

## BAB 5

### HASIL DAN PEMBAHASAN

#### 5.1. Hasil Penelitian

##### 5.1.1. Uji Asumsi

Uji asumsi merupakan uji yang dilakukan sebelum uji hipotesis yang meliputi uji normalitas dan uji linieritas. Uji normalitas bertujuan untuk mengetahui sifat distribusi data yang dikumpulkan normal atau tidak, sedangkan uji linieritas digunakan untuk mengetahui ada atau tidaknya hubungan linear antara dua variabel dalam konteks ini yaitu *mindfulness* dan kesejahteraan psikologi mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi.

1. Uji Normalitas

a. Kesejahteraan Psikologis Mahasiswa yang sedang Mengerjakan Skripsi

Uji normalitas dalam penelitian ini menggunakan teknik *One-sample Kolmogorov Smirnov*. Suatu data dikatakan memiliki distribusi data yang normal apabila nilai  $p > 0,05$ . Hasil uji normalitas pada variabel kesejahteraan psikologis mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi menunjukkan hasil  $K-S-Z = 0,667$  dan  $p > 0,05$ , maka dari itu disimpulkan data kesejahteraan psikologis mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi berdistribusi normal.

b. *Mindfulness*

Uji normalitas dilakukan untuk mengetahui persebaran data penelitian bersifat normal atau tidak. Suatu data dikatakan memiliki persebaran normal apabila nilai  $p > 0,05$ . Uji normalitas yang dilakukan pada data variabel *mindfulness* menunjukkan hasil  $K-S-Z = 0,846$  dan nilai  $p > 0,05$ , maka disimpulkan distribusi data variabel *mindfulness* bersifat normal.

## 2. Uji Linieritas

Uji linieritas digunakan untuk mengetahui ada atau tidaknya hubungan linear antara dua variabel penelitian. Teknik yang digunakan dalam menguji linieritas adalah *curve estimation*. Kedua variabel dianggap memiliki hubungan yang linear apabila nilai  $p < 0,01$ . Hasil uji statistika menunjukkan nilai F linier = 134,737 dan nilai  $p < 0,01$ , maka dari itu disimpulkan terdapat hubungan yang linear antara *mindfulness* dengan kesejahteraan psikologis mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi.

### 5.1.2. Uji Hipotesis

Uji hipotesis bertujuan untuk menjawab hipotesis penelitian. Teknik yang digunakan untuk menguji hipotesis penelitian ini adalah teknik korelasi dari Pearson. Tujuannya adalah untuk mengetahui ada atau tidaknya hubungan antara *mindfulness* dengan kesejahteraan psikologis mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi. Berdasarkan hasil uji statistika menunjukkan hasil nilai  $r_{xy} = 0,773$  dan  $p < 0,01$ . Uji korelasi menunjukkan hubungan yang sangat signifikan apabila nilai  $p < 0,01$ , maka dari itu disimpulkan terdapat hubungan positif antara *mindfulness* dengan kesejahteraan psikologis mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi, semakin tinggi *mindfulness* semakin tinggi tingkat kesejahteraan psikologis mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi, sehingga hipotesis dalam penelitian ini diterima.

## 5.2. Pembahasan

Hasil penelitian melalui uji korelasi menunjukkan hasil nilai  $r_{xy} = 0,773$  dan  $p < 0,01$ , hasil tersebut menunjukkan adanya hubungan positif *mindfulness* dengan kesejahteraan psikologis mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi, semakin tinggi *mindfulness* maka semakin tinggi tingkat kesejahteraan psikologis pada

mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi, sehingga hipotesis penelitian ini diterima.

Berdasarkan hasil penelitian ini menunjukkan sumbangan efektif variabel *mindfulness* terhadap kesejahteraan psikologis mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi sebesar 59,75% sedangkan 40,25% dipengaruhi oleh faktor-faktor lain seperti faktor psikososial, sosial demografis, dan biologis. Peneliti pun juga menambahkan analisis hubungan antara aspek *mindfulness* dengan kesejahteraan psikologis mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi. Hasil analisis menunjukkan keempat aspek *mindfulness* meliputi *describing* ( $r_{xy}=0,613$ ,  $p<0,01$ ), *observing* ( $r_{xy}=0,606$ ,  $p<0,01$ ), *acting with awareness* ( $r_{xy}=0,663$ ,  $p<0,01$ ), dan *non-reacting to internal experience* ( $r_{xy}=0,613$ ,  $p<0,01$ ) menunjukkan hubungan yang sangat signifikan dengan kesejahteraan psikologis mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi, sedangkan aspek *non-judging to internal experience* berhubungan signifikan dengan kesejahteraan psikologis mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi ( $r_{xy}=0,191$ ,  $p<0,05$ ). Penelitian Erpiana dan Fourianalistyawati (2018) menjelaskan bahwa individu dengan *mindfulness* adalah individu yang memiliki kepekaan sehingga membantunya dalam memiliki hubungan yang positif dengan orang lain. Menurut Bukhori (2017), individu yang menyadari setiap aktivitas yang dilakukannya akan mampu menguasai lingkungan dan mengendalikan setiap situasi meskipun terdapat hambatan sekalipun.

Hasil penelitian ini sejalan dengan hasil penelitian sebelumnya seperti yang dilakukan Rahmawati dan Putri (2020) yang menunjukkan adanya pengaruh latihan *mindfulness* dalam meningkatkan kesejahteraan psikologis. Menurut Hayes dan Feldman (dalam Keng, Smoski, & Robins, 2011), *mindfulness* secara teori berhubungan dengan kesejahteraan psikologis. Aspek dari *mindfulness*

dengan tidak menilai pengalaman dan momen tertentu dapat berpotensi secara efektif mencegah dari bentuk distress psikologis, kecemasan, kekhawatiran, ketakutan, kemarahan, dan banyak kecenderungan maladaptif lainnya.

Penelitian yang dilakukan Aisyah dan Suprpti (2021) menunjukkan adanya pengaruh *mindfulness* dengan kesejahteraan psikologis pada *emerging adulthood*. Dalam penelitiannya menyatakan bahwa individu yang *mindful* menyadari sepenuhnya pada sesuatu, memusatkan pikiran secara sementara sehingga individu dapat mengatur situasinya dengan efektif dan menghindarkan dari keadaan yang kurang menyenangkan. Penelitian yang dilakukan Savitri dan Listiyandini (2017) menunjukkan hasil serupa dengan penelitian ini yaitu *mindfulness* memiliki peran positif dalam berhubungan dengan kesejahteraan psikologis remaja. Individu yang *mindful* memiliki kesadaran yang tinggi sehingga mereka cenderung untuk dapat mengubah, mengendalikan, dan menguasai lingkungan eksternal, terbuka dengan pandangan baru, berkeinginan untuk mengembangkan potensi dalam situasi apapun, dan dapat aktif dalam berbagai kegiatan. Individu yang mampu sadar secara penuh dapat menunjukkan rasa empati terhadap keadaan orang lain sehingga mereka cenderung mampu membangun hubungan yang positif dengan orang lain.

Peneliti juga melakukan kategorisasi secara empirik pada kedua variabel didasarkan pada Mean empirik dan Standar Deviasi empirik. Pada variabel kesejahteraan psikologis mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi menunjukkan 15,1% mahasiswa memiliki kesejahteraan psikologis yang rendah, 69,9% dalam kategori sedang, dan 15,1% termasuk dalam kategori kesejahteraan psikologis yang tinggi. Pada variabel *mindfulness*, terdapat sebesar 18,3% responden dengan *mindfulness* yang rendah, 66,7% pada kategori yang sedang,

dan 15,1% memiliki *mindfulness* yang tinggi (Lih Lamp E.1). Hasil tersebut menyimpulkan bahwa kesejahteraan psikologis mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi dalam kategori yang sedang begitu pula dengan tingkatan *mindfulness*nya yang dalam kategori sedang.

Pada penelitian ini tentunya tidak terlepas dari kelemahan dan keterbatasan. Keterbatasan dalam penelitian ini adalah karena pandemi COVID-19 yang membatasi peneliti dalam mengumpulkan data lebih banyak sehingga lebih mampu untuk mewakili banyaknya populasi penelitian. Selain itu, skala yang disebarakan secara *online* membuat peneliti kurang mampu mengontrol variabel lain yang mampu mempengaruhi hasil penelitian seperti pemahaman subjek terkait item-item alat ukur. Populasi dalam penelitian pun terlalu heterogen dan kurang dibatasi dari segi lama pengerjaan skripsi sehingga mampu mempengaruhi analisis hasil penelitian ini.

