408017
Judul : **Hubungan antara *Trait Mindfulness* dan *Social Support* Terhadap *Psychological Well-Being* Santri Putri MTs Al-Amien Kota Kediri**

Setelah diperbaiki materi dan susunannya, kami berpendapat bahwa skripsinya telah memenuhi syarat sebagai kelengkapan ujian akhir Sarjana Strata Satu (S1).

Bersama ini terlampir satu berkas naskah skripsinya, dengan harapan dalam waktu yang telah ditentukan dapat diujikan dalam Sidang Munaqasah.


Demikian agar maklum dan atas kesediaan Bapak kami ucapkan banyak terima kasih.

Wassalamu'alaikum Wr. Wb.

Pembimbing I

Pembimbing II


Drs. Moh. Irfan Burhani, M.Psi
NIP. 196612201991031002


Shofi Mirwani, M.Psi, Psikolog
NIDN. 2009108602




HALAMAN PENGESAHAN

HUBUNGAN ANTARA *TRAIT MINDFULNESS* DAN *SOCIAL SUPPORT*
TERHADAP *PSYCHOLOGICAL WELL-BEING* SANTRI PUTRI MTs AL-AMIEN
KOTA KEDIRI

ZULFA NAILIN NAJAH
933408017

Telah diujikan di depan Sidang Munaqasah
Institut Agama Islam Negeri Kediri
Pada Tanggal 04 Juli 2024

Tim Penguji,

1. Penguji Utama
Dr. Rini Risnawita Suminta, M.Si
NIP. 197712152005012002

(.....)
2. Penguji I
Drs. Moh. Irfan Burhani, M.Psi
NIP. 196612201991031002

(.....)
3. Penguji II
Shofi Mirwani, M.Psi, Psikolog
NIDN. 2009108602

(.....)

Kediri, 20 Juli 2024
Dekan Fakultas Ushuluddin dan Dakwah IAIN Kediri


Dr. KH. A. Hall Thahir, M.HI
NIP. 197111212005011006

SURAT PERNYATAAN ORISINALITAS SKRIPSI

Saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Zulfa Nailin Najah

NIM : 933408017

Prodi : Psikologi Islam

Fakultas : Ushuluddin dan Dakwah

Judul : Hubungan antara *Trait Mindfulness* dan *Social Support* terhadap
Psychological Well-Being Santri Putri MTs Al-Amien Kota Kediri

Menyatakan dengan sesungguhnya bahwa penyusunan dan penulisan skripsi ini adalah hasil pemikiran dan pemaparan yang sebenar-benarnya dari penulis dengan standar penulisan dan kaidah yang dibenarkan. Adapun apabila ditemui kejanggalan pada skripsi ini di kemudian hari, maka penulis bersedia menerima konsekuensi yang berlaku dari pihak yang bersangkutan.

Demikian surat pernyataan ini dibuat oleh penulis dengan penuh kesadaran dan tanpa paksaan dari siapapun. Atas perhatiannya penulis sampaikan terimakasih.

Kediri, 20 Juli 2024



Zulfa Nailin Najah
NIM. 933408017

MOTTO

أَوْ كُرْ لِلْوَاحِدِ وَاعْمَلْ لِلكَثِيرِ

"Ingatlah pada satu hal (Tuhan) dan lakukanlah banyak hal ('Amal)"



_Jarak paling dekat antara **masalah** dan **solusi** adalah sejauh jarak antara
kening dengan tempat sujud_



لَيْسَ الْغِنَى عَنْ كَثْرَةِ الْعَرِضِ وَلَكِنَّ الْغِنَى عَنِ النَّفْسِ

“Kekayaan (*ghina*) bukanlah dengan banyaknya harta (kemewahan dunia).
Namun, hakikatnya kaya adalah hati yang selalu merasa cukup”

(HR. Bukhori dan Muslim)

HALAMAN PERSEMBAHAN

Karya sederhana ini ditulis dengan penuh perjuangan dan do'a maka, skripsi ini penulis persembahkan untuk diri sendiri yang telah bertahan dan tidak menyerah, terutama untuk kedua orang tuaku tercinta, bapak/ibu dosen yang terhormat, guru/masyayikh yang dita'dzimi, dan teman-temanku yang istimewa, serta semua pihak yang telah ikut membantu selama proses mengerjakan skripsi ini dari awal hingga akhir. Terimakasih atas semua do'a, motivasi, waktu, dan tenaga yang telah diberikan, sehingga skripsi ini bisa selesai dengan baik.

Tak lupa, untuk semua orang yang selalu bertanya kapan selesai?, kapan sidang?, kapan lulus?, kapan wisuda?, dan kapan-kapan yang lainnya, tanpa tahu semua proses menyelesaikannya. Terimakasih telah menjadi motivator terbaik, sehingga tugas akhir ini bisa segera selesai.

Terlambat lulus atau lulus tidak tepat waktu, bukanlah sebuah kejahatan atau 'aib yang memalukan. Selama tak ada kata menyerah dalam setiap proses, maka tak ada kata sia-sia dalam setiap usaha dan do'a. Tetaplah optimis Gusti Allah akan memberikan rahmat-Nya dan istiqomahlah bersholawat kepada Kanjeng Rasul yang memberikan syafa'at. Bukankah sebaik-baiknya skripsi adalah skripsi yang selesai ??? Alhamdulillah.... 😊😊😊

Kediri, 31 Mei 2024

ABSTRAK

Najah, Zulfa Nailin. 2024. *Hubungan antara Trait Mindfulness dan Social Support Terhadap Psychological Well-Being Santri Putri MTs Al-Amien Kota Kediri.* Program Studi Psikologi Islam, Fakultas Ushuluddin dan Dakwah, Institut Agama Islam Negeri (IAIN) Kediri. Pembimbing (1) Drs. M. Irfan Burhani, M.Psi dan (2) Shofi Mirwani, M.Psi., Psikolog.

Kata Kunci: *Trait Mindfulness, Social Support, Psychological Well-Being*

Psychological well-being atau kesejahteraan psikologis menurut Ryff, sebagai kemampuan menerima keadaan diri apa adanya, membentuk hubungan yang positif dengan orang lain, mandiri terhadap tekanan sosial, memiliki tujuan hidup, mampu mengontrol lingkungan, dan merealisasikan potensi dirinya secara terus-menerus. Peneliti melihat fenomena mengenai *psychological well-being* pada santri MTs Al-Amien Kota Kediri menunjukkan bahwa dari keenam dimensi terdapat beberapa faktor yang menyebabkan *psychological well-being* santri putri tidak terpenuhi dengan baik. Faktor yang mempengaruhi *psychological well-being* terbagi menjadi dua yaitu faktor internal dan faktor eksternal.

Peneliti menggunakan *trait mindfulness* dalam penelitian ini sebagai faktor internal yang membuat para santri mampu mengontrol kondisi dirinya secara sadar dan berfokus dengan keadaan sekarang. Sedangkan, *social support* sebagai faktor eksternal yang membantu para santri mampu menjalin hubungan yang baik dengan orang lain dan sekitarnya, berupa pertolongan, penghargaan, kasih sayang, rasa aman, dan kepedulian dari orang lain terutama dari teman-temannya. Tujuan penelitian ini adalah: 1) untuk mengetahui hubungan *trait mindfulness* dengan *psychological well-being*, 2) untuk mengetahui hubungan *social support* dengan *psychological well-being*, 3) untuk mengetahui hubungan antara *trait mindfulness* dengan *social support* terhadap *psychological well-being* santri putri MTs Al-Amien Kota Kediri. Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif dengan jumlah populasi sebanyak 198 santri. Teknik pengambilan sample menggunakan *purpose sampling* berjumlah 98 santri putri.

Instrumen penelitian ini menggunakan data skala *Likert* untuk teori *psychological well-being* diukur melalui enam dimensi dari skala Ryff. Sedangkan untuk teori *trait mindfulness* menggunakan empat dimensi menurut Baer dan teori *social support* berpijak pada pendapat Sarafino dengan empat dimensi. Hasil penelitian ini menggunakan teknik analisis korelasi *product moment* dan korelasi berganda yang diperoleh nilai signifikansi sebesar $0,00 < 0,05$ yang berarti terdapat korelasi positif secara simultan dan nilai koefisien sebesar 0,64 yang berarti tingkat kekuatan hubungan dalam kategori kuat dan bersifat searah. Maka dapat disimpulkan H_a diterima dan H_0 ditolak yang berarti terdapat hubungan yang positif dan signifikan secara simultan antara *trait mindfulness* dan *social support* dengan *psychological well-being* santri putri MTs Al-Amien Kota Kediri. Sedangkan, *R-Square* diperoleh nilai sebesar 0,409 maka kontribusi yang diberikan *trait mindfulness* dan *social support* secara bersama-sama terhadap *psychological well-being* sebesar 40,9% dan 59,1% disebabkan oleh variabel lain.

ABSTRACT

Najah, Zulfa Nailin. 2024. *The Relationship Between Trait Mindfulness and Social Support on the Psychological Well-Being of Female Students at MTs Al-Amien Kediri City.* Islamic Psychology Study Program, Faculty of Ushuluddin and Dakwah, State Islamic Institute (IAIN) Kediri. Advisors: (1) Drs. M. Irfan Burhani, M.Psi and (2) Shofi Mirwani, M.Psi., Psychologist.

Keywords: Trait Mindfulness, Social Support, Psychological Well-Being

Psychological well-being, according to Ryff, involves the ability to accept oneself, form positive relationships with others, maintain autonomy in the face of social pressures, have life goals, control one's environment, and continuously realize one's potential. The researcher observed that the psychological well-being of female students at MTs Al-Amien Kediri City reveals that several factors prevent the fulfillment of well-being across the six dimensions. Factors influencing psychological well-being are categorized into internal and external factors.

The researcher used trait mindfulness as an internal factor to examine the students' ability to consciously manage their condition, focusing on the present moment. Social support was used as an external factor to understand the students' social relationships, including support, assistance, appreciation, affection, safety, and concern, particularly from their peers. The aims of this research are: 1) to determine the relationship between trait mindfulness and psychological well-being, 2) to examine the relationship between social support and psychological well-being, and 3) to explore the relationship between trait mindfulness and social support on the psychological well-being of female students at MTs Al-Amien Kediri City. This study employed a quantitative method with a population of 198 students. The sampling technique used was purposive sampling, involving 98 female students.

The research instruments used Likert scale data for measuring psychological well-being through six dimensions of the Ryff scale. Trait mindfulness was assessed using four dimensions according to Baer, and social support was based on Sarafino's theory with four dimensions. The results were analyzed using product-moment correlation and multiple correlation techniques, revealing a significance value of $0.00 < 0.05$, indicating a positive simultaneous correlation. The coefficient value of 0.64 denotes a strong and direct relationship. Thus, it can be concluded that the alternative hypothesis (H_a) is accepted and the null hypothesis (H_0) is rejected, meaning there is a positive and significant simultaneous relationship between trait mindfulness and social support with the psychological well-being of female students at MTs Al-Amien Kediri City. The R-Square value of 0.409 indicates that trait mindfulness and social support together contribute 40.9% to psychological well-being, with 59.1% attributed to other variables.

الملخص

نجاح، زلفى نيل. ٢٠٢٤. العلاقة بين صفة اليقظة والدعم الاجتماعي على الرفاهية النفسية لطالبات المدرسة المتوسطة الإسلامية الأمين في مدينة كيديري. برنامج الدراسات النفسية الإسلامية، كلية الأصول والدعوة، الجامعة الإسلامية الحكومية كيديري. المشرفون: (١) الدكتور محمد عرفان برهاني، ماجستير علم النفس و (٢) صفي مرواني، ماجستير علم النفس، أخصائي نفسي.

الكلمات المفتاحية: صفة اليقظة، الدعم الاجتماعي، الرفاهية النفسية

الرفاهية النفسية، وفقاً لريف، تتضمن القدرة على قبول الذات كما هي، وتكوين علاقات إيجابية مع الآخرين، والحفاظ على الاستقلالية في مواجهة الضغوط الاجتماعية، وامتلاك أهداف الحياة، والتحكم في البيئة، وتحقيق الإمكانيات الذاتية بشكل مستمر. لاحظ الباحث أن الرفاهية النفسية لطالبات المدرسة المتوسطة الإسلامية الأمين في مدينة كيديري تكشف أن هناك عدة عوامل تمنع تحقيق الرفاهية عبر الأبعاد الستة. العوامل المؤثرة على الرفاهية النفسية تُصنّف إلى عوامل داخلية و أخرى خارجية.

استخدم الباحث صفة اليقظة كعامل داخلي لفحص قدرة الطالبات على إدارة حالاتهن بوعي والتركيز على اللحظة الحالية. بينما تم استخدام الدعم الاجتماعي كعامل خارجي لفهم العلاقات الاجتماعية للطالبات، بما في ذلك الدعم والمساعدة والتقدير والمحبة والأمان والاهتمام، خاصة من أصدقائهن. أهداف هذه الدراسة هي: (١) تحديد العلاقة بين صفة اليقظة والرفاهية النفسية، (٢) دراسة العلاقة بين الدعم الاجتماعي والرفاهية النفسية، (٣) استكشاف العلاقة بين صفة اليقظة والدعم الاجتماعي على الرفاهية النفسية لطالبات المدرسة المتوسطة الإسلامية الأمين في مدينة كيديري. استخدمت هذه الدراسة المنهج الكمي مع عدد سكان يبلغ ١٩٨ طلاب. وتم استخدام تقنية أخذ العينات الهادفة، بمشاركة ٩٨ طالبات.

استخدمت أدوات البحث بيانات مقياس ليكرت لقياس الرفاهية النفسية عبر ستة أبعاد من مقياس ريف. تم تقييم صفة اليقظة من خلال أربعة أبعاد وفقاً لبير، وتم الاعتماد على نظرية الدعم الاجتماعي وفقاً لسروفينو بأربعة أبعاد. أظهرت النتائج تحليل الارتباط باستخدام تقنيات الارتباط المنتج اللحظي والارتباط المتعدد، مما كشف عن قيمة دالة قدرها $0,00 >$ $0,05$ ، مما يشير إلى وجود علاقة إيجابية مترامنة. قيمة معامل الارتباط بلغت $0,64$ ، مما يدل على علاقة قوية ومباشرة. لذلك، يمكن استنتاج أن الفرضية البديلة (H_a) مقبولة والفرضية الصفرية (H_0) مرفوضة، مما يعني وجود علاقة إيجابية ودالة مترامنة بين صفة اليقظة والدعم الاجتماعي مع الرفاهية النفسية لطالبات المدرسة المتوسطة الإسلامية الأمين في مدينة كيديري. قيمة R-Square البالغة $0,409$ تشير إلى صفة اليقظة والدعم الاجتماعي معاً تسهمان في الرفاهية النفسية بنسبة $40,9\%$ ، بينما تُعزى النسبة المتبقية $59,1\%$ إلى عوامل أخرى.

KATA PENGANTAR

السَّلَامُ عَلَيْكُمْ وَرَحْمَةُ اللَّهِ وَبَرَكَاتُهُ

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

Alhamdulillahirobil 'aalamiin, Laa haula wala quwwata illaa billaah...

Puji syukur kehadiran Allah *subhaanahu wata'alaah* yang telah memberikan limpahan rahmat dan nikmat tak terkira sehingga, penulis mampu menyelesaikan skripsi ini dengan judul “Hubungan antara *trait mindfulness* dan *social support* terhadap *psychological well-being* santri putri MTs Al-Amien Kota Kediri.” Sholawat serta salam yang tak hentinya penulis haturkan kepada penguasa samudra syafa'at, Rasulullah Muhammad *shollallaahu 'alaihi wasallam*. Semoga anugerah syafa'atnya kelak membawa keteduhan bagi seluruh ummat. *Aamiin*.

Skripsi ini bukanlah akhir dari tugas dalam menyelesaikan studi pendidikan, namun sebagai gerbang awal memasuki dunia pendidikan yang lebih tinggi. Dibalik semua proses penyelesaian skripsi ini, penulis mendapatkan tambahan ilmu dan banyak pengalaman yang sangat berharga. Penulis menyadari bahwa skripsi ini tidak lepas dari adanya bimbingan, motivasi, dan arahan dari berbagai pihak yang telah membantu. Untuk itu, penulis menghaturkan terimakasih banyak kepada:

1. Bapak Dr. H. Wahidul Anam, M.Ag selaku Rektor IAIN Kediri
2. Dekan Fakultas Ushuluddin dan Dakwah IAIN Kediri Bapak Dr. KH. A. Halil Thahir, M.HI
3. Ibu Dr. Rini Risnawita Suminta, M.Si selaku Ketua Prodi Psikologi Islam
4. Bapak Drs. Moh. Irfan Burhani, M.Psi dan Ibu Shofi Mirwani, M.Psi, Psikolog selaku pembimbing yang telah meluangkan waktunya membantu penulis dalam menyelesaikan skripsi ini.
5. Seluruh Bapak dan Ibu Dosen IAIN Kediri yang telah dengan tulus dan sabar memberikan ilmunya kepada penulis.
6. Abah KH. Anwar Iskandar selaku Pengasuh Pondok Pesantren Al-Amien Kota Kediri yang selalu mendo'akan, semoga keberkahan selalu menyertai penulis.

7. Kepala Pondok Pesantren Al-Amien Kota Kediri KH. Agus Faris Idrisa dan Ning Nabyla Anwar yang telah memotivasi dan mendo'akan penulis agar bisa segera menyelesaikan skripsi ini.
8. Bapak Drs. H. Achmad Kirom selaku kepala Madrasah Tsanawiyah Al-Amien Kota Kediri yang telah memberikan izin penelitian kepada penulis.
9. Kedua Orang Tua penulis Ibu Zuhroh dan Bapak Suranto, serta seluruh keluarga besar yang telah mendo'akan, mendukung, dan menanggung biaya studi penulis.
10. Sahabat-sahabat seangkatan Psikologi Islam yang setekad dan seperjuangan dalam memberikan semangat dan motivasi bijaknya kepada penulis.
11. Teman-teman santri Pondok Pesantren Al-Amien yang menjadi pendukung penelitian ini, serta yang selalu menyemangati penulis agar tetap bertahan dan pantang menyerah dalam berproses menuntut ilmu.
12. Seluruh pihak yang telah memberikan dukungan dhoir maupun bathin kepada penulis serta, yang telah terlibat dalam penelitian ini, baik secara langsung maupun tidak yang tidak dapat penulis sebutkan satu persatu.
13. *Last but Not Least*. Teruntuk diriku yang telah berjuang dan bertahan hingga sampai di titik ini. “*Good Job, Kamu Kuat dan Kamu Hebat !*”

Penulis menyadari bahwa penulisan dan penyusunan skripsi ini masih banyak kekurangan dan kesalahan. Penulis berharap kepada seluruh pihak agar memberikan kritik dan saran demi perbaikan pada penelitian selanjutnya. semoga skripsi ini dapat bermanfaat dan dapat dipergunakan dalam proses pengembangan ilmu pengetahuan dan pendidikan pada umumnya. Akhir kata, semoga Allah *subhaanahu wata'ala* membalas kebaikan semua pihak, *jazaakumullah ahsanal jaza'*, *jazaakumullah khairaan katsiraan wa 'afwu minkum*.

وَالسَّلَامُ عَلَيْكُمْ وَرَحْمَةُ اللَّهِ وَبَرَكَاتُهُ

Penulis

Zulfa Nailin Najah

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL.....	i
HALAMAN PERSETUJUAN.....	ii
NOTA DINAS	iii
HALAMAN PENGESAHAN.....	iv
SURAT PERNYATAAN ORISINALITAS SKRIPSI	v
MOTTO	vi
HALAMAN PERSEMBAHAN	vii
ABSTRAK	viii
KATA PENGANTAR	xi
DAFTAR ISI.....	xiii
DAFTAR TABEL.....	xvi
DAFTAR GAMBAR	xviii
DAFTAR LAMPIRAN	xix
BAB I PENDAHULUAN.....	1
A. Latar Belakang.....	1
B. Rumusan Masalah	19
C. Tujuan Penelitian.....	19
D. Manfaat Penelitian.....	20
E. Hipotesis Penelitian	21
F. Asumsi Penelitian.....	23
G. Ruang Lingkup Penelitian	23
H. Telaah Pustaka	24
BAB II LANDASAN TEORI	29
A. <i>Psychological Well-Being</i>	29

1. Pengertian <i>Psychological Well-Being</i>	29
2. Dimensi <i>Psychological Well-Being</i>	31
3. Faktor yang Mempengaruhi <i>Psychological Well-Being</i>	34
B. <i>Trait Mindfulness</i>	38
1. Pengertian <i>Trait Mindfulness</i>	38
2. Dimensi <i>Trait Mindfulness</i>	42
3. Peran <i>Trait Mindfulness</i>	43
C. <i>Social Support</i>	45
1. Pengertian <i>Social Support</i>	45
2. Dimensi <i>Social Support</i>	48
3. Faktor yang Mempengaruhi <i>Social Support</i>	50
BAB III METODOLOGI PENELITIAN	52
A. Jenis Penelitian	52
B. Identifikasi Variabel	52
C. Penegasan Istilah	53
D. Lokasi dan Waktu Penelitian.....	56
E. Populasi dan Sampel.....	56
F. Metode Pengumpulan Data	59
G. Instrumen Penelitian	59
H. Teknik Analisis Data	64
1. Uji Instrumen	65
a. Uji Validitas	65
b. Uji Reliabilitas	66
c. Uji Deskriptif	67
2. Uji Asumsi.....	68
a. Uji Normalitas	68
b. Uji Linieritas	68
3. Uji Hipotesis	69
a. Analisis Korelasi <i>Pearson Product Moment</i>	69

b. Analisis Korelasi Berganda.....	70
c. Uji Determinasi.....	71
BAB IV HASIL PENELITIAN.....	72
A. Gambaran Umum Objek Penelitian.....	72
B. Deskripsi Data	73
1. Gambaran Umum Responden.....	73
2. Uji Instrumen	74
a. Instrumen <i>Trait Mindfulness</i>	75
b. Instrumen <i>Social Support</i>	80
c. Instrumen <i>Psychological Well-Being</i>	85
3. Uji Asumsi.....	91
a. Uji Normalitas	91
b. Uji Linieritas	94
4. Uji Hipotesis	96
a. Analisis Korelasi <i>Pearson Product Moment</i>	96
b. Analisis Korelasi Berganda.....	99
BAB V PEMBAHASAN	102
A. Hubungan antara <i>Trait Mindfulness</i> dengan <i>Psychological Well-Being</i> Santri Putri MTs Al-Amien Kota Kediri.....	102
B. Hubungan antara <i>Social Support</i> dengan <i>Psychological Well-Being</i> Santri Putri MTs Al-Amien Kota Kediri	104
C. Hubungan antara <i>Trait Mindfulness</i> dan <i>Social Support</i> dengan <i>Psychological Well-Being</i> Santri Putri MTs Al-Amien Kota Kediri.....	106
BAB VI PENUTUP	110
A. Kesimpulan.....	110
B. Saran	111
DAFTAR PUSTAKA	114
LAMPIRAN.....	119

DAFTAR TABEL

Tabel 3.1	: Variabel Penelitian
Tabel 3.2	: Jumlah Populasi
Tabel 3.3	: Nilai Skala Responden
Tabel 3.4	: Blueprinr Skala Psychological Well-Being
Tabel 3.5	: Blueprint Skala Trait Mindfulness
Tabel 3.6	: Blueprint Skala Social Suppor
Tabel 3.7	: Kriteria Reliabilitas <i>Cronbach's Alpha</i>
Tabel 3.8	: Norma Kategorisasi
Tabel 3.9	: Interpretasi Koefisien Korelasi
Tabel 4.1	: Hasil Uji Validitas <i>Trait Mindfulness</i>
Tabel 4.2	: <i>Blueprint</i> Hasil Uji Validitas <i>Trait Mindfulness</i>
Tabel 4.3	: Hasil Uji Reliabilitas <i>Trait Mindfulness</i>
Tabel 4.4	: Hasil Deskripsi Data <i>Trait Mindfulness</i>
Tabel 4.5	: Distribusi Kategori <i>Trait Mindfulness</i>
Tabel 4.6	: Hasil Uji Validitas <i>Social Support</i>
Tabel 4.7	: <i>Blueprint</i> Hasil Uji Validitas <i>Social Support</i>
Tabel 4.8	: Hasil Uji Reliabilitas <i>Social Support</i>
Tabel 4.9	: Hasil Deskripsi Data <i>Social Support</i>
Tabel 4.10	: Distribusi Kategori <i>Social Support</i>
Tabel 4.11	: Hasil Uji Validitas <i>Psychological Well-Being</i>
Tabel 4.12	: <i>Blueprint</i> Hasil Uji Validitas <i>Psychological Well-Being</i>
Tabel 4.13	: Hasil Uji Reliabilitas <i>Psychological Well-Being</i>
Tabel 4.14	: Hasil Deskripsi Data <i>Psychological Well-Being</i>

- Tabel 4.15 : Distribusi Kategori *Psychological Well-Being*
- Tabel 4.16 : Hasil Uji Normalitas
- Tabel 4.17 : Hasil Uji Linieritas *Trait Mindfulness*
- Tabel 4.18 : Hasil Uji Linieritas *Social Support*
- Tabel 4.19 : Hasil Analisis Korelasi *Product Moment*
- Tabel 4.20 : Hasil Analisis Korelasi Berganda

DAFTAR GAMBAR

- Gambar 4.1 : Diagram Plot *Trait Mindfulness*
- Gambar 4.2 : Diagram Plot *Social Support*
- Gambar 4.3 : Diagram Plot *Psychological Well-Being*

DAFTAR LAMPIRAN

- Lampiran 1 : Kuisisioner
- Lampiran 2 : Tabulasi Data
- Lampiran 3 : Hasil Validitas Data
- Lampiran 4 : Surat Ijin Penelitian
- Lampiran 5 : Surat Keterangan Dari Sekolah
- Lampiran 6 : Lembar Konsultasi Dosen Pembimbing I
- Lampiran 7 : Lembar Konsultasi Dosen Pembimbing II
- Lampiran 8 : Dokumentasi
- Lampiran 9 : Profil Penulis