

**PERANAN *TRAIT MINDFULNESS* TERHADAP KESEJAHTERAAN  
PSIKOLOGIS PADA MAHASISWA DI KALIMANTAN SELATAN**

**Skripsi**

**Diajukan guna memenuhi Sebagian syarat  
Untuk memperoleh derajat Sarjana Psikologi  
Universitas Lambung Mangkurat**



Oleh:

Zahra Shafa Hamidah

2010914320012

**PROGRAM STUDI PSIKOLOGI  
FAKULTAS KEDOKTERAN DAN ILMU KESEHATAN  
UNIVERSITAS LAMBUNG MANGKURAT  
Juni, 2023**

Skripsi

**PERANAN TRAIT MINDFULNESS TERHADAP KESEJAHTERAAN  
PSIKOLOGIS MAHASISWA DI KALIMANTAN SELATAN**

dipersiapkan dan disusun oleh

**Zahra Shafa Hamidah**

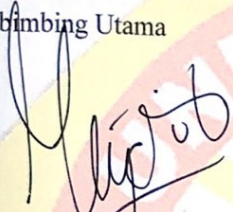
telah dipertahankan di depan dewan penguji


pada tanggal 24 Juni 2024

**Susunan Dewan Penguji**

Pembimbing Utama


Anggota Dewan Penguji Lain

  
**Meydisa Utami Tanau, M.Psi., Psikolog**  
NIPK. 199105202023212044


  
**Rahmi Fauzia, S.Psi., MA., Psikolog**  
NIP. 197712222008122001

Pembimbing Pendamping

  
**Dr. Emma Yuniarrahmah, S.Psi., M.A**  
NIP. 197706042005012002

  
**Dr. Rusdi Rusli, M.Psi., Psikolog**  
NIP. 198711242014041001

Skripsi ini telah diterima sebagai salah satu persyaratan  
Untuk memperoleh gelar Sarjana Psikologi

  
**Sukma Noor Akbar, M.Psi., Psikolog**  
NIP. 198104212008121005

Koordinator Program Studi Psikologi

## **PERNYATAAN**

Dengan ini saya menyatakan bahwa dalam skripsi ini tidak terdapat karya yang pernah diajukan untuk memperoleh gelar kesarjanaan di suatu perguruan tinggi, dan sepanjang pengetahuan saya juga tidak terdapat karya atau pendapat yang pernah dituliskan atau diterbitkan oleh orang, kecuali yang secara tertulis diacu dalam naskah ini dan disebutkan dalam daftar pustaka.

Banjarbaru, 3 Juni 2024

Zahra Shafa Hamidah  
NIM. 2010914320012

## ABSTRAK

### PERANAN *TRAIT MINDFULNESS* TERHADAP KESEJAHTERAAN PSIKOLOGIS MAHASISWA DI KALIMANTAN SELATAN

Zahra Shafa Hamidah

Kesejahteraan psikologis merupakan komponen yang penting bagi mahasiswa untuk pengembangan potensi dirinya dalam melaksanakan berbagai tuntutan akademik dalam perkuliahan, adapun salah satu faktor yang dapat meningkatkan kesejahteraan psikologis adalah *Trait mindfulness*. Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis peranan setiap dimensi dari *Trait mindfulness* terhadap kesejahteraan psikologis mahasiswa di Kalimantan Selatan menggunakan metode pendekatan kuantitatif. Subjek berjumlah 178 mahasiswa perguruan tinggi dari 13 kabupaten/kota di Kalimantan Selatan dengan rentang usia 18-25 tahun. Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini adalah Skala Kesejahteraan Psikologis dan *Five Facet Mindfulness Questionnaire (FFMQ)*. Uji regresi linier berganda menunjukkan adanya peranan secara simultan *Trait mindfulness* terhadap kesejahteraan psikologis mahasiswa di Kalimantan Selatan yaitu sebesar 45,6%, adapun secara terpisah dimensi yang berperan terhadap kesejahteraan psikologis adalah dimensi *Describing*, *Acting with Awareness*, dan *Non-reactivity to Inner Experience* sedangkan dimensi *Observing* dan *Non-Judging of Inner Experience* diketahui tidak memiliki peranan dalam penelitian ini.

Kata kunci: *Trait mindfulness*, kesejahteraan psikologis, mahasiswa.

## **ABSTRACT**

### **THE ROLE OF TRAIT MINDFULNESS IN PSYCHOLOGICAL WELL-BEING AMONG STUDENT IN SOUTH KALIMANTAN**

Zahra Shafa Hamidah

*Psychological well-being is an important component for students to develop their potential in carrying out various academic demands in lecture activities, and one of the factors that can improve psychological well-being is Trait mindfulness. This study aims to analyze the role of each dimension of Trait mindfulness in psychological well-being among students in South Kalimantan using a quantitative approach method. The subjects were 178 college students from 13 regencies/cities in South Kalimantan with an age range of 18-25 years. The instruments used in this study were the Psychological Well-Being Scale and the Five Facet Mindfulness Questionnaire (FFMQ). The results of the multiple linear regression test showed that there was a simultaneous role of Trait mindfulness in psychological well-being among students in South Kalimantan by 45.6%. The study revealed that the dimensions separately playing a role in psychological well-being were the dimensions of Describing, Acting with Awareness, and Non-reactivity to Inner Experience, while the dimensions of Observing and Non-Judging of Inner Experience had no role in psychological well-being.*

*Keywords: Trait mindfulness, psychological well-being, students*

## KATA PENGANTAR

Puji syukur kepada Tuhan Yang Maha Esa telah memberikan kasih dan karunia-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi yang berjudul “Peranan *Trait mindfulness* terhadap kesejahteraan psikologis pada Mahasiswa di Kalimantan Selatan”. Skripsi ini disusun untuk memenuhi syarat memperoleh gelar Sarjana Psikologi di Program Studi Psikologi Universitas Lambung Mangkurat.

Tentunya selama penyusunan skripsi ini penulis mendapatkan banyak bantuan serta dukungan dari berbagai pihak. Maka dari itu pada kesempatan ini penulis menyampaikan ucapan terima kasih sebesar-besarnya kepada :

1. Dekan Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan Universitas Lambung Mangkurat, Ibu Dr.dr. Istiana, M. Kes yang telah memberikan kesempatan dan izin dalam pelaksanaan penelitian skripsi ini.
2. Koordinator Program Studi Psikologi Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan Universitas Lambung Mangkurat, Bapak Sukma Noor Akbar, M.Psi., Psikolog atas kesempatan dan izin kepada penulis dalam melaksanakan penelitian.
3. Dosen pembimbing utama, Ibu Meydisa Utami Tanau, M.Psi., Psikolog yang telah memberikan bimbingan dan dukungan selama proses penyusunan skripsi.
4. Dosen pembimbing pendamping, Ibu Dr. Emma Yuniarrahmah, S.Psi., MA yang telah memberikan bimbingan serta dukungan selama proses penyusunan

skripsi.

5. Dosen Pembimbing Akademik, Bapak Dr. Muhammad Abdan Shadiqi, S.Psi., M.Si. yang telah sabar dan meluangkan waktu bimbingan kepada penulis sejak awal perkuliahan.
6. Kedua orang tua, Bapak Riza Arian Noor dan Ibu Mustika Wiratri yang memberikan doa dan dukungan yang terbaik ketika penulis merasa kesulitan dalam proses penyusunan skripsi.
7. Rekan sepayung, Arimatea, Karena Rebica Suin, dan Oktavia Dwi Sinta Uli yang telah kebersamai dan memberikan dukungan sejak awal proses pengerjaan skripsi.
8. Sahabat-sahabat penulis selama berkuliah, Hikma Rasyida dan Nur Azmi yang telah memberikan dukungan dan kebersamai dalam suka dan duka sehingga penulis dapat bersemangat dalam menyelesaikan skripsi.

Penulis menyadari bahwa skripsi ini masih ada kekurangan, maka dari itu penulis mengharapkan kritik maupun saran yang membangun demi perbaikan dan penyusunan penelitian yang akan datang. Penulis berharap skripsi ini dapat memberikan manfaat dalam dunia ilmu pengetahuan khususnya di bidang psikologi.

Banjarbaru, 27 Mei 2024

## DAFTAR ISI

	halaman
HALAMAN JUDUL .....	i
HALAMAN PENGESAHAN .....	ii
HALAMAN PERNYATAAN .....	iii
ABSTRAK.....	iv
<i>ABSTRACT</i> .....	v
KATA PENGANTAR .....	vi
DAFTAR ISI.....	viii
DAFTAR TABEL.....	x
DAFTAR GAMBAR .....	xi
DAFTAR LAMPIRAN.....	xii
BAB I PENDAHULUAN.....	1
1.1 Latar Belakang Masalah.....	1
1.2 Rumusan Masalah .....	10
1.3 Tujuan Penelitian.....	10
1.4 Manfaat Penelitian.....	10
1.5 Signifikansi dan Keunikan Penelitian .....	11
BAB II TINJAUAN PUSTAKA .....	17
2.1 Kesejahteraan psikologis .....	17
2.2 <i>Trait Mindfulness</i> .....	22
2.2.1 Definisi <i>Trait Mindfulness</i> .....	22
2.3 Mahasiswa di Kalimantan Selatan .....	30
2.4 Dinamika Peranan antar <i>Trait Mindfulness</i> terhadap Kesejahteraan psikologis .....	33

2.5	Landasan Teori .....	36
2.6	Hipotesis.....	39
BAB III METODE PENELITIAN .....		42
3.1	Rancangan Penelitian .....	42
3.2	Identifikasi, Konseptualisasi, dan Operasionalisasi Variabel Penelitian .....	43
3.3	Subjek dan Tempat Penelitian .....	45
3.4	Teknik Pengumpulan Data .....	47
3.5	Analisis Data .....	54
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN.....		56
4.1	Gambaran Subjek Penelitian .....	56
4.2	Pelaksanaan Penelitian .....	58
4.3	Hasil Penelitian .....	59
4.4	Pembahasan.....	72
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN .....		79
5.1	Kesimpulan.....	79
5.2	Saran.....	80
DAFTAR PUSTAKA .....		80

## DAFTAR TABEL

	halaman
Tabel 3.1 <i>Blueprint</i> Skala <i>Trait Mindfulness</i> .....	49
Tabel 3.2 <i>Blueprint</i> Skala Kesejahteraan psikologis .....	50
Tabel 3.3 Hasil Uji Coba Alat Ukur FFMQ .....	52
Tabel 3.4 Hasil Uji Coba Alat Ukur Kesejahteraan Psikologis .....	53
Tabel 4.1 Gambaran Subjek Berdasarkan Usia .....	56
Tabel 4.2 Gambaran Subjek Berdasarkan Jenis Kelamin .....	56
Tabel 4.3 Gambaran Subjek Berdasarkan Universitas.....	57
Tabel 4.4 Gambaran Subjek Berdasarkan Kabupaten .....	58
Tabel 4.5 Rumus Perhitungan Skor Hipotetik Variabel Penelitian .....	60
Tabel 4.6 Perbandingan Skor Hipotetik dan Skor Empirik .....	61
Tabel 4.7 Rumus Norma Katagorisasi Variabel Penelitian .....	63
Tabel 4.8 Hasil Katagorisasi Nilai Data Variabel Penelitian.....	63
Tabel 4.9 Hasil Katagorisasi Data Variabel Penelitian.....	64
Tabel 4.10 Hasil Uji Normalitas Residual .....	67
Tabel 4.11 Hasil Uji Linieritas Variabel Penelitian.....	67
Tabel 4.12 Hasil Uji Multikolinieritas Penelitian .....	68
Tabel 4.13 Hasil Uji F Regresi Linier Berganda .....	69
Tabel 4.14 Hasil Uji t Regresi Linier Berganda.....	70
Tabel 4.15 Nilai Koefisien Determinasi Regresi .....	71

## DAFTAR GAMBAR

	halaman
Gambar 2.1 Skema Kerangka Penelitian .....	39
Gambar 3.1 Rumus Regresi Linear Berganda .....	55
Gambar 4.1 Analisis P-P Plot .....	66
Gambar 4.2 Analisis Q-Q Plot .....	66