

PENGARUH *MINDFULNESS* TERHADAP *PSYCHOLOGICAL WELL-BEING* MAHASISWA YANG SEDANG MENGERJAKAN SKRIPSI DI YOGYAKARTA

**Saskia Rifda Maharani
Sri Respati Andamari**

Program Studi Psikologi
Fakultas Bisnis & Humaniora
Universitas Teknologi Yogyakarta
Email: saskiarifda@gmail.com

ABSTRAK

Mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi banyak mengalami tekanan psikologis yang tinggi, bahkan beberapa diantaranya mengakhiri hidup karena tidak dapat mengatasi stres akibat tuntutan akademik. Teori yang digunakan pada penelitian ini yaitu Mindfulness dari Baer (2006) dan Psychological Well-Being dari Ryff (1989). Tujuan dari penelitian ini yaitu untuk melihat adakah pengaruh mindfulness terhadap psychological well-being pada mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi di Yogyakarta. Pada penelitian ini, peneliti menggunakan metode kuantitatif dengan uji analisis regresi linear sederhana melalui aplikasi data SPSS 26.0. Teknik pengumpulan data yang dilakukan pada penelitian ini dengan skala Mindfulness dari Baer (2006) dan Psychological Well-Being dari Ryff (1989) yaitu dengan menggunakan kuesioner. Subjek dalam penelitian ini adalah mahasiswa yang berkuliah di Yogyakarta dan sedang mengerjakan skripsi sebanyak 107 responden. Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat pengaruh positif yang signifikan antara mindfulness dengan psychological well-being mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi di Yogyakarta, yang dimana hasil dari regresi linear sederhana dengan signifikansi sebesar $0.001 < 0.05$ yang berarti H_a diterima dan H_0 ditolak. Nilai R square sebesar 0.109 yang dimaksud bahwa kontribusi mindfulness terhadap psychological well-being mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi adalah sebesar 10.9%.

Kata Kunci: *Mahasiswa Mengerjakan Skripsi, Mindfulness, Psychological Well-Being*

THE INFLUENCE OF MINDFULNESS ON PSYCHOLOGICAL WELL-BEING STUDENTS WHO ARE WORKING ON A THESIS IN YOGYAKARTA

Saskia Rifda Maharani
Sri Respati Andamari

Department of Psychology
Faculty of Business & Humanities
University of Technology Yogyakarta
Email: saskiarifda@gmail.com

ABSTRACT

Students who are working on a thesis experience much high psychological pressure, even some of them end their lives because they cannot overcome stress due to academic demands. The theory used in this study is Mindfulness by Baer (2006) and Psychological Well-Being by Ryff (1989). The purpose of this study is to see whether there is an influence of mindfulness on psychological well-being in students who are working on a thesis in Yogyakarta. In this study, researchers used quantitative methods with simple linear regression analysis tests through the SPSS 26.0 data application. Data collection techniques were carried out in this study with the Mindfulness scale from Baer (2006) and Psychological Well-Being from Ryff (1989), namely by using a questionnaire. The subjects in this study were students who studied in Yogyakarta and were working on a thesis with as many as 107 respondents. The results showed that there is a significant positive influence between mindfulness and the psychological well-being of students who are working on a thesis in Yogyakarta, which is the result of simple linear regression with a significance of $0.001 < 0.05$, which means H_a is accepted and H_o is rejected. The R square value is 0.109, which means that the contribution of mindfulness to the psychological well-being of students who are working on a thesis is 10.9%.

Keywords: Mindfulness, Psychological Well-Being, Students Working On Thesis