

**GAMBARAN *MINDFUL SELF-CARE* PADA *FEMALE*
BREADWINNER DI DKI JAKARTA**



Oleh :

Ririn Hidayat

1801617073

Psikologi

SKRIPSI

Diajukan untuk memenuhi salah satu syarat memperoleh

Gelar Sarjana Psikologi

PROGRAM STUDI PSIKOLOGI

FAKULTAS PENDIDIKAN PSIKOLOGI

UNIVERSITAS NEGERI JAKARTA

2022

LEMBAR PERSETUJUAN PEMBIMBING

DAN PENGESAHAN PANITIA SIDANG SKRIPSI

“ Gambaran *Mindful Self-Care* Pada *Female Breadwinner* di DKI Jakarta “

Nama Mahasiswa : Ririn Hidayat
Nomor Registrasi : 1801617073
Jurusan/Program Studi : Psikologi
Tanggal Ujian : 8 Februari 2022

Pembimbing 1

Mauna, M.Psi

NIP : 198410142015042001

Pembimbing 2

Erik, M.Si

NIDN : 8844660018

Panitia Ujian Sidang Skripsi

Nama	Tanda Tangan	Tanggal
Prof. Dr, Yufiarti, M.Psi. Penanggung Jawab*		28 Feb 22
Dr. Gungum Gumelar Fajar Rakhman M.Si Wakil Penanggung Jawab**		23 Feb 22
Prof. Dr. Suparno Eko Widodo, M.M (Ketua Peguji)***		22 Februari 2022
Deasyanti, Ph.D (Anggota)****		22 Februari 2022
Rahmadianty Gazadinda, M.Sc (Anggota)****		22 Februari 2022

Catatan

*Dekan FPPsi

**Wakil Dekan 1

***Ketua Penguji

****Dosen penguji selain pembimbing

LEMBAR PERNYATAAN KEASLIAN SKRIPSI

Saya yang bertanda tangan dibawah ini, mahasiswa Fakultas Pendidikan Psikologi Universitas Negeri Jakarta :

Nama : Ririn Hidayat

NIM : 1801617073

Program Studi : Psikologi

Menyatakan bahwa skripsi yang dibuat dengan judul "**Gambaran Mindful Self-Care Pada Female Breadwinner di DKI Jakarta**" adalah :

1. Dibuat dan diselesaikan oleh saya sendiri berdasarkan data yang peroleh dari hasil penelitian dari bulan september 2021 sampai dengan bulan januari 2022.
2. Bukan merupakan duplikasi skripsi atau karya inovasi yang penuh dibuat oleh orang lain atau jiplakan karya tulis orang lain, dan bukan hasil terjemahan karya tulis orang lain.

Pernyataan ini saya buat dengan sesungguhnya dan saya bersedia menanggung segala akibat yang ditimbulkan jika pernyataan saya ini tidak benar.

Jakarta, 3 Februari 2022

Yang membuat pernyataan



Ririn Hidayat



KEMENTERIAN PENDIDIKAN, KEBUDAYAAN, RISET DAN TEKNOLOGI
UNIVERSITAS NEGERI JAKARTA
UPT PERPUSTAKAAN

Jalan Rawamangun Muka Jakarta 13220
Telepon/Faksimili: 021-4894221
Laman: lib.unj.ac.id

**LEMBAR PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI
KARYA ILMIAH UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIS**

Sebagai sivitas akademika Universitas Negeri Jakarta, yang bertanda tangan di bawah ini, saya:

Nama : Ririn Hidayat
NIM : 1801617073
Fakultas/Prodi : Fakultas Pendidikan Psikologi/Prodi Psikologi
Alamat email : ringdayat@gmail.com

Demi pengembangan ilmu pengetahuan, menyetujui untuk memberikan kepada UPT Perpustakaan Universitas Negeri Jakarta, Hak Bebas Royalti Non-Eksklusif atas karya ilmiah:

Skripsi Tesis Disertasi Lain-lain (.....)

yang berjudul :

Gambaran Mindful Self-Care Pada Female Breadwinner Di DKI Jakarta

Dengan Hak Bebas Royalti Non-Eksklusif ini UPT Perpustakaan Universitas Negeri Jakarta berhak menyimpan, mengalihmediakan, mengelolanya dalam bentuk pangkalan data (*database*), mendistribusikannya, dan menampilkan/mempublikasikannya di internet atau media lain secara *fulltext* untuk kepentingan akademis tanpa perlu meminta ijin dari saya selama tetap mencantumkan nama saya sebagai penulis/pencipta dan atau penerbit yang bersangkutan.

Saya bersedia untuk menanggung secara pribadi, tanpa melibatkan pihak Perpustakaan Universitas Negeri Jakarta, segala bentuk tuntutan hukum yang timbul atas pelanggaran Hak Cipta dalam karya ilmiah saya ini.

Demikian pernyataan ini saya buat dengan sebenarnya.

Jakarta, 08 Februari 2021

Penulis

(Ririn Hidayat)

LEMBAR MOTTO DAN PERSEMBAHAN

"Barangsiapa yang mengerjakan kebaikan sekecil apapun, niscaya dia akan melihat (balasan)nya."

(Q.S Al-Zalzalah: 7)

Hidup cuman sekali, jadi dibikin berarti

(Bapak)

PERSEMBAHAN

Skripsi ini saya persembahkan untuk mama saya dan seluruh ibu tangguh diseluruh penjuru duniaa, yang tetap berjuang dan terus menginspirasi sampai dititik ini, serta seluruh keluarga, sahabat, teman, pasangan dan orang-orang yang mengenal saya, yang telah memberi semangat dan tawa serta alasan untuk terus berjuang.

RIRIN HIDAYAT
GAMBARAN *MINDFUL SELF-CARE* PADA *FEMALE BREADWINNER*
DI DKI JAKARTA

Skripsi

**JAKARTA : PROGRAM STUDI PSIKOLOGI, FAKULTAS PENDIDIKAN
PSIKOLOGI, UNIVERSITAS NEGERI JAKARTA 2022**

ABSTRAK

Tujuan penelitian ini untuk mengetahui gambaran *mindful self-care* pada *female breadwinner* di DKI Jakarta. Metode penelitian ini menggunakan metode kuantitatif deskriptif, dengan menggunakan alat ukur *Mindful Self-Care Scale* (MSCS). Teknik pengambilan sampel pada penelitian ini menggunakan *incidental sampling*, pada *female breadwinner* di DKI Jakarta. Subjek pada penelitian kali ini sebanyak 152 responden yang tersebar di wilayah DKI Jakarta. Hasil penelitian ini menunjukkan tingkat *mindful self-care* pada *female breadwinner* tergolong tinggi dengan 144 responden dengan rata-rata skor 92,8%. Selain itu *mindful self-care* pada *female breadwinner* juga dipengaruhi oleh beberapa faktor. Diantaranya, usia, domisili, pendapatan per bulan istri, pendapatan per bulan suami, pengeluaran keluarga per bulan dan memiliki asisten rumah tangga atau tidak.

Kata Kunci : *Mindful Self-Care, Female Breadwinner, DKI Jakarta*

RIRIN HIDAYAT

IMAGE OF MINDFUL SELF-CARE ON FEMALE BREADWINNER IN

DKI JAKARTA

Skripsi

**Jakarta: Study Program of Psychology, Faculty of Psychology Education,
Universitas Negeri Jakarta, 2022**

ABSTRACT

The purpose of this study was to determine the description of mindful self-care in female breadwinners in DKI Jakarta. This research method uses descriptive quantitative methods, using the Mindful Self-Care Scale (MSCS) measuring instrument. The sampling technique in this study used incidental sampling, on female breadwinners in DKI Jakarta. The subjects in this study were 152 respondents spread across the DKI Jakarta area. The results of this study indicate that the level of mindful self-care in female breadwinners is high with 144 respondents with an average score of 92.8%. In addition, mindful self-care in female breadwinners is also influenced by several factors. Among them, age, domicile, wife's monthly income, husband's monthly income, family expenses per month and having a household assistant or not.

Kata Kunci : Mindful Self-Care, Female Breadwinner, DKI Jakarta

KATA PENGANTAR

Puji syukur kehadirat Allah SWT yang telah memberikan rahmat dan hidayahnya, sehingga saya dapat menyelesaikan skripsi dengan baik dengan judul **“Gambaran *Mindful Self-Care* Pada *Female Breadwinner* di DKI Jakarta”**. Skripsi ini dibuat untuk memenuhi salah satu syarat untuk mendapatkan gelar sarjana Psikologi pada program Studi Psikologi, Fakultas Pendidikan Psikologi universitas Negeri Jakarta.

Pada Kesempatan ini penulis ingin mengucapkan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada semua pihak yang telah membantu dalam proses pembuatan skripsi, sehingga penulis dapat menyelesaikannya, antara lain:

1. Ibu Prof. Dr. Yufiarti, M.Psi selaku Dekan Fakultas Pendidikan Psikologi Universitas Negeri Jakarta
2. Bapak Dr. Gumgum Gumelar Fajar Rakhman, M.Si selaku Wakil Dekan I Fakultas Pendidikan Psikologi Universitas Negeri Jakarta
3. Ibu Ratna Dyah Suryaratri, Ph.D, selaku Wakil Dekan II Fakultas Pendidikan Psikologi Universitas Negeri Jakarta
4. Ibu Mira Ariyani Ph.D selaku Wakil Dekan III Fakultas Pendidikan Psikologi Universitas Negeri Jakarta
5. Ibu Dr. Phil. Zarina Akbar, M.Psi selaku Koordinator Program Studi Psikologi Fakultas Pendidikan Psikologi Universitas Negeri Jakarta
6. Ibu Mauna, S. Psi. M.Psi selaku Dosen Pembimbing I yang telah membimbing, memberikan motivasi serta memberikan pelajaran yang sangat bermakna bagi peneliti dalam menyelesaikan skripsi.
7. Bapak Erik, M.Si selaku Dosen Pembimbing II yang telah membimbing, memberikan motivasi serta memberikan pelajaran yang sangat bermakna bagi peneliti dalam menyelesaikan skripsi.
8. Ibu Ibu Mira Ariyani Ph.D selaku Penasihat Akademik yang telah membimbing peneliti dalam merancang program dan proses perkuliahan.
9. Seluruh Dosen Program Studi Psikologi, Fakultas Pendidikan Psikologi Universitas Negeri Jakarta yang telah memberi ilmu yang sangat bermanfaat bagi peneliti dari awal hingga akhir masa perkuliahan

10. Seluruh staf administrasi dan karyawan Program Studi Psikologi Fakultas Pendidikan Psikologi yang telah membantu proses administrasi selama peneliti menjalani perkuliahan
11. Kepada Bapak, Mama, Kakak, Alm. Acca dan Nene Etta serta seluruh keluarga besar yang selalu memberi dukungan dan doa kepada peneliti dari awal perkuliahan sampai penyelesaian skripsi
12. Kepada Yuda, Iksan, Nabila, Fadila, Hajrana yang telah memberikan dukungan dan semangat kepada peneliti
13. Kepada Terbuk: Raka, Farid, Yudis, Arkan, Moses, Agoy, Farhan, Fahkri, Neno, Kodok, Sonia, Sania, Limah yang telah bersedia untuk bertukar pikiran dan memberikan semangat kepada peneliti dalam menyelesaikan skripsi
14. Kepada Willian James : Ardi, Ersu, Adela, Sima, Fera, Dery, Fadilah, Lin, Rizky, Listiya, Yunus yang telah membantu dan menjadi tempat bertukar pikiran serta memberikan semangat kepada penulis dalam penyelesaian skripsi ini
15. Kepada keluarga besar Humaas UNJ dan Duta UNJ yang memberikan pengalaman yang luar biasa kepada penulis,
16. Kepada keluarga Kuda Poni: Resi, Indri, Egat, Jeje, Kevi, Naum, Naser, Bela, Hadi, Naflah dan Putri, yang telah memberikan pengalaman yang luar biasa bagi penulis serta menjadi tempat bertukar pikiran bagi penulis dalam menyelesaikan Skripsi.
17. Kepada Baresy Wulandari yang telah mendukung dan mejadi tempat bertukar pikiran bagi peneliti serta memberikan semangat dan motivasi bagi peneliti dalam menyelesaikan skripsi.
18. Kepada seluruh pihak yang mau membantu dalam proses penyelesaian skripsi
19. Kepada seluruh responden yang telah bersedia mengisi kuesioner penelitian dengan sebaik-baiknya

Jakarta, 3 Februari 2022

Ririn Hidayat

DAFTAR ISI

LEMBAR PERSETUJUAN PEMBIMBING	Error! Bookmark not defined.
DAN PENGESAHAN PANITIA SIDANG SKRIPSI.....	Error! Bookmark not defined.
LEMBAR PERNYATAAN KEASLIAN SKRIPSI	i
LEMBAR MOTTO DAN PERSEMBAHAN	ii
ABSTRAK	v
ABSTRACT	vi
DAFTAR ISI.....	ix
DAFTAR GAMBAR.....	xii
DAFTAR TABEL	xiii
DAFTAR LAMPIRAN	xiv
BAB 1 PENDAHULUAN	1
1.1. Latar Belakang	1
1.2. Identifikasi Masalah	6
1.3. Batasan Masalah.....	6
1.4. Rumusan Masalah	6
1.5. Tujuan penelitian	6
1.6. Manfaat Penelitian.....	6
1.6.1. Manfaat teoritis	6
1.6.2. Manfaat Praktis	7
BAB II TINJAUAN PUSTAKA.....	8
2.1. <i>Mindful Self-Care</i>	8
2.1.1. Definisi <i>Mindful Self-Care</i>	8
2.1.3. Komponen <i>Mindful Self-Care</i>	10
2.2. <i>Female Breadwinner</i>	16
2.2.1. Definisi <i>Female Breadwinner</i>	16
2.2.2. Peran <i>Female Breadwinner</i>	19
2.3. Gambaran <i>Mindful Self-Care</i> dengan <i>Female Breadwinner</i> di Daerah Khusus Ibukota Jakarta	20
2.4. Kerangka Berpikir	22

2.5. Penelitian Yang Relevan	23
BAB III METODE PENELITIAN	26
3.1. Tipe Penelitian.....	26
3.2. Identifikasi dan Operasionalisasi Variabel Penelitian.....	26
3.2.1. Definisi Variabel Penelitian.....	26
3.2.2. Definisi Konseptual Variabel.....	27
3.2.2.1. Definisi Konseptual Variabel <i>Mindful Self-Care</i>	27
3.2.3. Definisi Operasional Variabel	27
3.2.2.1. Definisi Operasional Variabel <i>Mindful Self-Care</i>	27
3.3. Populasi dan Sampel	27
3.3.1. Populasi.....	27
3.3.2. Sampel	28
3.4. Teknik Pengumpulan Data	29
3.4.1. Pembuat Instrumen.....	30
3.4.2. Tujuan Pembuatan Instrumen	30
3.4.3. Teori Instrumen.....	30
3.4.4. Validitas dan Realibilitas Instrumen.....	31
3.5. Analisis Data	36
3.6. Analisis Deskriptif.....	36
BAB IV PEMBAHASAN.....	37
4.1. Gambaran Responden Penelitian.....	37
4.1.1. Gambaran Responden Berdasarkan Usia.....	37
4.1.2. Gambaran Responden Berdasarkan Domisili	38
4.1.3. Gambaran Responden Berdasarkan Penghasilan Istri Per Bulan	39
4.1.4. Gambaran Responden Berdasarkan Pendapatan Suami Per Bulan	40
4.1.5. Gambaran Responden Berdasarkan Pengeluaran Keluarga Per bulan	41
4.1.6. Gambaran Responden Berdasarkan Memiliki Asisten Rumah Tangga.....	42
4.2. Prosedur Penelitian.....	43
4.2.1. Persiapan Penelitian	43
4.2.2. Pelaksanaan Penelitian.....	44
4.3. Hasil Analisis Data Penelitian	45
4.3.1. Data Deskriptif Depresi	45

4.3.2. Kategorisasi Skor.....	45
4.3.3. Tabulasi Silang	46
4.3.3.1. Tabulasi Silang Mindful Self-Care	46
4.4. Pembahasan	50
4.5. Keterbatasan penelitian	55
BAB V KESIMPULAN, IMPLIKASI DAN SARAN	56
5.1. Kesimpulan.....	56
5.2. Implikasi	56
5.3. Saran	56
5.3.1. Saran Untuk <i>Female Breadwinner</i>	56
5.3.2. Saran Untuk Penelitian Selanjutnya	57
DAFTAR PUSTAKA	58
LAMPIRAN.....	63



DAFTAR GAMBAR

Gambar 2. 1 Komponen Mindful Self-Care.....	11
Gambar 4. 1 Responden Berdasarkan Usia.....	38
Gambar 4. 2 Responden Berdasarkan Domisili	39
Gambar 4. 3 Responden Berdasarkan Pendapatan Istri Per bulan	40
Gambar 4. 4 Responden Berdasarkan Pendapatan Suami Per bulan	41
Gambar 4. 5 Responden Berdasarkan Pengeluaran Keluarga Per bulan.....	42
Gambar 4. 6 Responden Berdasarkan Memiliki Asisten Rumah Tangga.....	43



DAFTAR TABEL

Tabel 3. 1 Kisi-kisi Instrumen MSCS	31
Tabel 3. 2 Skala Likret.....	31
Tabel 3. 3 Kaidah Perlianto	32
Tabel 3. 4 Kaidah Guilford	33
Tabel 3. 5 Hasil Uji Nilai Validitas Instrumen <i>Mindful Self-Care Scale</i>	33
Tabel 3. 6 Blueprint Akhir Instrumen <i>Mindful Self-Care Scale</i>	35
Tabel 3. 7 Hasil Uji Reabilitas Instrumen <i>Mindful Slef-Care Scale</i>	35
Tabel 4. 1 Data Demografis Responden Berdasarkan Usia	37
Tabel 4. 2 Data Demografis Responden Berdasarkan Domisili	38
Tabel 4. 3 Data Demografis Responden Berdasarkan Pendapatan Istri Per Bulan.....	39
Tabel 4. 4 Data Demografis Responden Berdasarkan pendapatan suami per bulan.....	40
Tabel 4. 5 Data Demografis Responden Berdasarkan Pengeluaran Keluarga Perbulan ...	41
Tabel 4. 6 Data Demografis Responden Berdasarkan Memiliki Asisten Rumah Tangga	42
Tabel 4. 7 Data Deskriptif Mindful Self-Care	45
Tabel 4. 8 Kategorisasi Skor Mindful Self-Care.....	46
Tabel 4. 9 Tabulasi Silang Mindful Self-Care Berdasarkan Usia.....	47
Tabel 4. 10 Tabulasi Silang Mindful Self-Care Berdasarkan Domisili	47
Tabel 4. 11 Tabulasi Silang Mindful Self-Care Berdasarkan Pendapatan Istri Per bulan	48
Tabel 4. 12 Tabulasi Silang Mindful Self-Care Berdasarkan Pendapatan Suami Per Bulan	49
Tabel 4. 13 Tabulasi Silang Mindful Self-Care Berdasarkan Pengeluaran Keluarga Per Bulan.....	49
Tabel 4. 14 Tabulasi Silang Mindful Self-Care Berdasarkan Memiliki Asisten Rumah Tangga	50

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 Hasil Uji Instrumen	63
Lampiran 2 Data Demografis Responden.....	65
Lampiran 3 Kouesioner Penelitian.....	68
Lampiran 4 Lembar Translasi Inggris Ke Indonesia.....	70
Lampiran 5 Lembar Translasi Indonesia Ke Inggris.....	72
Lampiran 6 Daftar Riwayat Hidup.....	74

