



## ADAPTASI ALAT UKUR *INTERPERSONAL MINDFULNESS SCALE* (IMS) VERSI INDONESIA

Nadia Amanda Meldi<sup>1✉</sup>, Hery Susanto<sup>2</sup>

Jurusan Psikologi, Fakultas Psikologi, Universitas Padjajaran, Indonesia

### Info Artikel

*Sejarah Artikel:*  
Disubmit 30 Januari 2023  
Direvisi 27 Februari 2023  
Diterima 28 April 2023

### Keywords:

*Interpersonal  
Mindfulness,  
Interpersonal  
Mindfulness Scale  
(IMS), Adaptation,  
Indonesian Version*

### Abstrak

Kualitas *mindfulness* yang terdapat dalam hubungan interpersonal membutuhkan cakupan perhatian yang lebih luas dibandingkan dengan yang biasanya diukur dalam sebagian besar alat ukur *mindfulness*. *Interpersonal mindfulness* tidak hanya melibatkan kesadaran akan diri sendiri, namun juga kesadaran akan orang lain yang menjadi lawan dalam interaksi. Oleh karena itu, dibutuhkan alat ukur yang secara spesifik mengukur *mindfulness* dalam konteks hubungan interpersonal. Penelitian ini bertujuan untuk mengadaptasi *Interpersonal Mindfulness Scale* (IMS) ke bahasa Indonesia serta mengkaji reliabilitas dan validitas dari adaptasi tersebut. Adaptasi alat ukur ini melewati proses penerjemahan *forward-backward*, tinjauan dari para ahli, dan wawancara kognitif sebelum diadministrasikan pada 208 responden yang dipilih dengan teknik *convenience sampling*. Alat ukur secara keseluruhan memiliki reliabilitas yang sangat tinggi ( $\alpha = 0,843$ ) dan memiliki daya diskriminasi yang baik. Alat ukur juga memiliki validitas isi (*Aiken's V*) yang cukup baik namun uji analisis faktor konfirmatori menunjukkan bahwa model tidak *fit* ( $p < 0,001$ , RMSEA = 0,079, TLI = 0,711, CFI = 0,736, SRMR = 0,111, dan *Hoelter's Critical N* = 109,233). Setelah 10 item dihapus, model menunjukkan model yang *fit* ( $p < 0,001$ , RMSEA = 0,055, TLI = 0,911, CFI = 0,927, SRMR = 0,064, dan *Hoelter's Critical N* = 157,253) dengan reliabilitas yang tinggi ( $\alpha = 0,783$ ). Adaptasi alat ukur ini dapat digunakan untuk mengukur konstruk *interpersonal mindfulness* dengan menghapus 10 item. Untuk penelitian selanjutnya, peneliti disarankan untuk memperbaiki atau menambahkan item baru pada dimensi *presence*.

### Abstract

*Mindfulness in interpersonal relationships includes a bigger scope than the ones usually measured in many mindfulness measurements tools. Interpersonal mindfulness doesn't only involve the awareness of oneself, but also other people in interpersonal interactions. For this purpose, a measurement tool that specifically measures mindfulness in interpersonal relationships is needed. This study adapted Interpersonal Mindfulness Scale (IMS) to Indonesian and gathered reliability and validity evidence for the adaptation. This IMS adaptation went through the process of forward-backward translation, expert reviews, and cognitive interview before being administered to 208 respondents. The respondents are sampled by the convenience sampling technique. IMS adaptation is found to be a highly reliable measurement tool ( $\alpha = 0.843$ ) and most items has good discrimination index. IMS adaptation is also found to have sufficient content validity (*Aiken's V*) but Confirmatory Factor Analysis shows that the adaptation doesn't have good model fit ( $p < 0.001$ , RMSEA = 0.079, TLI = 0.711, CFI = 0.736, SRMR = 0.111, and *Hoelter's Critical N* = 109.233). After 10 items were deleted, the IMS adaptation shows acceptable model fit ( $p < 0.001$ , RMSEA = 0.055, TLI = 0.911, CFI = 0.927, SRMR = 0.064, and *Hoelter's Critical N* = 157.253) with a good reliability ( $\alpha = 0.783$ ). IMS in Indonesian version can be used to measure interpersonal mindfulness after deleting 10 items. For the next study, researchers are suggested to revise or add new items in the presence aspect.*

© 2023 Universitas Negeri Semarang

✉ Alamat korespondensi:  
Jurusan Psikologi, Fakultas Psikologi, Universitas Padjajaran,  
Kec. Jatinangor, Kabupaten Sumedang, Jawa Barat, Indonesia  
[nadia16015@mail.unpad.ac.id](mailto:nadia16015@mail.unpad.ac.id)

## PENDAHULUAN

*Mindfulness* adalah suatu proses menaruh perhatian dengan karakteristik tertentu terhadap pengalaman yang dialami pada momen yang sedang berlangsung (Kabat-Zinn, 1990). Karakteristik yang terdapat dalam *mindfulness* meliputi regulasi atensi dan sikap terbuka, ingin tahu, dan menerima terhadap pengalaman yang sedang berlangsung (Bishop et al., 2004). Penerapan *mindfulness* memiliki manfaat positif, antara lain mengurangi kecenderungan ruminasi (Raes & Williams, 2010), meningkatkan keterampilan manajemen stres yang efektif (Ramasubramanian, 2017), serta meningkatkan fokus dan konsentrasi (Ricarte et al., 2015).

Walaupun konseptualisasi *mindfulness* tidak secara eksplisit mengarah pada dimensi interpersonal, mekanisme regulasi atensi dan kesadaran melibatkan proses internal (misalnya sensasi tubuh) dan stimulus eksternal (misalnya interaksi interpersonal). Terdapat sejumlah penelitian yang menemukan bahwa *mindfulness* berdampak signifikan secara positif pada area interpersonal. Penelitian-penelitian sebelumnya menemukan bahwa *mindfulness* berhubungan positif dengan kualitas relasi secara umum (Huston, 2016; Manusov & Harvey-Knowles, 2015; Manusov et al., 2018). *Mindfulness* juga diasosiasikan dengan kualitas pertemanan dan kemampuan *perspective-taking* dan empati yang baik pada mahasiswa (Pratscher et al., 2018). Penelitian juga menemukan bahwa *mindfulness* mempunyai peran positif terhadap kepuasan dalam hubungan pernikahan (Jahanian & Shamloo, 2017). Penelitian-penelitian terkait dengan peran *mindfulness* dalam memprediksi kualitas hubungan interpersonal juga sudah banyak dilakukan di Indonesia. Penelitian-penelitian menemukan bahwa *mindfulness* menciptakan komunikasi dan hubungan yang kondusif antara etnis dan budaya yang berbeda-beda, salah satunya antara etnis Cina dan Jawa di Solo (Mas'Udah, 2016; Turnomo, 2004). *Mindfulness* ditemukan berkorelasi positif dengan empati terhadap perilaku *bullying* pada remaja SMA (Nurfadillah, 2017). Pelatihan *mindfulness* juga ditemukan meningkatkan empati pada perawat di rumah sakit (Saleh, 2008). Berdasarkan konsep dan penelitian-penelitian yang telah dipaparkan, maka konsep *mindfulness* bisa dipersepsikan sebagai proses intrapersonal dan proses interpersonal.

Sebagian besar alat ukur *mindfulness* mengukur proses *mindfulness* yang terjadi secara intrapersonal atau terjadi dalam proses diri sendiri. Alat ukur *mindfulness* yang memasukkan aspek yang berkaitan dengan konteks hubungan interpersonal masih sangat terbatas. Beberapa alat ukur *mindfulness* yang sudah dikembangkan untuk mengukur *mindfulness* pada hubungan interpersonal tersebut dirancang untuk digunakan dalam berbagai konteks yang sangat spesifik yaitu terkait *mindful parenting* (Duncan, 2007; Orue et al., 2023; Pan et al., 2019) dan *mindful teaching* (Frank, et al., 2016; Khairani et al., 2021). Alat-alat ukur *mindfulness* yang sudah ada dapat dilihat di Tabel 1.

Tabel 1.  
Alat ukur *mindfulness*

No.	Alat Ukur	Tujuan
1.	<i>Five Facet Mindfulness Questionnaire</i> (FFMQ) (Baer et al., 2006)	Mengukur <i>mindfulness</i> yang terkait dengan pikiran, pengalaman, dan tindakan individu sehari-hari.
2.	<i>Mindfulness Attention Awareness Scale</i> (MAAS)	Mengukur karakteristik inti dari <i>mindfulness</i> yaitu keadaan

No.	Alat Ukur	Tujuan
	(Carlson & Brown, 2005)	pikiran yang reseptif di mana atensi diinformasikan oleh kepekaan terhadap pengalaman yang sedang terjadi.
3.	<i>State Mindfulness Scale</i> (SMS) (Tanay & Bernstein, 2013)	Mengukur <i>mindfulness</i> sebagai proses perilaku mental yang tergantung pada konteks dan pengalaman yang sedang terjadi.
4.	<i>Applied Mindfulness Process Scale</i> (AMPS) (Li et al., 2016)	Mengukur level praktik <i>mindfulness</i> dalam kehidupan sehari-hari.
5.	<i>Mindfulness in Teaching Scale</i> (MTS) (Frank et al., 2016; Khairani et al., 2021)	Mengukur <i>mindfulness</i> dalam konteks mengajar pada pengajar baik secara intrapersonal maupun interpersonal.
6.	<i>Interpersonal Mindfulness Parenting Scale</i> (IMPS) (Duncan, 2007; Orue et al., 2021; Pan et al., 2019)	Mengukur <i>mindfulness</i> pada orang tua dalam konteks pengasuhan terhadap anak baik secara intrapersonal maupun interpersonal.
7.	<i>Child and Adolescent Mindfulness Scale</i> (CAMS) (Greco et al., 2011)	Mengukur <i>mindfulness</i> pada anak-anak dan remaja.
8.	<i>Interpersonal Mindfulness Scale</i> (IMS) (Pratscher et al., 2019; Medvedev et al., 2020)	Mengukur <i>mindfulness</i> dalam interaksi hubungan interpersonal.

Dari hasil tinjauan literatur yang terdapat pada Tabel 1 di atas, dapat dilihat bahwa satu-satunya alat ukur yang sudah dikembangkan dan ditujukan untuk mengukur *mindfulness* dalam konteks interaksi atau hubungan interpersonal sehari-hari secara umum yang peneliti temukan adalah *Interpersonal Mindfulness Scale* (IMS) yang dikembangkan di Amerika Serikat oleh Pratscher et al. (2019). *Mindfulness* dalam hubungan interpersonal dimanifestasikan dalam bentuk kesadaran reseptif akan interaksi yang sedang berlangsung (Pratscher et al., 2019). Orang yang *mindful* dalam hubungan interpersonal sadar akan pikiran, emosi, perasaan, sensasi tubuh, dan pengalaman yang dialami ketika interaksi terjadi. Pada saat yang sama, mereka juga menaruh perhatian pada lawan interaksi ketika mendengarkan, baik itu perkataan maupun gestur tubuh. Selain itu, sikap yang ditampilkan selama interaksi berlangsung ketika berbicara biasanya cenderung menerima dan responsif (Pratscher et al., 2019).

Kualitas *mindfulness* yang terdapat dalam hubungan interpersonal membutuhkan cakupan perhatian yang lebih luas dibandingkan dengan yang biasanya diukur dalam sebagian besar alat ukur *mindfulness*. *Interpersonal mindfulness* tidak hanya melibatkan kesadaran akan diri sendiri namun juga kesadaran akan orang lain yang menjadi lawan dalam interaksi. Secara konseptual, *interpersonal mindfulness* didefinisikan sebagai proses menaruh perhatian pada momen yang sedang berlangsung ketika sedang berinteraksi dengan orang lain, termasuk menjadi sadar akan pengalaman internal (sensasi tubuh, pikiran, reaksi, *mood*, dan sebagainya) dan

pengalaman eksternal (komunikasi verbal dan non-verbal, *mood* yang terlihat, dan sebagainya) (Pratscher et al., 2019). *Interpersonal mindfulness* diindikasikan melalui empat dimensi sebagai berikut: (a) *presence* yaitu menaruh perhatian penuh pada pengalaman yang berlangsung selama interaksi; (b) *nonjudgmental acceptance* yaitu penerimaan tanpa penilaian, baik akan diri maupun lawan interaksi sebagaimana adanya; (c) *awareness of self and others* yaitu kesadaran emosional akan diri dan lawan interaksi; dan (d) *nonreactivity* yaitu pertimbangan secara saksama dalam merespons orang lain (Pratscher et al., 2019).

Skala untuk mengukur tingkat *mindfulness* dalam interaksi atau hubungan interpersonal sudah pernah diadaptasi atau dikembangkan dalam bahasa Indonesia di konteks pengasuhan orang tua dan proses mengajar bagi guru, yaitu *Mindful Parenting Scale* (Prihandini, 2019) dan *Mindfulness in Teaching Scale* (Khairani et al., 2021). Tetapi, kedua alat ukur tersebut mengukur *mindfulness* dalam konteks hubungan interpersonal yang sangat spesifik. Alat ukur yang sudah dikembangkan dan ditujukan untuk mengukur *mindfulness* dalam konteks interaksi atau hubungan interpersonal sehari-hari secara umum yang peneliti temukan adalah *Interpersonal Mindfulness Scale* yang dikembangkan dalam Bahasa Inggris untuk populasi di Amerika Serikat (Pratscher et al., 2019). Alat ukur tersebut memiliki reliabilitas ( $\alpha = 0.90$ ) dan validitas yang baik, yang dibuktikan dengan kesesuaian model yang baik (RMSEA = 0.05; TLI = 0.91; CFI = 0.91). Alat ukur IMS dalam Bahasa Inggris juga sudah diuji oleh Medvedev, Pratscher, & Bettencourt (2020) dengan model Rasch dan memenuhi kriteria ( $\chi^2 (27) = 33.61, p = 0.18$ ) dengan reliabilitas yang baik (PSI = 0.76). Alat ukur tersebut terdiri atas 27 item. Sejauh ini belum ada alat ukur yang mengukur *mindfulness* dalam konteks hubungan interpersonal yang sifatnya lebih umum dalam versi Bahasa Indonesia, sementara manusia biasanya terlibat dalam berbagai jenis hubungan interpersonal dalam kehidupan sehari-hari. Eratnya kaitan antara *mindfulness* dengan kualitas hubungan interpersonal membuat keberadaan alat ukur yang mengukur *mindfulness* dalam konteks hubungan interpersonal sehari-hari secara umum menjadi sangat diperlukan. Oleh karena itu, penelitian ini bertujuan mengadaptasi alat ukur *Interpersonal Mindfulness Scale* (IMS) dengan menerjemahkan versi asli ke Bahasa Indonesia dan menguji reliabilitas dan validitas dari adaptasi tersebut. Diharapkan hasil penelitian ini dapat memberikan manfaat berupa alat ukur yang dapat digunakan untuk mengukur *mindfulness* dalam konteks interpersonal secara umum pada masyarakat Indonesia.

## METODE

Dalam IMS, terdapat 7 item dalam dimensi *presence*, 4 item dalam dimensi *nonjudgmental acceptance*, 10 item dalam dimensi *awareness of self and others*, dan 6 item dalam dimensi *nonreactivity*. Alat ukur ini terdiri dari sejumlah pernyataan yang harus dijawab dengan skala Likert dari 1—5 (1 = hampir tidak pernah, 2 = jarang, 3 = kadang-kadang, 4 = sering, 5 = hampir selalu). Spesifikasi alat ukur IMS dapat dilihat pada Tabel 2.

Tabel 2.  
Spesifikasi item

Konstruk	Dimensi	Definisi	Jumlah Item	Nomor Item
<i>Interpersonal Mindfulness</i>	<i>Presence</i>	Menaruh perhatian pada momen yang sedang berlangsung ketika berinteraksi dengan orang lain	7	2, 5*, 10*, 13*, 17*, 21*, 25
	<i>Awareness of Self and Others</i>	Memerhatikan <i>mood</i> dan emosi serta gestur non-verbal yang	10	1, 7, 15, 16, 18, 19, 23, 24, 26, 27

Konstruk	Dimensi	Definisi	Jumlah Item	Nomor Item
		terdapat dalam diri sendiri maupun orang lain		
	<i>Nonjudgmental Acceptance</i>	Mendengarkan tanpa penilaian dan menerima pengalaman interpersonal yang sedang berlangsung sebagaimana adanya	4	3, 9, 14, 20
	<i>Nonreactivity</i>	Merespons dalam interaksi dengan orang lain dengan penuh pertimbangan	6	4, 6, 8, 11, 12, 22

*Catatan:* Item yang diberikan tanda bintang (\*) merupakan item negatif.

Peneliti menggunakan pedoman yang diterbitkan oleh *International Test Commission* (2017) yang dituangkan dalam edisi kedua *The ITC Guidelines for Translating and Adapting Tests* untuk adaptasi alat ukur di penelitian ini. Pedoman adaptasi menurut ITC dapat dilihat di Tabel 3.

Tabel 3.  
Pedoman adaptasi alat ukur menurut ITC

Aspek	Pedoman
Prakondisi	Meminta izin kepada peneliti yang mengembangkan alat ukur asli untuk melakukan adaptasi ke bahasa lain Evaluasi konstruk yang digunakan berdasarkan populasi dan kepentingannya Meminimalisasi pengaruh perbedaan budaya dan bahasa yang tidak relevan dengan penggunaan alat ukur
Pengembangan Tes	Mempertimbangkan perbedaan bahasa, psikologis, dan budaya yang kemungkinan ada lewat tinjauan dari para ahli Gunakan prosedur translasi yang sesuai untuk memaksimalkan kecocokan penggunaan alat ukur dengan populasi yang dituju Sediakan bukti bahwa instruksi dan konten item alat ukur memiliki makna yang serupa untuk semua populasi yang dituju Sediakan bukti bahwa format item, skala, kategori skor, administrasi, dan prosedur lainnya sesuai dengan populasi yang dituju Mengumpulkan data terkait alat ukur yang diadaptasi untuk dapat dianalisis (reliabilitas dan validitas) dan melakukan revisi berdasarkan analisis tersebut.

Peneliti meminta izin kepada pengembang alat ukur asli untuk melakukan proses translasi ke Bahasa Indonesia. Kemudian peneliti mengevaluasi kecocokan penggunaan alat ukur untuk populasi dewasa di Indonesia dengan melakukan tinjauan literatur. Alat ukur dinilai cocok digunakan untuk populasi dewasa di Indonesia dan kemudian peneliti memutuskan untuk masuk ke proses translasi alat ukur. Proses translasi menggunakan metode *forward-backward translation*. Penerjemahan *forward* merupakan penerjemahan dari bahasa Inggris ke bahasa Indonesia. Alat ukur diterjemahkan oleh dua orang yang memenuhi kriteria secara independen yang kemudian disintesis oleh pihak ketiga yang juga memenuhi kriteria yang sama. Kriteria penerjemah translasi *forward* yang dilibatkan dalam proses adaptasi alat ukur ini dapat dilihat pada Tabel 4.

Tabel 4.  
Kriteria tim penerjemah *forward*

Kriteria	Penerjemah 1	Penerjemah 2	Penerjemah 3 (Sintesis)
Pengetahuan bahasa Inggris dan Indonesia yang memadai	Memiliki skor TOEFL 560 yang bahasa ibunya adalah bahasa Indonesia	Memiliki skor TOEFL 617 yang bahasa ibunya adalah bahasa Indonesia	Memiliki skor TOEFL 610 yang bahasa ibunya adalah bahasa Indonesia
Budaya bahasa target	WNI dan domisili di Indonesia	WNI dan domisili di Indonesia	WNI dan domisili di Indonesia
Prinsip konstruksi/adaptasi tes secara umum	Mahasiswa S2 Psikologi Profesi yang memiliki jam terbang tinggi dalam konstruksi dan adaptasi alat ukur psikologi	Latar belakang pendidikan Sastra Inggris yang juga memiliki pengalaman dalam translasi alat ukur psikologi	Mahasiswa S2 Psikologi Profesi yang memiliki jam terbang tinggi dalam konstruksi dan adaptasi alat ukur psikologi

Setelah dilakukan sintesis dari hasil dua *forward translation*, dilakukan penerjemahan kembali dari hasil sintesis ke Bahasa Inggris oleh dua translator secara independen. Kriteria penerjemah translasi *backward* dari Bahasa Indonesia ke Bahasa Inggris dapat dilihat pada Tabel 5.

Tabel 5.  
Kriteria tim penerjemah *backward*

Kriteria	Penerjemah 1	Penerjemah 2
Pengetahuan bahasa Inggris dan Indonesia yang memadai	Memiliki skor TOEFL 617 yang bahasa ibunya adalah bahasa Indonesia	Memiliki skor TOEFL 650 yang bahasa ibunya adalah bahasa Indonesia
Budaya bahasa target	Pernah ikut pertukaran pelajar ke negara yang menggunakan Bahasa Inggris selama beberapa bulan	WNI dan domisili di Indonesia
Prinsip konstruksi/adaptasi tes secara umum	Latar belakang pendidikan Sastra Inggris yang juga memiliki pengalaman dalam translasi alat ukur psikologi	Mahasiswa S2 Psikologi Profesi yang memiliki jam terbang tinggi dalam konstruksi dan adaptasi alat ukur psikologi

Setelah melewati tahap translasi *forward-backward*, peneliti membawa hasil terjemahan kepada rekan sejawat mahasiswa S2 Psikologi Profesi yang memiliki pengalaman dalam konstruksi alat ukur psikologi untuk ditinjau. *Peer reviews* dilakukan sebanyak tiga rekan yang mengambil konsentrasi di bidang Klinis Dewasa. Bersamaan dengan dilakukannya *peer reviews*, alat ukur ditinjau juga validitas isi dan hasil terjemahannya oleh tiga psikolog sekaligus peneliti di bidang klinis lewat tahap *expert reviews*. Validitas isi menggunakan validasi V Aiken dengan kategori valid apabila  $V \geq 0.4$ . Validitas isi digunakan bertujuan untuk membedakan antara item yang sesuai dan item yang belum sesuai dengan konstruksinya. Untuk menghitung *content-validity coefficient* yang didasarkan pada hasil penilaian dari panel ahli sebanyak n orang terhadap suatu item, dilihat dari sejauh mana item tersebut mewakili konstruk yang diukur, Aiken (1985) merumuskan formula Aiken's V. Penelitian ini menggunakan 3 validator/ ahli dan 3 kategori

penilaian. Ahli 1 memiliki keahlian dalam bidang pengelolaan emosi serta relasi pasangan & keluarga. Ahli 2 memiliki keahlian dalam bidang stabilisasi emosi dan hubungan relasi. Dan ahli 3 memiliki keahlian dalam bidang emosi, stres, kecemasan, dan pengembangan diri. Setelah melewati tahap *expert reviews*, dilakukan perbaikan pada beberapa item berdasarkan kritik dan saran dari para peninjau.

Selanjutnya, dilakukan wawancara kognitif pada tiga subjek awam. Wawancara kognitif dilakukan untuk menguji apakah item sudah dapat dipahami oleh subjek awam. Metode yang digunakan dalam wawancara kognitif adalah metode *verbal probing*. Dalam metode ini, pewawancara membacakan item yang terdapat dalam alat ukur yang kemudian harus dijawab oleh subjek. Setelah mendapatkan jawaban, pewawancara menanyakan terkait dari pertimbangan yang menjadi dasar dari jawaban subjek (Willis, 2015). Dari hasil wawancara kognitif ini dilakukan perbaikan pada beberapa item .

Selanjutnya, kuesioner IMS versi bahasa Indonesia diadministrasikan dalam bentuk *google form* kepada 208 responden yang merupakan Warga Negara Indonesia (WNI) dan berusia 18 tahun ke atas. Teknik pemilihan sampel yang digunakan dalam penelitian ini adalah teknik *non-probability sampling*. *Non-probability sampling* adalah teknik sampling di mana individu dalam populasi tidak memiliki probabilitas atau kesempatan yang sama untuk terpilih menjadi sampel. Teknik *non-probability sampling* yang digunakan adalah *convenience sampling*. *Convenience sampling* adalah pengambilan sampel yang didasarkan pada ketersediaan elemen dan kemudahan untuk mendapatkannya (Christensen, 2007). Karakteristik responden dalam penelitian ini dapat dilihat di Tabel 6.

Tabel 6.  
Data demografi responden

Kategori	Frekuensi (f)	Persentasi (%)
<i>Jenis Kelamin</i>		
Perempuan	147	70,7
Laki-Laki	61	29,3
<i>Usia (n = 20.93, SD = 2.475)</i>		
18	22	10,6
19	58	27,9
20	30	14,4
21	27	13
22	17	8,2
23	27	13
24	8	3,8
25	9	4,3
26	5	2,4
27	1	0,5
29	1	0,5
30	3	1,4
<i>Pekerjaan</i>		
Mahasiswa	179	86,1
Karyawan Swasta	24	11,5
Tidak Bekerja	5	2,4
<i>Domisili</i>		
Banten	8	3,8
DI Yogyakarta	4	1,9
DKI Jakarta	36	17,3
Jambi	4	1,9
Jawa Barat	73	35,1
Jawa Tengah	11	5,3

Kategori	Frekuensi (f)	Persentase (%)
Jawa Timur	33	15,9
Kalimantan Barat	3	1,4
Kalimantan Tengah	1	0,5
Kepulauan Bangka Belitung	1	0,5
Kepulauan Riau	5	2,4
Lampung	1	0,5
Riau	7	3,4
Sulawesi Selatan	3	1,4
Sulawesi Tengah	1	0,5
Sulawesi Utara	3	1,4
Sumatera Barat	5	2,4
Sumatera Selatan	3	1,4
Sumatera Utara	6	2,9

Selanjutnya, peneliti melakukan uji kesesuaian model alat ukur IMS versi bahasa Indonesia. Pertama, peneliti menguji reliabilitas alat ukur melalui pengujian konsistensi internal antar item dengan *Cronbach's Alpha*. Kemudian, peneliti menghitung indeks daya diskriminasi untuk melihat seberapa mampu item-item yang ada dapat membedakan antara individu yang memiliki dan tidak memiliki variabel yang diukur (Muhid et al., 2015) dengan melihat *corrected item-total correlation*. Uji reliabilitas dan daya diskriminasi dilakukan dengan menggunakan *software* pengolah data. Kriteria reliabilitas dapat dilihat pada Tabel 7.

Tabel 7.

Koefisien standar reliabilitas (Arikunto, 2016)

Koefisien	Interpretasi Reliabilitas
$0,8 < r \leq 1$	Sangat tinggi
$0,6 < r \leq 0,8$	Tinggi
$0,4 < r \leq 0,6$	Cukup
$0,2 < r \leq 0,4$	Rendah
$0 < r \leq 0,2$	Sangat rendah

Setelah melihat reliabilitas dari alat ukur, peneliti melihat daya diskriminasi dari masing-masing item. Kriteria indeks daya diskriminasi dapat dilihat pada Tabel 8.

Tabel 8.

Standar interpretasi indeks diskriminasi menurut Ebel & Frisbie (1986)

Nilai D	Interpretasi Item	Rekomendasi Tindakan yang Diambil
$>0,39$	Sangat baik	Pertahankan item
$0,3-0,39$	Baik	Pertahankan atau tingkatkan kualitas item
$0,2-0,29$	Cukup baik	Perlu ditinjau lebih jauh atau tingkatkan kualitas item
$0-0,2$	Buruk	Hapus item atau tinjau lebih jauh
$< 0$	Sangat buruk	Hapus item

Kedua, peneliti menguji validitas konstruk alat ukur dengan metode *second-order confirmatory factor analysis* (CFA). Pengujian ini dimaksudkan untuk menguji validitas teoritis dari masing-masing item sebagai variabel laten dari masing-masing dimensi yang mengukur *interpersonal mindfulness*. Kriteria kesesuaian model dapat dilihat pada Tabel 9. Dari uji ini akan dilihat juga muatan faktor dari masing-masing item. Berdasarkan kriteria dari Hair et al. (2009), suatu item dikatakan valid jika memiliki nilai muatan faktor  $\geq 0.5$ .

Tabel 9.  
Kriteria kesesuaian model pada nilai indeks CFA

Indeks	Kriteria <i>Cut-Off</i> (Kula, 2011)
<i>Chi-Square associated p-value</i>	$\geq 0,05$
RMSEA	$\leq 0,05$ ; model sudah baik ( <i>good model fit</i> ) $0,05 < \text{nilai output} \leq 0,08$ ; model dapat diterima ( <i>acceptable model fit</i> )
TLI	$0,9 \leq \text{nilai output} < 0,95$ ; model dapat diterima $\geq 0,95$ ; model sudah baik
CFI	$0,9 \leq \text{nilai output} < 0,95$ ; model dapat diterima $\geq 0,95$ ; model sudah baik
SRMR	$\leq 0,05$ ; model sudah baik
<i>Hoelter's Critical N</i>	$0,05 < \text{nilai output} \leq 0,08$ ; model dapat diterima $75 \leq \text{nilai output} < 200$ ; model dapat diterima $\geq 200$ ; model sudah baik

## HASIL DAN PEMBAHASAN

Pengujian validitas isi masing-masing dimensi dapat dilihat pada Tabel 10. Berdasarkan tabel tersebut, setiap aspek dan konstruk *interpersonal mindfulness* secara keseluruhan memiliki nilai V Aiken berkisar antara 0,76—0,87, yang mengindikasikan bahwa alat ukur memiliki validitas isi yang baik.

Tabel 10.  
Validitas isi alat ukur *Interpersonal Mindfulness* berdasarkan *expert reviews*

Aspek/ Konstruk	Rata-Rata <i>Aiken's V</i>	Keterangan
<i>Presence</i>	0,76	Valid
<i>Awareness of Self and Others</i>	0,87	Valid
<i>Nonjudgmental Acceptance</i>	0,92	Valid
<i>Nonreactivity</i>	0,86	Valid
<i>Interpersonal Mindfulness</i>	0,85	Valid

Untuk wawancara kognitif, terdapat 4 item yang teridentifikasi problematik. Pada item 5 (“ketika seseorang sedang berbicara kepada saya, saya memikirkan hal-hal lain daripada menaruh perhatian secara penuh kepada mereka”) ditemukan bahwa satu subjek memiliki respons yang tidak sesuai dengan proses kognitif yang dilaluinya. Subjek menyampaikan bahwa ia cenderung merasa lebih sering memerhatikan ketika seseorang sedang berbicara kepadanya. Namun dalam proses wawancara, ia menjawab 5 (“hampir selalu”) bahkan setelah pertanyaan diulang 2 kali. Subjek merasa bahwa tambahan frasa “daripada menaruh perhatian secara penuh kepada mereka” mengganggu pemahamannya akan maksud dari item. Oleh karena itu, item ini diubah kalimatnya menjadi “ketika seseorang sedang berbicara kepada saya, saya lebih sering memikirkan hal-hal lain daripada menaruh perhatian secara penuh kepada mereka.”

Pada item 13 (“ketika sedang berinteraksi dengan seseorang yang saya kenal, saya sering bertindak tanpa sadar, tanpa terlalu memerhatikan situasi yang sebenarnya terjadi pada saat itu”), dua subjek mengalami kebingungan dengan frasa “tanpa sadar”. Subjek 2 bingung apakah “tindakan tanpa sadar” yang dimaksud di sini adalah gerak refleks atau suatu perilaku yang dilakukan tanpa pertimbangan. Sedangkan subjek 3 tidak dapat membayangkan situasi di mana mereka bertindak tanpa sadar. Oleh karena itu, item ini diubah kalimatnya menjadi “ketika sedang berinteraksi dengan seseorang yang saya kenal, saya sering bertindak secara otomatis, tanpa terlalu memerhatikan situasi yang sebenarnya terjadi pada saat itu.”

Pada item 14 (“ketika saya bersama orang lain, saya mencoba menerima perilaku mereka pada saat itu tanpa ingin mereka berperilaku berbeda”). Satu subjek bingung dengan kalimat

dalam pernyataan ini karena tidak bisa membayangkan situasi di mana lawan interaksi “berperilaku berbeda” yang membuat subjek tidak bisa memberikan respons untuk item ini. Oleh karena itu, item ini diubah menjadi “ketika saya bersama orang lain, saya mencoba menerima perilaku mereka pada saat itu sebagaimana adanya tanpa ingin mereka berperilaku berbeda.”

Pada item 25 (“daripada teralihkan, justru mudah bagi saya untuk menaruh perhatian secara penuh pada momen saat berinteraksi dengan orang lain”). Satu subjek tidak bisa memberikan respons karena merasa bahwa frasa tidak padu di bagian “daripada teralihkan.” Subjek bingung dengan bagian apa yang teralihkan yang dimaksud dalam pernyataan ini. Oleh karena itu, item ini diubah kalimatnya menjadi “daripada merasa teralihkan, justru mudah bagi saya untuk menaruh perhatian secara penuh pada momen saat berinteraksi dengan orang lain.”

Selanjutnya, hasil terjemahan dan revisi dari proses *peer-expert reviews* dan wawancara kognitif diadministrasikan kepada 208 responden. Dari hasil uji coba tersebut, dilakukan uji reliabilitas. Berdasarkan kriteria pada Tabel 5, alat ukur secara keseluruhan memiliki reliabilitas yang sangat tinggi ( $\alpha = 0,843$ ). Dimensi *presence* memiliki reliabilitas yang tinggi ( $\alpha = 0,755$ ), *awareness of self & others* memiliki reliabilitas yang sangat tinggi ( $\alpha = 0,822$ ), *nonjudgmental acceptance* ( $\alpha = 0,61$ ), dan *nonreactivity* ( $\alpha = 0,655$ ) memiliki reliabilitas yang cukup.

Untuk daya diskriminasi item dapat dilihat pada Tabel 11. Terdapat 15 item yang memiliki daya diskriminasi yang sangat baik (item 1, 2, 7, 8, 9, 14, 15, 16, 18, 19, 20, 23, 24, 25, 26), 5 item yang memiliki daya diskriminasi yang baik (item 3, 11, 12, 22, 27), 6 item yang memiliki daya diskriminasi yang cukup baik (item 4, 5, 6, 10, 17, 21), dan 1 item yang memiliki daya diskriminasi yang buruk (item 13).

Tabel 11.

Indeks diskriminasi item di IMS versi Indonesia

Item	Indeks Diskriminasi (D)	Keterangan
1	0,394	Sangat baik
2	0,563	Sangat baik
3	0,347	Baik
4	0,294	Cukup baik
5	0,239	Cukup baik
6	0,280	Cukup baik
7	0,413	Sangat baik
8	0,432	Sangat baik
9	0,532	Sangat baik
10	0,228	Cukup baik
11	0,340	Baik
12	0,378	Baik
13	0,093	Buruk
14	0,426	Sangat baik
15	0,508	Sangat baik
16	0,429	Sangat baik
17	0,267	Cukup baik
18	0,547	Sangat baik
19	0,460	Sangat baik
20	0,488	Sangat baik
21	0,246	Cukup baik
22	0,379	Baik
23	0,519	Sangat baik
24	0,401	Sangat baik
25	0,565	Sangat baik
26	0,432	Sangat baik
27	0,379	Baik

Hasil uji CFA menunjukkan hasil  $p$  pada *chi-square* ( $\chi^2$ ) kurang dari 0,001, RMSEA = 0,079, TLI = 0,711, CFI = 0,736, SRMR = 0,111, dan *Hoelter's Critical N* = 109,233. Berdasarkan kriteria kesesuaian model pada 7, hasil ini menunjukkan bahwa model alat ukur dapat diterima pada indeks RMSEA dan *Hoelter's Critical N* namun belum sesuai pada indeks *chi-square*, TLI, CFI, dan SRMR.

Muatan faktor masing-masing aspek dan item dapat dilihat pada Tabel 12. *Nonjudgmental acceptance* menunjukkan nilai muatan faktor yang paling tinggi (0,913) dan *presence* memiliki nilai muatan faktor yang paling rendah (0,150) dibandingkan dengan aspek lainnya. Terdapat 10 item yang belum memenuhi kriteria validitas  $\geq 0.5$ , yaitu item 1, 2, 3, 4, 6, 13, 22, 24, 25, dan 27.

Tabel 12.  
Muatan hasil uji CFA *Second-Order*

Aspek	Muatan Faktor Aspek	Item	Muatan Faktor Item
<i>Presence</i>	0,150	2	0,343
		5	0,739
		10	0,688
		13	0,341
		17	0,742
		21	0,724
		25	0,277
<i>Awareness</i>	0,815	1	0,482
		7	0,590
		15	0,699
		16	0,564
		18	0,695
		19	0,513
		23	0,671
		24	0,499
		26	0,553
		27	0,447
<i>Nonjudgmental Acceptance</i>	0,913	3	0,410
		9	0,607
		14	0,535
		20	0,576
<i>Nonreactivity</i>	0,854	4	0,424
		6	0,390
		8	0,562
		11	0,548
		12	0,565
		22	0,495

*Catatan.* Baris yang diarsir dengan warna abu-abu merupakan item yang memiliki muatan faktor  $< 0,5$  dan dihapus untuk meningkatkan kesesuaian model alat ukur.

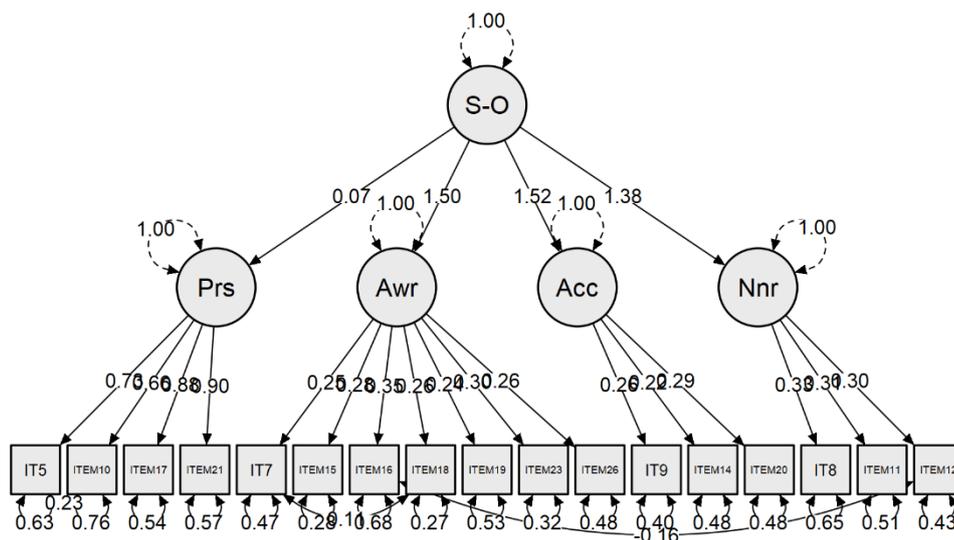
Untuk meningkatkan kesesuaian model pada alat ukur, peneliti menghapus 10 item yang tidak memenuhi kriteria validitas berdasarkan muatan faktor. Selain itu, peneliti juga melakukan kovariat residu untuk meningkatkan kesesuaian model. Teknik kovariat residu dilakukan untuk mengidentifikasi kesalahan spesifikasi dalam model. Peneliti melakukan kovariat residu pada item 5 dengan item 10 (EPC = 0.23), pada item 7 dengan 18 (EPC = 0.1), dan pada item 16 dengan 11 (EPC = -0.16). Berdasarkan kriteria EPC yang dapat diterima ( $\leq 0.4$ ), maka tidak ada kesalahan spesifikasi dalam model (Maydeu-Olivares & Shi, 2017).

Setelah modifikasi dilakukan, didapatkan hasil  $p$  pada *chi-square* ( $\chi^2$ ) kurang dari 0,001, RMSEA = 0,055, TLI = 0,911, CFI = 0,927, SRMR = 0,064, dan *Hoelter's Critical N* = 157,253. Hasil ini menunjukkan bahwa model pada alat ukur dapat diterima pada semua indeks kecuali *chi-square p-associated value*. Aspek *presence* memiliki nilai muatan faktor sebesar 0,065, *awareness of self & others* sebesar 0,831, *nonjudgmental acceptance* sebesar 0,835, dan *nonreactivity* sebesar 0,810. Reliabilitas alat ukur setelah penghapusan 10 item masih tergolong tinggi ( $\alpha = 0,783$ ). Dimensi *presence* ( $\alpha = 0,817$ ) dan *awareness of self and others* ( $\alpha = 0,803$ ) dengan penghapusan 3 item pada masing-masing dimensi memiliki reliabilitas yang sangat tinggi. Sedangkan dimensi *nonjudgmental acceptance* ( $\alpha = 0,580$ ) dengan penghapusan 1 item dan *nonreactivity* ( $\alpha = 0,612$ ) dengan penghapusan 3 item memiliki reliabilitas yang cukup.

Daya diskriminasi item dalam IMS setelah penghapusan 10 item dan kovariat residu berkisar dari 0,276 - 0,507. Terdapat 8 item yang memiliki daya diskriminasi sangat baik (7, 9, 15, 16, 18, 19, 20, 23), 5 item memiliki daya diskriminasi baik (8, 11, 12, 14, 26), dan 4 item memiliki daya diskriminasi cukup baik (5, 10, 17, 21). Indeks daya diskriminasi masing-masing item setelah modifikasi dapat dilihat pada Tabel 13.

Tabel 13.  
Indeks diskriminasi item di IMS setelah modifikasi

Item	Indeks Diskriminasi (D)	Keterangan
5	0,282	Cukup baik
7	0,400	Sangat baik
8	0,379	Baik
9	0,478	Sangat baik
10	0,249	Cukup baik
11	0,315	Baik
12	0,341	Baik
14	0,369	Baik
15	0,507	Sangat baik
16	0,408	Sangat baik
17	0,282	Cukup baik
18	0,524	Sangat baik
19	0,429	Sangat baik
20	0,439	Sangat baik
21	0,276	Cukup baik
23	0,484	Sangat baik
26	0,359	Baik



Gambar 1. Model Plot Alat Ukur Setelah Modifikasi

Berdasarkan hasil yang telah dikemukakan, alat ukur IMS ditemukan memiliki reliabilitas yang baik secara keseluruhan maupun skala per dimensi. Reliabilitas ditemukan paling tinggi pada dimensi *awareness of self & others*. Hasil ini serupa dengan hasil uji properti psikometri yang terdapat pada alat ukur asli IMS versi bahasa Inggris (Pratscher et al., 2019). Sedangkan pada uji kesesuaian model, alat ukur hasil terjemahan yang telah melalui proses *expert reviews* dan wawancara kognitif ditemukan memiliki model yang tidak sesuai pada berbagai indeks. 10 item tidak memenuhi kriteria nilai muatan faktor yang valid, yaitu 3 item pada dimensi *presence* (item 2, 13, dan 25), 3 item pada *awareness of self & others* (item 1, 24, dan 27), 1 item pada *nonjudgmental acceptance* (item 3), dan 3 item pada *nonreactivity* (item 4, 6, dan 22). Untuk meningkatkan kesesuaian model, maka peneliti memutuskan untuk menghapus item-item yang tidak memenuhi kriteria nilai muatan faktor dan melakukan kovariat residu.

Item 13 (“ketika sedang berinteraksi dengan seseorang yang saya kenal, saya sering bertindak secara otomatis, tanpa terlalu memerhatikan situasi yang sebenarnya terjadi pada saat itu”) memiliki daya diskriminasi yang buruk dan muatan faktor yang tidak memenuhi kriteria. Mungkin perlu dipertimbangkan bahwa item sulit dipahami karena item merupakan pernyataan dalam kalimat majemuk. Pada wawancara kognitif yang dilakukan pada salah satu subjek, ia menyatakan bahwa diriny mengalami kebingungan pada kalimat “situasi yang sebenarnya terjadi pada saat itu” karena konteksnya yang terlalu luas, yang mengindikasikan bahwa mungkin subjek tidak mempersepsikan “situasi yang terjadi pada saat itu” sebagai situasi ketika sedang berinteraksi dengan orang lain. Jika dilihat dari respons partisipan, sebagian besar responden lebih banyak menjawab pada kategori 4 (“sering”; 29,3%) dan 5 (“hampir selalu”; 19,2%) dibandingkan pada kategori 1 (“hampir tidak pernah; 6,3%) dan kategori 2 (“jarang”; 15,9%), yang tidak berkorelasi dengan jawaban sebagian besar responden di semua item lain yang sebagian besar mengindikasikan bahwa mereka memiliki kecenderungan *interpersonal mindfulness* yang tinggi. Perlu dilakukan penelitian lebih lanjut apakah masalah terdapat pada penerjemahan/ penyusunan kalimat atau memang item ini tidak familiar jika digunakan dalam konteks budaya Indonesia.

Setelah penghapusan 10 item dan teknik kovariat residu dilakukan, maka model menjadi *fit* pada hampir semua indeks kesesuaian model. Reliabilitas alat ukur setelah dilakukan

penghapusan 10 item ini mengalami penurunan namun masih tergolong pada kategori cukup tinggi baik secara keseluruhan maupun per dimensi. Muatan faktor dari dimensi *presence* (0,150 sebelum penghapusan item dan 0,065 setelah penghapusan item) memiliki nilai terendah dibandingkan dengan muatan faktor aspek-aspek lainnya. Nilai ini kurang dari kriteria ideal sebesar 0,5. Oleh karena itu, perlu dipertimbangkan untuk memperbaiki atau menambah item-item dalam dimensi *presence* untuk penelitian selanjutnya.

Pada penelitian ini ditemukan bahwa alat ukur *interpersonal mindfulness* dapat digunakan pada masyarakat Indonesia yang berumur di atas 18 tahun. Penelitian ini juga menemukan bahwa *interpersonal mindfulness* terdiri dari beberapa dimensi seperti *awareness of self and others*, *nonjudgmental acceptance*, dan *nonreactivity*. Hal ini sesuai dengan penelitian yang dilakukan oleh Pratscher et al. (2019) tentang pengembangan alat ukur asli IMS.

Penelitian ini memiliki beberapa keterbatasan. Pertama, karakteristik responden masih belum merata baik dari segi jenis kelamin dan domisili. Faktor demografis berpotensi menjadi salah satu hal yang dapat memengaruhi hasil kesesuaian model alat ukur. Dalam penelitian yang dilakukan oleh Alispahic & Hasanbegovic-Anic (2017), ditemukan bahwa terdapat perbedaan *mindfulness* antara laki-laki dan perempuan serta kelompok usia. Kedua, penelitian ini belum mencantumkan bukti diskriminan dan konvergen. IMS versi asli ditemukan memiliki validitas konvergen yang dibuktikan dengan adanya korelasi dengan *trait mindfulness* dan variabel yang berhubungan dengan interaksi interpersonal seperti kualitas persahabatan. IMS versi asli juga ditemukan memiliki validitas diskriminan yang dibuktikan dengan tidak adanya korelasi yang berhubungan dengan proses intrapersonal seperti kecemasan dan depresi (Pratscher et al., 2019). Oleh karena itu, penelitian selanjutnya sebaiknya melakukan uji coba kepada responden dengan memperhatikan distribusi karakteristik demografi dan melakukan studi untuk mengkaji validitas konvergen dan diskriminan dari alat ukur IMS.

## SIMPULAN

Peneliti melakukan studi untuk mengkaji reliabilitas dan validitas dari alat ukur *Interpersonal Mindfulness Scale (IMS)* versi Indonesia. IMS dengan total 27 item memiliki reliabilitas yang tinggi namun tidak memiliki model yang *fit* pada sebagian besar indeks.

Untuk meningkatkan kesesuaian model, peneliti menghapus beberapa item sehingga total item berubah menjadi 17 item. Setelah item-item tersebut dihapus, alat ukur memiliki model yang *fit* pada hampir semua indeks namun reliabilitasnya menurun walaupun masih pada kategori tinggi. Secara keseluruhan, alat ukur ini sudah dapat digunakan namun disarankan bagi peneliti selanjutnya untuk memperbaiki atau menambah item pada dimensi *presence* karena dimensi tersebut memiliki nilai muatan faktor yang rendah dan jauh dari kriteria ideal.

## DAFTAR PUSTAKA

- Aiken, L. R. (1985). Three coefficients for analyzing the reliability and validity of ratings. *Educational and psychological measurement*, 45(1), 131-142.
- Alispahic, S., & Hasanbegovic-Anic, E. (2017). Mindfulness: Age and gender differences on a Bosnian sample. *Psychological Thought*, 10(1), 155-166.
- Arikunto, S. (2016). *Dasar-Dasar Evaluasi Pendidikan (Edisi ke-2)*. Jakarta: Bumi Aksara
- 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.
- Bishop, S. R., Lau, M., Shapiro, S., Carlson, L., Anderson, N. D., Carmody, J., ... & Devins, G. (2004). Mindfulness: a proposed operational definition. *Clinical Psychology: Science and Practice*, 11(3), 230.

- Carlson, L.E. & Brown, K.W. (2005). Validation of the Mindful Attention Awareness Scale in a cancer population. *Journal of Psychosomatic Research*, 58, 29-33.
- Christensen, L. B. (2007). *Experimental Methodology (10th eds)*. United States: Pearson Education, Inc.
- Duncan, L. G. (2007). Assessment of mindful parenting among families of early adolescents: Development and validation of the Interpersonal Mindfulness in Parenting Scale (Unpublished Dissertation, Pennsylvania State University).
- Ebel, R. L., & Frisbie, D. A. (1986). *Essentials of Educational Measurement*. NJ: Prentice-Hall.
- Frank, J. L., Jennings, P. A., & Greenberg, M. T. (2016). Validation of the mindfulness in teaching scale. *Mindfulness*, 7(1), 155–163.
- 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.
- Hair, J. F., Jr., Black, W. C., Babin, B. J., & Anderson, R. E. (2009). *Multivariate data analysis (7th ed.)*. Upper Saddle River, NJ: Pearson Prentice Hall.
- Huston, D. (2016). *Communicating mindfully: Mindfulness-based communication and emotional intelligence*. Mason, OH: Cengage Learning.
- International Test Commission. (2017). The ITC Guidelines for Translating and Adapting Tests (Second Edition). *International Journal of Testing*, 18(2), 101-134.
- Jahanian, M., & Sepehri Shamloo, Z. (2017). The Effect of Mindfulness on Marital Satisfaction: Emotional Intelligence as a Mediation. *Iranina J Psychiatric Nurs*, 5(3), 1-6.
- Kabat-Zinn, J. (1990). *Full catastrophe living: Using the wisdom of your body and mind to face stress, pain, and illness*. New York: Dell.
- Khairani, R. N., Cahyadi, S., & Susanto, H. (2021). Studi Validitas dan Reliabilitas Mindfulness in Teaching Scale Indonesia. *Jurnal Kependidikan: Jurnal Hasil Penelitian dan Kajian Kepustakaan di Bidang Pendidikan, Pengajaran dan Pembelajaran*, 7(1), 55-63.
- Kula, S. (2011). Statistical analysis criterias for structural equation modeling. Retrieved from: <https://www.researchgate.net/publication/269808882>.
- Li, M. J., Black, D. S., & Garland, E. L. (2016). The Applied Mindfulness Process Scale (AMPS): A process measure for evaluating mindfulness-based interventions. *Personality and Individual Differences*, 93, 6-15.
- Manusov, V., & Harvey-Knowles, J. A. (2015). On being (and becoming) mindful: One pathway to greater resilience. In G. Beck & T. Socha (Eds.), *Communicating hope and resilience across the lifespan* (pp. 15–33). New York, NY: Peter Lang Publishing.
- Manusov, V., Stofleth, D., Harvey, J. A., & Crowley, J. P. (2018). Conditions and consequences of listening well for interpersonal relationships: Modeling active-empathic listening, social-emotional skills, trait mindfulness, and relational quality. *International Journal of Listening*, 34(2), 110-126.
- Maydeu-Olivares, A., & Shi, D. (2017). Effect Sizes of Model Misfit in Structural Equation Models: Standardized Residual Covariances and Residual Correlations. *Methodology: European Journal of Research Methods for the Behavioral and Social Sciences*, 13(Supplement 1), 23–30.
- Mas'Udah, D. (2016). Mindfulness dalam komunikasi antarbudaya (studi deskriptif pada peserta Indonesia–Poland Cross-Cultural Program). *Profetik: Jurnal Komunikasi*, 7(2).
- Medvedev, O. N., Pratscher, S. D., & Bettencourt, A. (2020). Psychometric evaluation of the interpersonal mindfulness scale using Rasch analysis. *Mindfulness*, 11, 2007-2015.
- Muhid, A., Suhadiyanto, S., & Nurhidayat, D. (2015). *Pengembangan Alat Ukur Psikologi*. Surabaya: UIN Sunan Ampel.
- Nurfadillah, A. (2017). *Peran trait mindfulness dan empati terhadap perilaku bullying pada remaja SMA serta tinjauannya menurut Islam* (Doctoral dissertation, Universitas YARSI).
- Orue, I., Larrucea-Iruretagoyena, M., Royuela-Colomer, E., & Calvete, E. (2023). The Interpersonal Mindfulness in Parenting Scale: Examining the reliability and validity in Spanish parents. *Mindfulness*, 14(2), 482-492.

- Pan, J., Liang, Y., Zhou, H., & Wang, Y. (2019). Mindful parenting assessed in Mainland China: Psychometric properties of the Chinese version of the Interpersonal Mindfulness in Parenting Scale. *Mindfulness, 10*, 1629-1641.
- Pratscher, S. D., Rose, A. J., Markovitz, L., & Bettencourt, A. (2018). Interpersonal mindfulness: Investigating mindfulness in interpersonal interactions, co-rumination, and friendship quality. *Mindfulness, 9*(4), 1206-1215.
- Pratscher, S. D., Wood, P. K., King, L. A., & Bettencourt, B. A. (2019). Interpersonal mindfulness: Scale development and initial construct validation. *Mindfulness, 10*(6), 1044-1061.
- Prihandini, G. R. (2019). Pengembangan Alat Ukur Mindful Parenting untuk Orang Tua dari Remaja di Indonesia. *Jurnal Psikogenesis, 7*(2), 215-227.
- Raes, F., & Williams, J. M. G. (2010). The relationship between mindfulness and uncontrollability of ruminative thinking. *Mindfulness, 1*(4), 199-203.
- Ramasubramanian, S. (2017). Mindfulness, stress coping and everyday resilience among emerging youth in a university setting: a mixed methods approach. *International Journal of Adolescence and Youth, 22*(3), 308-321.
- Ricarte, J. J., Ros, L., Latorre, J. M., & Beltrán, M. T. (2015). Mindfulness-based intervention in a rural primary school: Effects on attention, concentration, and mood. *International Journal of Cognitive Therapy, 8*(3), 258-270.
- Saleh, U. (2008). *Pengaruh pelatihan mindfulness terhadap peningkatan empati perawat* (Doctoral dissertation, Universitas Gadjah Mada).
- Tanay, G., & Bernstein, A. (2013). State Mindfulness Scale (SMS): development and initial validation. *Psychological Assessment, 25*(4), 1286.
- Turnomo, R. (2004). Mindfulness dalam komunikasi antaretnis. *Jurnal Penelitian Ilmu Komunikasi Thesis, 3*(2), 97-119.
- Willis, G. B. (2015). *Analysis of the Cognitive Interview in Questionnaire Design*. Oxford University Press.