

**HUBUNGAN *MINDFULNESS* DENGAN
KESEJAHTERAAN PSIKOLOGIS
MAHASISWA YANG SEDANG
MENERJAKAN SKRIPSI**

SKRIPSI

Hendike Isumantya Purnomo Putra

16.E1.0191



PROGRAM STUDI SARJANA PSIKOLOGI FAKULTAS PSIKOLOGI
UNIVERSITAS KATOLIK SOEGIJAPRANATA
SEMARANG
2022

**HUBUNGAN *MINDFULNESS* DENGAN
KESEJAHTERAAN PSIKOLOGIS
MAHASISWA YANG SEDANG
MENERJAKAN SKRIPSI**

SKRIPSI

Diajukan Kepada Program Studi Sarjana Psikologi Fakultas Psikologi Universitas
Katolik Soegijapranata Semarang untuk Memenuhi Sebagian dari Syarat-syarat
Guna Memperoleh Gelar Sarjana Psikologi

Oleh :

Hendike Isrumantya Purnomo Putra
16.E1.0191



PROGRAM STUDI SARJANA PSIKOLOGI FAKULTAS PSIKOLOGI
UNIVERSITAS KATOLIK SOEGIJAPRANATA
SEMARANG
2022

HALAMAN PENGESAHAN

Dipertahankan di depan Dewan Penguji Skripsi Program Studi Sarjana Psikologi
Fakultas Psikologi Universitas Katolik Soegijapranata Semarang dan
Diterima untuk Memenuhi Sebagian dari Syarat-syarat Guna
Memperoleh Gelar Sarjana Psikologi

Pada Tanggal

14 September 2022

Mengesahkan
Ketua Program Studi Sarjana Psikologi
Fakultas Psikologi Universitas Katolik Soegijapranata Semarang



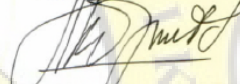
(Dra. Sri Sumijati, M.Si)

Dewan Penguji

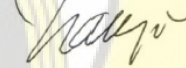
Pembimbing Utama



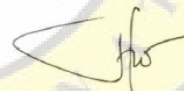
(Lucia Trisni Widyaningtanti, S.Psi, M.Si)



(Drs. Pius Heru Priyanto, M.Si.)



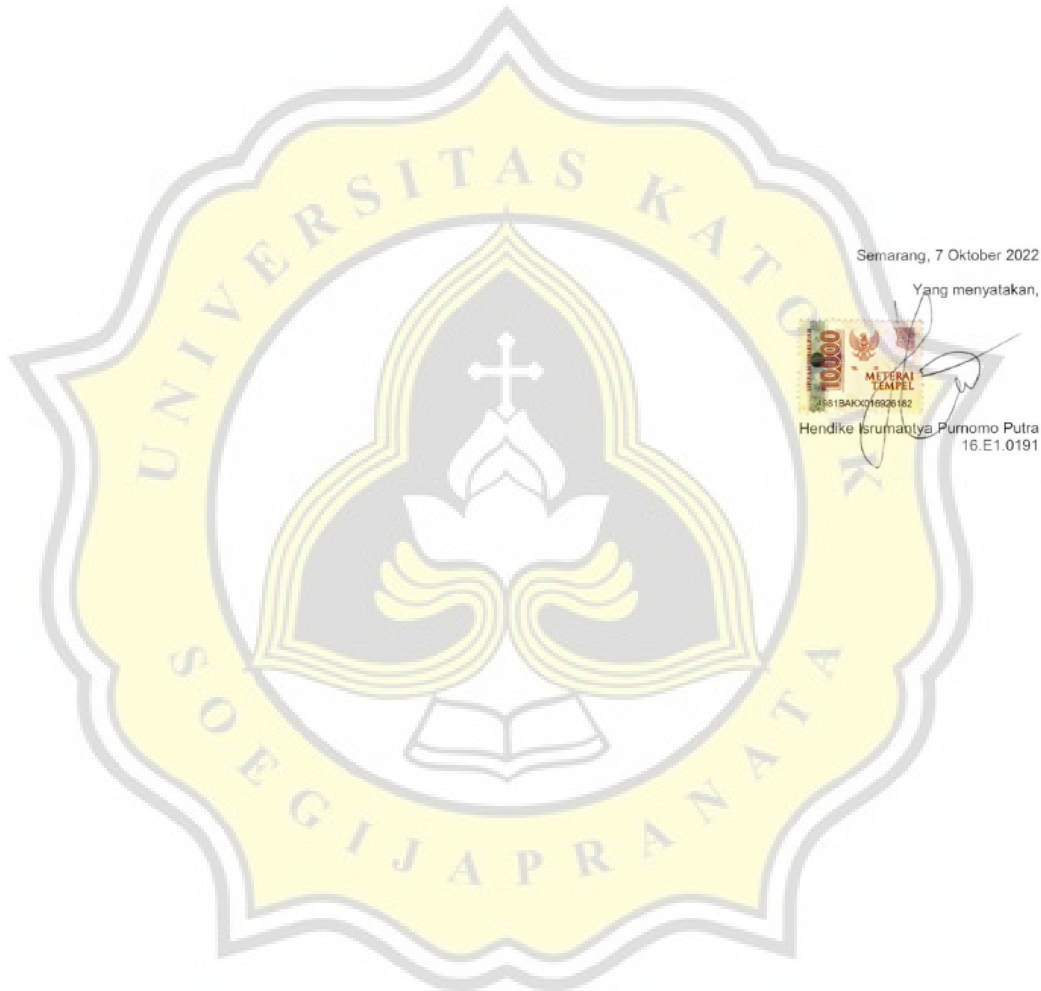
(Drs. Haryo Goeritno, M.Si.)



(Lucia Trisni Widyaningtanti, S.Psi, M.Si)

PERNYATAAN BEBAS PLAGIASI

Saya dengan ini menyatakan bahwa di dalam skripsi ini tidak terdapat karya yang pernah digunakan untuk memperoleh gelar akademik di suatu perguruan tinggi, dan juga tidak terdapat karya atau pendapat yang pernah ditulis atau diterbitkan oleh orang lain, kecuali yang sengaja diacu dalam naskah skripsi ini dan disebutkan dalam kepustakaan.



**HALAMAN PERNYATAAN PUBLIKASI KARYA ILMIAH
UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIS**

Yang bertanda tangan dibawah ini:

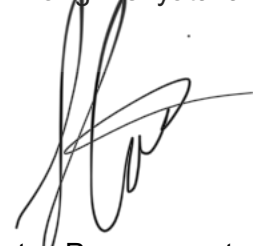
Nama : Hendike Isumantya Purnomo Putra
NIM : 16.E1.0191
Prodi / Konsentrasi : Program Studi Sarjana Psikologi
Fakultas : Psikologi

Menyetujui untuk memberikan kepada Universitas Katolik Soegijapranata Semarang Hak Bebas Royalti Non eksklusif atas karya ilmiah yang berjudul "HUBUNGAN *MINDFULNESS* DENGAN KESEJAHTERAAN PSIKOLOGIS MAHASISWA YANG SEDANG MENGERJAKAN SKRIPSI" beserta perangkat yang ada (jika diperlukan). Dengan Hak Bebas Royalti Non eksklusif ini Universitas Katolik Soegijapranata berhak menyimpan, mengalihkan media/formatkan, mengelola dalam bentuk pangkalan data (*database*), merawat, dan mempublikasikan tugas akhir ini selama tetap mencantumkan nama saya sebagai penulis / pencipta dan sebagai pemilik Hak Cipta.

Demikian pernyataan ini saya buat dengan sebenarnya.

Semarang, 7 Oktober 2022

Yang Menyatakan



Hendike Isumantya Purnomo putra
16.E1.0191

PERNYATAAN

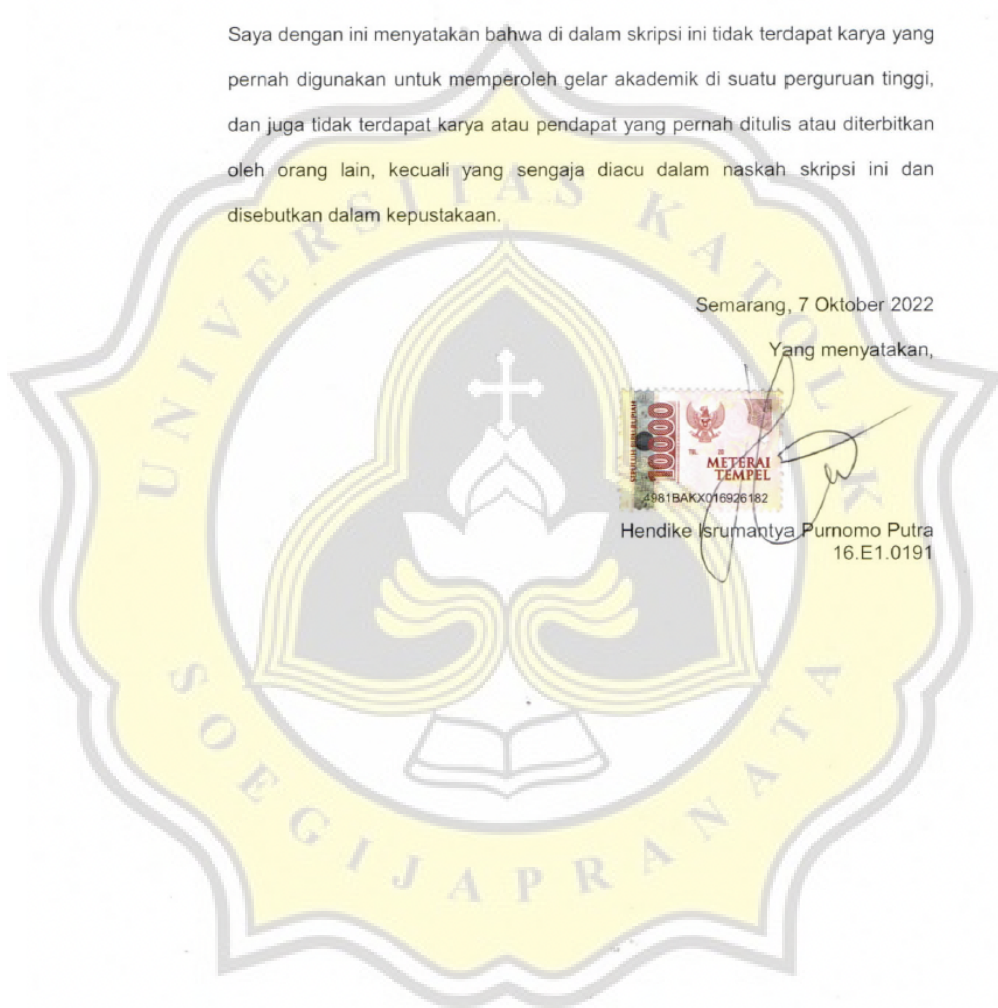
Saya dengan ini menyatakan bahwa di dalam skripsi ini tidak terdapat karya yang pernah digunakan untuk memperoleh gelar akademik di suatu perguruan tinggi, dan juga tidak terdapat karya atau pendapat yang pernah ditulis atau diterbitkan oleh orang lain, kecuali yang sengaja diacu dalam naskah skripsi ini dan disebutkan dalam kepustakaan.

Semarang, 7 Oktober 2022

Yang menyatakan,



Hendike Isrumantya Purnomo Putra
16.E1.0191



HALAMAN PERSEMBAHAN

Skripsi ini dipersembahkan untuk orang tua, keluarga, guru, sahabat, teman-teman, dan peneliti sendiri yang sudah berhasil menyelesaikan skripsi sebagai syarat kelulusan



HALAMAN MOTTO

“Panta rhei kai uden menei”

Herakleitos



UCAPAN TERIMA KASIH

Puji syukur peneliti ucapkan pada Allah Subhanahu wa ta'ala yang telah memperlancar dan menolong peneliti dalam proses skripsi sampai pada titik penyelesaian skripsi yang berjudul “Hubungan *Mindfulness* dengan Kesejahteraan Psikologis Mahasiswa yang sedang Mengerjakan Skripsi”. Tentunya terdapat beberapa pihak yang membantu peneliti dalam proses penyelesaian skripsi yaitu:

1. Dr. Kristiana Haryanti, M.Si., selaku dekan Fakultas Psikologi Universitas Katolik Soegijapranata yang sudah memfasilitasi peneliti dalam menempuh studi dan proses penyelesaian skripsi.
2. Dra. Sri Sumijati, M.Si., sebagai Kepala Program Studi Sarjana Psikologi Unika Soegijapranata yang memberikan pendampingan proses administratif skripsi sampai selesai.
3. Lucia Trisni Widyaningtanti, S.Psi, M.Si selaku dosen pembimbing skripsi yang selalu sabar dan murah hati dalam melayani bimbingan skripsi dari peneliti yang kurang konsisten dan hilang ditelan bumi.
4. Kedua orang tua saya, bapak dan ibu, yang membuat saya berada dalam tahap akhir menyelesaikan skripsi ini, dengan bantuan kasih, doa, segala hal baik bagi saya. Terkhususkan bagi bapak peneliti yang mendorong peneliti untuk menempuh studi di Fakultas Psikologi.
5. Saudara dan saudariku di kampus (Seto, Welly, Fatur, Fred, Edwin, Eduardus, Ardian, Dion, Bayu, Mening) dan teman-teman yang sudah berdinamika selama lebih dari empat tahun dan senantiasa memberikan cinta dan sayang satu sama lain.

6. Seluruh keluarga besar saya yang selalu mengingatkan untuk “Hayuk mas, cepetan lulus!”
7. Seluruh civitas Akademika Universitas Katolik Soegijapranata yang telah memberikan pelajaran terbaiknya kepada saya di Fakultas Psikologi Unika Soegijapranata.
8. Oda (*Author One Piece*) yang telah menemani saya dari awal pengerjaan skripsi hingga kelulusan ini.
9. Subjek penelitian dari mahasiswa Universitas Katolik Soegijapranata yang sudah berkenan menjadi partisipan pada penelitian ini.

Tentunya dalam skripsi ini terdapat ketidaksempurnaan di dalamnya, karena kesempurnaan itu milik Allah SWT. Peneliti mengharapkan kritik dan saran membangun bagi pihak lain sebagai umpan balik peneliti.

Semarang, 15 Juli 2022

Peneliti

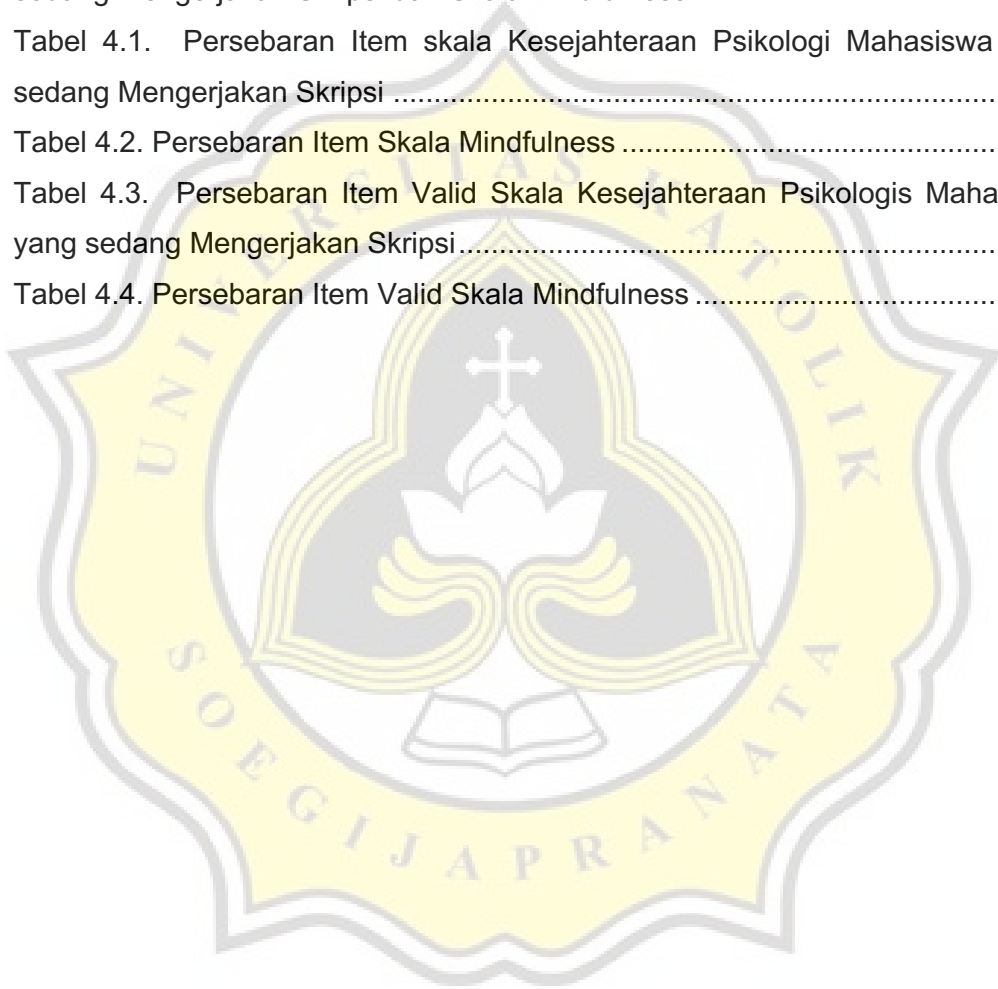
DAFTAR ISI

	Halaman
HALAMAN PENGESAHAN.....	Error! Bookmark not defined.
HALAMAN PERSEMBAHAN.....	vii
HALAMAN MOTTO.....	viii
UCAPAN TERIMA KASIH.....	ix
DAFTAR ISI.....	xi
DAFTAR TABEL.....	xiii
DAFTAR LAMPIRAN.....	xiv
ABSTRAK.....	xv
ABSTRACT.....	xvi
BAB 1 PENDAHULUAN.....	1
1.1. Latar Belakang Masalah.....	1
1.2. Tujuan Penelitian.....	7
1.3. Manfaat Penelitian.....	7
1.3.1. Manfaat Teoritis.....	7
1.3.2. Manfaat Praktis.....	7
BAB 2 TINJAUAN PUSTAKA.....	8
2.1. Kesejahteraan Psikologis Mahasiswa Yang Sedang Mengerjakan Skripsi.....	8
2.1.1. Pengertian Kesejahteraan Psikologis Mahasiswa Yang Sedang Mengerjakan Skripsi.....	8
2.1.2. Dimensi Kesejahteraan Psikologis.....	10
2.1.3. Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Kesejahteraan Psikologis.....	13
2.2. Mindfulness.....	14
2.2.1. Pengertian Mindfulness.....	15
2.2.2. Aspek-Aspek Mindfulness.....	16
2.3. Dinamika Hubungan Mindfulness dengan Kesejahteraan Psikologis Mahasiswa yang sedang Mengerjakan Skripsi.....	18
2.4. Hipotesis.....	21
BAB 3 METODE PENELITIAN.....	22
3.1. Metode Penelitian yang Digunakan.....	22
3.2. Identifikasi Variabel dan Definisi Operasional Variabel.....	22
3.2.1. Identifikasi Variabel.....	22
3.2.2. Definisi Operasional Variabel.....	22

3.3. Subjek Penelitian	23
3.3.1. Populasi	23
3.3.2. Teknik Pengambilan Sampel	24
3.4. Metode Pengumpulan Data	24
3.4.1. Alat Pengumpulan Data	24
3.4.2. Blueprint dan Cara Penilaian	24
3.5. Validitas dan Reliabilitas	26
3.5.1. Validitas Alat Ukur	26
3.5.2. Reliabilitas Alat Ukur	26
3.6. Teknik Analisis Data	27
BAB 4 PENGUMPULAN DATA PENELITIAN	28
4.1 Orientasi Kancan Penelitian	28
4.2 Persiapan Penelitian	29
4.2.1. Penyusunan Alat Ukur	29
4.2.3. Perijinan Penelitian	31
4.3 Validitas dan Reliabilitas Alat Ukur	31
4.3.1. Validitas dan Reliabilitas Skala Kesejahteraan Psikologis Mahasiswa yang sedang Mengerjakan Skripsi	31
4.3.2. Validitas dan Reliabilitas Skala Mindfulness	32
4.4. Pengumpulan Data Penelitian	33
BAB 5 HASIL DAN PEMBAHASAN	34
5.1. Hasil Penelitian	34
5.1.1. Uji Asumsi	34
5.1.2. Uji Hipotesis	35
5.2. Pembahasan	35
BAB 6 KESIMPULAN DAN SARAN	39
6.1. Kesimpulan	39
6.2. Saran	39
DAFTAR PUSTAKA	41
LAMPIRAN	44

DAFTAR TABEL

Tabel 3.1. Blueprint Skala Kesejahteraan Psikologis Mahasiswa yang sedang Mengerjakan Skripsi	25
Tabel 3.2. Blueprint Skala Mindfulness	25
Tabel 3.3. Cara Penilaian Skala Kesejahteraan Psikologis Mahasiswa yang sedang mengerjakan Skripsi dan Skala Mindfulness	26
Tabel 4.1. Persebaran Item skala Kesejahteraan Psikologi Mahasiswa yang sedang Mengerjakan Skripsi	30
Tabel 4.2. Persebaran Item Skala Mindfulness	30
Tabel 4.3. Persebaran Item Valid Skala Kesejahteraan Psikologis Mahasiswa yang sedang Mengerjakan Skripsi.....	32
Tabel 4.4. Persebaran Item Valid Skala Mindfulness	33



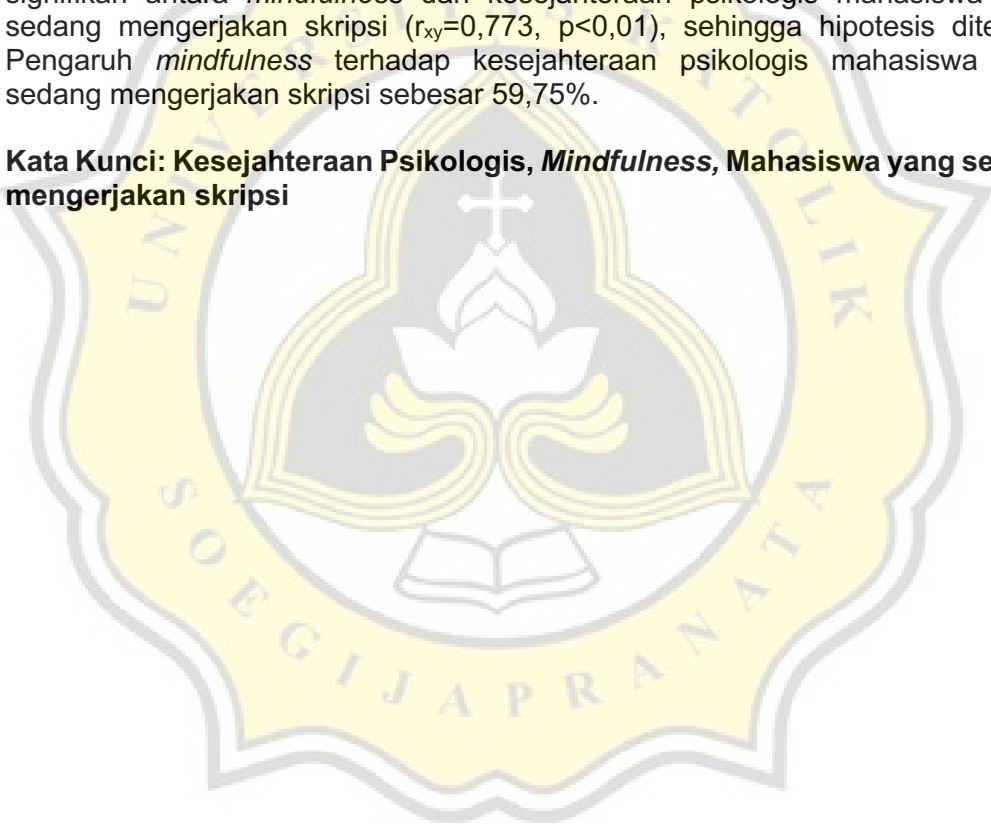
DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran A Skala Penelitian.....	45
Lampiran A.1. Skala Kesejahteraan Psikologis Mahasiswa Yang Sedang Mengerjakan Skripsi	46
Lampiran A.2. Skala Mindfulness	54
Lampiran B Data Kasar.....	59
Lampiran B.1. Data Kasar Skala Kesejahteraan Psikologis Mahasiswa Yang Sedang Mengerjakan Skripsi	60
Lampiran B.2. Data Kasar Skala Mindfulness	63
Lampiran C Uji Validitas Dan Reliabilitas.....	66
Lampiran C.1. Uji Validitas Dan Reliabilitas Skala Kesejahteraan Psikologis Mahasiswa Yang Sedang Mengerjakan Skripsi.....	67
Lampiran C.2. Uji Validitas Dan Reliabilitas Skala Mindfulness	70
Lampiran D Data Penelitian	73
Lampiran D.1. Data Penelitian Skala Kesejahteraan Psikologis Mahasiswa Yang Sedang Mengerjakan Skripsi	74
Lampiran D.2. Data Penelitian Skala Mindfulness.....	79
Lampiran E Uji Asumsi.....	84
Lampiran E.1. Uji Normalitas	85
Lampiran E.2. Uji Linieritas	88
Lampiran F Uji Hipotesis.....	91
Lampiran G Surat Izin Penelitian	94

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk mengkaji hubungan antara *mindfulness* dengan kesejahteraan psikologis mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi. Hipotesis yang diajukan dalam penelitian ini adalah ada hubungan positif antara *mindfulness* dengan kesejahteraan psikologis mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi, semakin tinggi *mindfulness* semakin tinggi pula kesejahteraan psikologis mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi, begitu pula sebaliknya. Partisipan penelitian berjumlah 93 mahasiswa Universitas Katolik Soegijapranata yang sedang mengerjakan skripsi dan diambil menggunakan *accidental sampling*. Pengukuran menggunakan skala kesejahteraan psikologis mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi dan skala *mindfulness* yang disebarakan secara daring melalui *google form*. Hasil penelitian menunjukkan terdapat hubungan sangat signifikan antara *mindfulness* dan kesejahteraan psikologis mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi ($r_{xy}=0,773$, $p<0,01$), sehingga hipotesis diterima. Pengaruh *mindfulness* terhadap kesejahteraan psikologis mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi sebesar 59,75%.

Kata Kunci: Kesejahteraan Psikologis, *Mindfulness*, Mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi



ABSTRACT

The goal of the research is to determine relationship between mindfulness and psychological well-being on undergraduate students who are doing the thesis. The proposed hypothesis was there is positive relationship between mindfulness and psychological well-being on undergraduate students who are doing the thesis, the higher mindfulness is, the higher psychological well-being on undergraduate students who are doing the thesis will be, vice versa. The research participants were 93 undergraduate students from Catholic Soegijapranata University who are doing the thesis that were taken using accidental sampling. The measurement used psychological well-being on undergraduate students who are doing the thesis scale and mindfulness scale that was distributed online using google form. The result illustrated that there is very significant relationship between mindfulness and psychological well-being on undergraduate students who are doing the thesis ($r_{xy}=0,773$, $p<0,01$), so the hypothesis was accepted. The influence of mindfulness toward psychological well-being on undergraduate students who are doing the thesis is 59,75%.

Keyword: Psychological well-being, mindfulness, undergraduate students who are doing the thesis.

