Character : Jurnal Penelitian Psikologi | 2023, Vol. 10, No.03 | 496-510
doi: xxxx
p-ISSN: 2252-6129 ; e-ISSN: -

Hubungan antara *Mindfulness* dengan *Psychological Well-Being* pada Perempuan Dewasa Awal

The Relationship Between Mindfulness And Psychological well-Being In Early Adult Women

Niken Ayu Dwi Yulistyowati
Program Studi Psikologi, Fakultas Ilmu Pendidikan, Universitas Negeri Surabaya
Email: niken.19057@mhs.unesa.ac.id

Siti Ina Savira
Program Studi Psikologi, Fakultas Ilmu Pendidikan, Universitas Negeri Surabaya
Email: sitisavira@unesa.ac.id

Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara *mindfulness* dengan *psychological well-being* pada perempuan dewasa awal. Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif. Populasi pada penelitian ini adalah mahasiswa Universitas Negeri Surabaya dengan jenis kelamin perempuan, dengan usia sekitar 18-25 tahun. Subjek penelitian ini berjumlah 100 sampel, dengan sebelumnya dilakukan uji coba pada 35 orang. Penelitian ini menggunakan metode pengumpulan data angket kuesioner. Menggunakan teknik analisa data korelasi *Pearson Product Moment*. Hasil menunjukkan terhadap hubungan yang positif dan berkategori sukup kuat antara *mindfulness* dengan *psychological well-being*, dengan ditunjukkan hasil r sebesar 0,574 dan nilai signifikasi korelasinya 0,000 atau (p<0,05) yang memiliki arti adanya hubungan positif, sehingga (H_0) ditolak dan (H_a) diterima. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang positif dan signifikan antara *mindfulness* dengan *psychological well-being* pada perempuan dewasa awal.

Kata kunci : *Mindfulness, Psychological Well-Being*, Perempuan, Dewasa Awal

Abstract

This study aims to determine the relationship between mindfulness and psychological well-being in early adult women. This study uses a quantitative approach. The population in this study were female students at Surabaya State University, aged around 18-25 years. The subjects of this study amounted to 100 samples, with previously being tested on 35 people. This study used a questionnaire data collection method. Using data analysis techniques Pearson Product Moment correlation. The results show a positive and fairly strong relationship between mindfulness and psychological well-being, with an r result of 0.574 and a significant correlation value of 0.000 or (p <0.05) which means there is a positive relationship, so (H_0) is rejected and (Ha) accepted. The results of this study indicate that there is a positive and significant relationship between mindfulness and psychological well-being in early adult women.

Key word : *Mindfulness, Psychological Well-Being, Women, Early Adults*

Article History
Submitted : 07-07-2023

Final Revised : 08-07-2023

Accepted : 08-07-2023

This is an open access article under the CC-BY-SA license

Copyright © 2022 by Author, Published by Universitas Negeri Surabaya

Ryff (2013), mengungkapkan *psychological well-being* adalah gambaran pencapaian yang utuh yang berasal dari potensi psikologis individu dan keadaan penerimaan diri sendiri, termasuk kemampuan untuk mengembangkan kemampuan yang dimiliki, mampu mengatur dan mengarahkan tingkah laku atau perilaku, kemampuan untuk membangun hubungan atau relasi yang positif dengan orang lain, kemampuan untuk membuat keputusan yang tepat dan bijaksana, dan kemampuan untuk mengembangkan diri (Yenita, 2022).

Psychological well-being dapat diartikan pula kesejateraan psikologis pada diri individu, dimiliki oleh setiap individu, salah satunya pada perempuan dewasa. *Psychological well-being* pada penelitian ini tertuju pada masa dewasa awal, dimana *psychological well-being* perempuan tentunya dipengaruhi oleh adanya perubahan yang terjadi dalam hidup disebabkan peralihan dari masa remaja ke masa dewasa, di mana rentang usia pada masa dewasa awal adalah antara 18 hingga 25 tahun (Putri, 2018). Masa dewasa awal, seseorang harus mulai untuk memilih teman hidup atau pasangan hidupnya, belajar menjalani kehidupan berumah tangga sebagai suami dan istri, rumah tangga harus diatur dan diolah sebaik mungkin, sudah memiliki pengalaman bekerja, bekerja, atau mungkin berbisnis, mulai mendewasakan diri dengan bertanggung jawab sebagai warga negara yang taat aturan agama dan negara, dan memiliki teman-teman dengan frekuensi yang satu (Ariffin, Jannah, & Kamsani, 2021). Ketika individu berhasil dalam menjalani tugas-tugas perkembangan tersebut, akan menimbulkan dampak atau efek kebahagiaan pada diri individu. Hal ini berbanding terbalik jika individu tidak dapat atau belum menyelesaikan tugas perkembangan di masa-masa dewasa pertama tersebut, maka akan dapat menurunkan *psychological well-being* individu dan menyebabkan timbullah masalah-masalah psikis lainnya.

Kategori *psychological well-being* pada masyarakat Indonesia, dapat dianggap daan dikatakan menempati kategori rendah (Kurniasari, Rusmana, & Budiman, 2019). Hal tersebut didukung dengan adanya kasus bunuh diri di Indonesia, dimana Indonesia masuk dalam negara Asia Tenggara dengan kasus bunuh diri yang tinggi. Terdapat sekitar 55% orang yang bunuh diri tersebut merupakan individu yang memiliki gangguan depresi (Frijanto, 2022). Kementerian Kesehatan tahun 2022 menjelaskan, fterdapat dua faktor utama risiko depresi yakni jenis kelamin dan usia. Angka depresi pada jenis kelamin permpuan lebih tinggi daripada laki-laki, hal tersebut kemungkinan dipengaruhi oleh hormonal yang tidak seimbang, seperti pra menstruasi, dimana frekuensi tertinggi pada depresi sering terjadi pada usia yang masih muda dengan usia produktif 20 hingga 40 tahun (Frijanto, 2022).

Penelitian lain yang mendukung penjelasan di atas mengenai *psychological well-being* perempuan ynag rendah, terdapat penelitian yang dilakukan oleh *Homewood Health United Kingdom*, yang menjelaskan bahwa 47% perempuan terdapat risiko yang lebih tinggi terdampak gangguan psikologis daripada 36% pria (Unair, 2021). Selain itu, Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) tahun 2018, menunjukkan bahwa terdapat peningkatan dengan lebih dari 19 juta penduduk mengalami hal-hal seperti gangguan pada mentalnya, seperti depresi dan kecemasan, yang banyak terjadi pada usia 15 tahun ke atas (Kemenkes, 2021). Selain hal tersebut, ada pula suatu penelitian yang telah dilaksanakan oleh Kurniasari, Rusmana, & Budiman, (2019) dengan penelitian *psychological well-being* pada mahasiswa yang

memperoleh hasil bahwa sebanyak 16% *psychological well-being* mahasiswa berkategori tinggi, sebanyak 46% *psychological well-being* mahasiswa berkategorii sedang, dan 38% *psychological well-being* mahasiswa berkategori rendah. Hal tersebut menandakan *psychological well-being* mahasiswa masih berada dalam kategori menengah ke bawah.

Berkaitan dengan hal yang telah dijelaskan sebelumnya, sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Arfianto, dkk., (2020) yang menjelaskan bahwa individu dengan *psychological well-being* yang tinggi, biasanya dapat menunjukkan perasaan puas dalam hidup, senang, dan merasa mendapatkan dukungan yang positif dari lingkungan sekitarnya. Kondisi tersebut berbanding terbalik apabila individu dengan *psychological well-being* yang rendah. Heiman dan Kariv berpendapat mengenai dengan *psychological well-being* yang rendah akan mempengaruhi kognitif, emosi, fisiologis, dan perilakunya (Nasihah & Alfian, 2021). Adapun beberapa ciri umum yang menunjukkan bahwa *psychological well-being* yang rendah pada perempuan dewasa awal, seperti adanya depresi, kecemasan, adanya ketidakbahagiaan dalam diri individu, memiliki huvungan dengan orang lain yang kurang positif, dan individu yang belum bisa menemrima dirinya sendiri (Maya Eka S. W, 2015). Hal tersebut dapat disebabkan adanya efek dari perubahan hormon pada perempuan, yang menyebabkan wanita sering mengalami *mood swing* atau suasana hati yang tidak menentu, emosi negatif yang memuncak seperti marah, sedih, mudah tersinggung, malas, dan juga depresi (Rodiani & Rusfiana, 2016).

Penelitian ini didasarkan pada hasil survei atau alat ungkap masalah, dimana data ini guna survei kesejahteraan psikologis diri yang telah diseebarkan secara *online* pada 51 mahasiswa berjenis kelamin perempuan di Universitas Negeri Surabaya dengan usia sekitar 19-23 tahun dengan status dewasa awal, memperoleh data bahwa sebanyak 78,4% mahasiswa sering merasa cemas dan khawatir akan sesuatu yang belum tentu terjadi, sebanyak 41,2% mahasiswa memiliki hubungan pertemanan yang terbatas, sebanyak 43,1% mahasiswa masih kesulitan dalam menentukan dan mengemukakan sesuatu, sebanyak 80,4% mahasiswa khawatir dan takut akan tidak mampu dalam memenuhi harapan orang tua, sebanyak 51% mahasiswa merasa mudah takut, mudah bingung, dan pemalu, serta sebanyak 41,2% mahasiswa masih merasa rendah diri, memiliki kepercayaan diri yang kurang, dan kurang atau sulit terbuka terhadap orang lain. Alat ungkap masalah guna memperoleh adanya fenomena yang ada di sekitar yang telah dilakukan sebelumnya, dapat dikatakan bahwa *psychological well-being* perempuan dewasa awal tergolong cukup rendah. Selain itu, terdapat beberapa mahasiswa yang menyertakan upaya yang mereka lakukan untuk meningkatkan *psychological well-being* nya dengan tidak mennghakimi hal-hal positif maupun negatif yang sedang terjadi, berfokus dan sadar akan apa yang dilakukannya, serta menerapkan pemikiran-pemikiran positif. Hal tersebut secara tidak langsung menunjukkan bahwa perempuan dewasa awal telah menerapkan konsep *mindfulness* pada diri individu.

Individu dengan *psychological well-being* yang tidak tinggi dapat dipengaruhi oleh beberapa faktor seperti usia, pemaknaan hidup, jenis kelamin, kepribadian, dan adanya perbedaan budaya (Ryff & Keyes, 1995). Terdapat beberapa riset sebelumnya yang mendapatkan kajian mengenai *psychological well-being* dapat ditingkatkan dengan menggunakan konsep *mindfulness* (Nasihah & Alfian, 2021). *Mindfulness* menurut Kabat-Zinn, (1990) merupakan kesadaran pada diri individu yang ada ketika pemberian perhatian pada suatu peristiwa yang terjadi saat ini dengan secara sadar dan tanpa adanya penilaian. Baer, et.al (2006) menjelaskan pula *mindfulness* adalah kesadaran penuh pada diri individu dengan berfokus pada kegiatan atau pengalaman yang sedang dijalani serta adanya penerimaan tanpa menilai yang ada pada pikiran individu. Definisi *mindfulness* tersebut, dapat dikatakan bahwa *mindfulness* dapat meningkatkan *psychological well-being* individu (Savitri & Listiyandini, 2017).

Pada penelitian lain terdapat penjelasan yang menunjukkan bahwa *mindfulness* perempuan sedikit lebih tinggi daripada laki-laki. Penelitian yang dilakukan oleh Thirumaran, et al., (2020), yang mengukur tingkat *mindfulness* perempuan dan laki-laki menggunakan skala *Mindful Attention Awareness Scale* (MAAS), yang menunjukkan hasil bahwa adanya perbedaan tingkat *mindfulness* pada perempuan yang lebih tinggi daripada tingkat *mindfulness* laki-laki. Hal ini dikarenakan fungsi kognitif yang tidak sama diantara perempuan dengan laki-laki. Perempuan lebih baik dalam mengamati detail dan mampu dalam *multitasking* atau melakukan beberapa hal di waktu yang bersamaan daripada laki-laki yang cenderung fokus hanya pada satu tugas saja dan tidak mendetail. Penjelasan tersebut didukung pula oleh penelitan yang dilakukan oleh Pratama & Laksmiwati (2022), mengenai *self compassion* pada mahasiswa laki-laki dan perempuan yang di dalamnya terdapat dimensi *mindfulness*. Pada dimensi *mindfulness* tersebut didapatkan hasil bahwa skor perempuan lebih tinggi daripada skor laki-laki. Terdapat beberapa hal yang mengarahkan adanya perbedaan *mindfulness* atau kontrol diri pada perempuan dan laki-laki, seperti pada konteks kenakalannya. Hal tersebut dapat dilihat dari sudut pandang kontrol diri ini kecenderungan dalam kenakalannya lebih tinggi laki-laki daripada perempuan (Agustin & Kusnadi, 2019). Sehingga adanya kesenjangan pada penjelasan yang menjelaskan bahwa *mindfulness* dapat meningkatkan *psychological well-being* individu terutama pada perempuan.

Pelaksanaan penelitian terhadap hubungan *mindfulness* dengan *psychological well-being* pada perempuan dewasa ini dilaksanakan oleh peneliti, dikarenakan peneliti tertarik dengan adanya fenomena yang telah dipaparkan di atas. Adapun urgensi penelitian ini dilakukan guna mengetahui gambaran *mindfulness* dan *psychological well-being* pada perempuan dewasa, dengan adanya hal tersebut untuk menambah wawasan dan mengingatkan akan pentingnya *psychological well-being* dengan menggunakan konsep *mindfulness* agar individu berjenis kelamin perempuan mampu meningkatkan kesadaran pada diri, mengendalikan emosi, dan *psychological well-being* pada diri individu.

Metode

Pendekatan penelitian yang digunakan adalah pendekatan kuantitatif dengan metode korelasional. Pendekatan kuantitatif adalah pendekatan ilmiah yang memiliki tujuan untuk menunjukkan ada atau tidaknya hubungan antara dua variabel atau lebih, menguji teori, serta mencari generalisasai yang mempunyai nilai rediktif (Sugiyono, 2017). Pendekatan ini disebut dengan pendekatan kuantitatif dikarenakan penelitian pada data ini adalah angka-angka dan dianalisis menggunakan data statistika. Metode korelasi digunakan dalam metode penelitian ini. Metode korelasi menurut (Azwar, 2017) adalah suatu metode penelitian yang memiliki tujuan unuk menguji erat atau tidaknya hubungan antara dua variabel atau lebih pada penelitian yang berhubungan satu sama lain. Variabel yang digunakan dalam penelitian ini adalah *mindfulness* dengan *psychological well-being.*

Sampel dan Populasi

Sugiyono (2019) menjelaskan bahwa, populasi adalah kategori luas yang terdiri dari item atau individu yang memiliki ciri-ciri khusus yang telah ditetapkan oleh peneliti. Mahasiswa perempuan dewasa awal di Universitas Negeri Surabaya merupakan populasi penelitian ini. Penelitian ini dilaksanakan di Universitas Negeri Surabaya. Sedangkan sampel adalah bagian dari jumlah populasi dimana karakteristik yang dimiliki dalam suatu populasi tersebut (Jasmalinda, 2021). Jannah, (2018) menjelaskan sampel yang akan digunakan dalam penelitian harus merepresentasikan karakteristik dari populasi tersebut.

Teknik *accidental sampling* dipergunakan untuk pengambilan sampel pada penelitian ini. Teknik *accidental sampling* ini termasuk dalam *non-probability sampling*. Penggunaan teknik *accidental sampling* ini karena teknik pengambilan sampel ini didasarkan oleh kebetulan, yaitu siapa saja yang sesuai dengan kriteria dan dapat digunakan sebagai sampel secara kebetulan bertemu dengan peneliti (Meidatuzzahra, 2019). Adapun kriteria atau karakteristik sampel yang ditentukan penelitian ini, yaitu berjenis kelamin perempuan, berusia 18 hingga 25 tahun, dan menempuh pendidikan di Universitas Negeri Surabaya.

Pengumpulan data

Pengumpulan data yang dilaksanakan pada penelitian ini menggunakan teknik penyebaran angket atau kuesioner yang disebarkan secara online, dengan metode pengumpulan data skala likert. Menurut (Sugiyono, 2017), skala likert merupakan salah satu metode pengumpulan data yang pergunakan guna mengukur persepsi, sikapm, atau pun pendapat individu maupun suatu kelompok mengenai fenomena atau isu-isu sosial. Prosedur dalam pengumpulan data pada penelitian ini diawali dengan penyebaran kuesioner atau angket berupa *Google Form* secara *online* melalui media sosial *WhatsApp* atau *Instagram*. Kemudian responden mengisi kuesioner tersebut yang tentunya akan dijaga kerahasiaannya.

Validitas pada suatu instrumen sangat penting dilakukan untuk melihat seberapa tepat pengukuran instrumen yang digunakan (Puspasari & Puspita, 2022). Uji validitas menggunakan rumus *Pearson Correlation* dan diuji dengan menggunakan uji r hitung > r tabel. Instrumen akan dinyatakan valid jika koefisien korelasi antar butir tidak di bawah 0,3 dengan tingkat taraf signifikansi 5% atau tingkat kesalahan *alpha* 0,05. Proses pengolahan data dibantu olleh program SPSS *for Windows* 26.0 *Version* (Azwar, 2012).

Reliabilitas dilakukan untuk mengetahui instrumen yang digunakan pada suatu penelitiian dapat dipercata sejauh mana (Puspasari & Puspita, 2022). Metode pada uji reliabilitas terdapat berbagai macam, namun pada penelitian yang dilakukan ini metode yang digunakan adlaah metode nilai *Cronbach's Alpha* dengan bantuan program SPSS *for Windows* 26.0 *Version.*

Analisis data

Teknik analisis data statistik korelasional digunakan dalam penelitian ini. Teknik analisis korelasional yang memiliki tujuan untuk mencari tahu hubungan antar variabel ada atay tidak. Adapun teknik korelasi yang digunakan pada penelitian ini adalah *Pearson Product Moment* dengan menggunakan bantuan program SPSS versi 26.0 *for windows*.

Hasil

Statistik deskriptif

Data yang telah didapatkan dari hasil penelitian kemudian diolah serta dianalisis oleh peneliti untuk memperoleh uji hipotesis atau uji asumsi, yakni uji normalitas dan uji linearitas dengan bantuan SPSS versi 26.0 *for windows*. Sebelum dilakukannya uji asumsi, peneliti melakukan uji statistik deskriptif yang diolah juga melalui bantuan SPSS versi 26.0 *for windows*. Berikut hasil dari olahan data statistik deskriptif, yang dapat dilihat pada tabel berikut:

Tabel 1. Deskripsi Hasil Uji Statistik Deskriptif

	N	Min	Max	Mean	SD
Mindfulness	100	55,00	121,00	90,4200	13,31224
PWB	100	38,00	92,00	69,3500	10,23992

Data statistik yang diperoleh melalui hasil pengolahan SPSS versi 26.0 *for windows* menunjukkan bahwa total responden pada penelitian ini sebanyak (N) 100 mahasiswi Universitas Negeri Surabaya, dengan usia sekitar 18-25 tahun. Nilai rata-rata pada variabel *Mindfulness* sebesar 90,42 dengan nilai minimun sebesar 55 dan nilai maximum sebesar 121, adapun standar devisiasi pada variabel *Mindfulness* ini sebesar 13,312. Nilai rata-rata pada variabel *Psychological Well-Being* sebesar 69,35 dengan nilai minimun sebesar 38 dan nilai maximum sebesar 92, adapun standar devisiasi pada variabel ini sebesar 10,239.

Tidak hanya uji data statistik, mengkategorisasi subjek penelitian juga dilakukan peneliti yang bertujuan untuk mengetahui skor atau data penyebaran dari suatu kelompok yang dipergunakan sebagai acuan serta dapat memberikan pengertian atau definisi pada setiap skor yang diperoleh tersebut.

Penggunaan program SPSS versi 26.0 *for windows* untuk melalukan pengkategorisasi pada variabel *Mindfulness*, dengan hasil pada *output* yang dapat dilihat seperti pada tabel di bawahini:

Tabel 2. Kategorisasi Subjek pada variabel *Mindfulness*

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	rendah	15	15,0	15,0	15,0
	sedang	66	66,0	66,0	81,0
	tinggi	19	19,0	19,0	100,0
	Total	100	100,0	100,0	

Tabel pada kategorisasi subjek terhadap variabel *Mindfulness* di atas memperoleh hasil bahwa, sebesar 15% subjek memiliki tingkat *mindfulness* yang rendah, artinya subjek merasa sering mengalami ketidakfokusan dalam melakukan sesuatu dan memiliki kontrol diri yang kurang. Sebesar 66% subjek memiliki tingkat *mindfulness* yang sedang. Sedangkan pada kategori tinggi, sebesar 19% subjek, artinya terdapat 19 subjek yang memiliki tingkat *mindfulness* yang tinggi dan memiliki kontrol diri yang cukup baik.

Tabel 3. Kategorisasi Subjek pada Variabel *Psychological Well-Being*

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	rendah	13	13,0	13,0	13,0
	sedang	64	64,0	64,0	77,0
	tinggi	23	23,0	23,0	100,0
	Total	100	100,0	100,0	

Tabel pada kategorisasi terhadap variabel kedua *Psychological Well-Being* di atas, memperoleh hasil bahwa sebanyak 13% subjek memiliki tingkat kesejahteraan psikologis yang masih rendah. Sebanyak 64% subjek memiliki tingkat kesejahteraan psikologis yang sedang. Kemudian, sebanyak 23% subjek memiliki tingkat kesejahteraan psikologis yang tinggi, artinya sebanyak 23 subjek mampu memiliki mampu menerima secara apa adanya baik diri sendiri maupun orang lain, mampu mengendalikan atau mengontrol pikiran diri sendiri dengan baik, memiliki tujuan dalam hidup dengan jelas, memiliki keterampilan dalam menerima dan menyelesaikan masalah dengan baik dalam hidupnya, mampu mengambil keputusan dengan keyakinan yang kuat, memiliki kemampuan dalam menyesuaikan diri dan menjalin koneksi yang baik dengan orang lain.

Uji Normalitas

Setiap penelitian dengan pendekatan kuantitatif, tentunya tidak jauh dari uji asumsi. Uji asumsi terdiri dari dua, ayitu uji normalitas dan uji lineartitas. Uji normalitas pada penelitian, dilakukan untuk mengetahui suatu data memiliki distribusi yang normal atau tidak. Pada penelitian ini, uji normalitas yang digunakan adalah *Kolmogorov-Smirnov* yang diolah melalui bantuan SPSS versi 26.0 *for windows*.. Hasil uji normalitas tertera pada tabel di bawah ini:

Tabel 4. Hasil Uji Normalitas

One-sample *Kolmogorov-Smirnov Test*			
		Mindfulness	PWB
N		100	100
Normal Parameters[a,b]	Mean	90,4200	69,3500
	Std. Deviation	13,31224	10,23992
Most Extreme Differences	Absolute	,063	,068
	Positive	,063	,064
	Negative	-,054	-,068
Test Statistic		,063	,068
Asymp. Sig. (2-tailed)		,200[c,d]	,200[c,d]

Pada tabel hasil *output* yang tertera di atas ini, menjelaskan bahwa nilai signifikansi *Asymp.Sig* (2-tailed) sebesar 0,200. Data uji normalitas tersebut memiliki nilai lebih besar dari 0,05 dan sesuai dengan dasar uji normalitas menggunakan *Kolmogorov-Smirnov*, yakni p>0,05 dinyatakan berdistribusi normal.

Uji Linearitas

Uji linearitas pada penelitian dilakukan guna untuk mengetahui adanya hubungan atau korelasi antar variabel yang diteliti. Hasil uji linearitas dapat dilihat pada tabel berikut:

Tabel 5. Hasil Uji Linearitas

ANOVA Table

			Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
PWB * Mindfulness	Between Groups	(Combined)	7876,286	47	167,581	3,479	,000
		Linearity	3416,665	1	3416,665	70,940	,000
		Deviation from Linearity	4459,620	46	96,948	2,013	,008
	Within Groups		2504,464	52	48,163		
	Total		10380,750	99			

Pada tabel hasil *output* yang tertera di atas ini, menjelaskan bahwa memperoleh nilai 0,000 dan dapat dikatakan linear karena memiliki nilai signifikansi linearitas <0,05. Maka dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan yang linear secara signifikan antara variabel *Mindfulness* dengan *Psychological Well-Being*.

Uji Korelasi

Uji korelasi pada penelitian dilaksanakan guna sebagai pembuktian terhadap hipotesis yang telah ditentukan sebelumnya serta mengetahui ada atau tidak ada hubngan antar variabel penelitian ini. Melalui hasil uji normalitas yang sudah dilaksanakan, diperoleh hasil bahwa data berdistribusi normal dan hasil uji linearitas memperoleh adannya hasil yaitu linear antara variabel-variabel pada penelitian ini. Maka, uji korelasi ini menggunakan teknik korelasi *pearson product moment* dengan bantuan program SPSS versi *26.0 for windows*. Berdasarkan hipotesis penelitian ini "Ada hubungan antara *mindfulness* dengan *psychological well-being* pada perempuan di masa dewasa awal". Adanya interpretasi atau kategorisasi uji hipotesis yang tertera pada tabel berikut:

Tabel 6. Kategori Uji Hipotesis

Interval Koefisien	**Hubungan**
0,80-1,00	Sangat Kuat
0,60-0,799	Kuat
0,40-0,599	Cukup Kuat
0,20-0,399	Rendah
0,00-0,199	Sangat Rendah

Taraf signifikansi sebesar 0,05 digunakan oleh peneliti dalam pelaksaan uji korelasi penelitian ini. Dua variabel akan dianggap adanya hubungan jika nilai p kurang dari taraf signifikansi (p<0,05). Hasil uji hipotesis diperoleh seperti pada tabel berikut:

Tabel 7. Hasil Uji Korelasi

Correlations

		Mindfulness	PWB
Mindfulness	Pearson Correlation	1	,574**
	Sig. (2-tailed)		,000
	N	100	100
PWB	Pearson Correlation	,574**	1
	Sig. (2-tailed)	,000	
	N	100	100

**. Correlation is significant at the 0.01 level (2-tailed).

Melalui proses pengolahan data hasil output pada tabel *Correlations* nilai sig (2-tailed = 0,000) p<0,05 maka hipotesis dinyatakan diterima. Sehingga dapat disimpulkan bahwa kedua variabel ada hubungan antara *mindfulness* dengan *psychological well-being* pada perempuan dewasa awal. Sementara, pada output yang tertera di atas, didapatkan nilai koefisien korelasi kedua variabel, yaitu variabel *Mindfulness* dengan variabel *Psychological Well-Being* sebesar 0,574. Dengan memperoleh nilai sebesar 0,574 memiliki arti bahwa kedua variabel yang diteliti mempunyai korelasi yang positif dan cukup kuat. Dengan adanya hal tersebut dapat diartikan bbahwa jika tingkat *mindfulness* individu semakin tinggi, maka semakin tinggi pula tingkat *psychological well-being* perempuan dewasa awal.

Pembahasan

Penelitian bertujuan untuk memperoleh memperoleh adanya hasil ada atau tidak ada hubungan antar kedua variabel. Adapun hipotesis pada penelitian yang dilakukan oleh peneliiti ini adalah terdapat hubungan antara *mindfulness* dengan *psychological well-being.* Hasil analisis data uji korelasi *Pearson Product Moment* yang telah dilakukan melalui bantuan program SPSS versi 26.0 *for windows*, sebesar 0,000. Hal tersebut berarti terdapat hubungan yang signifikan antar kedua variabel, nilai sig (2-tailed = 0,000) p<0,05. Berdasarkan hasil tersebut, dapat diketahui bahwa variabel *mindfulness* dengan *psychological well-being* memiliki hubungan yang signifikan.

Hasil analisis data yang telah diperoleh dari penelitian ini dengan bantuan SPSS versi 26.0 *for windows*, dapat diketahui bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara *mindfulness* dengan *psychological well-being* yang memiliki arti bahwa H_o ditolak dan H_1 diterima. Hubungan pada kedua variabel penelitian ini memiliki korelasi bersifat positif dan cukup kuat, yang berarti semakin tinggi tingkat *mindfulness* pada perempuan dewasa awal, semakin tinggi tingkat *psychological well-being* pada perempuan dewasa awal. Sebaliknya dari hasil tersebut, semakin rendah tingkat *mindfulness* perempuan dewasa awal, maka semakin rendah kondisi mental perempuan dewasa awal. Melalui pengolahan data hasil analisis uji korelasi *Pearson*

Product Moment, hubungan kedua variabel sebesar 0,574 yang artinya kekuatan hubungan tersebut berada pada kategori "Cukup Kuat".

Hasil uji pengkategorisasi subjek terhadap varibel *mindfulness* memperoleh hasil bahwa 15% subjek memiliki tingkat *mindfulness* yang rendah, hal tersebut memiliki arti bahwa beberapa mahasiswi Universitas Negeri Surabaya masih sering mengalami kurangnya kesadaran utuh pada diri dan kurang memiliki kontrol diri yang baik. Sebanyak 66% subjek memiliki tingkat *mindfulness* dengan kategorisasi yang sedang dan sebesar 19% subjek memiliki tingkat *mindfulness* yang tinggi. Sedangkan pengkategorisasi subjek pada variabel *Psychological well-being* memperoleh hasil bahwa 13% subjek memiliki tingkat *psychological well-being* yang rendah, yang berarti bahwa mahasiswi Universitas Negeri Surabaya tersebut mengalami seperti adanya depresi, kecemasan, adanya ketidakbahagiaan dalam diri individu, memiliki huvungan dengan orang lain yang kurang positif, dan individu yang belum bisa menemrima dirinya sendiri (Maya Eka S. W, 2015). Terdapat 64% subjek yang tingkat psychological well-beingnya berada pada tingkat sedang, dan sebesar 23% subjek memiliki kemampuan dalam penerimaan dirinya secara apa yang ada, serta mampu mengendalikan dan mengontrol pikiran maupun perasaan dengan baik.

Hasil uji hipotesis yang diperoleh pada penelitian ini, sesuai dengan penelitian yang telah dilakukan oleh Savitri & Listiyandini (2017). Pada penelitian tersebut menyebutkan bahwa *mindfulness* secara signifikan memiliki kontribusi positif dengan *psychological well-being* pada remaja. Penelitian tersebut menemukan adanaya relevansi mengenai *mindfulness* berperan positif terhadap tiap-tiap aspek *psychological well-being.*

Responden pada penelitian ini adalah adalah mahasiswa berjenis kelamin perempuan Universitas Negeri Surabaya dengan usia berkisar 18-25 tahun, yang memiliki arti mereka berada pada tahap dewasa awal. Santrock (2011) menjelaskan bahwa, masa dewasa awal adalah masa pergantian atau transisi dari remaja menuju dewasa, dengan rentang usia antara 18 tahun hingga 25 tahun, masa yang ditandai dengan kegiatan-kegiatan dalam mengeksplore diri dan bereksperimen (Putri, 2018). Karakteristik utama individu dewasa awal adalah memiliki peluang yang luas dalam mengembangkan diri atau mengeksplore diri pada berbagai bidang, seperti bidang pendidikan, pekerjaan, percintaan, serta cara individu memandang kehidupan dan dunia. Sehingga adanya berbagai macam perubahan yang diakibatkan oleh eksplorasi diri tersbeut dapat menjadikan individu pada masa dewasa awal menjadi tidak stabil (Arnett, 2000).

Adapun dewasa awal ini merupakan era kritis dalam tahap perkembangan individu ketika terjadianya suatu peristiwa dalam kehidupannya. Hal tersebut dapat dikarenakan peralihan tahapan usia, yang semula dari remaja menjadi dewasa dan terdapat berbagai macam tuntutan untuk tantangan dunia yang sebenarnya (Ariffin et al., 2021) . Melalui pemaparan di atas, individu yang berada tahap usia dewasa awal, tidak sedikit bagi mereka yang mengalami kecemasan, kebingungan, rasa takut, perasaan yang kurang nyaman baik terhadap dirinya maupun orang lain, bahkan gangguan psikologis lainnya, hingga dapat menyebabkan *psychological well-being* menjadi menurun (Kurniasari et al., 2019).

Psychological Well-Being didefinisikan sebagai pencapaian total dari potensi psikologis seseorang dan kemampuan mereka untuk menerima baik kelemahan maupun kekuatan mereka sendiri (Ryff & Keyes, 1995). Individu dengan *psychological well-being* yang tinggi, akan mmeiliki perasaan yang puas akan hidup yang dimilikii, merasakan energi positif seperti memperoleh dukungan yang posiitif pula dari sekitarnya (Arfianto et al., 2020). Hal tersebut

akan berbanding terbalik apabila individu mempunyai *psychological well-being* yang rendah, dimana Heiman dan Kariv menjelaskan bahwa akan mempengaruhi kognitif, emosi, fisiologis, dan tingkah laku individu (Nasihah & Alfian, 2021). Oleh karena itu, individu perlu dan dibutuhkannya kesadaran penuh atau *mindfulness*, penerimaan tanpa adanya penolakan terhadap perasaan atau stimulus yang muncul dan menyadarinya.

Apabila ditinjau berdasarkan aspek atau dimensi *mindfulness* yang terkait hubungan dengan *psychological well-being.* Aspek *observing* berkaitan dengan *psychological well-being,* yang berarti aspek tersebut mengaitkan perhatian penhh individu dalam mengartikan situasi yang ada di sekitarnya, baik situasi internal maupun eksternal, seperti emosi dan sensasi (Baer et al., 2006). Ketika individu perempuan dewasa awal telah mengetahui dan terbiasa dengan apa yang terjadi pada dirinya, aspek ini akan memungkinkan individu untuk lebih sadar akan kognitifnya, perasaannya, dan juga hal-hal yang menyebabkan stress pada perempuan dewasa awal dalam menjalnai peristiwa yang sedang dihadapinya. Hal ini berkaitan dengan tingkat *mindfulness* individu dengan *psychological well-being*, di mana ketika individu telah paham akan dirinya, maka dapat menambahkan tingkat kesadaran individu pula, sehingga perempuan dewasa awal akan lebih mudah ketika menjalin hubungan dengan orang lain (Agustian, 2005). Hal tersebut termasuk ke dalam aspek *psychological well-being*, yaitu *positive relationship with others*, dimana perempuan dewasa awal mampu dalam menjalin hubungang yang positif dengan sesama.

Pada aspek *describing* pada *mindfulness*, ketika individu mampu dalam mendeskripsikan dirinya dan paham akan perasaan maupun kondisi secara apa adannya serta (Baer et al., 2006). Maka hal tersebut, *psychological well-being* perempuan dewasa awal meningkat dan berkaitan dengan aspek *self acceptance* dan *purpose in life*, dimana individu telah menyadari serta menerima diri mereka secara keseluruhan dan paham akan tujuan hidupnya. Kemudia, aspek *Acting with awareness* pada *mindfulness*, ketika perempuan dewasa awal mampu dalam memberikan perhatian penuh atau fokus pada apa yang sedang terjadi, maka dapat meningkkan *psychological well-being* perempuan dewasa awal, dimana hal tersebut berkaitan dengan aspek *psychological well-being*, yaitu *enviromental mastery*, dimana individu mampu atau memiliki dan mengelola perasaan ada, baik dalam dirinya maupun sekitarnya (Ryff, 1989).

Selanjutnya, pada aspek *non judging to inner experience*, ketika individu mampu dalam mengatur emosi yang ada pada diri dan membiarkan perasaan yang ada itu muncul. Aspek *mindfulness* terakhir yaitu *non reacting to inner experience*, dimana ketika perempuan dewasa awal tidak terpengaruh atau tidak mudah terpancing dengan emosi negatif dan memilih untuk berhenti dalam menaggapinya sebelum terhanyt akan perasaan yang lebih jauh lagi, maka kesejahteraan psikologis perempuan dewasa awal semakin baik. Kedua aspek tersebut berkaitan dengan aspek *autonomy* pada *psychological well-being,* dimana individu yang mampu dalam mengatur atau mengendalikan tingkah laku maupun perasaannya dan bertindak secara rasioanal (Ryff, 1989). Hal tersebut relevan dengan penelitian oleh Dyah & Fourianalistyawati, (2018), dimana pada penelitian tersebut memperoleh hasil adanya hubungan yang positif dan *trait mindfulness* berperan secara signifikan terhadap tiga aspek *psychological well-being,* yaitu *self acceptance, relathionship with other,* dan *autonomy*.

Berdasarkan pemaparan tersebut dapat disimpulkan bahwa, Individu yang menjalani pengalaman yang buruk atau menyedihkan, menakutkan, atau bahkan menyenangkan, maka

individu dengan *mindfulness* tinggi akan membebaskan perasaan-perasaan tersebut muncul tanpa adanya penolakan dari diri individu terhadap perasaan yang mucul, sehingga kesejahteraan psikologisnya juga tinggi. Akan tetapi hal tersebut akan berbeda dengan individu yang *mindless*, yang mana mereka akan menolak adanya perasaan-perasaan negatif yang ada pada dirinya, sehingga individu yang *mindless* lebih tertutup dan biasanya tidak jujur pada perasaan yang sedang dialaminya. Sehingga kesejahteraan psikologis individu menurun (Carson & Langer, 2006).

Kesimpulan

Penelitian hubungan antara mindfulness dengan psychological well-being pada perempuan dewasa awal ini, terlaksana terhadap 100 mahasiswa Universitas Negeri Surabaya dengan 18-25 tahun dan berjenis kelamin perempuan. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa *mindfulness* dan *psychological well-being* memiliki hubungan yang cukup kuat. Hal tersebut ditunjukkan dengan hasil signifikansi dari kedua uji hipotesis menggunakan *Pearson Product Moment* yang didapatkan nilai yang signifikan. Adapun subjek dengan *mindfulness* rendah sebesar 15%, subjek dengan *mindfulness* sedang sebesar 66%, dan subjek dengan *mindfulness* yang tinggi sebesar 19%. Pada variabel *psychological well-being*, subjek dengan *psychological well-being* rendah sebesar 13%, sebesar 64% memiliki tingkat *psychological well-being* sedang, dan 23% subjek memiliki tiingkat *psychological well-being* yang tinggi.

Kesimpulan dari penelitian ini adalah ketika perempuan dewasa awal dengan *mindfulness* tinggi, maka *psychological well-being* perempuan dewasa awal juga tinggi. Sebaliknya, ketika perempuan dewasa awal yang *mindless*, maka kesejahteraan psikologisnya juga menurun.

Saran

Melalui hasil temuan penelitian ynag telah dilaksanakan, maka peneliti memberi saran kepada pihak-pihak yang terkait. Bagi perempuan dewasa awal, diharapkan untuk mulai dan mampu meningkatkan kesadaran pada diri, berfokus dan memiliki *mindfulness* pada kegiatan atau peristiwa yang sedang dijalani atau sedang terjadi, mengendalikan perasaan maupun emossi yang muncul agar *psychological well-beingnya* dapat meningkat dan terjaga. Dengan meningkatnya kesejahteraan psikologis pada perempuan dewasa awal, maka kondisi mental perempuan dewasa awal semakin positif. Peneliti berikutnya dapat melakukan penelitian tambahan terhadap subjek berjenis kelamin laki-laki dengan usia yang lebih bervariatif seperti dilakukan pada usia tahap remaja, dewasa, atau lansia serta dapat menggunakan variabel lain.

Daftar Pustaka

Agustin, A., & Kusnadi, S. K. (2019). Pendekatan mindfulness untuk meningkatkan kontrol diri anak berhadapan hukum (ABH). *Jurnal Psikologi: Media Ilmiah Psikologi*, *17*(2), 40–47.

Agustian, A. G. (2005). Rahasia sukses membangun kecerdasan emosi dan spiritual, ESQ: emotional spiritual qutiont (new edition). Penerbit Arga.

Arfianto, M. A., Mustikasari, M., & Wardani, I. Y. (2020). Is Social Support Related to Psychological Wellbeing in Working Mother? *Jurnal Keperawatan Jiwa*, *8*(4), 505.

https://doi.org/10.26714/jkj.8.4.2020.505-514

Ariffin, N. M., Jannah, M., & Kamsani, S. R. (2021). Perkembangan Usia Dewasa : Tugas Dan Hambatan Pada Korban Konflik Pasca Damai. *Bunayya : Jurnal Pendidikan Anak*, *7*(2), 114. https://doi.org/10.22373/bunayya.v7i2.10430

Arnett, J. J. (2000). Emerging adulthood: A theory of development from the late teens through the twenties. *American Psychologist*, *55*(5), 469–480. https://doi.org/10.1037/0003-066X.55.5.469

Azwar, (2017). *Metode Penelitian*. Yogyakarta: Pustaka Belajar.

Azwar, S. (2012). *Penyusunan Skala Psikologi*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.

Baer, R. A., Smith, G. T., Hopkins, J., Krietemeyer, J., & Toney, L. (2006). Using self-report assessment methods to explore facets of mindfulness. *Assessment*, *13*(1), 27–45. https://doi.org/10.1177/1073191105283504

Carson, S. H., & Langer, E. J. (2006). Mindfulness and self-acceptance. *Journal of Rational - Emotive and Cognitive - Behavior Therapy*, *24*(1), 29–43. https://doi.org/10.1007/s10942-006-0022-5

Dyah, A. S. P., & Fourianalistyawati, E. (2018). Peran Trait Mindfulness Terhadap Kesejahteraan Psikologis Pada Lansia. *Jurnal Psikologi Ulayat*, *5*(1), 109. https://doi.org/10.24854/jpu12018-115

Frijanto, dr. A. (2022). Depresi dan Bunuh Diri. *Kementerian Kesehatan Direktorat Jenderal Pelayanan Kesehatan*, 1–4. Retrieved from https://yankes.kemkes.go.id/view_artikel/1450/depresi-dan-bunuh-diri

Jannah, M. (2018). Penelitian Kuantitatif Untuk Psikologi. In *Yogyakarta: Pustaka pelajar*.

Jasmalinda. (2021). *Pengaruh Citra Merek Dan Kualitas Produk Terhadap Keputusan Pembelian Konsumen Motor Yamaha Di Kabupaten Padang Pariaman*. *1*(10).

Kabat-Zinn, J. (1990). *Full Catasthrope Living: Using the Wisdom of Your Body and Mind to Face Stress,Pain and Illness.*

Kemenkes. (2021). Kemenkes Beberkan Masalah Permasalahan Kesehatan Jiwa di Indonesia. *Kementerian Kesehatan RI*, 1–2. Retrieved from https://sehatnegeriku.kemkes.go.id/baca/rilis-media/20211007/1338675/kemenkes-beberkan-masalah-permasalahan-kesehatan-jiwa-di-indonesia/

Kurniasari, E., Rusmana, N., & Budiman, N. (2019). Gambaran Umum Kesejahteraan Psikologis Mahasiswa. *Journal of Innovative Counseling : Theory, Practice &*

Research, *3*(2), 52–58. http://journal.umtas.ac.id/index.php/innovative_counseling

Maya Eka S. W, T. (2015). *Perbedaan Kesejahteraan Psikologis Wanita*. *13*(1), 48–65.

Meidatuzzahra, D. (2019). *Penerapan Accidental Sampling Untuk Mengetahui Prevalensi Akseptor Kontrasepsi Suntikan Terhadap Siklus Menstruasi (Studi Kasus: Pukesmas Jembatan Kembar Kabupaten Lombok Barat)*. *13*(1), 19–23.

Nasihah, D., & Alfian, I. N. (2021). Hubungan antara Perilaku Prososial dengan Kesejahteraan Psikologis pada Penerima Beasiswa Bidikmisi. *Buletin Riset Psikologi Dan Kesehatan Mental (BRPKM)*, *1*(1), 852–858. https://doi.org/10.20473/brpkm.v1i1.27024

Pratama, D. R. P., & Laksmiwati, H. (2022). Perbedaan self compassion ditinjau dari jenis kelamin pada mahasiswa. *Character: Jurnal Penelitian Psikologi*, *9*(7), 73–83. https://ejournal.unesa.ac.id/index.php/character/article/view/47865

Puspasari, H., & Puspita, W. (2022). Uji Validitas dan Reliabilitas Instrumen Penelitian Tingkat Pengetahuan dan Sikap Mahasiswa terhadap Pemilihan Suplemen Kesehatan dalam Menghadapi Covid-19. *Jurnal Kesehatan*, *13*(1), 65. https://doi.org/10.26630/jk.v13i1.2814

Putri, A. F. (2018). Pentingnya Orang Dewasa Awal Menyelesaikan Tugas Perkembangannya. *SCHOULID: Indonesian Journal of School Counseling*, *3*(2), 35. https://doi.org/10.23916/08430011

Rodiani, & Rusfiana, A. (2016). Hubungan Premenstrual Syndrome (PMS)terhadap Faktor Psikologis pada Remaja. *HubunganPremenstrual Syndrome (PMS) Terhadap Faktor Psikologis Pada Remaja*, *5*(1), 18–22. Retrieved from http://journal.unair.ac.id/download-fullpapers-aunf37edc8630full.pdf

Ryff, C. D. (1989). Happiness Is Everything, or Is It? Explorations on the Meaning of Psychological Well-Being. *Journal of Personality and Social Psychology*, *57*(6), 1069–1081. https://doi.org/https://doi.org/10.1037/0022-3514.57.6.1069

Ryff, C. D., & Keyes, C. L. M. (1995). The Structure of Psychological Well-Being Revisited. *Journal of Personality and Social Psychology*, *69*(4), 719–727. https://doi.org/10.1037/0022-3514.69.4.719

Savitri, W. C., & Listiyandini, R. A. (2017). Mindfulness dan Kesejahteraan Psikologis pada Remaja. *Psikohumaniora: Jurnal Penelitian Psikologi*, *2*(1), 43. https://doi.org/10.21580/pjpp.v2i1.1323

Sugiyono, (2017). Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, Dan R&D. Bandung: CV Alfabeta.

Sugiyono, (2017). Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, Dan R&D. Bandung: CV

Alfabeta.

Thirumaran, M., Vihayaraman, M., Irfan, M., Moinuddin, K, H., & Shafaque, N. (2020). Influence of Age and Gender on the Performance. *Indian Journal of Public Health Research & Development*, *11*(3), 882–886. https://doi.org/10.9790/487x-165397103

Unair, N. (2021). Perempuan Rentan Alami Masalah Kesehatan Mental, Pakar Psikologi UNAIR Uraikan Penyebabnya. *Unair News*. Retrieved from http://news.unair.ac.id/2021/04/26/perempuan-rentan-alami-masalah-kesehatan-mental-pakar-psikologi-unair-uraikan-penyebabnya/

Yenita, S. (2022). Gambaran Psychological Well Being Pada Dewasa Awal Yang Berstatus Janda Di Kenagarian Air Bangis. *Journal of Multidicsiplinary Research and Development*, *4*(2), 86–91.