

ABSTRAK

HUBUNGAN ANTARA *MINDFULNESS* DENGAN KEPUASAN HIDUP PADA MAHASISWA PRODI PENDIDIKAN JASMANI KESEHATAN DAN REKREASI ANGKATAN 2019 FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN UNIVERSITAS NEGERI PADANG

Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui apakah ada hubungan antara *mindfulness* dengan kepuasan hidup mahasiswa fakultas ilmu keolahragaan prodi pendidikan jasmani, kesehatan dan rekreasi angkatan 19 Universitas Negeri Padang. Alat ukur dalam penelitian ini peneliti menggunakan skala *mindfulness* dan kepuasan hidup. Teknik pengambilan data dalam penelitian ini menggunakan teknik *simple random sampling*. Populasi yang digunakan dalam penelitian ini adalah 372 orang mahasiswa Pendidikan Jasmani dan Rekreasi Universitas Negeri Padang, maka jumlah sampel dalam penelitian ini adalah 158 orang mahasiswa Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi Universitas Negeri Padang. Uji validitas dan reliabilitas pada penelitian ini menggunakan teknik *Alpha Cronbach*. Hasil koefisien validitas pada skala *mindfulness* berkisar antara 0,328 sampai dengan 0,708 dengan nilai koefisien reliabilitas 0,914 sedangkan hasil koefisien validitas kepuasan hidup berkisar antara 0,330 sampai dengan 0,752 dengan nilai koefisien reliabilitas 0,923, berdasarkan analisis data, hubungan *mindfulness* dengan kepuasan hidup pada mahasiswa Pendidikan Jasmani dan Rekreasi Universitas Negeri Padang diperoleh nilai korelasi sebesar 0,376 dengan taraf signifikan 0,000 yang berarti hipotesis diterima. Hal ini menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang sangat signifikan antara *mindfulness* dengan kepuasan hidup pada mahasiswa Pendidikan Jasmani dan Rekreasi Universitas Negeri Padang, artinya semakin tinggi *mindfulness* maka semakin tinggi pula kepuasan hidup begitupun sebaliknya semakin rendah *mindfulness* maka semakin rendah pula kepuasan hidup mahasiswa Pendidikan Jasmani dan Rekreasi. Berarti hipotesis diterima. Kontribusi efektif variabel *mindfulness* terhadap kepuasan hidup 14% dan 86% dipengaruhi oleh faktor lain.

kata kunci : *mindfulness*, kepuasan hidup, mahasiswa, universitas, konstruksi

ABSTARCT

RELATIONSHIP BETWEEN MINDFULNESS AND LIFE SATISFACTION IN STUDENTS OF PHYSICAL HEALTH AND RECREATION EDUCATION PROGRAM CLASS OF 2019 FACULTY OF SPORTS SCIENCES, PADANG NEGERI UNIVERSITY

The purpose of this study was to find out whether there is a relationship between mindfulness and life satisfaction of students of the Faculty of Sports Science, Physical Education, Health and Recreation Study Program batch of 19, Padang State University. Measuring tools in this study researchers used a scale of mindfulness and life satisfaction. The data collection technique in this study used a simple random sampling technique. The population used in this study were 372 students of Physical Education and Recreation, Padang State University, so the number of samples in this study were 158 students of Physical Education, Health and Recreation, Padang State University. Test the validity and reliability in this study using Alpha Cronbach technique. The results of the validity coefficient on the mindfulness scale ranged from 0.328 to 0.708 with a reliability coefficient value of 0.914 while the results of the validity coefficient on life satisfaction ranged from 0.330 to 0.752 with a reliability coefficient value of 0.923, based on data analysis, the relationship between mindfulness and life satisfaction in Physical and Recreational Education students Padang State University obtained a correlation value of 0.376 with a significant level of 0.000, which means the hypothesis is accepted. This shows that there is a very significant relationship between mindfulness and life satisfaction in Physical and Recreation Education students at Padang State University, meaning that the higher the mindfulness, the higher the life satisfaction and conversely the lower the mindfulness, the lower the life satisfaction of Physical and Recreation Education students. . Means the hypothesis is accepted. The effective contribution of the mindfulness variable to life satisfaction is 14% and 86% is influenced by other factors.

keywords: mindfulness, life satisfaction, student, university, construction