




# Psychocentrum Review

ISSN 2656-8454 (Electronic) | ISSN 2656-1069 (Print)  
Editor:  Yuda Syahputra

Publication details, including author guidelines

URL: <http://journal.unindra.ac.id/index.php/pcr/about/submissions#authorGuidelines>

## Adaptasi Five Facet *Mindfulness Questionnaire* Bahasa Indonesia

**Nadhira Meindy\***, Achmad Djunaidi, Airin Triwahyuni

Magister Psikologi Profesi, Fakultas Psikologi, Universitas Padjadjaran

---

### Article History

Received : 24 December 2021

Revised : 20 March 2022

Accepted : 25 March 2022

### How to cite this article (APA 6<sup>th</sup>)

Meindy, N., Djunaidi, A., & Triwahyuni, A. (2022). Adaptasi Five Facet Mindfulness Questionnaire Bahasa Indonesia. *Psychocentrum Review*, 4(1), 1–19. DOI: 10.26539/pcr.41849The readers can link to article via <https://doi.org/10.26539/pcr.41849>

### Correspondence regarding this article should be addressed to:

Nadhira Meindy, Magister Psikologi Profesi, Fakultas Psikologi, Universitas Padjadjaran, Indonesia, and E-mail: [nadhirameindy@gmail.com](mailto:nadhirameindy@gmail.com)

SCROLL DOWN TO READ THIS ARTICLE



Universitas Indraprasta PGRI (as Publisher) makes every effort to ensure the accuracy of all the information (the "Content") contained in the publications. However, we make no representations or warranties whatsoever as to the accuracy, completeness, or suitability for any purpose of the Content. Any opinions and views expressed in this publication are the opinions and views of the authors, and are not the views of or endorsed by Universitas Indraprasta PGRI. The accuracy of the Content should not be relied upon and should be independently verified with primary sources of information.

This work is licensed under a [Creative Commons Attribution-NonCommercial 4.0 International License](https://creativecommons.org/licenses/by-nc/4.0/).

Copyright by Meindy, N., Djunaidi, A., &amp; Triwahyuni, A. (2022)

The authors whose names are listed in this manuscript declared that they have NO affiliations with or involvement in any organization or entity with any financial interest (such as honoraria, educational grants, participation in speakers' bureaus, membership, employment, consultancies, stock ownership, or other equity interest; and expert testimony or patent-licensing arrangements), or non-financial interest (such as personal or professional relationships, affiliations, knowledge or beliefs) in the subject matter or materials discussed in this manuscript. This statement is signed by all the authors to indicate agreement that the all information in this article is true and correct.

Original Article

## Adaptasi *Five Facet Mindfulness Questionnaire* Bahasa Indonesia

Nadhira Meindy\*, Achmad Djunaidi, Airin Triwahyuni

Magister Psikologi Profesi, Fakultas Psikologi, Universitas Padjadjaran

---

**Abstract.** *Five Facet Mindfulness Questionnaire* (FFMQ) merupakan instrumen pengukuran yang saat ini paling banyak digunakan untuk mengukur *mindfulness*. Artikel ini melaporkan proses dan hasil adaptasi FFMQ ke Bahasa Indonesia agar dapat digunakan pada populasi dewasa secara umum. Proses adaptasi dimulai dari mempersiapkan instrumen hingga pengukuran psikometri untuk membuktikan kelayakan FFMQ Bahasa Indonesia. Berdasarkan penelitian yang dilakukan, didapatkan bahwa FFMQ Bahasa Indonesia memiliki konsistensi internal yang dapat diterima. FFMQ juga memiliki bukti validitas baik secara *content* maupun *internal structure*. Bukti validitas konten dilakukan melalui metode *content validity index* yang melibatkan tiga orang ahli. Bukti validitas *internal structure* dilakukan dengan melakukan uji *confirmatory factor analysis* terhadap model lima aspek *mindfulness*. Berdasarkan proses adaptasi yang dilakukan, FFMQ Bahasa Indonesia dapat digunakan untuk mengukur *mindfulness* pada populasi dewasa umum di Indonesia.

---

**Keywords:** *mindfulness*; *Five Facet Mindfulness Questionnaire*; reliabilitas; validitas

Correspondence author: Nadhira Meindy, Magister Psikologi Profesi, Fakultas Psikologi Universitas Padjadjaran, Indonesia, [nadhirameindy@gmail.com](mailto:nadhirameindy@gmail.com)



This work is licensed under a CC-BY-NC

---

### Pendahuluan

Penelitian serta buku-buku dengan topik *mindfulness* memiliki perkembangan eksponensial selama 30 tahun terakhir. Penelitian-penelitian *mindfulness* melibatkan pengembangan dalam hal konseptualisasi *mindfulness*, keterkaitan *mindfulness* dengan berbagai teori psikologi, serta penelitian terkait *mindfulness* sebagai sains dasar seperti pengukuran *mindfulness*, maupun sains terapan seperti efektivitas terapi berbasis *mindfulness*. (Brown, Creswell, & Ryan, 2015). *Mindfulness* dapat dikonseptualisasikan sebagai kapasitas psikologis bawaan yang berasal dari usaha pengarahan atensi terhadap pengalaman saat ini, disertai keingintahuan, penerimaan, dan tanpa penilaian (Baer, in press dalam Gu et al., 2020). Penelitian terkait *mindfulness* dapat melibatkan tiga konseptualisasi *mindfulness*, yaitu *state mindfulness* yang merupakan kualitas kesadaran pada suatu periode jangka pendek dalam kurun waktu tertentu, *trait mindfulness* yang merupakan kecenderungan bawaan untuk mengarahkan atensi pada pengalaman saat ini, serta *skill mindfulness* yang merupakan kumpulan keterampilan *mindfulness* yang dikembangkan melalui pelatihan atau praktik meditasi. Sebagian besar individu mampu melakukan *mindfulness*, namun kecenderungan untuk dapat menerapkannya secara berkelanjutan dapat bervariasi pada setiap individu. Kualitas dan intensitas kecenderungan umum melakukan *mindfulness* atau *trait/dispositional mindfulness* pada setiap individu dapat bervariasi (Brown & Ryan, 2003). Variasi *trait mindfulness* pada individu dapat disebabkan oleh faktor personal seperti susunan genetik,

sosialisasi, latihan atensi intensif, serta adanya pengalaman pelatihan untuk meningkatkan kemampuan *mindfulness*, (Quaglia, Brown, Lindsay, Creswell, & Goodman, 2015).

Berbagai penelitian terdahulu telah membuktikan bahwa *trait mindfulness* berkorelasi positif dengan kesejahteraan dan kesehatan mental (Brown & Ryan, 2003; Hanley, Warner, & Garland, 2015; Harrington, Loffredo, & Perz, 2016; Jin, Zhang, Wang, & An, 2020; Rosini, Nelson, Sledjeski, & Dinzeo, 2017). Penelitian pada mahasiswa menunjukkan adanya hubungan antara *trait mindfulness* dengan regulasi emosi yang lebih baik, serta dapat membantu individu terhindar dari kondisi mental yang mengganggu (Coffey & Hartman, 2008).

Penelitian mengenai penerapan *mindfulness* dalam intervensi telah berkembang pesat, namun belum banyak penelitian yang meneliti mekanisme dan proses yang terjadi dalam penerapan *mindfulness* hingga dapat menghasilkan keuntungan bagi mereka yang menjalankannya (Gu et al., 2020). Untuk menunjang hal tersebut, dibutuhkan pengukuran yang memiliki properti psikometri yang mendukung. Sebelumnya, telah terdapat beberapa pengembangan instrumen *mindfulness*, diantaranya *Frieburg Mindfulness Inventory* (FMI; Buchheld et al., 2001), *Mindfull Attention Awareness Scale* (MAAS; Brown & Ryan, 2003), *Kentucky Inventory of Mindfulness Skills* (KIMS; Baer et al., 2004), *Cognitive and Affective Mindfulness Scale* (CAMS, Feldman et al., 2007), dan *Mindfulness Questionnaire* (MQ; Chadwick et al., 2008)). Dari kelima instrumen tersebut, Baer, Smith, Hopkins, Krietemeyer, & Toney (2006) melakukan analisis faktor eksploratori, yang menghasilkan faktor-faktor yang menunjang integrasi empiris dari operasionalisasi *mindfulness*. Dari hasil analisis tersebut, ditemukan lima faktor yang menunjang *mindfulness*, yaitu *observing*, *describing*, *acting with awareness*, *nonjudging inner experience*, dan *nonreactivity to inner experience*. Kelima faktor yang didapatkan dari kelima instrumen *mindfulness* tersebut kemudian disusun menjadi instrumen pengukuran baru yaitu *Five Facet Mindfulness Questionnaire* (FFMQ) (Baer et al., 2006).

*Observing* merupakan kesadaran atau *attending* terhadap pengalaman internal maupun eksternal, seperti sensasi, kognisi, emosi, penglihatan, suara, dan aroma. *Describing* merupakan kemampuan memberi nama pada pengalaman internal dengan menggunakan kata-kata. *Acting with awareness* merupakan kehadiran (*attend*) terhadap aktivitas yang dilakukan pada satu waktu, dan berlawanan dengan melakukan aktivitas secara mekanis sementara atensi berfokus pada hal lain (biasa disebut dengan *automatic pilot*). *Nonjudging inner experience* merupakan sikap non-evaluatif terhadap pikiran dan perasaan. *Nonreactivity to inner experience* merupakan kecenderungan untuk memperkenankan pikiran dan perasaan untuk datang dan pergi, tanpa ikut terbawa oleh pikiran atau perasaan tersebut (Baer et al., 2008).

Perkembangan literatur menunjukkan bahwa intervensi yang didasari *mindfulness* secara konsisten menghasilkan hasil yang positif, sehingga mengindikasikan peningkatan *mindfulness* akan menurunkan gejala psikologis. Secara umum, terdapat korelasi negatif antara setiap facet dengan gejala-gejala psikologis. Setiap facet *mindfulness* juga berkorelasi positif dengan *psychological well-being*. Hal ini sesuai dengan perkembangan literatur terdahulu mengenai hasil positif dari penerapan *mindfulness* (Baer et al., 2008).

Artikel ini bertujuan untuk melaporkan proses dan hasil adaptasi FFMQ ke Bahasa Indoensia. Saat ini, FFMQ merupakan salah satu instrumen yang paling banyak digunakan dalam penelitian terkait *trait mindfulness* (Quaglia, Braun, Freeman, McDaniel, & Brown, 2016). FFMQ telah diadaptasi dalam berbagai bahasa di seluruh dunia, seperti Jerman (Michalak et al., 2016), Brazil (Barros, Kozasa, Souza, & Ronzani, 2014), Italia (Giovannini et al., 2014), Tiongkok (Deng, Liu, Rodriguez, & Xia, 2011), dan India (Mandal, Arya, & Pandey, 2016). Di Indonesia, terdapat berbagai penelitian terkait *mindfulness* baik sebagai intervensi maupun *trait*. Penelitian tersebut dilakukan pada berbagai populasi seperti remaja, orang tua, dewasa awal, dan sebagainya (Erpiana & Fourianalistyawati, 2018; Febriani, Kumalasari, Triman, & Fourianalistyawati, 2019; Waty & Fourianalistyawati, 2018). Sebagian diantaranya menggunakan FFMQ sebagai instrumen pengukuran *trait mindfulness*. Dari

berbagai penelitian tersebut, dilaporkan properti psikometri dari FFMQ yang digunakan, namun hasilnya beragam dan belum menyatakan properti psikometri dan proses adaptasi secara lengkap. Penelitian tersebut memberikan informasi mengenai reliabilitas dan korelasi *item*-total, namun belum disertai dengan pembuktian validitas, serta metode yang digunakan dalam melakukan adaptasi alat ukur secara keseluruhan (Dyah & Fourianalistyawati, 2018; Erpiana & Fourianalistyawati, 2018; Fourianalistyawati, Listiyandini, & Fitriana, 2016). Hingga saat ini belum ada publikasi ilmiah terkait properti psikometri dari FFMQ bahasa Indonesia. Penelitian terbaru mengenai adaptasi FFMQ berbahasa Indonesia masih merupakan rancangan kuesioner yang belum diuji cobakan (Mutiara & Suyasa, 2021). Oleh karena itu, penelitian ini bertujuan untuk melakukan adaptasi dan menganalisis properti psikometri dari FFMQ berbahasa Indonesia sehingga dapat membantu mengembangkan penelitian terkait *mindfulness* di Indonesia.

## Metode

### Prosedur Penelitian

Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif yang bertujuan untuk menunjukkan proses adaptasi serta reliabilitas dan bukti-bukti validitas dari instrumen *Five Facet Mindfulness Questionnaire* berbahasa Indonesia. Penelitian diawali dengan melakukan adaptasi berdasarkan panduan adaptasi instrumen dari *International Test Commission* (ITC) (ITC, 2017). Adaptasi FFMQ diawali dengan tahap **precondition**, yaitu melakukan studi literatur terkait *mindfulness* dan FFMQ, serta meminta izin untuk melakukan pengembangan instrumen pada pemilik alat ukur, yaitu Ruth Baer. Berikutnya, dilakukan tahap **test development**, yaitu melakukan translasi dengan metode *forward-backward*, serta penelaahan dan diskusi mengenai kesesuaian hasil translasi dengan konteks di Indonesia. Setiap *item* ditranslasi dari bahasa Inggris ke bahasa Indonesia dilakukan oleh seorang sarjana psikologi yang fasih berbahasa Inggris dan bahasa Indonesia. Hasilnya kemudian ditranslasikan kembali dari bahasa Indonesia ke bahasa Inggris oleh seorang sarjana psikologi yang fasih berbahasa Inggris dan bahasa Indonesia. Berikutnya dilakukan *peer review* oleh dua sarjana psikologi terkait hasil translasi dan kesesuaian dengan konteks pada bahasa asli. Selanjutnya, dilakukan penelaahan kembali oleh tiga psikolog yang juga merupakan akademisi psikologi terkait dengan kesesuaian dengan konteks teori dan bahasa yang digunakan. Selain diminta untuk memberikan saran secara kualitatif, para ahli juga diminta untuk menilai relevansi *item* FFMQ berbahasa Indonesia berdasarkan metode-metode *Content Validity Index* pada tingkat *item* (I-CVI) dan pada tingkat skala (S-CVI). Setiap ahli diminta untuk menilai setiap *item* dengan skala: 1 = *not relevant (Item tidak relevan dengan mindfulness)*; 2 = *somewhat relevant (Item membutuhkan revisi mayor untuk bisa menjadi representasi dari mindfulness)*; 3 = *quite relevant (Item membutuhkan revisi minor untuk menjadi representasi dari mindfulness)*; dan 4 = *highly relevant (Item telah merepresentasikan mindfulness)*. Jawaban dari setiap ahli kemudian dikategorikan menjadi dua kategori, yaitu tidak relevan (jika memilih 1 dan 2), dan relevan (jika memilih 3 dan 4). Berdasarkan kategori dari jawaban tersebut kemudian dihitung nilai I-CVI pada setiap *item*, serta S-CVI secara keseluruhan (Polit & Beck, 2006).

Dari hasil proses translasi dan penelaahan tersebut kemudian dilakukan penelaahan *response process* dengan melakukan wawancara kognitif (Willis, 2015). Instrumen yang telah mendapat masukan dari para ahli dicobakan kepada sejumlah partisipan untuk memastikan *item* yang digunakan dapat dipahami oleh para partisipan sesuai dengan konteks teori yang dituju. Proses wawancara kognitif dilakukan secara daring. Partisipan direkrut melalui pengumuman pada media sosial, lalu kemudian dipilih berdasarkan komposisi jenis kelamin dan latar belakang pendidikan. Pembagian komposisi partisipan

berdasarkan jenis kelamin dan latar belakang pendidikan didasari oleh pertimbangan *mindfulness* dan kosa kata yang digunakan pada FFMQ bahasa Indonesia dinilai belum umum bagi masyarakat Indonesia. Berdasarkan pertimbangan tersebut, FFMQ berbahasa Indonesia diharapkan dapat mengukur tingkat *mindfulness* tanpa ada bias jenis kelamin maupun latar belakang pendidikan. Para partisipan diminta untuk mengisi kuesioner secara daring, lalu kemudian peneliti menanyakan beberapa pertanyaan terkait dengan pengisian kuesioner yang telah dilakukan. Untuk setiap *item*, partisipan diminta untuk menjelaskan bagaimana pemahaman mereka terhadap *item*, proses yang terjadi hingga akhirnya memilih jawaban yang telah dipilih, serta seberapa yakin mereka dalam menjawab setiap *item*. Untuk instrumen secara keseluruhan, terdapat beberapa pertanyaan yang diberikan, seperti (1) Dalam panduan maupun pernyataan yang diberikan, apakah terdapat istilah yang sulit dipahami? (2) Adakah *item* yang dirasa sulit? (3) Adakah kosa kata atau istilah yang belum pernah Anda dengar sebelumnya? (4) Jika ada *item* yang membutuhkan waktu lebih lama untuk dijawab: Tampaknya Anda mengalami kesulitan pada *item* tersebut, boleh diceritakan?

Setelah mendapatkan hasil dari wawancara kognitif, proses adaptasi kemudian dilanjutkan dengan tahap *confirmation* yang meliputi pemilihan sampel dan perencanaan uji coba. Berikutnya adalah tahap *administration* berupa persiapan kuesioner dan instruksi, serta administrasi pengujian. Tahap terakhir yang dilakukan adalah *documentation* dengan melakukan pencatatan pada setiap perbaikan dan perubahan yang dilakukan, sehingga menghasilkan instrumen tahap akhir yang akan diujicobakan. Setelah mendapatkan hasil final dari adaptasi yang dilakukan, penelitian dilanjutkan dengan melakukan survei daring untuk membuktikan properti psikometri dari FFMQ bahasa Indonesia yang telah diadaptasi.

### Populasi dan Pengambilan Sampel

Partisipan survei daring direkrut menggunakan teknik *convenience sampling* pada warga negara Indonesia yang berusia minimal 18 tahun. Data diperoleh dengan menyebarkan kuesioner dalam bentuk *google form*. Tautan kuesioner disebarkan pada berbagai media sosial seperti *WhatsApp*, *Instagram*, dan *Twitter*. Pengambilan data berlangsung pada bulan Oktober 2021. Dari pengambilan data, digunakan *Instructional Manipulation Check* (IMC) untuk memastikan partisipan telah membaca instruksi dan pernyataan yang diberikan dengan sungguh-sungguh (Oppenheimer, Meyvis, & Davidenko, 2009). IMC dilakukan dengan memasukkan dua pernyataan yang meminta partisipan untuk memilih salah satu dari lima pilihan yang disediakan. Hanya partisipan yang menjawab dengan benar pada kedua pernyataan tersebut yang kemudian diikutkan dalam pengolahan data. Secara keseluruhan, terdapat 372 partisipan yang mengisi kuesioner daring yang kemudian diseleksi berdasarkan ketepatan menjawab IMC sehingga menghasilkan 309 partisipan. Dari keseluruhan partisipan, 67 (21,68%) adalah laki-laki dan 242 (78,32%) adalah perempuan. Peserta berusia 18 hingga 60 tahun ( $M=23$ ,  $SD=9$ ). Pemilihan usia didasari oleh tujuan penggunaan instrumen yang dapat digunakan pada kelompok usia dewasa.

### Instrumen

Instrumen pengukuran yang diteliti adalah *Five Facet Mindfulness Questionnaire* (FFMQ). FFMQ diadaptasi ke bahasa Indonesia mengikuti *ITC Guidelines for Translating and Adapting Tests (Second Edition)* (ITC, 2017). FFMQ terdiri dari 39 *items* yang terdiri dari 8 *items* pada aspek *observing*, *describing*, *acting with awareness*, *nonjudging inner experience*, dan 7 *items* pada aspek *nonreactivity to inner experience*. Setiap pernyataan memiliki pilihan jawaban: 1 = *Sangat jarang*, 2 = *Jarang*, 3 = *Kadang*.

*kadang*, 4 = *Sering*, dan 5 = *Sangat sering*. FFMQ memiliki *internal consistency* yang baik, dengan koefisien alpha berada pada rentang 0,75 sampai 0,91. FFMQ juga menunjukkan bukti validitas *internal structure* menggunakan hasil analisis CFA dan bukti validitas korelasi dengan variabel terkait seperti gejala-gejala psikologis, kecerdasan emosional, serta keterbukaan terhadap pengalaman. Berdasarkan bukti-bukti validitas tersebut, model instrument FFMQ dinyatakan *fit* dengan model lima aspek-hierarkial (*second-order*) ( $Chi-square = 207,75$ ;  $p < 0,001$ , RMSEA = 0,070, CFI = 0,93, NNFI = 0,92) dan terbukti berkorelasi positif dengan faktor prediktif positif seperti kecerdasan emosional dan keterbukaan terhadap pengalaman, dan berkorelasi negatif terhadap gejala-gejala psikologis (Baer et al., 2006). Berdasarkan interkorelasi yang dilakukan antar aspek, hasil yang didapatkan berkisar pada 0,32 sampai 0,56, yang berarti setiap aspek berkorelasi satu sama lain, namun tetap mengukur hal yang berbeda (Baer et al., 2008). Skoring FFMQ dilakukan dengan membalikkan koding pada *items* negatif, kemudian menghitung skor rata-rata dari setiap aspek sehingga menghasilkan profil *mindfulness*. Tidak direkomendasikan untuk menghitung atau mengolah data dengan menggunakan skor total dari keseluruhan FFMQ (Danielson & Jones, 2018).

### Analisis Data

Analisis data pengujian instrumen dilakukan dengan bantuan program Lisrel for Windows 8.80 dan IBM SPSS Statistics 2020 (IBM Corp, 2011; Jöreskog, 2008). Pelaporan informasi psikometris mencakup reliabilitas yang dihitung dengan uji *Cronbach's  $\alpha$*  atau koefisien Alpha untuk melihat konsistensi internal, dan validitas dibuktikan dengan bukti validitas berdasarkan *test content*, bukti validitas berdasarkan *response process*, dan bukti validitas berdasarkan struktur internal (AERA, APA, & NCME, 2014).

## Hasil

### Adaptasi Instrumen

Setelah melakukan studi literatur dan melakukan izin pada pembuat FFMQ di tahap *precondition*, adaptasi dilanjutkan ke tahap *test development*. FFMQ berbahasa Inggris yang telah ditranslasi dengan metode *forward-backward* dan melewati proses *peer review* ditelaah kembali oleh ahli. Berdasarkan penelaahan tersebut, didapatkan komentar dan saran untuk *items* yang telah ditranslasi ke Bahasa Indonesia berdasarkan kesesuaiannya dengan konteks pada FFMQ asli. Pada tahap ini, dilibatkan tiga ahli yang merupakan psikolog sekaligus akademisi psikologi. Berdasarkan jawaban dari setiap ahli, didapatkan bahwa semua *items* hasil translasi yang diajukan termasuk kedalam kategori relevan (Tabel 1). Dari jawaban tersebut, didapatkan hasil bahwa setiap *item* mendapatkan skor I-CVI sebesar 1.00. Hal ini sesuai dengan rekomendasi dari Lynn (1986) dalam (Polit & Beck, 2006). bahwa untuk penelitian dengan ahli yang berjumlah kurang dari enam orang, maka setiap *item* harus memiliki nilai I-CVI sebesar 1.00. Dengan kata lain, setiap ahli menyetujui bahwa setiap *item* yang diajukan telah relevan dengan konstruk yang diukur (Polit & Beck, 2006). Pada tingkat skala, persetujuan keseluruhan ahli terhadap setiap *item* menghasilkan nilai S-CVI/UA sebesar 1.00. Hal ini telah memenuhi standar dimana skor yang dapat diterima untuk S-CVI/UA adalah 0.80 (Polit & Beck, 2006).

**Tabel 1.** Hasil Analisis *Content Validity Index (Test Content)*

| <i>Item</i> | <i>Ahli 1</i> | <i>Ahli 2</i> | <i>Ahli 3</i> | <i>I-CVI</i> |
|-------------|---------------|---------------|---------------|--------------|
| Ob_1        | 3             | 3             | 4             | 1            |
| Ob_6        | 3             | 3             | 4             | 1            |
| Ob_11       | 3             | 4             | 4             | 1            |
| Ob_15       | 3             | 3             | 4             | 1            |
| Ob_20       | 3             | 4             | 4             | 1            |
| Ob_26       | 3             | 4             | 4             | 1            |
| Ob_31       | 3             | 4             | 4             | 1            |
| Ob_36       | 3             | 4             | 4             | 1            |
| Des_2       | 4             | 4             | 4             | 1            |
| Des_7       | 3             | 4             | 4             | 1            |
| Des_27      | 3             | 3             | 4             | 1            |
| Des_32      | 4             | 3             | 4             | 1            |
| Des_37      | 3             | 3             | 4             | 1            |
| Des_12R     | 3             | 3             | 4             | 1            |
| Des_16R     | 3             | 4             | 4             | 1            |
| Des_22R     | 3             | 3             | 4             | 1            |
| Awa_5R      | 3             | 3             | 4             | 1            |
| Awa_8R      | 3             | 3             | 4             | 1            |
| Awa_13R     | 4             | 4             | 4             | 1            |
| Awa_18R     | 4             | 3             |               | 1            |
| Awa_23R     | 4             | 4             | 3             | 1            |
| Awa_28R     | 4             | 4             | 4             | 1            |
| Awa_34R     | 3             | 3             | 3             | 1            |
| Awa_38R     | 3             | 3             | 3             | 1            |
| NJud_3R     | 3             | 4             | 3             | 1            |
| NJud_10R    | 4             | 4             | 4             | 1            |
| NJud_14R    | 3             | 3             | 3             | 1            |
| NJud_25R    | 3             | 3             | 3             | 1            |
| NJud_30R    | 4             | 4             | 4             | 1            |
| NJud_35R    | 3             | 4             | 4             | 1            |
| NJud_39R    | 3             | 4             | 4             | 1            |
| NonRe_4     | 3             | 3             | 4             | 1            |
| NonRe_9     | 4             | 4             | 4             | 1            |
| NonRe_19    | 3             | 4             | 3             | 1            |
| NonRe_21    | 3             | 4             | 3             | 1            |
| NonRe_24    | 4             | 4             | 4             | 1            |
| NonRe_29    | 3             | 4             | 4             | 1            |
| NonRe_33    | 4             | 3             | 4             | 1            |

**S-CVI = 1**

\*Keterangan: 1= not relevant; 2= somewhat relevant; 3= quite relevant; dan 4= highly relevant.

Selain meminta penelaahan ahli, dilakukan wawancara kognitif (*response process*) untuk memastikan apakah respon yang diberikan oleh partisipan sesuai dengan konstruk yang dimaksud dalam FFMQ (Willis, 2015). Wawancara kognitif dilakukan pada sembilan partisipan yang berusia 18-27 tahun (5 orang perempuan dan 4 orang laki-laki) dan latar belakang pendidikan yang beragam (3 lulusan SMA, 5 lulusan S1, dan 1 lulusan



S2). Berdasarkan wawancara tersebut, terdapat 12 *items* yang kemudian diperbaiki dan diujikan kembali pada empat dari sembilan partisipan tersebut (Tabel 2). Perbaikan yang dilakukan terkait dengan beberapa kata yang ditemukan tidak lazim bagi masyarakat umum, seperti penggunaan kata “*sensasi*” dan “*alamiah*.” Perbaikan juga dilakukan terkait dengan kalimat-kalimat pada aspek *describing* yang pada hasil terjemahan awal lebih banyak diinterpretasikan oleh partisipan sebagai kemampuan untuk menyampaikan pikiran atau perasaan, dibanding dengan mendeskripsikan pikiran atau perasaan.

**Tabel 2.** Hasil Perbaikan berdasarkan Wawancara Kognitif (*Response Process*)

| <i>Item</i> | Sebelum Revisi  | Setelah Revisi  |
|-------------|---|---|
| Obs_15      | Saya memberi perhatian pada berbagai sensasi, seperti angin yang mengenai ke rambut saya atau cahaya matahari yang menyoroti wajah saya.                        | Saya memberi perhatian pada berbagai sensasi, contohnya angin yang mengenai ke rambut saya atau cahaya matahari yang menyoroti wajah saya.            |
| Obs_31      | Saya menyadari elemen visual yang terkandung pada seni atau alam seperti warna, bentuk, tekstur, atau pola cahaya dan bayangan.                                 | Saya menyadari elemen visual yang terkandung pada seni atau alam, contohnya warna, bentuk, tekstur, atau pola cahaya dan bayangan.                    |
| Des_7       | Saya bisa dengan mudah menyampaikan keyakinan, pendapat, dan ekspektasi saya dalam kata-kata.   | Saya bisa dengan mudah memunculkan kata-kata untuk menggambarkan keyakinan, pendapat, dan ekspektasi saya.  |
| Des_12      | Saya kesulitan untuk menemukan kata-kata yang dapat menggambarkan pikiran saya.   | Saya kesulitan untuk menemukan kata-kata yang menggambarkan pikiran saya.   |
| Des_16      | Saya kesulitan untuk menemukan kata-kata yang tepat dalam mengungkapkan perasaan tentang berbagai hal.  | Saya kesulitan menemukan kata-kata yang tepat untuk mengekspresikan perasaan saya tentang berbagai hal.   |
| Des_22      | Ketika merasakan sensasi di tubuh, saya kesulitan untuk menggambarkannya karena tidak dapat menemukan kata yang tepat.  | Ketika merasakan sesuatu di tubuh, saya kesulitan untuk menggambarkannya karena tidak dapat menemukan kata yang tepat.                                |
| Des_27      | Bahkan saat sedang merasa sedih, saya mampu mencari cara yang tepat untuk mengungkapkannya dengan kata-kata.  | Bahkan saat sedang merasa sedih, saya mampu mencari cara yang tepat untuk mengekspresikannya melalui kata-kata.                                       |
| Des_32      | Saya memiliki kecenderungan alamiah untuk menjelaskan pengalaman saya melalui kata-kata.  | Saya memiliki kecenderungan untuk menjelaskan pengalaman saya melalui kata-kata.  |
| NJud_10     | Saya mengatakan pada diri saya bahwa seharusnya saya tidak merasakan apa yang saya sedang rasakan.  | Saya mengatakan pada diri saya bahwa saya seharusnya tidak merasakan apa yang saya sedang rasakan.  |
| NJud_35     | Ketika saya memiliki pikiran/bayangan yang membebani, saya menilai diri sebagai orang yang baik atau buruk berdasarkan pikiran/bayangan tersebut.               | Ketika saya memiliki pikiran/bayangan yang membebani, saya menilai diri sebagai orang yang baik atau buruk berdasarkan pikiran/bayangan tersebut.     |
| NonRe_19    | Ketika saya memiliki pemikiran atau bayangan yang buruk, saya “mundur sementara” dan menyadari adanya pikiran atau gambaran tersebut tanpa terpengaruh olehnya. | Ketika saya memiliki pemikiran/bayangan yang buruk, saya “mundur sementara” dan menyadari adanya pikiran/gambaran tersebut tanpa terpengaruh olehnya. |
| NonRe_21    | Dalam situasi sulit, saya bisa berhenti sejenak tanpa langsung bereaksi.  | Dalam situasi sulit, saya bisa berhenti sejenak tanpa langsung berespon.  |

## Reliabilitas



Tahap *test development* dilanjutkan dengan melakukan *confirmation* dan *administration*, serta *documentation*. Dari seluruh tahapan adaptasi tersebut, dilakukan pengambilan data yang dilanjutkan dengan pengujian aspek-aspek psikometris. Pengujian reliabilitas dan validitas dilakukan dengan melakukan survei daring pada 309 partisipan. Berdasarkan hasil analisis yang dilakukan, didapatkan koefisien alpha (*alpha's cronbach*) pada setiap aspek *mindfulness* memiliki nilai pada rentang 0,660 – 0,861. Koefisien alpha dan *item-total correlation* pada setiap *item* dapat dilihat pada Tabel 3. Berdasarkan hasil tersebut, keseluruhan aspek dari FFMQ memiliki koefisien alpha > 0,60. Nilai koefisien alpha yang dapat diterima secara umum adalah 0,7, namun batas 0,6 dapat dianggap diterima dalam penelitian terutama penelitian eksploratif (Hair, Black, Babin, & Anderson, 2019). Hasil pengujian koefisien alpha pada aspek-aspek *describing*, *acting with awareness*, dan *nonjudging to inner experience* menunjukkan nilai di atas 0,7. Sementara koefisien alpha dari aspek *observing* dan *nonreactivity to inner experience* menunjukkan nilai di atas 0,6. Hal ini menunjukkan bahwa setiap aspek dalam FFMQ memiliki konsistensi internal yang tergolong dapat diterima (Hair et al., 2019; Taber, 2018). Setiap *item* memiliki nilai *item-total correlation* senilai > 0,20. Hasil tersebut sesuai dengan kriteria pemilihan *item* yang disarankan dalam instrumen (P. Kline, 2015).

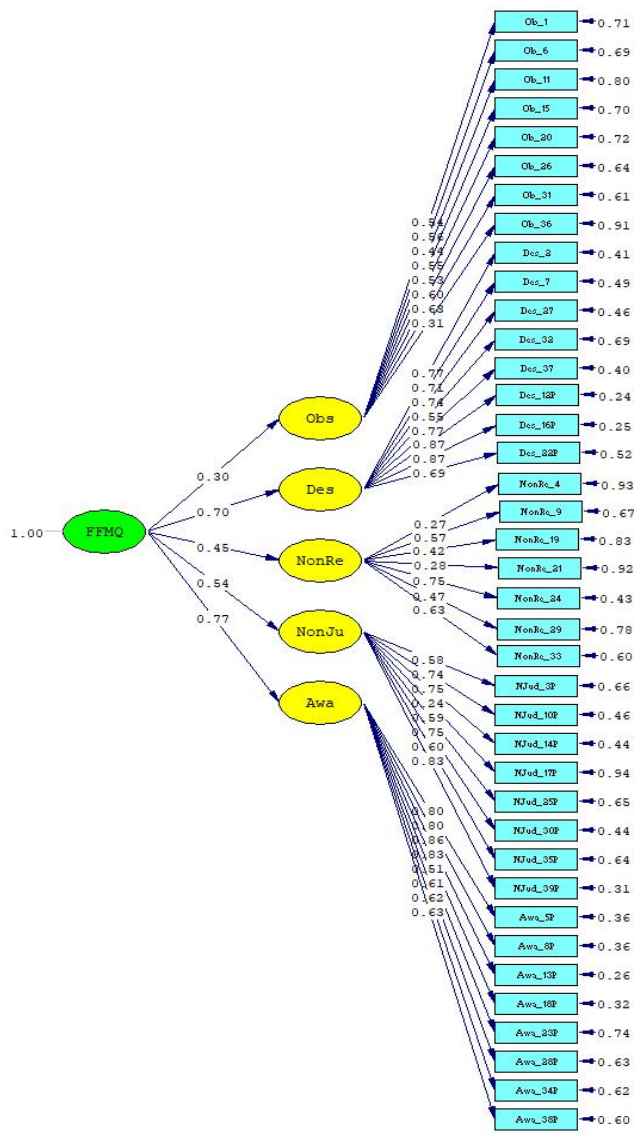
**Tabel 3.** Koefisien Alpha dan *Item-total correlation*

| <i>Item</i>             |  | Koefisien Alpha | <i>Item-total correlation</i> |
|-------------------------|--|-----------------|-------------------------------|
| <b>Aspek Observing</b>  |  |                 |                               |
| Ob_1                    | Ketika sedang berjalan, saya merasakan sensasi tubuh saya yang sedang bergerak.  | 0,690           | 0,400                         |
| Ob_6                    | Ketika mandi, saya menyadari sensasi air yang mengenai tubuh saya.   |                 | 0,356                         |
| Ob_11                   | Saya menyadari bagaimana makanan dan minuman memengaruhi pemikiran, sensasi tubuh, dan emosi saya.   |                 | 0,253                         |
| Ob_15                   | Saya memberi perhatian pada berbagai sensasi, contohnya angin yang mengenai ke rambut saya atau cahaya matahari yang menyinari wajah saya. |                 | 0,410                         |
| Ob_20                   | Saya memberi perhatian pada berbagai suara di sekitar saya, seperti jam yang berdetak, kicauan burung, atau mobil yang melintas.           |                 | 0,430                         |
| Ob_26                   | Saya menyadari bau dan aroma benda-benda di sekitar saya.  |                 | 0,447                         |
| Ob_31                   | Saya menyadari elemen visual yang terkandung pada seni atau alam, contohnya warna, bentuk, tekstur, atau pola cahaya dan bayangan.         |                 | 0,496                         |
| Ob_36                   | Saya memberi perhatian pada bagaimana emosi saya mempengaruhi pikiran dan perilaku saya.   |                 | 0,256                         |
| <b>Aspek Describing</b> |  |                 |                               |
| Des_2                   | Saya pandai dalam menemukan kata-kata yang tepat untuk menggambarkan perasaan saya.  | 0,885           | 0,722                         |
| Des_7                   | Saya bisa dengan mudah memunculkan kata-kata untuk menggambarkan keyakinan, pendapat, dan ekspektasi saya.                                 |                 | 0,655                         |
| Des_27                  | Bahkan saat sedang merasa sedih, saya mampu mencari cara yang tepat untuk mengekspresikannya melalui kata-kata.                            |                 | 0,704                         |
| Des_32                  | Saya memiliki kecenderungan untuk menjelaskan pengalaman saya melalui kata-kata.   |                 | 0,527                         |
| Des_37                  | Saya biasanya mampu mendeskripsikan perasaan yang sedang saya rasakan secara rinci.  |                 | 0,711                         |
| Des_12R                 | Saya kesulitan untuk menemukan kata-kata yang menggambarkan pikiran saya.  |                 | 0,737                         |
| Des_16R                 | Saya kesulitan menemukan kata-kata yang tepat untuk mengekspresikan perasaan saya tentang berbagai hal.                                    |                 | 0,708                         |

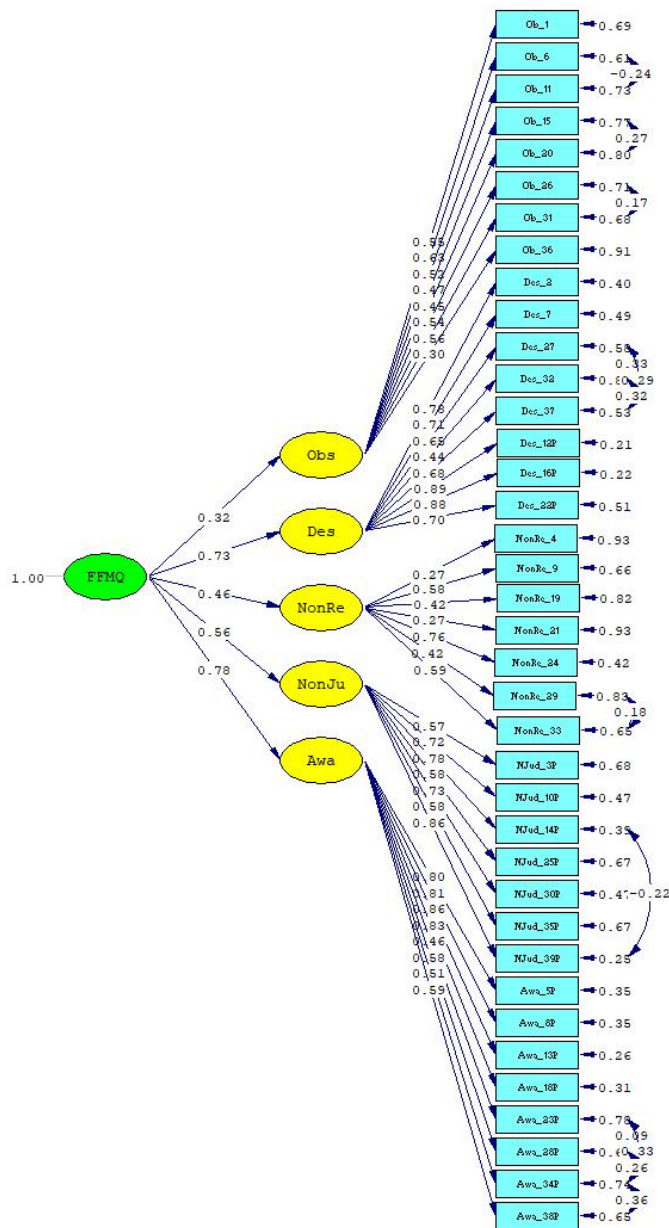
|  |   |       |       |
|--|---|-------|-------|
| Des_22R  | Ketika merasakan sesuatu di tubuh, saya kesulitan untuk meng gambarkannya karena tidak dapat menemukan kata yang tepat.                               |       | 0,491 |
| <b>Aspek Acting with awareness</b>             |   |       |       |
| Awa_5R   | Ketika mengerjakan sesuatu, pikiran saya berkelana dan perhatian saya mudah teralihkan.   | 0,861 | 0,681 |
| Awa_8R   | Saya tidak fokus pada apa yang saya kerjakan karena melamun, khawatir, atau teralihkan perhatiannya.  |       | 0,641 |
| Awa_13R  | Perhatian saya mudah teralih.   |       | 0,679 |
| Awa_18R  | Saya kesulitan untuk memusatkan perhatian pada apa yang sedang terjadi di saat ini.   |       | 0,640 |
| Awa_23R  | Saya merasa seperti “bekerja secara otomatis” tanpa sepenuhnya menyadari apa yang sedang saya lakukan.  |       | 0,497 |
| Awa_28R  | Saya terburu-buru melakukan suatu kegiatan tanpa benar-benar memperhatikan apa yang saya lakukan.   |       | 0,547 |
| Awa_34R  | Saya melakukan pekerjaan atau tugas tanpa benar-benar menyadari apa yang sedang saya lakukan.   |       | 0,585 |
| Awa_38R  | Saya mendapati diri saya mengerjakan suatu hal tanpa benar-benar memerhatikannya.   |       | 0,602 |
| <b>Aspek Nonjudging inner experience</b>       |   |       |       |
| NJud_3R  | Saya mengkritik diri saya karena merasakan emosi yang tidak rasional atau tidak pantas.   | 0,835 | 0,543 |
| NJud_10R                                       | Saya mengatakan pada diri saya bahwa saya seharusnya tidak merasakan apa yang saya sedang rasakan.  |       | 0,544 |
| NJud_14R                                       | Saya meyakini bahwa beberapa pemikiran saya tidak normal atau buruk, dan seharusnya saya tidak berpikir seperti itu.                                  |       | 0,493 |
| NJud_25R                                       | Saya mengatakan pada diri saya bahwa seharusnya saya tidak berpikir seperti apa yang saya pikirkan.   |       | 0,589 |
| NJud_30R                                       | Saya pikir beberapa emosi yang saya rasakan adalah emosi yang tidak baik atau tidak pantas, dan saya seharusnya tidak merasakan itu.                  |       | 0,677 |
| NJud_35R                                       | Ketika saya memiliki pikiran/bayangan yang membebani, saya menilai diri sebagai orang yang baik atau buruk berdasarkan pikiran/bayangan tersebut.     |       | 0,534 |
| NJud_39R                                       | Saya menyalahkan diri sendiri ketika memiliki pikiran yang tidak rasional.  |       | 0,678 |
| <b>Aspek Nonreactivity to inner experience</b> |   |       |       |
| NonRe_4  | Saya dapat merasakan perasaan dan emosi saya, tanpa merasakan keharusan bereaksi terhadap perasaan dan emosi tersebut.                                | 0,660 | 0,267 |
| NonRe_9  | Saya memperhatikan perasaan saya tanpa terlarut di dalamnya.  |       | 0,365 |
| NonRe_19                                       | Ketika saya memiliki pemikiran/bayangan yang buruk, saya “mundur sementara” dan menyadari adanya pikiran/gambaran tersebut tanpa terpengaruh olehnya. |       | 0,312 |
| NonRe_21                                       | Dalam situasi sulit, saya bisa berhenti sejenak tanpa langsung berespon.  |       | 0,262 |
| NonRe_24                                       | Ketika saya memiliki pemikiran atau bayangan yang buruk, saya dapat dengan segera merasa tenang.  |       | 0,467 |
| NonRe_29                                       | Ketika saya memiliki pemikiran atau bayangan yang tidak menyenangkan, saya dapat menyadarinya dan tidak langsung bereaksi.                            |       | 0,434 |
| NonRe_33                                       | Ketika saya memiliki pemikiran atau bayangan yang buruk, saya menyadarinya dan membiarkannya berlalu.   |       | 0,471 |

**Validitas**

Bukti validitas yang berikutnya adalah melalui *internal structure*. Pembuktian ini dilakukan dengan melakukan uji *confirmatory factor analysis* (CFA) untuk menganalisis kesesuaian item dalam instrumen terhadap konstruk yang diukur. CFA dilakukan dengan metode estimasi parameter *diagonally weighted least square* dengan model *second order*. Estimasi parameter *diagonally weighted least square* digunakan karena data bersifat ordinal sehingga tidak dapat memenuhi asumsi normalitas *multivariate* (Mindrilă, 2010). Model uji dalam penelitian ini dapat dilihat pada Gambar 1 dan Gambar 2.



**Keterangan:** *Obs*: observing; *Des*: describing; *NonRe*: nonreactivity to inner experience; *NonJu*: nonjudging inner experience; *Awa*: acting with awareness; *FFMQ*  
**Gambar 1.** Model Analisis Konfirmatori Faktor Sebelum Modifikasi



**Keterangan:** *Obs*: observing; *Des*: describing; *NonRe*: nonreactivity to inner experience; *NonJu*: nonjudging inner experience; *Awa*: acting with awareness; **FFMQ**

**Gambar 2.** Model Analisis Konfirmatori Faktor Setelah Modifikasi

Pada awal pengujian (Gambar 1), masing-masing aspek *observing*, *describing*, *acting with awareness*, dan *nonjudging inner experience* terdiri dari 8 items; dan *nonreactivity*

to inner experience terdiri dari 7 items. Pada pengujian pertama, ditemukan bahwa model CFA belum memenuhi kriteria *fit indices* dengan *Chi-square/df* = 2,74;  $p < 0,001$ , RMSEA = 0,075 [CI 0,071, 0,079], SRMR = 0,11, CFI = 0,91, dan GFI = 0,89 (Bentler, 1990, 1995; Jöreskog & Sörbom, 1981; R. B. Kline, 1998; Steiger & Lind, 1980). Berdasarkan hasil tersebut, berikutnya dilakukan modifikasi model berdasarkan rekomendasi dari *modification indices* terhadap *items* yang berada pada aspek yang sama. Selain itu, *item* 17 yang merupakan salah satu *item* dari aspek *nonjudging* tidak diikutkan pada pengujian model karena memiliki *factor loading* yang signifikan namun sangat rendah (0,24). *Item* 17 berada pada aspek *nonjudging inner experience*. Koefisien alpha sebelum *item* 17 dihapus adalah 0,841. Setelah *item* 17 dihapus, koefisien alpha pada aspek *nonjudging inner experience* menjadi 0,835. Setelah melakukan modifikasi model dan menghapus *item* 17 (Gambar 2), didapatkan hasil *fit indices* meliputi *Chi-square/df* = 1,95;  $p < 0,001$ , RMSEA = 0,056 [CI 0,051, 0,060], CFI = 0,950, dan GFI = 0,91. Setiap *item* memiliki *factor loading* yang signifikan dan memiliki nilai  $> 0,20$ . Dengan jumlah sampel  $> 250$  dan jumlah *item*  $> 30$ , *fit indices* tersebut telah memenuhi kriteria *goodness of fit* (CFI  $\geq 0,92$ , dan RMSEA  $< 0,7$  dengan CFI  $\geq 0,92$ , *Chi-Square/df* di bawah 2,0, dan GFI  $\geq 0,90$ ) (Hair et al., 2019).

**Tabel 4.** Factor Loadings, Construct Reliability (CR), dan Average Variance Extracted (AVE)

| Item     | Factor Loadings |             |                    |            |               | CR dan AVE          |
|----------|-----------------|-------------|--------------------|------------|---------------|---------------------|
|          | Observating     | Descripting | Act with Awareness | Nonjudging | Nonreactivity |                     |
| Ob_1     | 0,55*           |             |                    |            |               | CR=0,73<br>AVE=0,26 |
| Ob_6     | 0,63*           |             |                    |            |               |                     |
| Ob_11    | 0,52*           |             |                    |            |               |                     |
| Ob_15    | 0,47*           |             |                    |            |               |                     |
| Ob_20    | 0,45*           |             |                    |            |               |                     |
| Ob_26    | 0,54*           |             |                    |            |               |                     |
| Ob_31    | 0,56*           |             |                    |            |               |                     |
| Ob_36    | 0,30*           |             |                    |            |               |                     |
| Des_2    |                 | 0,78*       |                    |            |               | CR=0,89<br>AVE=0,53 |
| Des_7    |                 | 0,71*       |                    |            |               |                     |
| Des_27   |                 | 0,65*       |                    |            |               |                     |
| Des_32   |                 | 0,44*       |                    |            |               |                     |
| Des_37   |                 | 0,68*       |                    |            |               |                     |
| Des_12R  |                 | 0,89*       |                    |            |               |                     |
| Des_16R  |                 | 0,88*       |                    |            |               |                     |
| Des_22R  |                 | 0,70*       |                    |            |               |                     |
| Awa_5R   |                 |             | 0,80*              |            |               | CR=0,88<br>AVE=0,48 |
| Awa_8R   |                 |             | 0,81*              |            |               |                     |
| Awa_13R  |                 |             | 0,86*              |            |               |                     |
| Awa_18R  |                 |             | 0,83*              |            |               |                     |
| Awa_23R  |                 |             | 0,46*              |            |               |                     |
| Awa_28R  |                 |             | 0,58*              |            |               |                     |
| Awa_34R  |                 |             | 0,51*              |            |               |                     |
| Awa_38R  |                 |             | 0,59*              |            |               |                     |
| NJud_3R  |                 |             |                    | 0,57*      |               | CR=0,86<br>AVE=0,48 |
| NJud_10R |                 |             |                    | 0,72*      |               |                     |
| NJud_14R |                 |             |                    | 0,78*      |               |                     |
| NJud_25R |                 |             |                    | 0,58*      |               |                     |
| NJud_30R |                 |             |                    | 0,73*      |               |                     |
| NJud_35R |                 |             |                    | 0,58*      |               |                     |
| NJud_39R |                 |             |                    | 0,86*      |               |                     |
| NonRe_4  |                 |             |                    |            | 0,27*         |                     |

|                       |       |       |       |       |       |          |
|-----------------------|-------|-------|-------|-------|-------|----------|
| NonRe_9               |       |       |       |       | 0,58* | AVE=0,25 |
| NonRe_19              |       |       |       |       | 0,42* |          |
| NonRe_24              |       |       |       |       | 0,76* |          |
| NonRe_29              |       |       |       |       | 0,42* |          |
| NonRe_33              |       |       |       |       | 0,59* |          |
| NonRe_21              |       |       |       |       | 0,27* |          |
| <hr/>                 |       |       |       |       |       |          |
| <i>Factor loading</i> |       |       |       |       |       |          |
| aspek terhadap FFMQ   | 0,32* | 0,73* | 0,78* | 0,56* | 0,46* |          |

\* $p < 0,001$

Dari pengujian CFA yang dilakukan, ditemukan bahwa semua *items* yang dilibatkan pada pengujian FFMQ versi akhir berkontribusi signifikan terhadap setiap aspeknya maupun pada FFMQ secara keseluruhan (Tabel 4). Secara umum, nilai minimal dari *factor loading* untuk menjadi bagian dari struktur adalah 0,3 (Hair et al., 2019). Dari hasil pengujian CFA, terdapat dua *item* yang memiliki nilai *factor loading* di bawah 0,3 namun tetap dipertahankan, yaitu *item* NonRe\_4 dan NonRe\_21. Dengan mempertimbangan pemenuhan syarat statistik dan keselarasan *item* dengan aspek (*content validity*), maka kedua *item* tersebut dapat dipertahankan meskipun memiliki *factor loading* yang kurang baik (Hair et al., 2019).

*Construct reliability* berada pada rentang 0,67 – 0,89. Hasil tersebut berada pada rentang yang dapat diterima ( $\geq 0,60$ ) (Hair et al., 2019). Hampir seluruh AVE kecuali pada aspek *Description* memiliki nilai  $< 0,50$ , di bawah rekomendasi dalam CFA (Hair et al., 2019). Korelasi antar seluruh aspek FFMQ termasuk dalam kategori signifikan, kecuali antara aspek *observation* dengan *act with awareness* dan antara *nonjudging inner experience* dengan *nonreactivity to inner experience*. Korelasi antar masing-masing aspek berada pada rentang 0,123 – 0,462 (Tabel 5).

**Tabel 5.** Korelasi Spearman antar aspek FFMQ

| Dimensi                   | <i>Observation</i> | <i>Description</i> | <i>Act with Awareness</i> | <i>NonJudging</i> | <i>NonReactivity</i> |
|---------------------------|--------------------|--------------------|---------------------------|-------------------|----------------------|
| <i>Observation</i>        |                    | 0,291**            | 0,080                     | -0,157**          | 0,298**              |
| <i>Description</i>        |                    |                    | 0,420**                   | 0,263**           | 0,274**              |
| <i>Act with Awareness</i> |                    |                    |                           | 0,462**           | 0,123*               |
| <i>NonJudging</i>         |                    |                    |                           |                   | -0,120               |
| <i>M (SD)</i>             | 29,28 (4,98)       | 25,14 (6,80)       | 22,66 (6,60)              | 19,48 (6,34)      | 22,34 (4,18)         |

\*  $p < ,05$ ; \*\*  $p < 0,01$

## Pembahasan

Penelitian ini bertujuan untuk mengadaptasi FFMQ berbahasa Indonesia yang dapat digunakan pada populasi orang dewasa secara umum. FFMQ berbahasa Indonesia telah terbukti sebagai instrumen yang memiliki konsistensi internal (reliabel) serta terbukti mengukur aspek-aspek dari *trait mindfulness* (valid). FFMQ bahasa Indonesia memiliki konsistensi internal yang cukup (Taber, 2018). Pada umumnya, batas minimal dari koefisien alpha adalah 0,70. Namun, koefisien alpha sebesar 0,60 juga termasuk ke dalam batas yang dapat diterima pada penelitian yang bersifat eksploratif yang belum pernah dilakukan sebelumnya (Hair et al., 2019). Selain itu, nilai *construct reliability* (CR) dari setiap aspek FFMQ  $> 0,60$ , yang berarti bahwa setiap pengukuran secara konsisten merepresentasikan



konstruk laten yang sama. CR merupakan reliabilitas internal pada konstruk yang mempertimbangkan bobot dari setiap *item*. Hal ini membuat CR dapat melengkapi keterbatasan dari koefisien alpha dalam menunjukkan angka reliabilitas (Hair et al., 2019). CR pada setiap aspek bernilai > 0,60 dan lebih tinggi dari koefisien alpha dari setiap aspek. Hal ini dapat berarti aspek *observation*, *description*, *acting with awareness*, dan *non-judging to inner experience* pada FFMQ memiliki konsistensi internal yang memuaskan, sementara aspek *non-reactivity to inner experience* memiliki konsistensi internal yang dapat diterima.

Koefisien alpha yang dihasilkan pada penelitian ini lebih rendah jika dibandingkan dengan koefisien alpha pada FFMQ bahasa Inggris. Pada penelitian tersebut, koefisien alpha pada setiap aspek FFMQ berada pada rentang 0.75 – 0.91 (Baer et al., 2006). Namun, hasil ini serupa dengan hasil koefisien alpha pada FFMQ yang diadaptasi ke bahasa Cina dan bahasa India (Deng et al., 2011; Mandal et al., 2016). Konsisten dengan penelitian-penelitian sebelumnya, *nonreactivity* memiliki reliabilitas paling rendah dibandingkan dengan aspek-aspek FFMQ yang lain (Baer et al., 2006; Deng et al., 2011; Mandal et al., 2016; Radon, 2014). Berdasarkan penelitian-penelitian sebelumnya, koefisien alpha dari aspek-aspek *mindfulness* dalam FFMQ cenderung sensitif terhadap pengalaman meditasi dari partisipan penelitian. Dalam pengujian reliabilitas FFMQ yang dilakukan pada sampel umum yang tidak melibatkan pengalaman meditasi, atau tingkat pengalaman meditasi yang rendah dari partisipannya, koefisien alpha dari aspek-aspek *mindfulness* cenderung rendah, mulai dari kisaran 0.60. Namun, pengujian FFMQ pada partisipan dengan tingkat pengalaman meditasi atau terapi yang berkaitan dengan *mindfulness* yang lebih tinggi, menghasilkan koefisien alpha yang lebih tinggi hingga mencapai lebih dari 0,90. Berdasarkan hal tersebut, nilai reliabilitas dari koefisien alpha yang berada sedikit di bawah 0.70 masih dapat diterima, dalam pengujian yang tidak mengontrol tingkat pengalaman meditasi dari partisipannya (Radon, 2014). Rendahnya koefisien alpha pada aspek-aspek *mindfulness*, terutama *nonreactivity* disebabkan adanya perbedaan konseptualisasi *mindfulness* barat dengan *mindfulness* timur (Deng et al., 2011). Jika dikaitkan dengan hasil wawancara kognitif, istilah atau bahasa yang digunakan terkait konsep-konsep *mindfulness* tampaknya belum cukup umum di Indonesia. Hal ini dapat menjadi salah satu faktor yang dapat mempengaruhi konsistensi internal dari FFMQ.

Bukti validitas yang dikumpulkan dalam penelitian ini terdiri dari tiga tipe, yaitu bukti berdasarkan *test content*, bukti berdasarkan *response process*, dan bukti berdasarkan *internal structure* (AERA et al., 2014). Pertama, bukti validitas berdasarkan *test content* dilakukan dengan meminta penelaahan ahli dan dikuantifikasikan dengan metode *Content Validity Index* pada tingkat *item* (I-CVI) dan pada tingkat skala (S-CVI) (Polit & Beck, 2006). Berdasarkan proses tersebut, didapatkan bahwa secara keseluruhan, setiap *item* telah sesuai dengan konstruk dan memiliki keselarasan dengan FFMQ asli. Kedua, bukti validitas *response process* dilakukan dengan metode wawancara kognitif. Berdasarkan wawancara tersebut, setelah dilakukan perbaikan, telah dibuktikan bahwa *items* dalam FFMQ bahasa Indonesia telah direspon dengan cara yang sama dengan konstruk *mindfulness* yang digunakan dalam FFMQ asli. Meskipun terdapat 1-2 partisipan yang membutuhkan waktu lebih lama untuk memahami beberapa istilah terutama dalam aspek *nonreactivity*, seperti “*terlarut*”, “*mundur sementara*,” dan “*berhenti sejenak*,” setiap partisipan telah menunjukkan pemahaman terhadap *items* FFMQ. Ketiga, bukti validitas berdasarkan *internal structure* dilakukan dengan melakukan uji *confirmatory factor analysis* pada data hasil uji coba instrumen. Hasil dari pengujian menunjukkan bahwa model yang diajukan dalam uji coba ini telah sesuai dengan data uji coba yang didapat. Hasil *fit indices* dari pengujian CFA berada pada angka yang dapat diterima. Hal ini menunjukkan bahwa setiap *item* memiliki kontribusi dalam mengukur masing-masing aspek, dan setiap aspek dalam FFMQ berkontribusi terhadap FFMQ secara keseluruhan. Hasil korelasi antar aspek dari FFMQ menunjukkan adanya korelasi pada tingkat rendah hingga menengah. Hasil yang ditunjukkan dalam penelitian ini serupa dengan hasil dari pengujian yang dilakukan pada FFMQ asli, yaitu dalam rentang 0,123 – 0,426 (Tabel 5).



Hal ini menunjukkan bahwa aspek-aspek pada FFMQ bahasa Indonesia memiliki korelasi namun masih mengukur hal yang berbeda antar aspeknya (Baer et al., 2006).

Dalam pengujian model, *factor loadings* dengan nilai  $\geq 0,30$  termasuk dalam kategori minimal untuk dapat diinterpretasikan sebagai bagian dari struktur (Hair et al., 2019). Pada pengujian penelitian ini, *items* yang memiliki *factor loading*  $< 0,30$  masih dipertahankan. Hal ini dilakukan pada *item* 4 dan 21 pada aspek *nonreactivity*. *Item-item* tersebut dipertahankan dengan mempertimbangkan penurunan reliabilitas dari aspek *nonreactivity* dari FFMQ jika *items* tersebut dihapus. Selain itu, *items* tersebut dipertahankan dengan pertimbangan relevansi *item* dengan teori berdasarkan *content validity*. *Items* yang memiliki *factor loading* yang kurang baik dapat dipertahankan untuk memenuhi persyaratan statistik, maupun pertimbangan *face / content validity* (Hair et al., 2019). Secara keseluruhan, rata-rata dari *factor loading* secara keseluruhan adalah 0,54. Hal ini cukup baik jika dibandingkan dengan penelitian-penelitian sebelumnya, yang berada pada rentang 0,31-0,92 (Barros et al., 2014). Pada pengujian CFA yang dilakukan oleh Baer et al., (2006) dan Deng et al., (2011) sebagai bukti validasi berdasarkan struktur internal dilakukan dengan melakukan penggabungan skor pada 2-3 *item* di setiap aspek. Hal ini dilakukan untuk mencapai reliabilitas yang lebih baik serta mencapai hasil yang lebih baik pada pengujian model (Baer et al., 2006). Sementara, pada penelitian ini, pengujian CFA dilakukan dengan menggunakan *item* individual. Meskipun begitu, hasil pengujian CFA dalam penelitian ini telah memenuhi kriteria *goodness of fit* dari model yang digunakan. Selain itu, pada berbagai penelitian sebelumnya ditemukan bahwa aspek *observing* tidak memiliki kontribusi pada FFMQ secara keseluruhan pada sampel yang tidak memperhatikan rutinitas meditasi (Baer et al., 2006; Mandal et al., 2016; Radon, 2014). Namun, dalam penelitian ini, meskipun tidak mempertimbangkan rutinitas meditasi pada sampelnya, ditemukan bahwa aspek *observing* memiliki kontribusi positif terhadap FFMQ secara keseluruhan. Hasil ini sejalan dengan adaptasi FFMQ bahasa Persia. Kelima aspek dari FFMQ berkontribusi secara positif pada FFMQ secara keseluruhan (Sajjadian, 2016). Hal ini dapat terjadi karena perbedaan metode estimasi yang digunakan dalam melakukan uji CFA. Pada penelitian-penelitian sebelumnya, digunakan parsel dan metode estimasi *maximum likelihood*. Sementara pada penelitian ini, digunakan *diagonally weighted least square* (DWLS) dengan pertimbangan data FFMQ bersifat ordinal, meskipun berbeda dengan yang dilakukan pada penelitian FFMQ yang asli. Meskipun tidak menggunakan parsel, metode estimasi (DWLS) dapat meningkatkan hasil uji sehingga memenuhi kriteria *goodness of fit*.

Adaptasi FFMQ pada berbagai bahasa menghasilkan model yang beragam. Penggunaan model yang berbeda-beda dalam membuktikan validitas alat ukur FFMQ merupakan salah satu keterbatasan FFMQ saat ini. Budaya pada negara tempat alat ukur FFMQ diadaptasi berperan penting dalam pembuktian model FFMQ. Faktor yang dapat mempengaruhi adalah individualisme-kolektivisme, serta *tightness-looseness*. Individualisme-kolektivisme merujuk pada tingkat keterikatan individu dengan kelompok sosial di sekitarnya. Sementara, *tightness-looseness* berkaitan dengan kecenderungan sosial untuk menilai dan menghukum hal-hal yang berbeda dari norma budaya. Kedua faktor tersebut terbukti secara signifikan mempengaruhi model FFMQ, yang berawal dari teori *mindfulness* barat. Budaya Asia yang lebih cenderung ke arah kolektivisme dan *tightness* dapat mempengaruhi perbedaan model FFMQ yang lebih *fit* (Karl et al., 2020). Perbedaan budaya juga dapat menjadi faktor yang membuat model yang *fit* pada penelitian ini berbeda dengan penelitian-penelitian terdahulu, terutama penelitian yang dilakukan di negara-negara barat.

Terdapat beberapa keterbatasan dalam penelitian ini. Pertama, seluruh pengambilan data dilakukan secara daring. Hal ini dapat menimbulkan bias karena hanya individu yang terpapar secara daring dan menggunakan media sosial yang terjaring dalam penelitian ini. Hal ini sudah berusaha untuk diantisipasi dengan menyebarkan ke berbagai jenis media sosial, namun tampaknya belum dapat menjangkau masyarakat secara keseluruhan. Kedua, masih terdapat beberapa keterbatasan dalam properti psikometri yang dilaporkan. Nilai AVE pada setiap dimensi masih di bawah 0.50. Hal ini berarti masih banyak *error* yang ikut terukur dalam

FFMQ bahasa Indonesia. Selain itu, meskipun menunjukkan hasil yang dapat diterima, terdapat beberapa aspek yang dapat ditingkatkan, seperti reliabilitasi pada aspek *observing* dan *nonreactivity to inner experience*, serta *loading factor* pada dua item yang masih bernilai di bawah 0,3. Ketiga, tidak seperti penelitian sebelumnya, dalam penelitian ini tidak dilakukan pengujian validitas maupun reliabilitas berdasarkan populasi yang rutin bermeditasi. Dalam penelitian, partisipan diberi pertanyaan mengenai rutinitas meditasi yang mereka lakukan, namun jumlah partisipan yang secara rutin melakukan meditasi hanya 22 orang (7,12%). Jumlah ini tidak dapat merepresentasikan sampel yang melakukan meditasi, sehingga pada akhirnya data diolah secara keseluruhan tanpa mempertimbangkan rutinitas meditasi. Penelitian ini juga belum melibatkan berbagai faktor lain dalam pengukuran *mindfulness* seperti pengetahuan terhadap *mindfulness*, kondisi sosial-ekonomi tertentu, serta kondisi klinis yang dapat menyertai.

## Simpulan

Secara umum, dapat disimpulkan bahwa FFMQ bahasa Indonesia, merupakan instrumen yang layak digunakan dalam mengukur *mindfulness* pada individu dewasa secara umum. Publikasi mengenai reliabilitas dan bukti validitas FFMQ bahasa Indonesia dapat menjadi kontribusi dalam pengembangan FFMQ secara keseluruhan, serta dalam pengembangan penelitian *mindfulness* di Indonesia. Meskipun begitu, dapat dilakukan pengembangan instrumen lebih lanjut dengan memperhatikan dan mengontrol berbagai faktor yang dapat berpengaruh pada model FFMQ, seperti rutinitas dalam melakukan meditasi, atau populasi dengan kondisi klinis tertentu. Selain itu, dapat ditambahkan pula bukti validitas yang belum dilakukan dalam penelitian ini, seperti bukti validitas berdasarkan korelasi dengan variabel terkait seperti kecerdasan emosional atau *self-compassion* sebagai variabel yang diprediksi memiliki korelasi positif, atau gejala psikologis, supresi pemikiran, kesulitan dalam meregulasi emosi, dan disosiasi sebagai variabel yang diprediksi memiliki korelasi negatif dengan aspek-aspek *mindfulness* (Baer et al., 2006). Adaptasi dari instrumen FFMQ bahasa Indonesia juga dapat menjadi langkah dalam pengembangan *treatment* berbasis *mindfulness* sebagai indikator untuk melihat keberhasilan capaian dari *treatment* yang diberikan.

## Referensi

- AERA, APA, & NCME. (2014). *Standards for Educational and Psychological Testing*. Washington, DC: American Educational Research Association, American Psychological Association, National Council on Measurement in Education.
- 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., ... 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>
- Barros, V. V., Kozasa, E. H., Souza, I. C. W., & Ronzani, T. M. (2014). Validity Evidence of the Brazilian Version of the Five Facet Mindfulness ( FFMQ-BR ). *Psicologia: Teoria e Pesquisa, 30*(3), 317–327.
- Bentler, P. M. (1990). Comparative fit indexes in structural models. *Psychological bulletin,*

- 107(2), 238.
- Bentler, P. M. (1995). *EQS structural equations program manual*. CA: Multivariate Software.
- Brown, K. W., Creswell, J. D., & Ryan, R. M. (2015). Introduction The Evolution of Mindfulness Science. In K. W. Brown, J. D. Creswell, & R. M. Ryan (Ed.), *Handbook of Mindfulness Theory, Research, and Practice* (hal. 1–8). New York: The Guilford Press.
- Brown, K. W., & Ryan, R. M. (2003). The Benefits of Being Present: Mindfulness and Its Role in Psychological Well-Being. *Journal of Personality and Social Psychology*, 84(4), 822–848. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.84.4.822>
- Buchheld, N., Grossman, P., & Walach, H. (2001). Measuring mindfulness in insight meditation (vipassana) and meditation-based psychotherapy: the development of the Freiburg Mindfulness Inventory (FMI). *Journal for Meditation and Meditation Research*, 1, 11–34.
- Chadwick, P., Hember, M., Symes, J., Peters, E., Kuipers, E., & Dagnan, D. (2008). Responding mindfully to unpleasant thoughts and images: Reliability and validity of the Southampton mindfulness questionnaire (SMQ). *British Journal of Clinical Psychology*, 47(4), 451–455. <https://doi.org/10.1348/014466508X314891>
- Coffey, K. A., & Hartman, M. (2008). Mechanisms of action in the inverse relationship between mindfulness and psychological distress. *Complementary health practice review*, 13(2)(2003), 79–91.
- Commission, I. T. (2017). *ITC Guidelines for Translating and Adapting Tests (Second Edition)*. Diambil dari [www.InTestCom.org](http://www.InTestCom.org)
- Corp, I. (2011). *IBM SPSS Statistics for Windows, Version 20.0*. Armonk, NY: IBM Corp.
- Danielson, C. M., & Jones, S. M. (2018). Five Facet Mindfulness Questionnaire ( FFMQ ) (Baer, Smith, Hopkins, Krietemeyer, & Toney, 2006). In D. L. Worthington & G. D. Bodie (Ed.), *The Sourcebook of Listening Research: Methodology and Measures* (hal. 281–289). John Wiley & Sons, Inc. <https://doi.org/10.1002/9781119102991.ch26>
- Deng, Y. Q., Liu, X. H., Rodriguez, M. A., & Xia, C. Y. (2011). The Five Facet Mindfulness Questionnaire: Psychometric Properties of the Chinese Version. *Mindfulness*, 2(2), 123–128. <https://doi.org/10.1007/s12671-011-0050-9>
- Dyah, A. S. P., & Fourianalisyawati, E. (2018). Peran Trait Mindfulness Terhadap Kesejahteraan Psikologis Pada Lansia. *Jurnal Psikologi Ulayat*, 5(1), 109. <https://doi.org/10.24854/jpu12018-115>
- Erpiana, A., & Fourianalisyawati, E. (2018). Peran Trait Mindfulness terhadap Psychological Well-Being pada Dewasa Awal. *Psymphatic : Jurnal Ilmiah Psikologi*, 5(1), 67–82. <https://doi.org/10.15575/psy.v5i1.1774>
- Febriani, Z., Kumalasari, D., Trimana, A., & Fourianalisyawati, E. (2019). PELATIHAN MINDFUL PARENTING BAGI IBU DENGAN BALITA DI CEMPAKA PUTIH. *Jurnal ABDIMAS Unmer Malang*, 4(1), 7–12.
- Feldman, G., Hayes, A., Kumar, S., & Laurenceau, J. G. J. (2007). *Mindfulness and Emotion Regulation : The Development and Initial Validation of the Cognitive and Affective Mindfulness Scale-Revised ( CAMS-R )*. 177–190. <https://doi.org/10.1007/s10862-006-9035-8>
- Fourianalisyawati, E., Listiyandini, R. A., & Fitriana, T. S. (2016). Hubungan Mindfulness dan Kualitas Hidup Orang Dewasa. *Well-being and Resilience Research Group*, 1(July 2017), 1–12.
- Giovannini, C., Giromini, L., Bonalume, L., Tagini, A., Lang, M., & Amadei, G. (2014). The Italian five facet mindfulness questionnaire: A contribution to its validity and reliability. *Journal of Psychopathology and Behavioral Assessment*, 36(3), 415–423. <https://doi.org/10.1007/s10862-013-9403-0>
- Gu, J., Karl, A., Baer, R. A., Strauss, C., Barnhofer, T., & Crane, C. (2020). Latent Profile Analysis of the Five Facet Mindfulness Questionnaire in a Sample With a History of

- Recurrent Depression. *Assessment*, 27(1), 149–163.  
<https://doi.org/10.1177/1073191117715114>
- Hair, J. F., Black, W. C., Babin, B. J., & Anderson, R. E. (2019). *Multivariate Data Analysis* (Eight Edit). Hampshire: Cengage Learning, EMEA.
- 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*, 16(6), 1423–1436.  
<https://doi.org/10.1007/s10902-014-9569-5>
- 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), 469–481.
- 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(October 2019), 109650.  
<https://doi.org/10.1016/j.paid.2019.109650>
- Jöreskog, K. G. (2008). *LISREL 8.80*. Mooresville, Ind: Scientific Software.
- Jöreskog, K. G., & Sörbom, D. (1981). *LISREL V: Analysis of linear structural relationships by maximum likelihood and least squares methods*. University of Uppsala, Department of Statistics.
- Karl, J. A., Prado, S. M. M., Gračanin, A., Verhaeghen, P., Ramos, A., Mandal, S. P., ... Fischer, R. (2020). The Cross-cultural Validity of the Five-Facet Mindfulness Questionnaire Across 16 Countries. *Mindfulness*, 11(5), 1226–1237.  
<https://doi.org/10.1007/s12671-020-01333-6>
- Kline, P. (2015). *A Handbook of Test Construction Introduction to Psychometric Design*. New York: Routledge.
- Kline, R. B. (1998). *Principles and practice of structural equation modeling* (D. Kenny, Ed.). New York: Guilford Press.
- Mandal, S. P., Arya, Y. K., & Pandey, R. (2016). Validation of the factor structure of the five facet mindfulness questionnaire. *Indian Journal of Health and Wellbeing*, 7(1), 61–66.  
 Diambil dari  
<http://proxy1.calsouthern.edu/login?url=https://search.proquest.com/docview/1779967384?accountid=35183>
- McDonald, R. P., & Marsh, H. W. (1990). Choosing a multivariate model: Noncentrality and goodness of fit. *Psychological bulletin*. *Psychological bulletin*, 107(2), 47.
- Michalak, J., Zarbock, G., Drews, M., Otto, D., Mertens, D., Ströhle, G., ... Heidenreich, T. (2016). Erfassung von Achtsamkeit mit der deutschen Version des Five Facet Mindfulness Questionnaires (FFMQ-D). *Zeitschrift für Gesundheitspsychologie*, 24(1), 1–12. <https://doi.org/https://doi.org/10.1026/0943-8149/a000149>
- Mîndrilă, D. (2010). Maximum Likelihood (ML) and Diagonally Weighted Least Squares (DWLS) Estimation Procedures: A Comparison of Estimation Bias with Ordinal and Multivariate Non-Normal Data. *International Journal for Digital Society*, 1(1), 60–66.  
<https://doi.org/10.20533/ijds.2040.2570.2010.0010>
- Mutiara, R., & Suyasa, P. T. Y. S. (2021). RANCANGAN KUESIONER LIMA ASPEK MINDFULNESS. *Jurnal Muara Ilmu Sosial, Humaniora, dan Seni*, 5(2), 495–501.
- Oppenheimer, D. M., Meyvis, T., & Davidenko, N. (2009). Instructional manipulation checks: Detecting satisficing to increase statistical power. *Journal of Experimental Social Psychology*, 45(4), 867–872. <https://doi.org/10.1016/j.jesp.2009.03.009>
- Polit, D. F., & Beck, C. T. (2006). The content validity index: Are you sure you know what's being reported? Critique and recommendations. *Research in Nursing and Health*, 29(5), 489–497. <https://doi.org/10.1002/nur.20147>
- Quaglia, J. T., Braun, S. E., Freeman, S. P., McDaniel, M. A., & Brown, K. W. (2016). Meta-Analytic Evidence for Effects of Mindfulness Training on Dimensions of Self-Reported

- Dispositional Mindfulness. *Psychological Assessment*, 28(7), 803–818. <https://doi.org/10.1037/pas0000268>
- Quaglia, J. T., Brown, K. W., Lindsay, E. K., Creswell, J. D., & Goodman, R. J. (2015). From Conceptualization to operationalization of Mindfulness. In K. W. Brown, J. D. Creswell, & R. M. Ryan (Ed.), *Handbook of Mindfulness: Theory, Research, and Practice* (hal. 151–170). New York: The Guilford Press.
- Radon, S. (2014). *Validation of the Polish Adaptation of The Five Facet Mindfulness Questionnaire*. 17(4), 737–760.
- Rosini, R., Nelson, A., Sledjeski, E., & Dinzeo, T. (2017). Relationships Between Levels of Mindfulness and Subjective Well-Being in Undergraduate Students. *Modern Psychological Studies*, 23(1), 4.
- Sajjadian, I. (2016). Psychometric Properties of Five Facet Mindfulness Questionnaire in People. *Research in Cognitive and Behavioral Sciences*, 5(2), 23–40. Diambil dari [https://cbs.ui.ac.ir/article\\_20741.html?lang=fa](https://cbs.ui.ac.ir/article_20741.html?lang=fa)
- Steiger, J. H., & Lind, J. (1980). Statistically based tests for the number of common factors. *Annual Meeting of the Psychometric Society*.
- Taber, K. S. (2018). The Use of Cronbach's Alpha When Developing and Reporting Research Instruments in Science Education. *Research in Science Education*, 48(6), 1273–1296. <https://doi.org/10.1007/s11165-016-9602-2>
- Waty, L. P., & Fourianalisyawati, E. (2018). Dinamika kecanduan telepon pintar (smartphone) pada remaja dan trait mindfulness sebagai alternatif solusi. *jurnal psikologi Unsyiah*, 1(2), 84–101.
- Willis, G. (2015). *Analysis of The Cognitive Interview in Questionnaire Design*. New York: Oxford University Press.