



Homepage Journal: <https://jurnal.unismuhpalu.ac.id/index.php/JKS>

Pengaruh Dispositional Mindfulness Terhadap Psychological Well Being Mahasiswa Tingkat Akhir Yang Sedang Menyusun Skripsi

The Effect Of Dispositional Mindfulness On The Psychological Well-Being Of Final-Year Students Who Are Compiling Thesis

Nur Rahma Nasru^{*1}, Dhevry Puswiartika², Mardi Lestari³, Hasan Hasan⁴

¹⁻⁴Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan, Universitas Tadulako

*Corresponding author : Email: rahmanur0210@gmail.com

Artikel Penelitian

Article History:

Received: 09 Jun, 2025

Revised: 27 Jul, 2025

Accepted: 24 Aug, 2025

Kata Kunci:

Perhatian Disposisional,
Mahasiswa Tingkat Akhir,
Kesejahteraan Psikologis

Keywords:

*Dispositional Mindfulness,
Mahasiswa Tingkat Akhir,
Psychological well being*

DOI: 10.56338/jks.v8i8.8333

ABSTRAK

Mahasiswa tingkat akhir yang sedang menyelesaikan skripsi sering kali menghadapi tekanan yang cukup besar. Tekanan tersebut dapat memicu munculnya berbagai emosi negative seperti ketegangan stress, rasa cemas berlebih, frustrasi, hingga menurunnya motivasi untuk mengerjakan skripsi. Kondisi ini pada akhirnya dapat berdampak pada kesejahteraan psikologis mahasiswa. Tujuan dari penelitian ini untuk mengetahui pengaruh dispositional mindfulness terhadap psychological well being mahasiswa tingkat akhir yang sedang menyusun skripsi. Penelitian ini melibatkan 125 mahasiswa dari beberapa program studi, yakni Bimbingan dan Konseling, Pendidikan Guru Sekolah Dasar, Pendidikan Jasmani, Kesehatan dan Rekreasi, Serta Pendidikan Guru Pendidikan Anak Usia Dini. Instrument yang digunakan untuk mengumpulkan data berupa kuisioner dispositional mindfulness dengan skala Five Facet Mindfulness Questionnaire (FFMQ) dan kuisioner psychological well being dengan skala Psychological Well Being Scale. Proses analisis data dilakukan menggunakan SPSS versi 26. Berdasarkan hasil analisis regresi linear sederhana, diperoleh nilai koefisien determinasi $R=0.731$ dan $R\text{ Square}=0.535$ dengan tingkat signifikansi sebesar $0.000<0.05$. Hasil ini menunjukkan adanya pengaruh yang signifikan antara dispositional mindfulness terhadap psychological well being mahasiswa tingkat akhir yang sedang menyusun skripsi.

ABSTRACT

Final year students who are completing their theses often face considerable pressure. This pressure can trigger various negative emotions such as stress, excessive anxiety, frustration, and decreased motivation to work on their theses. This condition can ultimately impact students' psychological well-being. The purpose of this study was to determine the effect of dispositional mindfulness on the psychological well-being of final year students who are writing their theses. This study involved 125 students from several study programs, namely Guidance and Counseling, Elementary School Teacher Education, Physical Education, Health and Recreation, and Early Childhood Education Teacher Education. The instruments used to collect data were a dispositional mindfulness questionnaire with the Five Facet Mindfulness Questionnaire (FFMQ) scale and a psychological well-being questionnaire with the Psychological Well-Being Scale scale. The data analysis process was carried out using SPSS version 26. Based on the results of the simple linear regression analysis, the coefficient of determination $R = 0.731$ and $R\text{ Square} = 0.535$ were obtained with a

PENDAHULUAN

Mahasiswa merupakan individu yang tengah menempuh jenjang pendidikan tinggi dan diberi bekal pengetahuan serta kemampuan guna menghadapi persaingan di tengah dinamika era global yang sarat tantangan (Kurniawati & Baroroh, 2016). Mahasiswa di perguruan tinggi diharapkan dapat menyelesaikan pendidikannya dalam jangka waktu yang telah ditargetkan oleh lembaga pendidikan terkait. Beragam tekanan yang dirasakan mahasiswa dapat berasal dari berbagai sumber, seperti

dorongan orang tua, kebijakan akademik, tanggungan biaya pendidikan, lingkungan sosial seperti teman sebaya, tuntutan dari dosen, serta kurangnya motivasi belajar (Andarini & Fatma, 2013). Motivasi belajar menjadi salah satu faktor penting yang memengaruhi keberhasilan dalam menyelesaikan tugas akhir. Ketika seseorang memiliki dorongan yang kuat untuk belajar, proses belajar akan berjalan lebih optimal. Tingkat motivasi belajar yang tinggi cenderung mendorong seseorang untuk lebih berkomitmen dan tekun dalam menjalani proses pembelajaran (Lestari et al., 2023). Untuk dapat meraih gelar sarjana, mahasiswa dituntut menyelesaikan pendidikan mereka dengan mengerjakan skripsi sebagai salah satu syarat kelulusan. Proses ini kerap menjadi sumber tekanan yang membuat mahasiswa rentan mengalami stress dan beresiko menunjukkan perilaku yang maladaptive (Tri & Hartati, 2013).

Tugas akhir adalah salah satu tahapan penting yang wajib ditempuh mahasiswa sebelum memperoleh gelar sarjana. Dalam praktiknya, proses penyusunan tugas akhir seringkali dianggap menantang karena memerlukan waktu yang tidak sebentar serta usaha yang konsisten. Tak jarang hal ini menimbulkan berbagai kesulitan dan tekanan yang berdampak pada kondisi mental mahasiswa (Huppert, 2009). Mahasiswa yang tengah mengerjakan tugas akhir sering merasa terbebani dan tekanan yang dirasakan tersebut berkembang menjadi emosi negatif yang berujung pada gangguan mental seperti stres, kecemasan, depresi, dan gangguan lainnya meningkat, sebagian besar disebabkan oleh tekanan akademis, tuntutan sosial, dan perubahan besar dalam kehidupan pribadi mahasiswa (Rasido et al., 2025; Indrawati et al., 2025) hal tersebut dapat mempengaruhi kesejahteraan psikologis mahasiswa yang sedang menyelesaikan tugas akhir (Aulia et al., 2024). *Psychological well being* memiliki kaitan erat dengan stress yang dialami seseorang, mahasiswa yang memiliki tingkat stress akademik yang tinggi akan merasa sulit untuk berkonsentrasi atau fokus dalam tugas akademis terutama dalam menyelesaikan tugas akhir (Nurwahyuni, 2023).

Kesejahteraan psikologis merujuk pada kondisi ketika seseorang dapat menjalani kehidupannya dengan penuh kesadaran akan potensi diri dan mampu mengelolanya secara optimal. Individu yang berada dalam keadaan ini biasanya memiliki pandangan hidup yang jelas, dapat menghargai dirinya secara utuh termasuk kelebihan maupun keterbatasan mampu menjalin relasi sosial yang harmonis, menunjukkan kemandirian dalam berpikir dan bertindak, mudah menyesuaikan diri terhadap dinamika lingkungan, serta terus mengalami perkembangan dalam aspek kepribadian dan emosionalnya (Syafiasani & S.R, 2022). Sebaliknya mahasiswa yang mempunyai *psychological well being* yang buruk merasa terpuruk menghadapi berbagai keadaan, selalu menyalahkan keadaan karena tidak sesuai dengan harapan, pesimis dalam menghadapi tantangan, bergantung dengan orang lain terkait segala keputusan, tidak dapat berdamai dengan keadaan yang terjadi (Pratama & Fikri, 2023).

Dispositional mindfulness termasuk dalam faktor penting yang turut menentukan tingkat *psychological well-being* seseorang. Sebagai bentuk sumber daya psikologis internal, dispositional mindfulness berperan dalam membantu individu tetap stabil secara emosional serta mampu mengatur diri ketika menghadapi tekanan, tantangan hidup, atau kondisi yang penuh ketidakpastian (Puswiartika, 2021). *Dispositional mindfulness* telah dikonseptualisasikan sebagai kecenderungan atau karakteristik individu untuk memperhatikan dan menyadari momen saat ini dengan tujuan menerima situasi tanpa menghakimi dalam kehidupan sehari-hari (Lee & Khai Ling, 2023).

Dispositional mindfulness memiliki peran penting dalam mendukung kesejahteraan psikologis mahasiswa. Kemampuan ini dipandang krusial karena dapat membantu mahasiswa meningkatkan kesejahteraan psikologisnya, dan menurunkan stress terutama pada usia remaja (Hasanuddin & Khairuddin, 2021). Individu yang memiliki *dispositional mindfulness* cenderung mampu menerima keadaan apa adanya, tanpa dorongan kuat untuk mengubah situasi yang dirasa tidak menyenangkan, sehingga menciptakan sikap penerimaan yang lebih tenang dan sadar (Aisyiyah & Suprapti, 2021).

Proses penyusunan tugas akhir ini kerap menjadi sumber tekanan mental yang memicu stres, frustrasi, perasaan rendah diri, hingga hilangnya semangat, yang pada akhirnya dapat berdampak negatif pada kesejahteraan psikologis mahasiswa. Kesejahteraan psikologis merupakan kondisi ketika individu dapat menerima diri apa adanya, memiliki arah hidup yang bermakna, menjalin interaksi sosial

yang positif, dan senantiasa tumbuh secara pribadi. Salah satu unsur yang dapat memperkuat kondisi ini adalah *dispositional mindfulness*, yaitu kemampuan seseorang untuk tetap sadar penuh terhadap pengalaman saat ini tanpa menghakimi. Kemampuan ini membantu mahasiswa dalam menghadapi tekanan, mengatur emosi, dan menerima situasi dengan lebih tenang, sehingga berdampak positif pada kondisi psikologis mereka selama menyelesaikan skripsi.

Topik mengenai *dispositional mindfulness* dan kesejahteraan psikologis telah menjadi perhatian dalam berbagai studi sebelumnya, namun penelitian yang secara khusus mengulas pengaruh *dispositional mindfulness* terhadap *psychological well being* pada mahasiswa tingkat akhir yang sedang menyusun skripsi masih sangat terbatas. *Padahal, mahasiswa pada tahap ini sangat membutuhkan kondisi kesejahteraan psikologis yang optimal. Melalui penelitian ini, diharapkan dapat ditemukan aspek-aspek dalam dispositional mindfulness yang berperan dalam meningkatkan psychological well being mahasiswa. Hasil temuan juga diharapkan bisa menjadi referensi ilmiah yang berguna bagi mahasiswa untuk mengembangkan kemampuan dispositional mindfulness demi menunjang kesejahteraan psikologis mereka.* Dengan demikian, penelitian ini bertujuan untuk mengkaji seberapa besar pengaruh *dispositional mindfulness* terhadap *psychological well being* mahasiswa tingkat akhir yang sedang menyusun skripsi.

TINJAUAN LITERATUR

Penyusunan artikel ini merupakan fase akademik yang menuntut dan sering menimbulkan stres, kecemasan, serta penurunan kesejahteraan psikologis mahasiswa tingkat akhir. *Dispositional mindfulness*—kecenderungan untuk hadir penuh dan sadar terhadap momen kini tanpa menghakimi—diidentifikasi sebagai faktor protektif yang dapat meningkatkan *psychological well-being* (PWB).

PWB mencakup aspek penerimaan diri, hubungan positif, otonomi, penguasaan lingkungan, tujuan hidup, dan pertumbuhan pribadi. Penelitian terdahulu menunjukkan bahwa *dispositional mindfulness* berhubungan positif dengan PWB melalui mekanisme seperti pengurangan ruminasi, peningkatan makna hidup, harapan, serta kemampuan regulasi emosi.

Studi pada populasi mahasiswa menunjukkan bahwa tingkat *mindfulness* yang tinggi berkorelasi dengan kepuasan hidup lebih baik, stres akademik lebih rendah, dan kesehatan mental yang lebih stabil. Namun, sebagian besar penelitian masih bersifat umum, belum fokus pada mahasiswa tingkat akhir yang menghadapi tuntutan spesifik penyusunan skripsi, serta lebih banyak menggunakan desain *cross-sectional*.

Oleh karena itu, penelitian tentang pengaruh *dispositional mindfulness* terhadap PWB pada mahasiswa tingkat akhir memiliki urgensi tinggi, baik untuk memperkaya literatur maupun sebagai dasar pengembangan intervensi peningkatan kesejahteraan psikologis di lingkungan perguruan tinggi.

METODE

Studi ini menggunakan pendekatan berbasis data kuantitatif, sebagaimana dijelaskan pendekatan kuantitatif merupakan pendekatan yang menggunakan pengukuran, perhitungan, rumus dan data numerik, dalam merencanakan, menjalankan, menerapkan teknik, menganalisis data, dan menyimpulkan temuan. Penelitian ini menggunakan metode kausal yang sering disebut dengan metode *ex-post facto*, dimana metode ini digunakan untuk mengetahui Pengaruh *dispositional mindfulness* terhadap *psychological well being* mahasiswa tingkat akhir yang sedang menyusun skripsi Sugiyono (2017) dalam (Nursyahputri & Saragih, 2019).

Penelitian ini diawali dengan penggunaan dua instrumen utama sebagai alat pengumpul data, yaitu skala yang mengukur *mindfulness* dan skala yang menilai kondisi *psychological well being*. Pengukuran *dispositional mindfulness* dilakukan dengan memanfaatkan instrumen yang dikembangkan oleh (Baer et al., 2008), yang terdiri atas lima komponen utama, yakni kemampuan untuk mengamati, mengungkapkan pengalaman secara verbal, bertindak secara sadar, tidak bersikap menghakimi terhadap

pengalaman batin, serta menjaga ketenangan tanpa memberikan reaksi berlebihan terhadap pengalaman tersebut. Sementara itu, untuk mengevaluasi *psychological well-being* digunakan alat ukur yang dikenal sebagai *Psychological Well Being Scale* yang diperkenalkan oleh Ryff pada tahun 1989 dan dikutip dalam penelitian (Mauliddiyah, 2021). Instrumen ini dikenal luas sebagai salah satu skala paling representatif dalam menilai kesejahteraan psikologis. Terdapat enam aspek yang menjadi indikator, yaitu penerimaan terhadap diri sendiri, kualitas relasi interpersonal, kemandirian, kemampuan beradaptasi dengan lingkungan, orientasi terhadap tujuan hidup, serta kapasitas pengembangan diri. Setiap pernyataan dalam instrumen tersebut dijawab menggunakan skala Likert, dengan rentang dari sangat tidak setuju hingga sangat setuju.

Penelitian ini memanfaatkan pendekatan analisis data yang mencakup metode deskriptif untuk menggambarkan data serta teknik inferensial untuk menarik kesimpulan berdasarkan hasil yang diperoleh. Untuk menguji pengaruh antar variabel menggunakan metode analisis regresi linear sederhana sugiyono (2016) dalam (Nursyahputri & Saragih, 2019) menggunakan bantuan SPSS untuk menguji hipotesis dengan taraf signifikan 0,05.

HASIL

Analisis Deskriptif

Hasil penelitian ini telah dilakukan analisis deskriptif tentang tingkat *dispositional mindfulness* pada mahasiswa semester akhir yang sedang menyelesaikan skripsi di lingkungan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan yang di tunjukkan pada table 1 berikut ini.

Tabel 1 Klasifikasi *Dispositional Mindfulness*

No	Klasifikasi <i>Dispositional Mindfulness</i>	Frekuensi
1.	Sangat tinggi	30
2.	Tinggi	92
3.	Rendah	3
Jumlah		125

Berdasarkan tabel 1, hasil analisis deskriptif menunjukkan tingkat *dispositional mindfulness* pada mahasiswa semester akhir yang sedang menyelesaikan skripsi di lingkungan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan, yang mencakup jurusan Bimbingan dan Konseling, PGPAUD, PGSD, serta PJKR. Dari total 125 partisipan, diketahui bahwa 30 mahasiswa menunjukkan tingkat *mindfulness* yang sangat tinggi, 92 mahasiswa berada pada tingkat tinggi, sementara hanya 3 orang yang tercatat memiliki tingkat *mindfulness* yang rendah.

Tabel 2 Klasifikasi *Psychological Well being*

No	Klasifikasi <i>Psychological well being</i>	Frekuensi
1.	Sangat tinggi	73
2.	Tinggi	48
3.	Rendah	4
Jumlah		125

Berdasarkan tabel 2, hasil analisis deskriptif menunjukkan sebanyak 125 mahasiswa akhir dari berbagai program studi di FKIP yaitu Bimbingan dan Konseling, PGPAUD, PGSD, dan PJKR yang tengah menyelesaikan skripsi, menunjukkan variasi tingkat kesejahteraan psikologis. Sebanyak 73 mahasiswa berada pada tingkat sangat tinggi, 48 orang berada dalam kategori tinggi, dan hanya 4 orang yang termasuk dalam kategori rendah.

Uji Regresi Linear Sederhana

Tabel 3 Hasil Uji Koefisien Determinasi

Model Summary				
Model	R	R Square	Adjusted R Square	Std. Error of the Estimate
1	.731 ^a	.535	.531	3.64254

a. Predictors: (Constant), Dispositional Mindfulness

Tabel 3 menunjukkan bahwa nilai korelasi (R) mencapai 0,731. Sementara itu, nilai koefisien determinasi (R Square) tercatat sebesar 0,535, yang mengindikasikan bahwa variabel independen memberikan kontribusi terhadap perubahan atau variasi pada variabel dependen sebesar 53,5%."

Tabel 4 Hasil Analisis Regresi Linear Sederhana

		Coefficients ^a				
		Unstandardized Coefficients		Standardized Coefficients	T	Sig.
Model		B	Std. Error	Beta		
1	(Constant)	5.576	3.552		1.570	.119
	Dispositional Mindfulness	.943	.079	.731	11.893	.000

a. Dependent Variable: Psychological Well Being

Berdasarkan hasil analisis regresi, konstanta sebesar 5,576 menunjukkan bahwa ketika tingkat *dispositional mindfulness* bernilai nol, maka tingkat *psychological well-being* diperkirakan berada pada angka 5,576. Sementara itu, koefisien regresi yang bernilai 0,731 mengindikasikan bahwa setiap peningkatan sebesar 1% pada variabel *dispositional mindfulness* akan menyebabkan kenaikan *psychological well-being* sebesar 0,731. Nilai koefisien yang positif ini mencerminkan adanya hubungan positif antara kedua variabel tersebut. Selain itu, nilai signifikansi sebesar 0,000 yang lebih kecil dari ambang batas 0,05 mengonfirmasi bahwa pengaruh *dispositional mindfulness* terhadap *psychological well-being* bersifat signifikan secara statistik.

PEMBAHASAN

Penelitian ini menunjukkan penemuan bahwa *dispositional mindfulness* memiliki pengaruh yang signifikan terhadap *psychological well being* mahasiswa. Dengan kata lain, semakin tinggi tingkat *dispositional mindfulness* yang dimiliki mahasiswa, maka semakin baik pula tingkat *psychological well being* yang mereka rasakan selama proses penyusunan tugas akhir (Saraswati et al., 2023). Hasil ini seiring dengan studi yang dilakukan oleh (Pratama & Fikri, 2023) yang menunjukkan bahwa individu dengan tingkat kesejahteraan psikologis yang rendah lebih mudah mengalami tekanan emosional seperti perasaan terasing, stres berat, keputusan, serta munculnya rasa tidak berharga dan rendah diri. Dalam konteks ini, tingkat *dispositional mindfulness* yang tinggi berperan penting dalam menumbuhkan kesadaran yang terbuka serta membantu menjaga fokus dan kestabilan perhatian, Hal ini turut membina kestabilan mental mahasiswa tingkat akhir selama mereka menjalani tahapan penyusunan tugas akhir (Fourianalistyawati et al., 2023).

Dispositional mindfulness adalah sikap sadar penuh terhadap pengalaman saat ini tanpa penghakiman. Konsep ini tidak hanya menekankan pentingnya kesadaran terhadap momen kini, tetapi

juga mengajak individu untuk secara tulus menerima pengalaman tersebut tanpa terjebak pada ingatan masa lalu. Dengan kata lain, dispositional mindfulness mendorong seseorang untuk mengarahkan kembali fokus dan kesadarannya pada apa yang sedang dialami saat ini dengan sikap terbuka dan penerimaan penuh (Burzler & Tran, 2022). Menurut (Good et al., 2016) terdapat keterkaitan antara sifat *mindfulness* bawaan seseorang dengan kesejahteraan psikologis. Individu yang memiliki tingkat kesadaran penuh yang tinggi dalam kehidupan sehari-harinya cenderung mengalami kondisi psikologis yang lebih seimbang dan memiliki kesehatan mental yang tinggi (Rasido et al., 2024).

Tingkat *mindfulness dispositional* yang dimiliki oleh mahasiswa dapat memberikan dampak positif terhadap kondisi fisik dan mental mereka, sehingga berperan dalam mencegah terbentuknya pola pikir, rutinitas, dan tindakan yang merugikan kesehatan (Quaglia et al., 2015). *Dispositional mindfulness* memiliki peran penting dalam menurunkan kecenderungan individu mengalami emosi negatif, seperti kecemasan, melalui kemampuan untuk mengelola respons emosional serta mengurangi reaksi berlebihan terhadap situasi tertentu. Sikap *mindful* juga berkontribusi dalam memperkuat resiliensi individu dalam menghadapi rasa cemas (Puswiartika et al., 2023). Seseorang dengan tingkat *mindfulness* yang tinggi umumnya memiliki kecerdasan emosional dan sosial yang baik, sehingga mampu mengatur diri secara lebih tenang dan memberikan respons yang lebih adaptif terhadap berbagai kondisi, khususnya ketika menghadapi ketidakpastian dan perubahan besar dalam kehidupan sehari-hari (Ratu et al., 2023; Puswiartika et al., 2024).

Dispositional mindfulness mencerminkan kemampuan seseorang untuk hadir sepenuhnya dalam pengalaman hidupnya dengan cara yang sadar dan terbuka. Kemampuan ini terdiri dari lima aspek utama. Pertama, *observing*, yaitu kecenderungan untuk memperhatikan dengan sadar apa yang dirasakan, dipikirkan, serta dirasakan baik sebagai dampak dari faktor internal maupun pengaruh kondisi eksternal. Kedua, *describing*, yakni kemampuan untuk mengenali dan mengungkapkan pengalaman tersebut dalam bentuk kata-kata. Ketiga, *acting with awareness*, atau bertindak dengan kesadaran penuh, artinya seseorang benar-benar hadir dalam setiap kegiatan tanpa melakukannya secara otomatis. Keempat, *non-judging*, yaitu menerima setiap pikiran dan perasaan tanpa terburu-buru menilai apakah itu baik atau buruk, dan kelima, *non-reactivity*, yang berarti mampu membiarkan pikiran dan emosi datang dan pergi tanpa harus langsung bereaksi atau larut di dalamnya (Baer et al., 2008). Kelima aspek ini berkontribusi positif terhadap *psychological well being*, karena membantu individu untuk lebih tenang, lebih sadar, dan lebih mampu menghadapi tekanan hidup secara sehat (Awaliyah & Arruum Listiyandini, 2018).

Mahasiswa dengan tingkat *psychological well being* yang tinggi cenderung mampu menerima diri apa adanya, membangun hubungan yang positif dengan orang lain, menyelesaikan masalah sosial secara mandiri, mengendalikan lingkungan sekitarnya, menetapkan arah hidup yang jelas, serta menyadari dan mengembangkan potensi diri secara berkelanjutan (Astutik, 2019). Kondisi ini memungkinkan mahasiswa yang tengah menyusun skripsi untuk memiliki strategi koping yang adaptif dan efektif dalam menghadapi berbagai tantangan maupun hambatan selama proses penyusunan. Dengan demikian, proses penyusunan skripsi dapat dilalui dengan lebih lancar dan diselesaikan secara optimal serta tepat waktu. Sejalan penelitian (Khoirunnisa & Dewi Rosiana, 2023) mengindikasikan bahwa mahasiswa yang memiliki tingkat kesejahteraan psikologis yang tinggi cenderung menjalankan fungsi pribadi yang positif, sehingga kondisi psikologis yang sehat berperan krusial dalam mendukung penyelesaian tugas akhir mereka.

Psychological well being menggambarkan kondisi kesehatan mental individu yang tercermin melalui terpenuhinya berbagai fungsi psikologis yang positif (Dewi, 2012). Konsep ini menunjukkan sejauh mana seseorang mampu menjalani kehidupannya secara optimal. *Psychological well being* tidak selalu ditandai dengan perasaan senang atau bahagia terus-menerus. Justru, emosi yang bersifat negatif seperti kecewa, kegagalan, maupun kesedihan tetap dianggap sebagai bagian alami dari pengalaman hidup yang sehat (Huppert, 2009).

Psychological well being meliputi enam dimensi utama, antara lain kemampuan menjalin relasi yang sehat dengan sesama, sikap positif terhadap diri sendiri, memiliki arah dan makna dalam kehidupan, serta dorongan untuk terus berkembang sebagai individu, penguasaan lingkungan, dan otonomi. Keenam aspek ini mencerminkan bagaimana individu membangun relasi sosial, mengenal dan menerima diri sendiri, memiliki arah hidup, terus berkembang, mampu menyesuaikan diri dengan lingkungan, serta bersikap mandiri dalam mengambil keputusan (Savitri & Listiyandini, 2017).

Tingkat *dispositional mindfulness* yang dimiliki mahasiswa memiliki kaitan positif dengan kondisi *psychological well being* pada mahasiswa (Siti Istiqomah dan & Salma, 2022). Dengan kata lain, individu yang memiliki tingkat *mindfulness* disposisional yang lebih tinggi cenderung mengalami peningkatan dalam aspek kesejahteraan psikologis mereka. Hasil serupa juga dilaporkan oleh peneliti lain (Aisyiyah & Suprapti, 2021) yang menemukan bahwa *dispositional mindfulness* memberikan dampak yang bermakna terhadap enam aspek utama dalam kesejahteraan psikologis. Beberapa komponen dari *dispositional mindfulness*, seperti kemampuan mengamati, mengungkapkan pengalaman secara verbal, serta tidak bereaksi secara impulsif terhadap pengalaman batin, menunjukkan keterkaitan yang kuat dengan aspek penerimaan diri. Di sisi lain, elemen mengamati dan bertindak dengan kesadaran penuh berperan penting dalam membentuk empat aspek lainnya, yaitu kemampuan menjalin hubungan yang sehat dengan orang lain, kemandirian, kemampuan mengelola lingkungan, serta memiliki arah dan makna hidup. Tak hanya itu, tindakan yang dilakukan dengan kesadaran penuh juga menunjukkan kontribusi signifikan terhadap aspek pertumbuhan pribadi, yang merupakan salah satu komponen kunci dalam kesejahteraan psikologis secara keseluruhan.

Hasil studi mengungkapkan adanya hubungan yang kuat dan bermakna secara statistik antara *dispositional mindfulness* (variabel X) dengan *psychological well being* (variabel Y) pada mahasiswa tingkat akhir yang sedang menyusun skripsi. Ketika *dispositional mindfulness* berada pada tingkat yang tinggi selama proses penyusunan skripsi, maka hal ini secara signifikan berkontribusi dalam meningkatkan kesejahteraan psikologis mahasiswa. Dengan adanya rasa dukungan sosial yang dirasakan bermanfaat dan memenuhi kebutuhan personal, mahasiswa cenderung memiliki kemampuan untuk menerima diri secara positif, menjalin hubungan yang hangat dan bermakna dengan orang lain, bersikap mandiri, memiliki arah dan tujuan hidup yang jelas, menyadari proses pertumbuhan pribadi, serta mampu menyesuaikan diri dan mengelola lingkungan sekitarnya secara efektif.

KESIMPULAN

1. Hasil penelitian terhadap 125 mahasiswa tingkat akhir yang sedang menyusun skripsi menunjukkan bahwa tingkat *dispositional mindfulness* berada pada kategori yang cukup tinggi. Terdapat 30 mahasiswa yang menunjukkan capaian pada level paling atas, sedangkan 92 mahasiswa lainnya berada pada tingkatan atas. Sementara itu, hanya 3 mahasiswa yang masuk dalam kelompok dengan pencapaian paling rendah. Temuan ini mengindikasikan bahwa mayoritas mahasiswa memiliki kesadaran yang baik terhadap pikiran dan perasaan mereka tanpa adanya sikap menghakimi. Kemampuan ini turut membantu mereka dalam menghadapi stres dan tekanan selama proses penyusunan tugas akhir.
2. Hasil evaluasi terhadap 125 mahasiswa tingkat akhir yang menjadi responden mengindikasikan kondisi *psychological well being* yang cukup baik secara keseluruhan. Sebagian besar, yakni 73 orang, pada tingkat sangat tinggi, 48 lainnya tergolong tinggi, dan hanya 4 mahasiswa yang menunjukkan yang rendah. Data ini menunjukkan adanya variasi dalam kesejahteraan psikologis mahasiswa, meskipun sebagian besar mampu mempertahankan kondisi psikologis yang sehat. Mahasiswa dengan *psychological well being* baik cenderung lebih mampu mengelola emosi, menjaga fokus, serta menunjukkan penerimaan diri yang tinggi terhadap berbagai tantangan, termasuk dalam menghadapi masa depan. Kondisi ini menjadi faktor penting dalam mendukung penyelesaian skripsi secara efektif dan tetap menjaga kesehatan mental.

3. Secara keseluruhan, penelitian ini memperlihatkan terdapat hubungan yang bermakna dan positif antara tingkat *mindfulness* yang dimiliki secara *dispositional* dengan *psychological well being* pada mahasiswa semester akhir. Individu yang memiliki kesadaran penuh diri yang lebih tinggi umumnya menunjukkan kondisi psikologis yang lebih seimbang dan sehat, sebagaimana tercermin dari kemampuannya dalam mengelola tekanan akademik, menerima diri apa adanya, serta mempertahankan ketenangan dalam situasi yang menekan.

IMPLIKASI

1. Hasil penelitian menegaskan pentingnya mengembangkan dispositional mindfulness sebagai strategi pribadi untuk mengurangi stres, meningkatkan fokus, dan menjaga kesejahteraan psikologis selama proses penyusunan skripsi.
2. Mindfulness dapat dilatih melalui teknik sederhana seperti *mindful breathing*, *body scan*, atau journaling, yang dapat diintegrasikan ke dalam rutinitas harian.

BATASAN

Data diperoleh melalui kuesioner self-report (misalnya MAAS untuk mindfulness dan skala PWB) yang bergantung pada kejujuran dan persepsi subjektif responden, sehingga berpotensi menimbulkan *response bias*.

REKOMENDASI

1. Mengintegrasikan latihan mindfulness sederhana seperti *mindful breathing*, *body scan*, atau *mindful journaling* ke dalam rutinitas harian untuk membantu mengurangi stres, meningkatkan konsentrasi, dan menjaga kesejahteraan psikologis selama penyusunan skripsi.
2. Mengatur jadwal kerja dan istirahat dengan seimbang agar proses penulisan skripsi berjalan lebih efektif.

DAFTAR PUSTAKA

- Aisyiyah, B., & Suprpti, V. (2021). Pengaruh Mindfulness terhadap Psychological Well-Being pada Emerging Adulthood. *Buletin Riset Psikologi Dan Kesehatan Mental (BRPKM)*, 1(1), 359–369. <https://doi.org/10.20473/brpkm.v1i1.24846>
- Andarini, S. R., & Fatma, A. (2013). 9 E F ; Hubungan Antara Distress Dan Dukungan Sosial Dengan Prokrastinasi Akademik Pada Mahasiswa Dalam Menyusun Skripsi, 2, 159–179.
- Astutik, D. (2019). Hubungan Kesepian Dengan Psychological Well-Being Pada Lansia di Kelurahan Sananwetan Kota Blitar. In Repository Unair. <http://repository.unair.ac.id/id/eprint/84019>
- Aulia, W., Oktavia Nur Yanti, Abdullah, R. A., Taliki, S. N., Ibrahim, J. N., Agustin, D., Permatasari, N. I., Kusumaninggar, T. S., Hasanah, R. N., & Saputra, R. D. (2024). Kesejahteraan Psikologis dan Tingkat Stress Pada Mahasiswa Tingkat Akhir di UNIMUS. *Journal Nursing Research Publication Media (NURSEPEDIA)*, 3(1), 58–66. <https://doi.org/10.55887/nrpm.v3i1.71>
- Awaliyah, A., & Arruum Listiyandini, R. (2018). Pengaruh Rasa Kesadaran terhadap Kesejahteraan Psikologis Pada Mahasiswa. *Journal Psikogenesis*, 5(2), 89–101. <https://doi.org/10.24854/jps.v5i2.498>
- Baer, R. A., Smith, G. T., Lykins, E., Button, D., Krietemeyer, J., Sauer, S., Walsh, E., Duggan, D., & Williams, J. M. G. (2008). Construct validity of the five facet mindfulness questionnaire in meditating and nonmeditating samples. *Assessment*, 15(3), 329–342. <https://doi.org/10.1177/1073191107313003>
- Burzler, M. A., & Tran, U. S. (2022). Dispositional Mindfulness and the Process of Mindfulness Cultivation: A Qualitative Synthesis and Critical Assessment of the Extant Literature on the Five Facet Mindfulness Questionnaire (FFMQ). *Collabra: Psychology*, 8(1), 1–27.

- <https://doi.org/10.1525/collabra.56176>
- Dewi, K. S. (2012). Buku ajar kesehatan mental. In UPT UNDIP Press Semarang. http://eprints.undip.ac.id/38840/1/KESEHATAN_MENTAL.pdf
- Fourianalistyawati, E., Listiyandini, R. A., Sahidah, T., Kumalasari, D., & Graciaswaty, N. (2023). Measuring Mindfulness in one minute or less: A 10-item short version of the Five Facet Mindfulness Questionnaire (FFMQ) in Indonesian. *Journal Psikogenesis*, 11(1), 54–66. <https://doi.org/10.24854/jps.v11i1.3797>
- Good, D. J., Lyddy, C. J., Glomb, T. M., Bono, J. E., Brown, K. W., Duffy, M. K., Baer, R. A., Brewer, J. A., & Lazar, S. W. (2016). Contemplating Mindfulness at Work: An Integrative Review. *Journal of Management*, 42(1), 114–142. <https://doi.org/10.1177/0149206315617003>
- Hasanuddin, H., & Khairuddin, K. (2021). Dukungan Sosial, Penyesuaian Diri dan Kesejahteraan Psikologis pada Siswa SMA Negeri 2 Binjai. *Analitika*, 13(2), 148–155. <https://doi.org/10.31289/analitika.v13i2.5906>
- Huppert, F. A. (2009). Psychological Well-being: Evidence Regarding its Causes and Consequences†. *Applied Psychology: Health and Well-Being*, 1(2), 137–164. <https://doi.org/10.1111/j.1758-0854.2009.01008.x>
- Indrawati, M., Rasido, I., Puswiartika, D., & Hasan, H. (2025). Meningkatkan Literasi Kesehatan Mental Melalui Psikoedukasi Pada Mahasiswa Baru Program Studi Bimbingan Konseling. *PAEDAGOGY : Jurnal Ilmu Pendidikan Dan Psikologi*, 5(2), 535-541. <https://doi.org/10.51878/paedagogy.v5i2.6069>
- Khoirunnisa, A., & Dewi Rosiana. (2023). Pengaruh Perceived Social Support terhadap Psychological Well-Being Mahasiswa yang sedang Menyusun Skripsi. *Bandung Conference Series: Psychology Science*, 3(2), 874–881. <https://doi.org/10.29313/bcsps.v3i2.7404>
- Kurniawati, J., & Baroroh, S. (2016). Literasi Media Digital Mahasiswa Universitas Muhammadiyah Bengkulu. *Jurnal Komunikator*, 8(2), 51–66. <https://journal.umy.ac.id/index.php/jkm/article/view/2069>
- Lee, Z. T., & Khai Ling, K. (2023). Relationship Between Dispositional Mindfulness and Life Satisfaction Among Undergraduate Students in Malaysia: Cognitive Reappraisal As the Mediator. *Jurnal Kemanusiaan*, 21(1), 33–72. <https://doi.org/10.11113/jur.kemanusiaan.v21n1.441>
- Lestari, M., Hasan, H., Silalahi, M. F., Thalib, M. M., Ampulembang, J. A. C., & Kushendar, K. (2023). Group Counseling on Increasing the Learning Motivation of Broken Home Students. *Grief and Trauma*, 1(1), 27–38. <https://doi.org/10.59388/gt.v1i1.226>
- Mauliddiyah, N. L. (2021). Hubungan Antara Mindfulness Dengan Psychological Well Being Pada Ibu Yang Bekerja Di Banda Aceh. 6.
- Nursyahputri, S. R., & Saragih, H. R. (2019). Pengaruh Pelatihan Terhadap Prestasi Kerja Karyawan Pada Unit Hcbp Pt Telekomunikasi Indonesia (Tbk). *Jurnal Ecodemica: Jurnal Ekonomi, Manajemen, Dan Bisnis*, 3(2), 238–247. <https://doi.org/10.31311/jeco.v3i2.6059>
- Nurwahyuni, N. (2023). Student academic stress reviewed from critical thinking skills. *Jurnal Aisyah : Jurnal Ilmu Kesehatan*, 8(2), 1113–1116. <https://doi.org/10.30604/jika.v8i3.2100>
- Pratama, H., & Fikri, Z. (2023). Pengaruh Religiusitas terhadap Psychological Well Being pada Mahasiswa yang Mengerjakan Skripsi di Universitas Negeri Padang. *Jurnal Pendidikan Tambusai*, 7(2), 3774–3781. <https://jptam.org/index.php/jptam/article/view/6725>
- Puswiartika, D. (2021). Perhatian Disposisional sebagai Psikologis Sumber Daya Mahasiswa dalam COVID-19 Pandemi. 11(12), 477–485. <https://doi.org/10.48047/rigeo.11.12.47>
- Puswiartika, D., Ratu, B., Hasan, H., Misnah, M., Rizal, R., & Aditya, R. (2023). Pelatihan mindfulness sebagai upaya peningkatan komitmen pelayanan perangkat Desa Kabupaten Sigi. *JPPi (Jurnal Penelitian Pendidikan Indonesia)*, 9(4), 331-339.
- Puswiartika, D., Ratu, B., Gagaramusu, Y., Hasan, H., Amiruddin, A., & Inayah, P. (2024).

- Development of a Mindfulness Intervention Guide as an Effort to Optimize Self-Love to Maintain Student Mental Health. *Jurnal Aisyah : Jurnal Ilmu Kesehatan*, 9(1).
- Quaglia, J. T., Brown, K. W., Lindsay, E. K., Creswell, J. D., & Goodman, R. J. (2015). From conceptualization to operationalization of mindfulness. In *From Conceptualization to Operationalization of Mindfulness* (Ed. Jordan T. Quaglia, Kirk Warren Brown, Virginia Commonwealth University, Carnegie Mellon University). *Handbook of Mindfulness: Theory, Research, and Practice*, January 2015, The Guilford Press.
- Rasido, I., Hasan, H., & Riyadi, N. E. W. (2025). Mental Health Literacy Study of Tadulako University Students. *Bulletin of Counseling and Psychotherapy*, 7(1), 1–9.
- Rasido, I., Hasan, H., Nurwahyuni, N., Silalahi, M. F., & Riyadi, N. E. W. (2024). Psikoedukasi literasi kesehatan mental pada guru bimbingan dan konseling di kota palu. *GANESHA: Jurnal Pengabdian Masyarakat*, 4(1), 61-70.
- Ratu, B., Puswiartika, D., Rasido, I., Nurwahyuni, N., Herlina, H., Malla, H. A. B., & Rinaldi, A. W. (2023). Internalisasi Budaya Damai Nosarara Nosabatutu untuk Meningkatkan Dispositional Mindfulness pada Guru. *Jurnal Konseling Dan Pendidikan*, 11(2), 103. <https://doi.org/10.29210/184700>
- Saraswati, V., Hardika, I. R., & Retnoningtias, D. W. (2023). Peran Mindfulness terhadap Relasi Perceived stress dan Kesejahteraan Psikologis Pada Mahasiswa. *Journal Psikogenesis*, 10(1), 12–24. <https://doi.org/10.24854/jps.v10i1.2081>
- 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>
- Siti Istiqomah dan, & Salma. (2022). Hubungan Antara Mindfulness Dan Psychological Well-Being Pada Mahasiswa Baru Yang Tinggal Di Pondok. *Jurnal Empati*, 8(4), 127–132.
- Syafiasani, & S.R. (2022). Pengaruh Mindfulness terhadap Psychological Well-Being pada Remaja SMA Negeri X di Kota Bandung. *Bandung Conference Series: Psychology Science*, 2(1), 160–166. <https://doi.org/10.29313/bcsps.v2i1.839>
- Tri, P. A., & Hartati, S. (2013). Dukungan Sosial Pada Mahasiswa Yang Sedang Menyusun Skripsi (Studi Fenomenologis Pada Mahasiswa Fakultas Psikologi Undip). *Jurnal Psikologi Undip*, 12(1), 69–81.