

**Hubungan Mindfulness dengan Kesejahteraan Psikologis Pada Wanita
Dewasa Awal dengan Peran Ganda**

SKRIPSI

Ricky Yong Setiawan Putra

19.E1.0005



PROGRAM STUDI SARJANA PSIKOLOGI FAKULTAS PSIKOLOGI

UNIVERSITAS KATOLIK SOEGIJAPRANATA

SEMARANG

2023

**Hubungan Mindfulness dengan Kesejahteraan Psikologis Pada Wanita
Dewasa Awal dengan Peran Ganda**

SKRIPSI

Diajukan kepada Program Studi Sarjana Psikologi Universitas Katolik
Soegijapranata Semarang dan Diterima untuk Memenuhi Sebagian dari

Syarat-syarat Guna Memperoleh Gelar Sarjana Psikologi

Ricky Yong Setiawan Putra

19.E1.0005



PROGRAM STUDI SARJANA PSIKOLOGI FAKULTAS PSIKOLOGI

UNIVERSITAS KATOLIK SOEGIJAPRANATA

SEMARANG

2023

Hubungan Antara Dukungan Sosial Suami dengan Kesejahteraan Psikologis pada Istri Dewasa Awal yang Bekerja

Ricky Yong Setiawan Putra, Monika Windriya Satyajati

Fakultas Psikologi, Universitas Katolik Soegijapranata, Jl Pawiyatan Luhur Sel. IV
No. 1,

Bendan Duwur, Kec. Gajahmungkur, Kota Semarang, Jawa Tengah 50234,
Indonesia

E-mail : rickyong168@gmail.com

abstrak

Kesejahteraan psikologis merupakan keadaan seseorang dapat berfungsi secara penuh, bukan sekedar terlepas dari masalah mental saja. *Mindfulness* sendiri merupakan suatu kondisi ketika seseorang mengalami kebebasan psikologis dengan memiliki fokus yang baik dan tenang tanpa diganggu sudut pandang lain. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara *mindfulness* dengan kesejahteraan psikologis pada wanita dewasa awal dengan peran ganda. Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif korelasional dan pengambilan sampel dengan cara *incidental sampling*, diperoleh 62 partisipan. Hasil penelitian menunjukkan nilai korelasi positif sebesar 0,510 dan nilai signifikansi sebesar 0,000 ($p < 0,01$) yang berarti *mindfulness* berhubungan signifikan dengan kesejahteraan psikologis wanita dewasa awal dengan peran ganda. Arah hubungan bersifat positif, yang berarti kedua variabel memiliki hubungan searah. Kesejahteraan psikologis menjadi hal yang penting dimiliki, agar dalam melakukan perannya istri bisa lebih bahagia dan tidak tertekan. Diharapkan untuk wanita dewasa awal mempraktekkan *mindfulness* terutama pada aspek *observing* dan *acting with awareness*.

Kata Kunci: Kesejahteraan psikologis, *Mindfulness*, Wanita peran ganda

Abstract

Psychological well-being is a state where a person can function fully, not just being free from mental problems. Mindfulness is a condition when a person experiences psychological freedom by having a good and calm focus without being disturbed by other points of view. This study aims to determine the relationship between mindfulness and psychological well-being in early adult women with multiple roles. This study used a correlational quantitative approach and sampling by incidental sampling, obtained 62 participants. The results showed a positive correlation value of 0.510 and a significance value of 0.000 ($p < 0.01$), which means that mindfulness is significantly related to the psychological well-being of early adult women with multiple roles. The direction of the relationship is positive, which means that the two variables have a unidirectional relationship. Psychological well-being is important to have, so that in carrying out its role the wife can be happier and not depressed. It is expected that early adult women practice mindfulness, especially in the aspects of observing and acting with awareness.

Keywords: psychological well-being, Mindfulness, dual role woman