

PENGARUH *MINDFULNESS* TERHADAP *MENTAL WELL-BEING* MELALUI MEDIASI *PERCEIVED STRESS* PADA KARYAWAN

(Studi Kasus pada PT Sumber Alfaria Trijaya, Tbk)

TESIS

OLEH

IMELDA LAN MARETNY HUTAPEA

221804042



**PROGRAM MAGISTER PSIKOLOGI
PASCASARJANA UNIVERSITAS MEDAN AREA
MEDAN
2024**

UNIVERSITAS MEDAN AREA

© Hak Cipta Di Lindungi Undang-Undang

1. Dilarang Mengutip sebagian atau seluruh dokumen ini tanpa mencantumkan sumber
2. Pengutipan hanya untuk keperluan pendidikan, penelitian dan penulisan karya ilmiah
3. Dilarang memperbanyak sebagian atau seluruh karya ini dalam bentuk apapun tanpa izin Universitas Medan Area

Document Accepted 5/2/25

Access From (repository.uma.ac.id)5/2/25

PENGARUH *MINDFULNESS* TERHADAP *MENTAL WELL-BEING* MELALUI MEDIASI *PERCEIVED STRESS* PADA KARYAWAN

(Studi Kasus pada PT Sumber Alfaria Trijaya, Tbk)

TESIS

Diajukan Sebagai Salah Satu Syarat Untuk Memperoleh Gelar Magister Psikologi
Pada Program Pasca Sarjana

Universitas Medan Area

OLEH

IMELDA LAN MARETNY HUTAPEA

221804042

**PROGRAM MAGISTER PSIKOLOGI
PASCASARJANA UNIVERSITAS MEDAN AREA
MEDAN
2024**

UNIVERSITAS MEDAN AREA

© Hak Cipta Di Lindungi Undang-Undang

1. Dilarang Mengutip sebagian atau seluruh dokumen ini tanpa mencantumkan sumber
2. Pengutipan hanya untuk keperluan pendidikan, penelitian dan penulisan karya ilmiah
3. Dilarang memperbanyak sebagian atau seluruh karya ini dalam bentuk apapun tanpa izin Universitas Medan Area

Document Accepted 5/2/25

Access From (repository.uma.ac.id)5/2/25

HALAMAN PERSETUJUAN

Judul : Pengaruh *Mindfulness* Terhadap Mental Well-being Melalui Mediasi Perceived Stress Pada Karyawan (Studi Kasus pada PT. Sumber Alfaria Trijaya, Tbk)

Nama : Imelda Lan Maretny Hutapea

NPM : 221804042

Menyetujui :

Menyetujui :

Pembimbing I



Dr. Rahmi Lubis, M. Psi, Psikolog

Pembimbing II



Dr. Patisina, S.T, M.Eng

Ketua Program Studi

Magister Psikologi



Dr. Suryani Hardjo, S.Psi, MA, Psikolog

Direktur



Prof. Dr. Ir. Retna Astuti K., MS

Tanggal Lulus :

HALAMAN PERNYATAAN

Dengan ini saya menyatakan bahwa dalam tesis ini tidak terdapat karya yang pernah diajukan untuk memperoleh gelar kesarjanaan di suatu Perguruan Tinggi dan sepanjang pengetahuan saya juga tidak terdapat karya atau pendapat yang pernah ditulis atau diterbitkan oleh orang lain, kecuali yang secara tertulis diacu dalam naskah ini disebutkan dalam daftar pustaka.



Medan , Agustus 2024



Imelda Lan Maretny Hutapea

221804042

**HALAMAN PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI TUGAS
AKHIR/ SKRIPSI/ TESIS UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIK**

Sebagai sivitas akademi Universitas Medan Area, saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Imelda Lan Maretny Hutapea

NPM : 221804042

Program Studi : Magister Psikologi

Fakultas : Pascasarjana

Jenis Karya : Tesis

Demi pengembangan ilmu pengetahuan, menyetujui untuk memberikan kepada Universitas Medan Area Hak Bebas Royalti Non-Eksklusif (*Non-Exclusive Royalty-Free Right*) atas karya ilmiah saya yang berjudul:

PENGARUH *MINDFULNESS* TERHADAP *MENTAL WELL-BEING* MELALUI MEDIASI *PERCEIVED STRESS* PADA KARYAWAN (Studi Kasus pada PT Sumber Alfaria Trijaya, Tbk)

Beserta perangkat (jika diperlukan). Dengan hak Bebas Royalti Noneksklusif ini Universitas Medan Area berhak menyimpan, mengalih media/formatkan, mengelola dalam bentuk pangkalan data (*database*), merawat dan mempublikasikan Tesis saya.

Demikian pernyataan ini saya buat dengan sebenarnya.

Dibuat di : Medan

Pada : Agustus 2024

Yang Menyatakan,



Imelda Lan Maretny Hutapea

KATA PENGANTAR

Puji syukur penulis ucapkan kepada Tuhan Yang Maha Esa, atas berkat dan rahmat serta anugerahNya lah penulis dapat mengerjakan dan menyelesaikan penulisan tesis yang berjudul Pengaruh *Mindfulness* terhadap *Mental Well-Being* Melalui Mediasi *Perceived Stress* (Studi kasus pada PT Sumber Alfaria Trijaya, Tbk). Penulisan tesis ini diajukan sebagai salah satu syarat untuk memperoleh gelar Magister Psikologi Sains (M. Psi) di Universitas Medan Area. Akan tetapi, ketertarikan penulis pada *mental well-being* secara khusus di dunia industri dan organisasi menjadi dasar untuk melatih penulis membaca fenomena yang ada di lapangan kemudian menuliskannya menjadi tulisan yang sistematis.

Kesejahteraan mental merupakan sebuah aspek yang banyak diperhatikan saat ini terutama dalam bidang industri dan organisasi. Penelitian ini bertujuan untuk mengeksplorasi pengaruh *mindfulness* terhadap *mental well-being* melalui mediasi *perceived stress* secara khusus pada karyawan yang bekerja di ritel minimarket yang beroperasi 24 jam. Melalui penelitian ini, diharapkan beroleh pemahaman yang lebih dalam tentang bagaimana *mindfulness* dan *perceived stress* berkontribusi pada *mental well-being* secara khusus pada karyawan.

Penulis berterima kasih atas dukungan dan partisipasi Anda dalam membaca penelitian ini. Semoga temuan penulis dapat memberikan kontribusi yang berarti.

Medan, Agustus 2024

Penulis



Imelda Lan Maretny Hutapea

UCAPAN TERIMA KASIH

Puji dan syukur kepada Tuhan Yang Maha Esa, yang telah menolong penulis menyelesaikan tesis yang berjudul Pengaruh *Mindfulness* terhadap *Mental Well-Being* Melalui Mediasi *Perceived Stress* (Studi kasus pada PT Sumber Alfaria Trijaya, Tbk). Dalam penyusunan tesis ini peneliti telah banyak mendapatkan bantuan dari berbagai pihak. Untuk itu penghargaan dan ucapan terima kasih disampaikan pada :

1. Drs. M. Erwin Siregar, MBA, selaku Ketua Pengurus Yayasan Pendidikan Haji Agus Salim.
2. Prof. Dr. Dadan Ramdan, M.Eng., M.Sc, selaku Rektor Universitas Medan Area.
3. Prof. Dr. Ir. Retna Astuti K., M.S, selaku Direktur Program Pascasarjana Universitas Medan Area.
4. Dr. Suryani Hardjo, S.Psi, MA, Psikolog, selaku Ketua Program Studi Magister Psikologi Universitas Medan Area.
5. Komisi pembimbing, Dr. Rahmi Lubis, M.Psi, Psikolog dan Dr. Patisina, ST, M.Eng yang telah banyak meluangkan waktu untuk berdiskusi dan memberikan masukan untuk penelitian ini.
6. Dr. Suaidah Lubis, S.Psi, MA, Psikolog, selaku sekretaris yang juga banyak memberikan masukan berarti dalam penelitian ini.
7. Kepada kedua orangtua penulis, Bapak J.H. Hutapea (alm) dan Ibu H. Sirait yang tak hentinya memberi dukungan kepada penulis. Adik-adik terkasih,

Agus dan Obed, Eda Reni, serta Adelia Carissa dan Enesia yang mewarnai hari-hari.

8. PT Sumber Alfaria Trijaya, Tbk secara khusus kepada People Development Manager, Learning & Development Coordinator, Andriani Lumbantobing, serta seluruh karyawan yang berpartisipasi dalam penelitian ini.
9. Rekan-rekan yang ada di angkatan 2022, Nellinda Syafitri, Riski Anda, Hirmar Waki Omnihara yang memberikan banyak dukungan dan ide. Juga kepada Furqon, Melin, Faisal, Ririn, Ika, Nada yang menjadi teman berbagi.
10. Thum Chern Choong (Mr Sean) yang bersedia menjadi teman diskusi dan memberikan masukan pada penelitian ini.
11. Olivia, Nelli, Debora, Bunga, Desi, Rekha, Nico, Betti, Etty, Rudi, serta KTB Purity, Kak Lenny, Merry, Nensy, Domu dan Elisabeth.
12. Seluruh staff dan pegawai Pasca Sarjana Universitas Medan Area
13. Seluruh pihak yang tidak bisa disebutkan satu-persatu yang juga telah berpartisipasi dalam penelitian ini.

Peneliti menyadari bahwa tesis ini masih jauh dari sempurna dan dengan kerendahan hati penulis mengharapkan saran dan kritik dari pembaca yang bersifat membangun agar menjadi masukan bagi penulis untuk perbaikan di masa yang akan datang. Kiranya Allah sumber segala rahmat memberkati kita semua

Medan, 21 Agustus 2024

Penulis

Imelda Lan Maretny Hutapea

ABSTRAK

Hutapea, Imelda Lan Maretni. Pengaruh *Mindfulness* Terhadap *Mental Well-being* Melalui Mediasi *Perceived Stress* Pada Karyawan (Studi Kasus pada PT. Sumber Alfaria Trijaya, Tbk). Magister Psikologi Program Pasca Sarjana Universitas Medan Area. 2024.

Mental well-being menjadi semakin penting dalam konteks kesehatan dan produktivitas karyawan. Memprioritaskan *mental well-being* di tempat kerja akan menumbuhkan lingkungan kerja yang produktif dan sehat. Stres merupakan salah satu faktor penentu utama *mental well-being* bagi karyawan. Stres yang diakibatkan adanya tantangan sehari-hari dalam bekerja akan berdampak pada *mental well-being*. Dalam era modern, penerimaan terhadap kondisi stres dan masalah kesehatan mental semakin meningkat. *Mindfulness* menjadi salah satu cara yang dapat dilakukan untuk meningkatkan *mental well-being* dan penyangga stres pada karyawan. Penelitian ini bertujuan untuk menguji model pengaruh *mindfulness* terhadap *mental well-being* melalui *perceived stress* sebagai mediator pada karyawan yang bekerja dengan sistem *shift* 24 jam. Penelitian ini melibatkan karyawan pada perusahaan X yang berada di Kota Medan dengan jumlah partisipan sebanyak 540 yang diukur menggunakan 3 instrumen psikologis melalui skala *mindfulness* (FFMQ), skala *perceived stress* (PSS) dan skala *mental well-being* (WEMWBS). Hasil analisis mediasi menggunakan *Structural Equation Modelling* (SEM) dengan program PLS-SEM 4.0 menunjukkan *mindfulness* berpengaruh positif terhadap *mental well-being* dengan nilai koefisien jalur 0,388 dan signifikan dengan nilai P- Values = 0,000 < 0,05., *mindfulness* berpengaruh negatif signifikan terhadap *perceived stress* dengan nilai koefisien jalur -0,493 dan nilai P- Values = 0,000 < 0,05, *perceived stress* berpengaruh negatif dan signifikan terhadap *mental well-being* dengan nilai koefisien jalur -0,174 dengan nilai P- Values = 0,000 < 0,05. *Perceived Stress* dapat berperan menjadi mediator dalam pengaruh *Mindfulness* terhadap *Mental Well-being* pada karyawan dengan nilai T-Statistics sebesar 3,536 > 1,96, dan P-Values sebesar 0,00 < 0,05. Temuan ini menggarisbawahi pentingnya praktik *mindfulness* dalam mengurangi stres dan meningkatkan kesehatan mental secara keseluruhan. Hasil penelitian menunjukkan bahwa intervensi yang bertujuan untuk meningkatkan kesadaran dapat menjadi strategi yang efektif untuk meningkatkan kesejahteraan karyawan, terutama di lingkungan dengan tingkat stres yang tinggi seperti kerja *shift*.

Kata kunci: *mental well-being, mindfulness, perceived stress*

ABSTRACT

Hutapea, Imelda Lan Maretni. *The Effect of Mindfulness on Mental Well-being Through Mediation of Perceived Stress in Employees (case study at PT. Sumber Alfaria Trijaya, Tbk)*. Master of Psychology Postgraduate Program, Universitas Medan Area. 2024.

Mental well-being is becoming increasingly important in the context of employee health and productivity. Prioritising mental well-being in the workplace will promote a productive and healthy working environment. Stress is one of the main determinants of mental well-being in employees. Stress caused by the daily challenges of work will have an impact on mental well-being. In modern times, there is an increasing acceptance of stressful conditions and mental health issues. Mindfulness is one of the ways to improve mental well-being and buffer stress in employees. This study aims to test the model of the influence of mindfulness on mental well-being through perceived stress as a mediator in employees working in a 24-hour shift system. This study involved employees of company X in Medan City with a total of 540 participants who were measured using 3 psychological instruments through the mindfulness scale (FFMQ), perceived stress scale (PSS), and mental well-being scale (WEMWBS). The results of the mediation analysis using structural equation modelling (SEM) with the PLS-SEM 4.0 program show that mindfulness has a positive effect on mental well-being with a path coefficient value of 0.388 and significant with P values = $0.000 < 0.05$. Mindfulness has a significant negative effect on perceived stress with a path coefficient of -0.493 and P -values = $0.000 < 0.05$, perceived stress has a negative and significant effect on mental well-being with a path coefficient of -0.174 and P -values = $0.000 < 0.05$. Perceived stress can act as a mediator in the influence of mindfulness on employees' mental well-being with a T -statistic of $3.536 > 1.96$ and P -values of $0.00 < 0.05$. This finding highlights the importance of mindfulness practices in reducing stress and improving overall mental health. The results suggest that interventions aimed at increasing mindfulness may be an effective strategy for improving employee well-being, particularly in high-stress environments such as shift work.

Keywords: *mental well-being, mindfulness, perceived stress*

DAFTAR ISI

HALAMAN PERSETUJUAN.....	i
HALAMAN PERNYATAAN	ii
HALAMAN PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI TUGAS AKHIR/ SKRIPSI/ TESIS UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIK	iii
KATA PENGANTAR	iv
UCAPAN TERIMA KASIH.....	v
ABSTRAK	vii
DAFTAR ISI.....	ix
DAFTAR TABEL.....	1
DAFTAR GAMBAR	2
BAB I.....	1
PENDAHULUAN	1
1.1 Latar Belakang	1
1.2 Perumusan Masalah	7
1.3 Tujuan Penelitian	8
1.4 Hipotesis Penelitian.....	8
1.5 Manfaat Penelitian	9
1.5.1 Manfaat Teoritis.....	9
1.5.2 Manfaat Praktis	9
BAB II.....	11
TINJAUAN PUSTAKA	11
2.1 <i>Mental Well-being</i>	11
2.1.1 Definisi <i>Mental Well-being</i>	11
2.1.2 Faktor Yang Mempengaruhi <i>Mental Well-being</i>	12
2.1.3 Ciri Karakteristik <i>Mental Well-being</i>	19
2.1.4 Aspek <i>Mental Well-being</i>	21
2.2 <i>Mindfulness</i>	22
2.2.1 Definisi <i>Mindfulness</i>	22
2.2.2 Aspek dan Komponen <i>Mindfulness</i>	23

2.2.3 Faktor Yang Mempengaruhi <i>Mindfulness</i>	25
2.3 <i>Perceived Stress</i>	28
2.3.1 Definisi <i>Perceived Stress</i>	28
2.3.2 Dimensi dan Komponen <i>Perceived Stress</i>	29
2.3.3 Faktor Yang Mempengaruhi <i>Perceived Stress</i>	30
2.4 Pengaruh <i>Mindfulness</i> Terhadap <i>Mental Well-being</i>	32
2.5 Pengaruh <i>Mindfulness</i> Terhadap <i>Perceived Stress</i>	34
2.6 Pengaruh <i>Perceived Stress</i> Terhadap <i>Mental Well-being</i>	36
2.7 Peran Mediasi <i>Perceived Stress</i> dalam Pengaruh <i>Mindfulness</i> Terhadap <i>Mental Well-being</i>	37
2.8 Kerangka Teori.....	40
BAB III	41
METODE PENELITIAN.....	41
3.1 Waktu dan Tempat PenelitianR	41
3.2 Bahan dan Alat.....	41
3.2.1 Skala <i>Mental Well-being</i>	41
3.2.2 Skala <i>Mindfulness</i>	42
3.2.3 Skala <i>Perceived Stress</i>	43
3.3 Metodologi Penelitian	44
3.3.1 Desain Penelitian	44
3.3.2 Identifikasi Variabel	45
3.3.3 Definisi Operasional	46
3.3.4 Teknik Analisa Data.....	47
3.4 Populasi dan Sampel	48
3.4.1 Populasi.....	48
3.4.2 Sampel	49
3.5 Prosedur Kerja.....	49
BAB IV	51
HASIL DAN PEMBAHASAN.....	51
4.1. Analisa Statistik Deskriptif	51
4.2. Hasil Penelitian	52
4.2.1. Evaluasi <i>Outer Model (Measurement Model Test)</i> : Pengujian Validitas dan Reliabilitas	52

4.2.2. Pengujian Model Struktural (<i>Structural Model</i>) Uji Signifikansi Pengaruh	58
4.2.3. Hasil Perhitungan Mean Hipotetik dan Mean Empirik	62
BAB V.....	80
SIMPULAN DAN SARAN	80
5.1. Simpulan	80
5.2. Saran.....	81
DAFTAR PUSTAKA	84
LAMPIRAN.....	102



DAFTAR TABEL

Tabel 4.1 Distribusi Frekuensi dan Persentaase Analisa Data Deskriptif	51
Tabel 4.2 Kriteria Pengujian Outer Model	53
Tabel 4.3 Pengujian Validitas Berdasarkan Outer Loading.....	53
Tabel 4.4 Pengujian Validitas Berdasarkan CA, CR, AVE.....	55
Tabel 4.5 Pengujian Validitas Diskriminan : Fornell & Larcker.....	56
Tabel 4.6 Pengujian Validitas Diskriminan : HTMT.....	57
Tabel 4.7 Uji Multikolinearitas	57
Tabel 4.8 Uji Path Coefficient & Signifikansi Pengaruh Langsung	57
Tabel 4.9 Kriteria Pengujian Inner Model.....	59
Tabel 4.10 R-Square.....	59
Tabel 4.11 F-Square	60
Tabel 4.12 Pengujian Goodness of Fit Model.....	60
Tabel 4.13 Uji Path Coefficient & Signifikansi Pengaruh Tidak Langsung	61
Tabel 4.14 Pengaruh Langsung dan Tidak Langsung Mindfulness terhadap Mental Well-Being Melalui Perceived Stress.....	61
Tabel 4.15 Rangkuman Hasil Perhitungan Nilai Rata- rata Hipotetik dan Nilai Rata – rata Empirik	62
Tabel 4.16 Norma Kategorisasi.....	63
Tabel 4.17 Kategorisasi Mental Well-Being	63
Tabel 4.18 Kategorisasi Mindfulness.....	63
Tabel 4.19 Kategorisasi Perceived Stress.....	64

DAFTAR GAMBAR

Gambar 4.1 Pengujian Validitas berdasarkan *Outer Loading*..... 55



BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Karakteristik pekerjaan merupakan aspek penting dari pekerjaan yang dapat berdampak pada kesejahteraan karyawan (Rahayu, 2021). Penggunaan sistem kerja *shift* dalam sektor industri telah menjadi praktik umum dewasa ini. Hampir 20% dari angkatan kerja global terlibat dalam pekerjaan *shift*, dengan jadwal kerja yang melampaui batas jam kerja standar, yaitu dari pukul 07.00 hingga pukul 18.00. Persaingan yang semakin ketat dalam dunia bisnis mendorong setiap perusahaan untuk mengambil langkah-langkah strategis guna mempertahankan posisinya di pasar yang kompetitif. Upaya untuk meningkatkan keuntungan, meningkatkan pelayanan kepada pelanggan, dan memenuhi permintaan konsumen menjadi motivasi utama di balik penerapan sistem kerja *shift* ini (Purnama et al., 2023). Terdapat entitas-entitas usaha atau bisnis usaha lain yang menerapkan *shift* kerja 24 jam, antara lain: mini market, SPBU, dan rumah sakit (Ramadhani et al., 2021).

Proporsi pekerja *shift* semakin meningkat dalam kerja *shift*, hingga membutuhkan reorganisasi antara malam dan siang hari yang melibatkan perubahan gaya hidup (Souza et al., 2019). Sistem kerja *shift* dapat disusun dengan berbagai cara, tergantung pada konfigurasi beberapa komponen kunci, termasuk durasi *shift*, interval istirahat, dan urutan *shift*. Konfigurasi ini dapat berdampak pada kinerja dan kesejahteraan karyawan dengan beragam cara (Dall'Ora et al., 2016). Pernyataan serupa juga diberikan oleh Sefrina (2021) yang menyatakan

perubahan kebiasaan ini jika berlangsung terus menerus akan mengakibatkan beberapa masalah gizi dan kesehatan.

Pekerjaan dan kesehatan mental memiliki hubungan yang erat (Hastuti & Hadi, 2022). Pekerjaan dapat menjadi hal yang menuntut dan memberikan tantangan yang dapat merugikan kesehatan fisik dan mental pekerja (Lomas et al., 2017). Pekerjaan dengan sistem *shift* menjadi salah satu jenis pekerjaan yang berdampak negatif terhadap kesehatan dan kesejahteraan. Penelitian *cross-sectional* Driesen et al (2010) menunjukkan adanya hubungan positif antara kerja dengan sistem *shift* dan kesehatan mental yang buruk. Tinjauan lain mengevaluasi hubungan antara kerja *shift* dan sejumlah masalah kesehatan, seperti gangguan tidur, penyakit kardiovaskular, tukak lambung, sindrom metabolik, kanker payudara, dan risiko kehamilan yang tidak diinginkan (Andrzejczak et al., 2011). Belum lagi, lingkungan kerja yang penuh tantangan mulai dari beban kerja yang berlebihan, tenggat waktu, perubahan mendadak dan cepat di tempat kerja mengakibatkan peningkatan berbagai penyakit, baik fisik maupun mental, serta dampak negatif pada organisasi seperti konflik, pergantian karyawan, serikat pekerja, dan berbagai masalah serupa yang secara keseluruhan akan berkontribusi negatif terhadap kondisi *well-being* pekerja. Oleh karena itu, berbagai upaya dilakukan untuk meningkatkan kesejahteraan kerja (Mahanta & Kamakshi, Chakravarty, 2022).

Faktor yang menimbulkan resiko kesehatan pada lingkungan kerja dapat menyebabkan masalah fisik dan mental serta mengganggu kinerja pekerja (Bureau International du Travail., 2016). Bekerja dengan *shift* yang tidak biasa mempunyai dampak sosio-ekonomi yang penting karena menyebabkan peningkatan risiko

kecelakaan, kecacatan pekerja dan bahaya terhadap keselamatan publik, terutama pada malam hari yang dapat menyebabkan gangguan kewaspadaan dan kinerja terjadi ketika rasa kantuk meningkat dan dapat membahayakan kesehatan dan keselamatan pekerja (Boivin & Boudreau, 2014). Bekkers et al., (2015) menambahkan memulai kerja malam atau *shift* juga dikaitkan dengan beberapa kebiasaan gaya hidup tidak sehat dan dalam jangka panjang dapat mengakibatkan kesehatan mental yang buruk. Sebagian besar penelitian (93%) yang menyelidiki mengenai depresi menemukan bahwa gejala depresi akan meningkat seiring dengan dimulainya kerja *shift* (Han et al., 2019; Kalmbach et al., 2019; Nguyen et al., 2023) dan pekerja *shift* memiliki risiko yang lebih tinggi terhadap hasil kesehatan mental yang lebih buruk jika dibandingkan dengan pekerja yang tidak melakukan kerja *shift* (Torquati et al., 2019). Data di atas menggambarkan bahwa terdapat masalah kesehatan mental pada karyawan yang bekerja dalam sistem *shift*.

Kesehatan mental merupakan elemen fundamental dalam menentukan kualitas hidup seseorang. Kehadirannya sangat vital karena tanpa kesehatan mental yang baik, individu rentan mengalami tantangan atau kesulitan dalam berbagai bidang kehidupan mereka, seperti dalam hubungan interpersonal, karier, dan kesejahteraan fisik (Huppert & So, 2009). Kesehatan mental menjadi sumber daya kunci yang memungkinkan individu untuk menjalani kehidupan yang sukses dan memuaskan secara subjektif (Page et al., 2017). Individu yang memiliki *mental well-being* yang baik cenderung mencapai hasil yang lebih positif, termasuk kinerja yang lebih baik, hubungan sosial yang lebih kuat, dan kesehatan fisik yang lebih baik (Huppert & So, 2009; Lyubomirsky et al., 2005). Sedangkan,

individu dengan *mental well-being* yang buruk dapat memicu kondisi seperti kecemasan atau depresi (Ahorsu et al., 2022). Hal ini akan dikaitkan dengan hilangnya produktivitas dan meningkatnya ketidakhadiran (de Oliveira et al., 2023).

Mental well-being pekerja *shift* saat memasuki dunia kerja harus diprioritaskan, dikarenakan dalam dua tahun pertama kerja *shift*, gejala dan risiko gangguan tidur akan terus meningkat (Harris et al., 2024). Stres merupakan salah satu faktor penentu utama *mental well-being* di kalangan orang dewasa yang bekerja (Hsieh & Tsai, 2019). Pekerjaan menjadi hal yang paling menimbulkan stres (Sinervo et al., 2019). Pekerja *shift* mengalami peningkatan stres sebanyak 50% dalam 12 – 24 bulan pertama bekerja *shift* (Han et al., 2019) dan gejala depresi yang lebih tinggi pada pekerja *shift* dibandingkan dengan pekerja harian. (Lee et al., 2017). Stres muncul ketika individu melihat tugas-tugas tersebut melebihi kemampuannya untuk diselesaikan (Palmeira et al., 2019). Ketika seseorang menginterpretasikan suatu peristiwa sebagai kondisi yang menekan dan mengancam, dan merasa tidak mampu mengatasi situasi tersebut, individu tersebut cenderung mengalami efek dari stres (Harding et al., 2019). Ketika suatu situasi memiliki ciri-ciri yang terkait dengan pengalaman stres, maka situasi tersebut dianggap sebagai stres. Proses penilaian ini dapat memicu respons stres, setelah penilaian dan respons terhadap stres terjadi maka terbentuklah persepsi terhadap stres (*perceived stress*) (Lebois et al., 2016).

Perceived stress merupakan penilaian individu terhadap situasi kehidupan yang dialaminya sebagai stress (Horiuchi et al., 2018). Stres akibat adanya kerepotan sehari – hari mengakibatkan *mental well-being* menjadi negatif (Poalses

& Bezuidenhout, 2018) dan kualitas hidup (Ribeiro et al., 2018). Individu yang mengalami stres sering kali kesulitan dalam berkonsentrasi dan cenderung terjebak dalam pola pikir yang memperparah stres, seperti rasa khawatir yang berlebihan dan terus-menerus memikirkan masalah yang sama (Ganster & Rosen, 2013). Banyaknya peristiwa stres yang dialami menimbulkan persepsi stres yang tinggi dalam jangka waktu yang lama berhubungan dengan kesehatan mental dan fisik yang lebih buruk, serta kematian (Epel et al., 2018). Stres yang tinggi dalam jangka waktu yang lebih lama telah dikaitkan dengan peningkatan risiko *mental well-being* yang lebih rendah dan masalah kesehatan mental (Slimmen et al., 2022).

Stres yang terkait dengan pekerjaan merupakan dampak psikologis yang sangat mendasar yang sering kali melebihi tekanan yang terlihat secara langsung dalam berbagai jenis pekerjaan (Ya et al., 2021). Stres yang dirasakan di tempat kerja menjadi faktor resiko signifikan yang memengaruhi kesehatan fisik para pekerja (Kêdoté et al., 2022), menimbulkan *burn out*, *turn over* pada karyawan, produktivitas dan gagal dalam memenuhi tenggat waktu kerja (Vallasamy et al., 2023). Penelitian Algren et al., (2018) menunjukkan bahwa tingkat stres yang dirasakan cenderung lebih tinggi di kalangan responden dengan pendapatan bulanan yang rendah. Pekerja dengan penghasilan rendah memiliki risiko stres terkait pekerjaan yang lebih tinggi daripada pekerja yang memiliki pendapatan lebih tinggi (Owona et al., 2019).

Perceived stress juga diduga terkait dengan *mindfulness* karena intervensi berbasis *mindfulness* secara umum telah terbukti mengurangi stres (Lengacher et al., 2021). Penelitian yang dilakukan oleh Vasudevan & Reddy (2019) mendapati

bahwa *mindfulness* memiliki efek negatif terhadap *perceived stress*. Banyak sumber menyediakan teknik-teknik manajemen stres dan program pelatihan untuk meningkatkan kesejahteraan dan produktivitas karyawan. Salah satu alat penting yang digunakan untuk mencapai keseimbangan antara pikiran dan tubuh dengan *mindfulness* (Christopher et al., 2012).

Mindfulness sering didefinisikan sebagai keadaan kesadaran dan perhatian pada saat ini (K. W. Brown & Ryan, 2003b; Phan et al., 2022). Dampak positif *mindfulness* telah ditunjukkan secara empiris dalam banyak penelitian peningkatan kualitas tidur (Ding et al., 2020), peningkatan kesehatan mental (Harding et al., 2019) kualitas hidup yang lebih baik (Bazzano et al., 2018) dan kesejahteraan psikologis (Zimmaro et al., 2016) Selain itu, *mindfulness* terbukti mengurangi depresi, kecemasan, trauma (Tubbs et al., 2019) dan gejala stres (Zimmaro et al., 2016). Di dunia kerja, *mindfulness* mampu meningkatkan perilaku inovatif pada karyawan (Good et al., 2016), menghasilkan ide – ide baru (Montani et al., 2018) dan keterlibatan kerja (Montani et al., 2019).

Mindfulness merupakan salah satu variabel yang mempengaruhi *mental well-being* (Klainin-Yobas et al., 2016). Hal terlihat dari beberapa penelitian, seperti Jacobs et al., (2011) yang merekomendasikan bahwa praktik *mindfulness* efektif dalam mempromosikan kedamaian dengan mengurangi tingkat stres dan kecemasan. Hasil penelitian lain oleh menunjukkan bahwa dengan adanya meditasi *mindfulness* akan menghasilkan peningkatan kesadaran dan kesejahteraan mental serta menurunkan stres yang dirasakan (Zollars et al., 2019). Penerapan *mindfulness* telah diakui sebagai alternatif yang efektif dalam menjaga kesehatan mental dimana *mindfulness* akan mengajarkan individu untuk fokus

pada solusi yang dapat diambil dan dilaksanakan untuk mengatasi masalah yang dihadapi saat ini (Murniati,2020).

Individu yang *mindful* memiliki kemampuan untuk mengamati dengan bebas realitas internal dan eksternal tanpa disertai distorsi / gangguan. Individu tersebut juga memiliki keterampilan yang kuat dalam menghadapi berbagai macam emosi dan pengalaman, baik yang menyenangkan maupun tidak menyenangkan (Khoury et al., 2015). *Mindfulness* membantu individu untuk memahami bahwa emosi negatif dapat terjadi, tetapi hal tersebut bukan menjadi kepribadian permanen dari individu tersebut (Hill & Updegraff, 2011).

Penelitian Valikhani et al (2020) melalui model persamaan struktural menunjukkan bahwa *perceived stress* mampu memediasi hubungan antara *mindfulness* dan kesehatan mental pada tentara. Oleh karena itu, efek *mindfulness* dalam meningkatkan kesehatan mental bekerja secara langsung dengan mengurangi *perceived stress*. Hal inilah yang menjadi dasar bagi peneliti untuk meneliti lebih dalam apakah *perceived stress* dapat menjadi mediator pengaruh *mindfulness* terhadap *mental well-being* pada karyawan yang bekerja dengan sistem *shift*.

1.2 Perumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah yang telah dikemukakan di atas, maka peneliti akan merumuskan beberapa pertanyaan penelitian yang akan dijawab dalam penelitian ini yaitu sebagai berikut :

1. Apakah ada pengaruh *Mindfulness* terhadap *Mental Well-being* pada karyawan ?

2. Apakah ada pengaruh *Mindfulness* terhadap *Perceived stress* pada karyawan ?
3. Apakah ada pengaruh *Perceived stress* terhadap *Mental Well-being* pada karyawan?
4. Apakah ada peran mediasi *Perceived stress* dalam pengaruh *Mindfulness* terhadap *Mental Well-being* pada karyawan?

1.3 Tujuan Penelitian

Merujuk dari rumusan masalah seperti apa yang ditetapkan di atas, maka tujuan penelitian ini adalah untuk menguji :

1. Pengaruh *Mindfulness* terhadap *Mental Well-being* pada karyawan
2. Pengaruh *Mindfulness* terhadap *Perceived Stress* pada karyawan
3. Pengaruh *Perceived Stress* terhadap *Mental Well-being* pada karyawan
4. Peran mediasi *Perceived Stress* dalam pengaruh *Mindfulness* terhadap *Mental Well-being* pada karyawan

1.4 Hipotesis Penelitian

Berdasarkan uraian teoritis dari hasil – hasil penelitian, maka peneliti mengajukan hipotesis penelitian dalam penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. Ada pengaruh *Mindfulness* terhadap *Mental Well-being* pada karyawan
2. Ada pengaruh *Mindfulness* terhadap *Perceived Stress* pada karyawan
3. Ada pengaruh *Perceived Stress* terhadap *Mental Well-being* pada karyawan

4. Ada peran mediasi *Perceived Stress* dalam pengaruh *Mindfulness* terhadap *Mental Well-being* pada karyawan

1.5 Manfaat Penelitian

1.5.1 Manfaat Teoritis

Adapun manfaat teoritis penelitian ini adalah dapat memberikan kontribusi ilmiah bagi perkembangan ilmu psikologi khususnya psikologi industri dan organisasi yang berkaitan dengan isu mengenai kesehatan mental di tempat kerja, dengan membuktikan bahwa faktor – faktor individu seperti *mindfulness* dan penerimaan karyawan terhadap stres yang dirasakan memiliki dampak yang signifikan pada kesejahteraan mentalnya. Penelitian ini juga dapat menjadi bahan rujukan dalam pengembangan teori dan praktik dalam bidang kesehatan mental serta memberikan panduan untuk merancang program atau intervensi dalam bidang *mindfulness* dan kesejahteraan mental di tempat kerja, membantu memperluas pemahaman mengenai cara-cara yang lebih baik untuk mendukung karyawan.

1.5.2 Manfaat Praktis

Secara praktis, penelitian ini dapat memberikan manfaat pada:

1. Karyawan; dimana karyawan mendapatkan pemahaman mengenai praktik *mindfulness*, sehingga dapat membantu karyawan mengelola stres dengan lebih efektif. Dengan meningkatkan kesadaran akan pikiran, emosi, dan sensasi fisik, karyawan dapat mengembangkan ketahanan dan mengatasi tekanan di tempat kerja dengan lebih terampil. Selain itu, *mindfulness* juga dapat meningkatkan fokus, produktivitas, dan kesejahteraan secara keseluruhan bagi karyawan

2. Bagi perusahaan: Karyawan yang lebih sehat secara mental dapat mengurangi biaya perawatan kesehatan yang terkait dengan stres dan masalah kesehatan mental lainnya pada perusahaan.
3. Bagi *Human Capital/ Human Resources/ SDM* Perusahaan : Pengembangan program kesejahteraan: Hasil penelitian ini dapat membantu departemen SDM dalam merancang dan mengimplementasikan program kesejahteraan karyawan yang lebih efektif, dengan fokus pada praktik *mindfulness*. Selain itu, SDM juga dapat menyediakan pelatihan *mindfulness* kepada karyawan untuk membantu mereka mengelola stres dan meningkatkan kesejahteraan mental para karyawan
4. Bagi Praktisi Psikologi/ Ilmuwan Psikologi/ Psikolog : menggunakan temuan penelitian ini untuk merancang intervensi yang lebih efektif dalam mengurangi stres dan meningkatkan kesejahteraan mental karyawan di tempat kerja.

BAB II

TINJAUAN PUSTAKA

2.1 *Mental Well-being*

2.1.1 Definisi *Mental Well-being*

Menurut Keyes (2007) *mental well-being* adalah sebuah indikasi yang baik mengenai kemampuan individu dan populasi untuk berfungsi dan berkembang. Dimana kondisi sejahtera adalah kondisi di mana setiap individu menyadari potensinya, mampu mengatasi tekanan hidup yang normal, bekerja secara produktif dan bermanfaat, serta dapat memberikan kontribusi kepada komunitasnya (WHO, 2014). Seligman, (2002) mendefinisikan *mental well-being* sebagai fungsi optimal yang memungkinkan seorang individu untuk menjalani kehidupan yang efektif, untuk mencapai kepuasan dalam hidup dan kebahagiaan sejati.

Mental well-being juga diartikan sebagai kemampuan seseorang untuk menyesuaikan diri dengan tekanan dari lingkungan sekitarnya dan dapat bekerja dengan tingkat intelektual dan efektivitas yang tinggi, sehingga dianggap sebagai individu yang produktif dan berharga (Gillam, 2018). Gautam et al., (2024) mengartikan *mental well-being* mengacu pada keadaan positif kesehatan emosional, psikologis, dan sosial, yang ditandai dengan rasa puas, ketahanan, dan kemampuan untuk mengatasi tantangan hidup secara efektif. Ini mencakup emosi positif, tujuan, dan kapasitas untuk terlibat dalam hubungan dan aktivitas yang memuaskan.

Berdasarkan definisi dari beberapa ahli di atas, maka dapat diambil kesimpulan bahwa *mental well-being* adalah cara individu untuk merespons berbagai situasi dalam hidup agar dapat berfungsi optimal yang memungkinkan individu untuk menjalani kehidupan yang efektif dan produktif, serta beradaptasi dengan berbagai tekanan dari lingkungan sekitarnya.

2.1.2 Faktor Yang Mempengaruhi *Mental Well-being*

Mental Health Foundation (2023) mengungkapkan beberapa faktor dapat memengaruhi kesehatan mental secara signifikan, yaitu:

1. Faktor Biologis:

Faktor biologis diantaranya:

- a. Kesehatan Fisik: Kesehatan fisik secara keseluruhan berperan dalam kesehatan mental. Kondisi seperti penyakit kronis atau ketidakseimbangan hormon dapat memengaruhi kesehatan mental.
- b. Genetika: Susunan genetik dapat memengaruhi kerentanan terhadap kondisi kesehatan mental.
- c. Diet: Nutrisi yang tepat sangat penting untuk fungsi otak dan stabilitas emosi.
- d. Tidur: Kualitas dan durasi tidur memengaruhi kesehatan mental.
- e. Usia: Tahap kehidupan yang berbeda memiliki tantangan kesehatan mental yang unik.

2. Faktor Psikologis:

Faktor Psikologis diantaranya:

- a. Keyakinan: Pola pikir dan keyakinan yang berasal dari individu membentuk kesehatan mentalnya.
- b. Diagnosis Kesehatan Mental: Kondisi seperti kecemasan, depresi, atau gangguan bipolar memengaruhi kesehatan mental.
- c. Persepsi: Bagaimana individu memandang dirinya dan dunia di sekitarnya memengaruhi kesehatan mental.
- d. Kecanduan: Penyalahgunaan zat atau kecanduan perilaku dapat membahayakan kesehatan mental.
- e. Faktor psikologi lain. Diantara beberapa faktor psikologis di atas, terdapat tambahan faktor psikologis lain yang turut mempengaruhi kesehatan mental, yaitu: *Perceived stress* yang merujuk pada pengurangan stres mampu meningkatkan *mental well-being* individu (Slimmen et al., 2022; Teh et al., 2015). Semakin tinggi tingkat stres maka akan semakin rendah *mental well-being* individu tersebut (Manita et al., 2019). Selain itu, terdapat variabel yang turut mempengaruhi, dimana *mindfulness* membantu mengatur perilaku sehat yang meningkatkan konsentrasi dan penerimaan yang pada akhirnya berkontribusi pada *mental well-being* yang lebih baik. (Murniati, 2020; Naeem et al., 2022; Skudder-Hill & De Sarkar Ghosh, 2020)

3. Faktor Sosial:

Faktor sosial diantaranya:

- a. Hubungan: Hubungan sosial yang sehat berkontribusi pada kesehatan mental yang positif.
- b. Keluarga: Dinamika keluarga dan sistem dukungan memainkan peran penting.
- c. Budaya: Konteks budaya akan memengaruhi cara individu dalam memandang dan mengelola kesehatan mental.
- d. Pekerjaan: Kepuasan kerja, tingkat stres, dan keseimbangan kehidupan kerja memengaruhi kesehatan mental.
- e. Situasi Keuangan: Stres keuangan dapat memengaruhi kesehatan mental.
- f. Perumahan: Tempat tinggal yang stabil sangat penting untuk kesejahteraan secara keseluruhan.

Menurut Gautam et al., (2024) *Mental well-being* seseorang secara keseluruhan dipengaruhi oleh berbagai variabel, yang juga akan mempengaruhi kesehatan mentalnya. Faktor-faktor ini mencakup domain biologis, psikologis, sosial, dan lingkungan, serta bersifat kompleks dan saling terkait, yaitu:

1. Faktor Individu

- a. Intelegensi : kemampuan kognitif yang lebih tinggi dapat berkontribusi pada pemecahan masalah dan mekanisme *coping* yang lebih baik

- b. Temperamen : individu yang memiliki temperamen yang positif dan kemampuan adaptasi cenderung memiliki *mental well-being* yang lebih tinggi
 - c. Ketangguhan (*Resilience*) : kemampuan untuk bangkit kembali dari kesulitan dan mengatasi stress secara positif
 - d. Hubungan Interpersonal (*Interpersonal relationship*): Hubungan yang sehat dan bermakna dengan orang lain, termasuk di dalamnya keluarga, teman, dan teman sebaya
 - e. Harga Diri (*Self-esteem*) : Persepsi diri yang positif dan keyakinan terhadap kemampuan diri sendiri
2. Faktor Sosial
 - a. Modal Sosial (*Social Capital*) : sumber daya yang tersedia melalui jaringan sosial , partisipasi masyarakat, dan sistem pendukung.
 - b. Dukungan Sosial (*Social Support*) : memiliki jaringan hubungan suportif yang saling mendukung dan koneksi sosial yang kuat.
 - c. Partisipasi Komunitas (*Community Participation*) : terlibat dalam kegiatan dan berkontribusi pada masyarakat, menumbuhkan rasa memiliki.
3. Faktor Ekonomi
 - a. Penghasilan (*Income*) : tingkat pendapat yang lebih tinggi dikaitkan dengan hasil kesehatan mental yang lebih baik, karena stabilitas keuangan dapat mengurangi stres.

- b. Pekerjaan (*Employement*): pekerjaan yang bermakna dan aman memberikan rasa memiliki tujuan dan keamanan finansial
 - c. Kemiskinan (*Poverty*): hidup dalam kemiskinan meningkatkan resiko masalah kesehatan mental karena terbatasnya akses terhadap sumber daya dan peluang.
4. Faktor Pendidikan
- a. Tingkat Pendidikan (*Level of education*) : tingkat pendidikan yang lebih tinggi sering dikaitkan dengan hasil kesehatan mental yang lebih baik.
 - b. Akses terhadap pendidikan yang berkualitas (*Acces to quality education*) : kesempatan dan sumber pendidikan yang memadai berkontribusi terhadap perkembangan mental yang positif
5. Faktor Kesehatan Fisik
- a. Kesejahteraan Fisik (*Physical well-being*): kesehatan fisik yang baik, termasuk olahraga teratur, pola makan yang sehat, dan tidur yang cukup mendukung kesehatan mental
 - b. Akses Terhadap layanan kesehatan (*Access to health care*) : Akses yang memadai terhadap layanan kesehatan dan perawatan pencegahan berkontribusi pada hasil kesehatan mental yang lebih baik
6. Rumah (*Housing*)
- a. Kualitas perumahan (*Housing quality*) : Kondisi perumahan yang aman, terjamin, dan sesuai berdampak positif terhadap kesejahteraan mental

- b. Stabilitas (*stability*): Memiliki tempat tinggal yang stabil dan rasa memiliki terhadap lingkungan tempat tinggalnya.
7. Keluarga dan hubungannya (*Family and relationship*)
 - a. Dinamika keluarga yang positif (*Positive family dynamics*): Hubungan keluarga yang suportif, penuh kasih sayang, dan membina menumbuhkan kesehatan mental
 - b. Jaringan pendukung (*Support networks*): Sistem dukungan sosial yang kuat di luar unit keluarga, seperti teman dan kelompok masyarakat
 - c. Orang dewasa yang suportif : Memiliki orang dewasa yang penuh perhatian dan suportif dalam kehidupan seseorang, seperti orang tua atau mentor, dapat memberikan stabilitas dan bimbingan emosional
 8. Peristiwa yang Terjadi (*Live events*)
 - a. Peristiwa kehidupan yang positif (*Positive life events*) : Pengalaman yang menyenangkan dan pencapaian yang signifikan berkontribusi pada kesejahteraan mental yang positif
 - b. Mekanisme Penanggulangan (*coping mechanism*): Kemampuan untuk secara efektif mengatasi peristiwa kehidupan yang penuh tekanan dan beradaptasi terhadap perubahan
 9. Kebudayaan dan Identitas (*Culture and Identity*)
 - a. Norma budaya (*cultural norms*) : Nilai-nilai budaya, keyakinan, dan praktik yang mendukung kesehatan mental dan kesejahteraan

- b. Rasa memiliki (*Sense of belonging*) : Merasa terhubung dengan budaya, komunitas, dan identitas seseorang meningkatkan kesejahteraan mental

10. Akses ke Sumber Daya

- a. Akses terhadap layanan kesehatan mental (*Acces to mental health services*) : Ketersediaan dan keterjangkauan dukungan kesehatan mental dan pilihan pengobatan
- b. Sistem dukungan sosial (*Social support system*) : Akses ke jaringan dan sumber daya yang memberikan bantuan selama masa-masa sulit

11. Lingkungan

- a. Desain perkotaan : Kota dan lingkungan yang dirancang dengan baik yang mendorong aktivitas fisik, keterlibatan masyarakat, dan akses terhadap alam
- b. Ruang hijau : Akses ke taman dan lingkungan alam yang berkontribusi terhadap pengurangan stres dan peningkatan kesehatan mental
- c. Infrastruktur komunitas (*community infrastructure*): Ketersediaan pusat komunitas, fasilitas rekreasi, dan fasilitas yang membina hubungan sosial

12. Faktor Gaya Hidup

- a. Diet : Pola makan yang seimbang dan bergizi berkontribusi terhadap kesejahteraan mental dan fisik secara keseluruhan
- b. Latihan (*exercise*): Aktivitas fisik yang teratur dikaitkan dengan peningkatan kesehatan mental dan suasana hati

- c. Penggunaan zat (*substance use*): Terkait dengan kesehatan mental dan kesejahteraan yang buruk
- d. Pola Tidur (*sleep patterm*): Tidur yang cukup dan berkualitas sangat penting untuk keseimbangan mental dan emosional

13. Stigma dan Diskriminasi

- a. Pengurangan stigma (*reduction in stigma*) : Menantang dan mengurangi stigmatisasi masyarakat seputar masalah kesehatan mental
- b. Promosi inklusivitas (*promotion of inclusivity*) : Menciptakan masyarakat yang inklusif dan menerima serta merangkul keberagaman

Dari faktor – faktor yang telah dikemukakan di atas, maka dapat disimpulkan faktor yang mempengaruhi *mental well-being* adalah faktor biologis, faktor psikologis, sosial, *perceived stress* dan juga *mindfulness*.

2.1.3 Ciri Karakteristik *Mental Well-being*

WHO (2004) menjelaskan ciri-ciri kepribadian individu dengan kesehatan mental positif mencakup sumber daya psikologis berupa harga diri, penguasaan, dan ketahanan, yang merupakan kapasitas untuk mengatasi kesulitan dan menghindari kehancuran ketika dihadapkan pada pemicu stres. Individu seperti yang dikemukakan seperti sebelumnya memiliki kapasitas untuk menguasai lingkungannya, dan kemampuan untuk mengidentifikasi, menghadapi, serta memecahkan masalah.

WHO (2004) berpendapat mengenai beberapa karakteristik mental yang sehat meliputi:

1. Kemampuan untuk memperoleh pembelajaran dari pengalaman.
2. Kemampuan untuk beradaptasi dengan perubahan.
3. Kecenderungan untuk memberi dukungan daripada hanya menerima.
4. Kecenderungan untuk memberikan bantuan kepada orang lain.
5. Adanya rasa kasih sayang terhadap orang lain.
6. Merasa puas dan mendapatkan kebahagiaan dari usaha yang dilakukan.
7. Kemampuan untuk menerima kegagalan sebagai pembelajaran.
8. Berpikir secara positif dalam menghadapi situasi dan tantangan

Mental well-being menurut Gautam et al., (2024) ditandai dengan hal-hal berikut:

1. Kesehatan fisik dan perilaku yang optimal
2. Tujuan hidup
3. Partisipasi aktif dalam pekerjaan dan permainan yang menyenangkan
4. Hubungan yang menyenangkan
5. Kepuasan

Oleh karena itu, dapat disimpulkan secara keseluruhan bahwa ciri – ciri karakteristik individu yang memiliki kesehatan mental adalah kesehatan fisik dan perilaku yang optimal, memiliki tujuan hidup, partisipasi aktif dalam pekerjaan dan permainan yang menyenangkan, hubungan yang menyenangkan dan adanya kepuasan.

2.1.4 Aspek *Mental Well-being*

Ryan & Deci, (2001); Tennant (2007) menyatakan konsep *mental well-being* merupakan konstruksi yang kompleks mencakup pengaruh dan fungsi psikologis dengan dua perspektif berbeda dimana akan meliputi:

1. Perspektif hedonis, yang berfokus pada pengalaman subyektif kebahagiaan dan ; kepuasan hidup dan pengaruh negatif yang jarang.
2. Perspektif eudaimonik, yang berfokus pada fungsi psikologis dan realisasi diri.

Menurut Ryff et al (2021) mengungkapkan 2 pendekatan *dalam mental well-being*, yaitu:

1. Pendekatan hedonis

Pendekatan yang berfokus pada apa yang membuat pengalaman dalam hidup menjadi menyenangkan dan tidak menyenangkan, sehingga menyalurkan diri mereka dengan konsepsi tertentu dari Yunani kuno. Terdapat beberapa istilah tambahan yang termasuk dalam pendekatan hedonis, yaitu *subjective well-being* (kesejahteraan subjektif), *life satisfaction* (kepuasan hidup), *happiness* (kebahagiaan), *positive and negative affect* (pengaruh positif dan negatif).

2. Pendekatan Eudaimonic

Pendekatan yang berfokus pada fungsi individu yang didasari oleh tantangan pribadi yang dihadapi individu dalam mewujudkan potensinya. Terdapat enam dimensi utama yang muncul dari integrasi ini, yang pada dasarnya berkaitan dengan kesejahteraan yang menantang dan berkembang diantaranya *self acceptance*, *positive relations with others*,

environmental mastery, autonomy, purpose in life, personal growth.

Setiap dimensi kesejahteraan psikologis menggambarkan tantangan yang dihadapi individu saat mereka berusaha untuk berfungsi secara positif.

Dalam penelitian ini, peneliti menggunakan 2 aspek yang dikemukakan oleh Tennant (2007), yaitu perspektif hedonis dan perspektif eudaimonik.

2.2 Mindfulness

2.2.1 Definisi Mindfulness

Mindfulness merupakan prediktor penting terhadap kesehatan fisik dan mental seseorang, yang dalam bahasa Pali sebagai *samma sati* yang artinya menjaga kesadaran yang jelas dan tepat akan tujuan pada saat ini (Mahinda V, 2009). Brown & Ryan (2003) menyatakan bahwa *mindfulness* sebagai suatu keadaan yang penuh dengan kesadaran (*awareness*) dan perhatian (*attention*) terhadap suatu kondisi yang sedang terjadi. Setiap orang memiliki kualitas *mindfulness* yang berbeda dikarenakan setiap individu memiliki frekuensi kesadaran dan perhatian yang berbeda – beda. Kemudian Kabat-Zinn, (2003) mengartikan *mindfulness* sebagai kesadaran yang muncul melalui perhatian yang terjadi dengan sengaja dan tanpa menghakimi untuk memahami diri dan kebijaksanaan. Menurut Kabat, terdapat beberapa sikap inti yang diperlukan untuk menumbuhkan *mindfulness*, yaitu: tidak menghakimi (*non judging*), penerimaan (*acceptance*), kesabaran (*patience*), pikiran pemula/ awal (*beginners mind*), mempercayai (*trust*), tanpa berusaha (*non striving*), melepaskan (*letting go*), rasa syukur (*gratitude*) dan kemurahan hati (*generosity*).

Menurut Baer et al., (2006) *mindfulness* adalah adanya peningkatan kualitas kesadaran yang berlangsung pada saat ini (*present – moment awareness*) tanpa menghakimi diri sendiri terhadap pengalaman internal (*non judgemental acceptance*). *Mindfulness* melibatkan perhatian seseorang terhadap apa yang sedang terjadi pada diri sendiri, kemudian bentuk perhatian tersebut dapat ditingkatkan ketika perhatian tersebut dengan rasa ingin tahu dan penerimaan (Shapiro et al., 2016). Konsep dasar *mindfulness* menurut Creswell, (2017) adalah kondisi dimana individu berusaha sadar dan memberikan perhatian terhadap apa yang sedang dilakukan dan fokus pada proses menjernihkan pikiran dan membebaskan diri. Pendapat yang dikemukakan oleh Greco et al., (2011) mengkonsepkan bahwa *mindfulness* sebagai suatu sifat (*trait*) dimana individu memiliki kecenderungan untuk menjadi lebih atau kurang *mindful* tergantung dari situasi yang sedang terjadi

Berdasarkan pemaparan beberapa ahli di atas mengenai definisi *mindfulness*, dapat disimpulkan bahwa *mindfulness* adalah adanya kesadaran (*awareness*) yang memberikan perhatian (*attention*) dan melibatkan pengalaman yang terjadi sekarang (*here and now*) yang dapat mendorong individu untuk mengontrol dirinya dan menyesuaikan diri terhadap situasi tertentu.

2.2.2 Aspek dan Komponen *Mindfulness*

Ada lima aspek yang dapat menjelaskan bagaimana penerapan *mindfulness* dalam menghadapi pengalaman-pengalaman yang tidak menyenangkan (Baer et al., 2004, 2006) yaitu:

1. *Observing*, kemampuan atau kesadaran dalam memperhatikan situasi atau kondisi yang sedang terjadi baik itu pada pengalaman internal maupun eksternal, seperti sensasi, kognisi, emosi, penglihatan, suara, aroma.
2. *Describing*, yakni kemampuan menjelaskan pengalaman atau memberikan nama pengalaman yang sedang dialami atau telah dialami dengan kata - kata
3. *Acting with awareness* yakni kesadaran terhadap konsekuensi pada setiap momen yang dilakukannya.
4. *Nonjudging of inner experience* yakni sikap tidak menyalahkan diri sendiri terhadap pemikiran dan perasaan atas segala kegagalan yang dialaminya. *Nonjudging* dipercaya untuk menangani perilaku yang bersifat impulsif, tanpa kontrol, ataupun otomatis yang sifatnya tidak baik untuk individu.
5. *Non-reactivity to inner experience* yakni kecenderungan sikap untuk tidak melampiasikan secara negatif atau tidak menghakimi pikiran dan perasaan diri. Hal ini dimaksudkan untuk membiarkan pikiran dan perasaan tersebut untuk meninggalkan diri individu agar individu tidak berfokus pada diri secara berlebihan terhadap pikiran dan perasaan yang datang tersebut.

Bishop et al (2004) membagi *mindfulness* menjadi 2 komponen utama, yaitu:

1. *Self regulated attention*, dimana pengamatan dan kesadaran yang tidak bersinergi terhadap sensasi, pikiran, atau perasaan yang muncul dari waktu ke waktu.

2. *Non judging acceptance*, dimana pikiran dan perasaan diamati tanpa adanya penambahan atau melebihi – lebihkan sebagai bukti penerimaan dan tidak menghakimi diri.

Pendapat lain dari Brown dan Ryan (2003) membagi dua aspek dari *mindfulness* yaitu perhatian (*attention*) dan kesadaran (*awareness*). Perhatian atau *attention* adalah suatu proses yang digunakan untuk mengarahkan perhatian yang dimiliki agar menjadi lebih sensitif terhadap pengalaman tertentu. Sedangkan *awareness* adalah layaknya sebuah "radar" dalam kesadaran individu yang secara terus-menerus memantau baik kondisi internal maupun eksternal yang dialami oleh individu itu sendiri. *Mindfulness* disini artinya sebuah proses mengalihkan *awareness* dan *attention* ke pengalaman saat ini, yaitu keadaan sekarang (*present moment*).

Berdasarkan pemaparan di atas dapat diambil kesimpulan bahwa aspek-aspek yang digunakan dalam penelitian adalah aspek *mindfulness* yang dikemukakan oleh Baer et al., (2004, 2006, 2008) yaitu: *observing, describing, acting with awareness, nonjudging of inner experience* dan *non-reactivity to inner experience*.

2.2.3 Faktor Yang Mempengaruhi *Mindfulness*

Menurut Langer, (1989) terdapat beberapa kualitas kunci dari keadaan *mindful* yaitu:

1. Pembuatan kategori baru. Keadaan *mindful* tidak bergantung pada pengetahuan sebelumnya. Kemampuan untuk mengolah informasi baru didapatkan dari pengalaman dan konteks yang dialami.

2. Keterbukaan terhadap informasi baru. Hal ini sejalan dengan kemampuan untuk selalu menerima informasi baru yang ditemui.
3. Kesadaran tentang adanya lebih dari satu sudut pandang. Keterbukaan tidak hanya pada informasi baru, tetapi juga pemahaman bahwa ada berbagai cara berbeda untuk melihat suatu situasi.
4. Kendali atas konteks. Hal ini diperoleh melalui kemampuan untuk mengembangkan kategori baru, menerima informasi baru dan mempertimbangkan beragam sudut pandang sehingga memungkinkan individu untuk mengubah konteks dari situasi yang mungkin terasa sulit menjadi sesuatu yang lebih mudah.
5. Fokus pada proses sebelum hasil. Hal ini mencerminkan bahwa *mindfulness* adalah tentang menjalani proses dan menyadari bahwa setiap hasil akhir tergantung pada perjalanan yang dilalui dalam proses tersebut.

Menurut Zinn- Kabat (2018) terdapat tiga elemen utama yang menjelaskan bagaimana *mindfulness* bekerja, yaitu:

1. *Intention*

Menurut Kabat-Zinn "*on purpose*" yang merujuk pada niat atau tujuan yaitu berkaitan dengan pentingnya penetapan tujuan dari melakukan meditasi, dimana penentuan *intention* (tujuan) menjadikan sesuatu dapat dicapai, dan tujuan akan mengingatkan seseorang akan maksudnya dalam melakukan *mindfulness*.

2. *Attention*

Merupakan sesuatu yang berkaitan dengan "*paying attention*" yang menunjukkan perhatian, dengan melakukan pengamatan terhadap

peristiwa kekinian, pengalaman internal dan eksternal. Hal ini menjadi sangat penting dalam proses penyembuhan.

3. *Attitude*

berkaitan dengan "*in a particular way*" yang mengacu pada sikap atau kualitas *mindfulness*. Hal yang dilakukan tanpa melakukan banyak evaluasi atau penilaian, penuh penerimaan, kebaikan, keterbukaan meskipun apa yang terjadi adalah di luar keinginan.

Ketika ketiga elemen ini diperkuat secara bersamaan, maka keadaan *mindfulness* diasumsikan dapat muncul. Melalui proses ini, terjadi *reperceiving*, yang selanjutnya memfasilitasi perubahan dalam cara individu memandang sesuatu. *Reperceiving* terjadi ketika individu secara sengaja (*intentionally*) memusatkan perhatian (*attention*) dengan sikap terbuka dan tanpa penilaian (*nonjudgmental*), yang pada gilirannya membawa perubahan yang signifikan dalam perspektif mereka. Perubahan perspektif ini dianggap sebagai inti dari perubahan dan transformasi yang dipengaruhi oleh latihan *mindfulness*. Diasumsikan bahwa beberapa mekanisme dapat terfasilitasi melalui perubahan perspektif ini, termasuk diantaranya: (a) regulasi diri (*self regulation*), (b) klarifikasi nilai-nilai (*values clarification*), (c) fleksibilitas perilaku kognitif (*cognitive behavioral flexibility*), dan (d) paparan (*exposure*).

Berdasarkan penjelasan di atas, maka dapat disimpulkan bahwa faktor-faktor yang mempengaruhi *mindfulness* adalah *intention*, *attention*, dan *attitude*.

2.3 *Perceived Stress*

2.3.1 Definisi *Perceived Stress*

Menurut Cohen et al (1983) *perceived stress* didefinisikan sebagai sejauh mana situasi dalam kehidupan seseorang dievaluasi sebagai hal yang luar biasa, tidak dapat diprediksi, dan tidak dapat dikendalikan. *Perceived stress* mengacu pada persepsi subjektif individu terhadap stres dan penilaian kemampuan individu dalam memproses stres (Kim & Jang, 2020). Phillips (2020) menambahkan *perceived stress* merupakan cara seseorang memandang berapa besar tekanan atau beban yang mereka rasakan pada suatu waktu atau periode tertentu yang mencakup pandangan tentang sejauh mana kehidupan seseorang terasa tidak terkendali atau tidak terduga, seberapa sering mereka menghadapi situasi yang mengganggu, seberapa besar perubahan yang mereka alami, dan keyakinan mereka dalam kemampuan untuk mengatasi masalah atau kesulitan.

Perceived Stress menjadi evaluasi subjektif individu terhadap situasi atau faktor-faktor dalam kehidupannya yang berpotensi menimbulkan stres, serta kemampuannya untuk menghadapi dan mengelola stres tersebut (Varghese et al., 2015). Menurut Reis et al., (2017) *perceived stress* merupakan cara individu menilai situasi dalam hidup mereka sebagai sesuatu yang tidak dapat dikendalikan dan dibebani secara berlebihan. *Perceived stress* menjadi respons individu terhadap situasi yang dianggap mengancam atau mempengaruhi kemampuan, sumber daya, dan kesejahteraannya dalam berinteraksi dengan lingkungannya (Yılmaz Koğar & Koğar, 2024).

Berdasarkan beberapa definisi dari *perceived stress* yang dikemukakan oleh beberapa ahli di atas, maka dapat disimpulkan bahwa *perceived stress* adalah sejauh mana individu menilai peristiwa kehidupannya sebagai sesuatu yang tidak dapat diprediksi, tidak terkendali, dan penuh tekanan

2.3.2 Dimensi dan Komponen *Perceived Stress*

Cohen et al., (1983) membagi dimensi *perceived stress* menjadi 3, yaitu:

1. *Unpredictability*

Unpredictability merupakan perasaan tidak berdaya serta putus asa yang dirasakan individu ketika ia tidak mampu memprediksi situasi yang akan terjadi dalam kehidupannya (situasi yang datang dengan tiba-tiba).

2. *Uncontrollability*

Uncontrollability merupakan perasaan tidak mampu mengendalikan tuntutan eksternal maupun tuntutan lingkungan.

3. *Overloaded*

overloaded adalah ketika individu merasa terlalu banyak beban pikiran yang membuatnya tertekan.

Hewitt et al (1992); Cohen dalam penelitiannya membagi *perceived stress* menjadi 2 komponen, yaitu:

1. *Perceived Distress / Perceived Helplessness*

Adanya anggapan individu yang melibatkan pengalaman atau reaksi afektif negatif dan persepsi tentang kemampuan seseorang untuk menghadapi peristiwa atau perubahan secara efektif (gejala adaptasi yang mencerminkan bagaimana individu merespons stres)

2. *Perceived Coping/ Perceived self-efficacy*

Adanya persepsi tentang tingkat kemampuan individu dalam mengatasi stresor yang ada yang dalam hal ini adalah kemampuan *coping* dari individu (kemampuan individu dalam menghadapi stres).

Taylor (2015) menemukan 2 komponen yang paling baik menggambarkan PSS-10:

1. Ketidakberdayaan yang dirasakan (*Perceived of Helplessness*) adalah perasaan seseorang akan kurangnya kendali atas keadaan diri atau emosi atau reaksi mereka sendiri.
2. Kurangnya efikasi diri (*Lack of Self Efficacy*) adalah mengukur ketidakmampuan yang dirasakan individu untuk menangani masalahnya.

Dari dimensi dan komponen *perceived stress* tersebut, maka disimpulkan bahwa komponen *perceived stress* terdiri dari *perceived distress/perceived helplessness* dan *perceived coping/perceived self-efficacy*.

2.3.3 Faktor Yang Mempengaruhi *Perceived Stress*

Menurut Thoits (1995), sumber stres (*stressor*) dapat dikategorikan menjadi tiga jenis, yaitu:

1. *Life events* (peristiwa-peristiwa kehidupan),

Peristiwa-peristiwa kehidupan, atau *life event* merujuk pada perubahan signifikan dalam kehidupan seseorang yang dapat meningkatkan risiko terhadap penyakit. Ketika peristiwa kehidupan terjadi, individu sering kali dihadapkan pada tuntutan penyesuaian yang cepat, yang jika tidak diatasi dengan baik, dapat menyebabkan stres dan dampak negatif pada

kesejahteraan mental. Kegagalan dalam menyesuaikan diri dengan perubahan yang ekstrem tersebut dapat menghasilkan berbagai masalah, termasuk perasaan cemas dan ketidaknyamanan.

2. *Chronic strain* (ketegangan kronis),

Ketegangan ini merujuk pada kesulitan yang berulang dan berkelanjutan dalam kehidupan sehari-hari seseorang. Ketegangan kronis ini memiliki potensi untuk memengaruhi kesehatan secara fisik maupun psikologis. Hal ini disebabkan oleh ketegangan yang berkelanjutan dan menjadi ancaman bagi individu yang dapat mengakibatkan dampak negatif pada berbagai aspek kesejahteraan.

3. *Daily hassles* (permasalahan-permasalahan sehari-hari).

Permasalahan sehari-hari terjadi ketika adanya peristiwa-peristiwa kecil dalam kehidupan sehari-hari seseorang dan memerlukan penyesuaian dalam waktu singkat, kadang-kadang hanya dalam satu hari. Misalnya, individu menghadapi tantangan-tantangan kecil yang mungkin tidak berlanjut secara terus-menerus dan dapat diselesaikan dalam waktu yang relatif singkat.

Menurut Fakhriyani, (2019) stres yang sering muncul di lingkungan kerja meliputi beberapa faktor, diantaranya:

- a. Kekecewaan atas kurangnya jaminan kesejahteraan, seperti gaji dan tunjangan yang tidak mencukupi untuk kebutuhan sehari-hari.
- b. Konflik interpersonal di tempat kerja dengan atasan, rekan kerja, atau mitra kerja.
- c. Pekerjaan yang tidak sesuai dengan minat dan kemampuan individu.

- d. Persaingan yang tidak sehat antara pimpinan atau karyawan.
- e. Beban kerja yang berlebihan, terutama jika tidak sebanding dengan kompensasi yang diterima.
- f. Lingkungan kerja yang tidak kondusif, seperti kebisingan, kekotoran, atau kurangnya ventilasi udara yang baik.
- g. Keterbatasan waktu istirahat
- h. Kesenjangan antara hari libur dan waktu kerja yang padat.
- i. Kurangnya komunikasi terbuka antara pimpinan dan karyawan.
- j. Ketidakpastian dalam jenjang karir atau kenaikan pangkat.
- k. Keterbatasan kesempatan untuk melaksanakan ibadah sesuai dengan keyakinan individu.

Disimpulkan bahwa *perceived stress* dipengaruhi oleh beberapa faktor yang diantaranya adalah *life events* (peristiwa- peristiwa kehidupan), *chronic strain* (ketegangan kronis) dan *daily hassles* (permasalahan – permasalahan sehari – hari).

2.4 Pengaruh *Mindfulness* Terhadap *Mental Well-being*

Mental well-being dijelaskan sebagai kondisi seseorang yang merasa baik secara emosional, mampu berfungsi secara optimal, dan dapat mengatasi berbagai tantangan yang dihadapi dalam kehidupan sehari-hari (Ruggeri et al., 2020). Bagi karyawan tujuan *mental well-being* adalah memberikan sejumlah manfaat bagi karyawan dan organisasi tempat mereka bekerja, seperti meningkatkan kapasitas pengambilan keputusan, produktivitas yang lebih tinggi, ketahanan, dan sebagainya (Kumar & Sulphrey, 2023). Kesejahteraan (*well-being*) telah terbukti

berhubungan dengan kesuksesan dalam berbagai aspek kehidupan, baik secara profesional, pribadi, maupun interpersonal. Individu dengan tingkat kesejahteraan yang tinggi cenderung menunjukkan tingkat produktivitas yang lebih besar di tempat kerja, kemampuan pembelajaran yang lebih efektif, peningkatan dalam kreativitas, perilaku yang lebih peduli terhadap orang lain, dan hubungan interpersonal yang lebih positif (Diener, 2012; F. A. Huppert & So, 2013; Oishi et al., 2007).

Mindfulness terbukti memiliki hubungan positif dengan *mental well-being* (K. W. Brown & Ryan, 2003b; Hanley et al., 2015; Harrington et al., 2016; Jin et al., 2020; Ogbodo et al., 2023; Rosini et al., 2017). *Mindfulness* muncul secara bersamaan dari pengembangan tiga mekanisme, yaitu: a.) niat dan pemahaman mengenai mengapa seseorang terlibat dalam *mindfulness* (contohnya: regulasi diri atau pengurangan stres), b.) perhatian dan pengamatan secara berkelanjutan dan terus menerus tanpa adanya penilaian atau analisa dan c.) sikap penerimaan kebaikan, kasih sayang, keterbukaan tanpa adanya usaha untuk mencapai keseimbangan, keingintahuan dan tanpa evaluasi (Bergen-Cico & Cheon, 2014; Kabat-Zinn, 2005).

Penerapan *mindfulness* menjadi sebuah upaya untuk menjaga kesehatan mental karena *mindfulness* menjadikan individu lebih mampu dalam melakukan penyesuaian diri sesuai dengan kebutuhan atau situasi tertentu yang dialaminya (Fourianalistyawati & Listiyandini, 2018). Potts & DeBerard, (2015) menambahkan individu yang memiliki tingkat *mindfulness* yang lebih tinggi cenderung melaporkan kesehatan mental yang lebih baik, termasuk pengurangan gejala kecemasan dan depresi. Selain itu, mereka juga menunjukkan pola perilaku

kesehatan fisik yang lebih baik, seperti olahraga teratur dan pola makan yang sehat. Hal ini sejalan dengan penelitian Roulston et al., (2017) dimana adanya pemberian intervensi *mindfulness* selama 6 pekan dapat meningkatkan *well-being* pada seseorang. Volanen et al., (2020) menambahkan penerapan *mindfulness* menjadi solusi dari beragam masalah kesehatan mental, meningkatkan kemampuan beradaptasi, dan memperkuat individu.

Adanya *mindfulness* akan menyediakan teknik koping yang efektif, meningkatkan kesejahteraan dengan mengurangi gejala depresi dan kemarahan. Gaylord, 2008. Shapiro et al., (2006) menjelaskan bahwa praktik *mindfulness* memungkinkan individu untuk mengamati pikiran mereka tanpa penilaian, yang pada gilirannya meningkatkan adaptabilitas fungsional. Selain itu, individu yang mempraktikkan *mindfulness* cenderung memiliki tingkat kepercayaan diri yang tinggi, optimisme, dan kesuksesan yang lebih besar yang pada akhirnya dapat meningkatkan kesejahteraan (Lykins & Baer, 2009; Zernicke et al., 2012). *Mindfulness* juga dapat mendorong individu untuk mengembangkan kecerdasan emosional (EI) yang lebih baik tinggi hingga akan mengarah kepada *mental well-being* (Schutte & Malouff, 2011).

Merujuk pada penjelasan di atas, dapat diasumsikan bahwa *mindfulness* berpengaruh terhadap *mental well-being* untuk membantu individu memberikan respon dan tindakan yang sesuai dengan situasi saat ini.

2.5 Pengaruh *Mindfulness* Terhadap *Perceived Stress*

Stres yang tinggi dapat berdampak negatif pada kesehatan mental dan fisik seseorang. Stres terjadi ketika seseorang menilai bahwa tuntutan pekerjaan yang

dirasakan melebihi sumber daya internal dan eksternal mereka (Acoba, 2024) atau melebihi kapasitas adaptifnya (Cohen et al., 2007). Oleh karena itu pentingnya praktik *mindfulness* dalam kehidupan sehari-hari sebagai alat untuk mengelola stres (Baer et al., 2023). *Mindfulness* merujuk pada kemampuan individu untuk memusatkan perhatiannya pada saat ini dengan kesadaran dan tanpa adanya penilaian (Kabat-Zinn, 2003). Penelitian yang dilakukan pada berbagai kelompok seperti ibu rumah tangga (Alfalathi et al., 2023), remaja (Fourianalistyawati & Arruum Listiyandini, 2018; Lekatompessy, 2023; Savitri & Listiyandini, 2017), mahasiswa (Anggraeni & Syafitri, 2022), mahasiswa tahun pertama (Saraswati et al., 2023), dan guru (DiCarlo et al., 2020) telah secara konsisten menemukan bahwa tingkat *mindfulness* berkorelasi signifikan dengan tingkat *perceived stress* pada individu. Praktik *mindfulness* dapat membantu mengurangi stres yang dirasakan (Lengacher et al., 2021). Hasil penelitian ini menyoroti pentingnya *mindfulness* dalam manajemen stres di berbagai kelompok populasi.

Mindfulness adalah salah satu variabel yang dapat memengaruhi stres yang dirasakan (*perceived stress*) oleh individu (Farahani et al., 2019). Tingkat kesadaran disposisi (*mindfulness*) yang lebih tinggi akan memprediksi berkurangnya persepsi subjektif tentang stres, yang pada akhirnya turut memprediksi tingkat kecemasan/depresi yang lebih rendah, gangguan sosial, dan hilangnya rasa percaya diri (Liu et al., 2019). Individu dengan tingkat *trait mindfulness* yang tinggi cenderung memiliki kondisi psikologis yang lebih baik, yang mengarah pada peningkatan kualitas hidup yang sehat. Selain itu, individu tersebut juga memiliki ketahanan yang lebih baik terhadap tekanan, cenderung menggunakan strategi koping yang lebih positif, dan mengalami tingkat stres yang

lebih rendah. Dalam situasi stres, individu yang memiliki tingkat kesadaran yang lebih tinggi cenderung menghindari strategi koping maladaptif seperti pengasingan diri atau penyangkalan terhadap masalah (Senders et al., 2014).

Merujuk pada penjelasan tersebut, dapat diasumsikan bahwa *mindfulness* berpengaruh terhadap penurunan stres yang dirasakan oleh individu.

2.6 Pengaruh *Perceived Stress* Terhadap *Mental Well-being*

Pentingnya kesejahteraan karyawan dan faktor organisasi telah diakui dalam layanan kesehatan (Dall'Ora et al., 2016), di mana terdapat bukti gangguan kesejahteraan psikologis karyawan terhadap pekerjaannya. Stres merupakan salah satu faktor risiko buruknya kesejahteraan mental di kalangan orang dewasa yang bekerja (Law et al., 2020). Stres yang terkait dengan pekerjaan merupakan dampak psikologis yang sangat mendasar yang sering kali melebihi tekanan yang terlihat secara langsung dalam berbagai jenis pekerjaan (Ya et al., 2021). Individu mengalami stres atau mempersepsikan masalah sebagai sesuatu yang mengancam/berbahaya ketika tidak percaya bahwa individu tersebut memiliki sumber daya yang memadai untuk mengatasi hambatan (McLaughlin et al., 2015). Tingkat stres yang tinggi berpotensi mengakibatkan manifestasi kondisi kesehatan mental seperti depresi, kecemasan, dan gangguan terkait (Vallasamy et al., 2023). Hasil penelitian mengungkapkan penyebab stres kerja seperti waktu kerja yang tidak teratur, proporsi kerja *shift* yang lebih tinggi, dan kerja lembur yang lebih tinggi yang dilaporkan dalam penelitian ini terbukti berhubungan dengan hasil kesehatan yang buruk (Bonsaksen et al., 2019; Costa, 2010).

Perceived stress mengacu pada penilaian subjektif individu terhadap tingkat dan intensitas stres yang mereka alami, baik pada titik waktu tertentu atau selama periode tertentu (Varghese et al., 2015). *Perceived stress* memiliki hubungan negatif yang kuat dengan *mental well-being* (Slimmen et al., 2022). Hal ini sejalan dengan penelitian He et al (2018) yang menemukan hubungan yang kuat antara *perceived stress* dan *mental well-being* di kalangan mahasiswa keperawatan. Banyak penelitian yang telah dirangkum menunjukkan bahwa stres di dunia kerja dapat dikaitkan dengan hasil kesehatan dan *mental well-being* yang negatif, termasuk tekanan darah, gangguan muskuloskeletal, penyakit kardiovaskular, kecemasan, depresi, kelelahan, kelelahan emosional, ketidakpuasan, dan kesehatan mental yang buruk (Mensah, 2021). Maddock, (2023) menambahkan *perceived stress* cenderung menjadi faktor risiko universal untuk kecemasan, depresi, dan kesejahteraan mental pada pekerja sosial dimana pekerja sosial yang mengalami tingkat stres tinggi cenderung mengalami kelelahan yang lebih parah dan berkontribusi pada penurunan *mental well-being*nya.

Merujuk pada penjelasan tersebut, dapat diasumsikan bahwa *perceived stress* berpengaruh terhadap *mental well-being* pada individu.

2.7 Peran Mediasi *Perceived Stress* dalam Pengaruh *Mindfulness* Terhadap *Mental Well-being*

Terdapat tiga konsep inti dari kesehatan mental yang dikemukakan oleh WHO (2020) dimana kesehatan mental adalah komponen intrinsik dari kesehatan secara keseluruhan, yang mencakup lebih dari sekedar tidak adanya penyakit, dan kesehatan mental terkait erat dengan kesehatan fisik dan perilaku. Hubungan

antara kesejahteraan dan masalah kesehatan mental saling terkait. Ketika kesejahteraan tinggi, kemungkinan mengalami penyakit mental akan menurun, sedangkan kesehatan mental yang buruk mengurangi kesejahteraan secara keseluruhan (Gautam et al., 2024).

Salah satu faktor yang berpengaruh terhadap *mental well-being* adalah *perceived stress*. Dimana individu yang melaporkan tingkat *perceived stress* yang lebih tinggi cenderung memiliki tingkat persepsi kesehatan, masalah emosional, fungsi sosial, fungsi fisik, nyeri tubuh, masalah kesehatan fisik dan energi serta masalah kesehatan mental (Teh et al., 2015). Manita et al., (2019) menambahkan individu yang tidak mampu mengelola stresnya dengan baik maka akan mengganggu *mental well-being* yang mengakibatkan berkurangnya kemampuan untuk menghadapi situasi yang terjadi dan berdampak pada perilaku, kesehatan fisik maupun kesehatan psikologisnya. Untuk melindungi diri dari stres, terdapat beberapa sumber yang mampu seperti resiliensi, dukungan sosial, dan *mindfulness* (Harding et al., 2019).

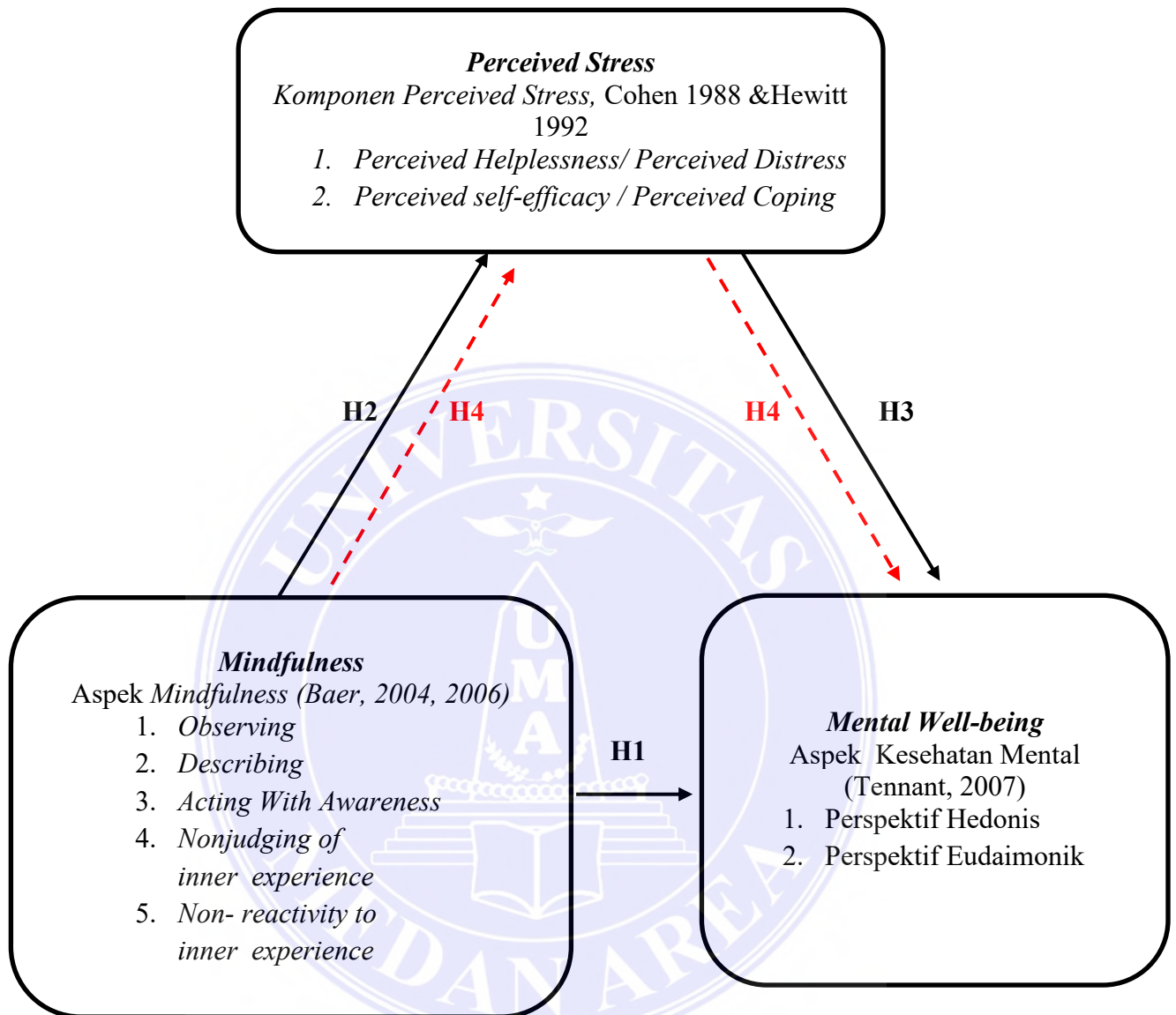
Mindfulness mampu mengurangi stres yang dirasakan oleh seorang individu (Baer et al., 2012). Zimmaro et al., (2016) menemukan bahwa individu yang memiliki *mindfulness* yang tinggi secara signifikan akan merasakan tingkat stres yang menurun. Hasil penelitian Zollars et al., (2019) menunjukkan bahwa meditasi *mindfulness* akan menghasilkan peningkatan kesadaran dan *mental well-being* serta persepsi yang lebih rendah. *Mindfulness* telah dianggap sebagai faktor yang mendukung *mental well-being* individu karena membantu mengatur perilaku sehat yang meningkatkan konsentrasi dan penerimaan (Naeem et al., 2022). Beberapa ahli telah mengusulkan bahwa pelatihan *mindfulness* untuk karyawan

dapat membantu mereka fokus (Dane & Brummel, 2014), meningkatkan kinerja, dan mengurangi tekanan karyawan (Allen et al., 2015).

Penelitian peran mediasi *perceived stress* dalam hubungan antara dispositional *mindfulness* dan gejala psikologis pada pasien kanker gastrointestinal menunjukkan bahwa tingkat *mindfulness* yang lebih tinggi akan memprediksi berkurangnya *perceived stress* pada individu yang pada gilirannya memprediksi tingkat kecemasan/depresi yang lebih rendah, gangguan sosial, dan kehilangan kepercayaan diri (Liu et al., 2019). Penelitian yang dilakukan Valikhani et al., (2020) menyimpulkan bahwa *mindfulness* akan menghasilkan efek menguntungkan dalam meningkatkan kualitas hidup individu dan meningkatkan kesehatan mental melalui pengurangan terhadap stres yang dirasakan (*perceived stress*).

Merujuk penjelasan tersebut diasumsikan *perceived stress* berperan dalam pengaruh *mindfulness* terhadap *mental well-being* pada individu. Individu yang *mindfull* memiliki kemampuan untuk penerimaan terhadap stres yang terjadi dengan baik dan menjaga kesejahteraan mentalnya.

2.8 Kerangka Teori



Keterangan :



: Variabel terukur



: Hubungan Langsung



: Hubungan Tidak Langsung

BAB III

METODE PENELITIAN

3.1 Waktu dan Tempat Penelitian

Penelitian ini dilakukan di PT. Sumber Alfaria Trijaya, Tbk. Waktu penelitian mulai dari bulan Mei 2024 sampai dengan Agustus 2024.

3.2 Bahan dan Alat

3.2.1 Skala *Mental Well-being*

Warwick-Edinburgh Mental Well-being Scale atau biasa disingkat WEMWBS adalah skala yang dipergunakan dalam penelitian ini. Skala ini dibuat oleh *Warwick Medical School University of Warwick* oleh Tennant et al., (2007). Terdapat 14 aitem yang semuanya disusun secara positif dan mencakup aspek perasaan dan fungsi dari kesejahteraan mental. *Alpha Cronbach's* untuk WEMWBS adalah 0,87 (95% CI [0,85; 0,88]). Semua aitem WEMWBS memiliki korelasi dengan total item lainnya yang berada dalam kisaran yang diinginkan, (0,2 hingga 0,8). Skala ini telah diadaptasi dalam berbagai bahasa, salah satunya adalah bahasa Indonesia. Adaptasi bahasa Indonesia dilakukan oleh Wicaksono, D. A, Roebianto, A, Suminton, (2021) dengan nilai koefisien reliabilitas 0,932 dan korelasi pengukuran semua aitem di atas 0,4.

Skala psikologi dalam penelitian berbentuk skala likert yang bertujuan mengukur kesehatan mental. Pada tiap butir aitemnya akan diberikan lima alternatif jawaban dengan rentang skor 1 sampai dengan 5 dengan rincian jawaban skor 1 untuk jawaban Tidak Pernah, skor 2 untuk jawaban Jarang, skor 3 untuk jawaban Kadang – kadang, skor 4 untuk jawaban Sering dan skor 5

untuk jawaban Selalu. Berikut ini adalah tabel distribusi aitem yang bersumber dari Tennant et al., (2007).

Tabel 3.1 Distribusi Aitem Skala Kesehatan Mental WEMWBS (*The Warwick-Edinburgh Mental Well-Being Scale*)

Dimensi	Aitem	Jumlah
<i>Hedonic Approaches</i>	1, 2, 3, 4, 5, 6, 7	7
<i>Eudemonic Approaches</i>	8, 9, 10, 11, 12, 13, 14	7
Jumlah		14

3.2.2 Skala *Mindfulness*

Five Facet Mindfulness Questionnaire atau disingkat FFMQ yang memiliki tujuan mengukur tingkat kesadaran yang dimiliki oleh seseorang yang digunakan dalam penelitian. Skala ini dibuat oleh Baer et al, (2006) yang terdiri dari 5 aspek dari *mindfulness* yaitu: *observing, describing, acting with awareness, non-judging of inner experience and non-reactivity to inner experience*. FFMQ ini terdiri dari 39 aitem yang terdiri dari 20 aitem positif dan 19 aitem negatif. FFMQ memiliki internal konsistensi dengan nilai *Alpha Cronbach's* berada pada rentang 0,75 sampai 0,91. FFMQ dinyatakan telah fit dengan model 5 aspek (Chi-square=207, 75; $p < 0, 001$, RMSEA = 0,070, CFI= 0,93, NNFI= 0,92). Interkorelasi antar aspek antara 0,32 sampai 0,56.

Skala ini dialihbahasakan ke dalam bahasa Indonesia dengan populasi usia di atas 15 tahun sebanyak 847 responden oleh Fourianalistryawati et al, (2023) dengan tujuan mendapatkan versi singkat dari FFMQ Indonesia yang memiliki nilai psikometri yang baik. Adapun hasil tersebut *Confirmatory Factor Analysis* menunjukkan hasil yang baik [$\chi^2 = 50,286$ (df = 25, $p = 0.002$) CFI = 0.964, SRMR = 0.042, RMSEA = 0.049, GFI = 0.976] telah menunjukkan fit/ hasil yang baik. FFMQ adalah sebuah skala multidimensi/ skala Likert yang tiap butir

aitemnya disediakan lima alternatif jawaban dengan rentang penilaian 1 sampai dengan 5 yaitu untuk jawaban TP (Tidak Pernah) diberi skor 1, jawaban J (Jarang) diberi skor 2, jawaban K (Kadang - kadang) diberi skor 3, jawaban SR (Sering) diberi skor 4, jawaban SL (Selalu) diberi skor 5. Berikut merupakan distribusi aitem FFMQ yang berasal dari Fourianalistyawati et al, (2023).

Tabel 3.2 Distribusi Aitem Skala *Mindfulness (Five Facet Mindfulness Questionnaire/FFMQ)*

Aspek	Aitem	Jumlah
<i>Observing</i>	1, 2	2
<i>Describing</i>	3, 4	2
<i>Acting with awareness</i>	5, 6	2
<i>Nonjudging inner experience</i>	7, 8	2
<i>Nonreactivity to inner experient</i>	9, 10	2
Jumlah		10

3.2.3 Skala *Perceived Stress*

Skala *perceived stress* diukur menggunakan *Perceived Stress Scale (PSS)* milik Cohen et al., (1983). Skala ini digunakan untuk mengukur persepsi stres yang dirasakan selama sebulan terakhir. Skala ini terdiri dari 10 aitem dengan pilihan respon berkisar (0 = tidak pernah, 1 = hampir tidak pernah, 2 = sesekali, 3 = sering, 4 = sangat sering) pada skala tipe likert 5 poin. Skor PSS diperoleh dengan membalikkan skor pada empat item positif yaitu aitem nomor 4, 5, 7, dan 8. Subskala negatif akan menilai kurangnya kendali dan reaksi afektif negatif, sedangkan subskala positif memperkirakan kemampuan untuk mengatasi stressor. Dalam penelitian Cohen, PSS -10 menunjukkan keandalan koefisien *Cronbach alpha* mulai dari 0,75 hingga 0,91 dan koefisien reliabilitas tes-tes ulang mulai dari 0,55 hingga 0,85.

Meskipun penggunaan *Perceived Stress Scale* tersebar luas (misalnya untuk mengevaluasi efek intervensi dalam studi manajemen stres), tetapi belum ada kesepakatan mengenai struktur faktor dari skala tersebut (Reis et al., 2017). Pada penelitian Yılmaz Koğar & Koğar, (2024) diungkapkan bahwa dari beberapa literatur PSS memiliki 3 struktur faktor yang dilakukan oleh Bradbury, (2013) dan Pangtey et al., (2020). Namun, belum terdapat penelitian lain yang memperoleh 3 faktor. Oleh sebab itu peneliti memilih untuk menggunakan 2 faktor. Penggunaan PSS-10 juga memiliki nilai validitas dan reabilitas yang lebih kuat serta mendukung struktur asli dari skala daripada PSS-14 (Huang et al., 2020; E.-H. Lee et al., 2015; Mondo et al., 2021).

Skala *Perceived stress scale* ini diadaptasi oleh peneliti dalam bahasa Indonesia dan telah dinilai oleh 3 (tiga) orang ahli dalam bidang psikologi serta menghasilkan koefisien validitas isi (CVI) sebesar 0,93. Adapun distribusi aitem skala *perceived stress scale* diambil berdasarkan peneliti awal, yaitu Cohen et al (1988) dan Hewitt et al., (1992)

Tabel 3.3 Distribusi Aitem Skala *Perceived Stress (Perceived Stress Scale)*

Dimensi	Aitem	Jumlah
<i>Perceived Helplessness (perceived distress)</i>	1, 2, 3, 6, 9, 10	6
<i>Perceived Self-efficacy (perceived coping)</i>	4, 5, 7, 8	4
Jumlah		10

3.3 Metodologi Penelitian

3.3.1 Desain Penelitian

Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif. Metode penelitian kuantitatif menurut Sugiyono (2022) adalah metode penelitian yang dilakukan

untuk mengetahui nilai variabel, baik satu atau lebih variabel (independen) tanpa membuat perbandingan, atau menghubungkan dengan variabel lain. Metode penelitian ini juga berlandaskan pada filsafat positivisme, yang mana digunakan untuk meneliti populasi atau sampel tertentu, pengumpulan data menggunakan instrumen penelitian, analisis data bersifat kuantitatif atau statistik, dengan tujuan untuk menguji hipotesis yang telah ditetapkan.

Pendekatan metode kuantitatif yang digunakan dalam penelitian ini adalah pendekatan kuantitatif eksplanatif. Penelitian eksplanatif atau eksplanatori bertujuan untuk menguji hubungan antar beberapa variabel yang diteliti, yaitu variabel bebas (variabel lainnya) dengan variabel terikat. Dalam penelitian ini keduanya digunakan untuk mengetahui pengaruh atau hubungan variabel yang memiliki sebab-akibat terhadap objek yang diteliti antara variabel *Mindfulness* (X), *Perceived Stress* (M), dan *Mental Well-being* (Y).

3.3.2 Identifikasi Variabel

Variabel adalah suatu atribut atau sifat atau nilai dari orang, obyek atau kegiatan yang mempunyai variasi tertentu yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari dan ditarik kesimpulannya (Sugiyono, 2022).

Variabel-variabel yang akan diteliti dalam penelitian ini adalah:

- a. Variabel terikat (Y) : *Mental Well-being*
- b. Variabel mediator (M) : *Perceived Stress*
- c. Variabel bebas (X) : *Mindfulness*

3.3.3 Definisi Operasional

3.3.3.3 3.3.3.1 *Mental Well-being*

Mental well-being cara individu untuk merespons berbagai situasi dalam hidup agar dapat berfungsi optimal yang memungkinkan individu untuk menjalani kehidupan yang efektif dan produktif, serta beradaptasi dengan berbagai tekanan dari lingkungan sekitarnya. Skala *mental well-being* dalam penelitian ini menggunakan aspek kesehatan mental hedonis dan eudaimonik, skor minimum 14 dan skor maksimum 70. Skor keseluruhan untuk WEMWBS dihitung dengan menjumlahkan skor untuk setiap item, dengan bobot yang sama. Oleh karena itu, skor WEMWBS yang lebih tinggi menunjukkan tingkat kesejahteraan mental yang lebih tinggi. Sebaliknya, semakin rendah jumlah skor pada skala maka semakin rendah kesejahteraan mentalnya.

3.3.3.4 3.3.3.2 *Mindfulness*

Mindfulness adalah adanya kesadaran (*awareness*) yang memberikan perhatian dan melibatkan pengalaman yang terjadi sekarang (*here and now*) yang dapat mendorong individu untuk mengontrol dirinya dan menyesuaikan diri terhadap situasi tertentu. *Mindfulness* diukur melalui melalui aspek-aspeknya, diantaranya *observing, describing, acting with awareness, nonjudging of inner experience* dan *non-reactivity to inner experience*.

Skor minimum pada skala FFMQ ini adalah 5 dan skor maksimum ada pada skor 50. Pemberian skor diukur melalui jumlah skor pada skala *mindfulness* dengan asumsi semakin tinggi jumlah skor pada skala maka semakin tinggi *mindfulness* atau semakin tingginya kemauan individu untuk

memperhatikan. Sebaliknya, semakin rendah jumlah skor pada skala maka semakin rendah *mindfulness*.

3.3.3.5 *Perceived Stress*

Perceived stress adalah sejauh mana individu menilai peristiwa kehidupannya sebagai sesuatu yang tidak dapat diprediksi, tidak terkendali, dan penuh tekanan. Skala *perceived stress* ini terdiri dari dua subskala, yaitu, *perceived helplessness* (juga disebut sebagai *perceived distress*) dan *perceived self-efficacy* (juga disebut sebagai *perceived coping*). Skor total dari skala ini berkisar dari 0 hingga 40, dengan skor yang lebih tinggi menunjukkan tingkat *perceived stress* yang tinggi atau adanya tekanan yang lebih besar secara keseluruhan. Sedangkan, skor minimum menunjukkan tingkat *perceived stress* yang rendah.

3.3.4 Teknik Analisa Data

3.3.3.6 3.3.4.1 *Structural Equation Modeling (SEM)*

Model mediasi yang diusulkan diuji menggunakan pemodelan persamaan struktural (SEM) yang berbasis varians yaitu *Partial Least Square (PLS)*. Dalam model mediasi yang diusulkan, tiga konstruk laten diestimasi menggunakan ukuran studi: *mental well-being* (yaitu, variabel dependen), *perceived stress* (yaitu, mediator) dan *mindfulness* (yaitu, variabel independen). Penelitian ini menggunakan program smart-PLS 4.0 dan menentukan variabel yang signifikan pada konstruk eksogen yaitu *mindfulness* sebagai variabel X dan *perceived stress*

sebagai variabel mediasi. Konstruk endogen yaitu *mental well-being* sebagai variabel Y.

Zeng et al., (2021) mengeksplorasi berbagai aspek dari PLS-SEM, salah satu alasan utama untuk menggunakan PLS-SEM adalah kemampuannya dalam menangani model yang kompleks dengan banyak variabel. PLS-SEM memungkinkan peneliti untuk menguji hubungan antar variabel laten dan variabel terukur secara simultan, yang sangat relevan dalam konteks manajemen konstruksi yang sering melibatkan banyak faktor yang saling berinteraksi. Metode ini juga menawarkan fleksibilitas dalam analisis data, terutama ketika data tidak memenuhi asumsi normalitas yang diperlukan oleh metode analisis lain seperti *Covariance-Based SEM* (CB-SEM). Zeng et al., (2021) juga menyoroti keunggulan PLS-SEM dalam menangani ukuran sampel yang kecil, dimana PLS-SEM tidak memerlukan ukuran sampel yang besar untuk menghasilkan estimasi yang valid, sehingga memudahkan peneliti untuk melakukan studi dengan keterbatasan sumber daya.

3.4 Populasi dan Sampel

3.4.1 Populasi

Menurut Bungin, (2017) populasi adalah keseluruhan (universum) dari objek penelitian berupa manusia, hewan, tumbuhan, udara, gejala, nilai, peristiwa, sikap hidup, dan sebagainya sehingga objek ini dapat menjadi sumber data penelitian. Populasi dalam penelitian ini adalah karyawan yang bekerja di kantor PT Sumber Alfaria Trijaya, Tbk cabang Medan yang berjumlah 632 orang.

3.4.2 Sampel

Sampel adalah bagian dari jumlah dan karakteristik yang dimiliki oleh populasi tersebut. Pengukuran sampel merupakan langkah penting untuk menentukan besarnya sampel yang diambil dalam melaksanakan suatu penelitian (Bungin, 2017). Sampel yang diambil dari populasi harus yang benar-benar mewakili sehingga pengambilan sampel harus dilaksanakan dengan teknik - teknik tertentu agar mendapatkan hasil yang efektif dan dapat dipertanggungjawabkan. Teknik pengambilan sampel yang digunakan adalah *total sampling*, dimana peneliti akan menggunakan seluruh anggota populasi menjadi sampel penelitian. Namun, pada proses pengambilan data yang awalnya dapat mengumpulkan 632 orang responden yang bersedia berpartisipasi dan mengembalikan *google form* yang peneliti edarkan sebesar 540 responden dengan masa kerja dan jabartan yang bervariasi. Tingkat pengisian *google form* ini sejumlah 85,44% dari 100% yang peneliti harapkan.

3.5 Prosedur Kerja

Prosedur kerja penelitian ini terdiri dari tiga tahapan, yaitutahap persiapan, tahap pelaksanaan (pengumpulan data berupa *google form*) dan tahap pengolahan data (analisis data).

Terdapat beberapa tahapan dalam persiapan penelitian, diantaranya yaitu:

- a. Mengkaji *grand theory* mengenai variabel yang akan digunakan dalam penelitian, diantaranya *mental well-being*, *mindfulness* dan *perceived stress*.
- b. Mendatangi pihak HRD dari PT. Sumber Alfarian Trijaya, Tbk

untuk meminta izin penelitian, melakukan survey awal di perusahaan tersebut

- c. Menentukan sampel penelitian dalam penelitian. Dalam hal ini adalah karyawan yang bekerja di took 24 jam
- d. Melakukan uji coba skala *perceived stress* dan melakukan uji CFA.
- e. Meminta surat pengantar dari Universitas Medan Area yang ditujukan kepada perusahaan

Terdapat beberapa tahapan dalam pelaksanaan penelitian, diantaranya yaitu:

- a. Memberikan alat ukur berupa *google form* kepada HRD untuk dapat dibagikan kepada karyawan yang dituju
- b. Mengecek ulang dan memastikan karyawan sudah mengisi secara lengkap mulai dari data diri dan kuesioner yang dibagikan

Setelah semua data yang diperlukan terkumpul, data akan diolah dengan menggunakan program SPSS *for windows version 26* dan *Smart-PLS SEM*.

Sebelum mengolah data, ada beberapa hal yang harus dilakukan yaitu:

- a. Menskoring jawaban yang diberikan subjek dalam alat ukur
- b. Kemudian hasilnya menjadi data induk penelitian, dimana yang menjadi variabel bebas (X) adalah *mental well-being*, *perceived stress* sebagai variabel mediator dan *mindfulness* sebagai variabel terikat (Y).
- c. Uji *Outer Loading* dan juga *inner loading* menggunakan *Smart-PLSSEM* dan kategorisasi melalui SPSS.

BAB V

SIMPULAN DAN SARAN

Pada bab ini akan dijelaskan beberapa kesimpulan dan rekomendasi terkait dengan hasil dari penelitian ini. Bagian pertama akan memuat ringkasan kesimpulan dari penelitian, sedangkan bagian berikutnya berisi saran-saran yang dapat diimplementasikan oleh pihak terkait.

5.1. Simpulan

Dengan mengacu pada studi pengaruh *mindfulness* terhadap *mental well-being* melalui mediasi *perceived stress*, dapat disimpulkan sesuai dengan tujuan penelitian sebagai berikut:

1. *Mindfulness* memiliki pengaruh positif dan signifikan terhadap *mental well-being* karyawan. Hal ini ditunjukkan oleh nilai koefisien 0,388, T-Statistic 8,564 > 1,96, dan P-Values < 0,05. Hal ini menunjukkan semakin *mindful* kondisi dari seorang karyawan, semakin kuat *mental well-being*nya dalam menghadapi situasi pekerjaan sehari-hari.
2. *Mindfulness* memiliki pengaruh negatif dan signifikan terhadap *perceived stress*. Ini ditunjukkan oleh nilai koefisien 0,493, T-Statistic 11,251 > 1,96, dan P-Values < 0,05. Oleh karena itu, dapat disimpulkan bahwa karyawan yang *mindful* akan berpengaruh terhadap penurunan stres karyawan.
3. Pengaruh stres yang dirasakan terhadap kesejahteraan mental diindikasikan oleh nilai koefisien (kolom sampel asli) sebesar -0,174, yang signifikan, dengan T-Statistics sebesar 3,676 > 1,96, dan P-

Values sebesar $0,000 < 0,05$. Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa penurunan stres yang dirasakan berkorelasi negatif dengan kesejahteraan mental, yang menunjukkan bahwa semakin rendah tingkat stres, semakin tinggi kesejahteraan mental karyawan.

4. *Perceived Stress* dapat berperan menjadi mediator dalam pengaruh *Mindfulness* terhadap *Mental Well-being* pada karyawan dengan nilai T-Statistics sebesar $3,536 > 1,96$, dan P-Values sebesar $0,00 < 0,05$.

5.2. Saran

Berdasarkan kesimpulan tersebut, dapat diberikan beberapa saran yang diantaranya adalah:

Secara praktis, penelitian ini dapat memberikan manfaat pada:

1. Karyawan:
 - a. Penelitian ini merekomendasikan agar karyawan secara aktif berpartisipasi dalam program-program *mindfulness* yang disediakan oleh perusahaan. Partisipasi dalam pelatihan *mindfulness* dapat meningkatkan efektivitas karyawan dalam mengelola stres, meningkatkan konsentrasi, produktivitas, serta kesejahteraan mental dan emosional.
 - b. Implementasi *mindfulness* di tempat kerja secara mandiri dalam rutinitas sehari-hari guna mengembangkan ketahanan terhadap tekanan pekerjaan. dapat memberikan kontribusi signifikan terhadap peningkatan kualitas kehidupan kerja karyawan, yang pada gilirannya akan berdampak positif pada performa keseluruhan organisasi.

2. Perusahaan
 - a. Perusahaan sebaiknya mengintegrasikan program *mindfulness* sebagai bagian dari kebijakan kesejahteraan karyawan sebagai investasi biaya perawatan kesehatan terkait stres dan masalah mental lainnya.
 - b. Perusahaan sebaiknya menciptakan lingkungan kerja yang mendukung kesejahteraan mental. Perusahaan juga dapat meningkatkan kinerja dan produktivitas karyawan secara keseluruhan.
3. *Human Capital/ Human Resources/ SDM Perusahaan/ Praktisi Psikologi*
 - a. *Human Capital* dapat merancang dan mengimplementasikan program kesejahteraan karyawan yang fokus pada *mindfulness*. Pelatihan *mindfulness* dapat menjadi bagian dari program pelatihan reguler untuk membantu karyawan mengelola stres dan meningkatkan kesejahteraan mental.
 - b. *Human Capital* juga mengevaluasi efektivitas program-program ini secara berkala untuk memastikan bahwa mereka memberikan dampak positif bagi karyawan
 - c. Praktisi psikologi dapat menggunakan temuan dari penelitian ini untuk mengembangkan intervensi yang lebih efektif dalam mengurangi stres dan meningkatkan kesejahteraan mental karyawan.
4. Penelitian Selanjutnya
 - a. Penelitian dapat diperluas dengan melibatkan sampel dari berbagai sektor industri untuk mendapatkan gambaran yang lebih komprehensif tentang pengaruh *mindfulness* di tempat kerja.

- b. Penelitian lanjutan dapat mengeksplorasi faktor-faktor tambahan yang mungkin mempengaruhi *mental well-being* dan *perceived stress*, seperti motivasi intrinsik, dukungan sosial, dan lingkungan kerja.



DAFTAR PUSTAKA

- Acoba, E. F. (2024). Social support and mental health: the mediating role of perceived stress. *Frontiers in Psychology, 15*(February), 1–12. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2024.1330720>
- Ahorsu, D. K., Lin, C.-Y., Imani, V., Saffari, M., Griffiths, M. D., & Pakpour, A. H. (2022). The Fear of COVID-19 Scale: Development and Initial Validation. In *International journal of mental health and addiction* (Vol. 20, Issue 3, pp. 1537–1545). <https://doi.org/10.1007/s11469-020-00270-8>
- Alfalathi, S. A., Safitri, A., & Sopiah, S. (2023). Mengelola Stres Menggunakan Teknik Mindfulness: Survei Pada Ibu Rumah Tangga di Kelurahan Pabuaran, Bogor. *TERAPUTIK: Jurnal Bimbingan Dan Konseling*. <https://api.semanticscholar.org/CorpusID:259931717>
- Algren, M. H., Ekholm, O., Nielsen, L., Ersbøll, A. K., Bak, C. K., & Andersen, P. T. (2018). Associations between perceived stress, socioeconomic status, and health-risk behaviour in deprived neighbourhoods in Denmark: a cross-sectional study. *BMC Public Health, 18*(1), 250. <https://doi.org/10.1186/s12889-018-5170-x>
- Allen, T. D., Eby, L. T., Conley, K. M., Williamson, R. L., Mancini, V. S., & Mitchell, M. E. (2015). What Do We Really Know About the Effects of Mindfulness-Based Training in the Workplace? *Industrial and Organizational Psychology, 8*(4), 652–661. <https://doi.org/DOI:10.1017/iop.2015.95>
- Andrzejczak, D., Kapała-Kempa, M., & Zawilska, J. B. (2011). [Health consequences of shift work]. *Przegląd lekarski, 68*(7), 383–387.
- Anggraeni, R. W., & Syafitri, D. U. (2022). Hubungan antara Mindfulness dengan Stress pada Mahasiswa Tingkat Akhir Fakultas Hukum Universitas Haluoleo Kendari. *Bandung Conference Series: Psychology Science*. <https://api.semanticscholar.org/CorpusID:256917371>
- Azwar, S. (2017). *Metode Penelitian Psikologi Edisi 2* (2nd ed.). Pustaka Pelajar. <https://www.belbuk.com/metode-penelitian-psikologi-edisi-2/produk/60417>
- Baer, R. A., Carmody, J. F., & Hunsinger, M. (2023). Weekly change in mindfulness and perceived stress in a mindfulness-based stress reduction program. *Journal of Clinical Psychology ; 68 ; 7 ; 755 ; 65 ; United States*. <https://doi.org/10.1002/jclp.21865>
- Baer, R. A., Carmody, J., & Hunsinger, M. (2012). Weekly change in mindfulness and perceived stress in a mindfulness-based stress reduction program. *Journal of Clinical Psychology, 68*(7), 755–765. <https://doi.org/10.1002/jclp.21865>

- 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., Hopkins, J., Krietemeyer, J., & Toney, L. (2006). Using self-report assessment methods to explore facets of mindfulness. *Assessment, 13*(1), 27–45. <https://doi.org/10.1177/1073191105283504>
- 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>
- Bartlett, L., Buscot, M. J., Bindoff, A., Chambers, R., & Hassed, C. (2021). Mindfulness Is Associated With Lower Stress and Higher Work Engagement in a Large Sample of MOOC Participants. *Frontiers in Psychology, 12*(September), 1–11. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2021.724126>
- Bazzano, A. N., Anderson, C. E., Hylton, C., & Gustat, J. (2018). Effect of mindfulness and yoga on quality of life for elementary school students and teachers: results of a randomized controlled school-based study. *Psychology Research and Behavior Management, 11*, 81–89. <https://doi.org/10.2147/PRBM.S157503>
- Bekkers, M. B. M., Koppes, L. L. J., Rodenburg, W., van Steeg, H., & Proper, K. I. (2015). Relationship of night and shift work with weight change and lifestyle behaviors. *Journal of Occupational and Environmental Medicine, 57*(4), e37-44. <https://doi.org/10.1097/JOM.0000000000000426>
- Bergen-Cico, D., & Cheon, S. (2014). The Mediating Effects of Mindfulness and Self-Compassion on Trait Anxiety. *Mindfulness, 5*(5), 505–519. <https://doi.org/10.1007/s12671-013-0205-y>
- 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>
- Black, D. S., Sussman, S., Johnson, C. A., & Milam, J. (2012). Trait mindfulness helps shield decision-making from translating into health-risk behavior. *The Journal of Adolescent Health : Official Publication of the Society for Adolescent Medicine, 51*(6), 588–592. <https://doi.org/10.1016/j.jadohealth.2012.03.011>
- Boivin, D. B., & Boudreau, P. (2014). Impacts of shift work on sleep and circadian rhythms. *Pathologie-Biologie, 62*(5), 292–301. <https://doi.org/10.1016/j.patbio.2014.08.001>

- Bonsaksen, T., Thørrisen, M. M., Skogen, J. C., & Aas, R. W. (2019). Who reported having a high-strain job, low-strain job, active job and passive job? The WIRUS Screening study. *PloS One*, *14*(12), e0227336. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0227336>
- Bradbury, J. (2013). Modelling stress constructs with biomarkers: the importance of the measurement model. *Clinical and Experimental Medical Sciences*, *1*(5–8), 197–216.
- Brown, K., Ryan, R., & Creswell, J. (2007). Mindfulness: Theoretical Foundations and Evidence for its Salutary Effects. *Psychological Inquiry - PSYCHOL INQ*, *18*, 211–237. <https://doi.org/10.1080/10478400701598298>
- Brown, K. W., & Ryan, R. M. (2003a). The benefits of being present: mindfulness and its role in psychological well-being. *Journal of Personality and Social Psychology*, *84*(4), 822–848. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.84.4.822>
- Brown, K. W., & Ryan, R. M. (2003b). 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>
- Bungin, B. (2017). *Metodologi Penelitian Kuantitatif: Aktualisasi Metodologis Arah Ragam Varian Kontemporer*. Kencana (PrenadaMedia). <https://books.google.co.id/books?id=rBVNDwAAQBAJ>
- Bureau International du Travail. (2016). Stress au travail : un défi collectif. In *Stress au travail : un défi collectif*. BIT. https://labordoc.ilo.org/discovery/fulldisplay?vid=41ILO_INST:41ILO_V1&search_scope=MyInst_and_CI&tab=Everything&docid=alma994906573402676&lang=en&context=L
- Chen, S. H., Chen, P. J., Lee, C. H., Wu, Y. P., Ahorsu, D. K., Griffiths, M. D., & Lin, C. Y. (2023). Perceived Stress Mediating the Association Between Mindfulness and Resilience Among Registered Nurses. *Psychology Research and Behavior Management*, *16*(June), 3035–3044. <https://doi.org/10.2147/PRBM.S412918>
- Chiesa, A. (2013). The Difficulty of Defining Mindfulness: Current Thought and Critical Issues. *Mindfulness*, *4*(3), 255–268. <https://doi.org/10.1007/s12671-012-0123-4>
- Chiesa, A., & Serretti, A. (2009). Mindfulness-based stress reduction for stress management in healthy people: a review and meta-analysis. *Journal of Alternative and Complementary Medicine (New York, N.Y.)*, *15*(5), 593–600. <https://doi.org/10.1089/acm.2008.0495>
- Christopher, M. S., Neuser, N. J., Michael, P. G., & Baitmangalkar, A. (2012). Exploring the Psychometric Properties of the Five Facet Mindfulness Questionnaire. *Mindfulness*, *3*(2), 124–131. <https://doi.org/10.1007/s12671->

011-0086-x

- Cohen, S., Janicki-Deverts, D., & Miller, G. E. (2007). Psychological stress and disease. *JAMA*, 298(14), 1685–1687. <https://doi.org/10.1001/jama.298.14.1685>
- Cohen, S., Kamarck, T., & Mermelstein, R. (1983). A global measure of perceived stress. *Journal of Health and Social Behavior*, 24(4), 385–396.
- Cohen, S., Williamson, G., Spacapan, S., & Oskamp, S. (1988). The social psychology of health. *The Social Psychology of Health*.
- Costa, G. (2010). Shift work and health: current problems and preventive actions. *Safety and Health at Work*, 1(2), 112–123. <https://doi.org/10.5491/SHAW.2010.1.2.112>
- Crane, R. S., Brewer, J., Feldman, C., Kabat-Zinn, J., Santorelli, S., Williams, J. M. G., & Kuyken, W. (2016). What defines mindfulness-based programs? The warp and the weft. In *Psychological medicine*. <https://doi.org/10.1017/S0033291716003317>
- Creswell, J. D. (2017). Mindfulness Interventions. *Annual Review of Psychology*, 68, 491–516. <https://doi.org/10.1146/annurev-psych-042716-051139>
- Dall'Ora, C., Ball, J., Recio-Saucedo, A., & Griffiths, P. (2016). Characteristics of shift work and their impact on employee performance and wellbeing: A literature review. *International Journal of Nursing Studies*, 57, 12–27. <https://doi.org/https://doi.org/10.1016/j.ijnurstu.2016.01.007>
- Dane, E., & Brummel, B. J. (2014). Examining workplace mindfulness and its relations to job performance and turnover intention. *Human Relations*, 67(1), 105–128. <https://doi.org/10.1177/0018726713487753>
- de Oliveira, C., Saka, M., Bone, L., & Jacobs, R. (2023). The Role of Mental Health on Workplace Productivity: A Critical Review of the Literature. *Applied Health Economics and Health Policy*, 21(2), 167–193. <https://doi.org/10.1007/s40258-022-00761-w>
- DiCarlo, C. F., Meaux, A. B., & LaBiche, E. H. (2020). Exploring Mindfulness for Perceived Teacher Stress and Classroom Climate. *Early Childhood Education Journal*, 48(4), 485–496. <https://doi.org/10.1007/s10643-019-01015-6>
- Diener, E. (2012). New findings and future directions for subjective well-being research. *The American Psychologist*, 67(8), 590–597. <https://doi.org/10.1037/a0029541>
- Ding, X., Wang, X., Yang, Z., Tang, R., & Tang, Y.-Y. (2020). Relationship Between Trait Mindfulness and Sleep Quality in College Students: A Conditional Process Model. *Frontiers in Psychology*, 11, 576319.

<https://doi.org/10.3389/fpsyg.2020.576319>

- Driesen, K., Jansen, N. W. H., Kant, I., Mohren, D. C. L., & van Amelsvoort, L. G. P. M. (2010). Depressed mood in the working population: associations with work schedules and working hours. *Chronobiology International*, 27(5), 1062–1079. <https://doi.org/10.3109/07420528.2010.489877>
- Epel, E. S., Crosswell, A. D., Mayer, S. E., Prather, A. A., Slavich, G. M., Puterman, E., & Mendes, W. B. (2018). More than a feeling: A unified view of stress measurement for population science. *Frontiers in Neuroendocrinology*, 49, 146–169. <https://doi.org/10.1016/j.yfrne.2018.03.001>
- Fakhriyani, D. (2019). *Kesehatan Mental* (M. Thoza (ed.)). Duta Media Publishing.
- Farahani, S., Rafiepoor, A., & Jafari, T. (2019). The Role of Mediator of Cognitive Emotion Regulation Strategies in the Relationship Between Mindfulness and Perceived Stress in People with High Blood Pressure. *International Journal of Applied Behavioral Sciences*, 6(2), 52–59. <https://journals.sbmu.ac.ir/ijabs/article/view/26810>
- Feldman, G., Lavalley, J., Gildawie, K., & Greeson, J. M. (2016). Dispositional Mindfulness Uncouples Physiological and Emotional Reactivity to a Laboratory Stressor and Emotional Reactivity to Executive Functioning Lapses in Daily Life. *Mindfulness*, 7(2), 527–541. <https://doi.org/10.1007/s12671-015-0487-3>
- Fourianalistyawati, E., & Arruum Listiyandini, R. (2018). Hubungan antara Mindfulness dengan Depresi pada Remaja. *Journal Psikogenesis*, 5(2), 115. <https://doi.org/10.24854/jps.v5i2.500>
- Fourianalistyawati, E., Listiyandini, R. A., Sahidah, T., Kumalasari, D., & Grasiyaswaty, N. (2023). Measuring Mindfulness in one minute or less: A 10-item short version of the Five Facet Mindfulness Questionnaire (FFMQ) in Indonesian. *Journal Psikogenesis*, 11(1), 54–66. <https://doi.org/10.24854/jps.v11i1.3797>
- Ganster, D., & Rosen, C. (2013). Work Stress and Employee Health A Multidisciplinary Review. *Journal of Management*, 39, 1085–1122. <https://doi.org/10.1177/0149206313475815>
- Garland, E. L., Farb, N. A., Goldin, P., & Fredrickson, B. L. (2015). Mindfulness Broadens Awareness and Builds Eudaimonic Meaning: A Process Model of Mindful Positive Emotion Regulation. *Psychological Inquiry*, 26(4), 293–314. <https://doi.org/10.1080/1047840X.2015.1064294>
- Gautam, S., Jain, A., Chaudhary, J., Gautam, M., Gaur, M., & Grover, S. (2024). Concept of mental health and mental well-being, it's determinants and coping strategies. *Indian Journal of Psychiatry*, 66(Suppl 2), S231–S244. https://doi.org/10.4103/indianjpsychiatry.indianjpsychiatry_707_23

- Ghozali, I., & Latan., H. (2015). *Partial Least Square “Konsep, Teknik dan Aplikasi” menggunakan program smartPLS 3.0.* (2nd ed). Badan Penerbit Universitas Diponegoro.
- Gillam, T. (2018). *Introduction: Creativity, Wellbeing and Mental Health* (1st ed.). Palgrave Pivot Cham. https://doi.org/https://doi.org/10.1007/978-3-319-74884-9_1
- Godfrin, K. A., & van Heeringen, C. (2010). The effects of mindfulness-based cognitive therapy on recurrence of depressive episodes, mental health and quality of life: A randomized controlled study. *Behaviour Research and Therapy*, 48(8), 738–746. <https://doi.org/10.1016/j.brat.2010.04.006>
- Good, D. J., Lyddy, C. J., Glomb, T. M., Bono, J. E., Brown, K. W., Duffy, M. K., Baer, R. A., Brewer, J. A., & Lazar, S. W. (2016). Contemplating mindfulness at work: An integrative review. *Journal of Management*, 42(1), 114–142.
- Greco, L. A., Baer, R. A., & Smith, G. T. (2011). Assessing Mindfulness in Children and Adolescents: Development and Validation of the Child and Adolescent Mindfulness Measure (CAMM). *Psychological Assessment*, 23(3), 606–614. <https://doi.org/10.1037/a0022819>
- Hair, J. F., Risher, J. J., Sarstedt, M., & Ringle, C. M. (2019). When to use and how to report the results of PLS-SEM. *European Business Review*, 31(1), 2–24. <https://doi.org/10.1108/EBR-11-2018-0203>
- Han, K., Kim, Y., Lee, H. Y., Cho, H., & Jung, Y. S. (2019). Changes in health behaviours and health status of novice nurses during the first 2 years of work. *Journal of Advanced Nursing*, 75(8), 1648–1656.
- Hanley, A., Warner, A., & Garland, E. L. (2015). Associations between mindfulness, psychological well-being, and subjective well-being with respect to contemplative practice. *Journal of Happiness Studies: An Interdisciplinary Forum on Subjective Well-Being*, 16(6), 1423–1436. <https://doi.org/10.1007/s10902-014-9569-5>
- Harding, T., Lopez, V., & Klainin-Yobas, P. (2019). Predictors of Psychological Well-Being among Higher Education Students. *Psychology*, 10(04), 578–594. <https://doi.org/10.4236/psych.2019.104037>
- Harrington, R., Loffredo, D. A., & Perz, C. A. (2016). Dispositional mindfulness facets and self-insight as predictors of subjective well-being: An exploratory analysis. *North American Journal of Psychology*, 18(3), 469–482.
- Harris, R., Kavaliotis, E., Drummond, S. P. A., & Wolkow, A. P. (2024). Sleep, mental health and physical health in new shift workers transitioning to shift work: Systematic review and meta-analysis. *Sleep Medicine Reviews*, 101927. <https://doi.org/https://doi.org/10.1016/j.smr.2024.101927>

- Hastuti, L. E. D., & Hadi, C. (2022). Hubungan Job Insecurity dan Perceived Stress Karyawan Swasta. *Buletin Riset Psikologi Dan Kesehatan Mental (BRPKM)*, 2(1), 502–511. <https://doi.org/10.20473/brpkm.v2i1.34608>
- He, F. X., Turnbull, B., Kirshbaum, M. N., Phillips, B., & Klainin-Yobas, P. (2018). Assessing stress, protective factors and psychological well-being among undergraduate nursing students. *Nurse Education Today*, 68, 4–12. <https://doi.org/10.1016/j.nedt.2018.05.013>
- Hewitt, P. L., Flett, G. L., & Mosher, S. W. (1992). The Perceived Stress Scale: Factor structure and relation to depression symptoms in a psychiatric sample. *Journal of Psychopathology and Behavioral Assessment*, 14(3), 247–257. <https://doi.org/10.1007/BF00962631>
- Hill, C., & Updegraff, J. (2011). Mindfulness and Its Relationship to Emotional Regulation. *Emotion (Washington, D.C.)*, 12, 81–90. <https://doi.org/10.1037/a0026355>
- Horiuchi, S., Tsuda, A., Yoneda, K., & Aoki, S. (2018). Mediating effects of perceived stress on the relationship of positivity with negative and positive affect. *Psychology Research and Behavior Management*, 11, 299–303. <https://doi.org/10.2147/PRBM.S164761>
- Hsieh, C.-M., & Tsai, B.-K. (2019). Effects of Social Support on the Stress-Health Relationship: Gender Comparison among Military Personnel. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 16(8). <https://doi.org/10.3390/ijerph16081317>
- Huang, F., Wang, H., Wang, Z., Zhang, J., Du, W., Su, C., Jia, X., Ouyang, Y., Wang, Y., Li, L., Jiang, H., & Zhang, B. (2020). Psychometric properties of the perceived stress scale in a community sample of Chinese. *BMC Psychiatry*, 20(1), 130. <https://doi.org/10.1186/s12888-020-02520-4>
- Hülshager, U. R., Alberts, H. J. E. M., Feinholdt, A., & Lang, J. W. B. (2013). Benefits of mindfulness at work: the role of mindfulness in emotion regulation, emotional exhaustion, and job satisfaction. *The Journal of Applied Psychology*, 98(2), 310–325. <https://doi.org/10.1037/a0031313>
- Huppert, F. A., & So, T. T. C. (2013). Flourishing Across Europe: Application of a New Conceptual Framework for Defining Well-Being. *Social Indicators Research*, 110(3), 837–861. <https://doi.org/10.1007/s11205-011-9966-7>
- Huppert, F., & So, T. (2009). *What percentage of people in Europe are flourishing and what characterises them?*
- Hyland, P. K., Andrew Lee, R., & Mills, M. J. (2015). Mindfulness at work: A New Approach to Improving Individual and Organizational Performance. *Industrial and Organizational Psychology*, 8(4), 576–602. <https://doi.org/10.1017/iop.2015.41>

- Jacobs, T. L., Epel, E. S., Lin, J., Blackburn, E. H., Wolkowitz, O. M., Bridwell, D. A., Zanesco, A. P., Aichele, S. R., Sahdra, B. K., MacLean, K. A., King, B. G., Shaver, P. R., Rosenberg, E. L., Ferrer, E., Wallace, B. A., & Saron, C. D. (2011). Intensive meditation training, immune cell telomerase activity, and psychological mediators. *Psychoneuroendocrinology*, *36*(5), 664–681. <https://doi.org/10.1016/j.psyneuen.2010.09.010>
- Jin, Y., Zhang, M., Wang, Y., & An, J. (2020). The relationship between trait mindfulness, loneliness, regulatory emotional self-efficacy, and subjective well-being. *Personality and Individual Differences*, *154*, 109650. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2019.109650>
- Kabat-Zinn, J. (2003). Mindfulness-Based Interventions in Context: Past, Present, and Future. *Clinical Psychology: Science and Practice*, *10*, 144–156. <https://doi.org/10.1093/clipsy.bpg016>
- Kabat-Zinn, J. (2005). *Wherever You Go, There You Are: Mindfulness Meditation in Everyday Life* (10th ed.). Hachette Books. <https://books.google.co.id/books?id=-g-OSXrZeYYC>
- Kalmbach, D. A., Abelson, J. L., Arnedt, J. T., Zhao, Z., Schubert, J. R., & Sen, S. (2019). Insomnia symptoms and short sleep predict anxiety and worry in response to stress exposure: a prospective cohort study of medical interns. *Sleep Medicine*, *55*, 40–47.
- Kêdoté, N. M., Sopoh, G. E., Tobada, S. B., Darboux, A. J., Fonton, P., Sanon Lompo, M. S., & Fobil, J. (2022). Perceived Stress at Work and Associated Factors among E-Waste Workers in French-Speaking West Africa. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, *19*(2). <https://doi.org/10.3390/ijerph19020851>
- Keyes, C. L. M. (2007). Promoting and protecting mental health as flourishing: a complementary strategy for improving national mental health. *The American Psychologist*, *62*(2), 95–108. <https://doi.org/10.1037/0003-066X.62.2.95>
- Khoury, B., Sharma, M., Rush, S. E., & Fournier, C. (2015). Mindfulness-based stress reduction for healthy individuals: A meta-analysis. *Journal of Psychosomatic Research*, *78*(6), 519–528. <https://doi.org/10.1016/j.jpsychores.2015.03.009>
- Kim, J., & Jang, M. (2020). Stress, Social Support, and Sexual Adjustment in Married Female Patients with Breast Cancer in Korea. *Asia-Pacific Journal of Oncology Nursing*, *7*(1), 28–35. https://doi.org/10.4103/apjon.apjon_31_19
- Klainin-Yobas, P., Ramirez, D., Fernandez, Z., Sarmiento, J., Thanoi, W., Ignacio, J., & Lau, Y. (2016). Examining the predicting effect of mindfulness on psychological well-being among undergraduate students: A structural equation modelling approach. *Personality and Individual Differences*, *91*, 63–68.

<https://doi.org/https://doi.org/10.1016/j.paid.2015.11.034>

- Kumar, J., & Sulphrey, M. M. (2023). Workplace spirituality, self-compassion and mindfulness as antecedents of employee mental wellbeing. *South Asian Journal of Business Studies*, 12(2), 269–292. <https://doi.org/10.1108/SAJBS-07-2020-0258>
- Kundi, Y. M., Aboramadan, M., Elhamalawi, E. M. I., & Shahid, S. (2020). Employee psychological well-being and job performance: exploring mediating and moderating mechanisms. *International Journal of Organizational Analysis*, 29(3), 736–754. <https://doi.org/10.1108/IJOA-05-2020-2204>
- Langer, E. J. (1989). *Mindfulness (a merloyd lawrence book)*. MA: Da Capo Press. https://www.amazon.com/Mindfulness-Merloyd-Lawrence-Ellen-Langer/dp/0201523418/ref=pd_vtp_h_pd_vtp_h_sccl_3/144-9953502-9760600?pd_rd_w=Fevdi&content-id=amzn1.sym.e16c7d1a-0497-4008-b7be-636e59b1dfaf&pf_rd_p=e16c7d1a-0497-4008-b7be-636e59b1dfaf&pf_rd_r=HX
- Law, P. C. F., Too, L. S., Butterworth, P., Witt, K., Reavley, N., & Milner, A. J. (2020). A systematic review on the effect of work-related stressors on mental health of young workers. *International Archives of Occupational and Environmental Health*, 93(5), 611–622. <https://doi.org/10.1007/s00420-020-01516-7>
- Lebois, L. A. M., Hertzog, C., Slavich, G. M., Barrett, L. F., & Barsalou, L. W. (2016). Establishing the situated features associated with perceived stress. *Acta Psychologica*, 169, 119–132. <https://doi.org/https://doi.org/10.1016/j.actpsy.2016.05.012>
- Lee, A., Myung, S.-K., Cho, J. J., Jung, Y.-J., Yoon, J. L., & Kim, M. Y. (2017). Night shift work and risk of depression: meta-analysis of observational studies. *Journal of Korean Medical Science*, 32(7), 1091.
- Lee, E.-H., Chung, B. Y., Suh, C.-H., & Jung, J.-Y. (2015). Korean versions of the Perceived Stress Scale (PSS-14, 10 and 4): psychometric evaluation in patients with chronic disease. *Scandinavian Journal of Caring Sciences*, 29(1), 183–192. <https://doi.org/10.1111/scs.12131>
- Lekatompessy, R. (2023). Pengaruh Mindfulness Terhadap Depresi Remaja. *Indonesian Journal of Nursing Scientific*, 3(1), 11–15. <https://doi.org/10.58467/ijons.v3i1.62>
- Lengacher, C. A., Gruss, L. F., Kip, K. E., Reich, R. R., Chauca, K. G., Moscoso, M. S., Joshi, A., Tinsley, S., Shani, B., Cousin, L., Khan, C. P., Goodman, M., & Park, J. Y. (2021). Mindfulness-based stress reduction for breast cancer survivors (MBSR(BC)): evaluating mediators of psychological and physical outcomes in a large randomized controlled trial. *Journal of Behavioral Medicine*, 44(5), 591–604. <https://doi.org/10.1007/s10865-021-00214-0>

- Liu, X., Goh, P. H., Xu, W., & Zhang, J. (2019). Dispositional Mindfulness, Perceived Stress, and Mental Well-Being in the Cancer Survivorship. *International Journal of Psychotherapy Practice and Research*, 1(4), 9–19. <https://doi.org/DOI : 10.14302/issn.2574-612X.ijpr-19-3093>
- Lomas, T., Medina, J. C., Ivztan, I., Rupprecht, S., Hart, R., & Eiroa-Orosa, F. J. (2017). The impact of mindfulness on well-being and performance in the workplace: An inclusive systematic review of the empirical literature. *European Journal of Work and Organizational Psychology*, 26(4), 492–513. <https://doi.org/10.1080/1359432X.2017.1308924>
- Lu, F., Xu, Y., Yu, Y., Peng, L., Wu, T., Wang, T., Liu, B., Xie, J., Xu, S., & Li, M. (2019). Moderating effect of mindfulness on the relationships between perceived stress and mental health outcomes among Chinese intensive care nurses. *Frontiers in Psychiatry*, 10(APR). <https://doi.org/10.3389/fpsy.2019.00260>
- Lykins, E. L. B., & Baer, R. A. (2009). Psychological functioning in a sample of long-term practitioners of mindfulness meditation. *Journal of Cognitive Psychotherapy*, 23(3), 226–241.
- Lyubomirsky, S., King, L., & Diener, E. (2005). The benefits of frequent positive affect: Does happiness lead to success? *Psychological Bulletin*, 131(6), 803–855. <https://doi.org/10.1037/0033-2909.131.6.803>
- Maddock, A. (2023). The Relationships between Stress, Burnout, Mental Health and Well-Being in Social Workers. *British Journal of Social Work*, 54(2), 668–686. <https://doi.org/10.1093/bjsw/bcad232>
- Mahanta, D., & Kamakshi, Chakravarty. (2022). Mindfulness As A Booster For Workplace Wellbeing: Its Significance And Effect. *International Journal of Advanced Research*. <https://doi.org/10.21474/IJAR01/14839>
- Mahinda V. (2009). *Note of Abhidhamma (No.1)*. Yunnan Buddihist Association.
- Manita, E., Mawarpury, M., Khairani, M., & Sari, K. (2019). Hubungan Stres dan Kesejahteraan (Well-being) dengan Moderasi Kebersyukuran. *Gadjah Mada Journal of Psychology (GamaJoP)*, 5(2), 178. <https://doi.org/10.22146/gamajop.50121>
- Maserati, G. G., & Purba, H. P. (2021). Pengaruh Stres Kerja dan Coronavirus Anxiety terhadap Mental Well-Being pada Generasi Milenial. *Buletin Riset Psikologi Dan Kesehatan Mental (BRPKM)*, 1(1), 183–195. <https://doi.org/10.20473/brpkm.v1i1.24785>
- McLaughlin, K. A., Sheridan, M. A., Tibu, F., Fox, N. A., Zeanah, C. H., & Nelson, C. A. 3rd. (2015). Causal effects of the early caregiving environment on development of stress response systems in children. *Proceedings of the National Academy of Sciences of the United States of America*, 112(18), 5637–5642. <https://doi.org/10.1073/pnas.1423363112>

- Mensah, A. (2021). Job Stress and Mental Well-Being among Working Men and Women in Europe: The Mediating Role of Social Support. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 18(5).
<https://doi.org/10.3390/ijerph18052494>
- Mental Health Foundation. (2023). *Factor That Effect Mental Health*. Mental Health Foundation. <https://www.mentalhealth.org.uk/explore-mental-health/factors-affect-mental-health>
- Mondo, M., Sechi, C., & Cabras, C. (2021). Psychometric evaluation of three versions of the Italian Perceived Stress Scale. *Current Psychology*, 40(4), 1884–1892. <https://doi.org/10.1007/s12144-019-0132-8>
- Montani, F., Dagenais-Desmarais, V., Giorgi, G., & Grégoire, S. (2018). A Conservation of Resources Perspective on Negative Affect and Innovative Work Behaviour: the Role of Affect Activation and Mindfulness. *Journal of Business and Psychology*, 33(1), 123–139.
<https://doi.org/10.1007/s10869-016-9480-7>
- Montani, F., Vandenberghe, C., Khedhaouria, A., & Courcy, F. (2019). Examining the inverted U-shaped relationship between workload and innovative work behavior: The role of work engagement and mindfulness. *Human Relations*, 73(1), 59–93.
<https://doi.org/10.1177/0018726718819055>
- Montes, C. M., Sjögren, F., Klevfors, A., & Penzenstadler, B. (2024). Qualifying and Quantifying the Benefits of Mindfulness Practices for IT Workers. *The International Conference on Information and Communications Technology for Sustainability*. <http://arxiv.org/abs/2405.14393>
- Murniati. (2020). Penerapan Mindfulness untuk Menjaga Kesehatan Mental. *TAUJIHAT: Jurnal Bimbingan Konseling Islam*, 1(2), 63–69.
<https://doi.org/10.21093/tj.v0i0.4199>
- Naeem, S., Khan, S., & Khan, M. (2022). Social Isolation, Mindfulness, and Mental Wellbeing among Covid-19 Survivor University Students. *Clinical and Counselling Psychology Review*, 4, 51–64.
<https://doi.org/10.32350/ccpr.41.04>
- Nguyen, E., Meadley, B., Harris, R., Rajaratnam, S. M. W., Williams, B., Smith, K., Bowles, K.-A., Dobbie, M. L., Drummond, S. P. A., & Wolkow, A. P. (2023). Sleep and mental health in recruit paramedics: a 6-month longitudinal study. *Sleep*, 46(8), zsad050.
- Ogbodo, C. M., Ifeagwazi, C. M., Chukwuorji, J. C., & Onu, D. U. (2023). Mediating role of emotion regulation in the relationship between mindfulness and mental well-being among formal caregivers of psychiatric patients. *Psychology, Health & Medicine*, 28(9), 2596–2605.
<https://doi.org/10.1080/13548506.2023.2229240>
- Oishi, S., Diener, E., & Lucas, R. E. (2007). The Optimum Level of Well-Being:

Can People Be Too Happy? *Perspectives on Psychological Science*, 2(4), 346–360. <https://doi.org/10.1111/j.1745-6916.2007.00048.x>

Owona, M. L. J., Pouokam, D. A., N'na, J. H., Kidwang, J.-P., Lompo, S. M. S., Dieuboue, J., & Bika, L. C. B. (2019). Prévalence et facteurs associés au stress professionnel chez les conducteurs de motos-taxis à Douala, Cameroun. *Revue de Médecine et de Pharmacie*, 9(2), 931–943.

Page, K. M., Milner, A. J., Allisey, A., Noblet, A., & Lamontagne, A. D. (2017). Wellbeing-Enhancing Workplaces. In *Beyond Services : What Would a Recovery-Supporting and Wellbeing - Targeted Society Look Like ?* (Vol. 23, pp. 289–299). Cambridge University Press.

Palmeira, L., Cunha, M., & Pinto-Gouveia, J. (2019). Processes of change in quality of life, weight self-stigma, body mass index and emotional eating after an acceptance-, mindfulness- and compassion-based group intervention (Kg-Free) for women with overweight and obesity. *Journal of Health Psychology*, 24(8), 1056–1069. <https://doi.org/10.1177/1359105316686668>

Pangtey, R., Basu, S., Meena, G. S., & Banerjee, B. (2020). Perceived Stress and its Epidemiological and Behavioral Correlates in an Urban Area of Delhi, India: A Community-Based Cross-Sectional Study. *Indian Journal of Psychological Medicine*, 42(1), 80–86. https://doi.org/10.4103/IJPSYM.IJPSYM_528_18

Phan, M. L., Renshaw, T. L., Caramanico, J., Greeson, J. M., MacKenzie, E., Atkinson-Diaz, Z., Doppelt, N., Tai, H., Mandell, D. S., & Nuske, H. J. (2022). Mindfulness-based school interventions: A systematic review of outcome evidence quality by study design. *Mindfulness*, 13(7), 1591–1613. <https://doi.org/10.1007/s12671-022-01885-9>

Phillips, A. C. (2020). *Perceived Stress BT - Encyclopedia of Behavioral Medicine* (M. D. Gellman (ed.); p. 1646). Springer International Publishing. https://doi.org/10.1007/978-3-030-39903-0_479

Poalses, J., & Bezuidenhout, A. (2018). Mental Health in Higher Education: A Comparative Stress Risk Assessment at an Open Distance Learning University in South Africa. *The International Review of Research in Open and Distributed Learning*, 19(2 SE-Research Articles). <https://doi.org/10.19173/irrodl.v19i2.3391>

Potts, S. A., & DeBerard, M. S. (2015). *The Relationship of Trait Mindfulness and Positive Mental and Physical Health Among College Students*. 1602750, 122. http://proxy.uqar.ca/login?url=http://search.proquest.com/docview/1734886409?accountid=14720%5Cnhttp://openurl.quebec.ca:9003/uqar?url_ver=Z39.88-2004&rft_val_fmt=info:ofi/fmt:kev:mtx:dissertation&genre=dissertations+%26+theses&sid=ProQ:ProQuest+Disserta

- Prasad, C. V. V. S. N. V., & Prabhudesai, R. (2018). An Empirical Study on TQM Practices and its Influence on Employee Satisfaction and Performance in Technical Institutions: Teachers' Perspectives. *GATR Journal of Management and Marketing Review*, 3(3), 169–178. [https://doi.org/10.35609/jmmr.2018.3.3\(10\)](https://doi.org/10.35609/jmmr.2018.3.3(10))
- Purnama, A., Chandra Mandira, I. M., Merry Nirmala Yani, N. W., Linda Kusnita, K., Aditya Tariana, I. W., & Crisna Wijaya, G. (2023). Upaya Meningkatkan Motivasi dan Kinerja Karyawan dalam Penerapan Sistem Shift Kerja Pada PT. AngkasaPura I. *Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat Nusantara (JPkMN)*, 4(3), 2299–2306. <http://doi.org/10.55338/jpkmn.v4i3>.
- Rahayu, P. P. (2021). Model Tuntutan Pekerjaan dan Sumber Daya Pekerjaan. *Judicious*, 2(2), 214–218. <https://doi.org/10.37010/jdc.v2i2.603>
- Ramadhani, L., Hariyanto, I. S., Purwanto, H., & Hasanah, K. (2021). Pengaruh Shift Kerja Terhadap Kinerja Karyawan Dengan Motivasi Sebagai Variabel Intervening (Studi Kasus Pada Ruang UGD Rumah Sakit di Kota Madiun). *STATERA : Jurnal Akuntansi Dan Keuangan*, 3(2), 133–154. <https://doi.org/https://doi.org/10.33510/statera.2021.3.2.133-154>
- Reis, D., Lehr, D., Heber, E., & Ebert, D. D. (2017). The German Version of the Perceived Stress Scale (PSS-10): Evaluation of Dimensionality, Validity, and Measurement Invariance With Exploratory and Confirmatory Bifactor Modeling. *Assessment*, 26(7), 1246–1259. <https://doi.org/10.1177/1073191117715731>
- Ribeiro, Í. J. S., Pereira, R., Freire, I. V., de Oliveira, B. G., Casotti, C. A., & Boery, E. N. (2018). Stress and Quality of Life Among University Students: A Systematic Literature Review. *Health Professions Education*, 4(2), 70–77. <https://doi.org/https://doi.org/10.1016/j.hpe.2017.03.002>
- Rosini, R. J., Nelson, A. K., Sledjeski, E. M., & Dinzeo, T. J. (2017). *Relationships Between Levels of Mindfulness and Subjective Well-Being in Undergraduate Students*. <https://api.semanticscholar.org/CorpusID:55296567>
- Roulston, A., Montgomery, L., Campbell, A., & Davidson, G. (2017). Exploring the impact of mindfulness on mental wellbeing, stress and resilience of undergraduate social work students. *Social Work Education*, 37, 1–16. <https://doi.org/10.1080/02615479.2017.1388776>
- Ruggeri, K., Garcia-Garzon, E., Maguire, Á., Matz, S., & Huppert, F. A. (2020). Well-being is more than happiness and life satisfaction: a multidimensional analysis of 21 countries. *Health and Quality of Life Outcomes*, 18(1), 192. <https://doi.org/10.1186/s12955-020-01423-y>
- Ryan, R. M., & Deci, E. L. (2001). On Happiness and Human Potentials: A Review of Research on Hedonic and Eudaimonic Well-Being. *Annual Review of Psychology*, 52(1), 141–166.

<https://doi.org/10.1146/annurev.psych.52.1.141>

- Ryff, C. D., Boylan, J. M., & Kirsch, J. A. (2021). Eudaimonic and Hedonic Well-Being: An Integrative Perspective with Linkages to Sociodemographic Factors and Health. In M. T. Lee, L. D. Kubzansky, & T. J. VanderWeele (Eds.), *Measuring Well-Being: Interdisciplinary Perspectives from the Social Sciences and the Humanities* (p. 0). Oxford University Press. <https://doi.org/10.1093/oso/9780197512531.003.0005>
- Salmon, P. G., Sephton, S. E., Weissbecker, I., Hoover, K., Ulmer, C. S., & Studts, J. L. (2004). Mindfulness meditation in clinical practice. *Cognitive and Behavioral Practice, 11*, 434–446. <https://api.semanticscholar.org/CorpusID:144522993>
- Saraswati, V., Hardika, I. R., & Retnoningtias, D. W. (2023). Peran Mindfulness terhadap Relasi Perceived stress dan Kesejahteraan Psikologis Pada Mahasiswa. *Journal Psikogenesis*. <https://api.semanticscholar.org/CorpusID:264992206>
- Sarkar, S., Menon, V., Padhy, S., & Kathiresan, P. (2024). Mental health and well-being at the workplace. *Indian Journal of Psychiatry, 66*(Suppl 2), S353–S364. https://doi.org/10.4103/indianjpsychiatry.indianjpsychiatry_608_23
- Savitri, W. C., & Listiyandini, R. A. (2017). Mindfulness dan Kesejahteraan Psikologis pada Remaja. *Psikohumaniora: Jurnal Penelitian Psikologi, 2*(1), 43. <https://doi.org/10.21580/pjpp.v2i1.1323>
- Schutte, N. S., & Malouff, J. M. (2011). Emotional intelligence mediates the relationship between mindfulness and subjective well-being. *Personality and Individual Differences, 50*(7), 1116–1119. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2011.01.037>
- Sefrina, L. R. (2021). Dampak Pekerjaan Shift Malam Pada Kesehatan Pekerja. *Jurnal Gizi Kerja Dan Produktivitas, 2*(2), 1. <https://doi.org/10.52742/jgkp.v2i2.10408>
- Seligman, M. E. P. (2002). Authentic happiness: Using the new positive psychology to realize your potential for lasting fulfillment. In *Authentic happiness: Using the new positive psychology to realize your potential for lasting fulfillment*. Free Press.
- Selye, H. (1976). Stress without Distress. In G. Serban (Ed.), *Psychopathology of Human Adaptation* (pp. 137–146). Springer US. https://doi.org/10.1007/978-1-4684-2238-2_9
- Senders, A., Bourdette, D., Hanes, D., Yadav, V., & Shinto, L. (2014). Perceived stress in multiple sclerosis: The potential role of mindfulness in health and well-being. In *Journal of Evidence-Based Complementary & Alternative Medicine* (Vol. 19, Issue 2, pp. 104–111). Sage Publications. <https://doi.org/10.1177/2156587214523291>

- Shapiro, S. L., Carlson, L. E., Astin, J. A., & Freedman, B. (2006). Mechanisms of mindfulness. *Journal of Clinical Psychology, 62*(3), 373–386. <https://doi.org/10.1002/jclp.20237>
- Shapiro, S. L., Oman, D., Thoresen, C. E., Plante, T. G., & Flinders, T. (2008). Cultivating mindfulness: effects on well-being. *Journal of Clinical Psychology, 64*(7), 840–862. <https://doi.org/10.1002/jclp.20491>
- Shapiro, S., Rechtschaffen, D., & de Sousa, S. (2016). Mindfulness training for teachers. In *Handbook of mindfulness in education: Integrating theory and research into practice*. (pp. 83–97). Springer-Verlag Publishing/Springer Nature. https://doi.org/10.1007/978-1-4939-3506-2_6
- Sinervo, T., Laulainen, S., Zitting, J., Ruotsalainen, S., Niiranen, V., Hietapakka, L., & Keskimäki, I. (2019). Integration in home care, effects on worker stress. *International Journal of Integrated Care, 19*, 517. <https://doi.org/10.5334/ijic.s3517>
- Skudder-Hill, L., & De Sarkar Ghosh, S. (2020). *Mindfulness and Well-Being BT - Good Health and Well-Being* (W. Leal Filho, T. Wall, A. M. Azul, L. Brandli, & P. G. Özuyar (eds.); pp. 1–11). Springer International Publishing. https://doi.org/10.1007/978-3-319-69627-0_21-1
- Slimmen, S., Timmermans, O., Mikolajczak-Degrauwe, K., & Oenema, A. (2022). How stress-related factors affect mental wellbeing of university students A cross-sectional study to explore the associations between stressors, perceived stress, and mental wellbeing. *PloS One, 17*(11), e0275925. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0275925>
- Souza, R. V., Sarmiento, R. A., de Almeida, J. C., & Canuto, R. (2019). The effect of shift work on eating habits: A systematic review. *Scandinavian Journal of Work, Environment and Health, 45*(1), 7–21. <https://doi.org/10.5271/sjweh.3759>
- Sugiyono. (2022). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. <https://cvalfabeta.com/product/metode-penelitian-kuantitatif-kualitatif-dan-rd-mpkk/>
- Taylor, J. M. (2015). Psychometric analysis of the Ten-Item Perceived Stress Scale. *Psychological Assessment, 27*(1), 90–101. <https://doi.org/10.1037/a0038100>
- Teh, H. C., Archer, J. A., Chang, W., & Chen, S. H. A. (2015). Mental well-being mediates the relationship between perceived stress and perceived health. *Stress and Health, 31*(1), 71–77. <https://doi.org/10.1002/smi.2510>
- Tennant, R., Hiller, L., Fishwick, R., Platt, S., Joseph, S., Weich, S., Parkinson, J., Secker, J., & Stewart-Brown, S. (2007). The Warwick-Dinburgh mental well-being scale (WEMWBS): Development and UK validation. *Health and Quality of Life Outcomes, 5*, 1–13. <https://doi.org/10.1186/1477-7525-5-63>

- Tennant, R., Joseph, S., & Stewart-Brown, S. (2007). The Affectometer 2: a measure of positive mental health in UK populations. *Quality of Life Research, 16*(4), 687–695. <https://doi.org/10.1007/s11136-006-9145-5>
- Thoits, P. A. (1995). Stress, Coping, and Social Support Processes: Where Are We? What Next? *Journal of Health and Social Behavior, 53*–79. <https://doi.org/10.2307/2626957>
- Torquati, L., Mielke, G. I., Brown, W. J., Burton, N. W., & Kolbe-Alexander, T. L. (2019). Shift work and poor mental health: a meta-analysis of longitudinal studies. *American Journal of Public Health, 109*(11), e13–e20.
- Tubbs, J. D., Savage, J. E., Adkins, A. E., Amstadter, A. B., & Dick, D. M. (2019). Mindfulness moderates the relation between trauma and anxiety symptoms in college students. *Journal of American College Health: J of ACH, 67*(3), 235–245. <https://doi.org/10.1080/07448481.2018.1477782>
- Valikhani, A., Kashani, V. O., Rahmanian, M., Sattarian, R., Rahmati Kankat, L., & Mills, P. J. (2020). Examining the mediating role of perceived stress in the relationship between mindfulness and quality of life and mental health: testing the mindfulness stress buffering model. *Anxiety, Stress and Coping, 33*(3), 311–325. <https://doi.org/10.1080/10615806.2020.1723006>
- Vallasamy, S. K., Muhadi, S. U., & Vijaya Retnam, S. K. (2023). Underlying Factors that Contributed to Job Stress in an Organisation. *International Journal of Academic Research in Business and Social Sciences, 13*(5), 1239–1250. <https://doi.org/10.6007/ijarbss/v13-i5/16906>
- Varghese, R. P., Norman, T. S. J., & Thavaraj, S. (2015). Perceived Stress and Self Efficacy Among College Students: A Global Review. *SSRN Electronic Journal, 5*(3), 15–24. <https://doi.org/10.2139/ssrn.2703908>
- Vasudevan, S., & Reddy, J. K. (2019). The Impact of Trait Mindfulness on Perceived Stress among Adults □. *The International Journal of Indian Psychology, 7*(1), 8864. <https://doi.org/10.25215/0701.014>
- Volanen, S.-M., Lassander, M., Hankonen, N., Santalahti, P., Hintsanen, M., Simonsen, N., Raevuori, A., Mullola, S., Vahlberg, T., But, A., & Suominen, S. (2020). Healthy learning mind - Effectiveness of a mindfulness program on mental health compared to a relaxation program and teaching as usual in schools: A cluster-randomised controlled trial. *Journal of Affective Disorders, 260*, 660–669. <https://doi.org/10.1016/j.jad.2019.08.087>
- WHO. (2004a). *Promoting mental health: Concepts, emerging evidence, practice: Summary report*. World Health Organization.
- WHO. (2004b). Promoting Mental Health Concepts, Emerging Evidence, Practice. In *WHO*. <https://doi.org/10.4324/9781315376578>
- WHO. (2020). *World Health Statistic 2020 Monitoring Health For The SDGs*.

- Wicaksono, D. ., Roebianto, A., & Sumintono, B. (2021). Internal Validation of the Warwick-Edinburgh Mental Wellbeing Scale: Rasch Analysis in the Indonesian Context. *Journal of Educational, Health and Community Psychology*, 10(2), 229. <https://doi.org/10.12928/jehcp.v10i2.20260>
- World Health Organization. (2014). *Mental health: A state of well-being*. <https://www.who.int/publications/i/item/mental-health-atlas-2014>
- Xanthopoulou, D., Bakker, A. B., Demerouti, E., & Schaufeli, W. B. (2007). The role of personal resources in the job demands-resources model. *International Journal of Stress Management*, 14(2), 121–141. <https://doi.org/10.1037/1072-5245.14.2.121>
- Ya, Y., Chen, S., Lee, L., & Liu, Y.-S. (2021). Employee Stress, Job Satisfaction, and Job Performance: A Comparison between High-technology and Traditional Industry in Taiwan. *Journal of Asian Finance Economics and Business*, 8, 605–618. <https://doi.org/10.13106/jafeb.2021.vol8.no3.0605>
- Yılmaz Koğar, E., & Koğar, H. (2024). A systematic review and meta-analytic confirmatory factor analysis of the perceived stress scale (PSS-10 and PSS-14). *Stress and Health : Journal of the International Society for the Investigation of Stress*, 40(1), e3285. <https://doi.org/10.1002/smi.3285>
- Zeng, N., Liu, Y., Gong, P., Hertogh, M., & König, M. (2021). Do right PLS and do PLS right: A critical review of the application of PLS-SEM in construction management research. *Frontiers of Engineering Management*, 8(3), 356–369. <https://doi.org/10.1007/s42524-021-0153-5>
- Zernicke, K., Carlson, L. E., Campbell, T., Blustein, P., Zhong, L., Lounsberry, J., & LawlorSavage, L. (2012). *Mindfulness-based stress reduction improves distress in two different chronic illnesses*.
- Zimmaro, L. A., Salmon, P., Naidu, H., Rowe, J., Phillips, K., Rebholz, W. N., Giese-Davis, J., Cash, E., Dreeben, S. J., Bayley-Veloso, R., Jablonski, M. E., Hicks, A., Siwik, C., & Sephton, S. E. (2016). Association of Dispositional Mindfulness with Stress, Cortisol, and Well-Being Among University Undergraduate Students. *Mindfulness*, 7(4), 874–885. <https://doi.org/10.1007/s12671-016-0526-8>
- Zinn, J. K. (2018). *Meditation is Not What You Think: Mindfulness and Why It Is So Important*. Piatkus; Little, Brown Book Group.
- Zollars, I., Poirier, T. I., & Pailden, J. (2019a). Effects of mindfulness meditation on mindfulness, mental well-being, and perceived stress. *Currents in Pharmacy Teaching & Learning*, 11(10), 1022–1028. <https://doi.org/10.1016/j.cptl.2019.06.005>
- Zollars, I., Poirier, T. I., & Pailden, J. (2019b). Effects of mindfulness meditation on mindfulness , mental well- being , and perceived stress. *Currents in Pharmacy Teaching and Learning*, xxxx, 1–7.

<https://doi.org/10.1016/j.cptl.2019.06.005>





INFORMED CONSENT

Saya adalah mahasiswa Program Studi Magister Psikologi Universitas Medan Area yang bernama Imelda L. M Hutapea. Saat ini saya sedang menyelesaikan tugas akhir (tesis) untuk mengetahui persepsi diri karyawan dan lingkungan kerjanya. Penelitian ini bermanfaat untuk pengembangan potensi dan meningkatkan kinerja anda dalam bekerja.

Anda diminta untuk berpartisipasi sebagai salah satu responden dalam penelitian ini. Proses pengambilan data dalam penelitian ini melalui prosedur pengisian skala. Terdapat 3 (tiga) jenis skala dalam penelitian ini sebagai alat perolehan data dengan masing-masing aitem pernyataan. Skala A memiliki 14 aitem pernyataan, skala B memiliki 10 aitem pernyataan, dan skala C memiliki 10 aitem pernyataan. Total keseluruhan pernyataan dalam skala berjumlah 34 aitem pernyataan. Estimasi waktu yang dibutuhkan dalam pengisian skala tersebut adalah 15 sampai 20 menit.

Keseluruhan data dalam penelitian ini akan diolah hanya untuk kepentingan penelitian dan terjamin kerahasiaannya. Adapun resiko yang mungkin anda terima adalah sedikit rasa letih dalam pengisian skala ini. Untuk itu, saya telah menyediakan konsumsi yang bisa Anda dapatkan sebagai manfaat dari pengisian skala ini. Bila anda membutuhkan keterangan lebih lanjut, dapat menghubungi:

1. Dr. Rahmi Lubis, M. Psi, Psi : 0821-7712-8003.
2. Imelda L. M Hutapea, S.Psi : 081361058445.

LEMBAR PERSETUJUAN PARTISIPASI SUBJEK PENELITIAN

Saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama :

Usia :

Jenis Kelamin :

Dengan ini saya menyatakan persetujuan untuk dapat ikut berpartisipasi sebagai responden dalam penelitian terkait. Saya menyatakan bahwa keikutsertaan saya dalam penelitian ini saya lakukan secara sukarela atau tanpa paksaan dari pihak manapun.

Saya juga memperkenankan kepada peneliti untuk menggunakan data-data yang saya berikan untuk dipergunakan sesuai dengan kepentingan dan tujuan penelitian. Saya menyadari dan memahami bahwa data yang saya berikan dan yang akan digunakan memuat informasi-informasi yang jelas tentang diri saya. Walaupun demikian, berbagai informasi tersebut hanya saya izinkan untuk diketahui oleh peneliti.

Sebagai responden dalam penelitian ini, saya menyetujui untuk mengisi skala yang diberikan peneliti. Bila dikemudian hari diperlukan wawancara, saya juga memperkenankan peneliti untuk memakai alat bantu perekam untuk menghindari kesalahan atau adanya informasi yang tidak lengkap yang akan digunakan dalam menganalisis penelitian tersebut.

Medan,

2024

Peneliti

Subjek

IDENTITAS DIRI

Isilah data diri anda dengan benar !

1. Nama Toko :
2. Jabatan/ Posisi :
3. Usia :
4. Jenis Kelamin :
5. Suku :
6. Agama :
7. Pendidikan Terakhir :
8. Status Pernikahan :
9. Jumlah anak yang dimiliki : orang
10. Status Kepegawaian : A. Tetap
B. Kontrak
7. Masa Kerja : tahun Bulan
8. Masa Kerja di toko 24 jam : tahun Bulan
9. Waktu Kerja : hari/ minggu
11. Jam Kerja : a. kurang dari 8 jam
b. lebih dari 8 jam
12. Ceritakan tentang perasaan Anda selama mengerjakan tugas di tempat kerja !
13. Ceritakan situasi sehari-hari yang membuat Anda merasa tertekan!
14. Ceritakan tentang kepuasan Anda mengenai kehidupan yang Anda jalani saat ini?

PETUNJUK PENGISIAN SKALA A

Berikut ini terdapat 14 pernyataan tentang apa yang anda pikirkan dan rasakan. Berikan tanda silang (X) pada kolom skala 1 – 5 yang dapat mendiskripsikan pengalaman anda setidaknya dalam kurun waktu **dua minggu** terakhir.

No	Pernyataan	Tidak Pernah	Jarang	Kadang-kadang	Sering	Selalu
		1	2	3	4	5
1	Saya merasa optimis tentang masa depan saya.	1	2	3	4	5
2	Saya merasa berguna.	1	2	3	4	5
3	Saya merasa tenang.	1	2	3	4	5
4	Saya merasa tertarik berinteraksi dengan orang lain.	1	2	3	4	5
5	Saya memiliki banyak energi untuk disalurkan	1	2	3	4	5
6	Saya dapat menyelesaikan permasalahan dengan baik.	1	2	3	4	5
7	Saya dapat berpikir dengan jernih.	1	2	3	4	5
8	Saya merasa baik-baik saja terhadap diri saya pribadi.	1	2	3	4	5
9	Saya merasa memiliki kedekatan dengan orang lain.	1	2	3	4	5
10	Saya merasa percaya diri.	1	2	3	4	5
11	Saya yakin dengan apa yang menjadi pendirian saya.	1	2	3	4	5
12	Saya merasa dicintai.	1	2	3	4	5
13	Saya tertarik dengan hal-hal baru.	1	2	3	4	5
14	Saya merasa ceria	1	2	3	4	5

PETUNJUK PENGISIAN SKALA B

Silahkan gunakan deskripsi yang disediakan untuk menunjukkan seberapa benar pernyataan di bawah ini mengenai diri Anda. Pilih opsi yang mewakili pendapat Anda tentang apa yang secara umum benar bagi Anda

No	Pernyataan	Tidak Pernah 1	Jarang 2	Kadang-kadang 3	Sering 4	Selalu 5
1	Ketika saya mandi, saya memusatkan perhatian pada rasa sensasi air di tubuh saya	1	2	3	4	5
2	Saya memperhatikan berbagai suara, seperti detak jam, kicauan burung, atau suara mobil yang lewat	1	2	3	4	5
3	Kecenderungan alami saya adalah menguraikan pengalaman saya dalam kata - kata	1	2	3	4	5
4	Saya biasanya dapat menggambarkan bagaimana perasaan saya saat ini secara terperinci	1	2	3	4	5
5	Ketika saya melakukan sesuatu, pikiran saya mengembara kesana kemari dan saya mudah terganggu	1	2	3	4	5
6	Saya tidak memperhatikan apa yang saya lakukan karena saya melamun, khawatir, atau terbagi perhatiannya	1	2	3	4	5
7	Saya mengkritisi diri sendiri karena memiliki emosi yang tidak rasional atau tidak pantas	1	2	3	4	5
8	Saya tidak menerima diri sendiri ketika saya memiliki ide yang tidak rasional	1	2	3	4	5
9	Saya memperhatikan perasaan saya tanpa terlarut di dalamnya	1	2	3	4	5
10	Ketika saya mempunyai pikiran atau bayangan yang membuat saya tertekan, saya mengambil jarak sejenak dan menyadari pikiran atau bayangan itu tanpa dikuasai olehnya	1	2	3	4	5

PETUNJUK PENGISIAN SKALA C

Berikut ini terdapat 10 aitem pernyataan mengenai perasaan dan pikiran anda dalam satu bulan terakhir. Anda diminta untuk mengindikasikan seberapa sering perasaan ataupun pikiran tersebut muncul. Berikan tanda silang (X) pada kolom yang menggambarkan diri Anda.

0 = Tidak Pernah

1 = Hampir Tidak Pernah

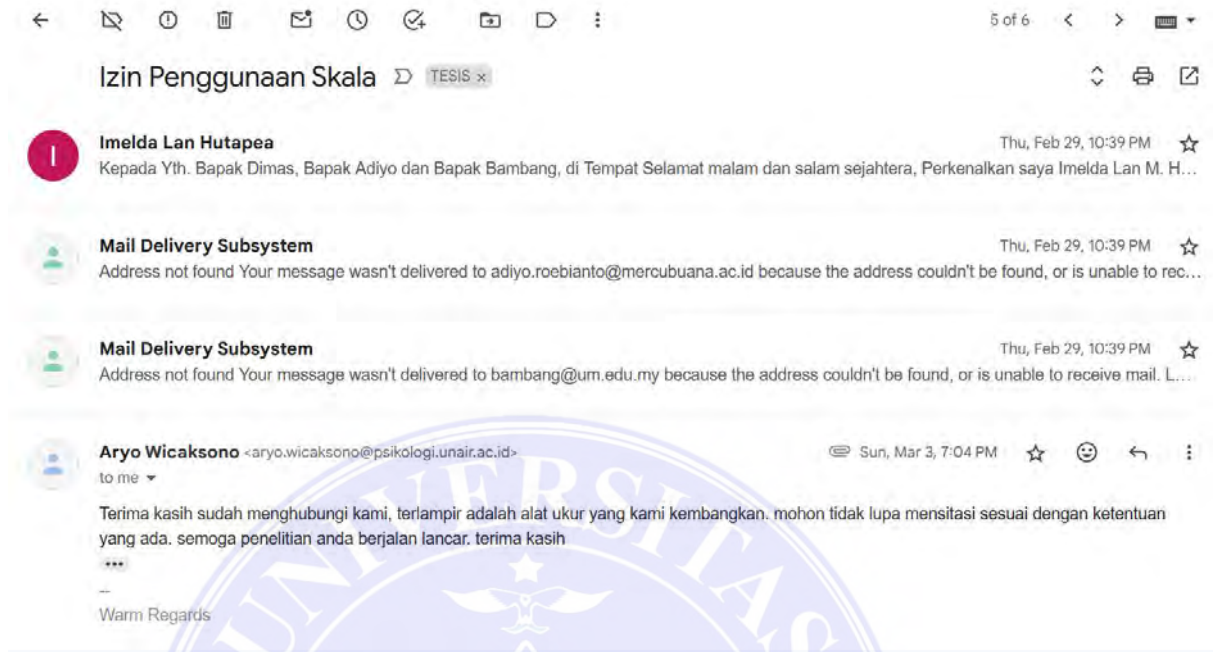
2 = Kadang – Kadang

3 = Cukup Sering

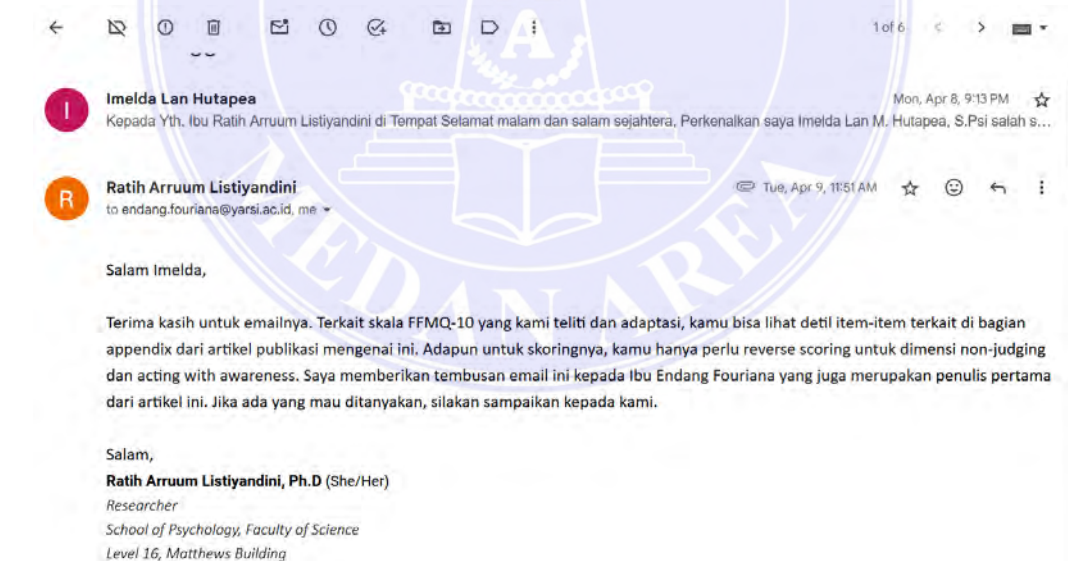
4 = Sangat Sering

No	Pernyataan	Tidak Pernah	Jarang	Kadang-kadang	Sering	Selalu
		0	1	2	3	4
1	Dalam sebulan terakhir, seberapa sering Anda merasa kesal karena sesuatu terjadi secara tidak terduga?	0	1	2	3	4
2	Dalam sebulan terakhir, seberapa sering Anda merasa bahwa Anda tidak dapat mengendalikan hal-hal penting dalam hidup Anda?	0	1	2	3	4
3	Dalam sebulan terakhir, seberapa sering Anda merasa cemas dan Stres?	0	1	2	3	4
4	Dalam sebulan terakhir, seberapa sering Anda merasa percaya diri dengan kemampuan Anda untuk menanggapi masalah pribadi Anda?	0	1	2	3	4
5	Dalam sebulan terakhir, seberapa sering Anda merasa bahwa segala sesuatunya berjalan sesuai dengan harapan Anda?	0	1	2	3	4
6	Dalam sebulan terakhir, seberapa sering Anda merasa bahwa Anda tidak dapat mengatasi semua hal yang harus Anda lakukan?	0	1	2	3	4
7	Dalam sebulan terakhir, seberapa sering Anda dapat mengendalikan hal-hal kecil yang mengganggu dalam hidup Anda?	0	1	2	3	4
8	Dalam sebulan terakhir, seberapa sering Anda merasa bahwa semua hal berjalan sesuai rencana Anda?	0	1	2	3	4
9	Dalam sebulan terakhir, seberapa sering Anda merasa marah karena hal-hal yang berada di luar kendali Anda?	0	1	2	3	4
10	Dalam sebulan terakhir, seberapa sering Anda merasa kesulitan yang menumpuk sehingga Anda tidak dapat mengatasinya?	0	1	2	3	4

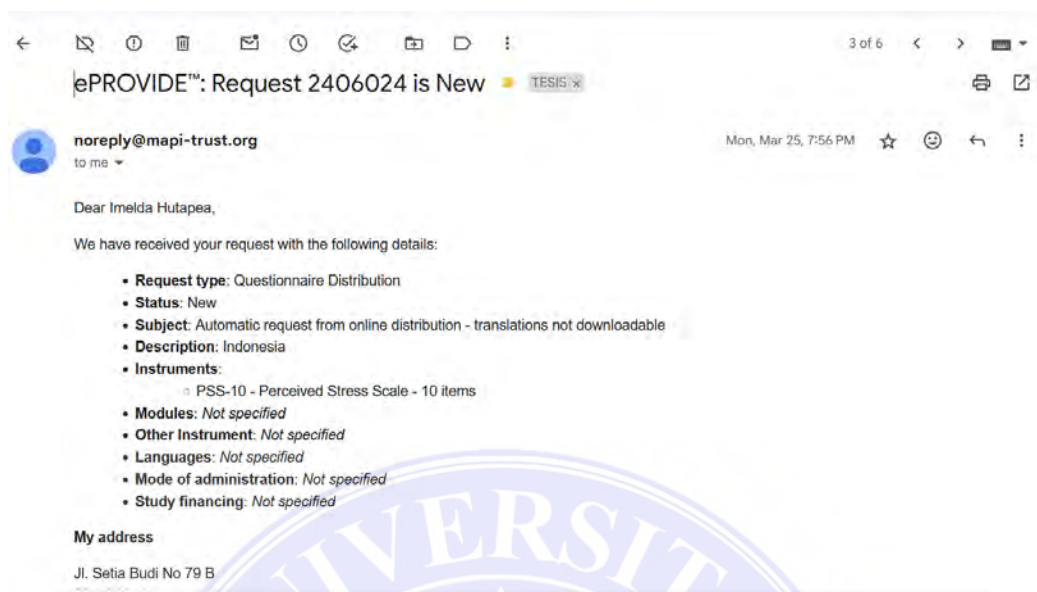
Izin penggunaan skala WEMWBS



Izin penggunaan skala *Mindfulness*



Izin penggunaan skala *Perceived Stress*



Lampiran Izin Penelitian



UNIVERSITAS MEDAN AREA PASCASARJANA

Kampus I : Jalan Kolam Nomor 1 Medan Estate ☎ (061) 7360168, 7366878, 7364348 📠 (061) 7368012 Medan 20223
Kampus II : Jalan Setiabudi Nomor 79B/Jalan Sei Serayu Nomor 70 A ☎ (061) 42402994 📠 (061) 8226331 Medan 20122
Website: www.uma.ac.id | www.pasca.uma.ac.id E-Mail: univ_medanarea@uma.ac.id

19 Maret 2024

Nomor : 532/PPS-UMA/D/01/III/2024
Lamp : -
Hal : Pengambilan Data

Kepada Yth. Bapak/Ibu:
Pimpinan People Development Manager PT Sumber Alfaria Trijaya, Tbk.
Jl. Industri B No.13, Tj. Morawa A, Kec. Tj. Morawa,
Kabupaten Deli Serdang, Sumatera Utara 20362
Di -
Tempat

Dengan hormat,

Sehubungan dengan adanya Tugas Akhir mahasiswa Program Magister Psikologi Universitas Medan Area, kami mohon kesediaan Saudara untuk memberikan izin kepada mahasiswa yang tersebut namanya di bawah ini :

N a m a : Imelda Lan Maretny Hutapea
NPM : 221804042
Program Studi : Magister Psikologi

Untuk melaksanakan pengambilan data di tempat yang Saudara pimpin sebagai bahan melengkapi tugas-tugas penulisan Tesis pada Program Magister Psikologi Universitas Medan Area.


“Pengaruh Mindfulness terhadap Mental Well-Being melalui Perceived Stress sebagai Mediator Pada Karyawan PT. Sumber Alfaria Trijaya, Tbk.”

Demikian disampaikan, atas bantuan dan kerjasama yang baik diucapkan terimakasih.

Direktur,

Prof. Dr. Ir. Retna Astuti K, MS

Lampiran Selesai Penelitian



PT SUMBERALFARIA TRIJAYA, Tbk

SURAT KETERANGAN PENELITIAN

NO/002/SAT/WZ01/VIII/2024

PT. Sumber Alfaria Trijaya, Tbk, yang beralamat di Jl. Industri No.99 S Kec. Tanjung Morawa
Kab. Deli Serdang


Menerangkan bahwa :


Nama : Imelda Lan Maretny Hutapea
Tempat & Tanggal Lahir : Torgamba, 19 Maret 1987
Institusi : Universitas Medan Area
Judul Penelitian : *Pengaruh mindfulness terhadap mental well-being melalui mediasi perceived-stress pada karyawan toko 24 jam*

Yang bersangkutan telah melakukan penelitian Tugas Akhir/Skripsi/Thesis/Disertasi di PT. Sumber Alfaria Trijaya, Tbk (Alfamart) pada tanggal 22 Juli sampai dengan 10 Agustus 2024.

Demikian surat keterangan ini agar dapat digunakan sebagaimana mestinya.

Tanjung Morawa, 12 Agustus 2024


TRI UTOYO
Area Manager


DESMI LATIFAH
People Development Manager

PT.SUMBER ALFARIA TRIJAYA, Tbk
BRANCH MEDAN

Reff : SAT/SOP/TR/014 Prosedur Permohonan Penelitian
NRA : SAT/FRM/TR/049_Rev-001_250419

PT SUMBER ALFARIA TRIJAYA, Tbk
Jl. Industri No.99 Tanjung Morawa
Deli Serdang 20362 - Indonesia
t +62 61 80508027 / 28
f +62 61 80508003

www.alfamartku.com

Lampiran PLS

Path coefficients

	Path coefficients
<i>Mindfulness -> Acting with Awareness</i>	0,817
<i>Mindfulness -> Describing</i>	0,803
<i>Mindfulness -> Mental Well-being</i>	0,388
<i>Mindfulness -> Non Judging</i>	0,787
<i>Mindfulness -> Non Reacting</i>	0,846
<i>Mindfulness -> Observing</i>	0,819
<i>Mindfulness -> Perceived Stress</i>	-0,493
<i>Perceived Stress -> Mental Well-being</i>	-0,174
<i>Perceived Stress -> Perceived Coping</i>	0,851
<i>Perceived Stress -> Perceived Distress</i>	0,931

Outer Loading

	Outer loadings
<i>MF1 <- Observing</i>	0,925
<i>MF1 <- Mindfulness</i>	0,737
<i>MF10 <- Mindfulness</i>	0,788
<i>MF10 <- Non Reactivity</i>	0,914
<i>MF2 <- Mindfulness</i>	0,785
<i>MF2 <- Observing</i>	0,935
<i>MF3 <- Describing</i>	0,963
<i>MF3 <- Mindfulness</i>	0,768
<i>MF4 <- Mindfulness</i>	0,779
<i>MF4 <- Describing</i>	0,964
<i>MF5 <- Mindfulness</i>	0,754
<i>MF5 <- Acting With Awareness</i>	0,928
<i>MF6 <- Mindfulness</i>	0,763
<i>MF6 <- Acting With Awareness</i>	0,930
<i>MF7 <- Non Judging</i>	0,950
<i>MF7 <- Mindfulness</i>	0,743
<i>MF8 <- Mindfulness</i>	0,753
<i>MF8 <- Non Judging</i>	0,951
<i>MF9 <- Mindfulness</i>	0,751
<i>MF9 <- Non Reactivity</i>	0,905
<i>MWB1 <- Mental Well-being</i>	0,725
<i>MWB10 <- Mental Well-being</i>	0,867
<i>MWB11 <- Mental Well-being</i>	0,860
<i>MWB12 <- Mental Well-being</i>	0,753

<i>MWB13 <- Mental Well-being</i>	0,844
<i>MWB14 <- Mental Well-being</i>	0,842
<i>MWB2 <- Mental Well-being</i>	0,797
<i>MWB3 <- Mental Well-being</i>	0,763
<i>MWB4 <- Mental Well-being</i>	0,821
<i>MWB5 <- Mental Well-being</i>	0,845
<i>MWB6 <- Mental Well-being</i>	0,844
<i>MWB7 <- Mental Well-being</i>	0,856
<i>MWB8 <- Mental Well-being</i>	0,852
<i>MWB9 <- Mental Well-being</i>	0,783
<i>PSS1 <- Perceived Stress</i>	0,804
<i>PSS1 <- Perceived Distress</i>	0,848
<i>PSS10 <- Perceived Stress</i>	0,782
<i>PSS10 <- Perceived Distress</i>	0,849
<i>PSS2 <- Perceived Stress</i>	0,784
<i>PSS2 <- Perceived Distress</i>	0,870
<i>PSS3 <- Perceived Distress</i>	0,850
<i>PSS3 <- Perceived Stress</i>	0,782
<i>PSS4 <- Perceived Stress</i>	0,725
<i>PSS4 <- Perceived Coping</i>	0,864
<i>PSS5 <- Perceived Coping</i>	0,879
<i>PSS5 <- Perceived Stress</i>	0,735
<i>PSS6 <- Perceived Stress</i>	0,777
<i>PSS6 <- Perceived Distress</i>	0,809
<i>PSS7 <- Perceived Stress</i>	0,770
<i>PSS7 <- Perceived Coping</i>	0,843
<i>PSS8 <- Perceived Coping</i>	0,845
<i>PSS8 <- Perceived Stress</i>	0,685
<i>PSS9 <- Perceived Stress</i>	0,817
<i>PSS9 <- Perceived Distress</i>	0,873

R-square

	R-square	R-square adjusted
<i>Acting With Awareness</i>	0,667	0,667
<i>Describing</i>	0,645	0,644
<i>Mental Well-being</i>	0,247	0,244
<i>Non Judging</i>	0,620	0,619

<i>Non Reactivity</i>	0,716	0,715
<i>Observing</i>	0,671	0,670
<i>Perceived Coping</i>	0,725	0,724
<i>Perceived Distress</i>	0,867	0,866
<i>Perceived Stress</i>	0,243	0,242

F- Square

	f-square
<i>Mindfulness -> Acting with Awareness</i>	2,005
<i>Mindfulness -> Describing</i>	1,817
<i>Mindfulness -> Mental Well-being</i>	0,151
<i>Mindfulness -> Non Judging</i>	1,629
<i>Mindfulness -> Non Reacting</i>	2,519
<i>Mindfulness -> Observing</i>	2,040
<i>Mindfulness -> Perceived Stress</i>	0,321
<i>Perceived Stress -> Mental Well-being</i>	0,030
<i>Perceived Stress -> Perceived Coping</i>	2,632
<i>Perceived Stress -> Perceived Distress</i>	6,500

Construct reliability and validity

	<i>Cronbach's alpha</i>	<i>Composite reliability (rho a)</i>	<i>Composite reliability (rho c)</i>	<i>Average variance extracted (AVE)</i>
<i>Acting With Awareness</i>	0,840	0,841	0,926	0,862
<i>Describing</i>	0,922	0,922	0,962	0,928
<i>Mental Well-being</i>	0,962	0,963	0,966	0,671
<i>Mindfulness</i>	0,920	0,920	0,933	0,581
<i>Non Judging</i>	0,893	0,893	0,949	0,903
<i>Non Reactivity</i>	0,792	0,793	0,906	0,828
<i>Observing</i>	0,844	0,846	0,927	0,865
<i>Perceived Coping</i>	0,880	0,881	0,918	0,736
<i>Perceived Distress</i>	0,923	0,923	0,940	0,722
<i>Perceived Stress</i>	0,922	0,922	0,934	0,588

Heterotrait-monotrait ratio (HTMT) - List

	<i>Heterotrait-monotrait ratio (HTMT)</i>
<i>Describing <-> Acting with Awareness</i>	0,689
<i>Mental Well-being <-> Acting with Awareness</i>	0,473
<i>Mental Well-being <-> Describing</i>	0,542
<i>Mindfulness <-> Acting with Awareness</i>	0,930
<i>Mindfulness <-> Describing</i>	0,867
<i>Mindfulness <-> Mental Well-being</i>	0,499
<i>Non Judging <-> Acting with Awareness</i>	0,698
<i>Non Judging <-> Describing</i>	0,469
<i>Non Judging <-> Mental Well-being</i>	0,205
<i>Non Judging <-> Mindfulness</i>	0,875
<i>Non Reacting <-> Acting with Awareness</i>	0,690
<i>Non Reacting <-> Describing</i>	0,636
<i>Non Reacting <-> Mental Well-being</i>	0,359
<i>Non Reacting <-> Mindfulness</i>	0,992
<i>Non Reacting <-> Non Judging</i>	0,863
<i>Observing <-> Acting with Awareness</i>	0,659
<i>Observing <-> Describing</i>	0,752
<i>Observing <-> Mental Well-being</i>	0,521
<i>Observing <-> Mindfulness</i>	0,925
<i>Observing <-> Non Judging</i>	0,548
<i>Observing <-> Non Reacting</i>	0,766
<i>Perceived Coping <-> Acting with Awareness</i>	0,369
<i>Perceived Coping <-> Describing</i>	0,463
<i>Perceived Coping <-> Mental Well-being</i>	0,518
<i>Perceived Coping <-> Mindfulness</i>	0,460
<i>Perceived Coping <-> Non Judging</i>	0,223
<i>Perceived Coping <-> Non Reacting</i>	0,390
<i>Perceived Coping <-> Observing</i>	0,497
<i>Perceived Distress <-> Acting with Awareness</i>	0,362
<i>Perceived Distress <-> Describing</i>	0,364
<i>Perceived Distress <-> Mental Well-being</i>	0,236
<i>Perceived Distress <-> Mindfulness</i>	0,501
<i>Perceived Distress <-> Non Judging</i>	0,521
<i>Perceived Distress <-> Non Reacting</i>	0,479
<i>Perceived Distress <-> Observing</i>	0,388
<i>Perceived Distress <-> Perceived Coping</i>	0,664
<i>Perceived Stress <-> Acting with Awareness</i>	0,402

<i>Perceived Stress <-> Describing</i>	0,445
<i>Perceived Stress <-> Mental Well-being</i>	0,384
<i>Perceived Stress <-> Mindfulness</i>	0,535
<i>Perceived Stress <-> Non Judging</i>	0,445
<i>Perceived Stress <-> Non Reacting</i>	0,490
<i>Perceived Stress <-> Observing</i>	0,476
<i>Perceived Stress <-> Perceived Coping</i>	0,939
<i>Perceived Stress <-> Perceived Distress</i>	1,012

Fornell-Larcker criterion

	AWA	Des	MWB	MF	NJ	NR	Obs	Perc C	Per D	Perc S
AWA	0,929									
Des	0,607	0,963								
MWB	0,426	0,512	0,819							
MF	0,817	0,803	0,474	0,762						
NJ	0,605	0,425	0,190	0,787	0,950					
NR	0,564	0,545	0,315	0,846	0,723	0,910				
Obs	0,555	0,663	0,469	0,819	0,478	0,630	0,930			
Per C	-	-	-	-	-	-	-	0,858		
Perc D	0,317	0,418	-0,477	0,418	0,199	0,328	0,429		0,850	
PerC S	-	-	-	-	-	-	-	0,601		0,767
	0,319	0,336	-0,223	0,460	0,473	0,408	0,343	0,851	0,931	
	-	-	-	-	-	-	-	0,851	0,931	0,767
	0,354	0,411	-0,365	0,493	0,402	0,418	0,421			

Collinearity statistics (VIF)

	VIF
<i>Mindfulness -> Acting With Awareness</i>	1,000
<i>Mindfulness -> Describing</i>	1,000
<i>Mindfulness -> Mental Well-being</i>	1,321
<i>Mindfulness -> Non Judging</i>	1,000
<i>Mindfulness -> Non Reactivity</i>	1,000
<i>Mindfulness -> Observing</i>	1,000
<i>Mindfulness -> Perceived Stress</i>	1,000
<i>Perceived Stress -> Mental Well-being</i>	1,321
<i>Perceived Stress -> Perceived Coping</i>	1,000
<i>Perceived Stress -> Perceived Distress</i>	1,000

Fit summary

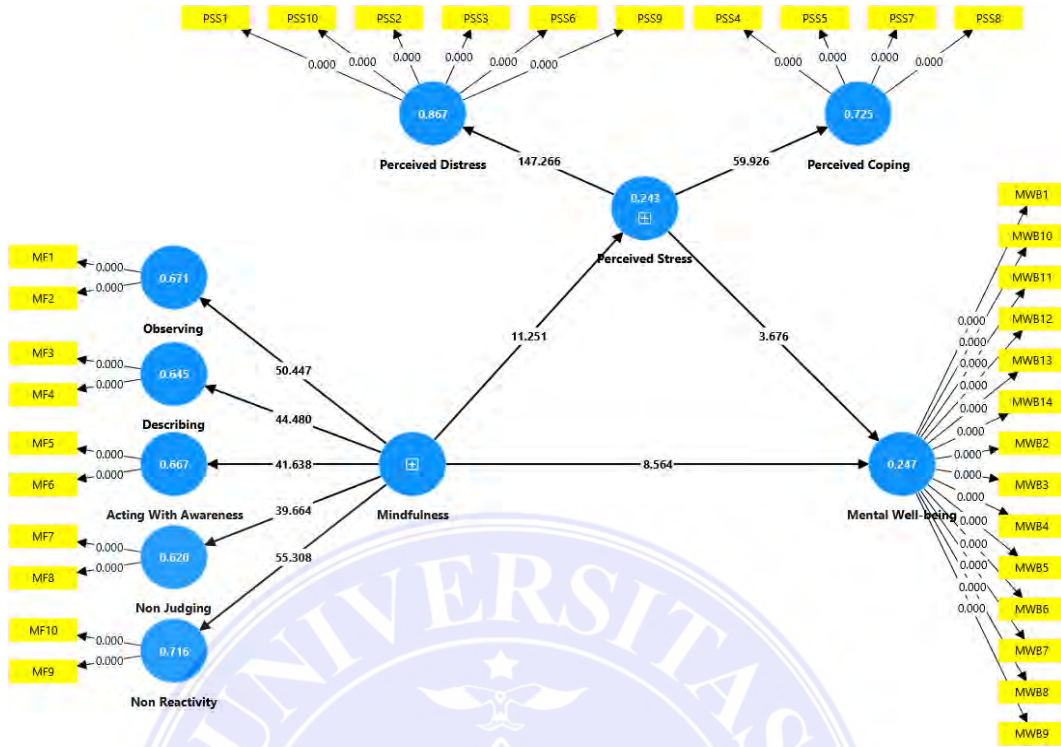
	<i>Saturated model</i>	<i>Estimated model</i>
SRMR	0,094	0,106
d ULS	13,008	16,704
d G	n/a	n/a
Chi-square	<i>infinite</i>	<i>infinite</i>
NFI	n/a	n/a

Mean, STDEV, T values, p values

	<i>Original sample (O)</i>	<i>Sample mean (M)</i>	<i>Standard deviation (STDEV)</i>	<i>T statistics (O/STDEV)</i>	<i>P values</i>
<i>Mindfulness -> Acting With Awareness</i>	0,817	0,817	0,020	41,638	0,000
<i>Mindfulness -> Describing</i>	0,803	0,803	0,018	44,480	0,000
<i>Mindfulness -> Mental Well-being</i>	0,388	0,388	0,045	8,564	0,000
<i>Mindfulness -> Non Judging</i>	0,787	0,787	0,020	39,664	0,000
<i>Mindfulness -> Non Reactivity</i>	0,846	0,846	0,015	55,308	0,000
<i>Mindfulness -> Observing</i>	0,819	0,819	0,016	50,447	0,000
<i>Mindfulness -> Perceived Stress</i>	-0,493	-0,493	0,044	11,251	0,000
<i>Perceived Stress -> Mental Well-being</i>	-0,174	-0,174	0,047	3,676	0,000
<i>Perceived Stress -> Perceived Coping</i>	0,851	0,851	0,014	59,926	0,000
<i>Perceived Stress -> Perceived Distress</i>	0,931	0,931	0,006	147,266	0,000

Specific indirect effects

	<i>Original sample (O)</i>	<i>Sample mean (M)</i>	<i>Standard deviation (STDEV)</i>	<i>T statistics (O/STDEV)</i>	<i>P values</i>
<i>Mindfulness -> Perceived Stress -> Perceived Coping</i>	-0,420	-0,420	0,039	10,833	0,000
<i>Mindfulness -> Perceived Stress -> Perceived Distress</i>	-0,459	-0,459	0,041	11,111	0,000
<i>Mindfulness -> Perceived Stress -> Mental Well-being</i>	0,086	0,086	0,024	3,536	0,000



Q Square

	SSO	SSE	Q ² (=1-SSE/SSO)
Mental Well-being	7560,000	6343,731	0,161
Mindfulness	5400,000	5400,000	0,000
Perceived Stress	5400,000	4638,903	0,141

PLSpredict LV summary

	Q ² predict	RMSE	MAE
Acting With Awareness	0,667	0,579	0,405
Describing	0,645	0,598	0,443
Mental Well-being	0,220	0,890	0,675
Non Judging	0,619	0,619	0,481
Non Reactivity	0,716	0,535	0,402
Observing	0,670	0,576	0,442
Perceived Coping	0,171	0,914	0,710
Perceived Distress	0,208	0,892	0,728
Perceived Stress	0,239	0,875	0,675

Lampiran Kategorisasi

Kategori MWB

Valid	Rendah	17	3.1	3.1	3.1
	Sedang	82	15.2	15.2	18.3
	Tinggi	441	81.7	81.7	100.0
	Total	540	100.0	100.0	

Kategori MF

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Rendah	78	14.4	14.4	14.4
	Sedang	261	48.3	48.3	62.8
	Tinggi	201	37.2	37.2	100.0
	Total	540	100.0	100.0	

Kategori PSS

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Rendah	166	30.7	30.7	30.7
	Sedang	258	47.8	47.8	78.5
	Tinggi	116	21.5	21.5	100.0
	Total	540	100.0	100.0	

Lampiran Data Mentah



Data Mentah *Mental Well-Being*

No.	MWB 1	MWB 2	MWB 3	MWB 4	MWB 5	MWB 6	MWB 7	MWB 8	MWB 9	MWB 10	MWB 11	MWB 12	MWB 13	MWB 14
1	5	5	5	2	3	5	5	5	2	5	5	3	5	5
2	5	1	5	5	4	5	5	5	4	5	5	5	5	5
3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4
4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4
5	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4
6	5	5	4	5	5	4	4	5	5	5	5	4	4	4
7	5	5	5	5	5	4	5	5	5	5	5	5	5	5
8	5	5	5	4	5	5	4	5	5	5	5	3	5	5
9	2	2	2	3	3	2	2	3	3	3	2	2	2	2
10	5	4	3	4	3	3	4	2	4	4	5	3	4	3
11	5	5	5	5	5	5	5	5	1	5	5	5	5	5
12	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4
13	1	5	3	2	2	2	2	3	2	2	2	2	3	2
14	5	5	5	5	3	3	3	5	5	3	5	5	5	5
15	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5
16	5	5	1	5	5	5	3	1	3	3	5	1	5	1
17	5	5	5	5	4	4	5	5	4	5	5	5	5	5
18	5	5	3	5	5	5	5	3	5	3	5	5	5	4
19	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5
20	5	5	3	4	4	5	4	4	4	5	4	5	5	5
21	3	5	3	5	4	4	4	4	4	5	5	3	5	5

22	5	5	3	4	4	4	4	3	3	4	4	4	5	3
23	4	4	4	5	4	4	4	4	3	3	4	2	3	3
24	2	3	2	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3
25	4	5	2	5	5	4	4	5	5	4	5	5	5	5
26	5	5	3	5	5	5	5	4	5	5	5	4	5	4
27	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5
28	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5
29	5	5	4	5	5	5	5	4	5	5	5	5	5	5
30	5	5	5	5	5	4	5	5	5	5	5	5	5	5
31	5	4	4	5	4	5	5	5	5	5	5	5	5	5
32	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5
33	3	5	4	3	5	5	5	4	4	5	4	5	3	3
34	4	5	3	4	4	4	5	4	4	4	5	4	4	4
35	3	3	4	3	3	3	4	3	4	5	5	3	4	4
36	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5
37	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4
38	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	1	5	5
39	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	4	3	4	4
40	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5
41	1	5	4	3	3	4	4	4	3	3	4	3	3	3
42	4	5	5	5	4	5	5	5	4	5	5	4	5	4
43	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4
44	4	5	3	5	4	4	5	5	5	5	5	5	4	5
45	5	4	4	4	3	4	4	3	4	4	4	3	5	4

46	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4
47	5	5	4	5	4	4	4	4	4	3	4	4	4	4
48	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5
49	4	3	4	4	5	4	2	5	4	5	4	3	1	4
50	5	5	5	5	3	5	5	5	4	5	5	4	5	5
51	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4
52	4	3	4	4	3	3	5	3	4	3	3	4	4	5
53	1	3	2	2	2	3	2	1	2	1	2	1	3	2
54	5	5	3	5	5	5	3	3	5	5	5	3	5	3
55	5	5	3	4	3	4	3	3	4	4	4	4	4	4
56	3	3	1	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3
57	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5
58	5	4	3	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3
59	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5
60	4	4	3	3	4	4	4	4	3	4	4	3	3	3
61	5	5	1	3	5	5	5	5	1	5	5	1	5	3
62	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5
63	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5
64	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5
65	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5
66	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5
67	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5
68	4	4	4	5	4	3	4	4	1	4	3	2	4	4
69	5	5	5	3	3	4	4	4	3	3	3	3	2	3

70	3	3	3	4	4	3	4	4	4	3	4	4	4	4
71	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5
72	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3
73	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5
74	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5
75	2	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4
76	2	3	3	3	2	1	2	2	1	1	1	1	1	1
77	2	3	3	3	3	3	3	4	4	4	3	3	4	4
78	4	4	3	4	4	2	3	3	4	3	3	4	5	5
79	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5
80	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5
81	3	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5
82	3	3	2	3	2	3	3	2	2	3	3	3	3	3
83	5	5	4	5	4	4	4	5	4	4	5	4	5	4
84	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5
85	5	5	5	1	4	5	5	5	5	5	5	4	5	5
86	3	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
87	5	5	4	5	3	5	5	4	1	4	5	1	5	3
88	4	5	3	4	4	4	3	4	4	5	2	2	5	4
89	4	4	5	4	4	5	4	5	4	5	4	2	3	4
90	5	5	3	5	5	5	5	3	5	5	3	5	5	5
91	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3
92	5	5	5	5	5	5	5	5	5	4	4	5	5	5
93	5	4	3	4	4	5	4	3	4	5	5	1	5	3

UNIVERSITAS MEDAN AREA

© Hak Cipta Di Lindungi Undang-Undang

1. Dilarang Mengutip sebagian atau seluruh dokumen ini tanpa mencantumkan sumber
2. Pengutipan hanya untuk keperluan pendidikan, penelitian dan penulisan karya ilmiah
3. Dilarang memperbanyak sebagian atau seluruh karya ini dalam bentuk apapun tanpa izin Universitas Medan Area

94	5	4	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5
95	5	4	3	4	4	4	3	5	1	4	4	5	4	4
96	5	5	4	4	4	4	4	5	4	4	4	4	4	4
97	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5
98	5	5	5	5	4	5	5	5	4	5	5	5	5	5
99	4	5	3	5	3	3	3	4	5	5	4	5	5	4
100	3	3	4	4	4	4	2	2	4	4	3	2	4	4
101	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5
102	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5
103	5	4	5	5	4	5	5	5	5	5	4	5	5	4
104	5	5	3	3	4	3	4	2	2	3	3	3	3	3
105	5	4	4	4	4	4	4	4	4	5	4	3	5	4
106	5	5	3	3	4	5	5	5	5	4	5	3	5	5
107	5	4	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5
108	5	5	5	5	5	4	4	5	5	5	5	3	5	5
109	3	3	2	5	5	5	5	4	5	5	5	4	4	3
110	3	5	3	3	2	4	3	3	4	4	3	3	3	3
111	5	4	5	4	4	4	4	4	4	4	4	3	4	3
112	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5
113	4	4	4	5	4	5	4	4	5	3	4	3	3	5
114	3	5	5	4	4	4	4	5	5	5	5	3	5	4
115	5	5	4	5	5	4	4	4	4	5	5	4	5	4
116	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5
117	5	5	3	5	3	5	5	3	5	5	5	5	5	5

118	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5
119	1	3	4	4	4	4	4	4	3	3	3	3	4	4
120	3	3	3	4	3	3	4	4	4	4	4	3	4	5
121	5	5	1	5	3	4	3	2	4	4	4	5	5	5
122	5	5	5	5	5	5	5	5	4	4	4	3	4	4
123	4	4	3	3	5	4	4	3	2	3	5	1	5	2
124	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5
125	5	3	3	4	5	5	5	5	3	4	4	3	5	5
126	5	4	4	4	4	5	4	5	4	5	5	4	5	5
127	5	5	4	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5
128	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5
129	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4
130	5	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4
131	5	5	5	5	3	5	5	5	5	5	5	5	5	3
132	5	5	5	3	3	3	3	5	5	5	5	4	5	5
133	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
134	3	3	4	5	4	5	5	5	5	5	5	5	5	5
135	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
136	5	3	3	5	5	5	5	3	5	5	5	5	5	5
137	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4
138	4	4	5	5	3	3	3	3	4	4	4	2	4	3
139	3	4	4	4	4	4	5	5	3	5	5	3	4	3
140	1	1	1	1	1	1	2	1	1	1	1	1	1	1
141	4	4	3	3	3	3	4	3	3	4	3	2	4	5

142	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	1	2	3
143	4	2	2	2	3	3	3	3	4	4	4	3	4	4
144	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4
145	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5
146	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	1	3	3
147	5	4	3	5	4	3	4	5	5	3	5	5	5	5
148	3	3	3	3	4	4	4	5	4	5	4	4	4	4
149	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5
150	3	3	3	3	3	3	4	3	3	4	3	3	5	3
151	5	5	3	3	5	5	5	3	3	3	4	3	5	4
152	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5
153	4	3	4	4	3	4	4	4	4	3	4	3	3	4
154	5	5	4	5	5	3	4	4	5	5	5	4	5	5
155	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5
156	5	5	4	5	4	4	5	4	4	5	3	5	5	5
157	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5
158	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5
159	5	5	3	4	5	5	3	5	3	5	5	3	3	3
160	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5
161	3	4	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	4	5
162	2	5	2	4	4	5	5	3	3	5	5	3	5	3
163	3	4	3	3	3	4	4	4	4	4	5	4	5	4
164	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5
165	2	3	2	2	2	3	3	2	2	2	4	4	4	2

166	3	2	3	2	3	4	2	2	3	3	3	2	3	3
167	5	5	4	4	4	5	5	5	3	5	5	5	5	5
168	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3
169	4	4	5	3	1	4	4	3	3	4	4	3	5	4
170	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4
171	5	3	5	5	3	5	5	5	5	5	5	5	5	5
172	5	5	3	5	3	3	5	3	5	5	5	3	5	4
173	5	5	5	4	5	5	5	5	5	5	5	3	4	3
174	4	4	4	5	5	4	4	5	5	5	5	5	5	5
175	4	4	4	4	3	4	3	3	3	4	5	3	5	5
176	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5
177	5	5	3	4	3	3	3	5	3	5	3	3	3	3
178	5	5	4	5	4	4	4	5	4	5	5	4	5	5
179	4	4	3	4	4	4	3	4	4	4	4	4	4	4
180	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5
181	5	4	4	5	4	4	4	5	5	4	5	4	5	4
182	5	4	4	3	3	2	3	4	4	5	5	5	3	3
183	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4
184	5	4	4	4	3	4	3	4	5	4	4	4	5	5
185	4	3	3	4	4	3	3	4	4	4	4	3	4	4
186	3	3	3	4	3	3	3	3	5	5	5	4	4	4
187	4	3	3	3	3	4	3	4	5	4	5	4	5	4
188	5	5	4	3	2	4	3	2	4	5	5	5	5	3
189	1	2	4	3	3	2	2	3	3	1	1	3	2	3

190	4	2	1	3	2	2	2	1	1	3	2	1	3	1
191	3	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3
192	5	5	5	4	4	4	4	5	5	5	5	3	5	5
193	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5
194	1	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4
195	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	4	5	5
196	5	5	3	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5
197	5	5	4	5	5	4	5	5	4	5	5	4	4	4
198	3	3	3	3	3	4	4	3	2	3	3	2	4	4
199	5	5	5	5	5	5	5	4	4	4	4	4	4	4
200	5	5	4	5	4	4	4	4	4	5	5	5	5	5
201	5	5	4	4	5	5	5	5	3	5	5	3	4	5
202	3	5	3	4	5	5	4	5	1	5	5	1	5	4
203	5	3	4	5	2	3	3	4	5	5	4	3	2	3
204	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5
205	5	5	5	5	5	4	4	5	4	5	5	4	5	4
206	5	2	3	4	4	3	3	3	3	2	3	3	3	2
207	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5
208	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
209	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5
210	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4
211	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5
212	5	5	4	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5
213	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5

214	2	2	3	2	3	2	3	2	2	2	2	2	4	2
215	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5
216	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5
217	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4
218	3	5	3	5	5	4	5	5	3	5	5	5	5	5
219	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5
220	5	3	1	5	2	5	4	3	5	5	5	3	4	2
221	5	5	4	5	5	4	5	5	5	5	5	4	5	5
222	5	3	3	4	3	4	4	3	3	4	5	3	4	3
223	2	3	3	4	3	3	4	3	3	4	4	3	3	3
224	5	4	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5
225	5	5	5	5	5	4	5	5	5	5	5	5	5	5
226	5	5	3	4	4	5	4	4	5	5	5	3	4	4
227	1	5	3	3	5	4	4	4	5	4	4	3	5	4
228	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5
229	5	4	5	5	4	5	5	5	4	5	5	4	5	5
230	2	5	2	5	4	4	4	4	4	4	4	5	5	4
231	1	3	1	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2
232	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	4
233	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4
234	3	1	2	1	1	3	3	3	2	1	3	1	1	1
235	2	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4
236	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5
237	4	4	4	4	3	3	3	4	3	4	4	3	4	4

238	5	5	1	5	5	4	2	4	2	5	4	1	2	2
239	5	4	4	5	4	4	5	4	4	5	5	4	4	4
240	4	5	4	4	3	4	4	5	4	5	4	4	5	5
241	5	3	5	5	5	4	5	5	3	5	5	2	4	4
242	5	5	4	4	4	4	4	4	5	5	5	5	5	5
243	5	5	4	3	5	5	5	5	5	5	5	3	5	4
244	3	3	2	3	2	3	3	3	3	3	3	2	3	2
245	3	4	5	4	4	4	5	5	5	5	5	5	5	5
246	4	4	4	5	4	4	4	4	4	4	4	1	4	4
247	4	5	4	5	5	5	5	4	5	5	5	5	5	5
248	4	4	3	3	5	4	4	3	4	5	5	2	5	5
249	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5
250	3	3	3	3	2	4	2	3	1	4	4	1	2	3
251	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5
252	5	4	3	4	3	4	3	4	1	4	4	5	5	5
253	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3
254	5	5	3	4	4	5	5	5	3	5	5	5	5	5
255	5	5	3	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5
256	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5
257	5	2	3	3	4	2	5	2	2	3	3	5	4	3
258	5	4	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4
259	1	2	2	3	3	5	5	4	3	2	4	2	5	2
260	2	4	3	4	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4
261	5	5	5	5	5	5	5	5	4	4	5	4	5	5

262	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5
263	5	5	4	4	4	4	4	5	5	4	4	3	5	4
264	4	4	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4
265	3	4	4	2	3	3	3	4	3	3	3	3	3	3
266	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4
267	4	4	3	4	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4
268	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	4
269	2	5	3	4	4	4	4	4	3	4	4	4	3	3
270	4	5	4	4	4	4	4	5	4	5	5	4	4	4
271	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5
272	5	5	5	5	3	4	5	5	5	5	5	5	5	5
273	3	4	3	4	3	3	3	3	5	5	5	3	3	3
274	4	4	4	5	4	4	5	4	4	4	5	4	5	5
275	4	4	3	3	4	5	5	5	5	5	5	5	5	3
276	2	5	2	5	5	2	2	2	4	2	2	2	5	2
277	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3
278	2	3	3	3	2	3	3	2	3	2	3	3	3	3
279	5	5	4	5	5	5	4	4	4	5	5	4	5	5
280	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5
281	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5
282	1	1	1	1	1	1	1	1	1	3	2	1	1	1
283	5	5	3	4	5	4	4	4	3	5	5	3	5	4
284	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5
285	5	5	4	4	4	5	5	5	5	5	5	5	5	4

286	3	4	4	5	5	4	4	4	4	5	5	5	5	4
287	5	5	5	5	5	5	5	5	4	5	5	5	5	5
288	4	5	3	3	3	3	4	3	3	5	4	3	3	4
289	1	1	1	1	1	2	2	2	2	2	2	2	1	1
290	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5
291	5	4	4	5	5	4	4	5	5	4	5	4	4	5
292	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5
293	5	5	3	4	4	5	4	3	3	5	5	4	5	3
294	4	4	4	5	4	4	4	4	4	4	4	4	5	4
295	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5
296	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4
297	5	5	5	5	4	5	4	5	5	5	5	4	5	5
298	4	4	5	5	3	3	4	5	4	4	4	3	3	4
299	5	3	3	2	2	3	2	4	2	2	5	4	1	3
300	2	3	2	3	3	2	2	2	2	3	3	3	3	3
301	5	5	4	5	5	4	5	5	5	4	5	5	5	4
302	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5
303	5	5	2	1	4	5	5	4	2	4	5	1	5	3
304	4	4	4	5	5	4	4	5	4	5	4	4	5	4
305	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5
306	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
307	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	3	5	3
308	5	5	3	5	5	4	4	5	5	5	5	5	5	5
309	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5

310	4	4	4	4	4	4	5	4	4	4	4	4	4	4
311	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5
312	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5
313	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5
314	5	5	2	5	4	4	5	5	5	5	5	2	5	5
315	4	5	4	4	3	4	4	4	4	5	5	5	4	4
316	5	4	4	4	4	4	4	4	1	5	4	4	4	2
317	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4
318	5	5	5	5	5	3	4	5	5	5	5	3	5	5
319	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4
320	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5
321	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5
322	5	4	5	5	4	5	5	5	4	5	5	3	5	5
323	4	3	3	4	3	4	4	3	4	4	4	3	4	4
324	3	4	3	3	4	5	4	3	4	4	4	4	5	4
325	5	5	5	5	5	4	5	5	5	5	5	5	5	5
326	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5
327	5	5	3	4	5	4	4	5	5	5	5	4	5	4
328	4	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5
329	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5
330	5	5	3	5	4	4	4	3	5	5	5	5	5	4
331	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5
332	4	5	3	3	4	4	4	3	3	3	3	3	4	3
333	5	5	3	4	3	3	4	3	3	3	5	3	5	3

334	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3
335	4	4	2	4	3	3	3	4	3	4	4	3	4	2
336	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5
337	5	5	5	5	5	4	4	5	4	5	5	5	5	5
338	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	1
339	5	5	5	5	4	4	4	5	5	5	5	4	4	4
340	5	4	4	3	5	4	5	5	4	3	5	5	5	4
341	2	4	2	5	4	5	5	2	4	5	5	2	5	5
342	5	5	4	5	4	4	4	5	4	5	5	4	5	5
343	5	4	2	4	4	5	5	5	4	4	4	4	5	3
344	5	5	5	3	4	4	5	5	5	5	5	5	5	5
345	5	5	5	5	5	3	4	4	3	5	5	3	5	5
346	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5
347	5	5	4	4	5	5	5	3	4	5	5	5	5	5
348	5	5	5	4	4	4	4	4	4	5	5	4	4	4
349	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5
350	4	4	3	5	4	4	4	4	5	5	4	4	5	5
351	5	5	3	3	4	4	4	4	4	4	4	3	4	4
352	5	5	4	4	4	4	5	5	5	5	5	5	5	5
353	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	3	5	5
354	4	5	3	3	4	4	4	3	3	4	5	3	5	3
355	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4
356	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5
357	5	5	5	5	5	5	5	5	4	5	5	4	5	5

358	5	5	5	5	5	4	3	4	4	3	3	4	4	5
359	3	3	3	4	4	5	4	3	4	4	4	4	4	3
360	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4
361	5	3	1	5	4	3	4	4	4	3	4	3	5	5
362	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5
363	4	5	4	4	5	5	5	5	5	5	5	1	3	3
364	5	5	5	4	5	5	4	5	4	5	5	5	4	4
365	5	5	5	4	4	4	5	5	5	5	5	5	5	5
366	5	5	5	5	5	4	5	5	5	5	5	5	5	5
367	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5
368	5	5	4	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5
369	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2
370	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3
371	5	4	3	4	4	4	4	4	5	5	5	5	5	4
372	4	4	3	3	3	2	3	3	4	4	4	3	4	4
373	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5
374	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5
375	4	5	4	5	5	5	5	5	5	5	4	4	5	5
376	4	4	3	5	4	2	3	3	4	3	3	4	5	4
377	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5
378	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3
379	5	4	2	4	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5
380	1	1	1	1	1	1	1	1	3	3	3	3	3	3
381	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5

382	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5
383	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5
384	5	5	5	5	5	5	5	5	3	5	5	5	5	5
385	4	4	4	4	4	4	4	4	3	4	4	4	4	4
386	5	5	4	5	2	4	5	5	5	5	5	2	5	2
387	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5
388	4	4	3	4	4	4	4	4	4	4	3	2	4	3
389	5	4	4	4	2	4	4	3	2	3	3	3	3	3
390	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5
391	5	5	4	4	5	5	5	5	5	5	5	4	5	3
392	3	3	3	5	4	5	5	3	5	5	5	2	5	5
393	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5
394	3	3	3	4	3	3	4	4	4	4	4	4	4	4
395	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5
396	2	5	5	4	5	4	5	4	3	5	5	3	5	4
397	5	5	5	5	4	4	5	5	4	5	5	4	5	4
398	5	3	3	3	4	5	5	3	3	5	5	3	4	4
399	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5
400	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3
401	5	5	5	4	3	5	5	5	4	4	5	4	4	5
402	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5
403	3	4	3	4	3	3	3	4	4	4	4	3	4	3
404	4	4	3	5	3	3	3	2	4	3	4	2	3	3
405	5	4	4	4	4	4	4	5	4	5	5	3	5	4

406	5	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4
407	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5
408	2	4	2	2	2	4	3	2	1	1	4	1	3	2
409	5	5	4	4	4	4	5	4	4	4	4	2	4	4
410	5	5	5	5	5	4	4	4	5	5	5	4	4	5
411	3	3	3	4	3	4	4	4	1	3	3	1	3	4
412	5	5	5	5	5	5	4	4	5	5	4	5	5	5
413	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5
414	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
415	5	4	3	5	3	3	4	4	4	4	5	4	4	3
416	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5
417	5	5	5	5	5	5	5	5	1	5	5	5	5	5
418	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5
419	4	2	4	4	4	4	2	4	4	5	5	4	5	5
420	5	4	5	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4
421	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3
422	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3
423	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5
424	5	5	4	5	3	4	4	4	4	5	5	3	5	4
425	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5
426	5	1	5	5	5	5	5	5	2	5	5	5	5	5
427	5	3	3	5	5	5	5	3	5	5	5	3	5	5
428	5	4	5	5	5	4	5	5	5	5	5	5	5	5
429	3	5	4	5	5	3	3	5	5	5	5	3	5	5

UNIVERSITAS MEDAN AREA

© Hak Cipta Di Lindungi Undang-Undang

1. Dilarang Mengutip sebagian atau seluruh dokumen ini tanpa mencantumkan sumber
2. Pengutipan hanya untuk keperluan pendidikan, penelitian dan penulisan karya ilmiah
3. Dilarang memperbanyak sebagian atau seluruh karya ini dalam bentuk apapun tanpa izin Universitas Medan Area

430	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5
431	5	4	4	5	4	4	4	4	4	5	4	3	5	5
432	5	3	4	4	3	3	4	5	3	3	4	1	5	4
433	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3
434	5	3	3	2	3	3	3	5	2	3	5	2	3	2
435	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5
436	2	2	3	2	1	2	2	2	2	2	2	2	2	3
437	5	4	4	5	5	4	4	4	4	5	5	5	5	5
438	4	4	3	4	4	3	3	4	4	4	4	3	3	4
439	5	2	2	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	2
440	5	5	5	4	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5
441	3	4	3	4	4	3	3	3	3	3	4	3	4	3
442	5	4	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5
443	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5
444	4	4	4	3	4	5	4	4	4	3	5	3	5	4
445	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5
446	4	4	1	3	3	3	3	3	4	4	5	5	5	3
447	5	5	5	3	4	4	4	5	3	5	5	3	4	4
448	4	5	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4
449	3	4	3	4	4	5	1	4	4	3	4	4	4	4
450	5	5	4	3	4	4	4	3	4	4	4	4	5	4
451	5	5	5	5	5	5	5	5	3	3	3	3	4	3
452	5	3	3	3	3	3	3	3	3	5	3	5	5	5
453	3	4	3	4	4	3	3	3	3	4	4	4	4	4

454	1	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5
455	4	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5
456	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5
457	5	4	5	4	4	4	4	4	5	4	4	5	4	5
458	3	3	3	4	3	4	4	4	4	4	3	3	4	3
459	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5
460	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5
461	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3
462	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4
463	5	5	3	4	4	4	4	4	4	5	5	3	4	4
464	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5
465	5	3	2	4	4	5	4	4	4	4	4	4	4	4
466	3	3	3	4	4	3	4	3	4	3	4	3	4	3
467	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	4	5
468	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4
469	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5
470	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5
471	5	5	5	5	4	5	5	5	4	5	5	5	4	4
472	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3
473	2	4	2	5	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3
474	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4
475	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5
476	3	4	4	5	3	4	5	4	2	4	3	5	5	5
477	4	4	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4

UNIVERSITAS MEDAN AREA

© Hak Cipta Di Lindungi Undang-Undang

1. Dilarang Mengutip sebagian atau seluruh dokumen ini tanpa mencantumkan sumber
2. Pengutipan hanya untuk keperluan pendidikan, penelitian dan penulisan karya ilmiah
3. Dilarang memperbanyak sebagian atau seluruh karya ini dalam bentuk apapun tanpa izin Universitas Medan Area

478	5	5	3	4	5	4	5	5	5	5	5	4	4	4
479	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5
480	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3
481	2	4	5	5	4	4	5	5	5	5	5	5	5	5
482	3	3	3	3	3	3	3	5	3	3	5	3	5	5
483	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4
484	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5
485	3	4	3	2	2	4	5	4	2	3	5	2	3	3
486	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5
487	3	3	2	2	3	3	3	2	2	2	3	2	2	2
488	3	2	3	3	2	2	4	2	2	3	2	2	2	2
489	4	5	5	5	5	5	5	5	3	5	5	4	5	5
490	3	4	3	4	4	4	4	5	5	5	5	5	4	4
491	2	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5
492	4	4	4	4	5	4	4	4	4	4	4	3	4	4
493	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	1	5	5
494	3	4	1	4	4	4	4	3	4	4	4	4	4	4
495	5	4	3	5	5	4	4	3	5	5	4	4	5	5
496	1	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5
497	5	5	5	4	4	4	4	4	1	4	5	3	5	3
498	5	5	5	5	5	5	5	5	4	5	5	3	5	5
499	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4
500	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	3	5	5
501	3	4	3	4	4	4	4	3	4	4	4	4	4	4

UNIVERSITAS MEDAN AREA

© Hak Cipta Di Lindungi Undang-Undang

1. Dilarang Mengutip sebagian atau seluruh dokumen ini tanpa mencantumkan sumber
2. Pengutipan hanya untuk keperluan pendidikan, penelitian dan penulisan karya ilmiah
3. Dilarang memperbanyak sebagian atau seluruh karya ini dalam bentuk apapun tanpa izin Universitas Medan Area

502	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	4	5	5
503	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5
504	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5
505	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5
506	5	5	5	3	3	3	4	4	3	4	5	5	5	5
507	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5
508	5	4	3	3	4	4	4	4	5	5	4	1	5	4
509	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3
510	5	5	1	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5
511	2	3	3	5	2	3	5	4	5	4	4	4	4	3
512	5	5	4	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	4
513	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5
514	5	4	4	5	4	4	4	5	4	4	4	3	4	4
515	3	4	4	4	2	3	3	4	4	2	3	5	3	2
516	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5
517	4	4	4	4	3	3	3	4	5	4	5	4	5	4
518	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5
519	5	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	4	4
520	4	4	3	4	3	4	4	4	3	3	4	3	3	3
521	2	2	2	3	3	3	3	2	2	2	4	3	4	3
522	5	4	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5
523	3	5	5	5	3	4	4	5	3	4	5	5	5	5
524	5	5	4	4	5	5	5	4	4	4	5	4	5	5
525	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4

526	5	5	5	4	5	4	4	5	4	4	5	5	5	4
527	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5
528	5	5	5	3	5	4	4	4	5	5	5	4	5	5
529	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5
530	5	5	3	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5
531	5	4	3	4	4	4	4	3	3	5	5	2	5	4
532	4	4	1	3	4	4	4	3	4	4	4	1	4	2
533	3	3	5	5	3	4	3	5	4	5	5	4	5	4
534	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5
535	5	3	4	5	3	3	2	3	2	4	2	1	5	1
536	4	5	3	5	5	5	4	3	4	5	5	4	4	3
537	3	5	2	3	2	5	5	5	2	5	5	4	4	5
538	5	4	3	4	4	4	4	3	4	3	4	2	4	3
539	5	5	5	5	5	2	3	5	5	5	5	5	5	3
540	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5

DATA MENTAH

MINDFULNESS



Data Mentah *Mindfulness*

No.	MF1	MF2	MF3	MF4	MF5	MF6	MF7	MF8	MF9	MF10
1	2	1	1	1	2	3	1	1	1	1
2	4	4	4	4	4	3	3	3	3	4
3	4	5	3	3	4	4	3	3	3	4
4	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5
5	1	1	2	2	2	1	3	3	1	1
6	4	4	4	4	3	1	3	3	3	4
7	4	4	4	4	4	3	3	3	3	3
8	5	5	5	5	5	5	5	5	4	4
9	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
10	4	4	5	3	3	4	2	4	2	4
11	4	4	1	1	4	3	1	1	1	1
12	1	2	2	1	2	2	2	3	2	2
13	2	2	2	2	4	5	5	5	1	1
14	5	5	5	5	5	5	2	3	3	3
15	4	3	5	4	4	4	1	3	1	4
16	1	5	5	5	5	5	5	5	5	5
17	5	5	3	3	5	3	4	3	1	1
18	5	5	5	5	5	3	1	1	1	5
19	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5
20	3	3	5	4	3	2	2	2	2	3
21	1	1	5	5	5	3	3	1	1	3
22	5	4	4	3	3	4	3	3	2	3
23	4	4	2	3	4	4	3	2	2	2
24	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3
25	1	1	5	4	4	4	1	1	1	2
26	4	3	5	5	4	2	1	3	3	3
27	5	5	4	5	5	4	1	1	1	5
28	2	1	3	3	3	2	2	3	3	5
29	5	5	4	3	3	4	1	1	4	4
30	4	4	5	5	4	4	1	1	3	4
31	4	5	5	5	5	4	2	1	1	4
32	3	3	2	1	4	4	1	3	3	2
33	5	3	3	3	3	3	3	4	3	3
34	4	4	3	4	3	3	3	3	3	3
35	3	4	3	2	3	3	2	2	4	3
36	5	4	5	4	5	5	1	1	1	4
37	4	4	4	4	4	3	1	3	1	3
38	5	5	1	1	2	1	1	1	5	5
39	4	4	4	3	4	4	2	2	1	1

40	3	2	2	3	1	1	1	1	1	2
41	1	2	2	2	2	3	3	1	2	1
42	3	3	5	3	4	4	2	1	2	2
43	4	4	4	4	4	4	1	1	4	4
44	5	5	5	4	4	4	3	3	3	5
45	5	4	3	4	3	4	1	3	2	3
46	3	4	3	3	2	2	2	2	2	2
47	5	5	5	5	4	4	5	4	4	5
48	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5
49	5	5	2	3	3	2	2	2	2	1
50	3	4	3	3	4	5	4	4	1	3
51	4	4	4	4	4	3	2	3	1	4
52	4	1	1	1	3	1	2	1	2	3
53	3	3	1	1	1	1	1	2	1	2
54	3	3	3	3	3	5	3	1	2	3
55	4	3	4	4	3	4	3	3	4	4
56	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3
57	2	2	3	2	2	2	2	2	3	3
58	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2
59	2	2	3	2	2	3	2	2	2	2
60	3	3	3	3	2	3	2	2	2	2
61	4	5	1	2	5	4	5	5	1	5
62	3	3	3	4	3	2	1	1	1	3
63	4	5	4	4	4	5	2	1	2	4
64	4	3	3	3	5	4	1	1	3	3
65	3	3	5	5	2	2	2	2	2	2
66	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5
67	5	5	5	5	5	5	1	1	1	5
68	3	3	4	3	3	3	3	3	3	3
69	1	2	1	1	1	2	3	3	2	2
70	1	3	2	1	2	2	1	3	2	2
71	1	4	4	4	5	4	1	1	1	4
72	3	3	3	3	3	3	4	3	3	3
73	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5
74	3	4	3	4	4	4	3	1	1	4
75	4	4	5	4	3	2	1	1	1	4
76	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
77	4	3	3	3	3	3	3	3	3	4
78	3	3	1	1	2	3	3	3	4	3
79	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5
80	5	4	5	5	5	5	1	4	2	4

81	4	4	5	4	4	2	1	2	1	3
82	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3
83	5	5	5	4	4	2	1	1	3	4
84	5	5	3	3	4	1	1	3	3	3
85	5	5	5	4	4	4	4	3	3	4
86	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
87	5	4	5	5	5	5	3	4	5	5
88	5	5	3	3	3	3	4	4	1	3
89	5	4	3	3	4	3	2	1	1	3
90	4	3	4	5	4	4	4	2	3	3
91	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4
92	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5
93	5	5	4	5	5	5	1	3	1	3
94	4	5	5	5	5	4	3	3	3	3
95	3	4	4	3	2	5	3	3	4	4
96	4	3	3	3	3	4	3	4	3	3
97	5	4	4	5	5	5	1	1	1	1
98	5	5	5	5	5	5	1	1	2	5
99	5	4	4	4	4	3	2	3	2	3
100	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4
101	3	3	5	5	3	2	3	1	1	3
102	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5
103	2	2	2	2	5	4	3	1	1	3
104	2	2	2	2	5	5	4	4	4	2
105	4	4	3	3	4	3	3	3	3	3
106	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5
107	5	4	2	2	5	5	2	2	3	5
108	5	5	5	5	5	5	2	5	5	5
109	3	3	3	3	4	4	1	1	1	3
110	2	2	3	2	3	3	1	2	2	2
111	4	4	3	4	4	3	4	4	3	4
112	5	5	5	5	5	5	1	1	1	1
113	4	5	4	4	3	3	2	2	2	4
114	4	4	4	4	4	4	4	5	4	4
115	3	3	3	3	3	2	1	2	1	3
116	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5
117	5	5	5	5	5	5	3	3	1	3
118	1	1	1	1	4	4	1	1	1	1
119	3	3	4	3	2	3	3	4	3	3
120	4	3	4	4	4	3	3	3	3	3
121	4	4	1	1	4	5	4	4	4	4

122	4	4	3	3	4	4	4	3	3	4
123	5	3	5	5	2	5	3	3	4	4
124	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
125	4	3	3	3	3	3	3	4	3	3
126	1	1	1	1	3	3	1	1	1	1
127	5	3	4	3	3	3	3	3	1	2
128	4	4	4	4	3	4	4	4	4	4
129	3	4	3	3	3	2	2	4	3	3
130	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4
131	3	5	3	3	4	3	1	5	5	5
132	4	4	4	4	1	1	1	1	1	4
133	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
134	2	1	3	4	5	4	3	1	1	1
135	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
136	3	3	3	5	3	2	1	1	3	5
137	4	4	4	3	3	4	4	4	4	4
138	3	4	3	3	3	3	3	3	3	3
139	4	5	5	5	1	2	3	1	3	4
140	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
141	5	2	4	4	3	4	2	3	2	3
142	3	3	2	2	3	3	2	3	3	3
143	4	4	5	4	3	4	2	3	3	3
144	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
145	5	5	5	5	5	3	1	1	1	1
146	3	4	3	3	3	3	3	4	3	4
147	3	5	5	4	5	4	4	5	2	4
148	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3
149	3	5	5	5	5	5	5	5	5	5
150	3	3	2	3	3	2	3	4	4	3
151	5	3	3	3	3	3	1	1	3	4
152	1	1	2	1	4	4	1	1	1	1
153	3	2	2	2	1	1	1	1	1	1
154	5	3	1	2	3	3	1	1	1	2
155	4	5	4	4	4	4	4	4	4	5
156	4	4	4	3	4	3	2	3	3	3
157	5	4	5	4	5	4	3	4	4	4
158	5	3	3	3	3	2	2	1	2	2
159	5	5	1	1	3	3	3	5	3	3
160	4	4	5	4	4	2	2	1	2	2
161	4	3	4	3	4	3	4	4	4	4
162	3	5	2	3	4	4	1	1	1	5

163	5	5	5	4	4	3	2	4	1	4
164	5	5	5	5	5	3	1	1	1	1
165	2	2	4	2	2	2	1	2	2	4
166	1	1	1	1	2	1	1	1	1	1
167	4	4	3	4	5	5	2	2	2	2
168	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3
169	4	4	4	4	4	3	1	3	3	4
170	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4
171	5	5	5	5	2	1	1	1	3	3
172	3	3	4	3	4	3	3	2	2	3
173	5	3	3	3	3	3	3	3	3	3
174	4	5	5	5	5	5	5	5	5	5
175	1	2	2	1	4	4	5	5	2	1
176	2	2	2	2	4	4	1	1	1	1
177	3	3	2	3	2	3	3	2	2	3
178	4	4	2	2	3	4	3	3	2	3
179	2	2	4	4	2	4	2	4	1	2
180	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5
181	3	5	3	3	3	5	5	5	4	3
182	5	3	1	3	3	2	2	3	3	3
183	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4
184	4	3	4	3	3	3	3	2	1	4
185	4	4	4	3	2	3	1	4	2	4
186	4	4	5	3	3	3	2	2	2	2
187	3	3	2	3	2	2	1	2	1	4
188	3	5	3	3	3	4	4	3	3	4
189	3	3	3	3	3	4	4	3	3	3
190	2	2	3	3	2	3	2	2	2	1
191	3	3	3	3	3	3	3	3	3	4
192	3	5	5	5	4	3	3	4	3	5
193	5	5	5	5	3	3	5	5	5	5
194	4	5	4	4	4	4	4	4	4	3
195	4	5	4	5	2	2	1	3	3	4
196	5	5	5	5	3	3	3	3	3	3
197	3	1	2	3	3	3	1	1	1	3
198	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3
199	4	4	4	4	4	5	5	5	5	5
200	2	2	5	5	3	4	2	2	1	3
201	4	4	4	4	3	3	2	3	2	2
202	3	2	4	4	3	3	1	1	1	1
203	5	4	3	3	4	5	4	3	4	4

204	4	4	4	4	4	4	4	3	3	4
205	4	3	4	4	1	1	1	1	1	3
206	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3
207	5	5	5	5	2	2	5	5	5	5
208	1	1	1	1	4	4	2	2	2	2
209	4	3	4	4	4	2	2	1	1	4
210	5	5	5	5	1	1	1	1	1	1
211	5	3	5	5	5	3	1	1	1	3
212	2	1	4	4	4	4	1	1	1	1
213	5	5	5	5	5	5	4	5	5	5
214	1	1	1	1	2	2	3	3	1	3
215	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5
216	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5
217	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4
218	3	3	4	3	4	4	2	3	1	1
219	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5
220	2	3	1	1	3	2	3	3	3	3
221	4	5	4	4	5	3	3	4	4	5
222	4	3	4	3	3	3	4	4	3	4
223	4	3	3	3	4	3	3	3	3	3
224	3	3	4	4	2	2	2	2	2	3
225	2	1	5	5	5	5	1	1	1	5
226	4	5	3	3	4	4	3	4	3	3
227	2	5	4	5	4	5	5	5	4	2
228	5	4	5	5	4	4	4	3	1	4
229	3	4	4	5	5	3	2	2	2	3
230	2	4	2	3	4	2	2	4	3	4
231	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2
232	1	1	1	2	3	3	1	2	1	1
233	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4
234	1	2	2	1	1	3	2	1	2	2
235	1	2	4	2	2	2	1	2	2	2
236	3	3	3	2	4	2	1	3	3	3
237	4	2	4	4	4	2	2	2	2	2
238	4	4	4	4	3	4	2	5	2	4
239	2	1	2	3	2	2	1	3	1	2
240	5	3	4	4	4	4	3	4	4	4
241	2	2	5	3	3	3	1	1	3	4
242	4	4	4	5	5	5	4	5	5	5
243	2	5	5	5	2	3	2	3	3	5
244	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3

245	3	2	3	3	4	2	3	3	2	2
246	3	4	3	4	4	4	4	4	4	4
247	5	4	4	4	4	4	4	4	4	4
248	3	5	3	4	3	4	2	4	4	5
249	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5
250	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
251	5	4	3	5	5	5	3	3	1	3
252	4	3	2	2	5	2	1	1	1	1
253	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3
254	5	5	5	2	2	1	1	1	1	5
255	5	4	5	5	3	4	4	4	5	5
256	5	4	5	5	4	4	4	4	4	4
257	2	2	5	5	5	5	4	5	5	5
258	5	3	3	4	4	4	3	4	3	3
259	3	4	2	2	4	4	3	2	1	2
260	3	4	4	4	4	4	3	3	4	4
261	5	5	5	5	5	5	1	5	1	1
262	3	3	4	3	4	5	3	5	1	5
263	4	3	4	5	3	2	3	4	1	3
264	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4
265	4	3	3	4	3	3	2	1	1	3
266	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4
267	4	3	4	3	3	3	3	3	3	3
268	3	3	2	3	2	3	3	3	3	3
269	4	2	3	3	3	2	2	3	3	3
270	5	4	4	3	1	3	3	3	2	4
271	4	4	5	5	1	1	1	1	1	2
272	5	4	4	5	5	5	5	5	4	5
273	2	3	2	3	3	3	2	2	2	2
274	5	5	4	4	3	3	2	2	3	4
275	4	5	5	5	5	5	5	5	5	5
276	5	5	5	5	5	5	2	2	1	2
277	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3
278	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3
279	4	5	4	5	5	3	2	2	2	3
280	5	2	3	5	3	4	1	1	1	1
281	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5
282	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
283	5	5	4	4	4	4	5	4	4	5
284	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5
285	3	4	4	4	3	3	2	3	3	4

286	2	3	4	3	4	3	2	2	3	4
287	3	4	3	3	3	4	4	5	5	4
288	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3
289	2	2	2	2	2	1	2	2	2	2
290	5	5	5	5	3	3	4	4	1	1
291	5	4	5	3	3	4	3	3	2	4
292	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5
293	3	5	4	3	3	3	1	3	3	2
294	4	5	4	4	4	4	5	5	5	5
295	4	3	4	4	4	3	5	5	3	3
296	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4
297	4	4	2	3	2	1	1	1	3	4
298	4	4	2	2	2	3	3	4	3	4
299	5	5	3	3	4	3	5	5	1	5
300	2	2	3	3	3	3	3	3	3	3
301	5	5	5	5	5	3	2	3	4	5
302	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5
303	5	5	5	5	5	5	1	4	5	4
304	4	2	4	4	4	4	4	3	3	3
305	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5
306	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
307	5	5	5	5	4	4	5	4	4	4
308	5	3	5	5	3	2	1	1	3	3
309	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5
310	4	4	4	4	4	3	3	3	4	3
311	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5
312	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5
313	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5
314	2	2	4	4	4	3	1	1	2	3
315	3	3	3	3	2	2	2	3	2	3
316	2	3	4	3	4	2	2	2	1	2
317	4	4	4	3	3	4	3	2	3	4
318	4	5	3	3	4	3	1	3	1	4
319	4	4	3	3	4	4	4	4	4	4
320	2	5	5	5	2	1	1	1	1	2
321	5	5	5	5	5	5	3	4	4	5
322	1	3	3	3	3	4	3	2	2	2
323	2	2	3	3	2	3	2	3	2	2
324	4	3	4	3	4	5	4	5	4	4
325	3	3	1	1	1	1	1	1	1	3
326	1	1	3	3	3	3	2	2	2	2

327	4	4	4	4	5	5	4	4	5	4
328	5	4	5	5	5	5	5	4	3	4
329	4	5	2	2	3	1	1	1	1	5
330	5	4	4	4	5	4	4	3	4	3
331	5	5	5	4	5	5	5	4	5	5
332	3	3	2	3	3	3	3	2	2	3
333	1	3	3	3	1	3	3	3	1	1
334	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3
335	3	4	3	3	3	3	3	3	3	4
336	3	5	5	5	5	5	5	5	5	5
337	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4
338	4	4	1	1	4	4	4	4	4	4
339	4	4	3	4	4	4	4	3	3	3
340	4	3	5	3	3	5	4	4	4	4
341	5	5	5	5	2	2	1	1	1	5
342	4	3	5	4	4	3	3	3	3	3
343	4	4	4	4	4	4	3	3	3	4
344	5	5	5	3	5	5	5	5	5	4
345	4	2	5	4	4	3	2	2	2	2
346	5	4	5	5	5	5	5	5	5	5
347	3	3	3	3	2	3	3	2	3	3
348	4	3	5	4	4	2	1	4	1	1
349	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5
350	4	4	4	4	3	3	2	4	2	2
351	3	3	4	3	3	3	2	1	1	2
352	5	5	3	4	4	3	3	4	3	3
353	5	5	2	2	3	1	1	1	1	1
354	3	4	3	3	3	4	4	4	4	4
355	4	5	2	2	2	1	4	4	5	2
356	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5
357	5	5	5	3	5	5	5	5	5	4
358	5	5	5	4	4	4	4	2	2	4
359	3	3	4	4	4	3	3	4	4	4
360	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4
361	2	2	2	1	4	3	4	5	5	3
362	5	5	5	5	4	5	5	5	5	5
363	1	3	1	1	3	5	5	5	3	2
364	3	2	4	4	4	4	4	2	1	3
365	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5
366	5	3	5	5	4	4	3	3	3	5
367	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5

368	4	4	4	4	4	3	1	1	1	1
369	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2
370	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3
371	5	4	4	5	5	5	5	5	4	4
372	3	3	5	5	4	4	3	3	2	3
373	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5
374	3	3	3	3	4	4	3	2	2	3
375	3	1	2	3	4	3	4	1	1	2
376	4	4	3	5	3	4	3	3	3	3
377	3	4	4	4	5	3	1	2	1	3
378	2	2	3	2	3	4	2	3	2	2
379	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4
380	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
381	5	5	5	5	5	5	4	5	5	5
382	1	1	2	1	3	1	1	1	1	1
383	4	3	4	5	5	1	1	1	1	3
384	3	4	4	5	5	5	5	5	5	4
385	3	3	3	3	3	3	3	3	4	3
386	3	5	2	2	1	1	1	2	1	4
387	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
388	3	2	2	2	1	2	2	2	3	3
389	1	2	4	4	4	4	3	3	3	3
390	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5
391	2	4	3	3	3	3	3	3	4	4
392	5	5	5	4	5	3	1	1	1	4
393	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5
394	4	3	4	3	2	2	1	1	1	4
395	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5
396	2	3	3	3	3	4	2	4	4	3
397	3	2	4	4	4	2	2	2	1	4
398	4	3	3	4	3	1	1	1	1	3
399	5	5	5	5	5	4	5	4	4	4
400	3	2	3	3	3	2	2	3	2	3
401	5	5	3	3	1	5	5	5	1	5
402	3	1	4	4	2	1	1	1	1	1
403	3	3	2	2	3	2	2	1	3	3
404	3	3	4	2	3	1	1	3	3	3
405	3	2	3	3	3	3	2	2	2	2
406	4	3	4	4	4	4	4	4	3	3
407	4	3	3	2	2	2	2	2	2	2
408	5	5	5	3	5	5	3	4	3	5

409	4	4	4	3	3	2	2	4	3	3
410	4	3	4	3	4	2	3	3	2	3
411	1	1	1	1	2	1	1	1	1	1
412	4	5	4	4	5	5	5	5	5	5
413	3	4	3	5	5	3	3	5	3	4
414	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
415	3	4	4	4	3	3	2	1	1	3
416	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5
417	5	5	5	5	5	5	1	1	3	5
418	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5
419	3	4	3	3	2	2	1	1	3	4
420	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5
421	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3
422	3	3	1	2	2	3	1	1	1	1
423	5	4	3	3	4	3	2	2	3	3
424	3	3	3	3	4	4	2	3	3	3
425	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5
426	5	5	5	4	5	3	2	4	4	4
427	4	4	3	3	5	5	1	1	1	1
428	5	4	5	3	5	5	3	5	3	5
429	3	3	5	5	4	3	3	3	3	2
430	3	3	2	3	3	1	2	1	1	3
431	5	5	4	4	3	2	4	2	3	4
432	4	5	1	1	5	5	3	5	1	1
433	2	1	3	1	1	1	1	1	1	1
434	3	3	2	3	3	3	2	5	3	3
435	5	4	5	5	5	5	5	5	5	5
436	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
437	3	3	4	4	4	3	2	2	2	2
438	3	3	2	1	3	3	4	3	3	3
439	1	4	2	2	2	2	2	2	2	4
440	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3
441	4	4	2	4	1	3	2	3	4	1
442	1	1	2	3	3	2	2	1	1	1
443	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5
444	4	4	4	2	3	3	2	2	3	4
445	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5
446	3	3	4	4	4	3	3	4	3	3
447	5	5	3	4	3	2	1	1	3	3
448	3	4	3	3	3	3	3	3	3	4
449	3	4	3	3	3	3	3	3	3	3

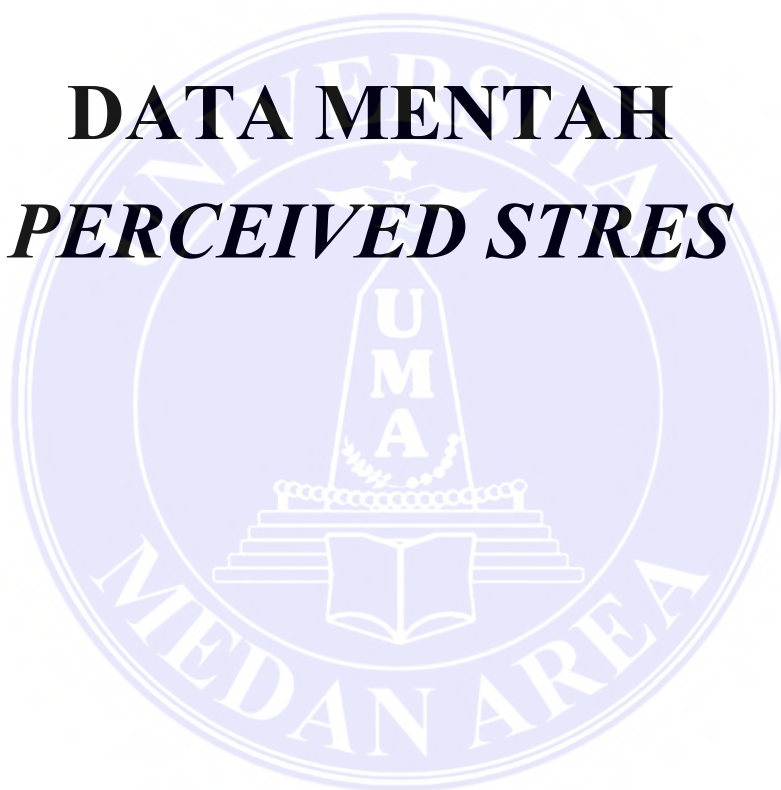
450	3	4	3	3	3	2	1	1	2	4
451	2	4	2	2	3	2	3	2	3	4
452	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5
453	3	3	3	3	3	4	3	4	2	3
454	3	3	1	1	2	1	1	3	1	4
455	4	3	4	3	4	4	3	3	3	3
456	4	5	5	5	5	5	5	5	5	5
457	1	1	3	2	2	1	2	2	1	1
458	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3
459	5	5	5	5	4	1	1	1	4	5
460	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5
461	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4
462	4	4	1	1	4	4	1	2	4	4
463	4	3	4	4	3	2	2	2	1	2
464	5	5	5	5	5	5	5	5	1	5
465	4	1	1	1	1	1	1	1	1	1
466	2	2	2	3	2	2	2	2	2	3
467	4	3	4	4	4	4	4	3	3	3
468	4	4	4	4	4	4	1	4	1	4
469	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5
470	5	5	4	4	4	4	4	4	5	5
471	5	3	5	4	4	3	1	1	2	3
472	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3
473	4	3	4	4	4	4	4	4	3	3
474	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
475	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5
476	2	2	2	2	2	2	1	2	2	1
477	4	4	4	4	3	1	3	3	4	4
478	4	3	3	1	4	3	1	2	3	3
479	1	3	2	1	1	1	1	1	1	3
480	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3
481	5	5	5	5	5	2	1	2	1	5
482	1	1	2	3	3	1	2	1	2	3
483	1	1	3	3	3	3	3	3	3	3
484	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5
485	3	4	4	4	2	2	2	1	2	2
486	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5
487	2	2	2	2	3	2	1	2	2	2
488	1	3	2	3	2	4	3	3	2	3
489	4	3	4	5	4	4	3	3	4	4
490	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4

491	1	1	2	2	2	1	1	1	1	1
492	4	4	4	4	4	4	3	4	2	2
493	1	1	5	5	5	5	1	1	1	1
494	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4
495	3	3	1	2	2	2	1	2	2	2
496	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5
497	3	1	3	3	3	2	1	1	2	2
498	4	2	3	2	3	1	1	1	2	2
499	5	1	2	2	2	1	1	1	2	5
500	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3
501	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4
502	4	3	3	4	4	3	1	2	3	3
503	5	4	3	4	4	3	2	4	4	4
504	3	3	4	3	3	3	2	2	3	3
505	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5
506	5	3	4	5	5	5	5	5	4	4
507	5	3	5	5	2	1	1	1	3	3
508	3	4	3	3	3	4	3	4	2	3
509	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3
510	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5
511	5	4	5	4	2	2	3	3	4	4
512	4	4	4	3	4	4	4	2	2	2
513	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5
514	3	3	3	4	4	4	4	4	3	4
515	4	5	3	1	4	4	1	1	4	3
516	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5
517	5	5	3	4	3	3	2	4	2	4
518	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5
519	4	4	4	4	4	4	3	4	4	4
520	3	3	4	3	3	3	4	3	3	3
521	1	2	1	2	2	2	2	2	1	2
522	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
523	3	3	5	4	3	5	4	3	1	4
524	5	5	5	5	4	2	3	2	3	3
525	4	2	4	4	4	4	1	1	1	2
526	5	2	5	4	3	5	4	3	2	4
527	5	5	5	5	5	4	1	1	1	5
528	3	5	5	4	4	4	5	5	3	5
529	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5
530	2	1	3	1	5	5	1	1	1	1
531	2	4	3	4	2	3	3	3	2	2

532	3	3	3	4	3	3	1	3	1	3
533	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4
534	5	5	5	5	5	5	3	1	1	2
535	1	1	2	2	5	5	1	1	1	5
536	3	5	4	3	1	5	1	3	5	5
537	1	3	2	3	4	4	2	1	1	1
538	4	4	3	3	4	4	2	3	2	3
539	3	5	5	5	5	2	3	3	3	3
540	5	5	5	5	5	3	1	1	2	5



DATA MENTAH ***PERCEIVED STRES***



Data Mentah Perceived Stress

No.	PSS1	PSS2	PSS3	PSS4	PSS5	PSS6	PSS7	PSS8	PSS9	PSS10
1	2	4	0	0	2	4	4	2	3	3
2	1	1	2	0	1	1	0	0	2	2
3	4	4	3	0	1	1	4	1	2	4
4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4
5	3	4	3	3	3	3	2	2	3	3
6	2	4	3	1	2	3	2	2	2	2
7	2	3	2	1	1	3	3	2	2	3
8	1	2	0	0	1	2	1	0	0	1
9	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4
10	2	1	1	3	2	2	2	3	1	2
11	2	1	1	0	2	3	0	1	1	3
12	4	3	4	3	3	3	3	3	2	1
13	3	3	2	3	3	0	3	3	1	2
14	2	2	2	1	0	2	2	3	3	4
15	2	1	2	0	0	2	0	0	2	2
16	0	0	0	0	0	0	0	4	0	0
17	1	4	3	0	0	3	1	0	1	4
18	3	3	3	0	1	4	0	1	2	2
19	2	4	3	4	2	4	0	1	3	3
20	1	4	3	1	2	4	1	1	2	4
21	0	0	0	2	4	2	0	3	0	3
22	4	3	3	1	1	3	2	1	4	3
23	1	3	1	1	2	2	2	3	3	3
24	1	2	2	2	2	3	2	3	2	3
25	2	4	4	1	2	3	4	2	4	4
26	0	1	0	0	0	4	0	1	0	3
27	3	3	3	0	3	3	0	3	3	3
28	2	4	3	4	4	4	4	4	4	3
29	1	3	3	1	2	2	4	1	3	3
30	2	3	2	1	1	3	0	1	4	3
31	1	4	3	0	0	4	0	0	4	4
32	2	2	3	1	1	3	1	0	3	2
33	2	1	1	2	1	1	1	0	1	1
34	3	3	4	0	1	3	1	1	3	4
35	1	3	2	4	2	2	2	2	2	3
36	4	4	4	0	0	1	1	0	4	4
37	1	1	4	0	1	2	2	0	2	4
38	4	4	2	0	1	4	1	2	4	4
39	3	3	3	1	1	4	1	1	3	3

40	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4
41	1	2	2	1	3	2	2	2	1	1
42	2	3	3	2	1	2	3	2	3	3
43	3	3	3	3	0	3	3	0	3	4
44	2	2	4	2	1	2	4	1	4	2
45	3	3	2	2	3	3	3	3	2	2
46	0	0	0	2	4	2	0	4	1	0
47	0	0	0	0	0	0	1	2	1	1
48	4	4	4	0	0	4	4	0	4	4
49	3	3	3	1	1	4	2	1	3	4
50	1	4	3	0	0	4	1	0	2	2
51	2	2	2	1	1	3	4	2	2	2
52	2	3	4	2	2	3	2	2	2	4
53	0	1	0	2	2	3	3	4	4	0
54	3	4	2	1	2	4	3	1	4	3
55	1	3	2	2	1	2	1	1	1	2
56	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2
57	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4
58	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3
59	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4
60	2	2	2	2	2	3	2	2	2	2
61	2	2	2	2	4	2	2	4	2	4
62	3	2	2	1	2	2	2	2	3	3
63	2	2	4	1	2	3	1	1	2	2
64	2	4	4	0	2	3	3	2	4	4
65	4	4	2	3	2	3	2	1	2	2
66	4	0	3	0	0	0	1	3	1	0
67	3	3	3	1	0	3	3	1	3	3
68	1	1	2	1	2	2	2	2	3	1
69	0	0	3	0	3	3	3	2	2	3
70	1	1	2	2	2	2	2	2	2	3
71	3	4	3	0	1	3	0	2	0	4
72	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4
73	1	4	0	1	3	2	2	2	0	1
74	2	2	2	0	0	2	1	1	2	2
75	1	3	2	1	1	3	1	1	2	2
76	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3
77	1	2	2	2	2	2	2	2	2	2
78	0	0	1	2	1	0	1	1	0	0
79	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4
80	2	2	3	1	1	1	1	1	1	2

81	3	3	3	1	1	3	1	1	1	3
82	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2
83	3	3	3	0	2	3	0	1	3	3
84	2	4	3	1	3	4	4	2	1	2
85	2	3	3	0	2	3	3	2	2	3
86	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4
87	1	3	1	0	2	2	0	2	1	2
88	2	1	1	2	2	3	1	2	4	2
89	0	0	1	0	4	4	3	4	1	0
90	1	3	0	3	3	3	4	1	4	3
91	2	4	4	1	0	0	1	1	1	2
92	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
93	4	4	2	0	1	3	1	0	4	4
94	3	3	3	3	4	4	4	0	1	4
95	2	1	1	1	1	2	2	2	1	2
96	2	2	1	2	2	2	3	2	2	2
97	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4
98	4	0	1	4	0	4	0	0	4	4
99	2	2	2	1	1	2	1	2	2	2
100	3	1	1	0	0	0	0	0	0	0
101	4	3	4	0	3	3	2	0	3	3
102	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
103	4	3	4	1	1	1	3	0	4	4
104	1	0	1	1	1	1	1	2	1	1
105	1	1	1	1	0	1	1	1	0	2
106	0	0	0	0	1	1	1	2	1	1
107	1	2	3	3	2	2	1	0	2	3
108	3	3	3	2	4	4	3	4	3	3
109	2	4	4	1	1	4	1	1	2	3
110	3	3	2	4	1	4	2	2	2	2
111	1	1	2	1	2	2	2	2	1	1
112	4	4	0	0	0	0	0	0	4	4
113	2	3	3	1	1	2	3	2	4	1
114	3	1	3	0	1	1	1	4	1	2
115	1	1	1	1	1	2	1	2	1	1
116	0	0	2	0	0	4	0	0	0	0
117	4	4	0	0	0	0	0	0	0	0
118	4	4	4	4	1	4	3	3	4	3
119	1	2	4	4	4	4	4	3	3	4
120	1	2	1	1	2	1	2	1	1	1
121	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1

122	1	1	0	0	1	0	0	0	2	0
123	1	1	2	2	3	1	1	3	3	0
124	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4
125	1	2	1	1	1	1	1	1	1	1
126	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4
127	2	2	2	2	2	3	1	2	2	2
128	4	4	2	3	2	3	3	3	3	3
129	3	3	3	1	2	3	2	3	3	2
130	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
131	3	2	2	0	1	4	0	2	4	3
132	0	0	4	0	0	0	0	0	2	4
133	4	4	3	4	4	4	4	3	4	4
134	4	4	3	4	4	4	4	4	4	4
135	3	3	4	3	4	3	4	3	4	3
136	0	0	1	0	0	2	1	0	1	0
137	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
138	1	1	2	1	1	1	1	4	4	1
139	1	1	2	1	1	2	1	1	0	2
140	4	3	4	3	4	3	4	3	4	4
141	1	2	1	2	2	2	2	2	2	2
142	4	2	4	4	4	3	4	4	3	4
143	2	3	2	1	2	2	1	1	2	3
144	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4
145	0	1	2	0	0	1	0	0	1	0
146	3	1	1	2	4	2	2	4	3	3
147	2	2	1	3	1	1	3	1	0	1
148	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
149	2	3	4	0	2	3	0	2	2	2
150	1	1	2	1	2	2	2	2	1	1
151	1	4	1	0	1	4	1	1	4	4
152	1	1	1	0	0	0	0	1	0	0
153	2	3	4	0	2	1	1	1	1	1
154	2	2	3	0	0	3	1	2	3	4
155	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
156	2	2	3	1	1	2	1	1	2	2
157	2	1	2	0	1	1	1	1	1	2
158	0	2	0	2	0	1	0	1	0	0
159	2	4	4	2	1	2	4	1	4	4
160	0	0	0	0	0	0	1	1	0	0
161	1	2	2	1	1	1	1	1	1	2
162	2	2	1	0	1	4	0	1	2	4

163	1	2	1	1	2	3	1	2	1	2
164	2	2	2	0	0	4	0	0	2	0
165	1	0	0	2	0	3	3	0	2	3
166	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4
167	1	0	0	1	1	0	1	1	0	0
168	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2
169	0	1	0	0	0	0	0	0	1	2
170	1	1	1	1	1	2	1	1	1	2
171	1	0	0	0	1	1	0	0	1	1
172	2	2	2	1	1	2	1	1	2	2
173	1	2	1	1	1	2	2	2	4	4
174	0	1	1	1	1	1	0	0	1	0
175	2	2	3	1	3	1	1	2	2	2
176	3	2	4	0	1	2	2	2	4	2
177	2	3	2	2	2	2	2	2	2	2
178	2	3	3	1	2	3	2	2	2	3
179	0	0	1	0	0	0	0	0	0	4
180	4	4	4	3	3	3	3	3	3	3
181	1	0	0	2	2	0	1	2	0	1
182	2	1	2	2	2	2	2	1	1	2
183	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
184	1	2	2	2	2	2	2	2	1	1
185	1	2	2	1	3	3	1	3	3	2
186	2	2	1	0	2	2	1	2	3	1
187	4	3	3	3	4	4	3	3	3	4
188	4	3	4	3	4	3	2	3	3	3
189	3	3	4	3	3	3	4	3	4	3
190	3	4	4	4	4	3	4	4	3	4
191	4	3	4	3	4	4	3	3	4	4
192	1	1	1	1	4	1	1	4	0	4
193	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
194	1	0	0	1	0	0	0	1	1	0
195	2	0	3	0	0	0	1	1	1	0
196	2	4	1	0	1	2	0	0	4	0
197	4	4	4	1	2	3	1	2	3	4
198	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2
199	0	0	0	0	1	0	1	1	1	1
200	1	1	1	0	1	1	1	2	1	2
201	3	2	2	1	2	3	1	2	2	3
202	1	2	0	2	1	1	1	0	1	0
203	0	1	1	1	2	2	3	3	2	1

204	2	4	4	0	0	2	2	1	2	2
205	2	2	3	1	1	3	1	1	2	2
206	0	1	0	2	2	1	1	2	0	0
207	0	1	0	0	0	1	1	0	0	2
208	4	3	4	4	4	3	4	3	4	4
209	3	4	3	1	1	4	4	1	4	4
210	3	4	4	0	0	4	0	4	4	4
211	0	0	1	1	0	0	0	1	0	1
212	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3
213	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
214	1	1	0	3	3	1	3	3	0	1
215	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
216	3	3	1	2	1	3	3	1	3	2
217	1	1	1	1	1	1	4	4	4	4
218	2	3	2	0	1	0	0	0	2	3
219	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
220	4	4	2	2	2	2	3	2	4	3
221	1	2	0	0	0	1	1	2	2	1
222	1	1	1	2	2	2	1	2	1	1
223	0	0	0	2	4	0	2	4	1	2
224	0	0	2	0	0	2	2	0	0	0
225	3	4	3	0	0	4	0	0	4	4
226	0	1	0	1	2	4	1	4	1	4
227	0	2	0	2	3	1	1	2	0	2
228	4	3	3	2	0	2	3	2	4	4
229	2	2	3	0	1	0	1	1	0	0
230	3	3	4	1	2	3	1	3	3	4
231	4	3	4	4	4	3	4	3	4	4
232	3	3	3	3	3	3	4	4	4	4
233	2	2	2	0	0	3	1	1	3	3
234	4	4	4	3	3	4	4	3	4	4
235	2	1	1	2	3	2	2	2	2	1
236	1	0	2	1	1	0	0	1	0	0
237	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3
238	0	2	0	1	2	1	1	1	1	3
239	3	2	2	1	1	3	0	1	2	4
240	1	0	0	0	1	1	1	1	1	1
241	3	2	3	0	0	2	2	1	4	2
242	0	0	0	1	0	0	1	0	0	0
243	1	0	0	0	4	4	2	3	1	1
244	1	2	2	1	1	1	1	1	1	1

245	2	3	1	2	2	2	3	2	2	2
246	4	2	3	1	2	2	1	4	2	1
247	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
248	2	4	3	0	4	4	1	4	1	3
249	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
250	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4
251	4	4	4	4	4	4	0	0	4	4
252	2	2	1	2	3	2	2	2	2	2
253	1	2	2	2	1	1	2	2	2	1
254	0	4	3	0	0	3	0	0	3	3
255	2	4	1	2	1	4	4	0	2	3
256	0	2	1	0	0	0	0	0	1	0
257	0	0	0	3	2	0	1	3	0	1
258	3	1	0	1	2	1	1	1	1	1
259	3	4	4	2	3	1	3	2	3	2
260	0	2	0	0	0	1	1	1	1	1
261	1	2	2	1	1	4	1	1	1	1
262	3	3	3	2	1	1	2	1	1	1
263	1	2	2	1	2	2	1	2	1	1
264	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4
265	1	2	2	1	2	1	1	2	1	1
266	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
267	2	2	3	1	2	2	1	1	2	2
268	3	3	2	3	3	3	3	3	2	3
269	2	3	3	2	1	3	2	3	2	2
270	1	1	1	1	2	3	2	2	2	2
271	0	0	0	0	2	4	0	4	4	4
272	1	2	2	0	0	2	1	0	0	0
273	2	2	1	0	1	2	1	3	2	2
274	1	0	3	0	0	2	3	3	3	1
275	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
276	0	1	1	1	2	1	1	2	0	2
277	2	1	1	1	2	1	2	2	2	2
278	0	1	1	1	2	1	2	2	2	2
279	4	4	4	0	2	4	1	1	4	2
280	1	0	1	2	0	3	3	3	3	3
281	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
282	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3
283	0	2	1	1	2	1	0	2	1	1
284	2	0	2	1	1	1	1	1	1	1
285	2	2	2	1	2	2	3	2	2	2

286	3	4	4	1	1	3	1	1	3	2
287	0	0	0	0	0	3	3	1	2	2
288	2	2	1	1	1	2	1	2	2	2
289	4	3	4	3	4	2	2	4	2	4
290	4	2	1	2	3	1	2	3	1	3
291	1	2	0	1	2	2	1	2	0	1
292	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
293	2	2	1	0	2	2	1	1	4	3
294	1	3	2	1	1	1	1	1	1	1
295	1	4	2	1	3	1	0	0	0	2
296	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2
297	2	2	3	0	0	4	3	0	3	4
298	1	0	1	1	2	2	1	3	2	2
299	0	1	1	3	2	0	2	2	0	1
300	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2
301	2	3	3	1	1	3	0	0	2	2
302	3	4	3	0	2	4	2	2	3	3
303	3	0	4	0	3	2	1	3	3	4
304	2	3	4	1	0	3	4	0	4	4
305	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
306	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4
307	0	2	3	0	0	1	0	1	0	3
308	2	2	2	0	2	2	1	0	2	3
309	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
310	3	3	2	2	3	2	2	3	2	2
311	0	0	0	2	2	1	2	2	2	0
312	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
313	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
314	1	1	2	1	1	3	2	1	2	0
315	2	2	1	1	1	1	2	2	1	3
316	3	2	0	2	2	1	2	1	2	4
317	1	1	0	0	1	0	1	2	1	1
318	3	3	3	3	3	3	3	2	2	2
319	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
320	3	4	3	0	2	4	0	2	4	4
321	1	1	0	0	1	2	1	0	1	1
322	2	3	4	1	1	4	4	1	1	3
323	1	4	2	1	1	4	1	1	1	1
324	0	1	2	1	0	1	1	1	1	1
325	2	4	2	0	0	4	2	0	2	3
326	4	3	1	4	2	4	4	2	1	2

327	2	3	1	1	1	3	0	1	1	1
328	2	4	4	1	1	1	1	1	2	2
329	3	4	4	0	1	4	0	3	1	0
330	1	1	1	1	2	2	1	1	1	2
331	0	0	0	2	0	0	0	0	1	3
332	2	2	2	2	1	1	2	2	2	3
333	0	4	1	2	1	1	2	2	2	1
334	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
335	1	1	0	1	2	2	2	1	1	1
336	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
337	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
338	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4
339	2	3	1	1	2	2	1	2	1	1
340	2	3	2	2	2	2	2	1	2	2
341	2	3	2	1	1	2	0	2	3	4
342	4	4	3	3	4	4	4	4	4	4
343	1	1	0	1	1	2	1	0	1	2
344	0	0	0	3	2	2	2	3	0	0
345	4	4	2	1	1	2	0	2	4	4
346	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0
347	3	2	2	1	2	3	1	2	2	3
348	1	2	1	0	2	1	2	4	2	3
349	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
350	1	2	2	2	2	3	4	1	3	0
351	1	2	3	1	0	4	2	2	2	3
352	1	1	1	0	0	2	0	1	0	1
353	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2
354	1	1	1	1	1	1	1	2	0	0
355	1	2	3	1	4	2	0	2	1	1
356	0	4	4	4	4	4	4	4	4	4
357	3	4	2	0	0	4	0	0	3	3
358	0	2	1	1	0	1	1	0	2	2
359	2	2	2	2	1	1	1	1	1	2
360	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
361	1	2	1	1	1	1	1	2	3	3
362	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
363	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2
364	3	4	3	2	2	2	3	2	3	3
365	0	2	2	2	2	1	3	1	1	1
366	2	1	3	1	1	1	1	1	1	1
367	4	4	3	3	3	3	3	3	2	3

368	2	0	1	1	1	0	1	1	0	0
369	4	4	4	3	4	4	3	3	4	4
370	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2
371	1	0	1	2	1	1	1	1	1	1
372	2	1	0	0	2	1	2	2	1	1
373	1	0	0	1	0	0	1	0	0	1
374	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4
375	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4
376	0	1	0	3	3	3	3	2	1	1
377	3	3	2	1	0	1	1	1	2	4
378	3	3	4	4	4	4	4	4	4	4
379	1	2	2	0	0	1	1	0	2	3
380	4	4	3	4	4	3	4	3	3	4
381	2	2	1	0	0	3	0	2	1	2
382	3	4	4	1	0	4	3	0	3	4
383	3	3	4	0	0	3	0	0	3	3
384	0	1	0	0	0	0	0	0	0	0
385	3	2	2	2	2	2	1	1	2	2
386	4	3	4	0	2	2	0	0	4	4
387	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
388	2	2	2	1	1	2	2	1	2	1
389	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1
390	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
391	0	0	0	0	0	1	0	1	1	1
392	1	4	4	0	0	0	0	0	2	4
393	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
394	4	4	4	2	2	4	2	4	4	4
395	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
396	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1
397	4	4	2	0	2	3	2	3	2	1
398	1	2	3	4	1	2	2	1	2	1
399	0	0	0	0	1	1	1	1	1	1
400	4	3	3	4	3	4	3	3	4	4
401	0	1	2	0	1	1	1	1	0	2
402	0	0	0	1	0	0	0	1	1	1
403	1	2	3	2	3	3	2	2	1	1
404	3	4	3	1	1	4	4	1	4	3
405	2	2	3	0	1	2	2	2	2	1
406	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3
407	0	0	1	1	2	1	1	1	2	1
408	4	3	3	4	4	3	4	3	3	4

409	2	2	2	2	2	2	1	3	3	3
410	3	2	3	1	1	1	4	2	3	1
411	3	2	0	3	3	3	3	2	3	2
412	4	4	4	4	3	2	4	4	3	3
413	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
414	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3
415	2	2	2	1	1	3	1	2	4	4
416	1	0	1	2	0	0	1	0	1	0
417	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4
418	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
419	4	4	4	2	1	1	4	0	3	4
420	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
421	3	4	3	3	4	2	4	2	4	4
422	4	4	3	4	4	3	4	4	3	3
423	0	0	0	1	1	1	1	2	0	0
424	1	2	1	0	2	3	2	2	2	2
425	0	2	0	0	0	1	0	1	0	1
426	0	1	0	0	3	1	1	3	0	0
427	1	4	2	0	4	1	0	2	2	2
428	2	2	4	0	0	2	0	0	3	3
429	2	3	3	1	2	2	2	2	2	2
430	3	4	3	3	2	4	3	4	4	3
431	2	1	0	1	1	0	1	1	1	2
432	1	4	1	2	2	2	1	0	0	3
433	3	3	3	1	2	2	2	2	3	3
434	3	2	1	2	4	2	2	4	2	2
435	0	0	0	1	1	0	1	1	1	1
436	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4
437	2	2	3	0	2	1	1	1	2	2
438	1	1	2	2	1	2	2	1	1	1
439	1	1	0	0	0	0	0	0	1	3
440	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2
441	4	4	3	4	4	3	3	4	4	3
442	1	1	1	0	1	0	0	0	1	0
443	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4
444	1	1	1	0	2	2	1	2	2	2
445	0	1	1	0	1	0	0	0	0	0
446	1	2	1	1	2	2	1	2	1	2
447	0	1	1	0	1	0	0	0	0	4
448	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
449	1	2	2	2	2	2	2	2	2	2

450	1	1	1	1	3	1	1	2	2	3
451	2	1	1	1	3	2	1	1	2	3
452	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1
453	1	2	2	1	1	2	1	2	1	2
454	0	1	1	1	2	1	1	1	1	2
455	1	0	1	2	0	1	0	0	1	0
456	0	1	0	0	1	2	0	1	1	0
457	3	4	4	2	4	4	4	3	4	4
458	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2
459	2	2	2	0	1	1	0	1	1	2
460	1	1	1	1	1	1	2	1	0	1
461	2	3	4	3	4	3	3	3	3	3
462	4	4	3	1	1	3	4	4	3	3
463	2	4	3	1	2	3	3	2	2	4
464	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
465	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3
466	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3
467	1	2	1	1	1	1	1	1	0	1
468	0	4	4	0	4	4	0	4	2	1
469	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
470	3	2	2	0	1	1	1	0	1	2
471	2	2	1	0	2	0	0	0	1	2
472	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4
473	1	1	1	1	2	2	2	2	2	2
474	4	4	4	4	4	4	0	0	4	4
475	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
476	2	2	1	1	1	1	1	1	1	1
477	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
478	2	1	1	0	1	2	2	1	3	1
479	3	4	2	0	0	4	2	0	3	3
480	3	4	2	3	3	3	2	2	3	3
481	4	4	3	0	0	3	0	0	4	4
482	4	3	4	3	3	4	3	3	3	3
483	4	4	4	1	2	1	4	1	4	4
484	2	1	2	0	0	0	0	0	2	1
485	2	4	3	1	1	4	3	2	4	4
486	4	4	4	0	0	4	0	0	4	4
487	3	3	4	4	3	3	4	4	3	3
488	4	3	4	4	4	3	4	4	3	4
489	0	1	2	0	1	1	1	1	2	2
490	1	1	1	0	0	0	0	1	1	1

491	4	4	4	3	0	0	0	0	4	4
492	0	2	2	2	2	2	2	1	1	1
493	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4
494	1	3	3	3	3	3	3	3	3	3
495	2	1	1	1	3	2	2	2	2	2
496	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
497	2	2	2	1	0	3	1	0	2	1
498	3	4	4	2	2	4	4	2	4	3
499	2	4	4	0	0	4	0	0	4	4
500	2	3	3	0	2	2	0	2	3	3
501	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
502	2	1	3	1	1	1	2	1	1	1
503	3	2	2	0	1	1	0	1	1	2
504	1	2	2	1	2	3	2	1	2	3
505	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
506	0	0	0	0	0	1	0	0	0	0
507	3	3	3	3	1	3	3	2	3	3
508	1	1	2	1	2	3	3	1	4	1
509	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2
510	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4
511	2	2	1	1	1	1	1	1	2	1
512	2	3	1	0	2	0	0	0	1	2
513	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
514	2	2	1	1	1	1	1	1	1	1
515	2	4	3	0	2	2	1	0	3	4
516	0	0	1	1	1	2	0	0	1	0
517	4	3	3	1	1	3	1	1	3	4
518	0	0	1	1	0	1	1	1	0	0
519	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1
520	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
521	2	2	1	2	2	2	2	2	2	2
522	2	2	2	1	1	1	0	1	2	1
523	0	1	1	0	2	0	0	2	2	0
524	3	3	1	0	2	2	3	2	2	2
525	4	4	3	0	1	4	0	0	4	4
526	2	2	1	0	1	1	2	1	2	2
527	4	4	4	0	0	4	0	0	4	4
528	1	1	1	2	1	3	1	1	3	2
529	1	1	1	0	0	0	0	0	0	0
530	2	4	3	0	0	4	0	0	2	2
531	1	3	3	0	2	3	1	2	2	3

532	1	4	0	0	0	4	0	0	4	1
533	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
534	0	2	1	0	2	3	1	1	0	2
535	2	3	2	2	0	3	0	3	4	3
536	0	2	1	0	0	4	2	4	3	1
537	2	2	2	1	2	2	1	1	1	1
538	1	1	1	2	3	2	2	3	2	1
539	1	2	2	0	1	2	2	2	2	2
540	0	0	0	0	0	3	3	0	3	3

