



Hubungan Antara *Mindfulness* Dengan Kesejahteraan Psikologis (*Psychological Well-Being*) Pada Mahasiswa

Yoga Prasetya Utama¹ Rahmah Putri Puspitasari²
Universitas Darul Ulum Jombang

¹yphutama@gmail.com, ²rahmahputri2604@gmail.com

Article Info	ABSTRACT
Article history: Received August 8 th , 2023 Revised August 21 st , 2023 Accepted Oktober 6 th , 2023	<i>his research aims to determine the relationship between mindfulness and psychological well-being in students. This research involved 50 students from the psychology faculty at Darul Ulum University, Jombang. The data collection technique was carried out online using Google Form using purposive random sampling technique. Based on the results of the Pearson correlation test analysis, the correlation coefficient (r_{xy}) = 0.911 with a significance value of 0.000 ($p < 0.05$) was obtained. This shows that there is a significant positive correlation between mindfulness and psychological well-being in students.</i>
Keyword: <i>mindfulness, psychological well-being</i>	
	Copyright © 2021 Jurnal IDEA. All rights reserved.
	Corresponding Author: Yoga Prasetya Utama Universitas Darul Ulum Jombang Jl. Gus Dur No. 29A, Mojongapit Jombang Email: yphutama@gmail.com

Abstrak : Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara *mindfulness* dengan kesejahteraan psikologis (*psychological well-being*) pada mahasiswa. Penelitian ini melibatkan 50 mahasiswa fakultas psikologi Universitas Darul Ulum Jombang. Teknik pengambilan data dilakukan secara *online* dengan *google form* menggunakan teknik *purposive random sampling*. Berdasarkan dari hasil analisis uji korelasi *Pearson*, maka diperoleh nilai koefisien korelasi (r_{xy}) = 0,911 dengan nilai signifikansi 0,000 ($p < 0,05$). Hal ini menunjukkan bahwa terdapat korelasi positif yang signifikan antara *mindfulness* dengan kesejahteraan psikologis (*psychological well-being*) pada mahasiswa.

Kata Kunci : *mindfulness, kesejahteraan psikologis*

Pendahuluan

Masa transisi dari remaja menuju dewasa awal merupakan masa yang akan dilalui oleh setiap individu tak terkecuali oleh para mahasiswa. Pada masa transisi tersebut individu berada dalam proses untuk mengembangkan kapasitas, kualitas karakter, dan keterampilan yang berguna untuk penyesuaian transisi ke masa depan (Arnett dalam Aisyiyah & Suprapti, 2021). Menurut Arnett, (Aisyiyah & Suprapti, 2021) dalam menghadapi proses tersebut individu dihadapkan pada beragam tugas perkembangan antara lain adalah eksplorasi identitas dibidang pekerjaan, pandangan terhadap dunia, serta cinta. Banyaknya perubahan dan tuntutan untuk lebih mengenal diri sendiri sering kali membuat individu merasa bingung dan tidak stabil dalam menjalani perubahan yang terjadi pada dirinya,

Dalam menghadapi masa transisi dari remaja menuju dewasa awal, diperlukan adanya kesejahteraan psikologis (*psychological well-being*). Kesejahteraan psikologis (*psychological well-being*) secara umum berhubungan dengan hubungan personal, interaksi sosial dan kepuasan dalam menjalani hidup (Hoyer & Roodin dalam Iriani & Ninawati, 2005). Menurut Ryff (Aisyiyah & Suprapti 2021) kesejahteraan psikologis (*psycological well-being*) yang ditandai dengan perasaan bahagia, merasa puas terhadap hidupnya, dan tidak terdapat tanda-tanda depresi. Individu yang memiliki kesejahteraan psikologis (*psychological well-being*) yang baik dapat terhindar dari perasaan tidak bahagia, ketidakpuasan hidup, dan depresi. Hal ini berguna untuk menghadapi proses transisi dari remaja menuju dewasa awal yang penuh dengan banyaknya perubahan dan tuntutan yang dihadapi individu.

Menurut Dyah dan Fourianalistyawati (Istiqomah & Salma 2019) salah satu faktor yang berpengaruh terhadap kesejahteraan psikologis (*psychological well-being*) adalah *mindfulness*. *Mindfulness* adalah keadaan sadar penuh dan hadir utuh (Silarus dalam Yusainy dkk, 2018) individu yang *mindfulness*, akan memiliki tingkat stres yang rendah dalam menghadapi permasalahan hidup sehari-hari, sehat dalam fisik maupun mental, dan memiliki kemampuan sosial dan emosional yang baik, serta berbagai indikator lain dalam kualitas hidup dan kesejahteraan psikologis (*psychological well-being*) (Weinsten, Brown, & Ryan dalam Erpiana & Fourianalistyawati, 2018). Peningkatan kesadaran yang berfokus pada apa yang terjadi saat ini (*present-moment awerness*), serta penerimaan tanpa memberikan penilaian (*nonjudgemental acceptance*) merupakan hal yang berkaitan dengan *mindfulness*. Individu yang *mindfulness* sadar akan keadaan dirinya, serta tidak terpaku dengan kejadian yang terjadi dimasa lalu maupun dimasa yang akan datang melainkan akan berfokus pada kejadian yang terjadi sekarang.

Dalam penelitian yang dilakukan oleh Istiqomah (Aisyiyah & Suprapti 2021) pada mahasiswa baru yang tinggal di pondok pesantren, mengungkapkan bahwa terdapat korelasi positif antara *mindfulness* dengan kesejahteraan psikologis (*psychological well-being*) yang berarti semakin tinggi *mindfulness* maka akan semakin tinggi pula kesejahteraan psikologis (*psychological well-being*) pada individu. Sementara menurut Baer, et al (Savitri & Listiyandini, 2017) *mindfulness* memiliki hubungan yang positif terhadap kesejahteraan psikologis (*psychological well-being*). Melalui *mindfulness* individu dapat melihat setiap permasalahan yang dihadapi dengan obyektif dan sadar terhadap apa yang dirasakan serta apa yang dialami sehingga mampu membentuk individu untuk dapat mencapai kesejahteraan psikologis (*psychological well-being*) yang baik.

Metode

Jenis penelitian yang digunakan adalah penelitian kuantitatif korelasi dengan analisis uji korelasi *Pearson*. Populasi yang digunakan pada penelitian ini adalah mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas Darul Ulum Jombang dengan rentang usia 18 s/d 25 tahun.

Sampel yang digunakan dalam penelitian ini mahasiswa semester I, III, V, VII dan IX. Setiap angkatan diambil 20% dari total mahasiswa menggunakan Teknik *Purposive Random Sampling*, yaitu mengambil data dengan memperhatikan strata pada tiap-tiap sub populasi, dan memperhatikan proporsi jumlah anggota sub populasi, serta pengambilannya secara acak.

Skala mindfulness mengacu pada aspek-aspek yang dikemukakan oleh Baer, dkk (Erpiana 7 Fourianalisyawati, 2018) yang dikembangkan sebagai berikut :

- 1) Kemampuan observasi
- 2) Kemampuan mendeskripsikan
- 3) Bertindak dengan kesadaran
- 4) Sikap tanpa penilaian terhadap pengalaman
- 5) Sikap non-reaktif terhadap pengalaman

Penelitian ini adalah penelitian korelasi yaitu mencari signifikansi korelasi antara satu variable bebas yaitu *mindfulness* dengan satu variable terikat yaitu kesejahteraan psikologis, maka model analisis statistik yang tepat adalah Korelasi *product moment*. Penghitung analisis statistik ini dengan program SPSS (*Statistical Package for Social Science*).

Agar hasil analisis statistik tersebut dapat digeneralisasi dengan tepat dan benar maka perlu dipenuhi beberapa asumsi. Untuk itu data sebelum dianalisis dengan Product Moment terlebih dahulu dilakukan uji asumsi normalitas dan linieritas. Hasil uji asumsi tersebut diperoleh:

1. Uji normalitas diperoleh *Kolmogorov Smirnov* sebesar 0,109 dengan signifikansi 0,187 > 0,05 yang berarti kesejahteraan psikologis (*psychological well-being*) berdistribusi normal.
2. Hasil uji linearitas antara *mindfulness* dengan kesejahteraan psikologis (*psychological well-being*) pada mahasiswa menunjukkan nilai *F deviation from linierity* 0,947 dan nilai sig. 0,571. Nilai signifikansi tersebut lebih besar dari 0.05, maka dapat disimpulkan bahwa antara variabel bebas dan variabel tergantung terdapat hubungan yang linier.

Berikut hasil penelitian berupa hasil analisis statistik diskriptif dan uji hipotesis adapun hasil perhitungan analisis tersebut dapat dilihat pada tabel dibawah ini :

Tabel 1
Diskripsi nilai Skala mindfulness

No	Batas Nilai	Kategori	F	%
1.	> 128	Sangat Tinggi	4	8 %
2.	96-128	Tinggi	24	48 %
3.	64-96	Sedang	21	42 %
4.	32-64	Rendah	1	2 %
5.	< 32	Rendah Sekali	0	0 %
Jumlah			50	100 %

Dari tabel 1 hasil analisis deskriptif data skala *mindfulness* didapatkan bahwa subyek yang paling dominan dalam kategori tinggi yaitu 48 %, selanjutnya kategori sedang 42 %, dan kategori sangat tinggi 8 %

Tabel 2
Diskripsi nilai Skala *psychological well-being*

No	Batas Nilai	Kategori	F	%
1	>153,6	Sangat tinggi	3	6 %
2	115,2-153,6	Tinggi	36	72 %
3	76,8-115,2	Sedang	10	20 %
4	38,4-76,8	Rendah	1	2 %
5	<38,4	Rendah sekali	0	0 %
Jumlah			50	100%

Berdasarkan table diatas hasil analisis deskriptif didapatkan bahwa subyek dominan menjawab kategori tinggi yaitu 72 %, selanjut kategori sedang 20%, dan kategori sangat Tinggi 6%.

Tabel 3
Hasil Uji Korelasi Pearson

No	rx _y	Sig. atau p	Kesimpulan	r ²
	0,911	0,000	p < 0,05 (signifikan) Hipotesis diterima	0,829

Berdasarkan tabel diatas dapat dilihat koefisien korelasi antara *mindfulness* (x) dengan kesejahteraan psikologis (y) sebesar $rx_y = 0,911$ dan sig atau $p = 0.000$ ($p < 0,05$). Data di atas menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang positif antara *mindfulness* dengan kesejahteraan psikologis.

Korelasi yang positif menunjukkan bahwa semakin tinggi *mindfulness* maka akan semakin tinggi pula kesejahteraan psikologis (*psychological well-being*). Jadi hipotesis dapat diterima. Hasil analisis menunjukan nilai r^2 sebesar 0,831 artinya *mindfulness* memiliki pengaruh sebesar 83,1 % terhadap kesejahteraan psikologis (*psychological well-being*) sementara sisanya sebesar 16,9 % dipengaruhi oleh faktor lain.

Arah korelasi antar kedua variabel tersebut adalah positif yang bermakna semakin tinggi *mindfulness* maka akan semakin tinggi pula kesejahteraan psikologis (*psychological well-being*). Didukung oleh penelitian Brown & Ryan, (Aini, 2020) yang menunjukkan bahwa *Mindfulness* dapat meningkatkan kesejahteraan psikologis (*psychological well-being*) serta menjadikan hidup semakin berkualitas. Menurut Keng, Smoski & Robins dengan *mindfulness*, individu dapat meningkatkan afek positif dalam pengalamannya, menurunkan pengalaman dengan afek negatif, serta memiliki kemampuan yang lebih baik dalam merespon peristiwa yang penuh dengan tekanan (Citra, Rahayu & Khasanah, 2019).

Mahasiswa yang memiliki tingkat kesejahteraan psikologis (*psychological well-being*) yang tinggi, akan cenderung dapat menyelesaikan masalah yang dihadapi menggunakan tiga strategi menurut Freire, dkk., yaitu memberikan pemaknaan secara positif, mencari dukungan, dan membuat perencanaan (Triwahyuni & Prasetyo, 2021).

Fajrin dalam penelitiannya menunjukkan, Individu yang *mindfulness* dapat menumbuhkan rasa sosial yang tinggi, dapat mengendalikan ego, melakukan coping yang efektif, serta fokus pada kehidupannya (Citra, Rahayu & Khasanah, 2019). Savitri & Listiyandini menjelaskan *Mindfulness* memiliki pengaruh yang signifikan terhadap

kesejahteraan psikologis (*psychological well-being*) pada remaja (Waskito, Loekmono & Dwikurnaningsih, 2018). Beberapa manfaat yang didapat dari peningkatan *mindfulness* menurut Brown dkk adalah peningkatan kesehatan fisik, memiliki kualitas hubungan yang lebih baik, peningkatan regulasidiri, serta peningkatan kesejahteraan psikologis (*psychological well-being*). (Aisyiyah & Suprapti, 2021)

Kesimpulan

Dari hasil analisis yang dilakukan tingkat *mindfulness* dengan kategori tinggi sebanyak 24 mahasiswa sebesar 48%, kategori sedang sebanyak 21 mahasiswa sebesar 42%, dan kategori sangat tinggi sebanyak 4 mahasiswa sebesar 8%. Dari paparan tersebut bahwa dapat dikatakan kategori tinggi pada mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas Darul Ulum Jombang. Tingkat kesejahteraan psikologis dengan kategori tinggi sebanyak 36 mahasiswa sebesar 72%, kategori sedang sebanyak 10 mahasiswa sebesar 20%, dan kategori sangat tinggi sebanyak 3 mahasiswa sebesar 6%. Dari paparan tersebut bahwa dapat dikatakan kategori tinggi pada mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas Darul Ulum Jombang. Data yang diperoleh berdasarkan hasil analisa dalam penelitian menunjukkan adanya korelasi positif yang sangat signifikan antara *mindfulness* dengan kesejahteraan psikologis (*psychological well-being*) pada mahasiswa. Berarti semakin tinggi *mindfulness* berarti semakin tinggi pula kesejahteraan psikologis (*psychological well-being*) pada mahasiswa.

Saran

Bagi peneliti selanjutnya dapat mencari variabel lain untuk melihat pengaruhnya terhadap kesejahteraan psikologis (*psychological well-being*) seperti kemampuan beradaptasi, kemampuan kognitif, kemampuan bersosialisasi dan lain-lain. Selain itu, peneliti lain dapat mengambil data secara langsung karena dalam penelitian ini pengambilan data tidak dilakukan secara langsung tetapi menggunakan media *google form*. Bagi mahasiswa diharapkan dapat menunjukkan bahwa sangat penting untuk menjadi *mindfulness* dengan berusaha memenuhi aspek-aspek dari *mindfulness* seperti, berlatih untuk dapat mengamati proses mental dan stimulus disekitar, berlatih untuk menggambarkan atau mengungkapkan pengalaman yang dialami dengan kata-kata yang tepat, mencoba untuk beraktifitas dengan fokus tanpa membagi-bagi perhatian atau bertindak dengan kesadaran, berlatih untuk dapat menerima pengalaman yang terjadi tanpa memberikan penilaian, serta menghindari reaksi spontan atau reaktif terhadap peristiwa yang terjadi. Dengan begitu individu yang *mindfulness* individu dapat lebih fokus untuk mengembangkan diri tanpa terikat masa lalu dan tanpa mencemaskan masa depan serta dengan menjadi *mindfulness* dapat membuat keadaan psikologis individu lebih sejahtera atau mencapai kesejahteraan psikologis (*psychological well-being*).

Daftar Putaka

- Afandi, N, A. 2012. Pengaruh Pelatihan Mindfulness Terhadap Peningkatan Kontrol Diri Siswa SMA. *Pamator*. 5(1). 19-27.
- Aini, D. K. 2020. Possitive Attachment, Mindfullness dan Resiliensi Remaja di Era Tatanan Baru. *Psisula: Prosiding Berkala Psikologi*, 2, 210-225.
- Aisyiyah, B., Suprapti, V. 2021. Pengaruh Mindfulness Terhadap Psychological well-Being pada Emerging Adulthood. *Buletin Penelitian Riset Psikologi dan Kesehatan Mental*. 1(1), 359-369.

- Astuti, D., Indrawati, E, S., 2017. Kesejahteraan Psikologis Ditinjau dari Status Pekerjaan Ibu Bekerja dan Ibu Tidak Bekerja pada Siswa Di SMA Islam Hidayatullah Semarang. *Jurnal Empati*. 6(1). 111-114.
- Aulia, S., Panjaitan, R. U. 2019. Kesejahteraan Psikologis dan Tingkat Stres pada Mahasiswa Tingkat Akhir. *Jurnal Keperawatan Jiwa*. 7(2), 127-134.
- Awaliyah, A., Listiyandini, R. A. 2017. Pengaruh Rasa Kesadaran Terhadap Kesejahteraan Psikologis pada Mahasiswa. *Jurnal Psikogenesis*, 5(2). 89-101.
- Citra, F., Rahayu, M. S., Khasanah, A. N. 2019. Hubungan antara Mindfulness dengan Subjective Well-Being pada Lansia di Panti Sosial Tresna Werdha Budi Pertiwi Bandung. *Prosiding Psikologi*. 5(2). 864-870.
- Erpiana, A., Fourianalistyawati, E. 2018. Peran Trait Mindfulness terhadap *Psychological well-being* pada Dewasa Awal. *Psychopathic: Jurnal Ilmiah Psikologi*. 5(1). 87-82
- Fathillah, E. P. A. 2016. Hubungan antara *Psychological well-being* dan Happiness pada Remaja di Pondok Pesantren. *Jurnal Ilmiah Psikologi*. 9(1). 69-79.
- Fourianalistyawati, E., Listiyandini, R. A. 2017. Hubungan antara Mindfulness dengan Depresi pada Remaja. *Jurnal Psikogenesis*. 5(2). 115-122.
- Iriani, F., Ninawati. 2005. Gambaran Kesejahteraan Psikologis pada Dewasa Muda Ditinjau dari Pola Attachment. *Jurnal Psikologi*. 3(1). 44-64.
- Istiqomah, S., Salma. 2019. Hubungan antara Mindfulness dan Psychological Well-Being pada Mahasiswa Baru yang Tinggal di Pondok pesantren X, Y, dan Z. *Jurnal Empati*. 8(4). 127-132.
- Islamiyah, A., Sismawati, M., Kaloeti, D, V, S. 2020. Pengaruh Psikoedukasi Mindfulness Singkat pada Kemampuan Regulasi Emosi Mahasiswa. *JIPT (Jurnal Ilmiah Psikologi Terapan)*. 8(1). 66-74.
- Kurniasari, E., Rusmana, N., Budiman, N. 2019. Gambaran Umum Kesejahteraan Psikologis Mahasiswa. *Journal of Innovative Counseling: Theory, Practice, & Research*. 3(2), 52-58.
- Lumbantotuan, H. 2019. Hubungan Religiusitas dan Status Sosial Ekonomi dengan Kesejahteraan Psikologis Siswa SMP Negeri 6 Binjai. *Psikologi Prima*. 3(3). 55-77.
- Mutiarachmah, D., Maryatmi, A, S. 2019. Hubungan antara Regulasi Diri dan *Psychological well-being* dengan Kecemasan dalam Menghadapi Dunia Kerja pada Mahasiswa Tingkat Akhir Jurusan Kesejahteraan Sosial UIN Syarif Hidayatullah Jakarta. *Jurnal IKRA-ITH Humaniora*. 3(3), 163-177
- Nandasari. 2019. Pengaruh Mindfulness Terhadap Self Regulation pada Mahasiswa Fakultas Pendidikan Psikologi Universitas X yang Sedang Mengerjakan Skripsi. *Skripsi*. Jakarta: Universitas Negeri Jakarta
- Oktavia, N, A. 2018. "Efektifitas Pelatihan Mindfulness dalam Menurunkan Kesepian Remaja Di Panti Asuhan". Skripsi. Surabaya: UIN Sunan Ampel
- Prabowo, A. 2016. Kesejahteraan Psikologis Remaja Di Sekolah. *Jurnal Ilmiah Psikologi Terapan*. 4(2). 246-260.
- Prabowo, A. 2017. Gratitude dan *Psychological well-being* pada Remaja. *Jurnal Ilmiah Psikologi Terapan*. 5(2). 260-270.
- Ramadhani, T., Djunaedi., Sismiati, A. 2016. Kesejahteraan Psikologis (Psychological Well-Being) Siswa yang Orangtuanya Bercerai. *Insight: Jurnal Bimbingan Konseling*. 5(1). 108-115.
- Saputra, D., Shanti, T, I. 2019. Hubungan antara Mindfulness Ibu & Konflik Ibu dengan Anak Remaja Usia 13-15 Tahun. *Jurnal Ilmiah Psikologi MANASA*. 8(1). 34-43.

- Sari, R. A., Yulianti, A. 2017. Mindfulness dengan Kualitas Hidup pada Lanjut Usia. *Jurnal Psikologi*. 13(1). 48-54.
- Setyaningrum, L., Nur'aeni. 2019. Resiliensi dan Kesejahteraan Psikologis pada Orangtua yang Memiliki Anak Disabilitas Intelektual. *Digital Library*. 147-153.
- Savitri, W. C., Listiyandini R. A. 2017. Mindfulness dan Kesejahteraan Psikologis pada Remaja. *Psikohumaniora: Jurnal Penelitian Psikologi*. 2(1). 43-59
- Sibuea, R, K. 2019. "Hubungan antara Kesejahteraan Psikologis (Psychological Well-Being) dengan Kontrol Diri pada Anggota Paskibra SMA Kemala Bhayangkari 1 Medan". Skripsi. Medan: Universitas Medan Area.
- Simanullang, R. T. W., Ratnaningsih, I. Z. 2018. Hubungan antara Kesejahteraan Psikologis dengan Keterikatan Kerja pada Perawat Instalasi Rawat Inap Di Rumah Sakit X Di Kota Semarang. *Jurnal Empati*. 7(4). 290-296
- Sulastoyo, P., Lailatushifah, S. N. F., 2008. Mindfulness dan Depresi pada Remaja Putri. *Jurnal Insight* 6(2). 1-5
- Triwahyuni, A., Prasetyo, C. E., 2021. Gangguan Psikologis dan Kesejahteraan Psikologis Pada Mahasiswa Baru. *Psikologika*. 26(1). 35-56.
- Umaniyah, Afiatin, T. 2009. Pengaruh Pemusatan Perhatian (Mindfulness) Terhadap Peningkatan Empati Perawat. *Jurnal Intervensi Psikologi*. 1(1). 17-39.
- Waskito, P., Loeknomo, T. J. L., Dwikurnaningsih, Y. 2018. Hubungan antara Mindfulness dengan Kepuasan Hidup Mahasiswa Bimbingan Konseling. *Jurnal Kajian Bimbingan dan Konseling*. 3(3). 99-107.
- Yusainy, C. dkk. 2018. Mindfulness Sebagai Strategi Regulasi Emosi. *Jurnal Psikologi*. 17(2). 174-118