

**Bimbingan Kelompok dengan Teknik *Mindfulness* untuk
Meningkatkan *Subjective Well-Being* pada Mahasiswa Rantau**

TUGAS AKHIR

Diajukan untuk Memenuhi Sebagian Persyaratan Memperoleh
Gelar Sarjana Pendidikan (S.Pd) Pada
Program Studi Bimbingan dan Konseling



Disusun Oleh:
Hillary Henokh Heryarni
5211211017

**PROGRAM STUDI BIMBINGAN DAN KONSELING
FAKULTAS BISNIS & HUMANIORA
UNIVERSITAS TEKNOLOGI YOGYAKARTA
TAHUN 2025**

PERSETUJUAN PEMBIMBING

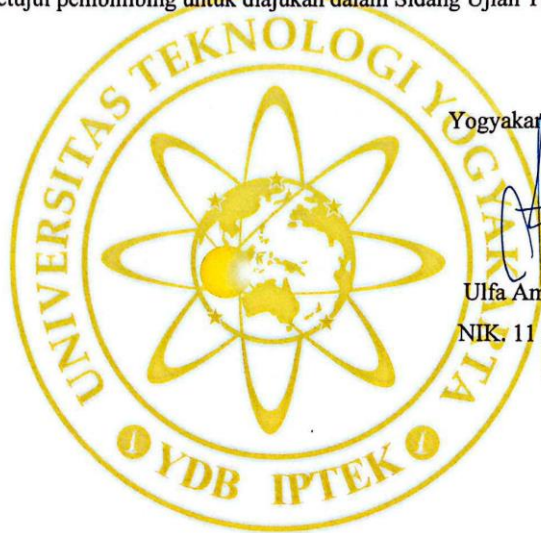
Tugas akhir dengan judul “Bimbingan Kelompok dengan Teknik *Mindfulness* untuk Meningkatkan *Subjective Well-Being* pada Mahasiswa Rantau”, karya

Nama : Hillary Henokh Heryarni

NPM : 5211211017

Program Studi : Bimbingan dan Konseling

Telah disetujui pembimbing untuk diajukan dalam Sidang Ujian Tugas Akhir



Yogyakarta, 18 Juni 2025

Ulfa Amalia, S.Psi.,MA

NIK. 11 2015 070

HALAMAN PENGESAHAN TUGAS AKHIR

**BIMBINGAN KELOMPOK DENGAN TEKNIK *MINDFULNESS* UNTUK
MENINGKATKAN *SUBJECTIVE WELL-BEING* PADA MAHASISWA
RANTAU**

Oleh :

Nama : Hillary Henokh Heryarni

NIM : 5211211017

Telah dipertahankan dihadapan Dosen Penguji Tanggal 3 Juli 2025
Dan dinyatakan Lulus serta diterima sebagai salah satu Syarat untuk memperoleh
Gelar Sarjana Pendidikan Pada Fakultas Bisnis & Humaniora
Universitas Teknologi Yogyakarta

Dengan susunan Tim Penguji :

1. Dr. Mustaqim Pabbajah, MA

2. Ari Prasetyoaji, S.Pd.,M.Pd

3. Ulfa Amalia, S.Psi.,MA

Mengetahui,

Ketua Program Studi Bimbingan dan Konseling



Erin Fitria, S.Pd.,M.Pd

NIK. 11 0215 069

PERYATAAN KEASLIAN

Dengan ini menyatakan bahwa yang tertulis dalam tugas akhir ini benar-benar karya sendiri, bukan jiplakan dari karya tulis orang lain atau pengutipan dengan cara-cara yang tidak sesuai dengan etika keilmuan yang berlaku, baik sebagian atau seluruhnya. Pendapat atau temuan orang lain yang terdapat dalam tugas akhir ini dikutip atau dirujuk berdasarkan kode etik ilmiah. Atas pernyataan ini saya siap menanggung risiko/sanksi yang dijatuhkan apabila ditemukan adanya pelanggaran terhadap etika keilmuan karya ini.



Yogyakarta, 16 Juni 2025

Yang membuat pernyataan



Hillary Henokh Heryarni

NIM. 5211211017

Motto

“Ora et Labora”

(Doakan apa yang kamu kerjakan, kerjakan apa yang kamu doakan)

“Karena masa depan sungguh ada, dan harapanmu tidak akan hilang”

(Amsal 23:18)

Halaman Persembahan

Segala puji dan syukur saya panjatkan kepada Tuhan Yang Maha Esa atas berkat dan kasih-Nya, sehingga tugas akhir ini dapat terselesaikan. Dengan penuh rasa syukur, saya mempersembahkan karya ini kepada :

1. Kepada mama (ibu Suswiarni), papa (bapak Bambang Heryanto), Hizkia, dan Hebron. Terima kasih atas segala kasih sayang, cinta kasih, doa, dan dukungan berupa moril maupun materil yang tak terhingga dan selalu mengusahakan apa yang diperlukan penulis, sehingga penulis mampu menyelesaikan tugas akhir.
2. Almamater yang selalu penulis banggakan, Universitas Teknologi Yogyakarta, yang menjadi tempat tumbuh, belajar, dan memnempa diri dalam perjalanan intelektual penulis.
3. Kepada mas Rama Budiawan yang selalu menemani dan mendukung dalam mengerjakan tugas akhir ini. Tak lupa sahabat-sahabat seperjuangan dan PSM Nada yang selalu mendukung dan menemani peneliti selama pengerjaan tugas akhir.

ABSTRAK

Heryarni, Hillary, 2025 “ Bimbingan Kelompok dengan Teknik Mindfulness untuk Meningkatkan Subjective Well-Being pada Mahasiswa Rantau “. Tugas Akhir. Program Studi Bimbingan dan Konseling. Fakultas Bisnis & Humaniora. Universitas Teknologi Yogyakarta. Pembimbing Ulfa Amalia, S.Psi., MA.

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui efektivitas bimbingan kelompok dengan teknik *mindfulness* dalam meningkatkan *subjective well-being* pada mahasiswa rantau. Mahasiswa rantau menghadapi tantangan-tantangan seperti perasaan kesepian, tekanan sosial dalam memilih lingkup pertemanan, beradaptasi dengan lingkungan baru, dan tekanan akademik. Teknik *mindfulness* diterapkan sebagai metode untuk membantu mahasiswa meningkatkan kesadaran diri, mengelola emosi, dan mengurangi stres. Penelitian ini menggunakan metode eksperimen dengan desain *Pre-Experimental One-Group Pretest-Posttest*. Sampel penelitian berjumlah 7 mahasiswa rantau yang dipilih melalui teknik non-probability sampling secara sistematis dari total populasi 50 mahasiswa. Pengumpulan data dilakukan dengan angket *subjective well-being* yang telah diuji validitas dan reliabilitasnya. Hasil penelitian menunjukkan adanya peningkatan signifikan pada *subjective well-being* mahasiswa rantau setelah mengikuti bimbingan kelompok dengan teknik *mindfulness*. Mahasiswa mengalami peningkatan dalam aspek kesadaran diri, pengendalian emosi, serta kemampuan adaptasi terhadap tekanan lingkungan baru. Penelitian ini menyimpulkan bahwa bimbingan kelompok dengan teknik *mindfulness* efektif dalam meningkatkan *subjective well-being* pada mahasiswa rantau, sehingga dapat dijadikan alternatif intervensi di perguruan tinggi untuk mendukung kesehatan mental mahasiswa. Keterbatasan dalam penelitian ini yaitu peneliti mengalami kendala dalam pengumpulan sampel karena perbedaan jadwal partisipan. Selain itu, hasil penelitian ini belum dapat digeneralisasikan karena jumlah sampel yang kecil, yaitu hanya tujuh subjek, sehingga diperlukan penelitian lanjutan dengan sampel lebih besar. Penelitian ini dapat menjadi referensi awal bagi studi selanjutnya terkait efektivitas *mindfulness* atau bimbingan kelompok, khususnya pada mahasiswa dalam konteks adaptasi dan *subjective well being*.

Kata Kunci: *Mindfulness*, *Subjective Well Being*, Mahasiswa Rantau

ACC Kaprodi



ABSTRACT

Heryarni, Hillary, 2025. "Group Guidance with Mindfulness Techniques to Improve Subjective Well-Being in Regional Students". Final Project. Guidance and Counseling Study Program. Faculty of Business & Humanities. Yogyakarta University of Technology. Supervisor Ulfa Amalia, S.Psi., MA.

This study aims to evaluate the effectiveness of group counseling that incorporates mindfulness techniques in enhancing subjective well-being among regional students. These students often encounter challenges, including feelings of loneliness, social pressure in selecting social circles, adapting to new environments, and academic stress. Mindfulness techniques are employed as a strategy to help students enhance self-awareness, manage their emotions, and reduce stress. The study employs an experimental method using a Pre-Experimental One-Group Pretest-Posttest design. The sample comprises seven regional students selected through systematic non-probability sampling from a total population of fifty students. Data collection was conducted using a validated subjective well-being questionnaire. The study's results showed a significant increase in the subjective well-being of regional students after they participated in group counseling that incorporated mindfulness techniques. Students demonstrated improvements in self-awareness, emotional regulation, and adaptability to new environmental pressures. This study concluded that group counseling utilizing mindfulness techniques is effective in enhancing subjective well-being among regional students, positioning it as a viable alternative intervention in higher education to support student mental health. The limitations of this study include challenges in sample collection due to participants' varying schedules and work commitments. Furthermore, the findings cannot be generalized due to the small sample size of only seven subjects, highlighting the need for further research with a larger cohort. This study can serve as a valuable initial reference for subsequent research on the effectiveness of mindfulness and group counseling, particularly concerning student adaptation and subjective well-being.

Keywords: *Mindfulness, Subjective Well-being, Overseas Students*



KATA PENGANTAR

Puji syukur kehadiran Tuhan Yang Maha Esa atas berkat dan kasih karunia-Nya sehingga Tugas Akhir yang berjudul “Bimbingan Kelompok dengan Teknik *Mindfulness* untuk Meningkatkan *Subjective Well-Being* pada Mahasiswa Rantau” ini dapat diselesaikan dengan baik. Tugas Akhir ini disusun sebagai salah satu syarat untuk menyelesaikan studi pada program sarjana Bimbingan dan Konseling, Fakultas Bisnis dan Humaniora, Universitas Teknologi Yogyakarta.

Dalam proses penyusunan Tugas Akhir ini, penulis banyak mendapat bimbingan, arahan, serta dukungan dari berbagai pihak. Oleh karena itu, pada kesempatan ini penulis ingin menyampaikan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada :

1. Dr. Bambang Moertono Setiawan, MM., CA. Sebagai Rektor Universitas Teknologi Yogyakarta.
2. Dr. R. Yohanes Radjaban, M. Hum sebagai Dekan Fakultas Bisnis & Humaniora.
3. Sekar Akrom Faradiza, S.E., M.Si., Akt., CA selaku Wakil Dekan Fakultas Bisnis & Humaniora.
4. Erlin Fitria, S.Pd., M.Pd sebagai Ketua Program Studi Bimbingan dan Konseling Fakultas Bisnis & Humaniora.
5. Nararya Rahadyan Budiyono, S.Pd., M.Pd selaku Dosen Pembimbing Akademik Bimbingan dan Konseling angkatan 2021.
6. Ulfa Amalia, S.Psi., MA selaku Dosen Pembimbing yang telah meluangkan waktu, tenaga, dan pikiran dalam proses penyusunan Tugas Akhir ini.

7. Kedua orang tua yang selalu mendukung, mendoakan, dan motivasi tanpa henti.
8. Teman-teman seperjuangan yang senantiasa memberikan semangat, dukungan, dan bantuan dalam proses penyusunan Tugas Akhir ini.

Penulis menyadari bahwa Tugas Akhir ini masih memiliki keterbatasan dan kekurangan. Oleh karena itu, penulis mengharapkan kritik dan saran yang membangun demi kesempurnaan penelitian ini. Semoga Tugas Akhir ini dapat bermanfaat bagi pengembangan mahasiswa. Akhir kata, penulis berharap semoga Tuhan Yang Maha Esa senantiasa memberkati setiap langkah dan usaha yang telah diusahakan.

Yogyakarta, 14 Juni 2025

Penulis

Hillary Henokh Heryarni

NIM. 5211211017

DAFTAR ISI

BAB I PENDAHULUAN	1
1.1 Latar Belakang Masalah	1
1.2 Identifikasi Masalah	12
1.3 Batasan Masalah	13
1.4 Rumusan Masalah	14
1.5 Tujuan Penelitian	14
1.6 Manfaat Penelitian	15
1.6.1 Manfaat Teoritis	15
1.6.2 Manfaat Praktis	15
BAB II KAJIAN PUSTAKA	16
2.1 Deskripsi Teoritis	16
2.1.1 Teori <i>Mindfulness</i>	16
2.1.2 Manfaat <i>Mindfulness</i>	19
2.1.3 Metode Penerapan <i>Mindfulness</i>	23
2.1.4 Aspek-Aspek <i>Mindfulness</i>	25
2.1.5 Dimensi <i>Mindfulness</i>	26
2.1.6 Praktik <i>Mindfulness</i>	28
2.1.7 Implementasi Mahasiswa Rantau.....	30
2.1.8 Teori <i>Subjective Well Being</i>	31
2.1.9 Aspek <i>Subjective Well Being</i>	33
2.1.10 Faktor-Faktor <i>Subjective Well-Being</i>	36
2.1.11 Teori <i>Subjective Well-being</i>	38
2.1.12 Komponen <i>Subjective Well-Being</i>	39
2.1.13 Layanan Bimbingan Kelompok	40
2.1.14 Tahapan Bimbingan Kelompok	41
2.1.15 Fungsi Layanan Bimbingan Kelompok	42
2.2 Penelitian Relevan	43
2.3 Kerangka Berfikir	45
2.4 Hipotesis Penelitian	45

BAB III METODE PENELITIAN	46
3.1 Desain Penelitian	46
3.2 Populasi dan Sampel.....	46
3.3 Metode Pengumpulan Data.....	48
3.4 Instrumen Penelitian.....	49
3.5 Uji Coba Instrumen Penelitian	50
3.5.1 Uji Validitas	50
3.5.2 Uji Reliabilitas	51
3.6 Teknik Analisa Data	52
3.6.1 Uji Normalitas.....	52
3.6.2 Uji t Berpasangan (<i>Paired Sample t-Test</i>)	53
3.7 Skenario Treatment	53
3.7.1 Kegiatan Pra Penelitian	53
3.7.2 Pelaksanaan Treatment.....	54
3.7.3 Evaluasi Treatment.....	57
BAB IV HASIL PENELITIAN.....	58
4.1 Deskripsi Data	58
4.1.1 Kegiatan Pra Penelitian	58
4.1.2 Pelaksanaan Treatment.....	58
4.1.3 Evaluasi Treatment.....	62
4.2 Hasil Penelitian.....	64
4.2.1 Uji Normalitas	65
4.2.2 Uji Statistik T-Test.....	66
4.2.3 Statistik Deskriptif	66
4.3 Pembahasan	68
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN	57
5.1 Kesimpulan	57
5.2 Keterbatasan Penelitian	58
5.3 Saran	58
DAFTAR PUSTAKA	59

DAFTAR TABEL

Tabel 2.1 Penelitian Relevan.....	42
Tabel 3.1 Sampel Penelitian.....	48
Tabel 3.2 Indikator Angket <i>Subjective Well Being</i>	49
Tabel 4.1 Tabel Skor <i>Pretest & Posttest</i>	52
Tabel 4.2 <i>Test of Normality</i>	53
Tabel 4.3 <i>Paired Sampels Test</i>	54
Tabel 4.4 <i>Paired Samples Statistik</i>	54

DAFTAR GAMBAR

Gambar 1.1 Pra Penelitian Tentang Keadaan Mahasiswa Rantau	11
Gambar 2.1 Kerangka Berfikir	44
Gambar 4.1 Tahap Bimbingan Kelompok	50

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 Angket <i>Subjective Well Being (Pretest)</i>	87
Lampiran 2 Angket <i>Subjective Well Being (Posttest)</i>	106
Lampiran 3 Lembar Observasi Kegiatan Bimbingan Kelompok	129
Lampiran 4 RPL Bimbingan Kelompok	136
Lampiran 5 Materi Bimbingan Kelompok dengan Teknik <i>Mindfulness</i>	140
Lampiran 6 Hasil Uji Validitas dan Uji Reliabilitas Angket SWB.....	141
Lampiran 7 Daftar Hadir Treatment	143
Lampiran 8 Lembar Kontrak Kesepakatan Treatment.....	144
Lampiran 9 Uji Validitas.....	146
Lampiran 10 Uji Reliabilitas.....	148
Lampiran 11 Tabulasi Data Angket	150
Lampiran 12 Tabulasi pretest, posttest, dan hasil data.....	151
Lampiran 13 Dokumentasi.....	154

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang Masalah

Mahasiswa rantau adalah mahasiswa yang menempuh pendidikan tinggi di wilayah yang berbeda dari tempat asalnya (Natania & Roswiyani, 2023). Umumnya, mahasiswa dari beragam daerah tinggal di kos, asrama milik daerah, atau menyewa kontrakan. Istilah “perantau” ini mengacu pada individu yang menempuh pendidikan di luar daerah asalnya dengan tujuan mencari ilmu. Untuk mengejar pendidikan yang lebih tinggi, mahasiswa rantau sementara tinggal jauh dari daerah asalnya dan menghadapi berbagai perbedaan, seperti dalam hal bahasa, budaya, tempat tinggal, serta suasana lingkungan (Olivia et al., 2024). Mahasiswa rantau harus mulai beradaptasi dengan lingkungan baru yang berbeda dengan lingkungan tempat asal mahasiswa. (Desman et al., 2024) menyatakan usia dewasa awal pada manusia berada dalam rentang umur 18 – 25 tahun dimana merupakan masa peralihan dari masa sekolah (SMA/SMK) menuju masa mahasiswa (perguruan tinggi).

Mahasiswa rantau sering menghadapi berbagai tantangan yang dapat mempengaruhi *subjective well-being* mereka. Salah satu masalah utama yang dihadapi adalah jauh dari keluarga, yang dapat menyebabkan perasaan kesepian dan isolasi. Selain itu, mahasiswa rantau harus beradaptasi dengan lingkungan sosial dan budaya yang berbeda, yang sering kali menjadi sumber stres tambahan. Tekanan psikologis akibat beban akademik yang berat juga menjadi faktor yang signifikan. Mahasiswa yang merantau untuk mengejar

pendidikan yang lebih baik sering kali harus menjalani kehidupan terpisah dari keluarga mereka, yang dapat menambah beban emosional (Halim & Dariyo, 2017).

Saat memulai kuliah, mahasiswa seringkali mengalami perubahan yang signifikan dalam hidup mereka yang dapat menyebabkan tingkat stress yang tinggi (Afrilia et al., 2024). Menurut (Saraswati et al., 2023) mahasiswa dituntut untuk mampu menyesuaikan diri dengan berbagai tekanan akademik, seperti memasuki semester yang lebih tinggi yang membawa tantangan baru, meningkatnya durasi waktu belajar, munculnya kecemasan menjelang ujian tengah maupun akhir semester, serta beban tugas yang harus diselesaikan disertai kebutuhan untuk mengatur waktu secara efisien. Di sisi lain, mahasiswa perantau sering menghadapi tantangan adaptasi di lingkungan yang asing dan merasakan kesendirian akibat berjauhan dari orang tua dan keluarga, yang pada akhirnya menuntut mereka untuk hidup lebih mandiri.

Mahasiswa rantau seringkali menghadapi berbagai tantangan psikologis yang memengaruhi kesejahteraan mereka. Jauh dari keluarga membuat mereka harus menanggung beban akademik secara mandiri, mulai dari tugas, ujian, hingga tuntutan prestasi yang tinggi. Selain itu, tekanan sosial juga muncul akibat perbedaan budaya, bahasa, dan norma yang menuntut mereka untuk cepat beradaptasi di lingkungan baru. Tekanan sosial ini juga meliputi kesulitan dalam memilih lingkup pertemanan yang tepat, sehingga sering menimbulkan rasa cemas dan ketidaknyamanan dalam proses penyesuaian sosial. Tidak hanya itu, mahasiswa rantau juga menghadapi

tuntutan sosial untuk tampil mandiri, aktif, dan berprestasi di tengah komunitas kampus, yang kerap menambah tekanan tersendiri. Di sisi lain, perasaan kesepian menjadi masalah yang tak terelakkan akibat jauhnya dukungan keluarga dan terbatasnya relasi yang dekat di tempat perantauan, yang akhirnya dapat memengaruhi kesehatan mental dan kesejahteraan mereka (Fadillah & Rahmah, 2025).

Berbagai kesulitan yang dialami oleh mahasiswa rantau berpotensi memberikan dampak negatif terhadap *subjective well-being* mereka. Gangguan pada *subjective well-being* dapat terjadi ketika individu kerap mengalami emosi negatif. Ketidakmampuan individu dalam mengelola atau mengendalikan situasi tersebut dapat memicu munculnya perasaan tidak puas dan ketidakbahagiaan dalam menjalani kehidupan sehari-hari (Distina, 2019). Apabila individu memiliki tingkat *subjective well-being* yang tinggi, hal tersebut akan mendukung mahasiswa rantau dalam menjalani kehidupan sehari-hari serta mengikuti perkuliahan tanpa merasa terbebani oleh berbagai permasalahan yang muncul. Sebaliknya, mahasiswa perantau dengan tingkat *subjective well-being* yang rendah akan menghadapi kesulitan dalam menjalani kehidupan sehari-hari dan menyelesaikan berbagai permasalahan hidup. Maka dari itu, *subjective well-being* penting untuk diperhatikan.

Dalam konteks ini, penting untuk mengeksplorasi apakah teknik *mindfulness* dapat membantu mahasiswa rantau mengatasi stres dan meningkatkan *subjective well being* mereka. Mahasiswa rantau sering mengalami perubahan mood yang signifikan selama masa transisi, dan

kesulitan dalam menyesuaikan diri dengan lingkungan baru dapat menyebabkan masalah yang lebih besar (Rahayu et al., 2021). Jika mahasiswa rantau tidak dapat mengatasi tantangan ini, maka akan berisiko mengalami perasaan tertekan dan dampak negatif lainnya yang dapat mempengaruhi efektivitas mereka dalam aktivitas sehari-hari (Nabila, 2024).

Mindfulness didefinisikan sebagai kesadaran dan kemampuan untuk memperhatikan pengalaman saat ini tanpa penilaian, telah terbukti efektif dalam mengurangi stres dan meningkatkan konsentrasi (Prasetyo Nugroho & Halwati, 2022). Teknik ini melibatkan fokus pada pernapasan, tubuh, dan perasaan saat ini, yang memungkinkan individu untuk lebih memahami dan mengelola stres, kekhawatiran, dan tekanan hidup. Beberapa penelitian menunjukkan bahwa praktik *mindfulness* dapat meningkatkan kesejahteraan subjektif dengan mengurangi gejala stres, kecemasan, dan depresi (Bukhori et al., 2023). *Mindfulness* juga telah dikaitkan dengan peningkatan persepsi tentang kepuasan hidup dan pengalaman positif sehari-hari (Izzaty et al., 2024).

Subjective well being yang mencakup tingkat kebahagiaan, kepuasan hidup, dan pandangan positif tentang kehidupan, merupakan komponen penting dalam kualitas hidup seseorang. Mahasiswa rantau sering menghadapi tantangan yang berbeda dalam mencapai tingkat *subjective well being* yang ideal. Penelitian menunjukkan bahwa mahasiswa yang bahagia dan puas cenderung memiliki kinerja akademik yang lebih baik (Harrison et al., 2024). Oleh karena itu, penting untuk menyelidiki hubungan antara *mindfulness* dan *subjective well being* di kalangan mahasiswa rantau.

Mindfulness dapat membantu mahasiswa dalam mengelola stres dan meningkatkan konsentrasi, serta mengajarkan penerimaan terhadap perubahan dan memfasilitasi proses penyesuaian (Saidati, 2024). Meskipun banyak penelitian telah dilakukan tentang manfaat *mindfulness* pada populasi umum, penelitian yang berfokus pada efektivitas *mindfulness* dalam meningkatkan *subjective well being* mahasiswa rantau masih terbatas. Oleh karena itu, penelitian ini bertujuan untuk menginvestigasi seberapa efektif praktik *mindfulness* dalam meningkatkan *subjective well being* pada mahasiswa rantau.

Mindfulness dapat menjadi pendekatan yang efektif dalam meningkatkan *subjective well being* dibandingkan dengan metode lain, karena *mindfulness* mendorong individu untuk sepenuhnya terlibat dengan saat ini, mengurangi perenungan tentang masa lalu atau kecemasan tentang masa depan. Hal ini memungkinkan individu untuk mengenali dan memproses emosi mereka dengan lebih baik, yang mengarah pada respons emosional yang lebih sehat. Penelitian sebelumnya menunjukkan hubungan positif antara *mindfulness* dan *subjective well being* pada mahasiswa, yang menunjukkan bahwa semakin tinggi tingkat *mindfulness*, semakin tinggi pula *subjective well being* yang dimiliki individu (Werty et al., 2021).

Mindfulness dapat mempengaruhi *subjective well being* pada mahasiswa rantau karena *mindfulness* membantu dan meningkatkan konsentrasi mahasiswa, membantu mahasiswa dalam mengelola stress dengan lebih baik (memungkinkan mereka untuk lebih tenang dalam

menghadapi masalah), *mindfulness* juga mengajarkan mahasiswa dalam penerimaan terhadap perubahan serta memfasilitasi diri dalam proses penyesuaian (Saidati, 2024). *Mindfulness* dapat menjadi alat yang sangat berguna bagi mahasiswa rantau dalam meningkatkan *subjective well being* mereka di lingkungan yang mungkin asing bagi mereka dan menavigasi tantangan baru.

Banyak penelitian telah dilakukan tentang manfaat ini pada populasi umum, tetapi penelitian yang berfokus pada seberapa efektif *mindfulness* dalam meningkatkan *subjective well-being* pada mahasiswa terutama yang merantau, masih terbatas. Oleh karena itu, penting untuk melihat bagaimana teknik *mindfulness* dan *subjective well being* berhubungan satu sama lain dalam konteks mahasiswa yang merantau. Meningkatnya minat mahasiswa terhadap praktik *mindfulness* juga mendorong pentingnya penelitian ini. Di perguruan tinggi, teknik kesadaran telah menjadi semakin populer sebagai cara untuk meningkatkan *subjective well-being* dan mengatasi stres akademik (Sihombing, 2024). Sebelum menerapkan metode ini secara luas, perlu memperoleh pemahaman yang lebih baik tentang seberapa efektifnya meningkatkan *subjective well being* pada siswa di rantau.

Penelitian ini juga dapat memberikan pedoman yang bermanfaat bagi pendidikan di perguruan tinggi dan penyedia layanan kesehatan mental. Jika terbukti bahwa *mindfulness* meningkatkan *subjective well being* mahasiswa di rantau, ini dapat menjadi dasar untuk memasukkan pelatihan *mindfulness* ke dalam program kesejahteraan mental di kampus. Konsep kesejahteraan

subjektif, yang semakin populer dalam psikologi positif, juga menjadi subjek penelitian ini. Kualitas hidup subjektif adalah aspek penting dari upaya untuk meningkatkan kualitas hidup masyarakat secara keseluruhan. Oleh karena itu, penelitian tentang seberapa efektif *mindfulness* dalam meningkatkan subjective well being pada siswa di rantau dapat membantu kita memahami komponen yang memengaruhi kesejahteraan subjektif.

Sebuah penelitian yang dilakukan oleh (Rustam et al., 2024) menemukan bahwa individu yang mengikuti program latihan *mindfulness* selama satu semester mengalami penurunan stres dan peningkatan tingkat kebahagiaan. Selain itu, penelitian yang dilakukan oleh (Puswiartika et al., 2023) juga menemukan hal serupa yang berkaitan dengan penerapan *mindfulness* yaitu penerapan intervensi berupa pelatihan *mindfulness* pada perangkat desa di Kabupaten Sigi, Sulawesi tengah terbukti dapat meningkatkan komitmen pelayanan dan meningkatkan *subjective well-being* pada masyarakat di daerah setempat.

Kesulitan-kesulitan yang dihadapi oleh mahasiswa yang merantau juga menjadi fokus penelitian. Beberapa kesulitan tersebut mencakup perasaan kesepian, adaptasi dengan lingkungan baru yang bersebda dengan daerah tempat asalnya, beban akademik yang tinggi, serta perbedaan budaya (Afrilia et al., 2024). Dalam situasi seperti ini, teknik *mindfulness* dapat membantu mahasiswa menghadapi stres dan tekanan dengan lebih baik, memungkinkan mereka untuk bertindak dengan lebih baik ketika menghadapi tantangan. Namun, penelitian lebih mendalam dan kontekstual diperlukan

untuk memahami secara menyeluruh bagaimana mindfulness dapat meningkatkan kesejahteraan subjektif mahasiswa yang merantau. Ini melibatkan pemahaman yang lebih baik tentang cara terbaik untuk menerapkan *mindfulness* dalam pendidikan tinggi yang internas.

Dalam upaya membantu mahasiswa rantau menghadapi tantangan-tantangan tersebut, layanan bimbingan kelompok menjadi salah satu pendekatan yang efektif. Bimbingan kelompok merupakan suatu layanan dalam bimbingan dan konseling yang dilaksanakan secara berkelompok, di mana mahasiswa dapat saling berbagi pengalaman, memperoleh dukungan, dan belajar keterampilan baru untuk menghadapi masalah yang dihadapi (Yulianti et al., 2023). Melalui dinamika kelompok, mahasiswa rantau dapat saling mengenal, mencurahkan perasaan, dan mendapatkan pemahaman baru dari sudut pandang orang lain, sehingga memperkaya cara mereka dalam menyelesaikan masalah.

Bimbingan kelompok yang dipadukan dengan teknik mindfulness memberikan ruang bagi mahasiswa untuk berlatih meningkatkan kesadaran diri, melatih penerimaan, serta mengembangkan keterampilan regulasi emosi. Pendekatan ini tidak hanya bermanfaat untuk mengurangi stres, tetapi juga membantu mahasiswa rantau dalam menumbuhkan rasa saling mendukung antar anggota kelompok, meningkatkan kualitas hubungan sosial, dan membangun subjective well-being yang lebih baik. Oleh karena itu, penting untuk meneliti lebih jauh efektivitas bimbingan kelompok dengan teknik

mindfulness sebagai intervensi yang komprehensif dalam meningkatkan subjective well-being mahasiswa rantau.

Mahasiswa rantau akan mendapatkan manfaat yang besar dari menerapkan teknik *mindfulness* dalam kehidupannya sehari-hari. *Mindfulness* dapat membantu mahasiswa rantau dalam mengelola stres, tekanan yang terkait dengan adaptasi ke lingkungan baru serta beban akademik yang tinggi (Fadilla et al., 2024). Ini juga dapat membantu mahasiswa rantau dalam mengatasi kesepian dan dengan meningkatkan kesadaran diri dan membantu mereka menangani emosi negatif.

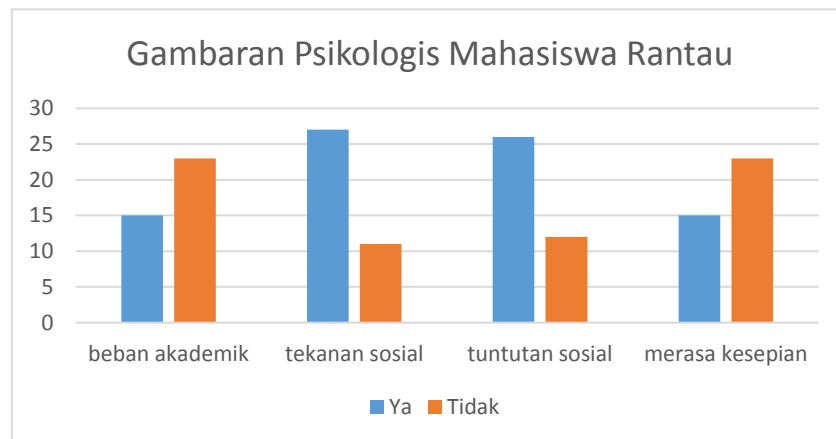
Mindfulness menjadi pendekatan yang efektif dalam meningkatkan *subjective well being* dibandingkan dengan metode yang lain karena mindfulness mendorong individu sepenuhnya terlibat dengan saat ini atau masa sekarang, mengurangi perenungan mengenai masa lalu atau kecemasan tentang masa depan yang memungkinkan hal tersebut dapat mengganggu kesejahteraan individu secara keseluruhan. Selain itu, *mindfulness* dapat membantu individu dalam mengenali dan memproses emosi mereka yang mengarah pada respons emosional yang lebih baik dan sehat. Hal ini sejalan dengan penelitian “Hubungan antara *Mindfulness* dan Kesejahteraan *Subjective Well-Being* Mahasiswa Selama Masa Pandemi” oleh (Werty et al., 2021). Penelitian ini menyimpulkan bahwa terdapat hubungan yang positif antara mindfulness dengan kesejahteraan *subjective* pada mahasiswa. Artinya, semakin tinggi *mindfulness* yang dimiliki oleh individu, maka semakin tinggi juga *subjective well being* yang dimiliki oleh individu.

Meskipun *mindfulness* telah banyak diteliti, sebagian besar penelitian sebelumnya masih berfokus pada populasi umum, seperti mahasiswa secara umum, remaja, dan masyarakat umum. Pada penelitian (Bukhori et al., 2023) membuktikan bahwa *mindfulness training* efektif dalam meningkatkan kesadaran diri dan kemampuan regulasi emosi, serta membantu individu menghadapi stres. Penelitian serupa juga dilakukan oleh (Prameswari & Yudiarso, 2021) yang menemukan bahwa *mindfulness-based cognitive therapy* efektif menurunkan depresi pada mahasiswa.

Di sisi lain, penelitian mengenai mahasiswa rantau masih terbatas. Studi yang dilakukan oleh (Meilina & Pratisti, 2023) memang menunjukkan adanya hubungan positif antara *mindfulness* dan *subjective well-being* pada mahasiswa rantau, namun penelitian tersebut bersifat korelasional, bukan eksperimental, sehingga belum dapat membuktikan efektivitas langsung dari intervensi *mindfulness*.

Selain itu, sebagian besar penelitian *mindfulness* dilakukan dalam jangka waktu yang relatif panjang, sedangkan studi yang menguji efektivitas *mindfulness* dalam waktu singkat masih jarang dilakukan (Rustam et al., 2024). Oleh karena itu, penelitian ini penting untuk mengisi kesenjangan tersebut dengan menyelidiki efektivitas intervensi *mindfulness* dalam meningkatkan *subjective well-being* mahasiswa rantau dalam waktu singkat melalui metode eksperimen. Penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi nyata dalam pengembangan program kesejahteraan mental mahasiswa rantau di perguruan tinggi.

Berdasarkan hasil observasi yang dilakukan, peneliti memperoleh sampel mengenai kesejahteraan subjektif pada mahasiswa rantau sebanyak 38 mahasiswa, dengan kriteria umur mahasiswa 19-25 tahun, laki-laki dan perempuan yang merupakan mahasiswa rantau di Yogyakarta. Adapun data yang diperoleh sebagai berikut :



Gambar 1.1 Pra Penelitian Mengenai Gambaran Psikologis Mahasiswa Rantau

Pada gambar di atas menyajikan data hasil pra-penelitian yang dilakukan untuk mengetahui gambaran psikologis mahasiswa rantau. Subjek dalam pra-penelitian ini adalah mahasiswa rantau yang menjadi representasi dari populasi yang lebih luas, memberikan wawasan langsung mengenai tantangan psikologis yang mereka hadapi selama menempuh pendidikan jauh dari rumah. Data yang ditampilkan dalam bentuk diagram batang ini menggambarkan empat aspek utama yang dapat memengaruhi kondisi psikologis mereka, yaitu beban akademik, tekanan sosial, tuntutan sosial, dan perasaan kesepian.

Dari gambar tersebut, terlihat bahwa pada aspek beban akademik, sebanyak 15 mahasiswa menyatakan "Ya" merasa tertekan, sedangkan 23 mahasiswa menyatakan "Tidak". Untuk tekanan sosial (merujuk pada

memilih lingkup pertemanan), 27 mahasiswa merasa "Ya" tertekan dan 11 mahasiswa menyatakan "Tidak". Selanjutnya, dalam kategori tuntutan sosial (merujuk pada adaptasi lingkungan dan kultur baru), 26 mahasiswa menjawab "Ya" tertekan, sementara 12 mahasiswa menjawab "Tidak". Terakhir, terkait perasaan kesepian, 15 mahasiswa merasa "Ya" kesepian, dan 23 mahasiswa menyatakan "Tidak" mengalami perasaan tersebut.

Data pra-penelitian ini menunjukkan bahwa mahasiswa rantau, sebagai subjek utama dalam pra-penelitian ini, menghadapi berbagai tekanan psikologis dengan tingkat prevalensi yang bervariasi. Analisis lebih lanjut terhadap data ini akan menjadi dasar penting untuk mengidentifikasi masalah-masalah spesifik yang paling dominan dan memerlukan perhatian lebih dalam penelitian lanjutan.

1.2 Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah yang telah diuraikan, maka dapat diidentifikasi beberapa masalah pada penelitian ini sebagai berikut :

- 1.2.1 Mahasiswa rantau sering mengalami kesulitan dalam beradaptasi dengan lingkungan sosial dan budaya yang baru, yang dapat menjadi sumber stres signifikan tekanan akademik dalam perkuliahan yang menyebabkan stres
- 1.2.2 Mahasiswa rantau kesulitan dalam memilih lingkup pertemanan yang tepat untuk menghindari tekanan sosial

- 1.2.3 Jauh dari keluarga dan teman-teman di daerah asal dapat menyebabkan perasaan kesepian dan isolasi, yang berdampak negatif pada kesejahteraan psikologis mahasiswa
- 1.2.4 Mahasiswa rantau menghadapi tekanan akademik, termasuk tuntutan untuk berprestasi dan manajemen waktu yang efektif, yang dapat menambah tingkat stres dan mempengaruhi kesehatan mental mereka

1.3 Batasan Masalah

Penelitian ini memiliki batasan-batasan masalah, diantaranya :

- 1.4.1 Penelitian ini berfokus pada peningkatan *subjective well-being* pada mahasiswa rantau, maka dari itu penelitian ini akan difokuskan pada mahasiswa rantau yang terdaftar di perguruan tinggi.
- 1.4.2 Penelitian ini difokuskan pada mahasiswa rantau yang sedang menempuh pendidikan di Kampus 1 Universitas Teknologi Yogyakarta (UTY), berasal dari daerah luar Yogyakarta dengan jarak minimal 60 km, berusia 21-22 tahun (kategori dewasa awal), aktif dalam organisasi minimal selama dua tahun, bersedia mengikuti seluruh rangkaian bimbingan kelompok, serta berjenis kelamin perempuan, mengingat mayoritas anggota organisasi yang menjadi subjek penelitian adalah perempuan
- 1.4.3 Efektivitas bimbingan kelompok dengan teknik *mindfulness* untuk meningkatkan *subjective well-being* pada mahasiswa rantau akan

dinilai dalam jangka waktu tertentu, misalnya dalam kurun waktu 1 (satu) minggu.

- 1.4.4 Untuk melihat efektivitas bimbingan kelompok dengan teknik *mindfulness* dalam meningkatkan *subjective well-being* pada mahasiswa rantau, maka penelitian ini menggunakan metode penilaian *subjective well being* berdasarkan kuesioner standar yang telah diuji validitas dan reliabilitasnya.

1.4 Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang dan identifikasi masalah yang sudah dipaparkan pada penjelasan di atas, rumusan masalah dalam penelitian ini adalah sebagai berikut:

- 1.4.1 Apakah bimbingan kelompok dengan teknik *mindfulness* efektif dalam meningkatkan *subjective well being* pada mahasiswa rantau?
- 1.4.2 Bagaimana perbedaan tingkat *subjective well being* pada mahasiswa rantau sebelum dan sesudah diterapkannya bimbingan kelompok teknik *mindfulness*?

1.5 Tujuan Penelitian

Penelitian ini memiliki tujuan yang akan dicapai, diantaranya :

- 1.5.1 Mengetahui dan mengevaluasi efektivitas bimbingan kelompok dengan teknik *mindfulness* dalam meningkatkan *subjective well-being* pada mahasiswa rantau

- 1.5.2 Mengukur dan menganalisis tingkat *subjective well-being* pada mahasiswa rantau sebelum dan sesudah penerapan bimbingan kelompok dengan teknik *mindfulness*

1.6 Manfaat Penelitian

- 1.6.1 Manfaat Teoritis : Memberikan pemahaman tentang konsep *mindfulness* dan berkontribusi pada keilmuan psikoterapi
- 1.6.2 Manfaat Praktis: Membantu mahasiswa rantau dalam meningkatkan *subjective well being* dengan menerapkan teknik *mindfulness*

BAB II

KAJIAN PUSTAKA

2.1 Deskripsi Teoritis

2.1.1 Pengertian *Mindfulness*

Mindfulness seringkali diartikan sebagai "sadar penuh-hadir utuh," esensinya adalah atensi terarah seorang individu pada pengalaman yang sedang berlangsung disertai dengan penerimaan tanpa menghakimi terhadap pengalaman tersebut (Yusainy et al., 2019). Konsep ini berakar kuat dalam tradisi kontemplasi dan praktik meditasi Timur. Melalui *mindfulness*, setiap pengalaman yang muncul saat ini ("di sini dan kini") mendapatkan perhatian sepenuhnya, tanpa adanya usaha untuk mengubah pikiran, sensasi tubuh, maupun afeksi yang timbul karenanya. Dengan kata lain, *mindfulness* adalah teknik yang memusatkan perhatian pada momen kekinian (Sulastris et al., 2023) atau kesadaran yang disengaja untuk menghadirkan dan menyadari pengalaman saat ini dengan sikap non-reaktif dan menerima (Wijayaningsih & Hasanah, 2022).

Mindfulness merupakan perasaan keterlibatan, keterikatan, dan kondisi mental aktif yang dicapai melalui pengamatan terhadap hal-hal baru (Lesmana, 2017). Lebih lanjut, (Yunita & Lesmana, 2019) mendefinisikannya sebagai memberikan atensi pada pengalaman diri yang sedang terjadi dengan keterbukaan dan keluwesan, serta sebagai kondisi hadir dan sadar sepenuhnya selama aktivitas sehari-hari. Dalam praktiknya, *mindfulness* adalah upaya untuk memperhatikan, yang berarti menyadari

fokus atensi diri dan arah yang seharusnya dituju oleh atensi tersebut (Yunita & Lesmana, 2019). Mindfulness adalah cara untuk menghubungkan diri dengan berbagai pengalaman, sehingga mempermudah pengelolaan tantangan dan membentuk karakter yang lebih baik, yang pada akhirnya memungkinkan individu mengelola peristiwa yang dialami dan mengendalikan stress (Yunita & Lesmana, 2019).

Secara konseptual, mindfulness didefinisikan sebagai peningkatan kesadaran dan pemusatan atensi pada kondisi "kini dan di sini" secara intensional dan tanpa penilaian (Dzakiah & Widyasari, 2021). Individu dengan tingkat mindfulness tinggi mampu memfokuskan atensi dan menerima segala pengalaman, baik internal maupun eksternal, tanpa memberikan label baik atau buruk. Penilaian semacam itu umumnya didasarkan pada pengalaman lampau, bukan pada realitas situasi saat ini (Dzakiah & Widyasari, 2021). Ketika seseorang berada dalam kondisi mindfulness, ia cenderung mampu mengelola berbagai situasi dengan efektif. Sebaliknya, tingkat mindfulness yang rendah dapat menyebabkan kesulitan dalam mengelola tekanan dan berujung pada stres (Dong et al., 2021)

(Saraswati et al., 2023) menjabarkan *mindfulness* sebagai kesadaran yang muncul melalui atensi yang terarah dan non-judgmental terhadap pengalaman dari waktu ke waktu. Melalui *mindfulness*, individu akan lebih peka terhadap emosi negatif dan mampu meregulasinya dengan menerima pengalaman tersebut sebagai peristiwa yang tidak perlu direspon secara

berlebihan, sehingga menciptakan afek yang netral. Lebih jauh, mindfulness merupakan strategi preventif terhadap stres, konflik, dan kekacauan dalam lingkungan pendidikan. Ketidakmampuan mahasiswa menerapkan mindfulness dalam konteks akademiknya berpotensi memicu gejala stres akibat berbagai tuntutan (Mananna, 2024)

(Yunita & Lesmana, 2019) mendeskripsikan mindfulness sebagai kondisi dengan tiga karakteristik utama: bertujuan (*intentional*), hadir sepenuhnya (*fully present*), dan menerima (*acceptance*). Bertujuan mengimplikasikan pengarahannya secara sengaja pada satu fokus. Hadir sepenuhnya berarti memusatkan pikiran dan perhatian pada aktivitas saat ini tanpa terlarut dalam pikiran tentang masa lalu atau masa depan. Menerima melibatkan sikap non-evaluatif terhadap segala peristiwa kehidupan, baik positif maupun negatif, dan menerimanya sebagai bagian dari keberadaan.

(Savitri & Listiyandini, 2017) mendefinisikan mindfulness sebagai peningkatan kesadaran penuh dengan berfokus pada pengalaman saat ini (*present-moment awareness*) serta penerimaan tanpa menghakimi (*non-judgmental acceptance*). Penelitian (Savitri & Listiyandini, 2017) mengenai dimensi mindfulness pada remaja mengidentifikasi tiga aspek utama: bertindak dengan kesadaran (*acting with awareness*), yaitu menyadari tindakan yang sedang dilakukan dengan menciptakan kesadaran saat ini; mengobservasi (*observing*), yaitu kemampuan menyadari stimulus internal seperti pikiran, perasaan, dan sensasi tubuh; dan menerima tanpa penilaian

(accepting without judgment), yaitu mengamati dan menerima tanpa memberikan evaluasi terhadap apa yang muncul dalam pikiran.

(Afandi, 2012) berpendapat bahwa individu yang lebih *mindful* memiliki kemampuan kontrol diri dan regulasi diri yang lebih baik. *Mindfulness* memampukan seseorang untuk menyesuaikan diri dengan kebutuhan, perasaan, dan nilai-nilai yang sesuai dengan konteks situasi tertentu. Peningkatan kontrol diri melalui *mindfulness* terjadi bukan dengan melawan atau menekan keinginan, melainkan dengan merelaksasikan dan melepaskan perasaan secara hati-hati, kemudian memfokuskan kembali perhatian (Afandi, 2012).

2.1.2 Manfaat *Mindfulness*

Manfaat *mindfulness* menurut penelitian (Kitu et al., 2020), yaitu :

a. *Empathy*

Mindfulness memberikan manfaat dan pengaruh terhadap soft skill empati. Empati salah satu bentuk emosi yang dimiliki seseorang dalam memahami perasaan sendiri (*awareness*) maupun orang lain.

b. *Self-compassion*

Kesadaran akan diri sendiri penderitaan dan keinginan untuk menguranginya dengan mempraktikkan kebaikan diri, mengakui kesalahan sebagai bagian dari kondisi manusia dan menyeimbangkan pengalaman seseorang tanpa indentifikasi berlebihan.

c. *Stress reduction*

Kegiatan *mindfulness* merupakan salah satu bentuk aktivitas yang digunakan untuk mengurangi stress. Bentuk stress reduction seperti kecemasan, burn out.

d. *Self- efficacy*

Keadaan *mindfulness* memiliki manfaat untuk meningkatkan *self efficacy*, dimana keyakinan seseorang terhadap kemampuan yang dimiliki seseorang dalam menguasai kondisi dan situasi serta menghasilkan sesuatu, mencapai target dan kesuksesan. Keadaan *mindfulness* memiliki manfaat untuk meningkatkan *self efficacy*, dimana keyakinan seseorang terhadap kemampuan yang dimiliki seseorang dalam menguasai kondisi dan situasi serta menghasilkan sesuatu, mencapai target dan kesuksesan.

Menurut (Putri, 2021), beberapa manfaat dari *mindfulness* yang didukung secara empiris adalah sebagai berikut :

- a. Manfaat psikologis mencakup peningkatan kesadaran akan pikiran seseorang; mengurangi stress, kecemasan, dan negative secara signifikan emosi; peningkatan kontrol atas pemikiran ruminative (utama penyebab dan gejala depresi dan kecemasan); peningkatan fleksibilitas dan fokus mental; lebih banyak memori yang berfungsi; berkurangnya pikiran yang mengganggu; penurunan reaktivitas emosional; peningkatan kapasitas untuk perilaku yang disengaja dan

responsive; serta peningkatan empati, kasih sayang, dan kesadaran dari emosi orang lain.

- b. Manfaat Fisiologis mencakup peningkatan fungsi sistem kekebalan tubuh; peningkatan kepadatan otak dan integrasi saraf di area bertanggungjawab atas emosi positif, pengaturan diri, dan perencanaan jangka panjang; menurunkan tekanan darah; menurunkan kadar kortisol darah (hormone stress utama); resistensi yang lebih besar terhadap penyakit yang berhubungan dengan stres seperti penyakit jantung.
- c. Manfaat spritual mencakup peningkatan wawasan diri dan penerimaan diri; peningkatan penerimaan orang lain, peningkatan kasih sayang dan empati; meningkatnya rasa moralitas, intuisi, dan keberanian untuk mengubah; peningkatan kontrol atas perilaku otomatis; dan peningkatan disiplin diri.

Menurut (Engel, 2016) ada 2 (dua) jenis pendekatan *mindfulness* yaitu :

- a. Bentuk Formal

1. *Mindful Breathing* (kesadaran melalui pernapasan)

Individu memperhatikan kualitas napas saat menarik dan menghembuskannya. Kesadaran terhadap proses ini dapat memberikan pemahaman tentang dinamika perubahan yang terjadi dalam kehidupan.

2. *Mindful Feeling* (kesadaran melalui perasaan)

Setelah melatih pernapasan selama beberapa waktu, individu mulai mengembangkan kesadaran terhadap sensasi fisik dengan menjaga fokus pada pengalaman-pengalaman indrawi, yaitu melalui pengamatan terhadap setiap sensasi yang muncul dan menghilang.

3. *Mindfulness of Hearing* (menyadari apa yang didengar)

Memusatkan kesadaran pada indra pendengaran dapat dilakukan dengan memperhatikan berbagai suara yang datang dan pergi. Apa pun jenis suara yang terdengar, usahakan untuk tidak memberikan penilaian apakah suara tersebut baik maupun buruk.

4. Perhatian, pikiran, dan emosi

Setelah memusatkan perhatian pada suara, individu akan mengalihkan fokus meditasinya ke pengalaman mental, yakni pikiran dan emosi. Mindfulness mencakup kemampuan individu untuk mengamati dan merasakan pikiran serta perasaan ketika muncul, berkembang, dan kemudian mereda.

5. Kesadaran tanpa pilihan (*unchosen awareness*). Aspek terakhir dan terluar dari meditasi mindfulness adalah kesadaran tanpa pilihan, “atau kesadaran akan situasi saat ini. Dalam latihan ini, momen saat ini adalah objek perhatian utama”. Kesadaran tanpa pilihan menuntun individu untuk menyadari sepenuhnya apa yang terjadi pada saat ini, yang tidak ada habisnya. Perhatian pribadi adalah segala sesuatu yang terjadi pada “tubuh, pikiran, seperti sensasi,

suara, atau fenomena indrawi lainnya, atau kejadian mental, seperti pola pikir dan emosi.

b. Bentuk Informal

Mindfulness dapat dipraktikkan dengan menyadari “kebiasaan dan perilaku sehari-hari. Menurut (Budianto, 2024), *mindfulness* dapat dipraktikkan kapan saja sepanjang hari dengan:

1. Pilihlah aktivitas sehari-hari yang sederhana, seperti menikmati kopi di pagi hari, mandi, atau mengenakan pakaian.
2. Tentukan kegiatan yang dilakukan pada awal hari sebelum perhatian anda teralihkan ke hal-hal lain.
3. Fokuskan perhatian pada pengalaman indrawi tertentu, misalnya sensasi saat meminum kopi atau air yang mengalir di tubuh saat mandi.
4. Hadir sepenuhnya dalam pengalaman tersebut dan nikmati prosesnya. Ketika menyadari bahwa pikiran mulai melayang, kembalikan perhatian secara lembut ke sensasi tersebut, berulang kali.
5. Membawa kesadaran ini sampai akhir kegiatan

2.1.3 Metode Penerapan *Mindfulness*

Menurut (Engel, 2016) mengemukakan ada 4 (empat) metode yang dapat digunakan dalam proses penerapan *mindfulness* yaitu sebagai berikut:

a. Meditasi

Meditasi adalah praktik yang membantu orang memusatkan pikiran dan bersantai. Hal ini dapat dilakukan secara langsung atau menggunakan aplikasi tertentu, dan bermanfaat bagi meditator pemula dan praktisi berpengalaman.

b. Manifestasi

Teknik manifestasi membantu orang memahami bahwa hal-hal yang mereka pikirkan dan rasakan penting dalam hidup mereka. Pengetahuan ini dapat membantu mereka mengendalikan hidup mereka dan membuat pilihan yang terbaik bagi mereka.

c. Menulis Jurnal

Menulis jurnal adalah cara untuk menjadi lebih sadar dan meredakan kecemasan. Orang dapat membuat jurnal untuk melacak suasana hati mereka dan melihat bagaimana mereka berubah. Dengan melakukan kegiatan menulis jurnal, mereka dapat mengenali pola dan mencari tahu apa yang perlu mereka lakukan untuk merawat diri mereka sendiri.

d. Pernapasan Dalam

Mengambil napas dalam-dalam membantu mengurangi stres dan meningkatkan ketahanan. Selain itu, juga dapat membuat individu merasa lebih baik.

Menurut (Engel, 2016), cara untuk menerapkan mindfulness adalah meditasi dan relaksasi. Tutup mata anda dan bermeditasi, rileks dan rileks. Biarkan semuanya terjadi seperti air yang mengalir. Biarkan nafas terjadi

persis seperti yang anda inginkan terjadi pada anda. Biarkan diri anda merasakan bagaimana rasanya menunjukkan diri anda. Bahkan membiarkan pikiran muncul dan menghilang dengan sendirinya.

2.1.4 Aspek-Aspek *Mindfulness*

Menurut (Budianto, 2024), ada empat aspek *mindfulness* , yaitu:

- a. Melihat suatu situasi dari berbagai sudut pandang
- b. Menganggap informasi yang muncul dalam situasi tersebut sebagai sesuatu yang baru
- c. Memberi perhatian pada konteks saat individu menerima informasi
- d. Mengembangkan kategori baru untuk memahami informasi yang diterima

Aspek-aspek *mindfulness* menurut Brown & Ryan dalam (Utami, 2023) aspek perhatian (*attention*) merupakan perhatian yang memusat pada setiap momen saat ini yang akan menghasilkan kesadaran penuh. Selanjutnya pada aspek kesadaran (*awareness*) merupakan keadaan yang sadar terjaga untuk mengawasi atau memantau keadaan di sekitar pada setiap situasi.

Aspek-aspek *mindfulness* menurut (Utami, 2023) , yaitu :

- a. Mengamati (*Observing*)

Observing adalah kesadaran untuk mengamati pengalaman internal dan eksternal yang meliputi sensasi, kognisi, emosi, penglihatan, suara, dan aroma.

b. Memberikan penjelasan (*Describing*)

Describing yaitu kemampuan memberi nama yang mendeskripsikan pengalaman internal melalui kata-kata.

c. Bertindak dengan kesadaran (*Acting With Awareness*)

Acting with awareness merupakan kesadaran untuk hadir secara penuh saat melakukan aktivitas pada setiap momen.

d. Tidak memberi penilaian pada pengalaman batin (*Non Judging of Inner Experience*)

Non-judging of inner experience yaitu tidak memberikan evaluasi pada sebuah makna dari pikiran dan perasaan.

e. Tidak bereaksi terhadap pengalaman batin (*Non Reactivity of Inner Experience*)

Non reactivity to inner experience adalah tidak bereaksi dan tidak terhanyut terhadap pikiran dan emosi yang datang dan pergi.

Dari beberapa aspek-aspek dari beberapa ahli yang sudah dijabarkan, maka saya memilih aspek-aspek *mindfulness* menurut (Utami, 2023) . Aspek ini dipilih karena paling relevan dalam mencerminkan *mindfulness* dalam kehidupan mahasiswa rantau di Yogyakarta. Dengan aspek ini, diharapkan pengukuran *mindfulness* dapat dilakukan dengan lebih terstruktur dan akurat.

2.1.5 Dimensi *Mindfulness*

Mindfulness memiliki 3 dimensi menurut (Savitri & Listiyandini, 2017), sebagai berikut :

- a. *Acting with awareness* atau bertindak dengan kesadaran
Menyadari tindakan yang sedang dilakukan dengan menciptakan kesadaran saat ini.
- b. *Observing* atau mengobservasi
Kemampuan menyadari stimulus internal seperti, pemikiran, perasaan dan sensasi tubuh.
- c. *Accepting without judgment* atau penerimaan tanpa penilaian
Menerima dan mengamati tanpa menilai yang ada di pikiran.

Mindfulness memiliki 2 dimensi menurut (Savitri & Listiyandini, 2017)

yaitu :

- a. Perhatian (*Attention*)
Perhatian adalah sebuah proses untuk fokus kepada kesadaran. *Attention* adalah upaya fokus dan pemusatan pikiran yang biasanya menghasilkan kesadaran akan aspek-aspek tertentu dari stimulus sensorik eksternal atau pengalaman-pengalaman. Dalam proses *mindfulness* ini, individu memberikan atensi pada kesadaran ketika sedang mengalami atau merasakan sesuatu. Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa *attention* adalah pemusatan perhatian dalam
- b. Kesadaran (*Awareness*)
Yang dapat dikatakan sebagai “radar” kesadaran yang terus menerus memantau dalam dan luar lingkungan. Ketika individu sadar, individu menjadi lebih sensitif terhadap suatu konteks dan perspektif dalam

suatu situasi saat ini. Ketika penuh kesadaran, individu tidak membiarkan pikiran melayang pada kejadian di hari kemarin atau rencana pada esok hari. Individu hanya fokus pada kegiatan yang dikerjakan pada hari ini.

Dalam penelitian (Savitri & Listiyandini, 2017) menyebutkan juga mengenai dimensi *mindfulness* dibagi menjadi 4, yaitu :

1. Memandang situasi dalam beberapa perspektif.
2. Melihat informasi yang muncul dalam suatu situasi sebagai hal yang baru.
3. Memberikan perhatian saat individu menerima informasi
4. Membuat kategori-kategori baru dimana informasi bisa dipahami

2.1.6 Praktik Mindfulness

Menurut (Dahlan T.H, 2017) menjelaskan beberapa cara melakukan praktik-praktik *mindfulness*, yaitu :

1. *Mindfulness of Breathing*

Pada aktivitas *mindfulness of breathing* melibatkan perhatian penuh dan pernapasan. Subjek penelitian diminta untuk fokus pada nafas masuk dan keluar, merasakan setiap udara yang masuk dan keluar, serta mengamati bagaimana pernapasan tersebut dapat mempengaruhi tubuh mahasiswa. Tujuan dari aktivitas ini untuk meningkatkan kesadaran diri dan menenangkan pikiran anggota kelompok.

2. *Mindful Walking Meditation*

Pada aktivitas ini, subjek penelitian diarahkan untuk melakukan meditasi dengan cara berjalan dan penuh kesadaran. Mahasiswa diminta untuk memperhatikan setiap langkah, merasakan setiap langkah dan menyadari setiap gerakan demi gerakan. Tujuan dari aktivitas ini untuk membantu mahasiswa dalam menghubungkan pikiran dengan tubuh serta dapat meningkatkan konsentrasi.

3. *Mindfulness of Sound*

Pada aktivitas ini, mahasiswa diajak untuk mendengarkan suara-suara dilingkungan sekitar. Mahasiswa diminta untuk fokus dalam mendengarkan berbagai suara yang ada, baik jauh maupun dekat, tanpa membuat suara-suara baru. Tujuan dari aktivitas ini untuk meningkatkan kesadaran diri mahasiswa terhadap lingkungan sekitar serta melatih perhatian dalam mendengarkan.

4. *Mindful Eating*

Pada aktivitas ini, mahasiswa diajak untuk makan makanan yang sudah disediakan dengan penuh kesadaran. Mahasiswa diminta untuk memperhatikan setiap gigitan makanan, merasakan tekstur, rasa, dan aroma dari makanan tersebut, serta bagaimana makanan tersebut dapat mempengaruhi tubuh dan pikiran mahasiswa. Tujuan dari aktivitas ini yaitu untuk mengembangkan kesadaran pada saat makan. Mahasiswa rentan cenderung menghadapi berbagai tantangan yang dapat berdampak pada pola makan, seperti stress akademik & sosial memicu

emotional eating (makan berlebihan saat stres), jadwal tidak teratur (makan terburu-buru & memicu penyakit pencernaan), jauh dari keluarga (kehilangan kebiasaan makan sehat yang terstruktur). *Mindful eating* sangat penting untuk mahasiswa rantau karena mengurangi *emotional eating*, membantu mahasiswa lebih sadar terhadap makan karena stres atau emosi. Meningkatkan hubungan sehat dengan makanan, mahasiswa belajar mengenali rasa lapar & kenyang dengan tepat. Menjaga kesehatan fisik & mental, mengurangi risiko gangguan pencernaan & meningkatkan mood. Mengontrol pengeluaran makan, makan lebih perlahan & terkontrol mengurangi impuls belanja makanan (Tapper & Seguias, 2020).

2.1.7 Peran *Mindfulness* dalam Meningkatkan *Subjective Well Being* Mahasiswa Rantau

Subjective well being mencakup evaluasi kehidupan individu dari segi emosional, kognitif, dan evaluative (Al-Biruni, 2024). Latihan *mindfulness* dapat meningkatkan *subjective well being* dengan mengurangi stres, meningkatkan kepuasan hidup, dan membantu individu mengatasi tantangan, terutama bagi mahasiswa rantau yang menghadapi kesepian dan tekanan. *Mindfulness* efektif dalam mengelola stres, meningkatkan konsentrasi, dan memperkuat hubungan emosional, sehingga siswa internasional dapat merasakan peningkatan *subjective well being* melalui penerimaan diri dan manajemen stres yang lebih baik.

2.1.8 Pengertian *Subjective Well Being*

Konsep *subjective well-being* (SWB) atau kesejahteraan subjektif memiliki beragam definisi. (Mujamiasih et al., 2013) mengkategorikannya menjadi tiga yang pertama, *subjective well being* bukan sekadar pernyataan subjektif, melainkan keinginan berkualitas yang diidamkan setiap individu. Kedua, *subjective well being* adalah penilaian menyeluruh terhadap kehidupan seseorang berdasarkan berbagai kriteria. Ketiga, dalam percakapan sehari-hari, *subjective well being* merujuk pada kondisi ketika perasaan positif lebih dominan daripada perasaan negatif. Senada dengan itu, (Tovan & Rauf, 2020) menyatakan bahwa *subjective well being* berakar pada pengalaman individu sebagai pengukuran positif yang mencakup penilaian atas seluruh aspek kehidupannya.

Secara umum, individu cenderung melakukan evaluasi terhadap kehidupannya. Berdasarkan evaluasi ini, kepuasan akan memunculkan perasaan senang dan sejahtera atau yang disebut sebagai *subjective well being*. Menurut (Amelia et al., 2022) mendefinisikan *subjective well being* sebagai evaluasi hasil dari proses berpikir dan merasakan kehidupan, yang dipengaruhi oleh suasana hati. Kebahagiaan juga dipengaruhi oleh sikap dan nilai individu terhadap orang di sekitarnya, di mana sikap bahagia cenderung membuka pikiran. Selanjutnya, (Amelia et al., 2022) juga mendefinisikan *subjective well being* sebagai evaluasi individu terhadap kepuasan hidup serta keseimbangan antara afek positif dan negatif.

Subjective well being melibatkan proses individu dalam mengevaluasi atau mempersepsikan berbagai aspek kehidupannya, mencakup evaluasi afektif dan kognitif. Evaluasi afektif berkaitan dengan reaksi dan pengalaman emosional, baik yang menyenangkan maupun tidak. Sementara itu, evaluasi kognitif melibatkan penilaian evaluatif terhadap kualitas hidup secara keseluruhan (Imelda, 2013).

Dengan demikian, *subjective well being* mengacu pada persepsi individu secara keseluruhan tentang kepuasan dan kebahagiaan dalam hidup. Konstruksi multidimensi ini mencakup aspek emosional, kognitif, dan fisiologis (Musafiri, 2023). Konsep *subjective well being* telah menarik perhatian yang signifikan dari psikolog dan peneliti dalam beberapa dekade terakhir dan terbukti berkaitan dengan berbagai hasil positif, seperti kesehatan fisik, hubungan sosial, dan harapan hidup (Musafiri, 2023).

Pencarian kebahagiaan memiliki dampak signifikan terhadap *subjective well being* individu. Individu yang terlibat dalam aktivitas yang selaras dengan nilai-nilai pribadi, seperti menjadi sukarelawan atau menekuni hobi, cenderung memiliki tingkat *subjective well being* yang lebih tinggi (Musafiri, 2023). Sebaliknya, nilai-nilai materialistis dikaitkan dengan tingkat *subjective well being* yang lebih rendah. Menariknya, *subjective well being* juga bervariasi antar budaya, di mana beberapa budaya lebih menekankan pada kesejahteraan kolektif daripada kebahagiaan individu. Hal ini menunjukkan pentingnya mempertimbangkan konteks

budaya dalam mempelajari *subjective well being* dan faktor-faktor yang mempengaruhinya (Musafiri, 2023).

Lebih lanjut, (Arindawati & Izzati, 2021) mendefinisikan *subjective well being* sebagai evaluasi individu terhadap kehidupannya secara positif, baik dari penilaian kognitif maupun reaksi afektif terhadap suasana hati. Mereka juga menjelaskan bahwa *subjective well being* mencerminkan bagaimana individu merasa telah menjalani hidup dengan baik, menikmati hidup, dan mencapai kepuasan yang seringkali dibandingkan dengan standar masyarakat.

2.1.9 Aspek *Subjective Well Being*

Menurut (Arindawati & Izzati, 2021) *subjective well being* memiliki beberapa aspek, diantaranya:

- a. Aspek kognitif, berhubungan dengan *life satisfaction* (kepuasan hidup) yaitu bagaimana seseorang memberikan makna atau penilaian positif terhadap kehidupannya secara menyeluruh. Kepuasan hidup mencakup penilaian terhadap berbagai aspek umum dari kehidupan, baik masa lalu maupun masa kini, serta aspek-aspek khusus seperti pekerjaan, kondisi kesehatan, hubungan keluarga, rasa nyaman, interaksi sosial, dan kondisi keuangan.
- b. Aspek afektif berkaitan dengan penilaian terhadap perasaan atau suasana hati, yang mencakup emosi positif (*afek positive*) dan emosi negatif (*afek negative*). *Positive affect* memiliki komponen yaitu penyikapan secara positif, baik, menyenangkan, bahagia, nyaman, dan

puas akan hidup. *Negative affect* merupakan kebalikan dari positive affect yaitu suatu perasaan dan suasana hati yang berada dalam kondisi tidak menyenangkan.

Aspek-aspek *subjective well-being* menurut (Karimah & Anniez, 2023) , yaitu :

a. Penerimaan Diri

Penerimaan diri adalah keadaan dimana seorang individu memiliki penilaian positif terhadap dirinya, menerima serta mengakui segala kelebihan maupun segala keterbatasan yang ada dalam dirinya tanpa merasa malu atau merasa bersalah terhadap kodrat dirinya.

b. Hubungan Positif dengan Sesama

Hubungan sosial yang baik merupakan sesuatu yang diperlukan, tapi tidak cukup untuk membuat *subjective well being* seseorang tinggi. Artinya, hubungan sosial yang baik tidak membuat seseorang memiliki *subjective well being* yang tinggi, namun seseorang dengan *subjective well being* yang tinggi memiliki ciri-ciri berhubungan sosial yang baik.

c. Autonomi

Kemandirian ditunjukkan dengan kemampuan seseorang untuk berdiri di atas kaki sendiri, mengurus diri sendiri dalam semua aspek kehidupannya, ditandai adanya inisiatif, kepercayaan diri dan kemampuan mempertahankan diri dan hak miliknya.

d. Penguasaan Lingkungan

Seseorang yang baik dalam dimensi penguasaan lingkungan memiliki keyakinan dan kompetensi dalam mengatur lingkungan. Individu dengan kemampuan mengendalikan aktifitas lingkungan, dapat bermanfaat bagi orang lain dan dapat menempatkan dirinya pada lingkungan yang membawa dampak baik baginya, menjadi patokan bahwa mereka menguasai lingkungan dengan baik. Begitupun berlaku untuk sebaliknya.

e. Tujuan dalam Hidup

Makna hidup dengan tujuan hidup memiliki hubungan yang erat, hingga sering disamaartikan. Seseorang yang memiliki komitmen untuk menjalani hidupnya menjadi salah satu ciri seseorang yang dapat mengatasi masalahnya. Sedangkan orang yang komitmen dalam hidupnya kurang maka dia tidak mampu memaknai hidup.

f. Pertumbuhan Pribadi

Pertumbuhan pribadi, dimensi pertumbuhan pribadi menjelaskan mengenai kemampuan individu untuk mengembangkan potensi dalam diri, dan berkembang sebagai seorang manusia. Salah satu hal penting dalam aspek ini adalah adanya kebutuhan untuk mengaktualisasikan diri, misalnya dengan keterbukaan dengan pengalaman.

Dari beberapa aspek-aspek dari beberapa ahli yang sudah dijabarkan, maka saya memilih aspek-aspek *subjective well-being* menurut Diener dalam (Arindawati & Izzati, 2021). Aspek ini dipilih karena paling relevan dalam

mencerminkan *subjective well-being* dalam kehidupan mahasiswa rantau di Yogyakarta. Dengan aspek ini, diharapkan pengukuran *subjective well-being* dapat dilakukan dengan lebih terstruktur dan akurat.

2.1.10 Faktor-Faktor *Subjective Well-Being*

Faktor-faktor yang mempengaruhi *subjective well-being* menurut Diener dalam (Wafa & Soedarmadi, 2021) , yaitu :

a. Faktor Demografi

Faktor demografi berkaitan dengan karakteristik personal seperti gender, pendidikan, usia, religiusitas, status pernikahan, dan pendapatan

b. Faktor Kepribadian

Faktor kepribadian mencakup pada jenis kepribadian ekstraversi atau neurotisme

c. Faktor Budaya

faktor budaya memiliki keterkaitan dengan kebiasaan dari pola hidup masyarakat atau individu seperti self esteem, dukungan sosial, strategi coping, optimisme, dan tingkat regulasi keinginan dari seseorang

Menurut (Karimah & Anniez, 2023) terdapat beberapa faktor yang mempengaruhi *subjective well-being*, yaitu :

a. *Self Esteem*

Sifat pertama bagi kebahagiaan dan kepuasan hidup adalah positif esteem. Harga diri adalah faktor dari *subjective well-being*. Bahkan,

sulit membayangkan siapapun dengan harga diri yang rendah yang didapat merasa puas dengan kehidupannya. Harga diri yang positif dikaitkan dengan fungsi adaptif yang ada di hampir setiap bidang kehidupan

b. Optimisme

Individu yang lebih optimis tentang masa depan menjadi lebih bahagia dan puas dengan kehidupannya. Seseorang yang mengevaluasi diri dengan cara yang positif, percaya bahwa, ia mengendalikan aspek-aspek penting kehidupan dan berhasil dalam interaksi sosial akan lebih mungkin melihat masa depan dengan harapan positif. Optimisme bahkan berdampak pada persepsi kesehatan fisik sehingga orang yang lebih optimis dilaporkan mengalami lebih sedikit mengenai masalah kesehatan.

c. Pengontrolan Persepsi

Perasaan memiliki kendali pribadi mengacu pada keyakinan bahwa seseorang memiliki sejumlah kendali atas peristiwa dalam kehidupan yang penting secara pribadi. Tanpa pengertian ini, hidup menjadi angina puyuh dan kacau dari peristiwa acak, yang kebanyakan orang akan merasakan tertekan karenanya.

d. Ekstroversi

Orang ekstrovert adalah orang yang tertarik pada hal-hal yang diluar dirinya, seperti lingkungan fisik dan sosial, dan diarahkan ke dunia

pengalaman di luar diri. Sebaliknya orang yang introvert lebih tertarik pada pikiran dan perasaannya sendiri.

e. Kebermaknaan Hidup

Menurut penelitian telah menemukan bahwa orang-orang yang mempunyai keyakinan dan kepentingan beragama yang kuat dalam kehidupan mereka dan lebih sering hadir dilayanan keagamaan juga didapati mempunyai kesejahteraan yang lebih baik.

f. Hubungan Positif

Hubungan positif antara *subjective well-being* yang tinggi dan kepuasan dengan keluarga dan teman adalah salah satu dari beberapa hubungan yang benar-benar ditemukan secara universal dalam studi lintas budaya.

2.1.11 Teori Subjective Well-being

Menurut Diener dan Suh dalam (Wafa & Soedarmadi, 2021) , terdapat 2 (dua) pendekatan teori *subjective well-being*, yaitu:

a. *Bottom Up Theories*

Teori ini berpendapat bahwa kebahagiaan dan kepuasan hidup yang dirasakan oleh seseorang dipengaruhi oleh banyaknya kebahagiaan kecil serta kumpulan peristiwa-peristiwa bahagia yang dialami. Teori ini juga menganggap bahwa penting untuk melakukan perubahan dalam lingkungan dan situasi yang dapat mempengaruhi pengalaman individu, seperti memiliki pekerjaan yang layak, lingkungan tempat tinggal yang

aman, dan penghasilan yang cukup untuk meningkatkan *subjective well-being*.

b. *Top down theories*

Subjective well-being yang dirasakan oleh seseorang bergantung pada bagaimana individu menilai dan menginterpretasi suatu kejadian atau momen dari sudut pandang yang positif. Teori ini beranggapan bahwa individu memiliki kendali atas setiap momen yang mereka alami, apakah momen tersebut akan menghasilkan kesejahteraan psikologis atau justru sebaliknya. Pendekatan ini mempertimbangkan faktor kepribadian, sikap, dan cara individu dalam menginterpretasi peristiwa. Oleh karena itu, untuk meningkatkan *subjective well-being*, perlu adanya upaya yang fokus pada perubahan persepsi, keyakinan, dan sifat kepribadian seseorang.

2.1.12 Komponen *Subjective Well-Being*

Menurut (Asniti Karni, 2018) terdapat 2 (dua) komponen pada *subjective well-being*, yaitu :

a. Kepuasan Hidup (*Life Satisfaction*)

Kepuasan hidup merupakan aspek kognitif yang menggambarkan penilaian reflektif individu terhadap kehidupan mereka, yakni bagaimana mereka menilai bahwa hal-hal yang baik terjadi dalam hidupnya. Hal ini merujuk pada evaluasi individu terhadap pengalaman yang mereka rasakan, baik yang sudah terjadi maupun yang sedang

dijalani. Individu yang merasa puas dengan hidupnya akan merasa bahwa pencapaian atau hasil yang diperoleh sudah sesuai dengan harapan atau tujuan mereka, serta memandang kehidupan di masa depan dengan optimis.

b. Happiness

Happiness berkaitan dengan perasaan yang muncul sebagai akibat dari peristiwa-peristiwa yang terjadi dalam kehidupan individu. Konsep ini lebih fokus pada kondisi emosional individu dan cara mereka merasakan diri mereka serta lingkungan sekitar. Kebahagiaan terdiri dari dua komponen yang saling terkait meskipun berbeda. Pertama, kebahagiaan itu sendiri adalah penilaian keseluruhan terhadap kehidupan seseorang, sedangkan afeksi positif dan negatif merupakan serangkaian respons emosional yang muncul akibat berbagai peristiwa yang dialami oleh individu.

2.1.13 Layanan Bimbingan Kelompok

Bimbingan kelompok adalah suatu kegiatan kelompok dimana pimpinan kelompok menyediakan informasi dan mengarahkan diskusi agar anggota kelompok menjadi lebih sosial atau untuk membantu anggota-anggota kelompok untuk mencapai tujuan-tujuan bersama. Bimbingan kelompok dapat berupa penyampaian informasi ataupun aktivitas kelompok membahas pendidikan, pekerjaan, pribadi dan sosial (Hartanti, 2022).

2.1.14 Tahapan Bimbingan Kelompok

Tahapan-tahapan bimbingan kelompok (Hartanti, 2022), yaitu :

1. Tahap Pembentukan

Tahap ini merupakan tahap pengenalan, tahap pelibatan diri atau tahap memasukkan diri ke dalam kehidupan suatu kelompok. Pada tahap ini pada umumnya para anggota saling memperkenalkan diri dan juga mengungkapkan tujuan ataupun harapan-harapan yang ingin dicapai baik oleh masing-masing, sebagian, maupun seluruh anggota.

2. Tahap Peralihan

Tahap kedua merupakan “jembatan” antara tahap pertama dan ketiga. Pada tahap ini, akan dilakukan ice breaking, tujuan dari tahap ini untuk mempersiapkan ke tahap berikutnya. Pada tahap ini, anggota akan diberi kesempatan untuk mempersiapkan diri, agar siap dan fokus di tahap selanjutnya.

3. Tahap Kegiatan

Tahap ini merupakan inti dari kegiatan kelompok. Pada tahap ini, anggota akan mengikuti arahan dari ketua kelompok. Setiap anggota kelompok mengikuti setiap kegiatan atau aktivitas yang dilakukan pada tahap kegiatan.

4. Tahap Pengakhiran

Tahap pengakhiran dalam bimbingan kelompok adalah fase yang menandai akhir dari proses bimbingan. Pada tahap ini, anggota kelompok dan ketua kelompok melakukan refleksi dan evaluasi

terhadap pengalaman yang telah dilalui. Pada tahap pengakhiran akan dilakukan refleksi dan evaluasi dari kegiatan atau aktivitas yang sudah dilakukan.

2.1.15 Fungsi Layanan Bimbingan Kelompok

Menurut layanan bimbingan kelompok memiliki beberapa fungsi, yaitu :

1. Pengembangan

Bimbingan kelompok bertujuan untuk memaksimalkan potensi siswa, terutama dalam hal kemampuan bersosialisasi dan berkomunikasi. Melalui kesempatan berbagi ide dan perspektif mengenai suatu permasalahan, anggota kelompok dapat belajar dan meningkatkan efektivitas komunikasi mereka.

2. Pencegahan

Layanan bimbingan kelompok dirancang untuk bersifat preventif, mencegah munculnya masalah di antara anggotanya. Diskusi mendalam mengenai suatu isu hingga ditemukannya solusi memberikan pengalaman berharga bagi anggota kelompok dalam mengambil tindakan, terutama terkait dengan topik permasalahan yang dibahas.

3. Pengentasan

Sejalan dengan tujuannya, bimbingan kelompok berfokus pada penyelesaian masalah. Segala interaksi dan aktivitas dalam kelompok diarahkan untuk mencapai solusi suatu permasalahan melalui pemanfaatan dinamika yang terjadi di antara anggota.

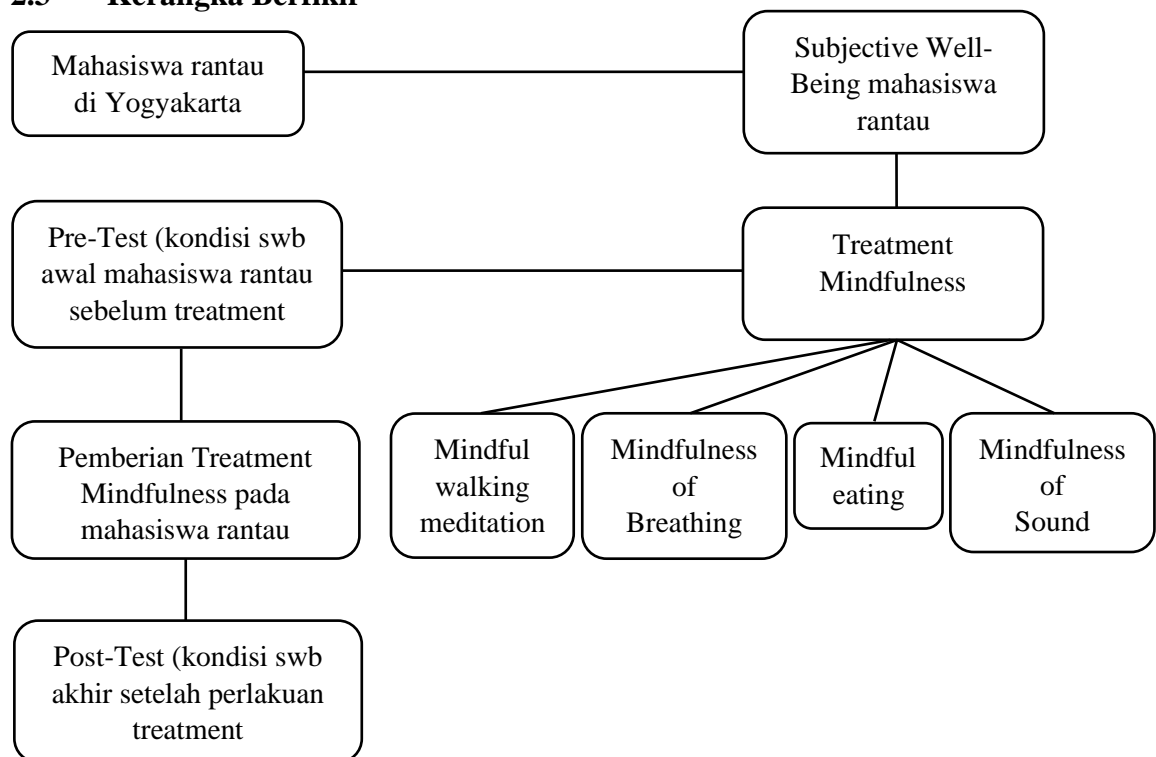
2.2 Penelitian Relevan

Tabel 2.1 Penelitian Relevan

Judul Penelitian	Perbedaan	Hasil Penelitian
Hubungan Mindfulness dan Dukungan Sosial dengan Subjective Well Being Mahasiswa Rantau Universitas Muhammadiyah Surakarta	Menggunakan metode korelasional bukan eksperimen, Fokus hubungan mindfulness dan dukungan sosial dengan subjective well-being, Subjek mahasiswa rantau UMS	Kesimpulan pada penelitian ini yaitu hipotesis mayor dapat diterima yang artinya terdapat hubungan yang sangat signifikan antara mindfulness dan dukungan sosial dengan subjective well being mahasiswa rantau Univesitas Muhammadiyah Surakarta.
Kampanye Digital Self Love Warrior Dalam Meningkatkan Kesadaran Kesehatan Mental di Instagram	Menggunakan kampanye digital, Fokus meningkatkan kesadaran kesehatan mental, bukan subjective well-being secara langsung	Mendefinisikan <i>mindfulness</i> adalah peningkatan perhatian dan kesadaran apa yang terjadi pada saat ini
Efektivitas Mindfulness Terhadap Stress Akademik pada Mahasiswa : Literatur Review	Menggunakan Studi literatur, Fokus pada stres akademik, bukan subjective well-being, Tidak menggunakan subjek eksperimen	Mengungkapkan <i>mindfulness</i> memiliki efektivitas yang tinggi dalam mengurangi stress yang dialami oleh mahasiswa
Efektivitas Pelatihan Mindfulness untuk Menurunkan Ego Depletion pada Mahasiswa Baru	Fokus pada ego depletion, Subjek mahasiswa baru, Menggunakan pelatihan mindfulness nafas kesadaran	Menyimpulkan bahwa subjek merasakan adanya manfaat yang positif serta perubahan pada dirinya setelah mengikuti intervensi, terutama pada saat pelatihan mindfulness nafas kesadaran
Efektivitas Mindfulness-Based Cognitive Therapy untuk Menurunkan Depresi : Meta-Analisis	Menggunakan Studi meta-analisis, Fokus pada penurunan depresi, bukan <i>subjective well-being</i>	Menunjukkan bahwa <i>mindfulness-based cognitive therapy</i> efektif untuk menurunkan tingkat depresi pada mahasiswa
Efektivitas Mindfulness	Menggunakan Literatur review,	Pada penelitian ini dapat disimpulkan bahwa

<p>Therapy Dalam Meningkatkan Self Acceptance Remaja Broken Home : Literature Review</p>	<p>Fokus pada <i>self-acceptance</i> remaja broken home, bukan mahasiswa rantau, Subjek remaja broken home</p>	<p><i>mindfulness therapy</i> dinilai efektif dalam meningkatkan <i>self-acceptance</i> remaja <i>broken home</i> serta memberikan dampak efektif dan positif sebagai intervensi individual</p>
<p>Penerapan Mindfulness Training sebagai Upaya dalam Mengurangi Psychological Distress pada Generasi Z</p>	<p>Fokus pada psychological distress Generasi Z, bukan <i>subjective well-being</i>, subjek lebih luas, Menggunakan <i>mindfulness training</i></p>	<p>Pada penelitian ini dapat disimpulkan bahwa pelatihan <i>mindfulness</i> atau <i>mindfulness training</i> mengajarkan individu untuk meningkatkan kesadaran diri, menghadapi stress, dengan lebih efektif, serta mengembangkan kemampuan regulasi emosi pada individu</p>

2.3 Kerangka Berfikir



Gambar 2. 1 Kerangka Berfikir

2.4 Hipotesis Penelitian

Ha : Hipotesis alternatif *mindfulness* dapat meningkatkan *subjective well-being* pada mahasiswa rantau

Ho : Hipotesis nol *mindfulness* tidak dapat meningkatkan *subjective well-being* pada mahasiswa rantau

BAB III

METODE PENELITIAN

3.1 Desain Penelitian

Penelitian yang berjudul “Bimbingan Kelompok dengan Teknik *Mindfulness* untuk Meningkatkan *Subjective Well-Being* pada Mahasiswa Rantau” menggunakan pendekatan eksperimen. Dari beberapa jenis desain eksperimen, penelitian ini menggunakan design *Pre-Experimental Designs*. Desain yang digunakan adalah *One-Group Pretest-Posttest Design*, di mana sebelum perlakuan diberikan, peserta terlebih dahulu menjalani pretest. Dengan demikian, efektivitas perlakuan dapat dinilai secara lebih tepat melalui perbandingan skor akhir sebelum dan sesudah perlakuan.

Dimana pada satu kelompok eksperimen dilakukan test sebelum dan sesudah diberi perlakuan. Penelitian eksperimen merupakan bentuk pendekatan kuantitatif yang paling lengkap, karena memenuhi seluruh kriteria yang diperlukan untuk menguji hubungan sebab dan akibat. Menurut (Matovani et al., 2022) metode penelitian eksperimen merupakan metode yang digunakan untuk mengetahui pengaruh suatu perlakuan tertentu terhadap variabel lain dalam situasi yang terkontrol.

3.2 Populasi dan Sampel

1. Populasi dalam penelitian merupakan wilayah yang ingin diteliti oleh peneliti. Menurut (Hambali et al., 2024) “Populasi adalah wilayah generalisasi yang terdiri atas obyek/subyek yang mempunyai kualitas dan karakteristik tertentu yang ditetapkan oleh peneliti untuk

dipelajari dan kemudian ditarik kesimpulanya.” Pendapat di atas menjadi salah satu acuan bagi penulis untuk menentukan populasi. Populasi yang digunakan sebagai penelitian adalah 50 mahasiswa rantau yang ada di Jogja.

2. Sampel merupakan bagian dari populasi yang ingin di teliti oleh peneliti. Menurut (Handayati, 2020) “Sampel adalah bagian dari jumlah dan karakteristik yang dimiliki oleh populasi tersebut.” Sehingga sampel merupakan bagian dari populasi yang ada, sehingga untuk pengambilan sampel harus menggunakan cara tertentu yang didasarkan oleh pertimbangan-pertimbangan yang ada. Dalam teknik pengambilan sampel ini penulis menggunakan teknik *sampling purposive*. (Widiana & Yustrianthe, 2020) menjelaskan bahwa: “*Sampling Purposive* adalah teknik penentuan sampel dengan pertimbangan tertentu.” Dari pengertian diatas agar memudahkan penelitian, penulis menetapkan sifat-sifat dan katakteristik yang digunakan dalam penelitian ini.

Penelitian ini menggunakan teknik *purposive sampling* untuk menentukan sampel, yaitu metode pengambilan sampel berdasarkan pertimbangan tertentu yang sesuai dengan tujuan penelitian. Kriteria yang ditetapkan dalam pemilihan sampel adalah sebagai berikut mahasiswa rantau yang sedang menempuh pendidikan di kampus 1 UTY, berasal dari daerah luar Yogyakarta, baik di dalam pulau maupun di luar pulau dengan minimal jarak 60 km, berusia 21-22 tahun (kategori dewasa awal). Aktif dalam organisasi minimal 2 tahun, bersedia mengikuti

seluruh rangkaian bimbingan kelompok. Partisipan adalah mahasiswi perempuan, dimana dalam organisasi tersebut mayoritas dan dominan perempuan. Berikut merupakan data sampel yang digunakan dalam penelitian ini

Table 3.1 Sampel Penelitian

Nama / Inisial	Jenis Kelamin	Asal Daerah	Usia
SAH	Perempuan	Riau	21
FM	Perempuan	Sulawesi	21
VF	Perempuan	Bandung	22
AN	Perempuan	Cianjur	22
HJ	Perempuan	Cilacap	21
AWW	Perempuan	Purworejo	21
RP	Perempuan	Jakarta	21

3.3 Metode Pengumpulan Data

1. Kuisisioner

Kuisisioner yang digunakan dalam penelitian ini yaitu kuisisioner subjective well being yang dibuat oleh peneliti yang telah diuji validitas dan reliabilitas menggunakan SPSS. Penyebaran kuisisioner ini melalui google formulir yang disebarakan melalui story whatsapp dan instagram. Kuisisioner ini diberikan sebanyak 2 kali kepada sampel penelitian yaitu pada pretest dan posttest.

2. Lembar Observasi

Lembar observasi digunakan untuk melihat sampel dalam penelitian. Lembar observasi ini berfungsi sebagai instrumen terstruktur yang

membantu peneliti mencatat dan mengumpulkan data secara sistematis mengenai perilaku, interaksi, atau fenomena yang terjadi pada sampel yang diamati.

3.4 Instrumen Penelitian

Pada dasarnya penelitian itu melakukan pengukuran, maka diperlukanya alat ukur dengan baik. Menurut (Ummah, 2019) “Karena pada prinsipnya meneliti adalah melakukan pengukuran, maka harus ada alat ukur yang baik”. Dalam penelitian ini menggunakan sistem angket yang diberikan kepada sampel. Dengan menggunakan instrumen metode angket, dengan jawaban sudah disediakan dan sampel hanya memilih jawaban tersebut dengan sebenarnya, metode angket ini untuk mempermudah dan mempercepat memperoleh hasil yang diinginkan peneliti. Keuntungan dengan menggunakan metode angket yaitu sampel dapat bebas menjawab dengan jujur dan tidak ada rasa malu. Untuk mendukung pengumpulan data tersebut, maka digunakan instrumen angket. Instrumen angket untuk mengetahui seberapa efektivitas yang ditimbulkan dari penerapan *mindfulness*. Berikut merupakan indikator angket subjective well being yang digunakan dalam penelitian ini

Tabel 3.2 Indikator Angket Subjective Well Being

Variabel	Aspek	Favorabel	Unfavorabel	Jumlah Item
Subjective Well Being	Aspek Kognitif	11, 39, 1, 28, 18, 33, 7	21, 40, 15, 59, 3, 25, 48, 9, 36, 55	17
	Aspek Afektif			
	Afek Positif	13, 42, 19, 50, 5, 29, 47	54, 23, 44, 6, 30, 51, 17, 34, 60	16
	Afek Negatif	4, 26, 56, 20, 37, 53, 24	49, 14, 2, 43, 27, 22, 46	14

3.5 Uji Coba Instrumen Penelitian

3.5.1 Uji Validitas

Uji validitas adalah uji yang dilakukan untuk mengetahui hasil pengujian ketetapan pada butir soal yang akan digunakan sebagai pengukur (Ismu et al., 2024). Alat ukur yang dimaksud disini adalah pernyataan-pernyataan yang ada dalam angket. Sebuah tes dikatakan valid apabila mampu mengukur apa yang hendak diukur. Pengujian validitas ini akan menggunakan bantuan dari SPSS 23. Teknik yang akan digunakan untuk mengukur validitas dari setiap item angket adalah dengan menghitung korelasi antara data masing-masing item dengan skor total. Untuk menghitung validitas butir soal digunakan rumus :

$$r_{xy} = \frac{N \sum XY - (\sum X) (\sum Y)}{\sqrt{(\sum X^2 - (\sum X)^2) \{N \sum Y^2 - (\sum Y)^2\}}}$$

Keterangan :

r_{xy} = koefisien korelasi yang dicari

N = banyaknya peserta tes

X = nilai variabel X (skor item)

Y = nilai variabel Y (skor item)

Jika $r_{hitung} > r_{tabel}$ maka butir item valid

3.5.2 Uji Reliabilitas

Uji reabilitas merupakan sebuah pengukuran menggunakan alat ukur yang digunakan dalam penelitian melalui konsistensi hasil dari waktu ke waktu (Amelia et al., 2022) . Sebuah data dapat dikatakan reabilitas jika hasil pengukuran tetap konsisten bila di ukur beberapa kali dengan menggunakan alat ukur yang sama. Reliabilitas menunjuk suatu pengetahuan bahwa suatu instrumen cukup dapat dipercaya. Suatu tes dikatakan dikatakan mempunyai taraf kepercayaan yang tinggi jika tes tersebut dapat memberikan hasil yang tetap. Maka pengertian realibilitas tes, berhubungan dengan masalah ketetapan hasil tes. Pengujian realibilitas dalam penelitian ini menggunakan SPSS 23. Analisis reliabilitas tes pada penelitian ini menggunakan rumus :

$$r_{11} = \left(\frac{k}{k-1} \right) \left(1 - \frac{\sum \sigma_b^2}{\sigma_t^2} \right)$$

r_{11} = reliabilitas soal

K = banyaknya butir soal

$\sum \sigma_b^2$ = jumlah varians butir

σ_t^2 = varians total

Kriteria koefisien korelasi reliabilitas tes :

$0,80 < r_{11} \leq 1,00$: sangat tinggi

$0,60 < r_{11} \leq 0,80$: tinggi

$0,40 < r_{11} \leq 0,60$: sedang

$0,20 < r_{11} \leq 0,40$: rendah

$0,00 < r_{11} \leq 0,20$: sangat rendah

Jadi kriteria yang dipakai jika reliabilitas soal tes pada kategori sedang dan tinggi.

3.6 Teknik Analisa Data

Penelitian ini menggunakan desain penelitian eksperimen pre-experimental designs, desain penelitian yang digunakan adalah one-group pretest-posttest design, sehingga data yang diperoleh adalah data kuantitatif. Proses pengelolaan data yang didapat adalah dengan metode statistik. Peneliti terlebih dahulu menyebarkan kuisioner subjective well-being kepada populasi. Setelah itu, peneliti memberikan treatment sebanyak satu kali kepada sampel penelitian. Lalu, peneliti membagikan kuisioner subjective well-being sekali lagi kepada sampel penelitian yang telah mengikuti treatment sebagai posttest. Setelah itu, dilakukan analisis untuk membuat kesimpulan dari hasil posttest yang didapat.

3.6.1 Uji Normalitas

Menurut (Ningsih & Dukalang, 2019) uji normalitas berguna untuk mengetahui apakah variabel bebas dan terikat dalam penelitian ini berdistribusi normal, mendekati normal atau tidak. Menurut (Ilmiani & Sutrisno, 2014) Uji normalitas data ini dapat dilakukan

dengan melihat pada grafik distribusi normalitas serta dengan melakukan pengujian *Shapiro-Wilk*, dengan kriteria pengujian sebagai berikut :

- a. Angka signifikansi (sig) $< 0,05$ maka data terdistribusi normal.
- b. Angka signifikansi (sig) $> 0,05$ maka data tidak terdistribusi secara normal..

3.6.2 Uji t Berpasangan (*Paired Sample t-Test*)

Uji t berpasangan merupakan uji parametrik yang sesuai dengan tujuan penelitian ini, yakni untuk menganalisis ada tidaknya perbedaan pada sampel berpasangan. Kriteria pengambilan keputusan pada uji ini adalah sebagai berikut:

- 1) H_0 diterima apabila: $t \text{ hitung} \leq t \text{ tabel}$ atau $\text{Sig.} > 0,05$.
- 2) H_a diterima apabila: $t \text{ hitung} > t \text{ tabel}$ atau $\text{Sig.} \leq 0,05$.

3.7 Skenario Treatment

3.7.1 Kegiatan Pra Penelitian

Untuk melakukan kegiatan penelitian ini, peneliti melaksanakannya dengan diskusi kelompok treatment. Dalam kegiatan pra penelitian ini, peneliti melakukan :

- a. Peneliti menentukan subjek untuk melakukan pra penelitian

- b. Peneliti membuat angket digital dalam bentuk *google form* untuk mendapatkan data mengenai gambaran psikologis pada mahasiswa rantau di Yogyakarta
- c. Peneliti menyebarkan kuisisioner dalam bentuk *gform* pada mahasiswa rantau untuk mengetahui keadaan psikologis mahasiswa rantau di Yogyakarta
- d. Mengolah data dari hasil kuisisioner dengan menggunakan *microsoft excel*

3.7.2 Pelaksanaan Treatment

Adapun langkah-langkah yang peneliti lakukan dalam pelaksanaan treatment dalam penelitian ini, yaitu :

- a. Tahap Pembentukan waktu
 - 1) Ketua anggota akan membuka bimbingan kelompok dengan berdoa menurut agama dan kepercayaan masing-masing
 - 2) Ketua kelompok dan anggota kelompok saling memperkenalkan diri memperkenalkan diri dan menjelaskan tujuan dilaksankannya kegiatan bimbingan kelompok
 - 3) Ketua kelompok menjelaskan tujuan dan azas dalam bimbingan kelompok. Tujuan dilakukan bimbingan kelompok ini yaitu untuk mengetahui apakah teknik *mindfulness* dapat mempengaruhi *subjective well being* pada anggota kelompok dimana anggota kelompok ini merupakan mahasiswa rantau yang ada di Yogyakarta

4) Ketua kelompok akan menjelaskan secara singkat mengenai *mindfulness* dan *subjective well being*. *Mindfulness* adalah kemampuan untuk hadir sepenuhnya dalam momen sekarang, alih-alih terjebak dalam pikiran tentang masa lalu atau kekhawatiran tentang masa depan. Ini bukan tentang menghentikan pikiran, tetapi tentang menyadari pikiran-pikiran itu tanpa terlarut di dalamnya. Sedangkan *subjective well being* merupakan kesejahteraan hidup mencakup baik penilaian kognitif tentang kepuasan hidup maupun pengalaman emosional sehari-hari. Seseorang dengan *subjective well being* yang tinggi cenderung merasa puas dengan hidupnya dan lebih sering mengalami emosi positif daripada emosi negatif.

b. Tahap Peralihan (*ice breaking*)

- 1) Pada tahap ini, ketua kelompok akan mempersiapkan anggota kelompok agar lebih siap untuk mengikuti tahapan selanjutnya
- 2) Ketua kelompok dan anggota kelompok akan melakukan *ice breaking* yaitu sambung kata. Kelompok akan diarahkan untuk membentuk barisan kesamping. Kemudian, ketua kelompok akan memberikan satu kata yang dimana kata tersebut akan disambung atau dilanjutkan dari anggota kelompok pertama sampai anggota kelompok yang terakhir.

- 3) Selanjutnya, ketua kelompok akan mempersilahkan anggota kelompok yang akan ke toilet. Hal ini ditujukan agar selama tahapan selanjutnya anggota kelompok tetap fokus dalam mengikuti bimbingan kelompok

c. Tahap Kegiatan waktu

- 1) Masuk pada kegiatan inti, pemimpin kelompok mempersilahkan anggota kelompok untuk duduk dengan tenang dan nyaman mungkin. Kemudian, ketua kelompok menyampaikan topik yang akan dibahas. Setelah itu, ketua dan anggota kelompok berdiskusi mengenai subjective well being sambil memakan snack yang telah disediakan oleh ketua kelompok (*mindful eating*) dan sembari mengatur nafas agar rileks (*mindfulness of breathing*). Kegiatan tersebut dilakukan agar anggota kelompok dapat berdiskusi dengan rileks dan nyaman dalam mengikuti kegiatan. Tujuan lainnya dari aktivitas ini untuk meningkatkan kesadaran diri mahasiswa terhadap lingkungan sekitar serta melatih perhatian dalam mendengarkan.
- 2) Kegiatan selanjutnya, ketua kelompok akan mengajak anggota kelompok untuk berjalan di lingkungan sekitar (*Mindful Walking Meditation*). Saat melakukan kegiatan berjalan, anggota kelompok diminta untuk tetap memperhatikan nafas (*mindfulness of breathing*). Pada saat berjalan dan mengatur nafas, anggota

kelompok juga sembari mendengarkan musik (mindfulness of sound). Kegiatan ini dilakukan untuk membantu anggota kelompok dalam menghubungkan pikiran dengan tubuh serta dapat meningkatkan konsentrasi.

d. Tahap pengakhiran

- 1) Pada tahap ini, ketua kelompok akan melakukan evaluasi mengenai kegiatan bimbingan kelompok yang telah dilakukan.
 - 2) Anggota kelompok akan diminta sukarela untuk menjelaskan atau menceritakan kesan dan pesan setelah melakukan kegiatan bimbingan kelompok dengan teknik bimbingan kelompok
 - 3) Anggota kelompok akan diarahkan untuk mengisi posttest yang telah disediakan
 - 4) Setelah itu, ketua kelompok akan menutup kegiatan bimbingan dengan berdoa menurut agama dan kepercayaan masing-masing
- Catatan : Kegiatan ini akan berlangsung selama 3 hari. Dihadhari pertama, anggota kelompok akan mengisi pretest. Hari kedua, akan dilaksanakan bimbingan kelompok dengan teknik mindfulness. Dan di hari terakhir (hari ketiga), anggota kelompok akan mengisi posttest.

3.7.3 Evaluasi Treatment

Evaluasi ini dilihat dari proses pelaksanaan dan hasil dari treatment yang diberikan.

BAB IV

HASIL PENELITIAN

4.1 Deskripsi Data

4.1.1 Kegiatan Pra Penelitian

Sebelum peneliti melaporkan hasil penelitian, terlebih dahulu peneliti akan mengemukakan mengenai kegiatan-kegiatan sebelum dilakukannya penelitian. Adapun langkah-langkah yang dilakukan sebagai berikut :

- a. Peneliti menentukan subjek untuk melakukan pra penelitian
- b. Peneliti membuat kuisisioner digital dalam bentuk *google form* untuk mendapatkan data mengenai gambaran psikologis pada mahasiswa rantau di Yogyakarta
- c. Peneliti menyebarkan kuisisioner dalam bentuk *gform* pada mahasiswa rantau untuk mengetahui keadaan psikologis mahasiswa rantau di Yogyakarta
- d. Menganalisa hasil isian kuisisioner dengan menggunakan *microsoft excel*

4.1.2 Pelaksanaan Treatment

Treatment dilaksanakan pada Kamis, 5 Juni 2025 di depan perpustakaan kampus 1 UTY dari pukul 16.00 – 17.00 WIB. Adapun pelaksanaan treatment yang dilakukan berupa diskusi kelompok dan peneliti berperan sebagai pemimpin kelompok. Langkah-langkah pelaksanaannya adalah sebagai berikut :

- a. Tahap Pendahuluan

Treatment dimulai dengan berdoa menurut agama dan kepercayaan masing-masing. Selanjutnya, agar lebih mengenal satu dengan lainnya

pemimpin dan anggota kelompok saling memperkenalkan diri. Setelah itu, pemimpin kelompok menyampaikan pengertian, tujuan, dan asas yang menjadi landasan dilaksanakannya bimbingan kelompok. Kemudian, pemimpin kelompok menjelaskan bagaimana treatment dijalankan. Anggota kelompok bebas mengutarakan ide serta pendapatnya dalam bimbingan kelompok ini dengan tetap menghargai ide atau pendapat anggota lain. Pemimpin dan anggota kelompok menyetujui bahwa kegiatan bimbingan kelompok akan dilaksanakan dalam waktu 30 menit.

b. Tahap Peralihan

Pada kegiatan peralihan ini, pemimpin kelompok akan menjelaskan tahapan atau kegiatan yang akan dilakukan selanjutnya. Sebelum itu, pemimpin kelompok akan mengajak anggota kelompok untuk melakukan ice breaking. Ice breaking dilakukan agar anggota kelompok tetap fokus dan tidak tegang dalam mengikuti tahapan atau kegiatan selanjutnya. Terakhir, sebelum lanjut ke tahapan atau kegiatan selanjutnya pemimpin kelompok mempersilahkan anggota kelompok yang ingin ke toilet atau menyiapkan diri kembali.

c. Kegiatan Inti

Masuk pada kegiatan inti, pemimpin kelompok mempersilahkan anggota kelompok untuk duduk dengan tenang dan nyaman mungkin. Kemudian, ketua kelompok menyampaikan topik yang akan dibahas. Setelah itu, ketua dan anggota kelompok berdiskusi mengenai subjective

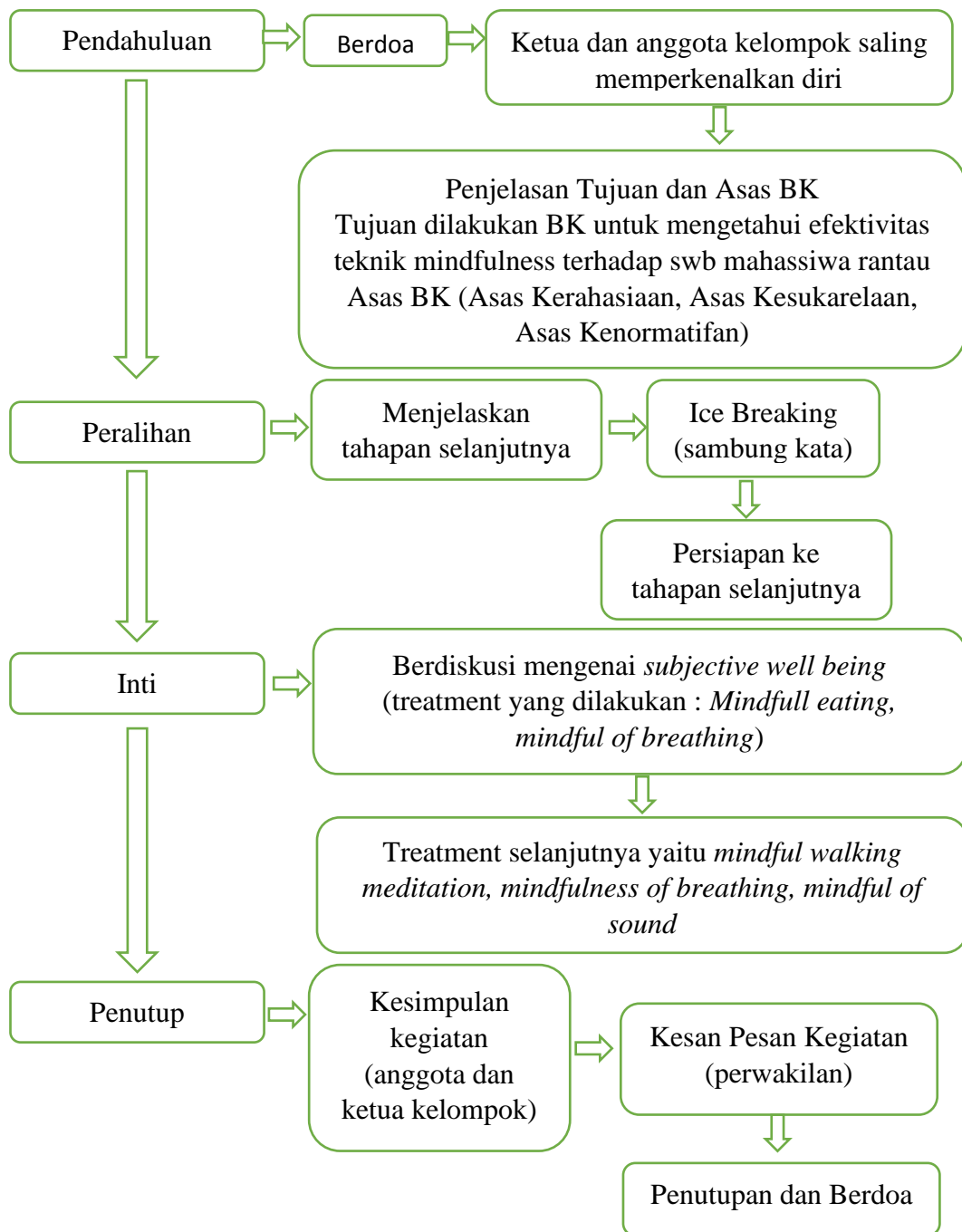
well being sambil memakan snack yang telah disediakan oleh ketua kelompok (*mindful eating*) dan sembari mengatur nafas agar rileks (*mindfulness of breathing*). Kegiatan tersebut dilakukan agar anggota kelompok dapat berdiskusi dengan rileks dan nyaman dalam mengikuti kegiatan. Tujuan lainnya dari aktivitas ini untuk meningkatkan kesadaran diri mahasiswa terhadap lingkungan sekitar serta melatih perhatian dalam mendengarkan.

Kegiatan selanjutnya, ketua kelompok akan mengajak anggota kelompok untuk berjalan di lingkungan sekitar (*Mindful Walking Meditation*). Saat melakukan kegiatan berjalan, anggota kelompok diminta untuk tetap memperhatikan nafas (*mindfulness of breathing*). Pada saat berjalan dan mengatur nafas, anggota kelompok juga sembari mendengarkan musik (*mindfulness of sound*). Kegiatan ini dilakukan untuk membantu anggota kelompok dalam menghubungkan pikiran dengan tubuh serta dapat meningkatkan konsentrasi.

d. Kegiatan Penutup

Masuk pada kegiatan penutup, pemimpin kelompok menyampaikan kepada anggota kelompok bahwa kegiatan bimbingan kelompok akan segera berakhir. Sebelum kegiatan ditutup, ketua kelompok meminta pada anggota kelompok secara sukarela untuk menyampaikan ringkasan atau kesimpulan mengenai kegiatan bimbingan kelompok yang sudah dilakukan. Setelah itu, ketua kelompok akan menyimpulkan kegiatan yang sudah dilaksanakan, serta menyampaikan terima kasih kepada

anggota kelompok karena sudah bersedia menjadi subjek pada penelitian ini. Pemimpin kelompok memberikan kesempatan kepada anggota kelompok untuk menyampaikan kesan pesan setelah mengikuti kegiatan bimbingan kelompok. Terakhir, pemimpin kelompok menutup kegiatan dengan berdoa menurut agama dan kepercayaan masing-masing.



Gambar 4..1 Gambar Tahapan Bimbingan Kelompok

4.1.3 Evaluasi Treatment

Dari hasil pengamatan selama treatment, hal yang dapat dijadikan sebagai bahan evaluasi adalah sebagai berikut :

4.3 Pengamatan selama proses treatment

Berdasarkan pengamatan yang peneliti lakukan dari awal kegiatan bimbingan kelompok, proses treatment, sampai kegiatan bimbingan kelompok berakhir, semua anggota kelompok berpartisipasi dan memiliki antusias yang tinggi selama kegiatan berlangsung.

4.4 Pemahaman anggota kelompok mengenai materi atau treatment

Kemampuan anggota kelompok dalam menyampaikan pendapat dalam proses treatment menunjukkan bahwa mereka mengikuti treatment dengan baik. Selain itu, anggota kelompok memperhatikan dan mengikuti tahapan dalam treatment dengan maksimal.

4.5 Tindak lanjut

Semua anggota kelompok mengikuti setiap tahapan dengan baik dan tidak ada masalah atau gangguan selama kegiatan berlangsung. Oleh karena itu, kegiatan ini dapat dianggap selesai dan tidak memerlukan perhatian atau intervensi dari pihak lainnya.

Pelaksanaan treatment pada penelitian ini melalui kegiatan bimbingan kelompok yang dilakukan sebanyak satu kali sebagaimana yang telah peneliti paparkan di atas. RPL, lembar observasi, dan angket layanan dapat dilihat pada bagian lampiran.

Setelah treatment dilakukan, peneliti menyebarkan posttest untuk melihat apakah treatment mindfulness dapat mempengaruhi subjective well being pada mahasiswa rantau yang menjadi subjek pada penelitian ini. Setelah posttest diberikan, hasil tersebut akan diolah dan dianalisis pada bagian selanjutnya.

4.2 Hasil Penelitian

Berdasarkan pada tujuan penelitian, maka hasil dari penelitian yang dipaparkan yaitu mengetahui dan mengevaluasi efektivitas teknik *mindfulness* dalam meningkatkan *subjective well-being* pada mahasiswa rantau serta mengukur dan menganalisis tingkat *subjective well-being* pada mahasiswa rantau sebelum dan sesudah penerapan teknik *mindfulness*.

Pada hari pertama, peneliti memberikan pretest kepada sampel penelitian. Setelah itu, dihari kedua peneliti memberikan treatment pada sampel penelitian dalam bentuk bimbingan kelompok. Selanjutnya, dihari ke empat peneliti memberikan posttest kepada sampel peneliti. Pretest dan posttest diberikan untuk mengukur skor akhir pada sampel penelitian sebelum dan sesudah diberikan treatment mindfulness dalam bimbingan kelompok.

Tabel 4.1 Tabel Skor Pretest dan Posttest

Kode Sampel	Pretest	Posttest
S1	130	144
S2	143	164
S3	142	163
S4	129	146
S5	140	153
S6	126	184
S7	97	179

4.2.1 Uji Normalitas

Uji normalitas dilakukan untuk mengetahui apakah data pretest dan posttest *subjective well-being* berdistribusi normal. Karena sampel kurang dari 100, maka menggunakan uji normalitas Shapiro-Wilk. Data sebagai berikut :

Tabel 4.2 Tests of Normality

	Kolmogorov-Smirnov ^a			Shapiro-Wilk		
	Statistic	df	Sig.	Statistic	df	Sig.
pretest swb	,268	7	,137	,810	7	,051
posttest swb	,159	7	,200*	,925	7	,507

*. This is a lower bound of the true significance.

a. Lilliefors Significance Correction

Nilai signifikansi (Sig.) pada uji normalitas pretest *subjective well-being* adalah 0,137 (Kolmogorov-Smirnov) dan 0,051 (Shapiro-Wilk). Sedangkan pada posttest *subjective well-being*, nilai signifikansi (Sig.) adalah 0,200 (Kolmogorov-Smirnov) dan 0,507 (Shapiro-Wilk). Karena semua nilai signifikansi lebih dari 0,05, maka dapat disimpulkan bahwa data pretest dan posttest *subjective well-being* berdistribusi normal.

4.2.2 Uji Statistik T-Test

Uji hipotesis menggunakan uji statistik T-Test, atau lebih spesifik *Paired Sample T-Test*, dilakukan untuk membandingkan skor *subjective well-being* antara sebelum (pretest) dan sesudah (posttest) diberikan bimbingan kelompok dengan teknik *mindfulness*. Berikut hasil dari uji statistik t-test menggunakan SPSS :

Tabel 4.3 Paired Samples Test
Paired Differences

	Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean	95% Confidence Interval of the Difference		t	df	Significance	
				Lower	Upper			One-Sided p	Two-Sided p
Pair 1 pretest swb - posttest swb	32,286	26,856	10,151	-57,123	-7,448	3,181	6	,010	,019

Berdasarkan hasil uji *Paired Samples Test*, nilai signifikansi (Two-Sided p) adalah 0,019. Karena nilai signifikansi $0,019 < 0,05$, maka dapat disimpulkan bahwa terdapat perbedaan yang signifikan antara skor *subjective well-being* sebelum dan sesudah diberikan bimbingan kelompok dengan teknik *mindfulness*. Hal ini berarti hipotesis nol (H_0) ditolak dan hipotesis alternatif (H_a) diterima, yang menunjukkan bahwa bimbingan kelompok dengan teknik *mindfulness* efektif dalam meningkatkan *subjective well-being* pada mahasiswa rantau.

4.2.3 Statistik Deskriptif

Tabel 4.4 Paired Samples Statistics

	Mean	N	Std. Deviation	Std. Error Mean
Pair 1 pretest swb	129,57	7	15,904	6,011

posttest swb	161,86	7	15,486	5,853
--------------	--------	---	--------	-------

Berdasarkan hasil analisis deskriptif, diperoleh nilai rata-rata pretest = 129,57 dan pada posttest = 161,86. Dari data tersebut, maka terjadi peningkatan *subjective well being* pada anggota kelompok setelah mendapat bimbingan kelompok dengan teknik *mindfulness*. Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa pemberian teknik *mindfulness* berpengaruh secara signifikan terhadap peningkatan *subjective well being* pada mahasiswa rantau yang menjadi subjek penelitian.

4.2.4 Hasil Observasi Keaktifan dan Perilaku Partisipan dalam Bimbingan Kelompok

Kegiatan bimbingan kelompok dilaksanakan di depan perpustakaan UTY kampus 1 pada pukul 16.00 – 17.00 WIB. Observasi dilakukan terhadap beberapa subjek, yaitu SAH, FM, VF, AN, HJ, AWW, dan EP, dengan fokus pada aspek keaktifan dan perilaku selama bimbingan kelompok.

Selama proses bimbingan kelompok, setiap subjek menunjukkan keterlibatan yang berbeda-beda, namun secara umum semua subjek mampu berpartisipasi dengan baik. Subjek FM tampak sangat aktif dalam setiap sesi, terutama dalam menjawab pertanyaan serta menanggapi berbagai instruksi dari ketua kelompok. FM secara konsisten menunjukkan antusiasme tinggi, baik dalam diskusi maupun saat latihan *mindfulness*. Selain itu, subjek AN, HJ, dan EP juga memperlihatkan partisipasi yang sangat aktif. AN dan HJ dikenal inisiatif dalam menyampaikan pendapat, bahkan saat suasana diskusi mulai tenang atau belum ada yang berpendapat.

EP pun cukup menonjol karena keberaniannya dalam menyampaikan pandangan yang berbeda dari anggota lainnya, serta sangat responsif terhadap berbagai topik yang dibahas dalam kelompok.

Sementara itu, subjek SAH, VF, dan AWW, meskipun cenderung lebih tenang dan tidak banyak bertanya, tetap menunjukkan keaktifan yang baik selama bimbingan berlangsung. Ketiganya mampu menjawab atau merespons pertanyaan serta instruksi yang diberikan oleh ketua kelompok dengan sikap yang sopan dan relevan. Meskipun mereka tidak terlalu sering mengajukan pendapat secara spontan, mereka tetap terlibat dalam diskusi dengan memberikan tanggapan sesuai arahan yang diberikan. Kehadiran mereka yang konsisten serta kemauan untuk merespons menunjukkan bahwa mereka tetap berpartisipasi aktif, meski dengan cara yang lebih sederhana dan singkat dibandingkan subjek lain yang lebih ekspresif.

4.3 Pembahasan

Penelitian ini secara sistematis dilaksanakan dengan tujuan untuk mengetahui dan mengevaluasi efektivitas bimbingan kelompok dengan teknik *mindfulness* dalam meningkatkan *subjective well-being* pada mahasiswa rantau. Latar belakang studi ini didasari oleh pemahaman bahwa mahasiswa rantau seringkali menghadapi serangkaian tantangan psikologis yang signifikan, seperti adaptasi terhadap lingkungan baru, tekanan akademik, dan potensi isolasi sosial, yang secara langsung dapat memengaruhi *subjective well being* mereka (Fadillah & Rahmah, 2025). Berdasarkan analisis data yang komprehensif, intervensi yang diterapkan

dalam penelitian ini secara konsisten menunjukkan adanya pengaruh yang signifikan dan positif terhadap peningkatan *subjective well-being* pada partisipan, sebagaimana didukung pula oleh (Arindawati & Izzati, 2021) yang menyatakan bahwa *mindfulness* mampu meningkatkan *subjective well-being* mahasiswa rantau menandakan bahwa tujuan penelitian telah tercapai dan rumusan masalah terjawab melalui temuan ini.

Proses analisis data diawali dengan melakukan uji normalitas pada skor *pretest* dan *posttest subjective well-being*. Hasil uji normalitas ini secara jelas mengindikasikan bahwa distribusi data dari kedua pengukuran adalah normal. Temuan ini penting karena memastikan bahwa asumsi parametrik yang mendasari penggunaan uji statistik, seperti *T-Test*, telah terpenuhi. Hal ini sejalan dengan (Hartanti, 2022), yang menyatakan bahwa uji normalitas merupakan langkah penting dalam memastikan validitas analisis statistik. Dengan demikian, validitas inferensi statistik yang ditarik dari hasil uji selanjutnya dapat dipertanggungjawabkan, memberikan landasan yang kokoh untuk kesimpulan penelitian.

Selanjutnya, Uji *Paired Sample T-Test* diaplikasikan untuk mengevaluasi perbedaan antara skor *subjective well-being* partisipan sebelum (*pretest*) dan sesudah (*posttest*) mereka menerima intervensi bimbingan kelompok, temuan ini sejalan dengan penelitian (Dzakiah & Widyasari, 2021). Hasil uji ini secara definitif mengonfirmasi adanya peningkatan yang signifikan pada *subjective well-being* mahasiswa rantau setelah partisipasi mereka

dalam program bimbingan kelompok yang menerapkan teknik *mindfulness* (Saraswati et al., 2023). Secara kuantitatif, rata-rata perbedaan antara skor *pretest* dan *posttest subjective well-being* adalah -34,857. Nilai statistik *t* yang diperoleh adalah -3,650 dengan tingkat signifikansi sebesar 0,011. Angka signifikansi ini, yang secara substansial lebih rendah dari ambang batas konvensional 0,05, secara tegas menunjukkan bahwa perubahan positif yang teramati pada *subjective well-being* partisipan bukanlah suatu kejadian acak atau fluktuasi kebetulan.

Sebaliknya, peningkatan tersebut merupakan konsekuensi langsung dan dapat diatribusikan pada efektivitas intervensi bimbingan kelompok yang diberikan (Dzakiah & Widyasari, 2021). Berdasarkan bukti empiris ini, hipotesis nol (H_0) yang menyatakan tidak adanya perbedaan signifikan ditolak, dan hipotesis alternatif (H_a) yang menyatakan adanya peningkatan *subjective well-being* diterima. Hal ini secara konklusif membuktikan bahwa bimbingan kelompok dengan teknik *mindfulness* efektif dalam meningkatkan *subjective well-being* pada mahasiswa rantau, sejalan dengan tujuan penelitian (Prasetyo Nugroho & Halwati, 2022). Oleh karena itu, hasil penelitian ini dapat menjadi acuan dalam penerapan intervensi serupa untuk meningkatkan kesejahteraan psikologis mahasiswa rantau di lingkungan pendidikan.

Peningkatan *subjective well-being* yang teridentifikasi secara signifikan ini dapat dijelaskan melalui mekanisme spesifik dari teknik *mindfulness* yang

diimplementasikan dalam bimbingan kelompok. *Mindfulness*, dalam konteks penerapannya pada studi ini, mengajarkan individu untuk memusatkan perhatian secara penuh pada momen sekarang, menyadari pikiran, perasaan, dan sensasi fisik yang muncul tanpa perlu terjebak dalam penilaian atau reaktivitas yang berlebihan. Hal ini sejalan dengan pendapat (Savitri & Listiyandini, 2017) yang menyatakan bahwa *mindfulness* melibatkan kesadaran penuh terhadap pengalaman saat ini tanpa memberikan evaluasi, serta bertujuan meningkatkan regulasi diri dan kontrol emosi.

Bagi mahasiswa rantau, yang seringkali dihadapkan pada dilema psikologis seperti kerinduan mendalam terhadap rumah, kompleksitas adaptasi terhadap lingkungan baru, dan tekanan akademik yang substansial, teknik *mindfulness* ini menyediakan kerangka kerja untuk mengelola stres secara lebih adaptif. Seperti dijelaskan oleh (Budianto, 2024), *mindfulness* membantu individu menghadapi tekanan dengan lebih tenang dan meningkatkan kesadaran diri terhadap situasi yang dihadapi. Selain itu, *mindfulness* juga meningkatkan kapasitas regulasi emosi, yang menyatakan bahwa praktik *mindfulness* mampu memperkuat kemampuan individu dalam mengendalikan reaksi emosional (Yusainy et al., 2019). Teknik ini pun mengembangkan perspektif yang lebih positif serta fleksibel terhadap berbagai pengalaman hidup, baik yang menyenangkan maupun menantang.

Dalam praktik *mindfulness*, partisipan diarahkan untuk memfokuskan perhatian mereka dari masa lalu atau kecemasan akan masa depan, menuju kesadaran penuh akan pengalaman pada saat ini. Tujuan dalam praktik ini agar mahasiswa rantau dapat mengenali, memahami, dan merespons diri baik secara internal maupun eksternal. Berbagai aspek *mindfulness* yang ditekankan dalam bimbingan ini meliputi kemampuan untuk mengamati pengalaman tanpa bias, mendeskripsikan sensasi dan fenomena tanpa atribusi penilaian, bertindak dengan kesadaran penuh dalam setiap aktivitas, tidak memberikan penilaian evaluatif terhadap pengalaman batin, dan tidak bereaksi secara impulsif terhadap emosi. Aspek-aspek tersebut merujuk pada dimensi *mindfulness* menurut (Utami, 2023), yakni *observing*, *describing*, *acting with awareness*, *non-judging of inner experience*, dan *non-reactivity of inner experience*, yang kesemuanya relevan untuk membantu mahasiswa rantau menghadapi tantangan adaptasi dan tekanan akademik.

Kemampuan-kemampuan ini terbukti relevan dalam membantu mahasiswa rantau. Dengan menerapkan praktik mengamati pengalaman tanpa penilaian, mereka mampu mengurangi intensitas emosi negatif seperti kecemasan dan depresi, serta meningkatkan kemampuan berpikir adaptif dan fokus (Dzakiah & Widyasari, 2021). Selain itu, peningkatan *subjective well-being* juga didukung oleh kapasitas *mindfulness* untuk mengoptimalkan konsentrasi dan memfasilitasi pengelolaan stres yang lebih efektif, memungkinkan individu untuk menghadapi permasalahan dengan

ketenangan mental yang lebih tinggi. *Mindfulness* juga membekali individu dengan prinsip penerimaan terhadap perubahan dan secara efektif memfasilitasi proses penyesuaian diri (Saraswati et al., 2023). Aspek ini sangat penting bagi mahasiswa rantau, dimana mahasiswa rantau harus mampu beradaptasi dengan lingkungan baru dan tuntutan akademik yang terus meningkat..

Kemampuan untuk menerima pengalaman tanpa penilaian membantu individu memproses emosi mereka dengan cara yang lebih sehat, mengarah pada respons emosional yang lebih baik dan positif. Manfaat ini selaras dengan temuan (Kitu et al., 2020) yang menyebutkan bahwa *mindfulness* dapat meningkatkan empati, *self-compassion*, dan efektivitas pengurangan stres, yang mendukung peningkatan kesejahteraan subjektif secara keseluruhan.

Implementasi bimbingan kelompok dengan teknik *mindfulness* dalam penelitian ini secara sistematis disusun untuk memadukan berbagai praktik inti *mindfulness*. Aktivitas-aktivitas tersebut meliputi *Mindful Eating*, yang mengajak partisipan untuk memakan *snack* atau cemilan yang sudah disediakan dengan kesadaran penuh terhadap sensasi sensorik; latihan pernapasan (*Mindful Breathing*), yang melatih fokus pada sensasi napas sebagai jangkar perhatian di momen kini; dan *Mindful Walking Meditation*, yang mengombinasikan gerakan fisik dengan kesadaran penuh terhadap sensasi tubuh dan lingkungan sekitar. Metode praktik ini sejalan dengan

teknik yang diuraikan oleh (Dahlan T.H, 2017) dalam kajiannya tentang praktik mindfulness, di mana teknik seperti mindful breathing, mindful eating, dan mindful walking terbukti efektif dalam meningkatkan kesadaran diri dan menenangkan pikiran.. Seluruh aktivitas ini disusun untuk meningkatkan kesadaran diri, menenangkan aktivitas mental, membangun koneksi antara pikiran dan tubuh, serta melatih kemampuan perhatian berkelanjutan.

Observasi selama sesi menunjukkan bahwa partisipan, meskipun dengan tingkat keaktifan yang bervariasi, secara umum menunjukkan perilaku kooperatif yang baik, mampu mempertahankan fokus, dan menyelesaikan setiap tahapan aktivitas. Hal ini mengindikasikan bahwa format bimbingan kelompok berhasil menciptakan lingkungan yang kondusif dan mendukung bagi penerapan teknik *mindfulness* (Yulianti et al., 2023). Dalam lingkungan kelompok yang nyaman dan aman, mahasiswa rantau memiliki kesempatan untuk berbagi pengalaman mereka, baik itu tantangan adaptasi, tekanan akademik, maupun perasaan isolasi. Kondisi ini tidak hanya membantu mereka merasa lebih didengar dan dipahami, tetapi juga memperkuat rasa kebersamaan serta mendorong terciptanya strategi penyesuaian diri yang lebih efektif.

Dinamika dan interaksi dalam bimbingan kelompok juga merupakan faktor pendukung yang signifikan dalam penelitian ini. Dalam lingkungan kelompok yang nyaman dan aman, mahasiswa rantau memiliki kesempatan

untuk berbagi pengalaman mereka, baik itu tantangan adaptasi, tekanan akademik, maupun perasaan isolasi (Yulianti et al., 2023). Proses berbagi ini tidak hanya menyediakan saluran untuk ekspresi emosional, tetapi juga dapat membantu mereka mendapatkan dukungan sosial dari teman-teman yang memiliki pengalaman sama.

Kombinasi antara teknik *mindfulness* yang melatih kesadaran diri pada tingkat individu dan dukungan kelompok yang membangun koneksi sosial dan dinamika kelompok, secara sinergis berkontribusi pada peningkatan *subjective well-being* mahasiswa rantau (Yusainy et al., 2019). Mahasiswa rantau tidak hanya melatih kemampuan mengelola diri, tetapi juga memperoleh manfaat dari pembelajaran dan dukungan dari rekan sebaya dalam suasana yang terfasilitasi.

Secara keseluruhan, temuan dari penelitian ini secara kuat mendukung efektivitas bimbingan kelompok dengan teknik *mindfulness* sebagai intervensi yang relevan (Saraswati et al., 2023). Intervensi ini terbukti efektif dalam membantu mahasiswa rantau mengatasi tantangan psikologis dan meningkatkan *subjective well being* mahasiswa rantau (Werty et al., 2021). Implikasi praktis dari penelitian ini menekankan pentingnya mempertimbangkan integrasi program *mindfulness* dalam layanan konseling atau program pengembangan mahasiswa di institusi pendidikan tinggi, khususnya bagi populasi mahasiswa rantau yang terbukti rentan terhadap tekanan psikologis.

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

5.1 Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan, dapat disimpulkan bahwa bimbingan kelompok dengan teknik *mindfulness* terbukti efektif dalam meningkatkan *subjective well-being* pada mahasiswa rantau. Penelitian ini dilatarbelakangi oleh fakta bahwa mahasiswa rantau kerap menghadapi berbagai permasalahan psikologis seperti stres akademik, kesulitan dalam adaptasi lingkungan baru, serta perasaan kesepian yang dapat menurunkan *subjective well-being*.

Hasil uji statistik dalam penelitian ini menunjukkan adanya peningkatan yang signifikan pada *subjective well-being* setelah mahasiswa mengikuti bimbingan kelompok berbasis *mindfulness*. Hal ini dibuktikan melalui hasil uji *Paired Sample T-Test* yang menghasilkan nilai t sebesar -3,650 dengan signifikansi sebesar 0,011 ($p < 0,05$). Selisih rata-rata skor *subjective well-being* sebelum dan sesudah intervensi sebesar -34,857, yang menunjukkan adanya perbedaan nyata antara skor pretest dan posttest. Artinya, intervensi *mindfulness* yang diterapkan benar-benar memberikan dampak positif terhadap *subjective well-being* mahasiswa rantau.

Secara psikologis, peningkatan *subjective well-being* ini disebabkan oleh kemampuan *mindfulness* dalam membantu individu untuk lebih fokus pada momen saat ini, meningkatkan kesadaran diri, serta mengelola emosi secara lebih efektif. Teknik *mindfulness* yang diterapkan, seperti *mindful*

breathing, mindful eating, mindful of sound, dan mindful walking, telah membantu mahasiswa rantau dalam meredakan stres, mengurangi kecemasan, serta meningkatkan penerimaan diri terhadap pengalaman yang mereka hadapi di lingkungan baru.

Selain itu, pelaksanaan bimbingan kelompok juga memberikan manfaat tambahan berupa dukungan sosial dari sesama anggota kelompok. Interaksi dan dinamika dalam kelompok memungkinkan mahasiswa rantau untuk saling berbagi pengalaman, memperoleh pemahaman baru, serta merasa lebih didukung secara emosional. Sinergi antara praktik *mindfulness* dan dinamika kelompok ini berperan besar dalam meningkatkan *subjective well-being* mahasiswa rantau secara menyeluruh.

Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa bimbingan kelompok berbasis *mindfulness* merupakan salah satu metode intervensi yang efektif untuk meningkatkan *subjective well-being* mahasiswa rantau. Intervensi ini sangat relevan untuk diterapkan sebagai bagian dari layanan konseling atau program pengembangan mahasiswa di perguruan tinggi, terutama bagi mahasiswa rantau yang rentan mengalami tekanan psikologis selama proses adaptasi di lingkungan perkuliahan.

5.2 Keterbatasan Penelitian

Dalam pelaksanaan penelitian, peneliti menghadapi kesulitan diantaranya kesulitan dalam mengumpulkan sampel penelitian untuk melakukan treatment karena jadwal masing-masing sampel yang berbeda-beda. Selain itu, hasil penelitian ini belum dapat digeneralisasikan kepada seluruh mahasiswa rantau di Yogyakarta karena ukuran sampel yang sangat kecil, yakni hanya terdiri dari tujuh subjek. Oleh karena itu, temuan ini lebih relevan untuk kelompok yang diteliti saja dan mungkin memerlukan penelitian lanjutan dengan jumlah sampel yang lebih besar untuk memperoleh hasil yang lebih representatif. Peneliti juga menyadari adanya keterbatasan lainnya, baik keterbatasan secara moril maupun materil, yang turut berpengaruh terhadap proses penelitian, termasuk dalam penyusunan dan penulisan proposal tugas akhir ini.

5.3 Saran

1. Bagi mahasiswa rantau, diharapkan hasil penelitian ini dapat memberikan informasi dan kesadaran akan pentingnya menjaga *subjective well-being* serta mendorong mahasiswa rantau untuk mencari atau berpartisipasi dalam program-program yang dapat mendukung kesejahteraan psikologis mereka, termasuk praktik *mindfulness*.
2. Bagi institusi, institusi pendidikan diharapkan dapat menerapkan program bimbingan kelompok dengan teknik *mindfulness* dalam layanan konseling mahasiswa, khususnya bagi mahasiswa rantau. Program ini

penting untuk membantu mahasiswa mengelola stres, meningkatkan kesejahteraan, serta memfasilitasi proses adaptasi di lingkungan baru.

3. *Bagi penelitian selanjutnya*, penelitian ini dapat menjadi referensi awal bagi peneliti yang tertarik untuk melakukan studi lebih lanjut mengenai efektivitas intervensi berbasis *mindfulness* atau bimbingan kelompok pada populasi mahasiswa, khususnya dalam konteks adaptasi dan kesejahteraan psikologis. Disarankan untuk memperluas studi dengan jumlah sampel yang lebih besar dan beragam, tidak hanya di Yogyakarta tetapi juga di kota-kota lain dengan populasi mahasiswa rantau yang signifikan. Hal ini bertujuan untuk meningkatkan generalisasi hasil penelitian.

DAFTAR PUSTAKA

- Afandi, N. A. (2012). Pengaruh Pelatihan Mindfulness Terhadap Peningkatan Kontrol Diri Siswa SMA. *Jurnal Paramotor*, 5(1), 20–28.
- Afrilia, D., Fuad, M., & Siregar, Z. (2024). Pengaruh Homesickness Terhadap Kesehatan Mental Mahasiswa Rantau. *Jurnal Studi Islam Indonesia (JSII)*, 2(1), 161–175.
- Al-Biruni, N. (2024). *Social Comparison dan Self-Esteem pada Remaja Pengguna Tiktok: Apakah Berpengaruh pada Subjective Well Being?* 15(1), 37–48.
- Amelia, S., Nainggolan, E., & Pratikto, H. (2022). Dukungan sosial dan subjective well-being pada mahasiswa rantau. *INNER: Journal of Psychological Research*, 2(1), 58–66.
- Aprilia, I. A. (2023). Pengaruh mindfulness, communication competence, well-being, terhadap job satisfaction pada karyawan millennial industri perbankan bumn di jabodetabek Idha Ayu Aprilia. *Universitas Trisakti*, 9–32.
- Arindawati, R., & Izzati, U. (2021). Hubungan Antara Dukungan Sosial Dengan Subjective Well-Being Pada Karyawan Bagian Produksi. *Jurnal Penelitian Psikologi*, 8(4), 1–15.
- Asniti Karni. (2018). Subjective Well-Being pada Lansia. *Syi'ar*, 18(2), 84–102.
- Astohar. (2021). Efektivitas strategi pembelajaran Think Talk Write (TTW) terhadap hasil belajar Biologi pada materi pokok virus kelas X MA Sunniyyah Selo Grobogan. *Institut Agama Islam Negeri Walisongo*, 33–45.
- Budianto, A. (2024). Layanan Bimbingan Klasikal Berbasis Mindfulness untuk Mencegah Dampak Negatif Penggunaan Media Sosial Siswa Kelas XI MA HUBBUL JIRON NW PRINGGARATA. In *Ayan* (Vol. 15, Issue 1). Universitas Hamzanwadi.
- Bukhori, A., Yanti, A., & Rahmawati, A. (2023). Penerapan Mindfulness Training sebagai Upaya dalam Mengurangi Psychological Distress pada Generasi Z. *Proceedings of Annual Guidance and Counseling Academic Forum*, 1–9. <https://proceeding.unnes.ac.id/index.php/agcaf/article/view/2373>
- Dahlan T.H. (2017). *Mindful-Teaching*. <https://ikipsiliwangi.ac.id/wp-content/uploads/2017/05/Mindful-Teaching.pptx>
- Desman, Kenedi, G., Afnibar, & Ulfatmi. (2024). Konseling di Perguruan Tinggi. *Jurnal Kolaboratif Sains*, 7(1), 238–250. <https://doi.org/10.56338/jks.v7i1.4844>
- Distina, P. P. (2019). Pengembangan Dimensi Psychological Well-Being Untuk

- Pengurangan Risiko Gangguan Depresi. *Mawa'Izh: Jurnal Dakwah Dan Pengembangan Sosial Kemanusiaan*, 10(1), 39–59. <https://doi.org/10.32923/maw.v10i1.768>
- Dong, Y., Dang, L., Li, S., & Yang, X. (2021). Effects of facets of mindfulness on college adjustment among first-year chinese college students: The mediating role of resilience. *Psychology Research and Behavior Management*, 14(May), 1101–1109. <https://doi.org/10.2147/PRBM.S319145>
- Dzakiah, S., & Widyasari, P. (2021). Regulasi diri sebagai mediator interaksi mindfulness dan prokrastinasi akademik. *Persona: Jurnal Psikologi Indonesia*, 10(1), 48–62. <https://doi.org/10.30996/persona.v10i1.4129>
- Engel, J. D. (2016). Perencanaan Konseling Pastoral dengan Pendekatan Mindfulness kepada Remaja Broken Home di Kelurahan Nanggala Sangpiak Salu. In *iakntoraja*. Institut Agama Kristen Negeri (IAKN) Toraja.
- Fadilla, M., Hartantri, S., Siagian, S., Dasopang, W., & Syekh, H. (2024). Analisis Faktor Penyebab Stres Pada Mahasiswa dan Dampaknya Terhadap Kesehatan Mental. *Jayapangus Press Metta: Jurnal Ilmu Multidisiplin*, 4(1), 1–11.
- Fadillah, M., & Rahmah, D. (2025). Pengaruh Persepsi Dukungan Sosial dan Stres Akademik Terhadap Kesejahteraan Subjektif. *Psyche 165 Journal*, 18(1), 1–6. <https://doi.org/10.35134/jpsy165.v18i1.471>
- Halim, C. F., & Dariyo, A. (2017). Hubungan Psychological Well-Being dengan Loneliness pada Mahasiswa yang Merantau. *Journal Psikogenesis*, 4(2), 170–181. <https://doi.org/10.24854/jps.v4i2.344>
- Hambali, F., Nurhana, G., Praadha Gitama, D., & Pranata, S. (2024). Pengaruh Insentif Dalam Meningkatkan Kinerja Karyawan Pada Ninja Express Cirebon. *Witana*, 02(01), 45–49. <http://jurnalwitana.com/>
- Handayati, R. (2020). Pengaruh Karakteristik Individu Terhadap inerja Karyawan di Bank Jatim Cabang Lawongan. *Jurnal Penelitian Ekonomi Dan Akuntansi*, 1(2), 127–140.
- Harrison, R., Opod, H., & Sinolungan, J. S. V. (2024). Hubungan Kebahagiaan dengan Prestasi Akademik pada Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Sam Ratulangi. *Medical Scope Journal*, 7(1), 110–115. <https://doi.org/10.35790/msj.v7i1.55925>
- Hartanti, J. (2022). Bimbingan Kelompok. In *Book*.
- Ilmiani, A., & Sutrisno, C. (2014). Pengaruh TAX Avoidance terhadap Nilai Perusahaan dengan Transparansi Sebagai Variabel Moderating. *Jurnal Ekonomi Dan Bisnis*, 4, 209–212. <https://doi.org/10.1109/ICIP.2007.4379991>
- Imelda, J. (2013). Perbedaan Subjective Well Being Ibu ditinjau dari Status Bekerja Ibu. *Jurnal Ilmiah Mahasiswa Universitas Surabaya*, 2(1), 1–16.
- Ismu, A., Nitya, S., & Nurmilawati, M. (2024). Analisis Validitas, Reabilitas Dan

- Tingkat Kesukaran Soal Pada Materi Siklus Air. *Seminar Nasional Pendidikan Dan Pembelajaran*, 7, 1–7.
- Izzaty, R. E., Rohmah Nurhayati, S., & Romadhani, R. K. (2024). Upaya Peningkatan Pemahaman Pengasuhan Pekerja Migran Indonesia di Singapura melalui Lokakarya Program Pengabdian kepada Masyarakat. *Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, 8(Februari), 15–31. <https://doi.org/10.31849/dinamisia.v8i1.13297>
- Jati, N. M. K. P., & Pramadi, A. (2023). Mindfulness-Based Cognitive Therapy untuk meningkatkan Psychological Well-Being pada Individu Dewasa Awal dengan Emotional Loneliness. *Ejournal UMM*, 11(3), 110–115. <https://doi.org/10.22219/procedia.v11i3.27831>
- Karimah, L. N., & Anniez, R. M. (2023). Gambaran Subjective Well-Being Pada Mahasiswa Program Studi Psikologi Universitas X. *Bureaucracy Journal: Indonesia Journal of Law and Social-Political Governance*, 3(3), 2594–2617. <https://doi.org/10.53363/bureau.v3i3.347>
- Kitu, I. F. M., Dwidiyanti, M., & Wijayanti, D. Y. (2020). Peningkatan Koping Keluarga Pasien Skizofrenia melalui Intervensi Mindfulness. *Jurnal Smart Keperawatan*, 7(1), 57. <https://doi.org/10.34310/jskp.v7i1.304>
- Lesmana, T. (2017). Hubungan Antara Mindfulness Dan Pembelian Impulsif Pada Remaja Perempuan Yang Melakukan Shopping Online. *Psibernetika*, 10(2), 81–91. <https://doi.org/10.30813/psibernetika.v10i2.1044>
- Mananna, Z. (2024). Hubungan antara Mindfulness dengan Tingkat Stres Akademik pada Mahasiswa Fakultas Ilmu Keperawatan Universitas Islam Sultan Agung Semarang. In *Αγαη* (Vol. 15, Issue 1). Universitas Islam Sultan Agung Semarang.
- Matovani, D. S., Istiningsih, S., & Khair, B. N. (2022). Pengaruh Model Pembelajaran Sole (Self Organized Learning Environment) Menggunakan Media Quiziz terhadap Pemahaman Konsep. *Journal of Classroom Action Research*, 4(4), 139–145. <https://doi.org/10.29303/jcar.v4i4.2231>
- Meilina, R. T., & Pratisti, W. D. (2023). Hubungan Mindfulness dan Dukungan Sosial dengan Subjective Well Being Mahasiswa Rantau Universitas Muhammadiyah. *Universitas Muhammadiyah Surakarta*, 1–14.
- Mujamiasih, M., Prihastuty, R., Hariyadi, S., & Psikologi, J. (2013). Subjective Well-being (SWB) : Studi Indigenous Karyawan Bersuku Jawa. *Journal of Social and Industrial Psychology*, 7. <http://journal.unnes.ac.id/sju/index.php/sip>
- Musafiri, M. (2023). Psychological Well-Being Dan Subjective Well-Being Terhadap Kejenuhan Akademik Siswa. *Jurnal Darussalam: Jurnal Pendidikan, Komunikasi Dan Pemikiran Hukum Islam*, 12(2), 157–176. <https://doi.org/10.30739/darussalam.v12i2.2319>

- Nabila, H. (2024). Hubungan Antara Dukungan Sosial Teman Sebaya dan Kontrol Diri dengan Homesickness Mahasiswa Rantau di Sekolah Vokasi Universitas Diponegoro. In *Ayan* (Vol. 15, Issue 1). Universitas Islam Sultan Agung Semarang.
- Natania, L., & Roswiyani, R. (2023). Hubungan Kepercayaan Diri dengan Komunikasi Interpersonal pada Mahasiswa Rantau. *Jurnal Ilmiah Wahana Pendidikan*, 2023(24), 378–387. <https://doi.org/10.5281/zenodo.10432337>
- Ningsih, S., & Dukalang, H. H. (2019). Penerapan Metode Suksesif Interval pada Analisis Regresi Linier Berganda. *Jambura Journal of Mathematics*, 1(1), 43–53. <https://doi.org/10.34312/jjom.v1i1.1742>
- Olivia, H., Sudarsono, A. B., & Sarasati, F. (2024). Fenomena Culture Shock Mahasiswa Perantauan di Kabupaten Bekasi. *Jurnal Pustaka Komunikasi*, 7(1), 174–184. <https://doi.org/10.32509/pustakom.v7i1.3741>
- Prameswari, A., & Yudiarso, A. (2021). Efektivitas Mindfulness-Based Cognitive Therapy untuk Menurunkan Depresi : Meta-Analisis. *Psycho Idea*, 19(2), 151. <https://doi.org/10.30595/psychoidea.v19i2.9943>
- Prasetyo Nugroho, A. R. B., & Halwati, U. (2022). Konseling dan Mindfulness Based Cognitive Therapy (MBCT): Treatment bagi Pasien Kanker. *Assertive: Islamic Counseling Journal*, 1(1), 26–45. <https://doi.org/10.24090/j.assertive.v1i1.6985>
- Puswiartika, D., Ratu, B., Hasan, H., Misnah, M., Rizal, R., & Aditya, R. (2023). Pelatihan mindfulness sebagai upaya peningkatan komitmen pelayanan perangkat Desa Kabupaten Sigi. *JUPI (Jurnal Penelitian Pendidikan Indonesia)*, 9(4), 331. <https://doi.org/10.29210/020232325>
- Putri, G. A. (2021). Konsep Mindfulness dalam Bimbingan dan Konseling Islam. *Al Musyrif*, 1(1), 84–108.
- Rahayu, A., Aidi, B., Rizki, M., & Mandagi, A. (2021). Hubungan Kemampuan Adaptasi Dan Tempat Tinggal Dengan Tingkat Depresi Pada Mahasiswa Baru. *Journal of Community Mental Health and Public Policy*, 3(2), 48–58. <https://doi.org/10.51602/cmhp.v3i2.50>
- Rustam, H. K., Mursalin, N. R., & Syam, I. (2024). Pendekatan Edukasi Mindfulness Kesehatan Reproduksi Bidan Berbasis. *KUNKUN: Journal of Multidisciplinary Research*, 1(3), 350–354.
- Saidati, N. (2024). Konseling Individu Dalam Membentuk Kesejahteraan Psikologis pada Perempuan Korban Kekerasan dalam Pacaran. In *Ayan* (Vol. 15, Issue 1). UIN WALISONGO SEMARANG.
- Saraswati, V., Hardika, I. R., & Retnoningias, D. W. (2023). Peran Mindfulness terhadap Relasi Perceived stress dan Kesejahteraan Psikologis Pada Mahasiswa. *Journal Psikogenesis*, 10(1), 12–24. <https://doi.org/10.24854/jps.v10i1.2081>

- Savitri, W. C., & Listiyandini, R. A. (2017). Mindfulness dan Kesejahteraan Psikologis pada Remaja. *Psikohumaniora: Jurnal Penelitian Psikologi*, 2(1), 43. <https://doi.org/10.21580/pjpp.v2i1.1323>
- Sihombing, M. (2024). *Pengaruh Mindfulness Terhadap Pengurangan Stress pada Mahasiswa* (Vol. 7).
- Sulastrri, Kamila, N., & Rahmawati, I. (2023). Efektivitas Teknik Mindfulness Untuk Mengatasi Insomnia Pada Mahasiswa. *Journal of Psychology Today*, 1(4), 281–288.
- Tapper, K., & Seguias, L. (2020). The effects of mindful eating on food consumption over a half-day period. *Appetite*, 145. <https://doi.org/10.1016/j.appet.2019.104495>
- Tovan, T., & Rauf, R. (2020). Pengaruh Subjective Well-Being Dan Psychological Capital Terhadap Kinerja Pegawai Pemerintah Daerah Kabupaten Morowali. *Jurnal Mirai Management*, 6(1), 137–147. <https://journal.stieamkop.ac.id/index.php/mirai>
- Ummah, M. S. (2019). Hubungan Antara Sistem Layanan Sirkulasi Dengan Kepuasan Pemustaka Taman Bacaan Masyarakat (TBM) Taman Flora Surabaya. *Sustainability (Switzerland)*, 11(1), 1–14. http://scioteca.caf.com/bitstream/handle/123456789/1091/RED2017-Eng-8ene.pdf?sequence=12&isAllowed=y%0Ahttp://dx.doi.org/10.1016/j.regsciurbeco.2008.06.005%0Ahttps://www.researchgate.net/publication/305320484_SISTEM_PEMBETUNGAN_TERPUSAT_STRATEGI_MELESTARI
- Utami, F. P. (2023). Peran Mindfulness untuk Mengatasi Fear of Missing Out (FOMO) Media Sosial Remaja Generasi Z: Tinjauan Literatur. *Jurnal Bimbingan Dan Konseling Borneo*, 4(2), 1–9. <https://doi.org/10.35334/jbkb.v4i2.3261>
- Wafa, S., & Soedarmadi, Y. N. (2021). Subjective Well Being Pada Generasi Z Santri Piyq Remaja Kudus. *Proyeksi*, 16(2), 183. <https://doi.org/10.30659/jp.16.2.183-197>
- Werty, M. Z., Situmorang, N. Z., & Mujidin, M. (2021). Hubungan antara Mindfulness dan Kesejahteraan Subjektif Mahasiswa Selama Pandemi. *Analitika: Jurnal Magister Psikologi UMA*, 13(1), 2502–4590.
- Widiana, A., & Yustrianthe, R. H. (2020). Pengaruh Kinerja Keuangan Terhadap Return Saham Perusahaan Badan Usaha Milik Negara. *Jurnal Ilmiah Akuntansi Kesatuan*, 8(3), 425–432. <https://doi.org/10.37641/jiakes.v8i3.382>
- Wijayaningsih, A. D., & Hasanah, M. (2022). Efektivitas teknik mindfulness untuk mengatasi insomnia pada mahasiswa. *Jurnal Ilmiah Psikologi Terapan*, 10(1), 36–45. <https://doi.org/10.22219/jipt.v10i1.16086>
- Yulianti, Y., Pierda, K., Eliza, R., & Akila, O. (2023). Pengaruh Pengaplikasian Layanan Bimbingan Dan Konseling Terhadap Minat Belajar Pada Siswa.

Biblio Couns : Jurnal Kajian Konseling Dan Pendidikan, 6(3), 168–173.
<https://doi.org/10.30596/bibliocouns.v6i3.16823>

Yunita, M. M., & Lesmana, T. (2019). Hubungan Mindfulness Dan Vigor Dengan Prestasi Akademik Pada Mahasiswa Di Universitas X. *Proyeksi*, 14(2), 172.
<https://doi.org/10.30659/jp.14.2.172-184>

Yusainy, C., Nurwanti, R., Dharmawan, I. R. J., Andari, R., Mahmudah, M. U., Tiyas, R. R., Husnaini, B. H. M., & Anggono, C. O. (2019). Mindfulness Sebagai Strategi Regulasi Emosi. *Jurnal Psikologi*, 17(2), 174.
<https://doi.org/10.14710/jp.17.2.174-188>

LAMPIRAN

Angket Subjective Well Being (Pretest)

Nama : AN
 Jenis Kelamin : Perempuan

Isilah pernyataan-pernyataan berikut dengan jujur dan sesuai dengan kondisi anda saat ini! (centang jawaban pada kolom yang Anda pilih)

Keterangan :

SS : sangat setuju

S : setuju

TS : tidak setuju

STS : sangat tidak setuju

No	Pernyataan	SS	S	TS	STS
1	Saya mampu memecahkan masalah dengan efektif		✓		
2	Saya selalu <i>overthinking</i> dengan hidup saya				✓
3	Saya kurang tertarik untuk mempelajari hal-hal di luar rutinitas saya		✓		
4	Saya mampu mengatur dan mengendalikan emosi negatif dengan baik			✓	
5	Saya merasa antusias dengan hal-hal baru		✓		
6	Saya merasa tidak puas akan pencapaian saat ini	✓			
7	Saya merasa mudah mengingat informasi yang saya terima			✓	
8	Saya sulit untuk mengelola informasi yang saya terima		✓		
9	Saya mudah memahami informasi yang baru saya terima		✓		
10	Saya sering merasakan kegembiraan dalam kehidupan sehari-hari			✓	
11	Saya seringkali frustrasi dan marah		✓		
12	Saya cenderung menghindari tugas yang membutuhkan pemikiran mendalam			✓	
13	Saya merasa ada sesuatu yang hilang dalam hidup saya			✓	
14	Saya mampu berkonsentrasi dengan baik saat mengerjakan sesuatu		✓		
15	Saya merasa damai dan tenteram dalam hidup		✓		

16	Saya mampu mengatasi rasa kecewa dengan tegar		✓		
17	Saya merasa kesulitan dalam memahami sesuatu hal yang kompleks			✓	
18	Saya selalu membicarakan kejelekan orang lain		✓		
19	Saya seringkali merasa khawatir tanpa alasan yang jelas				✓
20	Saya mampu mengevaluasi diri atas kegagalan yang diterima			✓	
21	Saya sering merasa kesulitan dalam mengambil sebuah keputusan	✓			
22	Saya selalu sabar dalam menghadapi orang lain		✓		
23	Saya selalu mengingat kejadian buruk dalam hidup saya			✓	
24	Saya mencari lebih dalam mengenai topik yang menarik perhatian saya		✓		
25	Saya menikmati setiap moment kebersamaan dengan orang terdekat		✓		
26	Saya seringkali merasa gelisah dan tidak tenang		✓		
27	Saya yakin dengan kemampuan saya dalam berpikir dan bernalar			✓	
28	Saya tidak bersemangat untuk berinteraksi dengan orang lain		✓		
29	Saya merasa kesulitan untuk menghubungkan berbagai informasi yang berbeda		✓		
30	Saya selalu berpikir positif	✓			
31	Saya menikmati setiap proses belajar dan menambah pengetahuan			✓	
32	Saya sering merasa bingung saat menghadapi situasi baru	✓			
33	Saya memiliki pandangan yang optimis terhadap masa depan			✓	
34	Saya mudah larut dan terjebak dalam pikiran-pikiran negatif		✓		
35	Saya tidak memiliki motivasi dalam hidup	✓			
36	Saya seringkali menyalahkan diri sendiri ketika menghadapi masalah				✓
37	Saya merasa bangga dengan diri saya			✓	

38	Saya merasa minder dengan ide-ide orang lain	✓			
39	Saya mudah terbawa emosi		✓		
40	Saya selalu bersyukur atas apapun yang saya miliki			✓	
41	Saya selalu berprasangka buruk dengan orang lain	✓			
42	Saya tidak mencampuri urusan orang lain		✓		
43	Saya selalu merasa hampa dan putus asa		✓		
44	Saya kurang percaya diri dengan kemampuan intelektual saya	✓			
45	Saya selalu percaya akan apa yang sudah dikerjakan		✓		
46	Saya merasa sulit untuk fokus pada suatu hal dalam waktu yang lama		✓		
47	Saya sulit untuk merasa rileks dan santai dalam mengerjakan sesuatu			✓	

Angket Subjective Well Being (Pretest)

Nama : V F
 Jenis Kelamin : Perempuan

Isilah pernyataan-pernyataan berikut dengan jujur dan sesuai dengan kondisi anda saat ini! (centang jawaban pada kolom yang Anda pilih)

Keterangan :

SS : sangat setuju
 S : setuju
 TS : tidak setuju
 STS : sangat tidak setuju

No	Pernyataan	SS	S	TS	STS
1	Saya mampu memecahkan masalah dengan efektif			✓	
2	Saya selalu <i>overthinking</i> dengan hidup saya			✓	
3	Saya kurang tertarik untuk mempelajari hal-hal di luar rutinitas saya		✓		
4	Saya mampu mengatur dan mengendalikan emosi negatif dengan baik	✓			
5	Saya merasa antusias dengan hal-hal baru		✓		
6	Saya merasa tidak puas akan pencapaian saat ini		✓		
7	Saya merasa mudah mengingat informasi yang saya terima		✓		
8	Saya sulit untuk mengelola informasi yang saya terima	✓			
9	Saya mudah memahami informasi yang baru saya terima		✓		
10	Saya sering merasakan kegembiraan dalam kehidupan sehari-hari			✓	
11	Saya seringkali frustrasi dan marah	✓			
12	Saya cenderung menghindari tugas yang membutuhkan pemikiran mendalam		✓		
13	Saya merasa ada sesuatu yang hilang dalam hidup saya		✓		
14	Saya mampu berkonsentrasi dengan baik saat mengerjakan sesuatu	✓			
15	Saya merasa damai dan tenteram dalam hidup		✓		

16	Saya mampu mengatasi rasa kecewa dengan tegar			✓	
17	Saya merasa kesulitan dalam memahami sesuatu hal yang kompleks			✓	
18	Saya selalu membicarakan kejelekan orang lain			✓	
19	Saya seringkali merasa khawatir tanpa alasan yang jelas			✓	
20	Saya mampu mengevaluasi diri atas kegagalan yang diterima		✓		
21	Saya sering merasa kesulitan dalam mengambil sebuah keputusan			✓	
22	Saya selalu sabar dalam menghadapi orang lain	✓			
23	Saya selalu mengingat kejadian buruk dalam hidup saya		✓		
24	Saya mencari lebih dalam mengenai topik yang menarik perhatian saya	✓			
25	Saya menikmati setiap moment kebersamaan dengan orang terdekat	✓			
26	Saya seringkali merasa gelisah dan tidak tenang	✓			
27	Saya yakin dengan kemampuan saya dalam berpikir dan bernalar		✓		
28	Saya tidak bersemangat untuk berinteraksi dengan orang lain		✓		
29	Saya merasa kesulitan untuk menghubungkan berbagai informasi yang berbeda			✓	
30	Saya selalu berpikir positif		✓		
31	Saya menikmati setiap proses belajar dan menambah pengetahuan	✓			
32	Saya sering merasa bingung saat menghadapi situasi baru		✓		
33	Saya memiliki pandangan yang optimis terhadap masa depan		✓		
34	Saya mudah larut dan terjebak dalam pikiran-pikiran negatif		✓		
35	Saya tidak memiliki motivasi dalam hidup	✓			
36	Saya seringkali menyalahkan diri sendiri ketika menghadapi masalah		✓		
37	Saya merasa bangga dengan diri saya	✓			

38	Saya merasa minder dengan ide-ide orang lain		✓		
39	Saya mudah terbawa emosi			✓	
40	Saya selalu bersyukur atas apapun yang saya miliki			✓	
41	Saya selalu berprasangka buruk dengan orang lain	✓			
42	Saya tidak mencampuri urusan orang lain		✓		
43	Saya selalu merasa hampa dan putus asa	✓			
44	Saya kurang percaya diri dengan kemampuan intelektual saya		✓		
45	Saya selalu percaya akan apa yang sudah dikerjakan	✓			
46	Saya merasa sulit untuk fokus pada suatu hal dalam waktu yang lama			✓	
47	Saya sulit untuk merasa rileks dan santai dalam mengerjakan sesuatu		✓		

Angket Subjective Well Being (Pretest)

Nama : FM
 Jenis Kelamin : Perempuan

Isilah pernyataan-pernyataan berikut dengan jujur dan sesuai dengan kondisi anda saat ini! (centang jawaban pada kolom yang Anda pilih)

Keterangan :

SS : sangat setuju
 S : setuju
 TS : tidak setuju
 STS : sangat tidak setuju

No	Pernyataan	SS	S	TS	STS
1	Saya mampu memecahkan masalah dengan efektif			✓	
2	Saya selalu <i>overthinking</i> dengan hidup saya		✓		
3	Saya kurang tertarik untuk mempelajari hal-hal di luar rutinitas saya	✓			
4	Saya mampu mengatur dan mengendalikan emosi negatif dengan baik			✓	
5	Saya merasa antusias dengan hal-hal baru				✓
6	Saya merasa tidak puas akan pencapaian saat ini		✓		
7	Saya merasa mudah mengingat informasi yang saya terima				✓
8	Saya sulit untuk mengelola informasi yang saya terima		✓		
9	Saya mudah memahami informasi yang baru saya terima			✓	
10	Saya sering merasakan kegembiraan dalam kehidupan sehari-hari			✓	
11	Saya seringkali frustrasi dan marah		✓		
12	Saya cenderung menghindari tugas yang membutuhkan pemikiran mendalam	✓			
13	Saya merasa ada sesuatu yang hilang dalam hidup saya		✓		
14	Saya mampu berkonsentrasi dengan baik saat mengerjakan sesuatu				✓
15	Saya merasa damai dan tenteram dalam hidup		✓		✓

16	Saya mampu mengatasi rasa kecewa dengan tegar				✓
17	Saya merasa kesulitan dalam memahami sesuatu hal yang kompleks		✓		
18	Saya selalu membicarakan kejelekan orang lain		✓		
19	Saya seringkali merasa khawatir tanpa alasan yang jelas	✓			
20	Saya mampu mengevaluasi diri atas kegagalan yang diterima				✓
21	Saya sering merasa kesulitan dalam mengambil sebuah keputusan		✓		
22	Saya selalu sabar dalam menghadapi orang lain			✓	
23	Saya selalu mengingat kejadian buruk dalam hidup saya	✓			
24	Saya mencari lebih dalam mengenai topik yang menarik perhatian saya				✓
25	Saya menikmati setiap moment kebersamaan dengan orang terdekat				✓
26	Saya seringkali merasa gelisah dan tidak tenang				✓
27	Saya yakin dengan kemampuan saya dalam berpikir dan bernalar	✓			
28	Saya tidak bersemangat untuk berinteraksi dengan orang lain				✓
29	Saya merasa kesulitan untuk menghubungkan berbagai informasi yang berbeda	✓			
30	Saya selalu berpikir positif	✓			
31	Saya menikmati setiap proses belajar dan menambah pengetahuan			✓	
32	Saya sering merasa bingung saat menghadapi situasi baru			✓	
33	Saya memiliki pandangan yang optimis terhadap masa depan		✓		
34	Saya mudah larut dan terjebak dalam pikiran-pikiran negatif			✓	
35	Saya tidak memiliki motivasi dalam hidup		✓		
36	Saya seringkali menyalahkan diri sendiri ketika menghadapi masalah	✓			
37	Saya merasa bangga dengan diri saya	✓			

38	Saya merasa minder dengan ide-ide orang lain			✓	
39	Saya mudah terbawa emosi	✓			
40	Saya selalu bersyukur atas apapun yang saya miliki		✓		
41	Saya selalu berprasangka buruk dengan orang lain			✓	
42	Saya tidak mencampuri urusan orang lain	✓			
43	Saya selalu merasa hampa dan putus asa			✓	
44	Saya kurang percaya diri dengan kemampuan intelektual saya	✓			
45	Saya selalu percaya akan apa yang sudah dikerjakan		✓		
46	Saya merasa sulit untuk fokus pada suatu hal dalam waktu yang lama		✓		
47	Saya sulit untuk merasa rileks dan santai dalam mengerjakan sesuatu	✓			

Angket Subjective Well Being (Pretest)

Nama : HJ
 Jenis Kelamin : Perempuan.

Isilah pernyataan-pernyataan berikut dengan jujur dan sesuai dengan kondisi anda saat ini! (centang jawaban pada kolom yang Anda pilih)

Keterangan :

SS : sangat setuju
 S : setuju
 TS : tidak setuju
 STS : sangat tidak setuju

No	Pernyataan	SS	S	TS	STS
1	Saya mampu memecahkan masalah dengan efektif		✓		
2	Saya selalu <i>overthinking</i> dengan hidup saya		✓		
3	Saya kurang tertarik untuk mempelajari hal-hal di luar rutinitas saya		✓		
4	Saya mampu mengatur dan mengendalikan emosi negatif dengan baik		✓		
5	Saya merasa antusias dengan hal-hal baru		✓		
6	Saya merasa tidak puas akan pencapaian saat ini			✓	
7	Saya merasa mudah mengingat informasi yang saya terima		✓		
8	Saya sulit untuk mengelola informasi yang saya terima		✓		
9	Saya mudah memahami informasi yang baru saya terima		✓		
10	Saya sering merasakan kegembiraan dalam kehidupan sehari-hari		✓		
11	Saya seringkali frustrasi dan marah			✓	
12	Saya cenderung menghindari tugas yang membutuhkan pemikiran mendalam		✓		
13	Saya merasa ada sesuatu yang hilang dalam hidup saya	✓			
14	Saya mampu berkonsentrasi dengan baik saat mengerjakan sesuatu		✓		
15	Saya merasa damai dan tenteram dalam hidup	✓			

16	Saya mampu mengatasi rasa kecewa dengan tegar		✓		
17	Saya merasa kesulitan dalam memahami sesuatu hal yang kompleks			✓	
18	Saya selalu membicarakan kejelekan orang lain		✓		
19	Saya seringkali merasa khawatir tanpa alasan yang jelas		✓		
20	Saya mampu mengevaluasi diri atas kegagalan yang diterima		✓		
21	Saya sering merasa kesulitan dalam mengambil sebuah keputusan			✓	
22	Saya selalu sabar dalam menghadapi orang lain		✓		
23	Saya selalu mengingat kejadian buruk dalam hidup saya			✓	
24	Saya mencari lebih dalam mengenai topik yang menarik perhatian saya		✓		
25	Saya menikmati setiap moment kebersamaan dengan orang terdekat		✓		
26	Saya seringkali merasa gelisah dan tidak tenang		✓		
27	Saya yakin dengan kemampuan saya dalam berpikir dan bernalar	✓			
28	Saya tidak bersemangat untuk berinteraksi dengan orang lain		✓		
29	Saya merasa kesulitan untuk menghubungkan berbagai informasi yang berbeda		✓		
30	Saya selalu berpikir positif			✓	
31	Saya menikmati setiap proses belajar dan menambah pengetahuan		✓		
32	Saya sering merasa bingung saat menghadapi situasi baru	✓			
33	Saya memiliki pandangan yang optimis terhadap masa depan			✓	
34	Saya mudah larut dan terjebak dalam pikiran-pikiran negatif		✓		
35	Saya tidak memiliki motivasi dalam hidup		✓		
36	Saya seringkali menyalahkan diri sendiri ketika menghadapi masalah		✓		
37	Saya merasa bangga dengan diri saya	✓			

38	Saya merasa minder dengan ide-ide orang lain			✓	
39	Saya mudah terbawa emosi		✓		
40	Saya selalu bersyukur atas apapun yang saya miliki		✓		
41	Saya selalu berprasangka buruk dengan orang lain			✓	
42	Saya tidak mencampuri urusan orang lain		✓		
43	Saya selalu merasa hampa dan putus asa		✓		
44	Saya kurang percaya diri dengan kemampuan intelektual saya	✓			
45	Saya selalu percaya akan apa yang sudah dikerjakan		✓		
46	Saya merasa sulit untuk fokus pada suatu hal dalam waktu yang lama	✓			
47	Saya sulit untuk merasa rileks dan santai dalam mengerjakan sesuatu	✓			

Angket Subjective Well Being (Pretest)

Nama : RP
 Jenis Kelamin : Perempuan

Isilah pernyataan-pernyataan berikut dengan jujur dan sesuai dengan kondisi anda saat ini! (centang jawaban pada kolom yang Anda pilih)

Keterangan :

SS : sangat setuju

S : setuju

TS : tidak setuju

STS : sangat tidak setuju

No	Pernyataan	SS	S	TS	STS
1	Saya mampu memecahkan masalah dengan efektif			✓	
2	Saya selalu <i>overthinking</i> dengan hidup saya				✓
3	Saya kurang tertarik untuk mempelajari hal-hal di luar rutinitas saya			✓	
4	Saya mampu mengatur dan mengendalikan emosi negatif dengan baik			✓	
5	Saya merasa antusias dengan hal-hal baru			✓	
6	Saya merasa tidak puas akan pencapaian saat ini			✓	
7	Saya merasa mudah mengingat informasi yang saya terima			✓	
8	Saya sulit untuk mengelola informasi yang saya terima	✓			
9	Saya mudah memahami informasi yang baru saya terima			✓	
10	Saya sering merasakan kegembiraan dalam kehidupan sehari-hari		✓		
11	Saya seringkali frustrasi dan marah				✓
12	Saya cenderung menghindari tugas yang membutuhkan pemikiran mendalam			✓	
13	Saya merasa ada sesuatu yang hilang dalam hidup saya				✓
14	Saya mampu berkonsentrasi dengan baik saat mengerjakan sesuatu			✓	
15	Saya merasa damai dan tenteram dalam hidup			✓	

16	Saya mampu mengatasi rasa kecewa dengan tegar			✓	
17	Saya merasa kesulitan dalam memahami sesuatu hal yang kompleks			✓	
18	Saya selalu membicarakan kejelekan orang lain			✓	
19	Saya seringkali merasa khawatir tanpa alasan yang jelas				✓
20	Saya mampu mengevaluasi diri atas kegagalan yang diterima				✓
21	Saya sering merasa kesulitan dalam mengambil sebuah keputusan				✓
22	Saya selalu sabar dalam menghadapi orang lain			✓	
23	Saya selalu mengingat kejadian buruk dalam hidup saya				✓
24	Saya mencari lebih dalam mengenai topik yang menarik perhatian saya			✓	
25	Saya menikmati setiap moment kebersamaan dengan orang terdekat			✓	
26	Saya seringkali merasa gelisah dan tidak tenang		✓		
27	Saya yakin dengan kemampuan saya dalam berpikir dan bernalar			✓	
28	Saya tidak bersemangat untuk berinteraksi dengan orang lain			✓	
29	Saya merasa kesulitan untuk menghubungkan berbagai informasi yang berbeda			✓	
30	Saya selalu berpikir positif				✓
31	Saya menikmati setiap proses belajar dan menambah pengetahuan			✓	
32	Saya sering merasa bingung saat menghadapi situasi baru		✓		
33	Saya memiliki pandangan yang optimis terhadap masa depan			✓	
34	Saya mudah larut dan terjebak dalam pikiran-pikiran negatif		✓		
35	Saya tidak memiliki motivasi dalam hidup			✓	
36	Saya seringkali menyalahkan diri sendiri ketika menghadapi masalah			✓	
37	Saya merasa bangga dengan diri saya			✓	

38	Saya merasa minder dengan ide-ide orang lain			✓	
39	Saya mudah terbawa emosi			✓	
40	Saya selalu bersyukur atas apapun yang saya miliki	✓			
41	Saya selalu berprasangka buruk dengan orang lain			✓	
42	Saya tidak mencampuri urusan orang lain			✓	
43	Saya selalu merasa hampa dan putus asa			✓	
44	Saya kurang percaya diri dengan kemampuan intelektual saya			✓	
45	Saya selalu percaya akan apa yang sudah dikerjakan	✓			
46	Saya merasa sulit untuk fokus pada suatu hal dalam waktu yang lama			✓	
47	Saya sulit untuk merasa rileks dan santai dalam mengerjakan sesuatu			✓	

Angket Subjective Well Being (Pretest)

Nama : SAH
 Jenis Kelamin : Perempuan

Isilah pernyataan-pernyataan berikut dengan jujur dan sesuai dengan kondisi anda saat ini! (centang jawaban pada kolom yang Anda pilih)

Keterangan :

SS : sangat setuju
 S : setuju
 TS : tidak setuju
 STS : sangat tidak setuju

No	Pernyataan	SS	S	TS	STS
1	Saya mampu memecahkan masalah dengan efektif		✓		
2	Saya selalu <i>overthinking</i> dengan hidup saya		✓		
3	Saya kurang tertarik untuk mempelajari hal-hal di luar rutinitas saya		✓		
4	Saya mampu mengatur dan mengendalikan emosi negatif dengan baik		✓		
5	Saya merasa antusias dengan hal-hal baru		✓		
6	Saya merasa tidak puas akan pencapaian saat ini			✓	
7	Saya merasa mudah mengingat informasi yang saya terima		✓		
8	Saya sulit untuk mengelola informasi yang saya terima		✓		
9	Saya mudah memahami informasi yang baru saya terima			✓	
10	Saya sering merasakan kegembiraan dalam kehidupan sehari-hari			✓	
11	Saya seringkali frustrasi dan marah		✓		
12	Saya cenderung menghindari tugas yang membutuhkan pemikiran mendalam			✓	
13	Saya merasa ada sesuatu yang hilang dalam hidup saya			✓	
14	Saya mampu berkonsentrasi dengan baik saat mengerjakan sesuatu		✓		
15	Saya merasa damai dan tenteram dalam hidup			✓	

16	Saya mampu mengatasi rasa kecewa dengan tegar			✓	
17	Saya merasa kesulitan dalam memahami sesuatu hal yang kompleks		✓		
18	Saya selalu membicarakan kejelekan orang lain		✓		
19	Saya seringkali merasa khawatir tanpa alasan yang jelas			✓	
20	Saya mampu mengevaluasi diri atas kegagalan yang diterima		✓		
21	Saya sering merasa kesulitan dalam mengambil sebuah keputusan		✓		
22	Saya selalu sabar dalam menghadapi orang lain			✓	
23	Saya selalu mengingat kejadian buruk dalam hidup saya		✓		
24	Saya mencari lebih dalam mengenai topik yang menarik perhatian saya		✓		
25	Saya menikmati setiap moment kebersamaan dengan orang terdekat		✓		
26	Saya seringkali merasa gelisah dan tidak tenang		✓		
27	Saya yakin dengan kemampuan saya dalam berpikir dan bernalar			✓	
28	Saya tidak bersemangat untuk berinteraksi dengan orang lain		✓		
29	Saya merasa kesulitan untuk menghubungkan berbagai informasi yang berbeda			✓	
30	Saya selalu berpikir positif	✓			
31	Saya menikmati setiap proses belajar dan menambah pengetahuan	✓			
32	Saya sering merasa bingung saat menghadapi situasi baru		✓		
33	Saya memiliki pandangan yang optimis terhadap masa depan			✓	
34	Saya mudah larut dan terjebak dalam pikiran-pikiran negatif		✓		
35	Saya tidak memiliki motivasi dalam hidup		✓		
36	Saya seringkali menyalahkan diri sendiri ketika menghadapi masalah			✓	
37	Saya merasa bangga dengan diri saya		✓		

38	Saya merasa minder dengan ide-ide orang lain	✓			
39	Saya mudah terbawa emosi		✓		
40	Saya selalu bersyukur atas apapun yang saya miliki			✓	
41	Saya selalu berprasangka buruk dengan orang lain			✓	
42	Saya tidak mencampuri urusan orang lain		✓		
43	Saya selalu merasa hampa dan putus asa		✓		
44	Saya kurang percaya diri dengan kemampuan intelektual saya		✓		
45	Saya selalu percaya akan apa yang sudah dikerjakan	✓			
46	Saya merasa sulit untuk fokus pada suatu hal dalam waktu yang lama		✓		
47	Saya sulit untuk merasa rileks dan santai dalam mengerjakan sesuatu			✓	

Angket Subjective Well Being (Pretest)

Nama : AWW
 Jenis Kelamin : Perempuan

Isilah pernyataan-pernyataan berikut dengan jujur dan sesuai dengan kondisi anda saat ini! (centang jawaban pada kolom yang Anda pilih)

Keterangan :

SS : sangat setuju
 S : setuju
 TS : tidak setuju
 STS : sangat tidak setuju

No	Pernyataan	SS	S	TS	STS
1	Saya mampu memecahkan masalah dengan efektif		✓		
2	Saya selalu <i>overthinking</i> dengan hidup saya			✓	
3	Saya kurang tertarik untuk mempelajari hal-hal di luar rutinitas saya			✓	
4	Saya mampu mengatur dan mengendalikan emosi negatif dengan baik			✓	
5	Saya merasa antusias dengan hal-hal baru			✓	
6	Saya merasa tidak puas akan pencapaian saat ini			✓	
7	Saya merasa mudah mengingat informasi yang saya terima			✓	
8	Saya sulit untuk mengelola informasi yang saya terima			✓	
9	Saya mudah memahami informasi yang baru saya terima		✓		
10	Saya sering merasakan kegembiraan dalam kehidupan sehari-hari		✓		
11	Saya seringkali frustrasi dan marah		✓		
12	Saya cenderung menghindari tugas yang membutuhkan pemikiran mendalam			✓	
13	Saya merasa ada sesuatu yang hilang dalam hidup saya			✓	
14	Saya mampu berkonsentrasi dengan baik saat mengerjakan sesuatu			✓	
15	Saya merasa damai dan tenteram dalam hidup		✓		

16	Saya mampu mengatasi rasa kecewa dengan tegar		✓		
17	Saya merasa kesulitan dalam memahami sesuatu hal yang kompleks		✓		
18	Saya selalu membicarakan kejelekan orang lain	✓			
19	Saya seringkali merasa khawatir tanpa alasan yang jelas			✓	
20	Saya mampu mengevaluasi diri atas kegagalan yang diterima	✓			
21	Saya sering merasa kesulitan dalam mengambil sebuah keputusan		✓		
22	Saya selalu sabar dalam menghadapi orang lain		✓		
23	Saya selalu mengingat kejadian buruk dalam hidup saya		✓		
24	Saya mencari lebih dalam mengenai topik yang menarik perhatian saya		✓		
25	Saya menikmati setiap moment kebersamaan dengan orang terdekat	✓			
26	Saya seringkali merasa gelisah dan tidak tenang	✓			
27	Saya yakin dengan kemampuan saya dalam berpikir dan bernalar		✓		
28	Saya tidak bersemangat untuk berinteraksi dengan orang lain		✓		
29	Saya merasa kesulitan untuk menghubungkan berbagai informasi yang berbeda	✓			
30	Saya selalu berpikir positif		✓		
31	Saya menikmati setiap proses belajar dan menambah pengetahuan		✓		
32	Saya sering merasa bingung saat menghadapi situasi baru	✓			
33	Saya memiliki pandangan yang optimis terhadap masa depan			✓	
34	Saya mudah larut dan terjebak dalam pikiran-pikiran negatif	✓			
35	Saya tidak memiliki motivasi dalam hidup	✓			
36	Saya seringkali menyalahkan diri sendiri ketika menghadapi masalah	✓			
37	Saya merasa bangga dengan diri saya		✓		

38	Saya merasa minder dengan ide-ide orang lain	✓			
39	Saya mudah terbawa emosi		✓		
40	Saya selalu bersyukur atas apapun yang saya miliki	✓			
41	Saya selalu berprasangka buruk dengan orang lain	✓			
42	Saya tidak mencampuri urusan orang lain		✓		
43	Saya selalu merasa hampa dan putus asa	✓			
44	Saya kurang percaya diri dengan kemampuan intelektual saya		✓		
45	Saya selalu percaya akan apa yang sudah dikerjakan		✓		
46	Saya merasa sulit untuk fokus pada suatu hal dalam waktu yang lama			✓	
47	Saya sulit untuk merasa rileks dan santai dalam mengerjakan sesuatu	✓			

Angket Subjective Well Being (Posttest)

Nama : AN
 Jenis Kelamin : Perempuan

Isilah pernyataan-pernyataan berikut dengan jujur dan sesuai dengan kondisi anda saat ini! (centang jawaban pada kolom yang Anda pilih)

Keterangan :

SS : sangat setuju
 S : setuju
 TS : tidak setuju
 STS : sangat tidak setuju

No	Pernyataan	SS	S	TS	STS
1	Saya mampu memecahkan masalah dengan efektif		✓		
2	Saya selalu <i>overthinking</i> dengan hidup saya			✓	
3	Saya kurang tertarik untuk mempelajari hal-hal di luar rutinitas saya		✓		
4	Saya mampu mengatur dan mengendalikan emosi negatif dengan baik		✓		
5	Saya merasa antusias dengan hal-hal baru		✓		
6	Saya merasa tidak puas akan pencapaian saat ini	✓			
7	Saya merasa mudah mengingat informasi yang saya terima		✓		
8	Saya sulit untuk mengelola informasi yang saya terima		✓		
9	Saya mudah memahami informasi yang baru saya terima		✓		
10	Saya sering merasakan kegembiraan dalam kehidupan sehari-hari		✓		
11	Saya seringkali frustrasi dan marah			✓	
12	Saya cenderung menghindari tugas yang membutuhkan pemikiran mendalam		✓		
13	Saya merasa ada sesuatu yang hilang dalam hidup saya		✓		
14	Saya mampu berkonsentrasi dengan baik saat mengerjakan sesuatu		✓		
15	Saya merasa damai dan tenteram dalam hidup	✓			

16	Saya mampu mengatasi rasa kecewa dengan tegar	✓			
17	Saya merasa kesulitan dalam memahami sesuatu hal yang kompleks			✓	
18	Saya selalu membicarakan kejelekan orang lain		✓		
19	Saya seringkali merasa khawatir tanpa alasan yang jelas	✓			
20	Saya mampu mengevaluasi diri atas kegagalan yang diterima	✓			
21	Saya sering merasa kesulitan dalam mengambil sebuah keputusan	✓			
22	Saya selalu sabar dalam menghadapi orang lain			✓	
23	Saya selalu mengingat kejadian buruk dalam hidup saya			✓	
24	Saya mencari lebih dalam mengenai topik yang menarik perhatian saya		✓		
25	Saya menikmati setiap moment kebersamaan dengan orang terdekat	✓			
26	Saya seringkali merasa gelisah dan tidak tenang	✓			
27	Saya yakin dengan kemampuan saya dalam berpikir dan bernalar		✓		
28	Saya tidak bersemangat untuk berinteraksi dengan orang lain			✓	
29	Saya merasa kesulitan untuk menghubungkan berbagai informasi yang berbeda			✓	
30	Saya selalu berpikir positif		✓		
31	Saya menikmati setiap proses belajar dan menambah pengetahuan		✓		
32	Saya sering merasa bingung saat menghadapi situasi baru			✓	
33	Saya memiliki pandangan yang optimis terhadap masa depan		✓		
34	Saya mudah larut dan terjebak dalam pikiran-pikiran negatif	✓			
35	Saya tidak memiliki motivasi dalam hidup	✓			
36	Saya seringkali menyalahkan diri sendiri ketika menghadapi masalah			✓	
37	Saya merasa bangga dengan diri saya		✓		

38	Saya merasa minder dengan ide-ide orang lain		✓		
39	Saya mudah terbawa emosi	✓			
40	Saya selalu bersyukur atas apapun yang saya miliki	✓			
41	Saya selalu berprasangka buruk dengan orang lain		✓		
42	Saya tidak mencampuri urusan orang lain	✓			
43	Saya selalu merasa hampa dan putus asa	✓			
44	Saya kurang percaya diri dengan kemampuan intelektual saya		✓		
45	Saya selalu percaya akan apa yang sudah dikerjakan		✓		
46	Saya merasa sulit untuk fokus pada suatu hal dalam waktu yang lama			✓	
47	Saya sulit untuk merasa rileks dan santai dalam mengerjakan sesuatu			✓	

Angket Subjective Well Being (Posttest)

Nama : VF
 Jenis Kelamin : Perempuan

Isilah pernyataan-pernyataan berikut dengan jujur dan sesuai dengan kondisi anda saat ini! (centang jawaban pada kolom yang Anda pilih)

Keterangan :

SS : sangat setuju

S : setuju

TS : tidak setuju

STS : sangat tidak setuju

No	Pernyataan	SS	S	TS	STS
1	Saya mampu memecahkan masalah dengan efektif		✓		
2	Saya selalu <i>overthinking</i> dengan hidup saya	✓			
3	Saya kurang tertarik untuk mempelajari hal-hal di luar rutinitas saya		✓		
4	Saya mampu mengatur dan mengendalikan emosi negatif dengan baik	✓			
5	Saya merasa antusias dengan hal-hal baru	✓			
6	Saya merasa tidak puas akan pencapaian saat ini	✓			
7	Saya merasa mudah mengingat informasi yang saya terima		✓		
8	Saya sulit untuk mengelola informasi yang saya terima	✓			
9	Saya mudah memahami informasi yang baru saya terima		✓		
10	Saya sering merasakan kegembiraan dalam kehidupan sehari-hari	✓			
11	Saya seringkali frustrasi dan marah			✓	
12	Saya cenderung menghindari tugas yang membutuhkan pemikiran mendalam		✓		
13	Saya merasa ada sesuatu yang hilang dalam hidup saya	✓			
14	Saya mampu berkonsentrasi dengan baik saat mengerjakan sesuatu	✓			
15	Saya merasa damai dan tenteram dalam hidup		✓		

16	Saya mampu mengatasi rasa kecewa dengan tegar	✓			
17	Saya merasa kesulitan dalam memahami sesuatu hal yang kompleks		✓		
18	Saya selalu membicarakan kejelekan orang lain	✓			
19	Saya seringkali merasa khawatir tanpa alasan yang jelas		✓		
20	Saya mampu mengevaluasi diri atas kegagalan yang diterima	✓			
21	Saya sering merasa kesulitan dalam mengambil sebuah keputusan		✓		
22	Saya selalu sabar dalam menghadapi orang lain	✓			
23	Saya selalu mengingat kejadian buruk dalam hidup saya			✓	
24	Saya mencari lebih dalam mengenai topik yang menarik perhatian saya	✓			
25	Saya menikmati setiap moment kebersamaan dengan orang terdekat		✓		
26	Saya seringkali merasa gelisah dan tidak tenang		✓		
27	Saya yakin dengan kemampuan saya dalam berpikir dan bernalar		✓		
28	Saya tidak bersemangat untuk berinteraksi dengan orang lain	✓			
29	Saya merasa kesulitan untuk menghubungkan berbagai informasi yang berbeda		✓		
30	Saya selalu berpikir positif	✓			
31	Saya menikmati setiap proses belajar dan menambah pengetahuan		✓		
32	Saya sering merasa bingung saat menghadapi situasi baru	✓			
33	Saya memiliki pandangan yang optimis terhadap masa depan	✓			
34	Saya mudah larut dan terjebak dalam pikiran-pikiran negatif		✓		
35	Saya tidak memiliki motivasi dalam hidup	✓			
36	Saya seringkali menyalahkan diri sendiri ketika menghadapi masalah		✓		
37	Saya merasa bangga dengan diri saya	✓			

38	Saya merasa minder dengan ide-ide orang lain	✓			
39	Saya mudah terbawa emosi		✓		
40	Saya selalu bersyukur atas apapun yang saya miliki	✓			
41	Saya selalu berprasangka buruk dengan orang lain	✓			
42	Saya tidak mencampuri urusan orang lain	✓			
43	Saya selalu merasa hampa dan putus asa		✓		
44	Saya kurang percaya diri dengan kemampuan intelektual saya	✓			
45	Saya selalu percaya akan apa yang sudah dikerjakan	✓			
46	Saya merasa sulit untuk fokus pada suatu hal dalam waktu yang lama		✓		
47	Saya sulit untuk merasa rileks dan santai dalam mengerjakan sesuatu	✓			

Angket Subjective Well Being (Posttest)

Nama : FM
 Jenis Kelamin : Perempuan

Isilah pernyataan-pernyataan berikut dengan jujur dan sesuai dengan kondisi anda saat ini! (centang jawaban pada kolom yang Anda pilih)

Keterangan :

SS : sangat setuju

S : setuju

TS : tidak setuju

STS : sangat tidak setuju

No	Pernyataan	SS	S	TS	STS
1	Saya mampu memecahkan masalah dengan efektif	✓			
2	Saya selalu <i>overthinking</i> dengan hidup saya			✓	
3	Saya kurang tertarik untuk mempelajari hal-hal di luar rutinitas saya			✓	
4	Saya mampu mengatur dan mengendalikan emosi negatif dengan baik	✓			
5	Saya merasa antusias dengan hal-hal baru		✓		
6	Saya merasa tidak puas akan pencapaian saat ini	✓			
7	Saya merasa mudah mengingat informasi yang saya terima	✓			
8	Saya sulit untuk mengelola informasi yang saya terima		✓		
9	Saya mudah memahami informasi yang baru saya terima		✓		
10	Saya sering merasakan kegembiraan dalam kehidupan sehari-hari	✓			
11	Saya seringkali frustrasi dan marah			✓	
12	Saya cenderung menghindari tugas yang membutuhkan pemikiran mendalam		✓		
13	Saya merasa ada sesuatu yang hilang dalam hidup saya			✓	
14	Saya mampu berkonsentrasi dengan baik saat mengerjakan sesuatu		✓		
15	Saya merasa damai dan tenteram dalam hidup	✓			

16	Saya mampu mengatasi rasa kecewa dengan tegar	✓			
17	Saya merasa kesulitan dalam memahami sesuatu hal yang kompleks			✓	
18	Saya selalu membicarakan kejelekan orang lain		✓		
19	Saya seringkali merasa khawatir tanpa alasan yang jelas		✓		
20	Saya mampu mengevaluasi diri atas kegagalan yang diterima		✓		
21	Saya sering merasa kesulitan dalam mengambil sebuah keputusan	✓			
22	Saya selalu sabar dalam menghadapi orang lain	✓			
23	Saya selalu mengingat kejadian buruk dalam hidup saya			✓	
24	Saya mencari lebih dalam mengenai topik yang menarik perhatian saya	✓			
25	Saya menikmati setiap moment kebersamaan dengan orang terdekat	✓	-		
26	Saya seringkali merasa gelisah dan tidak tenang		✓		
27	Saya yakin dengan kemampuan saya dalam berpikir dan bernalar		✓		
28	Saya tidak bersemangat untuk berinteraksi dengan orang lain	✓			
29	Saya merasa kesulitan untuk menghubungkan berbagai informasi yang berbeda		✓		
30	Saya selalu berpikir positif	✓			
31	Saya menikmati setiap proses belajar dan menambah pengetahuan		✓		
32	Saya sering merasa bingung saat menghadapi situasi baru	✓			
33	Saya memiliki pandangan yang optimis terhadap masa depan	✓			
34	Saya mudah larut dan terjebak dalam pikiran-pikiran negatif			✓	
35	Saya tidak memiliki motivasi dalam hidup			✓	
36	Saya seringkali menyalahkan diri sendiri ketika menghadapi masalah	✓			
37	Saya merasa bangga dengan diri saya	✓			

38	Saya merasa minder dengan ide-ide orang lain		✓		
39	Saya mudah terbawa emosi	✓			
40	Saya selalu bersyukur atas apapun yang saya miliki	✓			
41	Saya selalu berprasangka buruk dengan orang lain		✓		
42	Saya tidak mencampuri urusan orang lain		✓		
43	Saya selalu merasa hampa dan putus asa	✓			
44	Saya kurang percaya diri dengan kemampuan intelektual saya	✓			
45	Saya selalu percaya akan apa yang sudah dikerjakan	✓			
46	Saya merasa sulit untuk fokus pada suatu hal dalam waktu yang lama			✓	
47	Saya sulit untuk merasa rileks dan santai dalam mengerjakan sesuatu	✓			

Angket Subjective Well Being (Posttest)

Nama : H5
 Jenis Kelamin : perempuan.

Isilah pernyataan-pernyataan berikut dengan jujur dan sesuai dengan kondisi anda saat ini! (centang jawaban pada kolom yang Anda pilih)

Keterangan :

SS : sangat setuju
 S : setuju
 TS : tidak setuju
 STS : sangat tidak setuju

No	Pernyataan	SS	S	TS	STS
1	Saya mampu memecahkan masalah dengan efektif	✓			
2	Saya selalu <i>overthinking</i> dengan hidup saya	✓	✓		
3	Saya kurang tertarik untuk mempelajari hal-hal di luar rutinitas saya		✓		
4	Saya mampu mengatur dan mengendalikan emosi negatif dengan baik	✓			
5	Saya merasa antusias dengan hal-hal baru	✓			
6	Saya merasa tidak puas akan pencapaian saat ini	✓			
7	Saya merasa mudah mengingat informasi yang saya terima	✓			
8	Saya sulit untuk mengelola informasi yang saya terima	✓			
9	Saya mudah memahami informasi yang baru saya terima	✓			
10	Saya sering merasakan kegembiraan dalam kehidupan sehari-hari	✓			
11	Saya seringkali frustrasi dan marah	✓			
12	Saya cenderung menghindari tugas yang membutuhkan pemikiran mendalam		✓	✓	
13	Saya merasa ada sesuatu yang hilang dalam hidup saya	✓			
14	Saya mampu berkonsentrasi dengan baik saat mengerjakan sesuatu	✓			
15	Saya merasa damai dan tenteram dalam hidup	✓			

16	Saya mampu mengatasi rasa kecewa dengan tegar	✓			
17	Saya merasa kesulitan dalam memahami sesuatu hal yang kompleks	✓			
18	Saya selalu membicarakan kejelekan orang lain	✓			
19	Saya seringkali merasa khawatir tanpa alasan yang jelas	✓			
20	Saya mampu mengevaluasi diri atas kegagalan yang diterima	✓			
21	Saya sering merasa kesulitan dalam mengambil sebuah keputusan		✓	✗	
22	Saya selalu sabar dalam menghadapi orang lain	✓			
23	Saya selalu mengingat kejadian buruk dalam hidup saya		✓		
24	Saya mencari lebih dalam mengenai topik yang menarik perhatian saya	✓			
25	Saya menikmati setiap moment kebersamaan dengan orang terdekat	✓			
26	Saya seringkali merasa gelisah dan tidak tenang	✓			
27	Saya yakin dengan kemampuan saya dalam berpikir dan bernalar	✓			
28	Saya tidak bersemangat untuk berinteraksi dengan orang lain	✓			
29	Saya merasa kesulitan untuk menghubungkan berbagai informasi yang berbeda	✓			
30	Saya selalu berpikir positif	✓			
31	Saya menikmati setiap proses belajar dan menambah pengetahuan	✓			
32	Saya sering merasa bingung saat menghadapi situasi baru		✓		
33	Saya memiliki pandangan yang optimis terhadap masa depan	✓			
34	Saya mudah larut dan terjebak dalam pikiran-pikiran negatif	✓			
35	Saya tidak memiliki motivasi dalam hidup		✓		
36	Saya seringkali menyalahkan diri sendiri ketika menghadapi masalah	✓			
37	Saya merasa bangga dengan diri saya	✓			

38	Saya merasa minder dengan ide-ide orang lain	✓			
39	Saya mudah terbawa emosi		✓		
40	Saya selalu bersyukur atas apapun yang saya miliki	✓			
41	Saya selalu berprasangka buruk dengan orang lain	✓			
42	Saya tidak mencampuri urusan orang lain		✓		
43	Saya selalu merasa hampa dan putus asa	✓			
44	Saya kurang percaya diri dengan kemampuan intelektual saya	✓			
45	Saya selalu percaya akan apa yang sudah dikerjakan	✓			
46	Saya merasa sulit untuk fokus pada suatu hal dalam waktu yang lama	✓			
47	Saya sulit untuk merasa rileks dan santai dalam mengerjakan sesuatu		✓		

Angket Subjective Well Being (Posttest)

Nama : RP
 Jenis Kelamin : Perempuan

Isilah pernyataan-pernyataan berikut dengan jujur dan sesuai dengan kondisi anda saat ini! (centang jawaban pada kolom yang Anda pilih)

Keterangan :

SS : sangat setuju
 S : setuju
 TS : tidak setuju
 STS : sangat tidak setuju

No	Pernyataan	SS	S	TS	STS
1	Saya mampu memecahkan masalah dengan efektif	✓			
2	Saya selalu <i>overthinking</i> dengan hidup saya	✓			
3	Saya kurang tertarik untuk mempelajari hal-hal di luar rutinitas saya		✓		
4	Saya mampu mengatur dan mengendalikan emosi negatif dengan baik	✓			
5	Saya merasa antusias dengan hal-hal baru	✓			
6	Saya merasa tidak puas akan pencapaian saat ini	✓			
7	Saya merasa mudah mengingat informasi yang saya terima	✓			
8	Saya sulit untuk mengelola informasi yang saya terima	✓			
9	Saya mudah memahami informasi yang baru saya terima	✓			
10	Saya sering merasakan kegembiraan dalam kehidupan sehari-hari	✓			
11	Saya seringkali frustrasi dan marah	✓			
12	Saya cenderung menghindari tugas yang membutuhkan pemikiran mendalam		✓		
13	Saya merasa ada sesuatu yang hilang dalam hidup saya	✓			
14	Saya mampu berkonsentrasi dengan baik saat mengerjakan sesuatu	✓			
15	Saya merasa damai dan tenteram dalam hidup	✓			

16	Saya mampu mengatasi rasa kecewa dengan tegar	✓			
17	Saya merasa kesulitan dalam memahami sesuatu hal yang kompleks		✓		
18	Saya selalu membicarakan kejelekan orang lain	✓			
19	Saya seringkali merasa khawatir tanpa alasan yang jelas	✓			
20	Saya mampu mengevaluasi diri atas kegagalan yang diterima	✓			
21	Saya sering merasa kesulitan dalam mengambil sebuah keputusan	✓			
22	Saya selalu sabar dalam menghadapi orang lain	✓			
23	Saya selalu mengingat kejadian buruk dalam hidup saya	✓			
24	Saya mencari lebih dalam mengenai topik yang menarik perhatian saya	✓			
25	Saya menikmati setiap moment kebersamaan dengan orang terdekat	✓			
26	Saya seringkali merasa gelisah dan tidak tenang	✓			
27	Saya yakin dengan kemampuan saya dalam berpikir dan bernalar	✓			
28	Saya tidak bersemangat untuk berinteraksi dengan orang lain	✓			
29	Saya merasa kesulitan untuk menghubungkan berbagai informasi yang berbeda	✓			
30	Saya selalu berpikir positif	✓			
31	Saya menikmati setiap proses belajar dan menambah pengetahuan	✓			
32	Saya sering merasa bingung saat menghadapi situasi baru	✓			
33	Saya memiliki pandangan yang optimis terhadap masa depan	✓			
34	Saya mudah larut dan terjebak dalam pikiran-pikiran negatif	✓			
35	Saya tidak memiliki motivasi dalam hidup	✓			
36	Saya seringkali menyalahkan diri sendiri ketika menghadapi masalah	✓			
37	Saya merasa bangga dengan diri saya	✓			

38	Saya merasa minder dengan ide-ide orang lain	✓			
39	Saya mudah terbawa emosi	✓			
40	Saya selalu bersyukur atas apapun yang saya miliki	✓			
41	Saya selalu berprasangka buruk dengan orang lain		✓		
42	Saya tidak mencampuri urusan orang lain		✓		
43	Saya selalu merasa hampa dan putus asa		✓		
44	Saya kurang percaya diri dengan kemampuan intelektual saya	✓			
45	Saya selalu percaya akan apa yang sudah dikerjakan		✓		
46	Saya merasa sulit untuk fokus pada suatu hal dalam waktu yang lama	✓			
47	Saya sulit untuk merasa rileks dan santai dalam mengerjakan sesuatu	✓			

Angket Subjective Well Being (Posttest)

Nama : SAH
 Jenis Kelamin : Perempuan

Isilah pernyataan-pernyataan berikut dengan jujur dan sesuai dengan kondisi anda saat ini! (centang jawaban pada kolom yang Anda pilih)

Keterangan :

SS : sangat setuju
 S : setuju
 TS : tidak setuju
 STS : sangat tidak setuju

No	Pernyataan	SS	S	TS	STS
1	Saya mampu memecahkan masalah dengan efektif		✓		
2	Saya selalu <i>overthinking</i> dengan hidup saya	✓			
3	Saya kurang tertarik untuk mempelajari hal-hal di luar rutinitas saya	✓			
4	Saya mampu mengatur dan mengendalikan emosi negatif dengan baik		✓		
5	Saya merasa antusias dengan hal-hal baru		✓		
6	Saya merasa tidak puas akan pencapaian saat ini	✓			
7	Saya merasa mudah mengingat informasi yang saya terima		✓		
8	Saya sulit untuk mengelola informasi yang saya terima			✓	
9	Saya mudah memahami informasi yang baru saya terima		✓		
10	Saya sering merasakan kegembiraan dalam kehidupan sehari-hari		✓		
11	Saya seringkali frustrasi dan marah	✓			
12	Saya cenderung menghindari tugas yang membutuhkan pemikiran mendalam	✓			
13	Saya merasa ada sesuatu yang hilang dalam hidup saya			✓	
14	Saya mampu berkonsentrasi dengan baik saat mengerjakan sesuatu		✓		
15	Saya merasa damai dan tenteram dalam hidup		✓		

16	Saya mampu mengatasi rasa kecewa dengan tegar		✓		
17	Saya merasa kesulitan dalam memahami sesuatu hal yang kompleks			✓	
18	Saya selalu membicarakan kejelekan orang lain	✓			
19	Saya seringkali merasa khawatir tanpa alasan yang jelas		✓		
20	Saya mampu mengevaluasi diri atas kegagalan yang diterima		✓		
21	Saya sering merasa kesulitan dalam mengambil sebuah keputusan		✓		
22	Saya selalu sabar dalam menghadapi orang lain		✓		
23	Saya selalu mengingat kejadian buruk dalam hidup saya	✓			
24	Saya mencari lebih dalam mengenai topik yang menarik perhatian saya		✓		
25	Saya menikmati setiap moment kebersamaan dengan orang terdekat	✓			
26	Saya seringkali merasa gelisah dan tidak tenang	✓			
27	Saya yakin dengan kemampuan saya dalam berpikir dan bernalar	✓			
28	Saya tidak bersemangat untuk berinteraksi dengan orang lain		✓		
29	Saya merasa kesulitan untuk menghubungkan berbagai informasi yang berbeda		✓		
30	Saya selalu berpikir positif		✓		
31	Saya menikmati setiap proses belajar dan menambah pengetahuan	✓			
32	Saya sering merasa bingung saat menghadapi situasi baru			✓	
33	Saya memiliki pandangan yang optimis terhadap masa depan	✓			
34	Saya mudah larut dan terjebak dalam pikiran-pikiran negatif			✓	
35	Saya tidak memiliki motivasi dalam hidup			✓	
36	Saya seringkali menyalahkan diri sendiri ketika menghadapi masalah	✓			
37	Saya merasa bangga dengan diri saya	✓			

38	Saya merasa minder dengan ide-ide orang lain		✓		
39	Saya mudah terbawa emosi				✓
40	Saya selalu bersyukur atas apapun yang saya miliki		✓		
41	Saya selalu berprasangka buruk dengan orang lain		✓		
42	Saya tidak mencampuri urusan orang lain	✓			
43	Saya selalu merasa hampa dan putus asa			✓	
44	Saya kurang percaya diri dengan kemampuan intelektual saya		✓		
45	Saya selalu percaya akan apa yang sudah dikerjakan	✓			
46	Saya merasa sulit untuk fokus pada suatu hal dalam waktu yang lama			✓	
47	Saya sulit untuk merasa rileks dan santai dalam mengerjakan sesuatu			✓	

Angket Subjective Well Being (Posttest)

Nama : Aww
 Jenis Kelamin : Perempuan

Isilah pernyataan-pernyataan berikut dengan jujur dan sesuai dengan kondisi anda saat ini! (centang jawaban pada kolom yang Anda pilih)

Keterangan :

SS : sangat setuju
 S : setuju
 TS : tidak setuju
 STS : sangat tidak setuju

No	Pernyataan	SS	S	TS	STS
1	Saya mampu memecahkan masalah dengan efektif	✓			
2	Saya selalu <i>overthinking</i> dengan hidup saya		✓		
3	Saya kurang tertarik untuk mempelajari hal-hal di luar rutinitas saya		✓		
4	Saya mampu mengatur dan mengendalikan emosi negatif dengan baik	✓			
5	Saya merasa antusias dengan hal-hal baru		✓		
6	Saya merasa tidak puas akan pencapaian saat ini	✓			
7	Saya merasa mudah mengingat informasi yang saya terima	✓			
8	Saya sulit untuk mengelola informasi yang saya terima		✓		
9	Saya mudah memahami informasi yang baru saya terima		✓		
10	Saya sering merasakan kegembiraan dalam kehidupan sehari-hari	✓			
11	Saya seringkali frustrasi dan marah		✓		
12	Saya cenderung menghindari tugas yang membutuhkan pemikiran mendalam	✓			
13	Saya merasa ada sesuatu yang hilang dalam hidup saya		✓		
14	Saya mampu berkonsentrasi dengan baik saat mengerjakan sesuatu	✓			
15	Saya merasa damai dan tenteram dalam hidup	✓			

16	Saya mampu mengatasi rasa kecewa dengan tegar	✓			
17	Saya merasa kesulitan dalam memahami sesuatu hal yang kompleks		✓		
18	Saya selalu membicarakan kejelekan orang lain	✓			
19	Saya seringkali merasa khawatir tanpa alasan yang jelas		✓		
20	Saya mampu mengevaluasi diri atas kegagalan yang diterima	✓			
21	Saya sering merasa kesulitan dalam mengambil sebuah keputusan		✓		
22	Saya selalu sabar dalam menghadapi orang lain	✓			
23	Saya selalu mengingat kejadian buruk dalam hidup saya			✓	
24	Saya mencari lebih dalam mengenai topik yang menarik perhatian saya	✓			
25	Saya menikmati setiap moment kebersamaan dengan orang terdekat	✓			
26	Saya seringkali merasa gelisah dan tidak tenang		✓		
27	Saya yakin dengan kemampuan saya dalam berpikir dan bernalar	✓			
28	Saya tidak bersemangat untuk berinteraksi dengan orang lain		✓		
29	Saya merasa kesulitan untuk menghubungkan berbagai informasi yang berbeda	✓			
30	Saya selalu berpikir positif	✓			
31	Saya menikmati setiap proses belajar dan menambah pengetahuan	✓			
32	Saya sering merasa bingung saat menghadapi situasi baru		✓		
33	Saya memiliki pandangan yang optimis terhadap masa depan	✓			
34	Saya mudah larut dan terjebak dalam pikiran-pikiran negatif		✓		
35	Saya tidak memiliki motivasi dalam hidup	✓			
36	Saya seringkali menyalahkan diri sendiri ketika menghadapi masalah		✓		
37	Saya merasa bangga dengan diri saya	✓			

38	Saya merasa minder dengan ide-ide orang lain			✓	
39	Saya mudah terbawa emosi		✓		
40	Saya selalu bersyukur atas apapun yang saya miliki	✓			
41	Saya selalu berprasangka buruk dengan orang lain		✓		
42	Saya tidak mencampuri urusan orang lain	✓			
43	Saya selalu merasa hampa dan putus asa		✓		
44	Saya kurang percaya diri dengan kemampuan intelektual saya		✓		
45	Saya selalu percaya akan apa yang sudah dikerjakan	✓			
46	Saya merasa sulit untuk fokus pada suatu hal dalam waktu yang lama		✓		
47	Saya sulit untuk merasa rileks dan santai dalam mengerjakan sesuatu		✓		

Lampiran 3
Lembar Observasi Kegiatan Bimbingan Kelompok

Lembar Observasi Kegiatan Bimbingan Kelompok	
Nama	SAH
Tempat	Depan perpustakaan UTY kampus 1
Waktu	16.00 – 17.00 WIB

Aspek Observasi Keaktifan	Muncul	Tidak Muncul
Partisipasi dalam bimbingan kelompok		
Bertanya pada saat bimbingan kelompok		v
Memberikan ide atau pendapat saat proses bimbingan kelompok	v	
Merespon pertanyaan atau instruksi ketua kelompok	v	
Perilaku saat bimbingan kelompok		
Mata fokus pada saat bimbingan kelompok	v	
Duduk dengan tenang dan rileks pada saat mengikuti bimbingan kelompok	v	
Menunjukkan ekspresi wajah dengan emosi atau pesan yang disampaikan (misalnya, senyum , mengerutkan dahi saat berpikir, merespon dengan anggukan atau menggelengkan kepala)	v	

Catatan :

SA merupakan pribadi yang introvet jadi malu untuk bertanya. Namun, SA dapat memberikan pendapat dan merespon pertanyaan ketua kelompok dengan baik. Perilaku saat mengikuti treatment juga baik, mengikuti setiap tahapan demi tahapan dan dapat menyelesaikan treatment .

Lembar Observasi Kegiatan Bimbingan Kelompok	
Nama	FM
Tempat	Depan perpustakaan UTY kampus 1
Waktu	16.00 – 17.00 WIB

Aspek Observasi Keaktifan	Muncul	Tidak Muncul
Partisipasi dalam bimbingan kelompok		
Bertanya pada saat bimbingan kelompok	v	
Memberikan ide atau pendapat saat proses bimbingan kelompok	v	
Merespon pertanyaan atau instruksi ketua kelompok	v	
Perilaku saat bimbingan kelompok		
Mata fokus pada saat bimbingan kelompok	v	
Duduk dengan tenang dan rileks pada saat mengikuti bimbingan kelompok	v	
Menunjukkan ekspresi wajah dengan emosi atau pesan yang disampaikan (misalnya, senyum , mengerutkan dahi saat berpikir, merespon dengan anggukan atau menggelengkan kepala)	v	

Catatan :

Dalam mengikuti treatment, FA aktif baik dalam bertanya maupun merepon pertanyaan dari ketua kelompok. FA juga memiliki pribadi yang mudah bergaul, maka dari itu FA langsung akrab dengan anggota kelompok lainnya. Perilaku dalam treatment juga baik, mengikuti treatment sampai selesai.

Lembar Observasi Kegiatan Bimbingan Kelompok	
Nama	VF
Tempat	Depan perpustakaan UTY kampus 1
Waktu	16.00 – 17.00 WIB

Aspek Observasi Keaktifan	Muncul	Tidak Muncul
Partisipasi dalam bimbingan kelompok		
Bertanya pada saat bimbingan kelompok		v
Memberikan ide atau pendapat saat proses bimbingan kelompok	v	
Merespon pertanyaan atau instruksi ketua kelompok	v	
Perilaku saat bimbingan kelompok		
Mata fokus pada saat bimbingan kelompok	v	
Duduk dengan tenang dan rileks pada saat mengikuti bimbingan kelompok	v	
Menunjukkan ekspresi wajah dengan emosi atau pesan yang disampaikan (misalnya, senyum, mengerutkan dahi saat berpikir, merespon dengan anggukan atau menggelengkan kepala)	v	

Catatan :

Tidak bertanya karena malu untuk bertanya. Namun, VY tetap menyampaikan pendapat dan merespon pertanyaan walaupun singkat. Perilaku saat bimbingan kelompok baik, mengikuti sampai akhir.

Lembar Observasi Kegiatan Bimbingan Kelompok	
Nama	AN
Tempat	Depan perpustakaan UTY kampus 1
Waktu	16.00 – 17.00 WIB

Aspek Observasi Keaktifan	Muncul	Tidak Muncul
Partisipasi dalam bimbingan kelompok		
Bertanya pada saat bimbingan kelompok	v	
Memberikan ide atau pendapat saat proses bimbingan kelompok	v	
Merespon pertanyaan atau instruksi ketua kelompok	v	
Perilaku saat bimbingan kelompok		
Mata fokus pada saat bimbingan kelompok	v	
Duduk dengan tenang dan rileks pada saat mengikuti bimbingan kelompok	v	
Menunjukkan ekspresi wajah dengan emosi atau pesan yang disampaikan (misalnya, senyum, mengerutkan dahi saat berpikir, merespon dengan anggukan atau menggelengkan kepala)	v	

Catatan :

AK sangat aktif dalam mengikuti bimbingan kelompok. Selalu memberikan pendapat serta merespon pertanyaan dari ketua kelompok. Jika tidak ada yang memberikan pendapat, AK mengajukan diri untuk berpendapat. Perilaku saat mengikuti bimbingan kelompok baik, mengikuti setiap tahapan sampai selesai.

Lembar Observasi Kegiatan Bimbingan Kelompok	
Nama	HJ
Tempat	Depan perpustakaan UTY kampus 1
Waktu	16.00 – 17.00 WIB

Aspek Observasi Keaktifan	Muncul	Tidak Muncul
Partisipasi dalam bimbingan kelompok		
Bertanya pada saat bimbingan kelompok	v	
Memberikan ide atau pendapat saat proses bimbingan kelompok	v	
Merespon pertanyaan atau instruksi ketua kelompok	v	
Perilaku saat bimbingan kelompok		
Mata fokus pada saat bimbingan kelompok	v	
Duduk dengan tenang dan rileks pada saat mengikuti bimbingan kelompok	v	
Menunjukkan ekspresi wajah dengan emosi atau pesan yang disampaikan (misalnya, senyum , mengerutkan dahi saat berpikir, merespon dengan anggukan atau menggelengkan kepala)	v	

Catatan :

HD termasuk anggota kelompok yang aktif. Jika tidak ada yang memberikan pendapat, HD dengan sukarela akan memberikan pendapatnya. Aktif dalam merespon pertanyaan. Perilaku saat bimbingan kelompok baik, mengikuti bimbingan kelompok sampai akhir.

Lembar Observasi Kegiatan Bimbingan Kelompok	
Nama	AWW
Tempat	Depan perpustakaan UTY kampus 1
Waktu	16.00 – 17.00 WIB

Aspek Observasi Keaktifan	Muncul	Tidak Muncul
Partisipasi dalam bimbingan kelompok		
Bertanya pada saat bimbingan kelompok		v
Memberikan ide atau pendapat saat proses bimbingan kelompok	v	
Merespon pertanyaan atau instruksi ketua kelompok	v	
Perilaku saat bimbingan kelompok		
Mata fokus pada saat bimbingan kelompok	v	
Duduk dengan tenang dan rileks pada saat mengikuti bimbingan kelompok	v	
Menunjukkan ekspresi wajah dengan emosi atau pesan yang disampaikan (misalnya, senyum, mengerutkan dahi saat berpikir, merespon dengan anggukan atau menggelengkan kepala)	v	

Catatan :

AW cukup introvert jadi cukup malu dalam memberikan pendapat maupun merespon pertanyaan dari ketua kelompok. Perilaku saat bimbingan kelompok, mengikuti bimbingan kelompok dengan baik dan mengikuti sampai selesai.

Lembar Observasi Kegiatan Bimbingan Kelompok	
Nama	EP
Tempat	Depan perpustakaan UTY kampus 1
Waktu	16.00 – 17.00 WIB

Aspek Observasi Keaktifan	Muncul	Tidak Muncul
Partisipasi dalam bimbingan kelompok		
Bertanya pada saat bimbingan kelompok	v	
Memberikan ide atau pendapat saat proses bimbingan kelompok	v	
Merespon pertanyaan atau instruksi ketua kelompok	v	
Perilaku saat bimbingan kelompok		
Mata fokus pada saat bimbingan kelompok	v	
Duduk dengan tenang dan rileks pada saat mengikuti bimbingan kelompok	v	
Menunjukkan ekspresi wajah dengan emosi atau pesan yang disampaikan (misalnya, senyum , mengerutkan dahi saat berpikir, merespon dengan anggukan atau menggelengkan kepala)	v	

Catatan :

EP anggota kelompok yang aktif dalam mengemukakan pendapatnya. Berani berbeda dengan anggota kelompok lainnya. Anggota kelompok yang responsif. Perilaku saat bimbingan kelompok baik dan mengikuti setiap tahapan samapi akhir.

Lampiran 4
RPL Bimbingan Kelompok

A	Topik	Bimbingan Kelompok dengan Teknik Mindfulness untuk Meningkatkan Subjective Well Being pada Mahasiswa Rantau
B	Komponen Layanan	Layanan Dasar
C	Bidang Layanan	Pribadi
D	Fungsi Layanan	Pengembangan
E	Tujuan Layanan	<ol style="list-style-type: none"> 1. Anggota kelompok dapat lebih mengenal dan memahami diri sendiri 2. Anggota kelompok mampu mengenali lingkungan sekitar 3. Anggota kelompok mampu mengatasi kesulitan dalam kehidupan sehari-hari
F	Materi	<ol style="list-style-type: none"> 1. Pengertian Mindfulness 2. Pengertian Subjective well being 3. Tahapan teknik mindfulness 4. Asas-asas bimbingan kelompok
G	Sasaran Layanan	Mahasiswa rantau di Yogyakarta
H	Tanggal Pelaksanaan	Jumat, 9 Mei 2025
I	Waktu	1 x 60 menit
J	Metode/Teknik	Eksperimen, Teknik Mindfulness
K	Media/Alat	Angket dan lembar observasi
L	Sumber Bacaan	<p>Yunita, M. M., & Lesmana, T. (2019). Hubungan Mindfulness dan Vigor dengan Prestasi Akademik Pada Mahasiswa di Universitas X. <i>Proyeksi</i>, 14(2), 172-184.</p> <p>Imelda, J. (2013). Perbedaan subjective well being ibu ditinjau dari status bekerja ibu. <i>Calyptra</i>, 2(1), 1-16.</p>
M	Uraian Kegiatan	<ol style="list-style-type: none"> 1. Tahap Pembentukan (waktu 10 menit) <ol style="list-style-type: none"> a. Ketua anggota akan membuka bimbingan kelompok dengan berdoa menurut agama dan kepercayaan masing-masing b. Ketua kelompok dan anggota kelompok saling memperkenalkan diri memperkenalkan diri dan menjelaskan tujuan dilaksankannya kegiatan bimbingan kelompok c. Ketua kelompok menjelaskan tujuan dan azas dalam bimbingan kelompok. Tujuan dilakukan bimbingan kelompok ini yaitu untuk mengetahui apakah teknik <i>mindfulness</i> dapat mempengaruhi

	<p><i>subjective well being</i> pada anggota kelompok dimana anggota kelompok ini merupakan mahasiswa rantau yang ada di Yogyakarta. Ketua kelompok menjelaskan azas-azaz kegiatan bimbingan kelompok. Diantaranya ada asas kerahasiaan (menjaga kerahasiaan informasi dan tidak disebarluaskan di luar kegiatan bimbingan kelompok), asas keterbukaan (anggota kelompok bebas mengutarakan pendapatnya tanpa rasa malu dan tekanan).</p> <p>d. Ketua kelompok akan menjelaskan secara singkat mengenai <i>mindfulness</i> dan <i>subjective well being</i>. <i>Mindfulness</i> adalah kemampuan untuk hadir sepenuhnya dalam momen sekarang, alih-alih terjebak dalam pikiran tentang masa lalu atau kekhawatiran tentang masa depan. Ini bukan tentang menghentikan pikiran, tetapi tentang menyadari pikiran-pikiran itu tanpa terlarut di dalamnya. Sedangkan <i>subjective well being</i> merupakan kesejahteraan hidup mencakup baik penilaian kognitif tentang kepuasan hidup maupun pengalaman emosional sehari-hari. Seseorang dengan <i>subjective well being</i> yang tinggi cenderung merasa puas dengan hidupnya dan lebih sering mengalami emosi positif daripada emosi negatif.</p>
	<p>2. Tahap Peralihan (waktu 5 menit)</p>
	<p>a. Pada tahap ini, ketua kelompok akan mempersiapkan anggota kelompok agar lebih siap untuk mengikuti tahapan selanjutnya</p> <p>b. Ketua kelompok dan anggota kelompok akan melakukan ice breaking yaitu sambung kata. Kelompok akan diarahkan untuk membentuk barisan kesamping. Kemudian, ketua kelompok akan memberikan satu kata yang dimana kata tersebut akan disambung atau dilanjutkan dari anggota kelompok pertama sampai anggota kelompok yang terakhir.</p>
	<p>3. Tahap Kegiatan (waktu 25 menit)</p>
	<p>a. Masuk pada kegiatan inti, pemimpin kelompok mempersilahkan anggota kelompok untuk duduk dengan tenang dan senyaman</p>

	<p> mungkin. Kemudian, ketua kelompok menyampaikan materi yang akan dibahas. Setelah itu, ketua dan anggota kelompok berdiskusi mengenai subjective well being sambil memakan snack yang telah disediakan oleh ketua kelompok (mindful eating) dan sembari mengatur nafas agar rileks (mindfulness of breathing). Kegiatan tersebut dilakukan agar anggota kelompok dapat berdiskusi dengan rileks dan nyaman dalam mengikuti kegiatan. Tujuan lainnya dari aktivitas ini untuk meningkatkan kesadaran diri mahasiswa terhadap lingkungan sekitar serta melatih perhatian dalam mendengarkan.</p> <p>b. Kegiatan selanjutnya, ketua kelompok akan mengajak anggota kelompok untuk berjalan di lingkungan sekitar (<i>Mindful Walking Meditation</i>). Saat melakukan kegiatan berjalan, anggota kelompok diminta untuk tetap memperhatikan nafas (mindfulness of breathing). Pada saat berjalan dan mengatur nafas, anggota kelompok juga sembari mendengarkan musik (mindfulness of sound). Kegiatan ini dilakukan untuk membantu anggota kelompok dalam menghubungkan pikiran dengan tubuh serta dapat meningkatkan konsentrasi.</p>
	<p>5. Tahap Pengakhiran (waktu 5 menit)</p>
	<p>a. Pada tahap ini, ketua kelompok akan melakukan evaluasi mengenai kegiatan bimbingan kelompok yang telah dilakukan.</p> <p>b. Anggota kelompok akan diminta sukarela untuk menjelaskan atau menceritakan kesan dan pesan setelah melakukan kegiatan bimbingan kelompok dengan teknik bimbingan kelompok</p> <p>c. Anggota kelompok akan diarahkan untuk mengisi posttest yang telah disediakan</p> <p>d. Setelah itu, ketua kelompok akan menutup kegiatan bimbingan dengan berdoa menurut agama dan kepercayaan masing-masing</p> <p>Catatan : Kegiatan ini akan berlangsung selama 3 hari. Dihari pertama, anggota kelompok akan mengisi pretest. Hari kedua, akan dilaksanakan</p>

	bimbingan kelompok dengan teknik mindfulness. Dan di hari terakhir (hari ketiga), anggota kelompok akan mengisi posttest.
N	Evaluasi Evaluasi dilihat dari proses pelaksanaan dan hasil dari treatment yang diberikan

Lampiran 5

Materi Bimbingan Kelompok dengan Teknik Mindfulness

1. Pengantar Mindfulness : Mindfulness adalah latihan untuk membawa perhatian sepenuhnya pada momen saat ini, dengan sikap terbuka, penerimaan, dan tanpa menghakimi
2. Aspek mindfulness (Aspek Kognitif dan Aspek Afektif). Aspek kognitif (berpikir/mental) , Mindfulness melatih fungsi kognitif dengan Meningkatkan fokus & konsentrasi, Mengendalikan pikiran negative, Menyadari pola pikir otomatis, Mengasah kemampuan memandang dari berbagai sudut (perspektif), Melatih kemampuan pengamatan (observasi) terhadap pikiran & sensasi. Aspek Afektif (Emosi / Perasaan), Mindfulness juga mengasah aspek afektif dengan Meningkatkan kesadaran emosi diri, Mengelola stres & kecemasan secara sehat, Menumbuhkan penerimaan terhadap diri sendiri & orang lain, Membangun ketenangan batin & perasaan damai, Mengembangkan sikap welas asih (compassion).

Teknik	Aspek Kognitif	Aspek Afektif
Mindful Breathing (Napas Sadar)	Fokus mengamati napas, mengenali pola pikir, meningkatkan konsentrasi	Menenangkan perasaan, menurunkan kecemasan & stres
Mindful Eating	Mengamati rasa lapar & kenyang secara sadar	Mengelola makan akibat emosi (stress eating)
Mindful Walking (Berjalan Sadar)	Memusatkan pikiran pada gerakan berjalan, melatih kesadaran momen kini	Menghadirkan rasa tenang & syukur dalam aktivitas sederhana
Mindful Listening (Mendengar Sadar)	Melatih konsentrasi dengan menyimak suara secara penuh & tanpa interupsi	Membangun empati & penerimaan atas perasaan orang lain

3. Manfaat Praktik mindfulness dalam kehidupan

Aspek Kognitif	Aspek Afektif
Lebih fokus dalam belajar & bekerja	Mengelola emosi negatif dengan sehat
Meningkatkan kemampuan berpikir jernih	Lebih sabar & empatik dalam hubungan sosial
Menyadari kebiasaan pikir yang tidak produktif	Merasa lebih damai & bahagia dalam keseharian

Lampiran 6
Hasil Uji Validitas dan Uji Reliabilitas Angket SWB

No.	Nilai r Hitung	Nilai Sig.	Keterangan
P1	0,409	0,003	Valid
P2	0,506	0,001	Valid
P3	0,467	0,001	Valid
P4	0,518	0,001	Valid
P5	0,418	0,003	Valid
P6	0,473	0,001	Valid
P7	0,422	0,001	Valid
P8	0,154	0,285	Tidak Valid
P9	0,525	0,001	Valid
P10	0,162	0,261	Tidak Valid
P11	0,304	0,032	Valid
P12	0,255	0,074	Tidak Valid
P13	0,307	0,030	Valid
P14	0,622	0,001	Valid
P15	0,534	0,001	Valid
P16	0,080	0,580	Tidak Valid
P17	0,552	0,001	Valid
P18	0,507	0,001	Valid
P19	0,526	0,001	Valid
P20	0,479	0,001	Valid
P21	0,695	0,001	Valid
P22	0,415	0,003	Valid
P23	0,403	0,004	Valid
P24	0,423	0,002	Valid
P25	0,665	0,001	Valid
P26	0,374	0,007	Valid
P27	0,456	0,001	Valid
P28	0,328	0,020	Valid
P29	0,300	0,034	Valid
P30	0,636	0,001	Valid
P31	0,258	0,070	Tidak Valid
P32	0,272	0,056	Tidak Valid
P33	0,455	0,001	Valid
P34	0,350	0,013	Valid
P35	0,165	0,251	Tidak Valid
P36	0,480	0,001	Valid
P37	0,535	0,001	Valid
P38	0,198	0,169	Tidak Valid
P39	0,392	0,005	Valid

P40	0,594	0,001	Valid
P41	0,103	0,476	Tidak Valid
P42	0,352	0,012	Valid
P43	0,674	0,001	Valid
P44	0,310	0,029	Valid
P45	0,254	0,075	Tidak Valid
P46	0,495	0,001	Valid
P47	0,511	0,001	Valid
P48	0,571	0,001	Valid
P49	0,549	0,001	Valid
P50	0,292	0,040	Valid
P51	0,497	0,001	Valid
P52	0,263	0,065	Tidak Valid
P53	0,408	0,003	Valid
P54	0,347	0,014	Valid
P55	0,499	0,001	Valid
P56	0,288	0,043	Valid
P57	0,134	0,354	Tidak Valid
P58	0,251	0,079	Tidak Valid
P59	0,407	0,003	Valid
P60	0,588	0,001	Valid

Keterangan :

- a) 50 responden, dengan taraf 5% ($r_{\text{tabel}} = 0,279$)
- b) $r_{\text{hitung}} > r_{\text{tabel}}$
- c) Nilai signifikansi $< 0,005$
- d) Valid : 47 butir
- e) Tidak Valid : 13 butir

Daftar Hadir Treatment

No.	Nama/Inisial	Jam Kedatangan	Paraf
1	SAH	15.30	
2	FM	15.30	
3	VF	15.40	
4	AN	15.30	
5	HJ	15.40	
6	AWW	15.40	
7	RP	15.30	

Lembar Kesediaan Mengikuti Treatment

Yang bertanda tangan di bawah ini, saya :

Subjek 1

Nama/Inisial : SAH

Usia : 21 Tahun

Jenis Kelamin : Perempuan

Asal Daerah : Riau

Subjek 2

Nama/Inisial : FM

Usia : 21 Tahun

Jenis Kelamin : Perempuan

Asal Daerah : Sulawesi

Subjek 3

Nama/Inisial : VF

Usia : 22 Tahun

Jenis Kelamin : Perempuan

Asal Daerah : Bandung

Subjek 4

Nama/Inisial : AN

Usia : 22 Tahun

Jenis Kelamin : Perempuan

Asal Daerah : Cianjur

Subjek 5

Nama/Inisial : HJ

Usia : 21 Tahun

Jenis Kelamin : Perempuan

Asal Daerah : Cilacap

Subjek 6

Nama/Inisial : AWW

Usia : 21 Tahun

Jenis Kelamin : Perempuan


Asal Daerah : Purworejo

Subjek 7
Nama/Inisial : RP
Usia : 21 Tahun
Jenis Kelamin : Perempuan
Asal Daerah : Jakarta

Dengan ini, saya menyatakan bahwa saya bersedia mengikuti proses treatment dari awal hingga akhir tanpa adanya paksaan dari pihak manapun, secara terjadwal sesuai dengan kesepakatan yang telah disepakati bersama.

Demikian kesepakatan ini saya buat dengan sungguh

Yogyakarta, 1 Juni 2025
Yang membuat pernyataan

Peneliti	Subjek 1	Subjek 2	Subjek 3	Subjek 4
				
(Peneliti)	(Subjek 1)	(Subjek 2)	(Subjek 3)	(Subjek 4)
	Subjek 5	Subjek 6	Subjek 7	
				
	(Subjek 5)	(Subjek 6)	(Subjek 7)	

Lampiran 10
Uji Reliabilitas

Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	N of Items
,943	60

Item-Total Statistics

	Scale Mean if Item Deleted	Scale Variance if Item Deleted	Corrected Item- Total Correlation	Cronbach's Alpha if Item Deleted
P01	172,3400	462,882	,353	,943
P02	173,3600	447,704	,555	,942
P03	172,8000	453,265	,455	,942
P04	172,5000	452,745	,501	,942
P05	172,0600	456,915	,490	,942
P06	172,9200	449,463	,572	,942
P07	172,4800	455,520	,411	,943
P08	172,1400	465,470	,159	,944
P09	172,5000	454,908	,535	,942
P10	172,4400	457,313	,435	,942
P11	172,2600	460,768	,354	,943
P12	172,4200	462,371	,224	,944
P13	172,3600	456,562	,425	,942
P14	172,8200	444,436	,664	,941
P15	173,0000	448,694	,598	,942
P16	171,9400	469,894	,015	,944
P17	173,0600	449,772	,524	,942
P18	172,4600	454,662	,569	,942
P19	172,4200	454,044	,591	,942
P20	172,3600	457,011	,428	,942
P21	172,8400	451,484	,683	,941
P22	172,3600	451,827	,502	,942
P23	173,1400	451,307	,493	,942
P24	172,2600	460,441	,450	,942

P25	173,1600	448,709	,644	,941
P26	172,1400	455,633	,461	,942
P27	173,3000	452,908	,441	,942
P28	172,1000	463,357	,290	,943
P29	171,8200	461,334	,339	,943
P30	173,1400	445,551	,669	,941
P31	172,2400	459,002	,373	,943
P32	172,3800	455,179	,413	,943
P33	172,2400	459,207	,406	,943
P34	172,5000	454,133	,445	,942
P35	172,1000	460,092	,299	,943
P36	172,7800	454,175	,538	,942
P37	172,3800	450,363	,570	,942
P38	172,3200	461,936	,294	,943
P39	172,1000	460,133	,461	,942
P40	173,1000	446,622	,671	,941
P41	172,4400	470,700	-,024	,945
P42	171,9600	462,325	,339	,943
P43	172,9800	440,755	,781	,940
P44	172,4400	458,619	,275	,944
P45	172,6800	466,793	,115	,944
P46	172,9800	442,959	,666	,941
P47	172,1000	453,357	,527	,942
P48	172,5800	447,473	,670	,941
P49	172,7200	448,206	,591	,942
P50	171,8600	462,327	,340	,943
P51	172,3400	451,821	,568	,942
P52	172,0600	462,262	,329	,943
P53	172,2400	459,329	,332	,943
P54	172,3800	450,526	,515	,942
P55	172,6400	445,623	,582	,942
P56	172,3200	461,977	,265	,943
P57	172,2000	463,837	,238	,943
P58	172,1800	460,681	,291	,943
P59	172,7800	452,787	,501	,942
P60	172,8600	444,939	,705	,941

Lampiran 11

Tabulasi Data Angket

	A	B	C	D	E	F	G	H	I	J	K	L	M	N	O	P	Q	R	S	T	U	V	W	X	Y	Z	AA	AB	AC	AD	AE	AF	AG	AH	AI	AJ	AK	P	
1	No. Responden	P1	P2	P3	P4	P5	P6	P7	P8	P9	P10	P11	P12	P13	P14	P15	P16	P17	P18	P19	P20	P21	P22	P23	P24	P25	P26	P27	P28	P29	P30	P31	P32	P33	P34	P35	P36	P	
2	1	4	1	3	2	3	3	3	4	3	4	3	3	4	3	3	4	2	3	3	3	2	3	2	3	2	3	2	3	3	2	3	4	3	3	4	3		
3	2	3	3	3	3	4	3	3	3	2	3	3	2	3	2	3	4	1	3	3	3	3	3	2	3	2	4	2	3	4	2	3	2	3	3	2	2		
4	3	3	2	4	3	4	2	2	4	4	3	4	4	3	2	1	4	1	3	3	4	3	2	3	4	3	4	1	3	4	2	3	2	4	4	4	3		
5	4	3	1	3	3	4	2	3	4	3	4	4	4	3	3	2	4	1	2	3	4	3	3	1	3	1	4	1	4	4	1	2	3	4	3	4	3		
6	5	4	1	1	1	2	1	4	4	2	4	4	4	1	1	1	4	1	3	1	1	1	1	4	4	1	4	3	2	1	1	4	3	1	3	4	1		
7	6	2	2	2	2	2	3	3	3	3	3	3	3	2	3	2	3	3	2	3	2	3	3	3	3	2	2	2	3	3	3	2	3	3	2	3	2		
8	7	2	2	3	2	3	2	3	3	3	3	3	3	2	4	2	2	4	3	3	3	2	3	2	3	2	3	2	3	3	1	3	3	2	3	3	2		
9	8	3	1	3	4	4	3	4	4	3	4	4	4	4	3	2	4	3	3	3	3	3	3	1	3	2	4	1	4	4	2	4	4	4	3	3	3		
10	9	3	1	2	2	4	1	3	3	2	3	3	4	3	3	2	4	3	3	2	2	2	4	1	2	2	2	2	3	4	1	3	3	3	4	4	2		
11	10	3	1	1	2	4	2	2	3	3	3	2	2	3	1	4	1	4	4	4	2	3	1	4	1	4	1	4	4	1	4	3	4	3	3	3	2		
12	11	3	3	3	2	4	3	2	3	3	3	3	3	4	3	3	2	3	3	2	3	2	3	2	3	2	3	1	3	4	3	4	2	3	4	3	4	3	
13	12	2	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	4	2	3	3	2	2	3	3	3	3	3	3	3	2	2	1	4	4	2	4	3	2	1	3	3		
14	13	3	1	2	2	3	3	2	4	3	3	3	2	3	3	3	3	1	3	3	3	2	4	2	3	2	3	1	3	4	2	3	3	3	2	4	2		
15	14	3	2	1	4	4	3	3	4	3	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	4	3	3	4	3	2	4	3	3		
16	15	3	3	3	3	3	3	3	1	3	3	3	2	3	2	2	3	3	3	3	3	2	2	2	2	2	2	2	2	3	2	3	3	4	3	3	3		
17	16	3	1	2	3	3	2	2	3	3	2	2	3	3	3	2	3	3	2	3	3	3	3	2	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3		
18	17	3	3	2	4	4	3	4	4	2	3	4	2	4	3	4	4	3	4	4	3	4	4	3	3	2	4	2	3	4	3	4	3	3	3	3	3		
19	18	3	2	3	3	3	2	2	3	3	2	1	3	3	2	4	3	4	4	3	3	4	3	4	3	4	3	4	3	4	3	4	4	3	3	3	3		
20	19	3	3	3	3	4	4	3	3	4	4	3	4	3	4	3	4	3	4	3	3	4	3	3	4	3	2	4	3	4	3	4	3	3	4	4	3		
21	20	3	2	2	3	3	2	3	3	2	2	3	3	3	1	2	4	2	3	3	3	2	2	2	3	2	3	2	3	3	2	3	2	3	2	2	2		
22	21	3	3	3	4	3	2	3	4	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	2	4	3	4	2	4	2	3	4	3	3	4	3	3	4	3		
23	22	3	3	3	2	3	3	2	3	3	2	2	3	3	3	3	4	3	3	3	3	3	2	3	3	2	3	4	4	4	4	3	4	3	3	4	3		

Lampiran 12

Tabulasi Pretest, Posttest, dan Hasil Data

The screenshot shows an Excel spreadsheet with a pretest table. The table has 20 columns, each containing a statement, and 8 rows of participant data. The first row is highlighted in purple. The statements are as follows:

Statement	Participant 1	Participant 2	Participant 3	Participant 4	Participant 5	Participant 6	Participant 7	Participant 8
1. Saya merasa mudah mengingat informasi yang saya terima	3	3	3	3	3	2	3	3
2. Saya sulit untuk mengelola informasi yang saya terima	2	3	4	3	3	3	4	2
3. Saya sering merasakan kegembiraan dalam kehidupan sehari-hari	3	2	2	2	2	2	2	3
4. Saya cenderung menghindari tugas yang membuat saya merasa cederung	3	3	3	3	3	2	3	4
5. Saya merasa kesulitan dalam memahami sesuatu yang kompleks	3	3	3	3	3	2	3	3
6. Saya merasa damai dan tenteram dalam hidup	2	3	4	2	1	3	1	3
7. Saya merasa frustrasi karena kehilangan pemikiran mendalam	2	1	2	2	2	2	4	2
8. Saya merasa antusias dengan hal-hal baru	3	3	3	3	3	2	3	3
9. Saya merasa tidak puas akan pencapaian saat ini	3	3	3	3	3	2	3	3
10. Saya merasa mudah mengingat informasi yang saya terima	3	3	3	3	3	2	3	3
11. Saya merasa frustrasi karena kehilangan pemikiran mendalam	2	3	4	2	1	3	1	3
12. Saya merasa kesulitan dalam memahami sesuatu yang kompleks	3	3	3	3	3	2	3	4
13. Saya merasa damai dan tenteram dalam hidup	2	3	4	2	1	3	1	3
14. Saya merasa frustrasi karena kehilangan pemikiran mendalam	2	1	2	2	2	2	4	2
15. Saya merasa antusias dengan hal-hal baru	3	3	3	3	3	2	3	3
16. Saya merasa tidak puas akan pencapaian saat ini	3	3	3	3	3	2	3	3
17. Saya merasa mudah mengingat informasi yang saya terima	3	3	3	3	3	2	3	3
18. Saya merasa frustrasi karena kehilangan pemikiran mendalam	2	3	4	2	1	3	1	3
19. Saya merasa kesulitan dalam memahami sesuatu yang kompleks	3	3	3	3	3	2	3	4
20. Saya merasa damai dan tenteram dalam hidup	2	3	4	2	1	3	1	3

The spreadsheet also shows a formula bar with the text: "Saya merasa mudah mengingat informasi yang saya terima". The bottom status bar indicates "Ready" and "Accessibility: Good to go".

Book1 - Excel

File Home Insert Page Layout Formulas Data Review View Help Tell me what you want to do

Clipboard Font Alignment Number Styles Cells Editing

Roboto 10 Wrap Text

General

Conditional Formatting Format as Table Cell Styles Insert Delete Format AutoSum Fill Sort & Find & Filter Clear

AU7 X ✓ f 4

	A	B	C	D	E	F	G	H	I	J	K	L	M	N	O	P	Q	R	S	T	U
1	Nama	Saya mampu memecahkan masalah dengan efektif	Saya selalu <i>overthink</i> dengan hidup saya	Saya kurang tertarik untuk mempelajari hal-hal di luar rutinitas saya	Saya mampu mengatur dan mengendalikn emosi negatif dengan baik	Saya merasa antusias dengan hal-hal baru	Saya merasa tidak puas akan pencapaian saat ini	Saya merasa mudah mengingat informasi yang saya terima	Saya sulit untuk mengelola informasi yang saya terima	Saya mudah memahami informasi yang baru saya terima	Saya sering merasakan kegembiraan dalam kehidupan sehari-hari	Saya sering merasa frustrasi dan marah	Saya cenderung menghindari tugas yang membutuhkan pemikiran mendalam	Saya merasa ada sesuatu yang hilang dalam hidup saya	Saya mampu berkontribusi dengan baik saat mengerjakan sesuatu	Saya merasa damai dan tenteram dalam hidup	Saya mampu mengatasi rasa kecewa dengan tegar	Saya merasa kesulitan dalam memahami sesuatu hal yang kompleks	Saya selalu membicarakan orang lain	Saya seringkali merasa khawatir tanpa alasan yang jelas	Saya mampu mengatasi keagayang diterima
2	Serafim anjeni Hutaeruk	3	4	4	3	3	4	3	2	3	3	4	4	2	3	3	3	2	4	3	
3	Vicentia Fiorentina	3	4	3	4	4	4	3	4	3	4	2	3	4	4	3	4	3	4	3	
4	Amalia	4	3	3	4	3	4	4	3	3	4	3	4	3	4	4	4	3	4	3	
5	Alma Nurul	3	2	3	3	3	4	3	3	3	3	2	3	3	3	4	4	2	3	4	
6	Fani Muda	4	2	2	4	3	4	4	3	3	4	2	3	2	3	4	4	2	3	3	
7	Reisky Patongloan	4	4	3	4	4	4	4	4	4	4	4	3	4	4	4	4	3	4	4	
8	Hana Januanti	4	4	3	4	4	4	4	4	4	4	4	3	4	4	4	4	4	4	4	

pretest **posttest** data

Ready Accessibility: Good to go

5:00 16/06/2025

The screenshot displays the Microsoft Excel application window titled "Book1 - Excel". The ribbon is set to "Home", and the formula bar shows the text "Kelompok Eksperimen". The spreadsheet contains the following data:

No.	Pretest	Posttest
1	130	144
2	143	164
3	142	163
4	129	146
5	140	153
6	126	184
7	97	179

The taskbar at the bottom shows the Windows Start button and several open applications: File Explorer, Microsoft Excel, Microsoft PowerPoint, Microsoft Word, Firefox, Google Chrome, Microsoft Edge, and a media player. The system tray on the right indicates the time is 5:01 and the date is 16/06/2025.

Lampiran 13

Dokumentasi



Gambar tersebut memperlihatkan momen pelaksanaan bimbingan kelompok yang menerapkan teknik mindfulness sebagai metode utama. Ketua dan anggota kelompok sedang melakukan bimbingan kelompok, dimana pada gambar tersebut dilaksanakan treatment *mindfulness of breathing* dan *mindful eating*.



Pada gambar diatas, anggota kelompok sedang melakukan *mindful walking meditation* dimana anggota kelompok sembari melakukan *mindfulness of breathing* dan *mindfulness of sound*