

ABSTRAK

HUBUNGAN ANTARA MINDFULNESS DENGAN KEPUASAM HIDUP PADA LANSIA ANGGOTA MAJELIS TAKLIM DI KOTO TUO PULAU TENGAH KERINCI

Penelitian ini bertujuan mengetahui Hubungan Antara Mindfulness Dengan Kepuasan Hidup Pada Anggota Lansia Majelis Taklim Di Koto Tuo Pulau Tengah Kerinci . Variabel penelitian yaitu *mindfulness* (X) dan kepuasan hidup (Y). metode pengumpulan data menyebar kuesioner dengan sampel 109 anggota lansia majelis taklin di Koto Tuo Pulau Tengah. Adapun sampel penelitian ini menggunakan simple random sampling. Alat ukur yang digunakan dalam penelitian ini Adalah Skala *mindfulness* dan kepuasan hidup. Metode analisis data yang digunakan untuk pengujian hipotesis dalam penelitian ini adalah dengan menggunakan korelasi (Pearson) *product moment pearson* yang dilakukan dengan bantuan IBM SPSS versi 21.0, yang menunjukkan bahwa nilai koefisien korelasi $r = 0,751$ dengan nilai (p) sig = 0,000, karena nilai (p) sig $0,000 < 0,01$ yang berarti terdapat hubungan yang sangat signifikan antara *mindfulness* dan kepuasan hidup dengan arah positif, artinya semakin tinggi *mindfulness*, maka semakin tinggi kepuasan hidup. Sebaliknya semakin rendah *mindfulness*, maka semakin rendah kepuasan hidup pada anggota lansia majelis taklim di Koto Tuo Pulau Tengah. Berarti hipotesis penelitian dapat di terima. Kontribusi efektif variabel *mindfulness* dan kepuasan hidup 56%.

Kata Kunci: Mindfulness, Kepuasan hidup, lansia, majelis taklim

ABSTRACT

THE RELATIONSHIP BETWEEN MINDFULNESS AND LIFE SATISFACTION IN ELDERLY MEMBERS OF THE RELIGIUS ASEMBLY IN KOTO TUO PULAU TENGAH KERINCI

This study aims to determine the relationship between mindfulness and life satisfaction in elderly members of the Taklim Council in Koto Tuo, Central Island, Kerinci. The research variables are mindfulness (X) and life satisfaction (Y). The data collection method was distributing questionnaires with a sample of 109 elderly members of raligiuos assemblies in Koto Tuo Pulau Tengah Kerinci. The research sample used simple random sampling. The measuring instrument used in this study is the mindfulness scale and life satisfaction. The data analysis method used to test the hypothesis in this study is to use the Pearson product moment correlation (Pearson) which was carried out with the help of IBM SPSS version 21.0, which shows that the correlation coefficient value is $r = 0.751$ with a value of $(p) \text{ sig} = 0.000$, because the value $(p) \text{ sig} 0.000 < 0.01$ which means that there is a very significant relationship between mindfulness and life satisfaction in a positive direction, meaning that the higher the mindfulness, the higher the life satisfaction. Conversely, the lower the mindfulness, the lower the life satisfaction of the elderly members of the taklim assembly in Koto Tuo Tengah Island. It means that the research hypothesis can be accepted. The effective contribution of mindfulness and life satisfaction variables is 56%.

Keywords: mindfulness, life satisfaction, elfrey, religious assembly