



**HUBUNGAN ANTARA *MINDFULNESS* DENGAN
KEBAHAGIAAN PADA MAHASISWA DI JAKARTA BARAT**

SKRIPSI

DISUSUN OLEH:

ERLINA

705160112

**FAKULTAS PSIKOLOGI
UNIVERSITAS TARUMANAGARA
JAKARTA**

2020



**HUBUNGAN ANTARA *MINDFULNESS* DENGAN
KEBAHAGIAAN PADA MAHASISWA DI JAKARTA BARAT**

**Skripsi ini Diajukan Sebagai Syarat Untuk Menempuh Ujian Sarjana Strata
Satu (S-1) Psikologi**

DISUSUN OLEH:

ERLINA

705160112

**FAKULTAS PSIKOLOGI
UNIVERSITAS TARUMANAGARA
JAKARTA
2020**

 UNTAR Tarumanagara University FAKULTAS PSIKOLOGI	FR-FP-04-06/R0	HAL. 1/1
05 NOVEMBER 2010	SURAT PERNYATAAN KEASLIAN NASKAH	

Yang bertandatangan di bawah ini:

Nama : Erlina

NIM : 705160112

Dengan ini menyatakan bahwa karya ilmiah yang diserahkan kepada Fakultas Psikologi Universitas Tarumanagara, berjudul:

Hubungan antara Mindfulness dengan Kebahagiaan pada Mahasiswa di Jakarta Barat

Merupakan karya sendiri yang tidak dibuat dengan melanggar ketentuan plagiarisme dan otoplagiarisme. Saya menyatakan memahami tentang adanya larangan plagiarisme dan otoplagiarisme tersebut, dan dapat menerima segala konsekuensi jika melakukan pelanggaran menurut ketentuan peraturan perundang-undangan dan peraturan lain yang berlaku di lingkungan Universitas Tarumanagara.

Pernyataan ini dibuat dengan penuh kesadaran dan tanpa paksaan dari pihak mana pun.

Jakarta, 17 Juli 2020

Yang Memberikan Pernyataan



A yellow revenue stamp (Meterai Tempel) with the value of 6000 Rupiah. The stamp features the Garuda Pancasila emblem and the text 'METERAI TEMPEL', 'TGL', 'BEC4CAHF474791521', '6000', and 'ENAM RIBU RUPIAH'. A handwritten signature is written over the stamp.

ERLINA

 UNTAR Tarumanagara University FAKULTAS PSIKOLOGI	FR-FP-04-07/R0	HAL. 1/1
05 NOVEMBER 2010	SURAT PERNYATAAN EDIT NASKAH	

Yang bertandatangan di bawah ini:

Nama : Erlina
 N I M : 705160112
 Alamat : Jl. Taman Permata Indah II Blok N.2 No.17, DKI Jakarta, 14450.

Dengan ini memberi hak kepada Fakultas Psikologi Universitas Tarumanagara untuk menerbitkan sebagian atau keseluruhan karya penelitian saya, berupa skripsi yang berjudul:

Hubungan antara Mindfulness dengan Kebahagiaan pada Mahasiswa di Jakarta Barat

Saya juga tidak keberatan bahwa pihak editor akan mengubah, memodifikasi kalimat-kalimat dalam karya penelitian saya tersebut dengan tujuan untuk memperjelas dan mempertajam rumusan, sehingga maksud menjadi lebih jelas dan mudah dipahami oleh pembaca umum sejauh perubahan dan modifikasi tersebut tidak mengubah tujuan dan makna penelitian saya secara keseluruhan.

Demikian surat pernyataan ini saya buat dengan sungguh-sungguh, secara sadar, dan tanpa paksaan dari pihak manapun.

Jakarta, 17 Juli 2020

Yang Membuat Pernyataan


ERLINA

**PROGRAM STUDI SARJANA FAKULTAS PSIKOLOGI
UNIVERSITAS TARUMANAGARA
JAKARTA**

TANDA PENGESAHAN SKRIPSI

Nama : Erlina

N.I.M. : 705160112

Program Studi : Psikologi

Judul Skripsi

Hubungan antara Mindfulness dengan Kebahagiaan pada Mahasiswa di Jakarta Barat

.....

.....

Telah diuji dalam sidang Sarjana pada tanggal 6 Juli 2020 dan dinyatakan lulus, dengan majelis penguji terdiri atas:

1. Ketua : Dr. P. Monty P. Satiadarma, MS/AT
2. Anggota : Erik Wijaya, M.Si.
- Denrich Suryadi, M.Psi., Psi.
-
-

Jakarta, 17 Juli 2020

Pembimbing



(Denrich Suryadi, M.Psi.Psi)

KATA PENGANTAR

Puji dan syukur peneliti panjatkan kepada Tuhan Yang Maha Esa yang senantiasa memberikan berkat dan karunia-Nya sehingga peneliti dapat menyelesaikan penyusunan skripsi yang berjudul “Hubungan antara *Mindfulness* dengan Kebahagiaan pada Mahasiswa di Jakarta Barat”. Penyusunan skripsi ini ditujukan sebagai salah satu pemenuhan syarat dalam memperoleh gelar Sarjana Psikologi dari Fakultas Psikologi Universitas Tarumanagara. Pada penelitian ini peneliti mendapatkan berbagai dukungan, bimbingan dan bantuan dari banyak pihak. Peneliti sepenuhnya sadar bahwa tanpa adanya dukungan, bimbingan dan bantuan, maka akan sulit untuk menyelesaikan skripsi ini. Oleh karena itu, peneliti mengucapkan terima kasih kepada Ibu Dr. Rostiana, S.Psi., M.Si., Psikolog selaku Dekan Fakultas Psikologi Universitas Tarumanagara yang telah memberikan pengesahan pada skripsi ini. Ibu Sri Tiatri, S.Psi., M.Psi., PhD., Psikolog selaku Wakil Dekan dan Ibu Dr. Zamralita, M.M., Psikolog., selaku Ketua Program Studi Fakultas Psikologi Universitas Tarumanagara yang telah mengizinkan penelitian ini dilaksanakan. Bapak dan Ibu Dosen pengampu mata kuliah yang telah membekali peneliti dengan ilmu pengetahuan untuk menyelesaikan studi.

Rasa terima kasih secara khusus peneliti ucapkan kepada orang-orang terdekat, terutama kepada orang tua yaitu Bapak Martin dan Ibu Lie fa yang saat ini bertempat tinggal jauh dari peneliti. Rasa terima kasih ini peneliti ucapkan kepada orang tua karena orang tua menjadi sosok yang selalu senantiasa mendoakan dan mendukung peneliti selama proses penyelesaian studi. Segala kemampuan, pemikiran dan kekuatan yang membawa peneliti sampai sejauh ini karena adanya didikan serta peran dari orang tua. Peneliti juga mengucapkan

terima kasih kepada Akong dan Ama sebagai keluarga kedua peneliti yang berada di Jakarta karena telah memberikan peneliti tempat tinggal serta fasilitas yang memadai selama proses penyelesaian studi. Peneliti juga tak lupa mengucapkan terima kasih kepada pasangan peneliti yaitu Saudara Leonardy yang sudah dengan sangat sabar menemani peneliti dalam proses penyelesaian studi ini. Kesadaran dan keyakinan akan dukungan dari orang-orang terdekat membuat peneliti dapat berjuang dengan keras dan tenang dalam menghadapi berbagai tantangan dalam proses penyelesaian studi ini.

Peneliti mengucapkan terima kasih kepada Ibu Denrich Suryadi, M.Psi., Psikolog selaku dosen pembimbing yang telah sangat sabar membimbing dan membantu peneliti sehingga skripsi ini dapat terselesaikan dengan baik. Beliau selalu mengingatkan peneliti agar dapat berpikir lebih kritis dan sistematis. Beliau juga selalu memberikan dukungan emosional ketika peneliti merasa sangat cemas dalam proses pengerjaan skripsi ini. Beliau juga memberikan banyak masukan yang menginspirasi sehingga peneliti lebih sadar bahwa logika berpikir dan kegigihan penting dalam segala hal yang dilakukan. Peneliti juga mengucapkan terima kasih kepada Bapak Erik Wijaya, S.Psi., M.Si. selaku dosen statistik yang turut membantu peneliti dalam segala pengetahuan mengenai metodologi penelitian. Peneliti juga mengucapkan terima kasih kepada Bapak Bonar Hutapea, S.Psi., M.Psi. selaku dosen pembimbing akademik yang selalu memberikan masukan tentang cara mengerjakan skripsi dengan menyenangkan.

Rasa terima kasih juga peneliti ucapkan kepada seluruh teman seperjuangan dalam Geng Psi-Kobel yang selalu bersedia menjadi tempat keluh kesah peneliti dan menjadi *support system* agar peneliti selalu bersemangat dalam proses pengerjaan skripsi ini. Peneliti juga mengucapkan terima kasih kepada kakak kelas

peneliti yaitu Saudari Veswaren karena telah memberikan banyak masukan serta motivasi dalam membantu peneliti menyelesaikan skripsi ini. Peneliti juga mengucapkan terima kasih kepada sahabat peneliti yaitu Saudari Herniyenti Meiriani dan Saudari Jessica Chen karena telah bersedia menjadi seseorang yang mendengarkan curhatan peneliti selama proses pengerjaan skripsi serta menjadi sahabat yang bersedia menemani peneliti ketika mengerjakan tugas perkuliahan. Peneliti juga tidak lupa mengucapkan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada seluruh partisipan yang turut membantu peneliti dengan memberikan data, sehingga skripsi ini dapat terselesaikan dengan baik, walaupun tidak sepenuhnya sempurna.

Akhir kata dari pengantar ini, peneliti mengucapkan terima kasih kepada pihak-pihak lain yang tidak dapat peneliti sebutkan secara satu per satu. Peneliti menyadari bahwa skripsi ini masih jauh dari kata sempurna, sehingga skripsi ini masih perlu masukan agar dapat dikembangkan menjadi penelitian yang lebih baik untuk kedepannya. Oleh karena itu, peneliti secara terbuka menerima masukan kritik dan saran dari para pembaca yang bersifat membangun penelitian menjadi lebih baik. Peneliti juga memiliki harapan besar agar penelitian ini dapat memberikan sumbangan ilmu pengetahuan yang baru kepada para pembaca. Peneliti dengan secara sadar menyatakan sepenuhnya bertanggung jawab atas keseluruhan isi dalam skripsi ini.

Jakarta, 17 Juli 2020

Erlina

DAFTAR ISI

KATA PENGANTAR	i
DAFTAR ISI	iv
DAFTAR GAMBAR	vii
DAFTAR TABEL	viii
DAFTAR LAMPIRAN	ix
ABSTRAK	xi
BAB I PENDAHULUAN	1
1.1 Latar Belakang Masalah	1
1.2 Rumusan Masalah	7
1.3 Tujuan Penelitian	7
1.4 Manfaat Penelitian	7
1.4.1 Manfaat Teoretis	7
1.4.2 Manfaat Praktis	8
1.5 Sistematika Penulisan	8
BAB II KAJIAN TEORETIS	9
2.1 <i>Mindfulness</i>	9
2.1.1 Pengertian <i>Mindfulness</i>	9
2.1.2 Karakteristik <i>Mindfulness</i>	10
2.1.3 Dimensi <i>Mindfulness</i>	13
2.1.4 Manfaat <i>Mindfulness</i>	14
2.2 Kebahagiaan	15
2.2.1 Definisi Kebahagiaan	15
2.2.2 Karakteristik Kebahagiaan	16

2.2.3 Dimensi Kebahagiaan.....	17
2.2.4 Faktor Kebahagiaan.....	18
2.3 Remaja	20
2.3.1 Definisi Remaja dan Remaja Akhir.....	20
2.3.2 Perkembangan Kognitif.....	20
2.3.3 Perkembangan Psikososial.....	22
2.4 Mahasiswa.....	22
2.4.1 Pengertian Mahasiswa	22
2.5 Kerangka Berpikir	23
2.6 Hipotesis Penelitian	25
BAB III METODE PENELITIAN.....	26
3.1 Partisipan Penelitian	26
3.1.1 Karakteristik Partisipan Penelitian	26
3.1.2 Gambaran Partisipan Penelitian.....	27
3.2 Jenis Penelitian.....	31
3.3 <i>Setting</i> dan Peralatan Penelitian	31
3.3.1 <i>Setting</i> Penelitian	31
3.3.2 Peralatan Penelitian	31
3.4 Pengukuran Variabel Penelitian	32
3.4.1 Pengukuran Variabel <i>Mindfulness</i>	32
3.4.2 Pengukuran Variabel Kebahagiaan.....	33
3.5 Prosedur Penelitian.....	35
3.5.1 Persiapan Penelitian	35
3.5.2 Pelaksanaan Penelitian.....	36
3.6 Prosedur Pengolahan dan Analisis Data.....	36

BAB IV TEMUAN PENELITIAN DAN ANALISIS DATA	37
4.1 Gambaran Data Penelitian	37
4.1.1 Gambaran Data Penelitian Variabel <i>Mindfulness</i>	37
4.1.2 Gambaran Data Penelitian Variabel Kebahagiaan	38
4.2 Uji Normalitas	38
4.3 Analisis Data Utama	39
4.3.1 Uji Hubungan Variabel <i>Mindfulness</i> dengan Variabel Kebahagiaan.....	39
4.4 Analisis Data Tambahan	40
4.4.1 Uji Beda <i>Mindfulness</i> Berdasarkan Jenis Kelamin.....	40
4.4.2 Uji Beda Kebahagiaan Berdasarkan Jenis Kelamin.....	40
4.4.3 Uji Hubungan Variabel <i>Mindfulness</i> dengan Usia.....	41
4.4.4 Uji Hubungan Variabel Kebahagiaan dengan Usia.....	41
BAB V SIMPULAN, DISKUSI, SARAN.....	43
5.1 Simpulan.....	43
5.2 Diskusi	43
5.3 Saran	48
5.3.1 Saran yang Berkaitan dengan Manfaat Teoretis	48
5.3.2 Saran yang Berkaitan dengan Manfaat Praktis	50
ABSTRACT	xii
DAFTAR PUSTAKA.....	P-1
LAMPIRAN.....	L-1

DAFTAR GAMBAR

Gambar 1	Kerangka Berpikir.....	25
----------	------------------------	----

DAFTAR TABEL

Tabel 1	Gambaran Partisipan Penelitian Berdasarkan Jenis Kelamin	27
Tabel 2	Gambaran Partisipan Penelitian Berdasarkan Usia	28
Tabel 3	Gambaran Partisipan Penelitian Berdasarkan Universitas.....	28
Tabel 4	Gambaran Partisipan Penelitian Berdasarkan Fakultas.....	29
Tabel 5	Gambaran Partisipan Penelitian Berdasarkan Semester Perkuliahahan	30
Tabel 6	Gambaran Partisipan Penelitian Berdasarkan Nilai IPK	31
Tabel 7	Dimensi <i>Mindfulness</i>	33
Tabel 8	Dimensi Kebahagiaan	35
Tabel 9	Gambaran Data Penelitian Variabel <i>Mindfulness</i>	38
Tabel 10	Gambaran Data Penelitian Variabel Kebahagiaan	38
Tabel 11	Uji Normalitas Variabel <i>Mindfulness</i> dan Kebahagiaan	39
Tabel 12	Uji Hubungan Variabel <i>Mindfulness</i> dengan Variabel Kebahagiaan.....	39
Tabel 13	Uji Beda <i>Mindfulness</i> Berdasarkan Jenis Kelamin.....	40
Tabel 14	Uji Beda Kebahagiaan Berdasarkan Jenis Kelamin.....	40
Tabel 15	Uji Hubungan Variabel <i>Mindfulness</i> dengan Usia.....	41
Tabel 16	Uji Hubungan Variabel Kebahagiaan dengan Usia.....	42

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1	Kuesioner Penelitian	L-2
Lampiran 2	<i>Blueprint</i> Alat Ukur <i>Mindfulness</i> (<i>Mindful Attention Awareness Scale</i>).....	L-10
Lampiran 3	<i>Blueprint</i> Alat Ukur Kebahagiaan (<i>Oxford Happiness Questionnaire</i>)	L-12
Lampiran 4	Alat Ukur <i>Mindfulness</i> diadaptasikan oleh Jonathan (2019)	L-14
Lampiran 5	Alat Ukur Kebahagiaan diadaptasikan oleh Danny (2019)...	L-15
Lampiran 6	Uji Reliabilitas Butir Variabel <i>Mindfulness</i>	L-16
Lampiran 7	Uji Reliabilitas Butir Variabel Kebahagiaan.....	L-18
Lampiran 8	Gambaran Partisipan Penelitian Berdasarkan Jenis Kelamin	L-22
Lampiran 9	Gambaran Partisipan Penelitian Berdasarkan Usia	L-23
Lampiran 10	Gambaran Partisipan Penelitian Berdasarkan Universitas...	L-24
Lampiran 11	Gambaran Partisipan Penelitian Berdasarkan Fakultas.....	L-25
Lampiran 12	Gambaran Partisipan Penelitian Berdasarkan Semester Perkuliahan	L-26
Lampiran 13	Gambaran Partisipan Penelitian Berdasarkan Nilai IPK.....	L-27
Lampiran 14	Uji Normalitas Variabel <i>Mindfulness</i> dan Kebahagiaan.....	L-28
Lampiran 15	Uji Hubungan Variabel <i>Mindfulness</i> dengan Variabel Kebahagiaan	L-29
Lampiran 16	Gambaran Data Penelitian Variabel <i>Mindfulness</i>	L-30
Lampiran 17	Gambaran Data Penelitian Variabel Kebahagiaan.....	L-31

Lampiran 18	Uji Beda <i>Mindfulness</i> Berdasarkan Jenis Kelamin.....	L-32
Lampiran 19	Uji Beda Kebahagiaan Berdasarkan Jenis Kelamin.....	L-33
Lampiran 20	Uji Hubungan Variabel <i>Mindfulness</i> dengan Usia.....	L-34
Lampiran 21	Uji Hubungan Variabel Kebahagiaan dengan Usia.....	L-35
Lampiran 22	Hasil Data Partisipan Skala <i>Mindfulness</i>	L-36
Lampiran 23	Hasil Data Partisipan Skala Kebahagiaan	L-46

ABSTRAK

Erlina (705160112)

Hubungan antara *Mindfulness* dengan Kebahagiaan pada Mahasiswa di Jakarta Barat; Denrich Suryadi, M.Psi., Psikolog; Program Studi S-1 Psikologi, Universitas Tarumanagara, (i-xii; 51 halaman, P1-P4, L1-L61)

Kehidupan perkuliahan menuntut mahasiswa menghadapi berbagai tantangan baru. Dalam menghadapi tantangan, kebahagiaan dibutuhkan oleh mahasiswa karena dengan ketidakbahagiaan dapat menyebabkan masalah dalam penyesuaian diri, masalah kesehatan mental, performa akademik menurun, dan hubungan sosial memburuk. Pada penelitian sebelumnya ditemukan bahwa *mindfulness* dapat membantu individu menumbuhkan rasa kebahagiaan. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara *mindfulness* dengan kebahagiaan pada mahasiswa di Jakarta Barat. Penelitian dilakukan pada 393 mahasiswa di Jakarta Barat berusia 18-21 tahun melalui teknik *simple random sampling*. Jenis penelitian ini adalah kuantitatif non-eksperimen dengan metode korelasi. Alat ukur yang digunakan adalah *Mindful Attention Awareness Scale* (MAAS) dan *Oxford Happiness Questionnaire* (OHQ). Hasil analisis menggunakan *Spearman Correlation* menunjukkan $r(393) = -0.362$ dan $p = 0.000 < 0.05$ yang berarti terdapat hubungan negatif dan signifikan antara *mindfulness* dengan kebahagiaan. Semakin tinggi tingkat *mindfulness* yang dimiliki mahasiswa maka semakin rendah tingkat kebahagiaan, begitupun sebaliknya semakin rendah tingkat *mindfulness* yang dimiliki mahasiswa maka semakin tinggi tingkat kebahagiaan.

Kata Kunci: *Mindfulness*, Kebahagiaan, Mahasiswa