

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang Masalah

Universitas “X” merupakan salah satu universitas swasta *favorite* di Kota Bandung karena letaknya yang strategis, fasilitas yang baik dan memadai, serta memiliki pilihan bidang studi yang beragam. Sampai saat ini, Universitas “X” juga memiliki alumni sebanyak 35.000. Hal-hal tersebut yang menunjukkan bahwa Universitas “X” adalah salah satu universitas swasta *favorite* dan digemari oleh calon mahasiswa baru. Selain itu, Universitas “X” tidak hanya digemari oleh mahasiswa yang berasal dari Kota Bandung saja tetapi mahasiswa yang berasal dari luar Kota Bandung. Menurut Santrock (2002) mahasiswa berada dalam periode transisi dari remaja ke dewasa awal. Pada periode tersebut, mahasiswa bertanggung jawab untuk diri sendiri, dapat membuat keputusan secara mandiri, dan mandiri secara finansial. Hal tersebut membuat perubahan besar dalam hidup mahasiswa (Arnett, 2006).

Mahasiswa yang berkuliah di Universitas “X” yang berasal dari luar Kota Bandung tidak sedikit jumlahnya sehingga mulai didirikan banyak tempat kost di sekitar universitas-universitas. Mahasiswa yang berasal dari luar Kota Bandung tinggal di rumah kost tanpa adanya orangtua. Mahasiswa kost akan terlepas dari bantuan orangtua dalam menjalani kehidupan sehari-hari maka saat mahasiswa kost mengalami suatu kesulitan, mereka perlu belajar untuk mengatasinya. Pada saat mereka telah menjadi mahasiswa kost, sebagian besar mahasiswa kost merasa kesulitan dalam mengelola keuangannya untuk memenuhi kebutuhan sehari-hari seperti membeli atau membuat makanan maupun membeli barang-barang yang digunakan sehari-hari. Kesulitan lain yang dirasakan mahasiswa kost adalah saat mereka terkena penyakit dan tidak adanya kehadiran fisik dari orangtua membuat mahasiswa kost merasa “*home sick*”. Mahasiswa kost juga merasa kesulitan dalam mengatur kehidupan sehari-hari seperti kebiasaan dalam hal

bangun tidur agar tidak terlambat menghadiri kegiatan perkuliahan. Selain itu, kebersihan tempat kost harus dilakukan sendiri seperti membereskan tempat tidur, menyapu dan mengepel lantai kamar, dan membersihkan kamar mandi. Lingkungan kost juga dapat menjadi suatu masalah bagi mahasiswa kost karena mahasiswa kost dapat terganggu dan merasa tidak nyaman dengan orang-orang yang tinggal di lingkungan kost akibat adanya kegaduhan atau keributan yang dibuat oleh mereka bahkan “ibu kost” dapat mengganggu kenyamanan mahasiswa kost (www.kumparan.com).

Berbeda dengan mahasiswa yang tinggal di rumah bersama orangtua. Kehidupan yang dijalani mahasiswa tidak kost memiliki pola hidup yang lebih teratur karena adanya pengawasan atau asuhan dari orangtua (www.hipwee.com). Mahasiswa yang tinggal di rumah lebih banyak mendapat bantuan dari orangtua, terutama dalam hal kebersihan dan makanan. Orangtua membersihkan rumah dengan menyapu dan mengepel, selain itu merapikan barang-barang yang berserakan baik di kamar maupun di ruang keluarga. Orangtua juga menyiapkan makanan setiap harinya dari pagi sampai malam, bahkan piring yang sudah dipakai dicucikan oleh orangtua. Tempat tinggal mahasiswa juga jauh lebih nyaman untuk beristirahat dibandingkan tempat tinggal kost yang cenderung kecil dan sempit. Dalam hal bangun tidur, mahasiswa dapat dibangunkan orangtua sehingga mereka tidak telat menghadiri perkuliahan.

Pada saat mahasiswa sakit, orangtua akan mengurus mereka dengan membawanya ke dokter dan memberikan asupan gizi seperti makanan dan buah-buahan agar cepat pulih. Kebutuhan sehari-hari yang diperlukan mahasiswa dapat dipenuhi oleh orangtua seperti membeli buku atau keperluan perkuliahan dan mereka juga tidak mengalami kesulitan keuangan untuk membeli barang dan juga makanan yang biasa disebut oleh mahasiswa kost sebagai “tanggal tua”. Penelitian mengenai mahasiswa yang berasal dari luar kota yang dilakukan oleh Lin dan Yin dalam jurnal Aprianti, 2012 menyebutkan bahwa masalah yang

sering dialami adalah perbedaan norma dan masalah untuk menyesuaikan diri di lingkungan baru (Bia Sabrina Rahayu Saniskoro, Sari Zakiah Akmal, 2017).

Peneliti telah melakukan survei awal terhadap 10 mahasiswa kost dari luar Kota Bandung angkatan 2018 di Universitas “X” Bandung berumur 18 tahun. Hasil dari survei tersebut menunjukkan bahwa lima puluh persen mahasiswa kost dari luar Kota Bandung merasa dituntut untuk mandiri, bertanggung jawab dalam menjalani kehidupan sehari-hari tanpa adanya orangtua, kesulitan untuk menyesuaikan diri dengan lingkungan sekitar, dan kesulitan untuk menentukan tujuan hidupnya. Sebanyak empat puluh persen mahasiswa kost dari luar Kota Bandung kesulitan dalam membangun hubungan yang baik dengan orang di lingkungan sekitar. Sebanyak sepuluh persen mahasiswa kost dari luar Kota Bandung merasa kesulitan untuk mengembangkan diri. Peneliti juga melakukan wawancara kepada salah satu mahasiswa kost dari luar Kota Bandung yang mengatakan bahwa dirinya kesulitan untuk menyesuaikan diri dengan lingkungan kost karena orang-orang di lingkungan kost kurang ramah, terutama “ibu kost” dan orang lain yang tinggal di tempat tersebut sering membuat kegaduhan sehingga dirinya kurang nyaman berada di lingkungan tersebut.

Berdasarkan hasil survei yang telah dilakukan, mahasiswa kost dari luar Kota Bandung mempersepsi bahwa memiliki tujuan hidup yang jelas merupakan hal yang sulit karena mereka merasa malas untuk menentukan tujuannya dan mudah terpengaruh oleh lingkungan sekitar seperti teman sebaya. Mahasiswa kost dari luar Kota Bandung juga mempersepsi bahwa menjadi mandiri bukanlah hal yang mudah. Mahasiswa kost dari luar Kota Bandung sudah terbiasa bergantung dengan orangtua dalam pemenuhan kebutuhan sehari-hari sehingga pada saat mereka terpisah dari orangtuanya, mereka harus berusaha untuk memenuhi kebutuhan sehari-hari secara mandiri. Kesulitan dalam menjalin relasi dengan orang lain dirasakan oleh mahasiswa kost dari luar Kota Bandung yang disebabkan oleh perbedaan budaya dan bahasa antara mahasiswa kost dari luar Kota Bandung dengan orang-orang di lingkungan universitas

maupun kost dan juga adanya pengalaman masa lalu yang membuat mereka kesulitan untuk membangun relasi. Persepsi-persepsi yang telah dipaparkan di atas menunjukkan bahwa mahasiswa kost mengalami banyak kesulitan atau hambatan dalam memenuhi tuntutan-tuntutannya. Persepsi yang dimiliki mahasiswa kost dari luar Kota Bandung tersebut dapat membuat mahasiswa kost dari luar Kota Bandung memiliki *Psychological Well-Being* yang tinggi atau rendah (Ryff, 1989).

Psychological Well-Being adalah persepsi individu mengenai keterlibatannya dengan kehidupan dan tantangan-tantangan dalam hidupnya (Ryff, 2002). Mahasiswa kost dari luar Kota Bandung memiliki tuntutan-tuntutan yang harus dipenuhi dan dalam mencapai tuntutan-tuntutan tersebut terdapat beberapa tantangan seperti mengatur keuangannya, membangun hubungan dengan orang lain di lingkungan yang baru, dan lingkungan kost yang kurang memberikan kenyamanan. Apabila mahasiswa kost dari luar Kota Bandung mempersepsi bahwa tantangan tersebut bukan sebagai hambatan, maka mahasiswa kost dari luar Kota Bandung dapat mengatasi tantangan tersebut dengan perasaan yang positif dan tidak merasa kesulitan dengan hambatan tersebut sehingga dapat memenuhiuntutannya. Hal tersebut memunculkan perasaan sejahtera dalam diri mahasiswa kost dari luar Kota Bandung. Mahasiswa kost dari luar Kota Bandung yang sejahtera tidak memandang bahwa kesulitan yang dihadapinya sebagai sesuatu hal yang mendorong dirinya seperti mereka yang tidak terbiasa untuk mencuci, menjadi terbiasa. Mahasiswa kost dari luar Kota Bandung yang kesulitan dalam mengatur keuangan dapat melakukan aktifitas lainnya dan juga mendorong kreativitasnya untuk memanfaatkan barang-barang yang ada tanpa harus mengeluarkan uang. Mahasiswa kost dari luar Kota Bandung juga merasakan kebebasan untuk mengatur hidupnya sendiri (www.kompasiana.com).

Mahasiswa kost dari luar Kota Bandung yang sejahtera memiliki perasaan yang bahagia dalam menjalani kehidupannya yang baru. Tuntutan-tuntutan mahasiswa kost dari luar Kota

Bandung yang sulit dipenuhi dapat menimbulkan kesenjangan yang membuat mahasiswa kost dari luar Kota Bandung merasa tidak sejahtera. Mahasiswa kost dari luar Kota Bandung yang merasakan ketidakpuasan dalam kehidupannya sebagai mahasiswa kost, memiliki *Psychological Well-Being* yang rendah (Rohi, M. M., tahun). *Psychological Well-Being* yang dimiliki mahasiswa kost dari luar Kota Bandung dapat ditingkatkan dengan satu cara yaitu dengan mengembangkan *mindfulness* (William, J., M., G., & Kabat-Zinn, J., 2013).

Mindfulness dapat diartikan sebagai kesadaran momen ke momen tanpa menghakimi yang dibudidayakan dengan memberikan atensi pada arah yang spesifik, pada waktu saat ini dan tidak secara reaktif, tidak menghakimi, dan tulus (Kabat-Zinn, 2015). *Mindfulness* membuat individu memiliki arah dan kualitas hidup, termasuk relasi dengan keluarga, relasi dengan pekerjaan, dan terutama relasi dengan diri sendiri. Manfaat *mindfulness* bagi mahasiswa kost dari luar Kota Bandung adalah mahasiswa kost dari luar Kota Bandung menyadari dan menerima hal-hal atau kejadian yang sedang dialaminya sehingga menyadari kesempatan untuk berkembang, menyadari perasaan senang dan bahagia, mampu membangun relasi yang baik dengan individu lain, dan berfokus pada tujuan-tujuan yang telah atau akan dibuat mahasiswa kost dari luar Kota Bandung.

Perkembangan *mindfulness* dapat didukung melalui 7 sikap yaitu *non-judging*, *patience*, *beginner's mind*, *trust*, *non-striving*, *acceptance*, dan *letting go*. *Mindfulness* juga dapat ditingkatkan dengan memusatkan perhatian pada kejadian-kejadian yang sedang dialami saat ini. *Mindfulness* membuat mahasiswa kost dari luar Kota Bandung merasa tenang dan rileks. *Mindfulness* juga membuat mahasiswa kost dari luar Kota Bandung menyadari bahwa hal yang sedang terjadi saat ini, yang sedang dilakukan atau dijalani memiliki pengaruh terhadap apa yang akan terjadi di masa depan. Kesadaran tersebut membuat mahasiswa kost dari luar Kota Bandung melihat arah atau tujuan hidupnya secara jelas sehingga mahasiswa kost dari luar Kota Bandung mengetahui hal-hal yang perlu dilakukan saat ini untuk mencapai tujuannya tersebut.

Mindfulness membuat mahasiswa kost dari luar Kota Bandung mengembangkan keterampilan-keterampilan yang dimilikinya sehingga dapat memanfaatkan keterampilan tersebut untuk mengembangkan relasi dengan orang lain serta mau menerima pengalaman baru yang membuat mahasiswa kost dari luar Kota Bandung memiliki makna dalam hidupnya. Kurangnya kesadaran mahasiswa kost dari luar Kota Bandung pada saat ini dapat membuat mahasiswa kost dari luar Kota Bandung kurang memahami pikirannya dan akan memengaruhi persepsi serta perilaku mengenai kejadian yang sedang dialaminya saat ini. Saat mahasiswa kost dari luar Kota Bandung memiliki *mindfulness*, maka mahasiswa kost dari luar Kota Bandung dapat memahami apa yang sedang dipikirkan dan persepsi mengenai hal-hal yang membuat dirinya kesulitan untuk mengembangkan keterampilan yang dimiliki sehingga mahasiswa kost dari luar Kota Bandung akan mengubah perilakunya agar dapat mengembangkan kemampuannya. Apabila mahasiswa kost dari luar Kota Bandung tidak mengembangkan *mindfulness*, hal-hal yang dirasa menghambat untuk mengembangkan diri mahasiswa kost dari luar Kota Bandung lambat laun membuat mahasiswa kost dari luar Kota Bandung kehilangan rasa percaya diri pada keterampilan yang dimiliki untuk memanfaatkan keterampilannya dalam mencapai tuntutan-tuntutan yang mengarah kepada kebahagiaan.

Pengarahan energi yang optimal dalam memanfaatkan keterampilannya, membuat mahasiswa kost dari luar Kota Bandung untuk mencapai potensi dan mengembangkan keterampilan yang dimilikinya agar mencapai *Psychological Well-Being*, yaitu mahasiswa kost dari luar Kota Bandung dapat membangun relasi yang baik, memiliki tujuan hidup yang jelas, serta mandiri. Baer, et al. (2008) mengemukakan bahwa mengembangkan *mindfulness* dalam kehidupan sehari-hari dapat meningkatkan *Psychological Well-Being* yang diasosiasikan dengan pengalaman meditasi (G. William & Kabat-Zinn, 2013). Penelitian yang dilakukan oleh Chen et al. (2012) menunjukkan bahwa kesejahteraan individu memiliki hubungan yang positif dengan *mindfulness*. Selain itu, terdapat beberapa penelitian mengenai pengaruh *mindfulness*

terhadap *Psychological Well-Being* yang dilakukan oleh Savitri & Listiyandini (2017) dan Awiliyah & Listiyandini (2017) yang mendapatkan hasil bahwa *mindfulness* memiliki peran pada dimensi-dimensi *Psychological Well-Being*.

1.2 Identifikasi Masalah

Peneliti ingin mengetahui hubungan *Mindfulness* dengan *Psychological Well-Being* mahasiswa kost dari luar Kota Bandung angkatan 2018 di Universitas “X” Bandung.

1.3 Maksud dan Tujuan Penelitian

1.3.1 Maksud Penelitian

Maksud dari penelitian ini adalah untuk memperoleh gambaran mengenai hubungan *Mindfulness* dengan *Psychological Well-Being* mahasiswa kost dari luar Kota Bandung angkatan 2018 di Universitas “X” Bandung.

1.3.2 Tujuan Penelitian

Untuk mengetahui gambaran mengenai hubungan *Mindfulness* dan derajat *Psychological Well-Being* mahasiswa kost dari luar Kota Bandung angkatan 2018 di Universitas “X” Bandung.

1.4 Kegunaan Penelitian

1.4.1 Kegunaan Teoritis

1. Memberikan tambahan informasi dalam bidang ilmu Psikologi Positif mengenai hubungan *Mindfulness* dan *Psychological Well-Being*.
2. Memberikan masukan bagi peneliti lain yang berminat melakukan penelitian lanjutan mengenai hubungan *Mindfulness* dan *Psychological Well-Being*.

1.4.2 Kegunaan Praktis

1. Memberikan informasi kepada mahasiswa kost dari luar Kota Bandung angkatan 2018 di Universitas “X” Bandung mengenai hubungan *Mindfulness* dan *Psychological Well-Being* agar mengetahui manfaat *Mindfulness* bagi *Psychological Well-Being* mahasiswa kost dari luar Kota Bandung angkatan 2018 di Universitas “X” Bandung.
2. Mahasiswa kost dari luar Kota Bandung angkatan 2018 di Universitas “X” Bandung diharapkan dapat meningkatkan *Mindfulness* untuk meningkatkan *Psychological Well-Being*.

1.5 Kerangka Pemikiran

Mahasiswa merupakan individu yang berada dalam periode transisi dari remaja ke dewasa awal. Periode transisi juga disebut sebagai *emerging adulthood* dan terjadi pada umur 18-25 tahun. Menurut Arnett (2006), saat remaja menjadi dewasa awal, remaja bertanggung jawab untuk diri sendiri, dapat membuat keputusan secara mandiri, dan mandiri secara finansial. Kebebasan dan tanggung jawab yang baru membuat perubahan yang besar dalam hidup remaja (Santrock, 2014). Perubahan tuntutan dari remaja ke dewasa awal serupa dengan tuntutan yang dimiliki oleh mahasiswa kost dari luar Kota Bandung.

Mahasiswa kost dari luar Kota Bandung akan menjalani kehidupan sehari-hari tanpa bantuan dari orangtua, mereka perlu untuk mengatasi kesulitan yang dialaminya dalam kehidupan kost seperti mengelola keuangan untuk membeli barang-barang dan juga makanan. Selain itu, mahasiswa kost dari luar Kota Bandung memiliki tanggung jawab yang lebih besar seperti membuat keputusan, kebersihan tempat tinggalnya, kebiasaan bangun tidur agar tidak terlambat menghadiri perkuliahan, dan membuat tujuan hidupnya. Mahasiswa kost dari luar

Kota Bandung juga membangun relasi dengan orang-orang yang tinggal di lingkungan kost maupun universitas yang memiliki nilai-nilai atau budaya yang berbeda. Dalam memenuhi tuntutan-tuntutan tersebut terdapat beberapa tantangan seperti lingkungan kost yang kurang nyaman, perbedaan bahasa dalam berinteraksi dengan orang lain, dan rasa malas yang dimiliki dalam menentukan tujuan hidupnya. Tantangan tersebut dapat dipersepsi oleh mahasiswa kost dari luar Kota Bandung sebagai suatu hambatan yang membuat mereka kesulitan untuk mencapai tuntutannya ataupun bukan sebagai hambatan. Persepsi yang dimiliki mahasiswa kost dari luar Kota Bandung dapat membuat mahasiswa kost dari luar Kota Bandung memiliki *Psychological Well-Being* yang tinggi ataupun rendah (Ryff, 1989).

Psychological Well-Being adalah persepsi individu mengenai keterlibatannya dengan kehidupan dan tantangan-tantangan dalam hidupnya (Ryff, 2002). *Psychological Well-Being* dapat dicontohkan dengan mahasiswa kost dari luar Kota Bandung yang memiliki kesulitan dalam membangun relasi di lingkungan yang baru dapat menerima hal tersebut dan memiliki tujuan untuk berusaha mencari cara agar dapat membangun relasi yang baik dengan orang lain.

Tuntutan periode perkembangan dan tuntutan sebagai mahasiswa kost perlu dipenuhi agar mahasiswa kost dari luar Kota Bandung tidak mengalami kesenjangan. Akan tetapi, dalam memenuhi tuntutan-tuntutannya terdapat beberapa tantangan yang perlu diatasi. Apabila tantangan tersebut dihayati bukan sebagai hambatan, maka mahasiswa kost dari luar Kota Bandung dapat mengatasinya dengan perasaan yang positif. Selain itu, mahasiswa kost juga dapat mempelajari ataupun menggunakan keterampilan tertentu untuk mengatasi hambatan dan memenuhi tuntutannya. Hal tersebut dapat memunculkan perasaan sejahtera dalam diri mahasiswa kost dari luar Kota Bandung. Apabila mahasiswa kost dari luar Kota Bandung mempersepsi tantangan tersebut sebagai suatu hambatan yang sulit untuk diatasi sehingga mahasiswa kost dari luar Kota Bandung kesulitan untuk memenuhi tuntutannya, dapat menimbulkan kesenjangan. Mahasiswa kost dari luar Kota Bandung yang merasakan

ketidakpuasaan dalam kehidupannya sebagai mahasiswa kost, memiliki *Psychological Well-Being* yang rendah (Milka, M. R., tahun). *Psychological Well-Being* memiliki 6 dimensi (Ryff, 1989) yaitu *self-acceptance*, *positive relations with others*, *autonomy*, *environmental mastery*, *purpose in life*, dan *personal growth*.

Self-acceptance adalah kemampuan mahasiswa kost dari luar Kota Bandung dalam menerima segala aspek dirinya secara positif baik di masa lalu maupun saat ini. *Self-acceptance* dapat dicontohkan saat mahasiswa kost dari luar Kota Bandung merasa bahwa dirinya kurang dapat menjalin pertemanan yang luas. Mahasiswa kost dari luar Kota Bandung dapat menerima kekurangannya tersebut dan tidak merasa kecewa dengan dirinya.

Positive relations with others adalah kemampuan mahasiswa kost dari luar Kota Bandung untuk membina hubungan interpersonal yang baik, saling percaya, penuh kehangatan, dan penuh cinta. *Positive relations with others* dapat dicontohkan dengan mahasiswa kost dari luar Kota Bandung memiliki sahabat mampu mempertahankan hubungannya dengan baik dan dapat terbuka dalam menceritakan pengalaman-pengalamannya kepada sahabatnya.

Autonomy adalah kemampuan mahasiswa kost dari luar Kota Bandung untuk mengarahkan diri sendiri. *Autonomy* dapat dicontohkan saat mahasiswa kost dari luar Kota Bandung dapat memutuskan untuk tetap mengerjakan tugasnya daripada bermain dengan teman-temannya agar dapat menyelesaikan tugas tepat waktu.

Environmental mastery adalah kemampuan mahasiswa kost dari luar Kota Bandung untuk mengatur dan menguasai lingkungan. *Environmental mastery* dapat dicontohkan dengan mahasiswa kost dari luar Kota Bandung yang dapat menciptakan situasi ruangan yang kondusif di lingkungan yang baru untuk belajar seperti membereskan kamar yang berantakan agar menjadi rapih dan nyaman untuk belajar.

Purpose in life adalah kemampuan mahasiswa kost dari luar Kota Bandung memiliki tujuan, intensi, dan arahan yang dapat memberikan kontribusi pada kebermaknaan hidupnya.

Purpose in life dapat dicontohkan dengan mahasiswa kost dari luar Kota Bandung yang memiliki tujuan untuk menjadi seorang pelukis sehingga mahasiswa kost dari luar Kota Bandung mengikuti proses pembelajaran dengan antusias karena hal tersebut sangat berguna untuk mencapai tujuan hidupnya yaitu menjadi seorang pelukis.

Personal growth adalah kemampuan mahasiswa kost dari luar Kota Bandung untuk menumbuhkan serta mengembangkan potensi pribadi. *Personal growth* dapat dicontohkan saat mahasiswa kost dari luar Kota Bandung dapat mengembangkan kemampuan *interpersonal* dengan cara mengikuti kegiatan-kegiatan di universitas sehingga dapat berinteraksi dan menjalin relasi yang baru dengan banyak orang.

Psychological Well-Being mahasiswa kost dari luar Kota Bandung dapat dikatakan tinggi apabila hasil skor *Psychological Well-Being* berada di atas nilai *mean*, begitupula sebaliknya. *Psychological Well-Being* yang dimiliki mahasiswa kost dari luar Kota Bandung dapat ditingkatkan dengan satu cara yaitu *mindfulness* (G. William & Kabat-Zinn, 2013). *Mindfulness* membuat mahasiswa kost dari luar Kota Bandung memiliki kesadaran akan apa yang sedang dialaminya saat ini yang akan berpengaruh pada masa depan. Mahasiswa kost dari luar Kota Bandung menerima keterampilan dalam mengerahkan energi dan merasa percaya diri untuk mencapai potensi yang dimilikinya. Mahasiswa kost dari luar Kota Bandung yang telah menerapkan *mindfulness* dapat memandang hidupnya lebih bermakna, dapat menerima pengalaman menyenangkan dan tidak menyenangkan, dan memiliki cara pandang baru yang baik mengenai pengalaman menyenangkan dan tidak menyenangkan sehingga mahasiswa kost dari luar Kota Bandung dapat mencapai *Psychological Well-Being*. Mahasiswa yang tidak memiliki *mindfulness* kurang memercayai kemampuan ataupun keterampilan yang dimilikinya sehingga saat mereka mengalami suatu masalah, mereka tidak menggunakan keterampilan yang dimilikinya untuk mengatasinya. Selain itu, mahasiswa kost dari luar Kota Bandung juga

kurang dapat menerima pengalaman baru karena hanya melakukan kebiasaan yang dilakukan saat sebelum menjadi mahasiswa kost.

Mahasiswa kost dari luar Kota Bandung yang *mindfulness*, memiliki *Psychological Well-Being* yang tinggi dimana mahasiswa kost dari luar Kota Bandung berfokus pada tantangan yang sedang dialaminya saat ini tanpa memiliki pemikiran bahwa tantangan tersebut tidak mungkin dapat diatasi, sehingga mahasiswa kost dari luar Kota Bandung dapat berusaha mempelajari ataupun menggunakan keterampilan tertentu untuk mengatasi tantangan tersebut dengan perasaan yang positif. Mahasiswa kost dari luar Kota Bandung yang tidak memiliki *mindfulness*, memiliki *Psychological Well-Being* yang rendah dimana mahasiswa kost dari luar Kota Bandung memiliki pemikiran bahwa tantangan yang dialaminya dalam mencapai tuntutan tidak dapat diatasi, sehingga mahasiswa kost dari luar Kota Bandung kurang dapat mempelajari ataupun menggunakan keterampilan tertentu untuk mengatasi tantangan tersebut. Mahasiswa kost dari luar Kota Bandung juga merasa kesulitan dan tertekan dalam memenuhi tuntutannya.

Mindfulness adalah kesadaran momen ke momen tanpa menghakimi yang dibudidayakan dengan memberikan atensi pada arah yang spesifik, pada waktu saat ini dan tidak secara reaktif, tidak menghakimi, dan tulus (Kabat-Zinn, 2015). *Mindfulness* dapat dicontohkan saat mahasiswa kost dari luar Kota Bandung sedang membangun hubungan yang baru dengan orang-orang yang ada di lingkungannya, seringkali mahasiswa kost dari luar Kota Bandung merasa takut apabila orang-orang tidak dapat menerima dirinya sehingga mahasiswa kost dari luar Kota Bandung takut untuk membangun relasi. Apabila mahasiswa kost dari luar Kota Bandung *mindfulness*, mahasiswa kost dari luar Kota Bandung dapat fokus pada saat mahasiswa kost dari luar Kota Bandung sedang membangun relasi dengan orang lain dan mengubah cara pandanginya sehingga tidak merasa takut ditolak atau tidak diterima. Contoh lain adalah saat mahasiswa kost dari luar Kota Bandung sedang bersosialisasi, mahasiswa kost dari luar Kota Bandung tidak benar-benar berada pada momen tersebut karena mahasiswa kost

dari luar Kota Bandung memikirkan uang kuliah dan uang kosan sehingga mahasiswa kost dari luar Kota Bandung kurang mempersepsi relasi sosial yang sedang dijalaninya. Mahasiswa kost dari luar Kota Bandung yang *mindfulness* akan menikmati bagaimana relasi tersebut terjalin, bagaimana prosesnya, dan persepsinya mengenai relasi tersebut. *Mindfulness* timbul akibat adanya pemberian atensi secara sengaja pada saat ini sehingga mahasiswa kost dari luar Kota Bandung memusatkan pada pengalaman yang sedang dirasakan atau dialaminya saat ini. Mahasiswa kost dari luar Kota Bandung dapat menyadari apa yang sedang dilakukan atau yang dialami dan memusatkan atensi pada suatu hal, tidak memberikan atensi pada segala sesuatu seperti pengalaman masa lalu. Perkembangan *mindfulness* dapat didukung melalui 7 sikap yaitu *non-judging, patience, beginner's mind, trust, non-striving, acceptance, dan letting go.*

Non-judging adalah kemampuan mahasiswa kost dari luar Kota Bandung untuk sadar pada arus yang konstan mengenai menghakimi dan bereaksi terhadap pengalaman batin dan lahiriah yang biasanya ditangkap, diamati, dan mundur dari pengalaman tersebut. *Non-judging* dapat dicontohkan saat mahasiswa kost dari luar Kota Bandung mengalami suatu hal yang berbeda dari hal yang biasa dialaminya seperti bertemu dengan teman yang baru, mahasiswa kost dari luar Kota Bandung tidak berpikir bahwa bertemu teman baru adalah hal yang menakutkan sehingga mahasiswa kost dari luar Kota Bandung mau bertemu dan membangun relasi dengan teman tersebut.

Patience adalah kemampuan mahasiswa kost dari luar Kota Bandung mengingatkan diri untuk sabar pada pengalaman menegangkan, gelisah, atau takut karena pengalaman tersebut ada dalam hidup mahasiswa kost dari luar Kota Bandung. *Patience* dapat dicontohkan dengan mahasiswa kost dari luar Kota Bandung yang mengalami pengalaman menyedihkan seperti berpisah dari orangtuanya. Mahasiswa kost dari luar Kota Bandung dapat menerima hal tersebut karena pengalaman tersebut ada dalam kehidupannya sehingga mahasiswa kost dari luar Kota

Bandung tetap dapat menjalani kehidupannya secara mandiri tanpa ada rasa takut untuk mengatur kehidupannya sendiri.

Beginner's mind adalah pemikiran pemula yang terbuka memungkinkan mahasiswa kost dari luar Kota Bandung untuk menerima pengalaman baru dan mencegah mahasiswa kost dari luar Kota Bandung terjebak dengan kebiasaannya. *Beginner's mind* dapat dicontohkan saat mahasiswa kost dari luar Kota Bandung berada di lingkungan baru, mahasiswa kost dari luar Kota Bandung akan menjalani hal-hal yang berbeda dengan apa yang selama ini sudah dijalannya seperti membereskan peralatan di tempat kost. Mahasiswa kost dari luar Kota Bandung yang terbiasa dibantu dalam membereskan peralatan seperti alat masak, sekarang merubah kebiasaan tersebut dengan membereskan dan mencuci alat masak yang sudah dipakainya tanpa menunggu bantuan asisten rumah tangga di tempat kost.

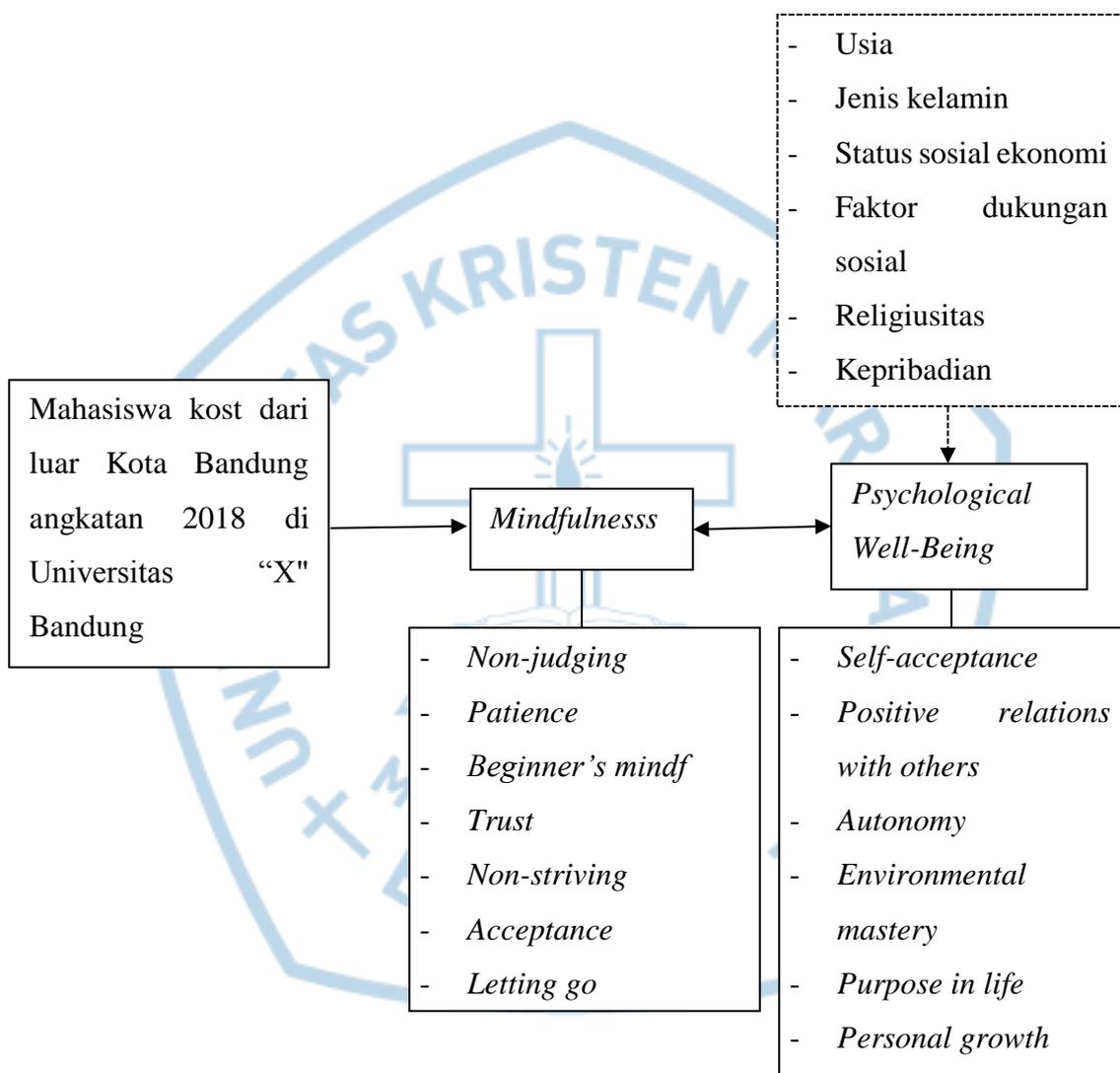
Trust adalah kemampuan mahasiswa kost dari luar Kota Bandung mengembangkan kepercayaan pada diri sendiri. *Trust* dapat dicontohkan saat mahasiswa kost dari luar Kota Bandung yakin bahwa dirinya mampu untuk membangun hubungan dengan orang yang baru saja ditemuinya walaupun memiliki budaya yang berbeda dengan dirinya.

Non-striving adalah kemampuan mahasiswa kost dari luar Kota Bandung untuk tidak memaksakan hal-hal tertentu. *Non-striving* dapat dicontohkan mahasiswa kost dari luar Kota Bandung tidak memaksakan diri untuk terus menerus mencari teman baru sebanyak-banyaknya karena relasi mereka akan terus terbangun seiring berjalannya waktu.

Acceptance adalah kemampuan mahasiswa kost dari luar Kota Bandung melihat sesuatu sesuai dengan apa yang terjadi. *Acceptance* dapat dicontohkan saat mahasiswa kost dari luar Kota Bandung dapat menerima bahwa dirinya akan menjalin pertemanan yang baru karena berada di lingkungan yang baru.

Letting go adalah kemampuan mahasiswa kost dari luar Kota Bandung untuk melepaskan pengalaman baik positif maupun negatif dan membiarkan hal-hal terjadi tanpa

berusaha menahan atau mengesampingkannya. *Letting go* dapat dicontohkan dengan mahasiswa kost dari luar Kota Bandung yang akan bertemu dengan banyak orang baru, hal tersebut tidak membuat mereka terus memikirkan hal apa saja yang harus dilakukannya saat bertemu dengan banyak orang baru sehingga mereka dapat melepaskan pikiran tersebut dan membiarkan dirinya untuk berinteraksi.



Bagan 1.1 Kerangka Pikir

1.5.1 Asumsi Penelitian

1. Mahasiswa kost dari luar Kota Bandung angkatan 2018 di Universitas “X” Bandung memiliki tingkat *Mindfulness* yang berbeda-beda.
2. Mahasiswa kost dari luar Kota Bandung angkatan 2018 di Universitas “X” Bandung memiliki derajat *Psychological Well-Being* yang berbeda-beda.
3. *Psychological Well-Being* mahasiswa kost dari luar Kota Bandung angkatan 2018 di Universitas “X” Bandung dapat ditingkatkan dengan *mindfulness*.
4. *Mindfulness* yang dimiliki mahasiswa kost dari luar Kota Bandung angkatan 2018 di Universitas “X” Bandung akan memengaruhi persepsi terhadap tuntutan-tuntutan mahasiswa kost.

1.6 Hipotesis Penelitian

Terdapat hubungan antara *Mindfulness* dengan *Psychological Well-Being* Mahasiswa kost dari luar Kota Bandung angkatan 2018 di Universitas “X” Bandung.

