

## Abstrak

*Mahasiswa kost dari luar Kota Bandung memiliki banyak tantangan dalam memenuhi tuntutan dalam hidupnya sebagai mahasiswa kost yang dapat dipersepsikan sebagai suatu hambatan yang dapat membuat Psychological Well-Being menjadi rendah. Mindfulness dapat meningkatkan Psychological Well-Being yang dimiliki mahasiswa kost dari luar Kota Bandung dengan memiliki persepsi yang baru terhadap tantangan yang dimilikinya. Peneliti menggunakan teori Mindfulness (Kabat-Zinn, 2015) dan teori Psychological Well-Being (Ryff, 2002) untuk mengetahui hubungan Mindfulness dengan Psychological Well-Being pada mahasiswa kost dari luar Kota Bandung angkatan 2018 di Universitas "X" Bandung.*

*Peneliti melakukan pengambilan data pada mahasiswa kost dari luar Kota Bandung angkatan 2018 di Universitas "X" Bandung sebanyak 102 mahasiswa menggunakan teknik sampel snowball sampling. Pengambilan data menggunakan kuesioner yang terdiri dari alat ukur Mindful Attention Awareness Scale (MAAS) dan Psychological Well-Being Scale (PWBS). Alat ukur MAAS terdiri dari 15 item sedangkan PWBS terdiri dari 42 item.*

*Hasil pengolahan data dengan mengkorelasikan skor MAAS dengan PWBS menggunakan uji korelasi rank spearman pada program SPSS v21. Hasil pengolahan data menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang tergolong moderat antara Mindfulness dan Psychological Well-Being ( $r=0,463$ ).*

*Kesimpulan yang diperoleh adalah terdapat hubungan antara Mindfulness dan Psychological Well-Being yang tergolong moderat dan bersifat positif pada mahasiswa kost dari luar Kota Bandung angkatan 2018 di Universitas "X" Bandung. Peneliti memberikan saran bagi mahasiswa kost dari luar Kota Bandung angkatan 2018 di Universitas "X" Bandung untuk meningkatkan Mindfulness agar Psychological Well-Being meningkat. Peneliti juga memberikan saran untuk melakukan penelitian lebih lanjut mengenai pengaruh Mindfulness terhadap Psychological Well-Being untuk mendapatkan gambaran yang lebih mendalam.*

**Kata kunci:** *Mindfulness, Psychological Well-Being*

## **Abstract**

*Boarding students from the outside of Bandung City have many challenges to comply the demands of their life as boarding students which can be perceived as an obstacle that can cause low Psychological Well-Being. Mindfulness can improve Psychological Well-Being of boarding students from the outside of Bandung City by having a new perception of the challenges they have. This study use theory of Mindfulness (Kabat-Zinn, 2015) and Psychological Well-Being (Ryff, 2002) to find out the relationship between Mindfulness and Psychological Well-Being in boarding students from the outside of Bandung City Class 2018 at the University “X” Bandung.*

*The researcher collected data from 102 respondents of boarding students from the outside of Bandung City Class 2018 at the University “X” Bandung using snowball sampling technique. Respondent filled out questioner consisting of Mindful Attention Awareness Scale (MAAS) and Psychological Well-Being Scale (PWBS).*

*The correlation between MAAS scores and PWBS scores using spearman rank technique in SPSS v21 program show that there is a relative moderate relationship between Mindfulness and Psychological Well-Being ( $r = 0,463$ ).*

*The conclusion from this study is that there is a relative moderate and positive relationship between Mindfulness and Psychological Well-Being in boarding students from the outside of Bandung City Class 2018 at the University “X” Bandung. The researcher suggest for boarding students from the outside of Bandung City to improve Mindfulness so as Psychological Well-Being increase. The researcher also suggest to conduct further research about contribution Mindfulness to Psychological Well-Being to get a deeper understanding.*

**Keyword:** *Mindfulness, Psychological Well-Being*

## DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL.....	i
LEMBAR PENGESAHAN.....	ii
KATA PENGANTAR.....	iii
ABSTRAK .....	v
ABSTRACT.....	vi
DAFTAR ISI.....	vii
DAFTAR TABEL .....	xi
DAFTAR BAGAN.....	xii
DAFTAR LAMPIRAN.....	xiii
<b>BAB I. PENDAHULUAN</b>	
1.1 Latar Belakang Masalah.....	1
1.2 Identifikasi Masalah .....	7
1.3 Maksud dan Tujuan Penelitian.....	7
1.3.1 Maksud Penelitian.....	7
1.3.2 Tujuan Penelitian.....	7
1.4 Kegunaan Penelitian.....	7
1.4.1 Kegunaan Teoritis.....	7
1.4.2 Kegunaan Praktis .....	8
1.5 Kerangka Pemikiran.....	8
1.6 Asumsi Penelitian.....	17
1.7 Hipotesa Penelitian.....	18
<b>BAB II. TINJAUAN PUSTAKA</b>	
2.1 <i>Psychological Well-Being</i> .....	19

2.1.1	Definisi <i>Psychological Well-Being</i> .....	19
2.1.2	Dimensi <i>Psychological Well-Being</i> .....	19
2.1.3	Faktor-faktor yang memengaruhi <i>Psychological Well-Being</i> .....	22
2.1.4	<i>Psychological Well-Being Scale</i> .....	25
2.2	<i>Mindfulness</i> .....	25
2.3.1	Definisi <i>Mindfulness</i> .....	25
2.2.2	Sikap – Sikap yang Mendukung Perkembangan <i>Mindfulness</i> .....	27
2.2.3	Faktor yang Memengaruhi <i>Mindfulness</i> .....	29
2.2.4	<i>Mindful Attention Awareness Scale</i> .....	29
2.3	Perkembangan .....	29
2.1.1	Pengertian Perkembangan .....	29
2.1.2	Pengertian <i>Emerging Adulthood</i> .....	30
2.4	Penelitian mengenai <i>Mindfulness</i> dan <i>Psychological Well-Being</i> .....	30
<b>BAB III. METODE PENELITIAN</b>		
3.1	Rancangan Penelitian .....	31
3.2	Prosedur Penelitian.....	31
3.3	Variabel Penelitian dan Definisi Operasional .....	31
3.3.1	Variabel Penelitian .....	31
3.3.2	Definisi .....	32
3.3.2.1	Definisi Konseptual.....	32
3.3.2.2	Definisi Operasional.....	32
3.4	Alat Ukur.....	33
3.4.1	Alat Ukur <i>Mindfulness</i> .....	33
3.4.1.1	<i>Mindful Attention Awareness Scale</i> .....	33
3.4.1.1.1	Cara Penilaian .....	34

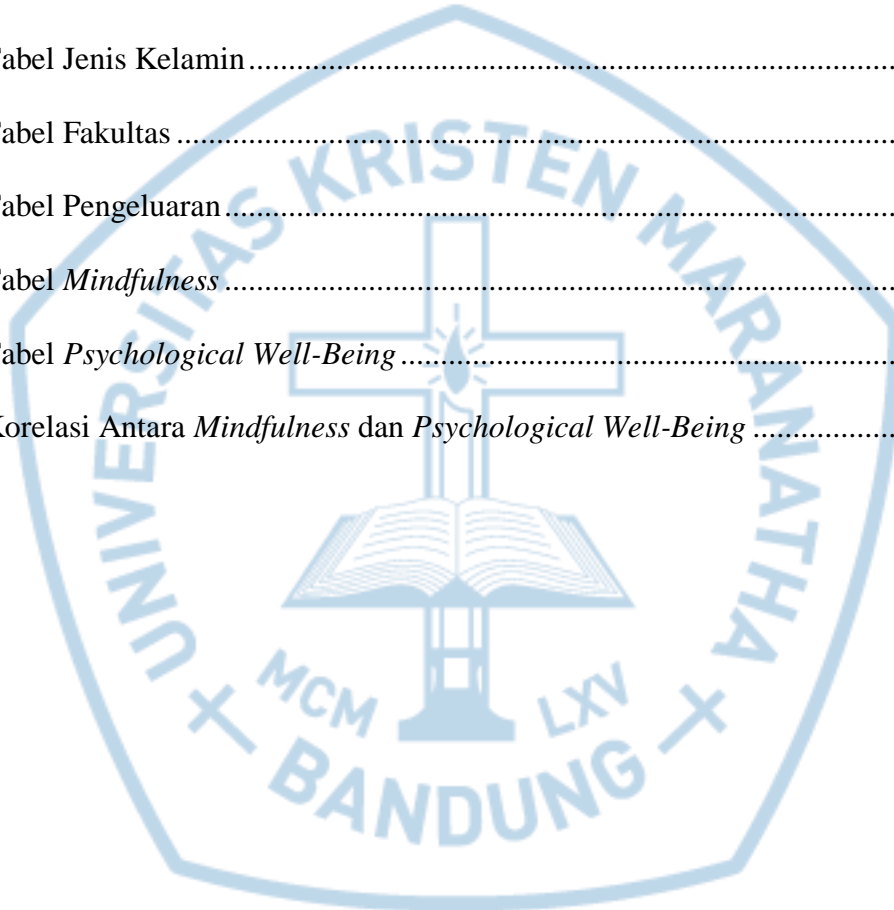
3.4.1.1.2 Pengkategorian .....	34
3.4.2 Alat Ukur <i>Psychological Well-Being</i> .....	34
3.4.2.1 Kisi-Kisi Alat Ukur .....	35
3.4.2.2 Cara Penilaian .....	35
3.4.2.3 Pengkategorian .....	36
3.4.3 Data Penunjang .....	36
3.4.4 Validitas dan Reliabilitas Alat Ukur .....	36
3.4.4.1 Validitas Alat Ukur .....	36
3.4.4.2 Reliabilitas Alat Ukur .....	37
3.5 Populasi dan Teknik Penarikan Sampel .....	38
3.5.1 Populasi Sasaran .....	38
3.5.2 Karakteristik Populasi .....	38
3.5.3 Teknik Penarikan Sampel .....	38
3.6 Teknik Analisis Data .....	38
3.7 Hipotesis Statistik .....	39
<b>BAB IV. HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN</b>	
4.1 Gambaran Sampel Penelitian .....	40
4.1.1 Jenis Kelamin .....	40
4.1.2 Fakultas .....	41
4.1.3 Pengeluaran .....	42
4.2 Hasil Penelitian .....	42
4.3 Pembahasan .....	44
<b>BAB V. SIMPULAN DAN SARAN</b>	
5.1 Simpulan .....	49
5.2 Saran .....	49

5.2.1	Saran Teoritis .....	49
5.2.2	Saran Praktis.....	50
<b>DAFTAR PUSTAKA .....</b>		<b>51</b>
<b>DAFTAR RUJUKAN.....</b>		<b>53</b>
<b>LAMPIRAN</b>		



## DAFTAR TABEL

Tabel 3.1 Penilaian alat ukur MAAS .....	34
Tabel 3.4 Dimensi alat ukur PWBS .....	35
Tabel 3.5 Kisi-kisi <i>item</i> PWBS .....	35
Tabel 3.6 Penilaian alat ukur PWBS .....	35
Tabel 3.7 Kriteria koefisien korelasi .....	39
Tabel 4.1 Tabel Jenis Kelamin .....	40
Tabel 4.2 Tabel Fakultas .....	41
Tabel 4.3 Tabel Pengeluaran .....	42
Tabel 4.4 Tabel <i>Mindfulness</i> .....	42
Tabel 4.5 Tabel <i>Psychological Well-Being</i> .....	43
Tabel 4.6 Korelasi Antara <i>Mindfulness</i> dan <i>Psychological Well-Being</i> .....	43



## DAFTAR BAGAN

Bagan 1.1 Kerangka Pikir .....	16
Bagan 3.1 Prosedur Penelitian .....	31





## DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 Kata Pengantar.....	L-1
Lampiran 2 Lembar Persetujuan .....	L-2
Lampiran 3 Identitas Responden.....	L-3
Lampiran 4 Kuesioner <i>Mindful Attention Awareness Scale</i> (MAAS) .....	L-5
Lampiran 5 Kuesioner <i>Psychological Well-Being Scale</i> (PWBS) .....	L-7
Lampiran 6 Data Mentah <i>Mindful Attention Awareness Scale</i> (MAAS) .....	L-11
Lampiran 7 Data Mentah <i>Psychological Well-Being Scale</i> (PWBS).....	L-13
Lampiran 8 Validitas dan Reliabilitas .....	L-17
8.1 Validitas <i>Mindful Attention Awareness Scale</i> (MAAS) .....	L-17
8.2 Reliabilitas <i>Mindful Attention Awareness Scale</i> (MAAS) .....	L-17
8.3 Validitas <i>Psychological Well-Being Scale</i> (PWBS) .....	L-17
8.4 Reliabilitas <i>Psychological Well-Being Scale</i> .....	L-18
Lampiran 9 Tabel Korelasi.....	L-19
Lampiran 10 Data Penunjang .....	L-20
Lampiran 11 <i>Crosstab</i> Data Penunjang dengan <i>Psychological Well-Being</i> .....	L-22
11.1 <i>Psychological Well-Being</i> dengan Jenis Kelamin .....	L-22
11.2 <i>Psychological Well-Being</i> dengan Status Sosial .....	L-22
11.3 <i>Psychological Well-Being</i> dengan Dukungan Sosial .....	L-22
11.4 <i>Psychological Well-Being</i> dengan Religiusitas .....	L-23
11.5 <i>Psychological Well-Being</i> dengan Kepribadian.....	L-23
11.6 <i>Psychological Well-Being</i> dengan Keluarga .....	L-23
11.7 <i>Psychological Well-Being</i> dengan Olahraga .....	L-24
11.8 <i>Psychological Well-Being</i> dengan Yoga .....	L-24

11.9 *Psychological Well-Being* dengan Fakultas ..... L-24

Lampiran 12 Data mentah dimensi-dimensi *Psychological Well-Being Scale* (PWBS) L-25

