

**EFEKTIVITAS TEKNIK *MINDFULNESS* DALAM MENINGKATKAN  
*QUALITY OF WORKLIFE* PADA IBU YANG BEKERJA DI KANTOR  
KEMENTERIAN AGAMA KOTA CIREBON.**

**SKRIPSI**

Diajukan sebagai salah satu syarat  
Untuk Memperoleh Gelar Sarjana Sosial (S.Sos)  
Pada Jurusan Bimbingan Konseling Islam (BKI)  
Institut Agama Islam Negeri Syekh Nurjati Cirebon



Disusun Oleh:

**JULIA RESTU KHAERULLISA  
NIM. 2008306110**

**FAKULTAS DAKWAH DAN KOMUNIKASI ISLAM  
INSTITUT AGAMA ISLAM NEGERI (IAIN)  
SYEKH NURJATI CIREBON  
TAHUN 1445 H/ 2024M**

**EFEKTIVITAS TEKNIK *MINDFULNESS* DALAM MENINGKATKAN  
*QUALITY OF WORKLIFE* PADA IBU YANG BEKERJA DI KANTOR  
KEMENTERIAN AGAMA KOTA CIREBON.**

**SKRIPSI**

Diajukan sebagai salah satu syarat  
Untuk Memperoleh Gelar Sarjana Sosial (S.Sos)  
Pada Jurusan Bimbingan Konseling Islam (BKI)  
Institut Agama Islam Negeri Syekh Nurjati Cirebon



Disusun Oleh:  
**JULIA RESTU KHAERULLISA**  
**NIM. 2008306110**

**FAKULTAS DAKWAH DAN KOMUNIKASI ISLAM  
INSTITUT AGAMA ISLAM NEGERI (IAIN)  
SYEKH NURJATI CIREBON  
TAHUN 1445 H/ 2024M**

## ABSTRAK

**“EFEKTIVITAS TEKNIK *MINDFULNESS* DALAM MENINGKATKAN *QUALITY OF WORKLIFE* PADA IBU YANG BEKERJA DI KANTOR KEMENTERIAN AGAMA KOTA CIREBON” JULIA RESTU KHAERULLISA. NIM 2008306110. Fakultas Dakwah dan Komunikasi Islam. Jurusan Bimbingan Konseling Islam.**

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui efektivitas dari teknik *mindfulness* dalam meningkatkan *quality of worklife* pada ibu yang bekerja di kantor kementerian agama kota Cirebon. Penelitian dilaksanakan dengan menggunakan pendekatan kuantitatif metode *pre-ekperiment*, yaitu dengan desain penelitian *one grup pre test-post test*. Tahap awal penelitian dimulai dengan melakukan *pre-test* untuk mendapatkan nilai sebagai profil *quality of worklife* yaitu dengan memberikan kuesioner kepada subjek penelitian, kuesioner digunakan untuk menilai variabel *quality of worklife*. Kemudian berdasarkan hasil *pre-test* subjek yang mendapatkan nilai dengan kategorisasi di bawah 169,8 dapat mengikuti kegiatan layanan bimbingan kelompok dengan teknik *mindfulness* maka kemudian dilakukan *post test* sebagai pengukuran efektivitas dari layanan bimbingan kelompok dengan teknik *mindfulness* pada subjek tersebut. Subjek dalam penelitian ini adalah ibu yang bekerja di kantor kementerian agama kota Cirebon. Penentuan subjek dilakukan dengan *purposive sampling* atau berdasarkan kriteria. Jumlah subjek pada *pre-test* terdapat 13 responden dan pada *post test* terdapat 11 responden begitu pula dengan layanan bimbingan kelompok teknik *mindfulness* yang diikuti 11 peserta. Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat peningkatan pada profil *quality of worklife* ibu yang bekerja. Yang pada awalnya berada pada kategori sedang, kemudian setelah diberikan layanan bimbingan kelompok teknik *mindfulness* termasuk dalam kategori tinggi, dengan demikian teknik *mindfulness* efektif dalam peningkatan *quality of worklife* ibu yang bekerja.

Kata kunci: *Mindfulness*, *Quality of worklife*, Ibu bekerja

## ABSTRACT


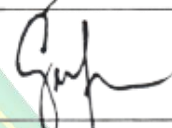
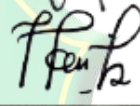



***“THE EFFECTIVENESS OF MINDFULNESS TECHNIQUES IN IMPROVING QUALITY OF WORKLIFE IN WORKING MOTHERS AT THE KANTOR KEMENTERIAN AGAMA KOTA CIREBON” JULIA RESTU KHAERULLISA. NIM 2008306110. Fakultas Dakwah dan Komunikasi Islam. Jurusan Bimbingan Konseling Islam.***

*This study aims to determine the effectiveness of mindfulness techniques in improving quality of worklife in mothers who work at the Cirebon city ministry of religion office. The research was conducted using a quantitative approach of pre-experiment method, namely with a one group pre-test-post test research design. The initial stage of the study began by conducting a pre-test to obtain a value as a quality of worklife profile by giving a questionnaire to the research subject, the questionnaire was used to assess the quality of worklife variable. Then based on the results of the pre-test, subjects who get a score with a categorization below 169.8 can take part in group guidance service activities with mindfulness techniques, then a post test is conducted as a measurement of the effectiveness of group guidance services with mindfulness techniques on the subject. The subjects in this study were mothers who worked at the Cirebon city ministry of religion office. Determination of the subject is done by purposive sampling or based on criteria. The number of subjects in the pre-test was 13 respondents and in the post test there were 11 respondents as well as group guidance services with mindfulness techniques followed by 11 participants. The results showed that there was an increase in the quality of worklife profile of working mothers. Which was initially in the moderate category, then after being given group guidance services mindfulness techniques included in the high category, Thus, mindfulness techniques are effective in improving the quality of worklife of working mothers.*

*Keywords: Mindfulness, Quality of worklife, Working mothers.*

## PENGESAHAN

Skripsi berjudul “Efektivitas Teknik *Mindfulness* Dalam Meningkatkan *Quality Of Worklife* Pada Ibu Yang Bekerja di Kantor Kementerian Agama Kota Cirebon” oleh **Julia Restu Khaerullisa**, NIM 2008306110 telah dimunaqosahkan pada hari Senin, 29 April 2024, dihadapan dewan penguji dan dinyatakan **LULUS**. Skripsi ini telah memenuhi salah satu syarat untuk memperoleh Gelar Sarjana Sosial (S.Sos) pada Jurusan Bimbingan Konseling Islam Fakultas Dakwah dan Komunikasi Islam IAIN Syekh Nurjati Cirebon.

Panitia Munaqosyah	Tanggal	Tanda Tangan
Ketua Jurusan <b>Dr. Jaja Suteja, M.Pd.I</b> NIP. 19830705 201101 1 004	22/5-2024	
Sekretaris Jurusan <b>Bambang Setiawan, M.Pd</b> NIP. 19890706 201801 1 002	22/5-2024	
Penguji I <b>Dr. Naeila Rifatil Muna, M.Pd.I., M.Psi.</b> NIP. 19800623 200912 2 004	21/5-2024	
Penguji II <b>Asriyanti Rosmalina, M.Ag</b> NIP. 19760331 200710 2 004	21/5-2024	
Pembimbing I <b>Mumtaz Afridah, M.Psi</b> NIP. 19900425 201903 2 016	22/5-2024	
Pembimbing II <b>Dr. Jaja Suteja, M.Pd.I</b> NIP. 19830705 201101 1 004	22/5-2024	

Mengetahui,  
Dekan Fakultas Dakwah dan Komunikasi Islam

  
**Dr. Siti Padmah, M. Hum**  
NIP. 19650914 199803 2 001



## PERSETUJUAN

### EFEKTIVITAS TEKNIK *MINDFULNESS* DALAM MENINGKATKAN *QUALITY OF WORKLIFE* PADA IBU YANG BEKERJA DI KANTOR KEMENTERIAN AGAMA KOTA CIREBON

Disusun Oleh :

**Julia Restu Khaerullisa**

**NIM: 2008306110**

Menyetujui

**Pembimbing I**

**Pembimbing II**

**Mumtaz Afridah, M.Psi**  
**NIP. 19900425 201903 2 016**

**Dr. Jaja Suteja, M.Pd.I**  
**NIP. 19830705 201101 1 014**

Menyetujui,

**Ketua Jurusan BKI**

**Dr. Jaja Suteja, M.Pd.I**  
**NIP. 19830705 201101 1 014**

## NOTA DINAS

Kepada

Yth. Ketua Jurusan Bimbingan Konseling Islam

IAIN Syekh Nurjati Cirebon

Di

Tempat

*Assalamualaikum Wr. Wb*

Setelah melaksanakan bimbingan, arahan, dan koreksi terhadap penulisan skripsi berikut ini:

Nama : JULIA RESTU KHAERULLISA

NIM : 2008306110

Judul : **EFEKTIVITAS TEKNIK MINDFULNESS DALAM MENINGKATKAN QUALITY OF WORKLIFE PADA IBU YANG BEKERJA DI KANTOR KEMENTERIAN AGAMA KOTA CIREBON**

Kami bersepakat bahwa skripsi tersebut sudah dapat diajukan pada Jurusan Bimbingan Konseling Islam Fakultas Dakwah dan Komunikasi Islam IAIN Syekh Nurjati Cirebon untuk di Munaqosyahkan.

*Wassalamualaikum Wr. Wb*

Cirebon, 19 Maret 2024

**Pembimbing I**

**Pembimbing II**



**Mumtaz Afridah, M.Psi**  
NIP. 19900425 201903 2 016



**Dr. Jaja Suteja, M.Pd.I**  
NIP. 19830705 201101 1 014

## OTENTITAS SKRIPSI

*Bismillahirrahmanirrahim*

Dengan ini saya menyatakan bahwa skripsi saya yang berjudul **“Efektivitas Teknik *Mindfulness* Dalam Meningkatkan *Quality Of Worklife* Pada Ibu Yang Bekerja di Kantor Kementerian Agama Kota Cirebon”** ini beserta seluruh isinya merupakan karya saya sendiri, dan saya tidak melakukan penjiplakan atau pengutipan dengan cara-cara yang tidak sesuai dengan etika yang berlaku dalam masyarakat keilmuan.

Atas pernyataan ini, saya siap menanggung resiko atau sanksi atau apapun yang dijatuhkan kepada saya dengan peraturan yang berlaku. Apabila dikemudian hari adanya pelanggaran terhadap etika keilmuan, atau ada klaim terhadap keaslian karya yang telah saya buat ini.

Cirebon, 19 Maret 2024

Penulis



**Julia Hestu Knaerulisa**

**NIM 2008306110**





## **RIWAYAT HIDUP**

Nama: Julia Restu Khaerullisa

NIM : 2008306110

TTL: Cirebon, 4 Juli 2001

Alamat: Jl.Gunung Laya, Desa Klayan

Kec. Gunung Jati Kab. Cirebon.

### **Pendidikan Formal:**

1. TKQ Darul Qur'an Kabupaten Cirebon, Lulus Tahun 2008
2. SD Negeri 2 Klayan, lulus tahun 2014
3. SMP Negeri 15 Kota Cirebon, lulus tahun 2017
4. SMA Islam Al-Azhar 5 Kota Cirebon, lulus tahun 2020
5. Penulis menempuh pendidikan Strata Satu (S1) IAIN Syekh Nurjati Cirebon Jurusan Bimbingan Konseling Islam



## PERSEMBAHAN

Puji syukur yang sangat mendalam kepada Allah SWT yang telah meridhoi dan mempermudah segalanya dalam penyusunan skripsi ini yang ku persembahkan untuk:

1. Orang tua tercinta, Bapak Apas Faisal dan Ibu Marlina yang selalu mendoakan setiap waktu, membimbing, memotivasi dan memberikan dukungan dengan penuh kasih dan cinta yang sangat tulus.
2. Saudara kandungku, Kayla Amanda yang senantiasa memberikan dukungan.
3. Keluarga besar kakekku bapak Niti Sukarja dan bapak Aman Nurkim.
4. Bapak dan ibu dosen Jurusan Bimbingan Konseling Islam atas bimbingan serta ilmu yang diberikan selama menempuh pendidikan sarjana ini.
5. Sahabatku Selvi Widiyanti yang memberiku semangat dan do'a dalam setiap proses pada perjalanan pendidikanku.
6. Sahabatku Zalfa Zahira yang senantiasa memberiku dukungan, semangat dan selalu membersamaiku dalam setiap proses pembuatan skripsi ini.
7. Ibu-ibu pegawai kantor kementerian agama kota Cirebon, terimakasih telah berpartisipasi dalam penelitianku.
8. Gank hang out cantikku Rini Revina, Dina Hamidah, Minhatul Maula, Puan Nurshinta, Najwa Khaira, Anna Terina, Silvi Widiyanti, Fitriana dan Fitriani yang selalu memberikan semangat dan menghiburku dengan tulus.
9. Teman teman kuliah yang selalu membersamaiku Fatimah Zahro, Rossiliana Putri, Ela Uciana, yang selalu membantu dan menemani proses pendidikanku.
10. Pasanganku Azis Alfianto, yang selalu menemani dan memberikan semangat pada setiap perjalanan pendidikan sarjana dan skripsi ini.
11. Teman teman BKI angkatan 2020 khususnya BKI D yang mengajarkanku arti kebersamaan dan mengisi hari-hariku menjadi lebih berwarna.
12. Keponakanku Mohammad Esa Albirru dan Salma Btari yang selalu menghiburku selama proses menyelesaikan skripsi ini, serta kakak-kakak persepupuan yang selalu memberikan dukungan.

## KATA PENGANTAR

*Assalamu'alaikum Warohmatullahi Wabarokatuh...*

Puji syukur kehadirat Allah SWT yang telah memberikan rahmat dan hidayah-Nya sehingga peneliti dapat menyelesaikan skripsi sebagai tugas akhir semester akademik dengan baik dan tepat waktu. Sholawat serta salam semoga selalu tercurah kepada Nabi Muhammad SAW, para keluarga, para sahabat serta para pengikut-Nya yang senantiasa taat kepada ajaran-Nya *Amiin ya rabbal'alamin*. Peneliti menyadari terwujudnya skripsi ini tidak terlepas dari peran serta bantuan dari berbagai pihak, oleh karena itu peneliti ingin menyampaikan ucapan terimakasih yang sedalam-dalamnya kepada:

1. Bapak Prof. Dr. H. Aan Jaelani, M.Ag, selaku Rektor Institut Agama Islam Negeri (IAIN) Syekh Nurjati Cirebon.
2. Ibu Dr. Siti Fatimah, M.Hum., selaku Dekan Fakultas Dakwah dan Komunikasi Islam (FDKI) Institut Agama Islam Negeri Syekh Nurjati Cirebon.
3. Bapak Dr. Jaja Suteja, M.Pd.I., selaku Ketua Jurusan Bimbingan Konseling Islam, FDKI Institut Agama Islam Negeri Syekh Nurjati Cirebon.
4. Bapak Bambang Setiawan, M.Pd., selaku Sekertaris Jurusan Bimbingan Konseling Islam FDKI, Institut Agama Islam Negeri Syekh Nurjati Cirebon.
5. Ibu Mumtaz Afridah M.Psi., selaku Dosen Pembimbing Akademik dan Dosen Pembimbing I.
6. Bapak Dr. Jaja Suteja, M.Pd.I., selaku Dosen Pembimbing II.
7. Ibu Tiwi, selaku Staff Jurusan Bimbingan Konseling Islam, Institut Agama Islam Negeri Syekh Nurjati Cirebon.
8. Bapak H. Moh. Khailid S.Ag, M.Pd.I selaku Kepala Kantor Kementerian Agama Kota Cirebon.
9. Ibu Riani Kusuma Wardani, S.Pd selaku Humas Kantor Kementerian Agama Kota Cirebon.

Penulis menyadari sepenuhnya terdapat kekurangan dalam penulisan skripsi ini. Penulis menerima saran dan kritis yang konstruktif guna menyempurnakan skripsi ini. Semoga amal baik Bapak/Ibu yang membantu dalam penyusunan skripsi ini mendapat pahala dari Allah SWT, Aamiin.

*Wassalamu'alaikum Warohmatullahi Wabarokatuh...*

Cirebon, 19 Maret 2024

Julia Restu Khaerullisa

## DAFTAR ISI

ABSTRAK .....	i
ABSTRACT .....	ii
PENGESAHAN .....	iii
PERSETUJUAN .....	iv
NOTA DINAS .....	v
OTENTITAS SKRIPSI.....	vi
RIWAYAT HIDUP.....	vii
PERSEMBAHAN .....	viii
KATA PENGANTAR .....	ix
DAFTAR ISI.....	x
DAFTAR TABEL DAN GAMBAR.....	xii
BAB 1 PENDAHULUAN.....	1
A. Latar Belakang.....	1
B. Identifikasi Masalah.....	6
C. Pembatasan Masalah.....	6
D. Rumusan Masalah.....	6
E. Tujuan Penelitian.....	7
F. Manfaat Penelitian .....	7
BAB II KAJIAN TEORI.....	9
A. Landasan Teori .....	9
1. Teknik Mindfulness.....	9
2. Quality of Worklife .....	13
3. Bimbingan Kelompok .....	16
B. Penelitian Terdahulu .....	21
C. Kerangka Pemikiran .....	22
D. Hipotesis .....	24

BAB III METODE PENELITIAN.....	25
A. Metode dan Pendekatan Penelitian.....	25
B. Desain Penelitian .....	26
C. Tempat & Waktu Penelitian .....	26
D. Data.....	27
E. Populasi dan Sampel .....	29
F. Operasional Variabel Penelitian.....	29
G. Teknik Pengumpulan Data.....	30
H. Instrumen Penelitian.....	32
I. Teknik Analisis Data.....	36
BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN PENELITIAN.....	41
A. Deskripsi Data .....	41
1. Deskripsi Lokasi Penelitian.....	41
2. Deskripsi Hasil Observasi.....	45
B. Persyaratan Uji Hipotesis .....	60
1. Uji Normalitas.....	60
2. Uji Homogenitas.....	62
C. Pengujian Hipotesis .....	62
1. Uji <i>Wilcoxon signed rank test</i> .....	62
2. Uji <i>N-Gain Score</i> .....	64
D. Pembahasan Hasil Penelitian.....	65
E. Keterbatasan Penelitian.....	71
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN.....	72
A. Kesimpulan.....	72
B. Saran .....	73
C. Implikasi .....	73
DAFTAR PUSTAKA .....	74
LAMPIRAN.....	78



## DAFTAR TABEL DAN GAMBAR

### BAB II

Tabel 2. 1 Penelitian Terdahulu .....	21
---------------------------------------	----

Gambar 2. 1 Kerangka Pemikiran .....	24
--------------------------------------	----

### BAB III

Tabel 3. 1 Desain Penelitian.....	26
-----------------------------------	----

Tabel 3. 2 Lembar Observasi .....	28
-----------------------------------	----

Tabel 3. 3 Skor Item <i>Favorable</i> dan <i>Unfavorable</i> .....	32
--	----

Tabel 3. 4 Instrumen Penelitian .....	32
---------------------------------------	----

Tabel 3. 5 Kisi-Kisi Lembar Angket <i>Pre-test</i> dan <i>Post Test</i> .....	33
---	----

Tabel 3. 6 Kategori <i>Score</i> Variabel.....	34
--	----

Tabel 3. 7 Hasil Uji Validitas.....	35
-------------------------------------	----

Tabel 3. 8 Hasil Uji Reliabilitas.....	36
--	----

Tabel 3. 9 Intepretasi Nilai N-Gain.....	40
--	----

Tabel 3. 10 Kategori Efektivitas Nilai N-Gain Persen.....	40
---	----

### BAB IV

Tabel 4. 1 Lembar Hasil Observasi.....	45
--	----

Tabel 4. 2 Distribusi Jawaban <i>Pre Test</i> .....	46
---	----

Tabel 4. 3 Distribusi Jawaban <i>Post Test</i> .....	47
--	----

Tabel 4. 4 Perbandingan <i>Pre Test</i> dan <i>Post Test</i> .....	49
--	----

Tabel 4. 5 Hasil Uji Normalitas <i>Shapiro-Wilk</i> .....	60
---	----

Tabel 4. 6 Hasil Output Plot Hasil <i>Pre-Test</i> .....	61
--	----

Tabel 4. 7 Hasil Output Plot Hasil <i>Post Test</i> .....	61
---	----

Tabel 4. 8 Hasil Uji Homogenitas <i>Lavene</i> .....	62
--	----

Tabel 4. 9 Hasil Uji <i>Wilcoxon Signed Rank Test</i> .....	63
---	----

Tabel 4. 10 Intepretasi Nilai N-Gain.....	64
---	----

Tabel 4. 11 Kategori Efektivitas Nilai N-Gain .....	64
---	----

Tabel 4. 12 Hasil Uji N-Gain .....	64
------------------------------------	----