

## ABSTRAK

### HUBUNGAN ANTARA *MINDFULNESS* DENGAN KEPUASAN HIDUP PADA MAHASISWA JURUSAN STATISTIK ANGGKATAN 22 DI UNIVERSITAS NEGERI PADANG

Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan antara *mindfulness* dengan kepuasan hidup pada mahasiswa jurusan Statistik angkatan 22 di Universitas Negeri Padang. Alat ukur yang digunakan dalam penelitian ini adalah skala *mindfulness* dan skala kepuasan hidup. Teknik pengambilan sampel adalah teknik total atau teknik sensus yaitu teknik yang di mana seluruh anggota populasi dijadikan sampel semuanya. Sehingga jumlah sampel pada penelitian ini yaitu sebanyak 66 orang mahasiswa jurusan Statistik angkatan 22 di Universitas Negeri Padang. Uji validitas menggunakan *Corrected Item-Total* dan uji reliabilitas dalam penelitian ini menggunakan teknik *Cronbach Alpha*. Hasil uji coba menunjukkan koefisien validitas pada *mindfulness* bergerak dari 0,340 sampai 0,997, sedangkan koefisien reliabilitasnya sebesar 0,897. Koefisien validitas pada kepuasan hidup bergerak dari 0,314 sampai 0,997, sedangkan koefisien reliabilitasnya sebesar 0,955. Berdasarkan hasil analisis data, diperoleh nilai koefisien korelasi sebesar 0,748 dengan taraf signifikansi 0,000 yang berarti hipotesis diterima. Hal ini menunjukkan bahwa ada hubungan yang signifikan antara *mindfulness* dengan kepuasan hidup pada mahasiswa jurusan Statistik angkatan 22 di Universitas Negeri Padang dengan arah positif. Adapun besar sumbangan efektif dari variabel *mindfulness* dengan kepuasan hidup pada mahasiswa jurusan Statistik angkatan 22 di Universitas Negeri Padang sebesar 55,95% dan 44,5% lagi dipengaruhi oleh faktor lain.

**Kata kunci:** *mindfulness*, kepuasan hidup, mahasiswa, universitas, korelasi

## ABSTRACT

### **RELATIONSHIP BETWEEN *MINDFULNESS* AND LIFE SATISFACTION IN STATISTICS STUDENTS BATCH 22 AT PADANG STATE UNIVERSITY**

*The purpose of this study was to determine the relationship between mindfulness and life satisfaction in Statistics students, class 22 at Padang State University. The measuring instruments used in this study were the mindfulness scale and the life satisfaction scale. The sampling technique was the total technique or census technique, a technique in which all members of the population were sampled. So that the number of samples in this study was 66 Statistics students, class 22 at Padang State University. The validity test used Corrected Item-Total and the reliability test in this study used the Cronbach Alpha technique. The results of the trial showed that the validity coefficient on mindfulness moved from 0.340 to 0.997, while the reliability coefficient was 0.897. The validity coefficient on life satisfaction moved from 0.314 to 0.997, while the reliability coefficient was 0.955. Based on the results of the data analysis, a correlation coefficient value of 0.748 was obtained with a significance level of 0.000, which means that the hypothesis is accepted. This shows that there is a significant relationship between mindfulness and life satisfaction in Statistics students, batch 22 at Padang State University in a positive direction. The large effective contribution of the mindfulness variable to life satisfaction in Statistics students, batch 22 at Padang State University is 55.95% and another 44.5% is influenced by other factors.*

**Keywords: mindfulness, life satisfaction, student, university, correlation**

