

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Masa perkuliahan bagi sebagian orang menjadi masa transisi penting dalam hidupnya, menurut Kamus Besar Bahasa Indonesia (KBBI) mahasiswa adalah orang yang belajar di perguruan tinggi. Arti dari mahasiswa baru merupakan individu yang menempuh pendidikan di tahun pertama pada sebuah perguruan tinggi baik itu negeri maupun swasta. Setelah sebelumnya mahasiswa terbiasa tinggal bersama orang tua, transisi mahasiswa dalam menyesuaikan kehidupan perkuliahan harus disertai dengan keberhasilan mahasiswa dalam menyesuaikan kehidupan di tempat tinggalnya. Tingkat pertama masa perkuliahan merupakan masa peralihan dari usia remaja akhir ke dewasa awal. Pada periode ini ketika mahasiswa memasuki usia dewasa awal, tugas perkembangan di periode remaja seharusnya sudah tercapai dan perlu mempersiapkan diri untuk tugas perkembangan dewasa awal (Novianti & Alfiasar dalam Dani & Kurniawan, 2024).

Dewasa awal merupakan transisi dari masa remaja ke dewasa, yang terjadi dari umur sekitar 18 sampai 25 tahun (Santrock dalam Marsya, *dkk.* 2022). Setiap mahasiswa memiliki permasalahannya masing-masing tidak sedikit dari mahasiswa masih mengalami berbagai konflik atau memiliki permasalahan selama menjalani perannya di dunia pendidikan baik masalah akademik maupun sosial (Risdiantoro dalam Putri, 2021). Setiap

mahasiswa berharap dapat merasakan kebahagiaan selama menempuh pendidikan di perguruan tinggi. Pendidikan yang membahagiakan dapat memberikan kontribusi positif bagi kehidupan mahasiswa, sedangkan pendidikan yang tidak membahagiakan akan menyebabkan munculnya penilaian yang buruk pada individu selama menjalani kehidupannya sebagai seorang mahasiswa.

Menyikapi setiap peristiwa yang ada, individu memiliki cara yang berbeda-beda, sebagian individu dapat mengendalikannya, ada juga yang tidak dapat mengendalikannya. Individu yang tidak dapat mengendalikan peristiwa yang tidak menyenangkan akan merasa tidak puas dan kurang bahagia dalam kehidupannya (Pratiwi, 2016). Perasaan ketidakpuasan dan tidak bahagia menandakan bahwa mahasiswa merasa tidak sejahtera sehingga terdapat permasalahan dalam ketidakpuasan dalam hidupnya. Diener, *dkk* (dalam Santosa, 2018) kepuasan hidup merupakan pertimbangan terhadap aktivitas mental yang terjadi mengenai pengevaluasian terhadap diri sendiri secara umum dalam kehidupan.

Menurut Survei Badan Pusat Statistik (BPS), indeks kebahagiaan menurut kelompok umur 17-24 tahun (2017 – 2021) yang diukur menggunakan 3 (tiga) dimensi yakni Kepuasan Hidup (*Life Satisfaction*), Perasaan (*Affect*), dan Makna Hidup (*Eudaimonia*), berkisar diantara 71,29%-71,92%.

Pada pendapat lain yang dikemukakan oleh Myers (dalam Santosa, 2018) kepuasan hidup merupakan pemusatan dalam berpikir dan menilai

kehidupan secara menyeluruh sebagai evaluasi terhadap aktivitas mental dan emosional pada mahasiswa. Kepuasan hidup dapat divisualisasikan sebagai sebuah penilaian yang dilakukan secara menyeluruh sebagai penilaian tentang puas atau tidaknya kehidupan yang dilalui. Kendala yang sering dihadapi oleh mahasiswa membuat mereka sering membandingkan dirinya dengan orang lain. Pada kenyataannya, kepuasan hidup yang dimiliki setiap individu berbeda satu dengan yang lain. Hal ini bergantung pada pemahaman mahasiswa tentang kepuasan hidup yang baik. Kepuasan hidup yang tinggi dapat mengungkapkan bahwa individu memasuki fase integritas yang diharapkan mampu untuk meningkatkan semangat dalam diri setiap mahasiswa.

Kepuasan hidup secara umum meliputi kepuasan terhadap kondisi yang dicita-citakan, kepuasan terhadap kondisi yang luar biasa, kepuasan terhadap perasaan bahagia, kepuasan terhadap hal-hal yang dianggap penting di dalam kehidupan, serta kepuasan yang ditandai dengan tidak ada hal di dalam kehidupan yang perlu untuk diubah oleh individu. Kepuasan hidup bersifat subjektif dan berdampak positif bagi individu. Secara umum kepuasan hidup adalah evaluasi kualitas hidup oleh individu sesuai dengan kriteria yang telah ditetapkan sebelumnya. Kepuasan hidup dapat didefinisikan sebagai tingkat pengembangan positif semua kualitas hidup secara keseluruhan. Kepuasan hidup juga bukan hanya membahas hal-hal yang berkaitan dengan keadaan sekarang, tetapi juga keadaan lampau dan yang akan datang (van Beuningen dalam Dami, *dkk.* 2018).

Diener, *dkk* (dalam Santosa, 2018) kepuasan hidup merupakan pertimbangan terhadap aktivitas mental yang terjadi mengenai pengevaluasian terhadap diri sendiri secara umum dalam kehidupan. Penilaian individu terhadap kepuasan hidup menurut (Diener dalam Waskito, *dkk.* 2018) dapat dinilai berdasarkan teori pemuasan kebutuhan dari Maslow, yaitu kebutuhan fisiologis, keamanan, sosial, penghargaan, dan aktualisasi diri. Jika kelima kebutuhan tersebut dapat dipenuhi dengan baik maka individu akan mendapatkan kepuasan hidup.

Kepuasan hidup memegang peranan penting dalam kehidupan. Tingkat kepuasan hidup yang tinggi membawa manfaat yang besar dalam kehidupan seseorang. Individu dengan tingkat kepuasan yang tinggi cenderung mempunyai rasa percaya diri yang tinggi, optimis, mendapatkan penilaian positif dari orang lain, cenderung disukai, memiliki daya tahan fisik yang baik, dapat mengatasi tantangan dan stres dengan baik, serta memiliki perilaku yang terarah pada tujuan tertentu (Diener dalam Raharjo & Sumargi, 2018)

Menurut Frisch (dalam Putri, 2021) Individu dengan tingkat kepuasan yang tinggi cenderung melakukan yang terbaik untuk mencapai target yang telah ditentukan dalam hidup mereka berbeda dengan dengan tingkat kepuasan hidup yang rendah, individu yang memiliki tingkat kepuasan hidup yang rendah mengalami banyak hambatan untuk menunjukkan kemampuan yang sebenarnya sewaktu ia melakukan sesuatu. Hal ini dapat berujung pada rasa tidak puas pada diri sendiri dan

rasa tidak bahagia, yang selanjutnya dapat mengakibatkan masalah-masalah dalam penyesuaian diri dan sosial.

Kepuasan hidup sebagai tolak ukur kebahagiaan dapat muncul salah satunya dari *mindfulness* karena *mindful* menciptakan kejernihan kesadaran yang tidak membuat konsep dan tidak membeda-bedakan, kesadaran dan perhatian yang fleksibel, dapat memiliki pendirian yang empiris terhadap realitas, sadar berorientasi pada masa sekarang, dan perhatian serta kesadaran yang stabil dan berkelanjutan. *Mindfulness* merupakan sebuah keadaan dengan perhatian (*attention*) dan kesadaran (*awareness*) pada kejadian di masa sekarang (Brown & Ryan dalam Waskito, dkk. 2018).

Kondisi remaja sangat memungkinkan menolak untuk mengakui pikiran, emosi, dan apa yang ada di hidupnya. Keadaan ini merupakan *mindlessness* yang membuat individu lari dari permasalahan-permasalahan yang dialaminya. Melalui perhatian dan kesadaran, peserta didik mampu untuk adaptif terhadap diri sendiri, sesama dan lingkungannya. Layanan BK yang pertama bertujuan untuk memahami dan menerima diri dan lingkungannya (Permendikbud No. 111 tahun 2014).

Mindfulness dapat membantu seseorang untuk mengelola dan mengendalikan emosi sehingga hal tersebut mampu untuk meningkatkan kualitas hidup (Dowd, dkk. dalam Putri & Yudiarso, 2021). Selain itu *mindfulness* secara efektif bertujuan untuk membantu dan menyadari dalam berbagai hal, seperti pengendalian emosi serta pengelolaannya. Rata-

rata mahasiswa sering kali mengabaikan hal-hal kecil yang terjadi disekelilingnya karena menganggap hal tersebut hanya menambah stres dan membuat mereka semakin depresi. kenyataannya keadaan yang membuat stres sebenarnya bukanlah hal tersebut, melainkan segala penilaian diri yang bersifat negatif, misalnya ketika mahasiswa lebih suka mengeluh mengenai berbagai hal atau terlalu khawatir terhadap apa yang akan terjadi pada dirinya (dalam Putri, 2015).

Mahasiswa yang merasa puas akan kehidupannya akan merasa bahagia dalam menjalankan kehidupannya. Karena pada dasarnya mahasiswa adalah remaja yang juga dituntut untuk mencapai kesejahteraan. Jika tidak mencapai kesejahteraannya dapat menyebabkan berbagai masalah pada mahasiswa. Masalah-masalah tersebut berhubungan dengan adanya kebutuhan-kebutuhan untuk mencapai kesejahteraan dalam rangka penyesuaian diri terhadap lingkungan, masalah pengembangan potensi dan masalah kesulitan dalam penyesuaian diri yang bernuansa negatif merupakan masalah yang sering dialami oleh mahasiswa sehingga mereka tidak akan merasa puas dengan kehidupannya.

Kepuasan hidup pada mahasiswa dapat dikaitkan dengan pencapaian-pencapaian hidup seperti prestasi, aktualisasi diri dengan pengabdian yang memberikan kebermaknaan hidup. Selain itu juga yang menyangkut persoalan yang lebih bersifat pribadi. Pada dasarnya setiap manusia pasti tidak ingin sengsara dan menderita. Semua ingin

memperoleh kepuasan hidup dalam rangka meningkatkan kualitas hidupnya, terutama bagi mahasiswa yang pada umumnya masih dalam masa remaja hingga masa remaja akhir.

Kepuasan hidup dapat diraih oleh siapapun karena hal tersebut didapatkan atau dirasakan dari dalam dan bukan dari faktor eksternal. Hakikatnya kepuasan hidup terletak dari bagaimana individu mampu menerima segala hal yang terjadi dalam hidupnya, baik itu dalam situasi bahagia atau situasi kesulitan.

Peneliti melakukan wawancara terhadap beberapa mahasiswa jurusan statistik angkatan 22 yang dilakukan pada tanggal 20 Oktober 2024. Peneliti telah mendapatkan hasil wawancara dari beberapa orang mahasiswa, yaitu bahwasannya mahasiswa menyatakan dengan banyaknya tugas pada semester ini menyebabkan mahasiswa merasa terbebani dan tidak bisa mengatur waktunya sehingga tugas menjadi terbengkalai dan tugas tidak dikerjakan secara maksimal yang menyebabkan timbulnya rasa sedih pada mahasiswa.

Mahasiswa juga mengatakan bahwa mahasiswa merasa beberapa teman sekelasnya tidak peduli padanya hal ini terlihat saat mahasiswa memberikan pendapat di kelas, mahasiswa merasa tidak diperhatikan saat dirinya memberikan pendapat tersebut yang membuat mahasiswa merasa tidak berharga dan tidak dihargai oleh teman-temannya, sehingga mahasiswa seringkali mengeluh atas kehidupannya dan merasa kecewa.

Adapun fenomena lain yakni bahwa mahasiswa merasa bahwa tujuannya belum tercapai, mahasiswa merasa sangat puas ketika berhasil menyelesaikan tugas besar dengan hasil yang baik, meskipun itu memerlukan banyak waktu dan usaha. Rasanya seperti ada pengakuan terhadap kerja kerasnya. Mahasiswa menekankan bahwa pencapaian akademik, seperti mendapatkan nilai tinggi dalam ujian atau menyelesaikan proyek dengan baik, sangat penting bagi mahasiswa untuk merasa bernilai dan berhasil. Selain itu mahasiswa juga menyatakan bahwa prestasi bukan hanya soal nilai akademis saja, tetapi juga tentang kemampuan untuk mengembangkan diri, baik dalam keterampilan teknis maupun keterampilan sosial. Seorang mahasiswa lainnya mengatakan bahwa mahasiswa merasa bangga bisa mengikuti organisasi dan mendapatkan posisi penting di dalamnya. Itu membuat mahasiswa merasa memiliki kontribusi dan memberi dampak positif. Pengalaman berorganisasi dan memimpin kegiatan kampus seringkali memberikan rasa pencapaian yang sangat berharga bagi mereka namun sebaliknya mahasiswa belum dapat memenuhi tujuan yang telah ditargetkannya tersebut.

Beberapa mahasiswa yang diwawancarai dan diobservasi didapatkan mahasiswa ada yang sama sekali tidak merasakan *mindfulness* atau kesadaran penuh dalam dirinya sehingga membuat individu terus saja merasakan emosi dan tidak memiliki optimis dalam menjalankan dunia perkuliahan dan aktivitas sehari-harinya. Ada juga mahasiswa yang

merasakan *mindfulness* atau kesadaran penuh dalam dirinya sehingga emosi berupa kesedihan dapat diatasi yang membuat mahasiswa lebih semangat dalam perkuliahan dan menjalankan aktivitas sehari-harinya.

Tetapi dari beberapa mahasiswa yang diwawancarai didapatkan bahwa ketika individu merasakan kesulitan dan emosi yang negatif individu bisa langsung rileks dengan cara beribadah dan melakukan aktivitas yang membuat perasaannya membaik dan membuatnya kembali bersemangat, seperti melihat pemandangan yang indah lalu berdiam diri untuk sesaat, membuka media sosial untuk melihat sesuatu yang lucu untuk meningkatkan suasana hati, bahkan tidur.

Penelitian ini juga pernah dilakukan oleh Waskito, *dkk* (2018) dengan judul “Hubungan Antara *Mindfulness* dengan Kepuasan Hidup Mahasiswa Bimbingan dan Konseling”. ada hubungan yang signifikan dengan arah positif antara *mindfulness* dengan kepuasan hidup pada mahasiswa BK FKIP UKSW. Artinya, semakin tinggi skor *mindfulness*, maka akan semakin tinggi skor kepuasan hidupnya, demikian pula sebaliknya semakin rendah skor *mindfulness*, maka akan semakin rendah skor kepuasan hidupnya. Perbedaan penelitian ini dengan penelitian sebelumnya adalah peneliti mengambil sampel, waktu, dan tempat yang berbeda.

Penelitian ini juga pernah dilakukan oleh Miranda (2021) dengan judul “Hubungan *Mindfulness* dengan Kepuasan Hidup Siswa dalam Belajar pada Masa Pandemi Covid-19 di SMAN2 Sungai Limau”. Hasil

pada penelitian ini menunjukkan bahwa ditemukan: (1) mindfulness siswa dalam kategori tinggi dengan rata-rata pencapaian presentase 43%, (2) kepuasan hidup siswa dalam kategori sedang dengan rata-rata pencapaian presentase 70,3% dan (3) terdapat hubungan yang positif secara signifikan antara mindfulness dengan kepuasan hidup siswa dalam belajar pada masa pandemi Covid-19 sebesar 0,632 pada taraf signifikan 0,000. Implikasi dari layanan bimbingan dan konseling adalah guru BK memberikan layanan kepada siswa terkait masalah mindfulness dan kepuasan hidup siswa dalam belajar pada masa pandemi Covid-19.

Penelitian ini juga pernah dilakukan oleh Putri (2021) dengan judul “Hubungan Antara Mindfulness dengan Kepuasan Hidup Mahasiswa di Sekolah Tinggi Farmasi (STIFARM) Padang”. Dengan hasil analisis data penelitian hasil uji hipotesis menunjukkan skor koefisien korelasi antara variabel mindfulness dengan kepuasan hidup yaitu sebesar $(r) = 0,530$ dengan taraf signifikansi $p = 0,000$ ($p < 0,01$). Hal ini menunjukkan adanya korelasi yang rendah berarah positif atau searah antara kedua variabel tersebut, yang artinya jika semakin tinggi mindfulness maka semakin tinggi pula kepuasan hidup pada lanjut mahasiswa. Begitupun sebaliknya, semakin rendah mindfulness maka semakin rendah pula kepuasan hidup pada mahasiswa. Perbedaan antara penelitian ini dengan penelitian sebelumnya adalah perbedaan dari subjek penelitian, teknik sampling, lokasi tempat dan tahun dilakukannya penelitian.

Berdasarkan uraian yang telah dikemukakan di atas maka peneliti tertarik untuk melakukan penelitian dengan judul “Hubungan antara *Mindfulness* dan Kepuasan Hidup pada Mahasiswa Jurusan Statistik angkatan 22 di Universitas Negeri Padang”

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah yang dijelaskan diatas, maka timbul pertanyaan peneliti yaitu apakah terdapat hubungan antara *mindfulness* dengan kepuasan hidup pada mahasiswa jurusan statistik angkatan 22 di Universitas Negeri Padang ?

C. Tujuan Penelitian

Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui apakah terdapat hubungan antara *mindfulness* dengan kepuasan hidup pada mahasiswa jurusan statistik angkatan 22 di Universitas Negeri Padang.

D. Manfaat Penelitian

1. Manfaat Teoritis

Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan sumbangan informasi agar menambah wawasan dan ilmu pengetahuan dalam perkembangan ilmu psikologi. Khususnya di bidang psikologi sosial terutama mengenai *mindfulness* dengan kepuasan hidup dan dapat menjadi bahan pertimbangan peneliti selanjutnya.

2. Manfaat Praktis

a. Bagi Mahasiswa

Diharapkan penelitian ini bermanfaat bagi mahasiswa agar dapat memiliki pengetahuan *mindfulness* dengan kepuasan hidup.

b. Bagi Peneliti Selanjutnya

Hasil penelitian ini diharapkan dapat menjadi kajian dan referensi tambahan bagi peneliti selanjutnya dalam melakukan dan mengembangkan penelitian.

BAB II

TINJAUAN PUSTAKA

A. Kepuasan Hidup

1. Pengertian Kepuasan Hidup

Menurut Hurlock (dalam Sari, 2023) kepuasan hidup atau yang dianggap sebagai kebahagiaan adalah suatu keadaan sejahtera dan adanya kepuasan hati yang merupakan kondisi yang menyenangkan yang timbul bila kebutuhan dan harapan tertentu individu terpenuhi. Sementara itu Alston dan Dudley (Hurlock dalam Sari, 2023) berpendapat bahwa kepuasan hidup merupakan kemampuan seseorang untuk menikmati pengalaman-pengalamannya disertai tingkat kegembiraan.

Menurut Brierley (dalam Basmallah, *dkk.* 2024) kepuasan hidup diartikan sebagai kebahagiaan yang dihasilkan dari terpenuhinya kebutuhan atau keinginan dan merupakan sebab atau sarana kenikmatan. Menurut (Santrock dalam Purwaningsih, 2023) kepuasan hidup adalah kesejahteraan psikologis secara umum atau kepuasan terhadap kehidupan secara keseluruhan. Kepuasan hidup digunakan secara luas sebagai indeks kesejahteraan psikologis pada orang-orang dewasa dan usia lanjut. Pendapatan, kesehatan, suatu gaya hidup yang aktif, serta jaringan pertemanan dan keluarga dikaitkan dengan kepuasan hidup orang-orang dewasa lanjut melalui cara yang dapat diduga. Orang-orang dewasa lanjut dengan pendapatan yang layak dan

kesehatan yang lebih baik cenderung untuk puas dengan kehidupannya dibanding dengan rekan sebayanya yang memiliki pendapatan kecil dan kesehatan yang buruk.

Kepuasan hidup (*life satisfaction*) adalah kondisi menjadi bahagia, bebas dari kekhawatiran dan suatu penyesuaian sosial yang baik. Kepuasan hidup mencerminkan kondisi kehidupan yang diwarnai oleh perasaan senang tentang pengalaman masa lampau, sekarang dan gambaran yang akan datang. Seseorang yang memiliki kepuasan hidup yang tinggi diharapkan memiliki penyesuaian diri dan kebahagiaan dengan situasi hidupnya dan sebaliknya (Kang & Princy dalam Sari, 2019)

Menurut (Frisch dalam Marisa, 2018) kepuasan hidup adalah jumlah total dari persepsi individu terhadap berbagai aspek hidupnya dalam keluarga, masyarakat, dan lingkungan tempat tinggalnya dan merupakan ukuran gabungan yang terdiri dari fisik, mental, dan kesejahteraan sosial seperti yang dirasakan oleh setiap individu atau sekelompok individu. Kepuasan hidup juga mengacu pada evaluasi retrospektif kebahagiaan hidup melalui penyesuaian diri yang akan memberikan indeks pada penyesuaian individu. Individu yang memiliki kepuasan hidup yang tinggi diharapkan memiliki penyesuaian diri dan kebahagiaan dengan situasi hidupnya.

Berdasarkan pengertian menurut para ahli di atas, pada penelitian ini mengacu pada teori yang dikemukakan oleh Hurlock (dalam Sari, 2023). Kesimpulan dari pengertian dari pengertian kepuasan hidup adalah adalah suatu keadaan sejahtera dan adanya kepuasan hati yang merupakan kondisi yang menyenangkan yang timbul bila kebutuhan dan harapan tertentu individu terpenuhi.

2. Aspek-aspek Kepuasan Hidup

Menurut Hurlock (dalam Sari, dkk. 2023), terdapat tiga aspek utama dalam kepuasan hidup, yaitu:

- a. Menerima (*acceptance*) Menerima timbul dari penyesuaian diri maupun sosial yang baik. Kebahagiaan banyak tergantung pada sikap menerima dan menikmati keadaan yang dimiliki orang lain dengan apa yang dimilikinya.
- b. Kasih sayang (*affection*) Kasih sayang merupakan hasil normal dari sikap diterima oleh orang lain. Semakin diterima baik orang lain, semakin banyak diharapkan cinta dari orang lain.
- c. Prestasi (*achievement*) Berhubungan dengan tercapainya tujuan seseorang. Kerja keras, kompetensi, dan pengorbanan pribadi dapat memperoleh uang dan kekuasaan.

Menurut Indriana (dalam Khotimah & Savitri, 2014) kepuasan hidup adalah suatu kondisi yang mencakup 5 aspek sebagai berikut :

- a. Kesenangan terhadap kehidupan sehari-hari
Seseorang sangat menikmati dan melakukan kegiatan sehari-hari dengan sangat sukacita.
- b. Menghargai hidup sebagai sesuatu yang berarti dan bertanggung jawab atas apa yang terjadi dalam kehidupannya. Seseorang mengisi hidupnya dengan kegiatan-kegiatan yang berguna dan tidak menyesali terhadap apa yang telah terjadi pada dirinya.
- c. Merasa telah mencapai tujuan utama dalam kehidupannya. Seseorang tidak lagi mengejar suatu impian yang tidak mungkin dapat dicapai dengan keadaan dirinya sekarang karena ia merasa telah mencapai tujuan hidupnya dimasa yang lalu.
- d. Memiliki self image yang positif
Seseorang yang telah dapat menerima keadaan dirinya dan mampu untuk menyesuaikan diri dengan keadaan tersebut serta hidup penuh dengan sukacita.
- e. Memelihara sikap yang optimis
Optimis dan yakin bahwa hidup ini tidak sia-sia. Ia telah mengisi hidupnya dengan hal-hal yang sangat berarti bagi dirinya.

Menurut Diener dan Biswas (dalam Sari, *dkk.* 2023), tolak ukur kepuasan hidup terdiri dari beberapa aspek, yaitu sebagai berikut:

- a. Keinginan untuk mengubah kehidupan Individu yang memiliki kepuasan hidup, maka dalam dirinya juga memiliki perasaan untuk menjadikan hidupnya lebih baik, dalam hal ini bagian

kehidupan yang hendak diubah tidak hanya pada satu aspek seperti kesehatan, namun juga sebagian besar aspek yang akan menambah kualitas kepuasan hidup.

- b. Kepuasan terhadap hidup saat ini Aspek kedua dalam dimiliki seseorang dengan tingkat kepuasan hidup yang baik adalah dengan merasa bahwa kehidupan yang sekarang ini di jalani adalah kehidupan yang baik serta memuaskan.
- c. Kepuasan hidup di masa lalu Kepuasan hidup juga ditandai dengan ketidak-adanya penyesalan tentang apapun yang terjadi di masa lalu, masa lalu terasa ringan untuk dilupakan namun juga sebagai salah satu pengalaman untuk evaluasi diri dimasa kini.
- d. Kepuasan terhadap kehidupan di masa depan Masa depan adalah misteri kehidupan, namun orang orang dengan tingkat kepuasan hidup yang tinggi memiliki optimisme yang baik terhadap kehidupan di masa depan.
- e. Penilaian orang lain terhadap kehidupan seseorang Penilaian orang lain terhadap kehidupan individu juga merupakan salah satu aspek kepuasan kehidupan, dikarenakan pertimbangan orang lain selalu individu perlukan mengingat keterbatasan individu secara manusiawi.

Dalam penelitian ini aspek-aspek kepuasan hidup mengacu pada teori yang di kemukakan oleh Hurlock (dalam Sari, 2023) antara lain menerima diri dengan baik, kasih sayang sesuatu sikap normal yang

diberikan oleh orang lain, prestasi hasil tercapai impian seseorang, keinginan untuk mengubah kehidupan seseorang yang memiliki kepuasan hidup agar menjadi yang lebih baik lagi, kepuasan terhadap hidup saat ini berjalan dengan baik serta memuaskan, kepuasan hidup di masa lalu menjadikan pengalaman untuk berproses dimasa sekarang.

3. Faktor-faktor Mempengaruhi Kepuasan Hidup

Menurut Hurlock (dalam Fitri, 2023) faktor yang relatif penting untuk menunjang kepuasan hidup yaitu adalah penyesuaian emosional (*Mindfull*). Seseorang yang dapat menyesuaikan diri (*mindfull*) dan yang bahagia dianggap sebagai emosi positif akan merasa puas dengan hidupnya, sebaliknya jika seseorang tidak bisa menyesuaikan diri tidak secara intensif akan mengungkapkan perasaan *negative* seperti takut, marah, dan iri hati maka seseorang tidak akan merasa puas dalam hidupnya.

Kuyken dkk (2022) melakukan meta-analisis terhadap program mindfulness yang melibatkan individu dengan tingkat stres tinggi. Mereka menemukan bahwa program mindfulness secara signifikan meningkatkan kepuasan hidup, terutama di antara individu yang mengalami kecemasan dan depresi. Penelitian ini menekankan bahwa mindfulness dapat berfungsi sebagai alat yang efektif untuk meningkatkan kesejahteraan mental dan kepuasan hidup dengan membantu individu lebih menerima dan mengelola pengalaman hidup mereka.

Hölzel dkk (2020) melakukan penelitian untuk mengkaji efek latihan mindfulness terhadap kesejahteraan dan kepuasan hidup. Mereka menemukan bahwa individu yang berlatih mindfulness secara teratur menunjukkan peningkatan signifikan dalam kepuasan hidup dan pengurangan kecemasan serta stres. Penelitian ini juga menunjukkan bahwa mindfulness dapat membantu individu untuk lebih hadir dalam aktivitas sehari-hari, yang mengarah pada perasaan lebih puas terhadap hidup mereka.

Penelitian Creswell (2017) mengulas berbagai manfaat *mindfulness* terhadap kepuasan hidup. Creswell menemukan bahwa *mindfulness* dapat meningkatkan kesejahteraan subyektif, mengurangi rumination, dan memperbaiki kualitas hidup secara keseluruhan.

Penelitian yang dilakukan oleh Keng dkk (2011) yakni untuk melakukan tinjauan terhadap berbagai studi yang menilai pengaruh mindfulness terhadap kepuasan hidup. Mereka menemukan bahwa mindfulness berhubungan dengan peningkatan kepuasan hidup, dengan mengurangi kecemasan dan depresi. Keterampilan mindfulness seperti kesadaran diri yang lebih besar dan kemampuan untuk mengelola emosi berperan dalam meningkatkan kualitas hidup secara keseluruhan.

Penelitian yang dilakukan oleh Zeidan dkk (2010) menunjukkan bahwa latihan mindfulness dapat meningkatkan kepuasan hidup dalam waktu yang relatif singkat. Partisipan yang

mengikuti latihan *mindfulness* selama empat hari mengalami peningkatan signifikan dalam kesejahteraan emosional dan penurunan tingkat stres, yang berkontribusi pada peningkatan kepuasan hidup mereka.

Dalam penelitian ini faktor-faktor yang mempengaruhi kepuasan hidup adalah *mindfulness* mengacu pada teori yang dikemukakan oleh Hurlock (dalam Fitri, 2023).

B. *Mindfulness*

1. Pengertian *Mindfulness*

Istilah *mindfulness* dapat digunakan untuk menggambarkan sifat psikologis, latihan atau praktik (misalnya, meditasi *mindfulness*), cara atau keadaan kesadaran, dan proses psikologis (Germer, dkk. dalam Ikhsan. 2022). Menurut Perez-Blasco *mindfulness* merupakan kesadaran yang muncul dengan tujuan tertentu, pada saat ini atau lampau sehingga pengalaman terungkap didalam waktu (dalam Bagus, dkk. 2022).

Baer (dalam Rahman, dkk. 2019) mengatakan bahwa *mindfulness* adalah memusatkan kesadaran pada saat ini, menerima dan tidak menghakimi dengan penuh kesadaran terhadap pengalaman baik atau buruk yang terjadi di dalam maupun di luar dirinya. Keadaan *mindfulness* dapat diartikan sebagai pemikiran dan perasaan yang muncul dipikiran tanpa perlu mengidentifikasi secara berlebihan,

mindfulness adalah suatu kondisi dimana individu benar-benar hadir dalam kondisi tertentu (Wood dalam Kusuma, 2022).

Individu yang *mindfull* memiliki kesadaran penuh sehingga pikirannya tidak dibiarkan melayang pada hal-hal yang telah terjadi pada hari kemarin atau hal-hal yang akan direncanakan atau akan terjadi pada esok hari, namun hanya memustakan perhatiannya pada hal-hal yang sedang dikerjakan saat ini (Oktaviani, 2019)

Pendapat lain, Brown & Ryan (dalam Fuazia & Listiyandini, 2018) bahwa rasa kesadaran (*mindfulness*) merupakan keadaan perhatian akan pengalaman yang ditandai dengan keterbukaan dan penerimaan pengalaman. Germer, dkk. (2005) bahwa rasa kesadaran adalah suatu bentuk perhatian penuh yang terjadi dalam berbagai aktivitas.

Berdasarkan pendapat dari beberapa ahli diatas, pada penelitian ini mengacu pada teori yang dikemukakan oleh Brown & Ryan (dalam Fuazia & Listiyandini, 2018) yaitu mengatakan bahwa *mindfulness* adalah memusatkan kesadaran pada saat ini, menerima dan tidak menghakimi dengan penuh kesadaran terhadap pengalaman baik atau buruk yang terjadi di dalam maupun di luar dirinya

2. Aspek-aspek *Mindfulness*

Brown dan Ryan (dalam Jatmika & Agustina, 2020) membagi dua aspek dari *mindfulness*, yaitu :

a. Perhatian (*attention*)

perhatian adalah sebuah proses untuk fokus kepada kesadaran, Serta kemampuan untuk memilih dan memusatkan fokus pada objek atau informasi tertentu di tengah banyaknya rangsangan yang ada.

b. kesadaran (*awareness*)

Kesadaran yang dapat dikatakan sebagai “radar” kesadaran yang terus menerus memantau dalam dan luar lingkungan.

Baer, dkk (dalam Yunita & Lesmana, 2019) menjelaskan bahwa terdapat 5 aspek *mindfulness*, yakni observasi (*observing*), menjelaskan (*describing*), berperilaku secara sadar (*acting with awareness*), tidak menghakimi apa yang dipikirkan atau dirasakan (*nonjudging of inner experience*), tidak menanggapi apa yang dipikirkan atau dirasakan (*nonreacting of inner experience*).

a.) Observasi (*observing*)

Observasi atau pengamatan adalah suatu aktivitas memberi perhatian pada berbagai stimulus yang ada di sekitar.

b.) Menjelaskan (*describing*)

Aspek ini merupakan kemampuan individu dalam mengungkapkan berbagai fenomena, baik internal maupun eksternal dengan kata yang tepat.

c.) Berperilaku secara sadar (*acting with awareness*)

kesadaran dapat mengurangi berbagai pandangan, ide, dan reaksi emosi yang muncul dalam diri kita yang dapat mempengaruhi reaksi seseorang terhadap stimulus. Hal ini mengindikasikan bahwa kesadaran dapat mengurangi reflek ataupun penolakan yang merupakan akibat dari kurangnya kesadaran.

d.) Tidak menghakimi apa yang dipikirkan atau dirasakan (*nonjudging of inner experience*)

Aspek ini merupakan berkaitan dengan sikap menerima segala perasaan atau pikiran yang terjadi tanpa memberi penilaian. Sikap ini akan membuat pemikiran dan sikap menjadi tidak terlalu mendominasi dalam menanggapi berbagai stimulus yang muncul. Sehingga, penilaian berdasarkan pengalaman yang dimiliki, pengelompokan, perbandingan, merefleksikan, dan pandangan ilmiah akan berkurang. Hal ini akan mengakibatkan pandangan seseorang akan berbagai fenomena atau stimulus yang muncul akan lebih luas dan penuh penerimaan.

e.) Tidak menanggapi apa yang dipikirkan atau dirasakan (*nonreacting of inner experience*).

Mindfulness membuat individu belajar untuk menerima, memahami, dan merasakan sepenuhnya terlebih dahulu mengenai apa yang terjadi sebelum kemudian membuat keputusan dan melakukan suatu tindakan.

Dalam penelitian ini aspek-aspek *mindfulness* mengacu pada teori yang dikemukakan oleh Brown dan Ryan (dalam Jatmika & Agustina, 2020) yaitu Perhatian (*attention*) dan kesadaran (*awareness*).

C. Hubungan antara *Mindfulness* dengan Kepuasan Hidup

Brown menyatakan kepuasan hidup sebagai tolok ukur kebahagiaan berasal dari *mindfulness* karena *mindfull* menciptakan kejernihan kesadaran yang tidak membuat konsep dan tidak membedakan, *mindfulness* juga dapat menghasilkan kesadaran dan perhatian yang fleksibel, serta dapat memiliki pendirian yang empiris terhadap realitas, sadar berorientasi pada masa sekarang, dan perhatian serta kesadaran yang stabil dan berkelanjutan (dalam Djira, dkk. 2024)

Menurut Diener (dalam Sulastina, 2018) kepuasan hidup dalam rasa syukur seseorang akan mendapatkan kepuasan hidupnya, seperti mensyukuri segala hal sudah terjadi maupun yang sedang terjadi dan tidak memikirkan apa yang akan terjadi dengan keadaan seperti seseorang mendapatkan rasa kepuasan hidup dalam kehidupannya. Kepuasan hidup pada seseorang juga akan didapatkan dengan mampu menyesuaikan diri dengan pola-pola kehidupan yang sedang terjadi.

Melakukan aktivitas yang positif dan berpikir akan meningkatkan kepuasan hidup dalam kehidupan sehari-hari. Salah satunya dengan adanya terapi *mindfulness*. *Mindfulness* merupakan kesadaran yang muncul pada saat ini, *mindfulness* dapat meningkatkan emosi yang positif

dan mengurangi kepahitan dalam hidup seseorang (dalam Harmiardillah, 2018).

Mindfulness adalah keadaan yang diberikan kepada individu terhadap pengalaman yang dialami. Pengalaman yang dialami tersebut disertai dengan penerimaan, baik pengalaman yang baik maupun yang tidak baik (dalam Sanjiwani, dkk. 2023).

Dalam penelitian yang dilakukan oleh Djira dkk menyatakan bahwa pelatihan *mindfulness* dalam kegiatan ini dapat digunakan sebagai mediator untuk meningkatkan kesejahteraan psikologis individu dalam memperoleh kepuasan hidup (Aisyah, 2023). Remaja yang mengalami kepuasan hidup akan bahagia. Menurut Snyder & Lopes dalam (Dariyo, 2018) kebahagiaan adalah hasil seseorang dalam memenuhi kebutuhan hidupnya.

Menurut penelitian yang dilakukan oleh Waskito dkk (2018) terdapat hubungan yang signifikan antara *mindfulness* dengan kepuasan hidup dengan hasil yang positif dimana semakin tinggi *mindfulness* maka semakin tinggi pula kepuasan hidup sebaliknya semakin rendah *mindfulness* maka semakin rendah pula kepuasan hidup dengan nilai korelasi yang didapatkan $p=0,007 < 0,01$ artinya ada hubungan yang signifikan dengan arah positif antara *mindfulness* dengan kepuasan hidup mahasiswa. Hasil penelitian dari Prempas (2014) menyatakan bahwa individu yang memiliki tingkat kecondongan *mindfulness* yang tinggi ditemukan memiliki tingkat kepuasan hidup yang tinggi juga.

Berdasarkan penjelasan diatas *mindfulness* memiliki peran cukup penting dalam kepuasan hidup. Kepuasan hidup akan ada jika seseorang memandang dan merasakan hal yang positif, memiliki hubungan yang baik dengan diri sendiri seperti menerima keadaan yang sedang terjadi tanpa memikirkan masa lalu dan masa depan. Individu yang merasakan kepuasan hidup dapat dikatakan dengan memandang segala yang terjadi pada saat ini tanpa menilai baik dan

D. Hipotesis

Hipotesis yang diajukan dengan penelitian ini adalah terdapat hubungan antara *Mindfulness* dengan Kepuasan Hidup pada Mahasiswa Jurusan Statistik Angkatan 22 di Universitas Negeri Padang.

BAB III

METODE PENELITIAN

A. Identifikasi Variabel Penelitian

Sugiyono Menurut Sugiyono (2022) variabel penelitian adalah suatu atribut atau sifat atau nilai dari orang, objek atau kegiatan yang mempunyai variasi tertentu yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari dan kemudian ditarik kesimpulannya. Variabel terikat (*dependent variable*) adalah variabel penelitian yang diukur untuk memenuhi besarnya efek atau pengaruh variabel. Variabel bebas (*independent variable*) adalah suatu variabel yang variasinya mempengaruhi variabel lain atau variabel yang pengaruhnya terhadap variabel lain ingin diketahui. Adapun variabel-variabel dalam penelitian ini berdasarkan Hipotesis yang telah diajukan yaitu :

1. Variabel Terikat : Kepuasan Hidup
2. Variabel Bebas : *Mindfulness*

B. Definisi Operasional

Definisi operasional adalah suatu definisi mengenai variabel yang dirumuskan berdasarkan karakteristik-karakteristik tersebut yang dapat diamati. Setelah variabel-variabel diidentifikasi dan diklasifikasikan, maka variabel-variabel tersebut perlu didefinisikan secara operasional. Penyusunan definisi operasional ini perlu, karena definisi operasional itu

akan menunjuk alat pengambilan data mana yang cocok untuk digunakan (Azwar, 2021). Dalam penelitian ini, definisi operasional variabelnya adalah sebagai berikut :

1. Kepuasan Hidup

Kepuasan hidup adalah kemampuan individu dalam menilai kebahagiaan dalam dirinya yaitu penilaian akan kebahagiaannya dan pencapaian keinginannya, pencapaian atas apa yang telah dicita-citakan, lebih banyak memiliki emosi positif dalam menjalani hari-harinya dan kepuasan atas penerimaan terhadap hidupnya dan menerima apa yang di dapat dari hidupnya. Pada penelitian ini kepuasan hidup diukur menggunakan skala kepuasan hidup yang disusun berdasarkan aspek-aspek menurut Hurlock (dalam Sari, 2023) yaitu menerima, kasih sayang dan prestasi.

2. *Mindfulness*

Mindfulness adalah peningkatan kemampuan kesadaran untuk memberi perhatian penuh terhadap diri secara apa adanya tanpa memberikan penilaian serta segala kejadian yang muncul saat ini. Pengukuran *mindfulness* pada penelitian ini menggunakan skala *mindfulness* yang di susun berdasarkan aspek-aspek menurut Brown & Ryan (dalam Jatmika & Agustina, 2020) yaitu perhatian (*attention*) dan kesadaran (*awareness*).

C. Populasi dan Sampel Penelitian

1. Populasi

Populasi merupakan wilayah generalisasi yang terdiri atas obyek atau subyek yang memiliki kuantitas dan karakteristik tertentu yang telah ditetapkan peneliti untuk dipelajari dan kemudian ditarik kesimpulannya (Sugiyono 2022). Populasi pada penelitian ini adalah mahasiswa jurusan statistika angkatan 22 yang berjumlah 66.

Tabel 3.1
Jumlah Mahasiswa Jurusan Statistik Angkatan 22

No	Kelas	Jumlah mahasiswa
1	S1 A	35
2	SI B	31
Total		66

2. Sampel

Sampel adalah bagian dari jumlah dan karakteristik yang dimiliki populasi tersebut. Suatu sampel merupakan interpretasi yang baik populasinya tergantung pada sejauh mana karakteristik populasinya (Sugiono, 2022). Dimana pada penelitian ini akan mengambil sampel yang diwakilkan oleh mahasiswa jurusan statistika.

Sampel di dalam penelitian ini diambil menggunakan teknik sensus/sampling total, di mana seluruh anggota populasi dijadikan sampel semua (Sugiyono, 2022).

Pengambilan sampel dilakukan pada mahasiswa jurusan statistik angkatan 22 dengan jumlah populasi sebanyak 66 orang dengan semua populasi dijadikan sampel. Maka jumlah sampel yang dapat digunakan

dalam penelitian ini ialah 66 orang mahasiswa jurusan statistik angkatan 22.

D. Metode dan Alat Pengumpulan data

1. Alat ukur Penelitian

Metode pengumpulan data menurut Azwar (2021) merupakan suatu bagian terpenting dalam proses penelitian, karena dari data yang terkumpul mencerminkan keadaan subjek yang sesungguhnya. Untuk memperoleh data yang relevan dan sesuai dengan permasalahan yang dihadapi, maka dalam penelitian ini pengukuran *mindfulness* dan kepuasan hidup menggunakan metode skala. Skala adalah daftar pernyataan yang akan mengungkap performansi yang menjadi karakter tipikal pada subjek yang diteliti, yang akan dimunculkan dalam bentuk respon-respon terhadap situasi yang dihadapi. Menggunakan metode skala karena subjek merupakan orang yang paling tahu tentang dirinya sendiri menurut Azwar (2021). Skala yang digunakan dalam penelitian ini adalah skala *mindfulness* dan skala kepuasan hidup dengan model skala Likert. Skala Likert digunakan untuk mengukur sikap, pendapat, dan persepsi seseorang atau sekelompok orang tentang fenomena sosial (Sugiyono, 2022).

Format respon jawaban *Mindfulness* dan *Kepuasan Hidup* berdasarkan empat pilihan jawaban, yaitu SS (Sangat Setuju), S (Setuju), TS (Tidak Setuju), dan STS (Sangat Tidak Setuju). Peneliti tidak menggunakan pilihan jawaban tengah "N" (Netral), sebagaimana menurut

(Azwar, 2021) apabila pilihan jawaban tengah disediakan, maka subjek akan cenderung memilih jawaban tengah, sehingga data mengenai perbedaan di antara subjek menjadi kurang informatif dan sikap subjek yang sebenarnya tidak dapat diketahui secara jelas.

Tabel 3.2
Kriteria Pemberian Skor

Jawaban	Skor	
	<i>Favourable</i>	<i>Unfavourable</i>
Sangat Setuju (SS)	4	1
Setuju (S)	3	2
Tidak Setuju (TS)	2	3
Sangat Tidak Setuju (STS)	1	4

2. Instrumen Pengumpulan Data

Berdasarkan metode yang telah dijelaskan sebelumnya, maka instrumen pengumpulan data yang penulis gunakan dalam penelitian ini adalah :

a. Skala Kepuasan Hidup

Kepuasan hidup dalam penelitian ini diukur dengan menggunakan skala kepuasan hidup yang dibuat sendiri oleh peneliti berdasarkan teori dari Hurlock (dalam Sari, dkk. 2023). Aspek kepuasan hidup menurut Hurlock terdiri dari tiga aspek yaitu menerima, kasih sayang, dan prestasi. Skala kepuasan hidup ini terdiri dari 40 item, berupa pernyataan-pernyataan yang bersifat *favourable* dan *Unfavorable* yang disajikan pada tabel berikut :

Tabel 3.3
Blue print skala Kepuasan Hidup

No	Aspek	Aitem		Jumlah
		<i>Favorable</i>	<i>UnFavorable</i>	
1	Menerima	1, 7, 13, 19, 25, 29, 33, 35, 37, 39	4, 10, 16, 22, 28, 32, 34, 36, 38, 40	20
2	Kasih Sayang	5, 11, 17, 23	2, 8, 14, 20	8
3	Prestasi	3, 9, 15, 21, 27, 31	6, 12, 18, 24, 26, 30	12
Total		20	20	40

b. Skala *Mindfulness*

Mindfulness dalam penelitian ini diukur dengan menggunakan Skala *mindfulness* yang dibuat sendiri oleh peneliti berdasarkan teori dari Brown & Ryan (dalam Jatmika & Agustina, 2020). Aspek *mindfulness* menurut Brown & Ryan terdiri dari dua aspek yaitu perhatian (*attention*) dan kesadaran (*awareness*). Skala *mindfulness* ini terdiri dari 20 item, berupa pernyataan-pernyataan yang bersifat *favorable* dan *Unfavorable* yang disajikan pada tabel berikut:

Tabel 3. 4
Blue print skala *Mindfulness*

No	Aspek	Aitem		Jumlah
		<i>Favorable</i>	<i>Unfavorable</i>	
1	<i>Awareness</i>	12,14,16,18,20	2,4,6,8,10	10
2	<i>Attention</i>	1,3,5,7,9	11,13,15,17,19	10
Total		10	10	20

3. Uji Coba Alat Ukur Penelitian

a. Uji Validitas

Validitas berasal dari kata *validity* yang mempunyai arti sejauh mana ketepatan dan kecermatan suatu alat ukur dalam melakukan fungsi ukurnya. Suatu tes atau alat ukur dikatakan mempunyai

validitas yang tinggi apabila alat tes tersebut menjalankan fungsi ukurnya, atau memberikan hasil ukur yang sesuai dengan maksud dilakukannya pengukuran tersebut. Apabila tes menghasilkan data yang tidak relevan dengan tujuan pengukuran, maka dikatakan sebagai tes yang memiliki validitas rendah (Sugiyono, 2022).

Validitas dalam penelitian ini menggunakan validitas isi (*content validity*) dan validitas konstruksi teoritis untuk mengetahui valid atau tidaknya suatu alat ukur. Validitas isi menunjukkan sejauh mana item-item mencakup keseluruhan kawasan isi yang hendak diukur. Validitas isi dapat dilakukan dengan membandingkan antara isi instrumental dengan materi pelajaran yang telah diajarkan (Sugiyono, 2022). Pengujian validitas isi alat ukur dilakukan oleh (*professional judgement*) melalui proses analisis rasional. Pernyataan yang dicari jawabannya dalam validitas ini adalah sejauh mana item-item tes mewakili komponen-komponen dalam keseluruhan kawasan isi objek yang hendak diukur (aspek representatif) dan sejauh mana item-item tes mencerminkan ciri perilaku yang hendak diukur (aspek relevansi). Setelah dilakukan penentuan item-item skala penelitian, selanjutnya dilakukan uji validitas butir dengan jalan mengkorelasi skor item dengan total, sehingga item-item penelitian layak dijadikan alat ukur penelitian. Pengukuran validitas konstruksi yang digunakan dalam penelitian ini adalah dengan menggunakan teknik korelasi product moment dengan bantuan IBM SPSS 21.0. Peneliti

menemukan item, valid atau tidaknya alat ukur menggunakan $r_{ix} > 0,3$ (Azwar, 2021). Data skala dikatakan valid jika koefisien korelasi lebih besar atau sama dengan 0,3 ($r_{ix} > 0,3$) dan sebaliknya item skala dikatakan gugur jika koefisien korelasi lebih kecil dari 0,3 ($r_{ix} < 0,3$).

b. Uji Reliabilitas

Mengacu pada konsistensi atau kepercayaan hasil ukur yang mengandung makna kecermatan pengukuran. Reliabilitas dinyatakan oleh koefisien reliabilitas ($r_{xx'}$) dalam rentang 0 sampai dengan 1,00. Semakin tinggi koefisien reliabilitas mendekati angka 1,00 maka semakin tinggi reliabilitas dan koefisien yang semakin rendah mendekati angka 0 berarti semakin rendah reliabilitasnya (Azwar, 2021). Reliabilitas alat ukur merujuk kepada konsistensi hasil perekaman data dan pengukuran, kalau alat ukur digunakan oleh orang atau kelompok orang yang sama waktu yang berlainan karena hasilnya yang konsisten itu, maka alat ukur dapat dipercaya (*reliable*) atau dapat diandalkan (*dependable*). Reliabilitas telah dianggap memuaskan bila koefisiennya mencapai minimal $r_{xx'} = 0,900$ (Azwar, 2021).

E. Teknik Analisa Data

Teknik analisis data yang di gunakan dalam penelitian ini adalah dengan teknik korelasi berganda dengan bantuan IBM SPSS 21.0. Teknik korelasi berganda merupakan salah satu teknik untuk menghitung besarnya koefisien korelasi antara dua variabel bebas dan satu variabel terikat

(Azwar, 2021). Skala ini melewati berbagai tahap analisis yang akan dilakukan antaranya adalah tahap-tahap sebagai berikut :

1. Uji Normalitas

Uji normalitas bertujuan untuk mengetahui apakah data dalam penelitian ini sudah terdistribusi sesuai dengan prinsip-prinsip distribusi normal agar dapat digeneralisasikan terhadap populasi. Uji normalitas dilakukan untuk mengetahui apakah sebaran suatu data tersebut normal atau tidak. Uji normalitas sebaran pada penelitian ini dilakukan untuk membuktikan bahwa data semua variabel yang berupa skor-skor yang diperoleh dari hasil penelitian tersebar sesuai dengan kaidah normal, untuk pengambilan keputusan apakah data normal atau tidak yaitu jika signifikan $\leq 0,05$ kesimpulannya data tidak berdistribusi normal, jika signifikan $> 0,05$ data berdistribusi normal. Uji normalitas dalam penelitian ini menggunakan Kolmogrov Smirnov dengan bantuan IBM SPSS versi 21.0 (Priyatno, 2018).

2. Uji Linearitas

Uji linearitas digunakan untuk mengetahui linearitas data, yaitu apakah dua variabel mempunyai hubungan yang linear atau tidak. Pengujian dilakukan menggunakan bantuan IBM SPSS 21.0. Variabel dikatakan mempunyai hubungan dengan linear apabila $p = < 0,05$ (Priyatno, 2018).

3. Uji Hipotesis

Uji Uji hipotesis bertujuan untuk mengetahui apakah kesimpulan pada sampel dapat berlaku untuk populasi atau dapat digeneralisasi (Priyanto, 2018). Uji hipotesis dalam penelitian ini menggunakan teknik korelasi *Product Moment Pearson* untuk mencari dan mengetahui pola dan keeratan hubungan antara dua variabel atau lebih (Sugiyono, 2019). Uji hipotesis korelasi yang digunakan dalam penelitian ini adalah $p > 0,01$ maka dikatakan kedua variabel mempunyai kontribusi hubungan yang signifikan. Menurut Azwar (2021) guna memudahkan dalam melakukan komputasinya, rumusan koefisien korelasi *Product Moment Pearson* atau koefisien korelasi pearson dapat disajikan dalam bentuk sebagai berikut :

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

Keterangan :

R_{xy} = Koefisien korelasi antara variable X dan Y

$\sum X$ = Jumlah skor asli variabel X

$\sum Y$ = Jumlah skor asli variabel Y

$\sum XY$ = Jumlah hasil skor X dengan skor Y yang berpasangan

$\sum X^2$ = Jumlah kuadrat dari pengamatan variabel X

$\sum Y^2$ = Jumlah kuadrat dari pengamatan variabel Y

n = Jumlah sampel

X = Jumlah skor aitem

Y = Jumlah skor total

Korelasi *product moment pearson* dilambangkan dengan r tidak lebih dari harga $(-1 \leq r \leq + 1)$ hal ini sesuai dengan rumus koefisien korelasi dengan ketentuan $r = -1$ artinya korelasi negatif sempurna, $r = 0$ artinya tidak ada korelasi, $r = 1$ artinya korelasi sangat kuat. Teknik analisis data menggunakan korelasi *product moment* dari Pearson yang dilakukan dengan menggunakan bantuan program komputer.

4. Koefisien Determinan

Untuk menyatakan besar kecilnya sumbangan variabel X dengan variabel Y, maka dapat ditentukan dengan menggunakan rumus koefisien determinan sebagai berikut :

$$KP = r^2 \times 100\%$$

Keterangan :

KP : Nilai koefisien determinan

r : Nilai koefisien korelasi

Tabel 3.5
Koefesien Korelasi

Interval Koefisien	Tingkat Hubungan
0,00 - 0,199	Sangat rendah
0,20 - 0,399	Rendah
0,40 - 0,599	Sedang
0,60 - 0,799	Kuat
0,80 - 1,000	Sangat Kuat

Sumber : Sugiyono (2022)

BAB IV

HASIL DAN PEMBAHASAN

A. Persiapan Penelitian

1. Orientasi Kancan Penelitian

Persiapan awal yang dilakukan sebelum penelitian, peneliti terlebih dahulu menentukan tempat atau kancan penelitian. Tujuan dilaksanakannya orientasi kancan penelitian adalah untuk mengetahui gambaran secara singkat kesesuaian karakteristik kondisi tempat penelitian serta segala persiapan yang berhubungan dengan penelitian yang akan dilakukan.

Universitas Negeri Padang (UNP) adalah hasil konversi IKIP Padang menjadi universitas, yang pada awalnya bernama Perguruan Tinggi Pendidikan Guru (PTPG). Semenjak Didirikan pada tanggal 23 Oktober 1954, UNP telah mengalami banyak perubahan. Dalam sejarah perkembangannya, perubahan-perubahan yang terjadi meliputi bukan saja nama dan tempat kedudukannya, tetapi juga status serta program-program pendidikan yang dikembangkannya, sesuai dengan kebijakan untuk memenuhi kebutuhan perkembangan pendidikan di tanah air.

2. Uji Coba Alat Ukur

Alat ukur yang telah dirancang oleh peneliti terlebih dahulu dilakukan uji coba atau *try out* dengan tujuan untuk menyeleksi item-item manakah yang valid dan reliabel sehingga item-item tersebut dapat digunakan dalam penelitian sesungguhnya. Uji coba atau *try out* alat ukur

penelitian dilakukan pada tanggal 29 Januari 2024 kepada 40 orang mahasiswa program studi teknik sipil di Universitas Bung Hatta. Skala yang digunakan peneliti dalam penelitian ini adalah skala kepuasan hidup, dan skala *mindfulness*. Skala kepuasan hidup sebanyak 40 item dan skala *mindfulness* 20 item.

a. Validitas Alat Ukur Penelitian

Validitas dalam penelitian ini menggunakan validitas isi (*content validity*) dan validitas konstruksi teoritis untuk mengetahui valid atau tidaknya suatu alat ukur. Pengujian validitas isi alat ukur dilakukan oleh (*professional judgmental*) yaitu pembimbing pertama dan pembimbing kedua, dalam skala ini telah di telaah oleh Bapak Harri Kurniawan, M.Psi, Psikolog dan Ibu Ummil Khairiyah, M.Psi, Psikolog dengan melihat sejauh mana item-item mencakup keseluruhan kawasan isi yang hendak di ukur. Validitas isi dapat dilakukan dengan membandingkan antara isi instrumental dengan materi pembelajaran yang telah di ajarkan (Sugiyono, 2022).

Pernyataan yang dicari jawabannya dalam validitas ini adalah sejauh mana item-item tes mewakili komponen-komponen dalam keseluruhan kawasan isi objek yang hendak diukur (aspek representatif) dan sejauh mana item-item tes mencerminkan ciri perilaku yang hendak diukur (aspek relevansi). Setelah dilakukan penentuan item-item skala penelitian, selanjutnya dilakukan uji validitas butir dengan jalan mengkorelasi skor item dengan total,

sehingga item-item penelitian layak dijadikan alat ukur penelitian. Uji coba terhadap skala dengan melalui uji validitas dan reliabilitas adalah sebagai berikut :

1) Skala *Mindfulness*

Koefisien validitas ditetapkan besar sama dengan $\geq 0,30$ sehingga diperoleh hasil dari jumlah item awal 20 pernyataan, terdapat 1 item yang gugur sehingga jumlah item yang memiliki daya beda tinggi adalah 19 pertanyaan dengan nilai *corrected item-total correlation* berkisar antara 0,340 sampai dengan 0,993 sedangkan koefisien realibilitasnya 0,897. Sebaran item yang dapat dilihat pada tabel berikut:

Tabel 4.1
Sebaran Item Skala *Mindfulness* Sebelum Uji Coba

No	Aspek	Aitem		Jumlah
		<i>Favorable</i>	<i>Unfavorable</i>	
1	<i>Awareness</i>	12,14,16,18,20	2,4,6,8,10	10
2	<i>Attention</i>	1,3,5,7,9	11,13,15,17,19	10
Total		10	10	20

Keterangan : Item yang bercetak tebal adalah item yang gugur

2) Skala Kepuasan Hidup

Koefisien validitas ditetapkan besar sama dengan $\geq 0,30$ sehingga diperoleh hasil dari jumlah item awal 40 pernyataan, terdapat 2 item yang gugur sehingga jumlah item yang memiliki daya beda tinggi adalah 38 pertanyaan dengan nilai *corrected item-total correlation* berkisar antara 0,314 sampai dengan 0,997 sedangkan koefisien realibilitasnya 0,955. Sebaran item yang dapat dilihat pada tabel berikut:

Tabel 4.2
Sebaran Item Skala Kepuasan Hidup Sebelum Uji Coba

No	Aspek	Aitem		Jumlah
		<i>Favorable</i>	<i>UnFavorable</i>	
1	Menerima	1, 7, 13, 19, 25, 29, 33, 35, 37, 39	4, 10, 16, 22, 28, 32, 34, 36, 38, 40	20
2	Kasih Sayang	5, 11, 17, 23	2, 8, 14, 20	8
3	Prestasi	3, 9, 15, 21, 27, 31	6, 12, 18, 24, 26, 30	12
Total		20	20	40

Keterangan : Item yang bercetak tebal adalah item yang gugur

b. Realibilitas Alat Ukur

Reliabilitas pada skala *mindfulness* melalui teknik analisa *Alpha Cronbach*. Setelah melalui proses perhitungan hasil uji coba, maka diperoleh nilai koefisien reliabilitas sebesar 0,897. Hal ini menunjukkan bahwa alat ukur skala *mindfulness* memiliki reliabilitas yang tinggi, sehingga reliabel untuk digunakan dalam penelitian.

Hasil uji relibilitas pada skala kepuasan hidup melalui teknik analisis *alpha cornbach*. Setelah melalui proses perhitungan hasil uji coba, maka diperoleh koefisien sebesar 0,955. Hal ini menunjukan bahwa alat ukur skala kepuasan hidup memiliki reliabilitas yang tinggi, sehingga reliabel untuk digunakan dalam penelitian.

Koefisien reliabilitas berada dalam rentan 0 hingga 1,00. Sekalipun bila koefisien reliabilitas semakin tinggi mendekati angka 1,00 berarti pengukuran semakin reliabel. Sebaliknya koefisien yang semakin rendah mendekati 0 berarti semakin rendah reliabilitas (Azwar, 2015).

Bedasarkan uji coba alat ukur dengan melihat nilai validitas dengan reliabilitas yang diujikan maka nilai validitas dengan reliabilitas yang diujikan maka di peroleh sebaran item skala penelitian sebagai berikut :

Tabel 4.3
Skala Kepuasan Hidup

No	Aspek	Aitem		Jumlah
		<i>Favorable</i>	<i>Unfavorable</i>	
1	Menerima	5, 11, 17, 23, 27, 31, 33, 35, 37	3, 8, 14, 20, 26, 30, 32, 34, 36, 38	19
2	Kasih Sayang	9, 15, 21	1, 6, 12, 18	7
3	Prestasi	2, 7, 13, 19, 25, 29	4, 10, 16, 22, 24, 28	12
Total		18	20	38

Tabel 4.4
Skala Mindfulness

No	Aspek	Aitem		Jumlah
		<i>Favorable</i>	<i>Unfavorable</i>	
1	<i>Awareness</i>	11, 13, 15, 17, 19	2, 4, 6, 8, 10	10
2	<i>Attention</i>	1, 3, 5, 7, 9	12, 14, 16, 18	9
Total		10	9	19

B. Pelaksanaan Penelitian

1. Penentuan Subjek Penelitian

Penentuan subjek pada penelitian ini menggunakan teknik sensus/sampling total, di mana seluruh anggota populasi dijadikan sampel semua (Sugiyono, 2022). Sampel penelitian ini berjumlah 66 mahasiswa jurusan Statistik angkatan 22 di Universitas Negeri Padang.

2. Prosedur Pelaksanaan Pengumpulan Data

Penelitian yang dilakukan diawali dengan meminta surat izin/pengantar penelitian kepada pihak kampus dan diserahkan ke tempat pelaksanaan penelitian yaitu di Program Studi Statistik Universitas Negeri Padang setelah itu Universitas Negeri Padang memberikan surat balasan penelitian. Hal ini dilakukan sebagai persyaratan untuk memperoleh data subjek yang diteliti. Setelah itu terlebih dahulu peneliti meminta persetujuan dari dosen pembimbing untuk mengambil data. Setelah diberikan izin untuk pengambilan data. Pengumpulan data dilakukan dengan melakukan wawancara untuk mendapatkan gambaran mengenai permasalahan yang akan diteliti.

Pengumpulan data dilakukan dengan cara memberikan skala secara langsung kepada subjek yaitu mahasiswa jurusan Statistik angkatan 22 di Universitas Negeri Padang. Sebelum pengisian skala dilakukan peneliti menyampaikan informasi mengenai petunjuk pengisian skala secara singkat dan jelas.

3. Jadwal Pengumpulan Data

Penelitian dilakukan dengan menyebarkan skala *mindfulness* dengan kepuasan hidup dalam penyusunan skripsi. Pengambilan data dimulai pada tanggal 7 Februari 2025. Penelitian dilakukan dalam satu kali pengambilan data. Skala yang telah diisi mahasiswa jurusan Statistik angkatan 22 di Universitas Negeri Padang langsung dikembalikan ke peneliti.

C. Analisis Data

Sebelum melakukan Uji Hipotesis, terlebih dahulu peneliti melakukan Uji asumsi terhadap data hasil penelitian yang meliputi Uji Normalitas sebaran dan Uji Linieritas hubungan antara variabel penelitian.

1. Uji Normalitas

Uji normalitas digunakan untuk mengetahui apakah populasi data berdistribusi normal atau tidak. Jika signifikansi $> 0,05$ maka data berdistribusi normal dan jika signifikansi $< 0,05$ maka data tidak berdistribusi normal (Priyatno, 2018). Penelitian ini menggunakan analisis *One Sample Kolmogorov-Smirnov* yang dilakukan dengan menggunakan bantuan program IBM SPSS 21.0 maka diperoleh hasil sebagai berikut :

Tabel 4.5
Uji Normalitas

Variabel	N	Tes Statistik	P	Sebaran
Kepuasan Hidup	66	0,934	0,074	Normal
<i>Mindfulness</i>	66	1,283	0,348	Normal

Berdasarkan tabel di atas, maka diperoleh nilai signifikansi pada skala *mindfulness* diperoleh nilai signifikansi sebesar $p = 0,348$ dengan $KSZ = 1,283$ hasil tersebut menunjukkan bahwa nilai $p > 0,05$, artinya sebaran terdistribusi secara normal. Pada skala kepuasan hidup sebesar $p = 0,074$ dengan $KSZ = 0,934$. Hasil tersebut menunjukkan bahwa nilai $p > 0,05$, artinya sebaran skala kepuasan hidup terdistribusi secara normal.

2. Uji Linieritas

Uji Linieritas bertujuan untuk mengetahui apakah dua variabel mempunyai hubungan yang linier atau tidak. Dua variabel dikatakan mempunyai hubungan yang linier bila signifikansi (*Linearity*) kurang dari 0,05 (Priyatno, 2018). Berdasarkan hasil pengolahan data dengan menggunakan program IBM SPSS versi 21.0, maka diperoleh hasil sebagai berikut :

Tabel 4.6
Uji Linearitas

N	DF	Mean Square	F	Sig
66	1	4974,371	86,439	0,000

Berdasarkan tabel di atas, diperoleh nilai $F = 86,439$ dengan signifikansi sebesar $p = 0,000$ hasil tersebut menunjukkan $p < 0,05$, artinya varians pada skala *mindfulness* dan kepuasan hidup dinyatakan linier.

3. Uji Hipotesis

Uji hipotesis bertujuan untuk mengetahui apakah kesimpulan pada sampel dapat berlaku untuk populasi atau dapat digeneralisasikan (Priyatno, 2018). Uji hipotesis terkait pengolahan data penelitian tentang hubungan *mindfulness* dengan kepuasan hidup kepada 66 orang mahasiswa jurusan statistik angkatan 22 di Universitas Negeri Padang menggunakan uji statistik *Pearson Product Moment* dengan bantuan SPSS 21,0. Hasil perhitungan uji korelasi *Product Moment (Pearson)* dengan bantuan SPSS 21,0 dapat dilihat pada tabel berikut:

Tabel 4.7
Uji Hipotesis

N	P	(α)	Nilai Korelasi (r)	R Square	Kesimpulan
66	0,000	0,01	0,748	0,559	Sig (2-tailed) 0,000 < 0,01 level of significant (α), berarti hipotesis diterima

Berdasarkan tabel di atas, maka diperoleh koefisien korelasi antara kepuasan hidup dengan *mindfulness* yaitu sebesar $p = 0,000 < 0,01$ level of significant (α) artinya hipotesis diterima. Jadi terdapat hubungan yang signifikan antara *mindfulness* dengan kepuasan hidup pada mahasiswa jurusan statistik angkatan 22 di Universitas Negeri Padang, dengan nilai $r = 0,748$ yang berarah positif dengan taraf koefisien kuat, yang artinya jika *mindfulness* tinggi maka kepuasan hidup pada mahasiswa jurusan statistik angkatan 22 di Universitas Negeri Padang akan tinggi juga begitu sebaliknya, apabila *mindfulness* pada mahasiswa jurusan statistik angkatan 22 di Universitas Negeri Padang rendah maka semakin rendah kepuasan hidupnya. Maka menurut mahasiswa jurusan statistik angkatan 22 di Universitas Negeri Padang untuk meningkatkan kepuasan hidup perlu meningkatkan *mindfulness* yang terdiri dari aspek *attention* dan *awareness*.

Pada bagian selanjutnya dijelaskan analisis deskriptif statistik untuk menentukan kategorisasi subjek. Berikut tabel deskriptif dari variabel work life balance dan burnout dengan kepuasan kerja berdasarkan mean empirik sebagai berikut:

Tabel 4.8
Descriptive Statistic

Variabel	N	Mean	Empirik		
			Std. Deviation	Min	Max
Kepuasan Hidup	66	116,0303	11,69743	92,00	146,00
Mindfulness	66	56,7121	7,71964	44,00	76,00

Berdasarkan nilai mean empirik pada tabel di atas, maka dapat dilakukan pengelompokan yang mengacu pada kriteria pengkategorisasian dengan tujuan menempatkan individu ke dalam kelompok-kelompok yang terpisah secara berjenjang menurut suatu kontinum berdasarkan atribut yang diukur, dengan ketentuan sebagai berikut :

Tabel 4.9
Norma Kategorisasi

Norma	Kategorisasi
$X < (\mu - 1,0 \sigma)$	Rendah
$(\mu - 1,0 \sigma) \leq X < (\mu + 1,0 \sigma)$	Sedang
$(\mu + \sigma 1,0) \leq X$	Tinggi

Keterangan :

X : Skor mentah sampel
 μ : Mean atau rata-rata
 σ : Standar Deviasi

Berdasarkan norma diatas, maka diperoleh kategorisasi subjek penelitian pada variabel *mindfulness* dengan kepuasan hidup sebagai berikut:

Tabel 4.10
Kategori *Mindfulness* dengan Kepuasan Hidup

Variabel	Skor	Jumlah	Persentase	Kategori
<i>Mindfulness</i>	44-48	31	46,9	Rendah
	49-64	20	30,3	Sedang
	65-76	15	22,7	Tinggi
Kepuasan Hidup	92-109	22	33,3	Rendah
	104-127	31	46,9	Sedang
	128-146	13	19,6	Tinggi

Berdasarkan tabel di atas dapat dijelaskan bahwa 31 orang atau (46,9%) mahasiswa jurusan statistik angkatan 22 di Universitas Negeri Padang memiliki *mindfulness* yang rendah, 20 orang atau (30,3%) mahasiswa jurusan statistik angkatan 22 di Universitas Negeri Padang memiliki *mindfulness* yang sedang dan 15 orang atau (22,7%) mahasiswa jurusan statistik angkatan 22 di Universitas Negeri Padang memiliki *mindfulness* yang tinggi.

Selanjutnya terdapat 22 orang atau (33,3%) mahasiswa jurusan statistik angkatan 22 di Universitas Negeri Padang memiliki kepuasan hidup yang rendah, 31 orang atau (46,9%) mahasiswa jurusan statistik angkatan 22 di Universitas Negeri Padang memiliki kepuasan hidup yang sedang dan 13 orang atau (19,6%) mahasiswa jurusan statistik angkatan 22 di Universitas Negeri Padang memiliki burnout yang tinggi.

4. Hasil Sumbangan Efektif

Besar sumbangan efektif variabel *mindfulness* dengan kepuasan hidup dapat ditentukan dengan menggunakan rumus koefisien determinan sebagai berikut:

$$\begin{aligned} KP &= r^2 \times 100\% \\ &= (0,748)^2 \times 100\% \\ &= 0,559504 \times 100\% \\ &= 55,95\% \end{aligned}$$

Berdasarkan rumus tersebut maka dapat ditentukan bahwa besarnya sumbangan *mindfulness* terhadap kepuasan hidup adalah sebesar 55,95% dan 44,5% lagi dipengaruhi oleh faktor lain. Faktor lain yang dapat mempengaruhi *mindfulness* adalah Kecerdasan emosi, kesejahteraan psikologis, dan regulasi diri menurut Fauzia & Listiyandini (dalam Septiana & Muhid, 2022).

D. Pembahasan

Berdasarkan hasil uji korelasi *product moment (person)* yang dilakukan dengan bantuan program IBM SPSS versi 21.0. Maka diperoleh koefisien korelasi antara *mindfulness* dengan kepuasan hidup yaitu sebesar $p = 0,000 < 0,01$ *level of significant* (α) artinya hipotesis diterima. Jadi terdapat hubungan yang signifikan antara *mindfulness* dengan kepuasan hidup pada mahasiswa jurusan statistik angkatan 22 di Universitas Negeri Padang, dengan nilai $r = 0,748$ yang berarah positif dengan taraf koefisien kuat, yang artinya jika *mindfulness* tinggi maka kepuasan hidup pada mahasiswa jurusan statistik angkatan 22 di Universitas Negeri Padang akan tinggi juga begitu sebaliknya, apabila *mindfulness* pada mahasiswa jurusan statistik angkatan 22 di Universitas Negeri Padang rendah maka semakin rendah kepuasan hidup pada mahasiswa jurusan statistik angkatan

22 di Universitas Negeri Padang. Maka menurut mahasiswa jurusan statistik angkatan 22 di Universitas Negeri Padang untuk meningkatkan kepuasan hidup perlu meningkatkan *mindfulness* yang terdiri dari aspek *attention* dan *awareness*.

Hal ini diperkuat dengan teori yang dikemukakan oleh Hurlock (dalam Fitri, 2023) faktor yang relatif penting untuk menunjang kepuasan hidup yaitu adalah penyesuaian emosional (*Mindfull*). Seseorang yang dapat menyesuaikan diri (*mindfull*) dan yang bahagia dianggap sebagai emosi positif akan merasa puas dengan hidupnya, sebaliknya jika seseorang tidak bisa menyesuaikan diri secara intensif akan mengungkapkan perasaan *negative* seperti takut, marah, dan iri hati maka seseorang tidak akan merasa puas dalam hidupnya. Hal ini didukung dengan hasil penelitian yang dilakukan oleh Waskito dkk (2018) dengan judul “Hubungan Antara *Mindfulness* dengan Kepuasan Hidup Mahasiswa Bimbingan dan Konseling” terdapat hubungan yang signifikan antara *mindfulness* dengan kepuasan hidup dengan hasil yang positif dimana semakin tinggi *mindfulness* maka semakin tinggi pula kepuasan hidup sebaliknya semakin rendah *mindfulness* maka semakin rendah pula kepuasan hidup.

Sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Putri (2022) dengan judul “Hubungan Antara *Mindfulness* dengan Kepuasan Hidup pada Mahasiswa Semester Akhir yang Sedang Mengerjakaan Skripsi” terdapat hubungan positif yang signifikan antara *mindfulness* dengan kepuasan

hidup pada mahasiswa semester akhir. Berdasarkan hasil tersebut, dapat disimpulkan bahwa semakin tinggi *mindfulness* maka semakin tinggi pula kepuasan hidup pada mahasiswa semester akhir. Begitu juga sebaliknya, semakin rendah *mindfulness* maka semakin rendah kepuasan hidup pada mahasiswa semester akhir.

Berdasarkan kategori subjek dari 66 orang mahasiswa jurusan statistik angkatan 22 di Universitas Negeri Padang, terdapat bahwa 31 orang atau (46,9%) mahasiswa jurusan statistik angkatan 22 di Universitas Negeri Padang memiliki *mindfulness* yang rendah, 20 orang atau (30,3%) mahasiswa jurusan statistik angkatan 22 di Universitas Negeri Padang memiliki *mindfulness* yang sedang dan 15 orang atau (22,7%) mahasiswa jurusan statistik angkatan 22 di Universitas Negeri Padang memiliki *mindfulness* yang tinggi. Hal ini sesuai dengan kondisi mahasiswa jurusan statistik angkatan 22 di Universitas Negeri Padang sebagian besar mahasiswa jurusan statistik merasa memiliki tingkat *mindfulness* yang sedang dikarenakan banyaknya mahasiswa jurusan statistik memiliki tingkat kepuasan hidup yang sedang juga. Hasil ini menunjukkan untuk meningkatkan kepuasan hidup maka *mindfulness* berperan penting, jika mahasiswa jurusan statistik angkatan 22 di Universitas Negeri Padang mampu mengatasi tekanan yang terjadi antara peran perkuliahan dengan tuntutan kehidupan pribadi disetiap harinya maka akan diikuti dengan meningkatnya rasa kepuasan mahasiswa dalam melaksanakan

perkuliahannya sehingga dapat meningkatkan performa individu dalam belajar.

Adapun sumbangan efektif dari variabel *mindfulness* dengan kepuasan hidup adalah sebesar 55,95% dan 44,5% lagi dipengaruhi oleh faktor lain. Faktor lain yang dapat mempengaruhi *mindfulness* adalah Kecerdasan emosi, kesejahteraan psikologis, dan regulasi diri menurut Fauzia & Listiyandini (dalam Septiana & Muhid, 2022).

BAB V

PENUTUP

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil pengumpulan data dan analisis data yang telah dilakukan oleh peneliti, maka dapat ditarik kesimpulan yang sekaligus merupakan jawaban dari tujuan dari penelitian :

1. Terdapatnya hubungan yang signifikan antara *mindfulness* dengan kepuasan hidup pada mahasiswa jurusan statistik angkatan 22 di Universitas Negeri Padang yang berarah positif dengan taraf kuat menunjukkan jika *mindfulness* tinggi maka kepuasan hidup pada mahasiswa jurusan statistik angkatan 22 di Universitas Negeri Padang akan tinggi begitu juga sebaliknya, apabila *mindfulness* pada mahasiswa jurusan statistik angkatan 22 di Universitas Negeri Padang rendah maka semakin rendah kepuasan hidup pada mahasiswa jurusan statistik angkatan 22 di Universitas Negeri Padang
2. Sumbangan efektif dari variabel *mindfulness* dengan kepuasan hidup adalah sebesar 55,95%.

B. Saran

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan, maka peneliti mencoba memberikan beberapa saran yang dapat dijadikan pertimbangan yang dapat bermanfaat, diantaranya :

1. Bagi Mahasiswa

Bagi mahasiswa diharapkan untuk meningkatkan *mindfulness* dengan memiliki kesadaran dan perhatian terhadap kondisi dan situasi yang terjadi saat ini. Dengan adanya *mindfulness* mahasiswa diharapkan mendapatkan kepuasan dan kebahagiaan dihidupnya.

2. Bagi Peneliti Selanjutnya

Untuk peneliti selanjutnya diharapkan lebih hati-hati dalam menggunakan teori dan dapat mencoba untuk mencari teori yang lebih mendalam lagi untuk digunakan dalam penelitian. Peneliti selanjutnya juga dapat mencoba untuk menggunakan variabel bebas lainnya seperti kecerdasan emosi, kesejahteraan psikologis, dan regulasi diri.