

ABSTRAK

HUBUNGAN ANTARA MINDFULNESS DENGAN KEPUASAN HIDUP MAHASISWA DI SEKOLAH TINGGI FARMASI (STIFARM) PADANG

Penelitian ini bertujuan untuk melihat hubungan antara *Mindfulness* dengan Kepuasan Hidup pada mahasiswa di Sekolah Tinggi Ilmu Farmasi Padang. Variabel independen dalam penelitian ini adalah *Mindfulness* dan variabel dependen adalah Kepuasan Hidup. Alat ukur yang digunakan dalam penelitian ini adalah skala *Mindfulness* dan skala Kepuasan Hidup. Teknik pengambilan sampel yang digunakan dalam penelitian ini adalah *Simple Random Sampling* dengan jumlah sampel penelitian sebanyak 201 mahasiswa. Uji validitas menggunakan *Corrected Item-Total Correlation* dan uji reliabilitas menggunakan teknik *Alpha Cronbach*. Hasil uji coba menunjukkan koefisien validitas pada skala *mindfulness* berkisar dari 0,345 sampai dengan 0,772, sedangkan koefisien reliabilitasnya sebesar 0,821. Hasil koefisien validitas pada skala kepuasan hidup berkisar dari 0,385 sampai dengan 0,796, sedangkan koefisien reliabilitasnya sebesar 0,816. Berdasarkan hasil analisis data menunjukkan besarnya koefisien korelasi sebesar 0,530 dengan taraf signifikan korelasi (p) = 0,000. Artinya ada hubungan signifikan dengan arah positif antara *mindfulness* dengan regulasi emosi pada mahasiswa STIFARM Padang. Sehingga dapat diartikan bahwa hipotesis dalam penelitian ini diterima. Sumbangan efektif variabel *mindfulness* dengan regulasi emosi adalah sebanyak 28%

Kata kunci: *Mindfulness*, Kepuasan Hidup, Mahasiswa

ABSTRACT

RELATIONSHIP BETWEEN MINDFULNESS AND LIFE SATISFACTION A COLLEGE STUDENT AT SEKOLAH TINGGI ILMU FARMASI (STIFARM) PADANG

This study aims to see the relationship between Mindfulness and Life Satisfaction in students at the Sekolah Tinggi Ilmu Farmasi Padang. The independent variable in this study is Mindfulness and the dependent variable is Life Satisfaction. The measuring instrument used in this study is the Mindfulness scale and Life Satisfaction scale. The sampling technique used in this study is Simple Random Sampling with a total sample of 201 students. Validity test using Corrected Item-Total Correlation and reliability test using Alpha Cronbach technique. The test results show the validity coefficient on the mindfulness scale ranges from 0.345 to 0.772, while the reliability coefficient is 0.821. The results of the validity coefficient on the life satisfaction scale range from 0.385 to 0.796, while the reliability coefficient is 0.816. Based on the results of data analysis shows the magnitude of the correlation coefficient is 0.530 with a significant level of correlation (p) = 0.000. This means that there is a significant relationship with a positive direction between mindfulness and emotion regulation in STIFARM Padang students. So it can be interpreted that the hypothesis in this study is accepted. The effective contribution of the mindfulness variable with emotion regulation is 28%

Keywords: Mindfulness, Life Satisfaction, Student