



**HUBUNGAN ANTARA *MINDFULNESS* DENGAN KEPUASAN HIDUP PADA
MAHASISWA BEKERJA**

(Studi Pada Mahasiswa Universitas Mercu Buana Jakarta)

TUGAS AKHIR

**Diajukan sebagai Salah Satu Syarat untuk Menyelesaikan Program Sarjana (S1)
Pada Program Studi Psikologi**

UNIVERSITAS
MERCU BUANA
Oleh:

RATRI MAULIDA WITANTI

46116010072

**FAKULTAS PSIKOLOGI
UNIVERSITAS MERCU BUANA
JAKARTA**

2020

ABSTRACT

RELATIONSHIP BETWEEN MINDFULNESS AND SATISFACTION LIFE IN WORKING COLLEGE STUDENTS AT MERCU BUANA UNIVERSITY

This study aims to determine the relationship between mindfulness and satisfaction life in working college students at Mercu Buana University. This research is quantitative method. The respondents in this study were 110 college students using accidental sampling. Mindfulness is measured using Five Facets Mindfulness Questionnaire (FFMQ) which developed by Baer, etc (2006) and The Riverside Satisfaction Scale which an adaption of Satisfacion With Life Scale (SWLS) developed by Ed Diener & William Pavot (2008). The technique use in data analysis is the Pearson Correlation with the help of SPSS Ver. 20. The analysis suggest that ther is a positive relationship between mindfulness and satisfaction life , with the correlation value of 0,491. The higher of mindfulness value, the higher satisfaction life value of working college students at Mercu Buana University.

Keywords: *Mindfulness, Satisfaction Life, Working College Students*



ABSTRAK

HUBUNGAN ANTARA *MINDFULNESS* DENGAN KEPUASAN HIDUP PADA MAHASISWA YANG BEKERJA DI UNIVERSITAS MERCU BUANA

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara *mindfulness* dengan kepuasan hidup pada mahasiswa yang bekerja di Universitas Mercu Buana. Metode penelitian yang digunakan yaitu metode kuantitatif. Responden dalam penelitian ini sebanyak 110 mahasiswa/I yang bekerja dengan menggunakan teknik *accidental sampling*. *Mindfulness* diukur menggunakan skala *Five Faces Mindfulness Questionnaire* (FFMQ) yang dikembangkan oleh Baer, dkk (2006) dan kepuasan hidup diukur menggunakan skala *The Riverside Satisfaction Scale* (RLSS) yang merupakan adaptasi dari *Satisfaction With Life Scale* yang dikemukakan oleh Ed Diener dan William Pavot (2008). Teknik analisis yang digunakan adalah uji korelasi *pearson* dengan menggunakan bantuan dari SPSS Ver. 20. Dari hasil analisa data menunjukkan bahwa terdapat korelasi positif antara *mindfulness* dengan kepuasan hidup, dengan nilai koefisien korelasi sebesar 0,491. Semakin tinggi nilai *mindfulness* maka akan semakin tinggi pula nilai kepuasan hidup pada mahasiswa yang bekerja di Universitas Mercu Buana.

Kata kunci: *Mindfulness, Kepuasan Hidup, Mahasiswa yang Bekerja*



UNIVERSITAS
MERCU BUANA

PERNYATAAN

Saya yang bertanda tangan dibawah ini menyatakan dengan sebenar-benarnya bahwa semua pernyataan dalam karya akhir ini:

Judul : Hubungan Antara *Mindfulness* dengan Kepuasan Hidup pada Mahasiswa yang Bekerja di Universitas Mercu Buana Jakarta

Nama : Ratri Maulida Witanti

NIM : 46116010072

Program : Program Studi Psikologi

Tanggal : 26 September 2020

Merupakan hasil studi pustaka, penelitian lapangan, dan karya **saya sendiri** dengan bimbingan dosen pembimbing yang ditetapkan dengan surat keputusan dekan fakultas psikologi Universitas Mercu Buana.

Karya ilmiah ini belum pernah diajukan untuk memperoleh gelar kesarjanaan pada program sejenis diperguruan tinggi lain. Semua informasi, data dan hasil pengelolahannya digunakan telah dinyatakan secara jelas sumbernya dan dapat diperiksa kebenarannya.

MERCU BUANA

Jakarta, 26 September 2020



Ratri Maulida Witanti

LEMBAR PENGESAHAN TUGAS AKHIR

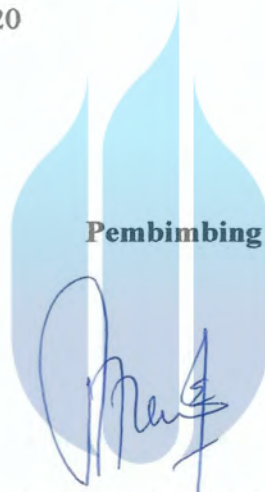
Judul : Hubungan Antara *Mindfulness* dengan Kepuasan Hidup pada Mahasiswa Bekerja (Studi pada Mahasiswa Universitas Mercu Buana)

Nama : Ratri Maulida Witanti

NIM : 46116010072

Program : Psikologi

Tanggal : 26 September 2020



Pembimbing

Merly Erlina, Psi, M.Si., M.E.Sy

Mengesahkan
MERCU BUANA

Dekan Fakultas Psikologi

Muhammad Iqbal, Ph.D

Ketua Program Studi Psikologi

Dr. Setiawati Intan Savitri, S.P. M.Si

LEMBAR PENGESAHAN SIDANG TUGAS AKHIR

Tugas Akhir yang berjudul “Hubungan Antara *Mindfulness* dengan Kepuasan Hidup pada Mahasiswa yang Bekerja di Universitas Mercu Buana Jakarta” telah diujikan dalam Sidang Tugas Akhir Fakultas Psikologi Universitas Mercu Buana Jakarta pada tanggal 29 September 2020. Tugas Akhir ini telah diterima sebagai salah satu syarat untuk menyelesaikan Program Sarjana (S1) pada Program Studi Psikologi Universitas Mercu Buana Jakarta.

Jakarta, 29 September 2020

Sidang Tugas Akhir

Penguji I



Dr. Setiawati Intan Savitri, S.P. M.Si

Penguji II



Dr. Indra Kusumah, S.Psi., M.Si

MERCU BUANA

Pembimbing



Merly Erlina, Psi, M.Si., M.E.Sy

KATA PENGANTAR

Segala puji bagi Allah SWT yang telah memberikan kelancaran bagi penulis sehingga penulis dapat menyusun skripsi dengan judul **“Hubungan Antara *Mindfulness* dengan Kepuasan Hidup pada Mahasiswa yang Bekeja di Universitas Mercu Buana Jakarta”** sebagai syarat untuk menyelesaikan program sarjana (S1) Psikologi Universitas Mercu Buana Jakarta. Penulis ingin mengucapkan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada pihak yang telah membantu:

1. Bapak Muhammad Iqbal, Ph.D selaku Dekan Fakultas Psikologi Universitas Mercu Buana Jakarta.
2. Ibu Dr. Setiawati Intan Savitri, S.P. M.Si selaku Ketua Program Studi Fakultas Psikologi Universitas Mercu Buana Jakarta.
3. Ibu Merly Erlina, Psi, M.Si., M.E.Sy selaku dosen pembimbing skripsi Fakultas Psikologi Universitas Mercu Buana Jakarta.
4. Seluruh dosen Fakultas Psikologi Universitas Mercu Buana Jakarta yang telah memberikan banyak ilmu selama proses belajar.
5. Orang tua yang tanpa lelah mendoakan penulis, memberikan semangat, dan bantuan dalam proses penyusunan skripsi.
6. Teman – teman seperjuangan Rere dan April yang selalu memberikan bantuan, semangat, doa, dan menjadi pengisi hari – hari penulis yang menyenangkan sejak pertama kuliah hingga saat ini.
7. Evan, Jeva, Bram, Ale, Darren, dan Daniel yang selalu menemani, menghibur, dan memberikan dukungan kepada penulis selama penyusunan skripsi.
8. Ajeng, Clandy, Manda, Widia, Marina, dan Irma selaku sahabat yang memberikan doa, motivasi, dan semangat kepada penulis.
9. Serta semua pihak yang telah memberikan doa, semangat, petunjuk dan bantuannya secara langsung atau tidak langsung, yang tanpa mengurangi rasa hormat penulis tidak bisa menyebutkan satu per satu.

Penulis menyadari bahwa skripsi ini masih jauh dari kesempurnaan, oleh sebab itu penulis mengharapkan kritik dan saran yang bersifat membangun demi kesempurnaan skripsi ini. Semoga skripsi ini dapat memberikan manfaat bagi kita semua.

Jakarta, 26 September 2020

Ratri Maulida Witanti



DAFTAR ISI

<i>ABSTRACT</i>	i
ABSTRAK	ii
SURAT PERNYATAAN	iii
LEMBAR PENGESAHAN TUGAS AKHIR	iv
LEMBAR PENGESAHAN SIDANG TUGAS AKHIR	v
KATA PENGANTAR	vi
DAFTAR ISI	viii
DAFTAR TABEL	xi
DAFTAR LAMPIRAN	xii
BAB I	1
PENDAHULUAN	1
1.1 Latar Belakang	1
1.2 Rumusan Masalah	5
1.3 Tujuan Penelitian	5
1.4 Manfaat Penelitian	5
1.4.1 Manfaat Teoritis	5
1.4.2 Manfaat Praktis	5
BAB II	7
LANDASAN TEORI	7
2.1 Kepuasan Hidup	7
2.1.1 Pengertian Kepuasan Hidup	7
2.1.2 Aspek – aspek Kepuasan Hidup	8
2.1.3 Faktor – faktor yang Mempengaruhi Kepuasan Hidup	9
2.2 Mindfulness	12
2.2.1 Pengertian <i>Mindfulness</i>	12
2.2.2 Aspek – aspek <i>Mindfulness</i>	13
2.2.3 Karakteristik <i>Mindfulness</i>	14
2.3 Mahasiswa	15

2.3.1	Pengertian Mahasiswa	15
2.3.2	Ciri – ciri Mahasiswa	15
2.4	Hubungan antara <i>Mindfulness</i> dengan Kepuasan Hidup	15
2.5	Penelitian Terdahulu	17
2.6	Kerangka Berpikir	21
2.7	Hipotesis	21
BAB III		22
METODOLOGI PENELITIAN		22
3.1	Desain Penelitian	22
3.2	Variabel Penelitian	22
3.3	Definisi Konseptual dan Definisi Operasional	22
3.3.1	Definisi Konseptual	22
3.3.2	Definisi Operasional	23
3.4	Populasi dan Sampel	23
3.4.1	Populasi	23
3.4.2	Sampel	23
3.5	Metode dan Alat Pengumpulan Data	24
3.5.1	Alat Ukur	24
3.5.1.1	Alat Ukur <i>Mindfulness</i>	24
3.5.1.2	Alat Ukur Kepuasan Hidup	25
3.5.2	Instrumen Penelitian	25
3.5.3	Validitas dan Reliabilitas	26
3.5.3.1	Validitas	26
3.5.3.2	Reliabilitas	26
3.6	Metode Analisis Data	27
3.6.1	Uji Normalitas	27
3.6.2	Uji Korelasi	27
BAB IV		28
HASIL PENELITIAN & PEMBAHASAN		28
4.1	Pelaksanaan Penelitian	28
4.2	Gambaran Umum	28

4.3	Uji Instrumen.....	30
4.3.1	Uji Validitas	30
4.3.2	Uji Reliabilitas.....	31
4.4	Analisa Data	32
4.4.1	Data Deskriptif <i>Mindfulness</i>	32
4.4.1.1	Gambaran Umum <i>Mindfulness</i> Berdasarkan Jenis Kelamin.....	34
4.4.1.2	Gambaran Umum <i>Mindfulness</i> Berdasarkan Semester	34
4.4.1.3	Gambaran Umum <i>Mindfulness</i> Berdasarkan Usia	35
4.4.2	Data Distribusi Kepuasan Hidup.....	36
4.4.2.1	Gambaran Umum Kepuasan Hidup Berdasarkan Jenis Kelamin.....	37
4.4.2.2	Gambaran Umum Kepuasan Hidup Berdasarkan Semester	37
4.4.2.3	Gambaran Umum Kepuasan Hidup Berdasarkan Usia.....	38
4.5	Uji Asumsi Klasik.....	39
4.5.1	Uji Normalitas	39
4.5.2	Uji Korelasi	39
4.6	Uji Hipotesa.....	40
4.7	Pembahasan.....	42
BAB V	44
KESIMPULAN DAN SARAN	44
5.1	Kesimpulan.....	44
5.2	Keterbatasan Penelitian.....	44
5.3	Saran	44
DAFTAR PUSTAKA	45
LAMPIRAN	50

DAFTAR TABEL

Tabel 2.1 Penelitian Terdahulu.....	17
Tabel 2.2 Kerangka Berpikir	21
Tabel 3.1 Blue Print Skala Mindfulness	24
Tabel 3.2 <i>Blue Print</i> Skala Kepuasan Hidup.....	25
Tabel 4.1 Data Distribusi Frekuensi Berdasarkan Jenis Kelamin	29
Tabel 4.2 Data Distribusi Frekuensi berdasarkan Usia.....	29
Tabel 4.3 Data Distribusi Frekuensi Berdasarkan Semester Tempuh	30
Tabel 4.4 Blueprint Mindfulness	30
Tabel 4.5 <i>Blueprint</i> Kepuasan Hidup.....	31
Tabel 4.6 Hasil Uji Reliabilitas	32
Tabel 4.7 Distribusi Deskriptif <i>Mindfulness</i>	32
Tabel 4.8 Pedoman Kategorisasi	33
Tabel 4.9 Kategorisasi <i>Mindfulness</i>	33
Tabel 4.10 Kategorisasi <i>Mindfulness</i> berdasarkan jenis kelamin.....	34
Tabel 4.11 Kategorisasi <i>Mindfulness</i> Berdasarkan Semester.....	35
Tabel 4.12 Kategorisasi <i>Mindfulness</i> Berdasarkan Usia.....	35
Tabel 4.13 Distribusi Deskriptif Kepuasan Hidup	36
Tabel 4.14 Kategorisasi Kepuasan Hidup	36
Tabel 4.15 Kategorisasi Kepuasan Hidup Berdasarkan Jenis Kelamin	37
Tabel 4.16 Kategorisasi Kepuasan Hidup Berdasarkan Semester.....	38
Tabel 4.17 Kategorisasi Kepuasan Hidup Berdasarkan Usia.....	38
Tabel 4.18 Hasil Uji Normalitas.....	39
Tabel 4.19 Hasil Uji Korelasi.....	40

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1. Validitas & Reliabilitas <i>Mindfulness</i>	50
Lampiran 2. Validitas dan Reliabilitas Kepuasan Hidup	51
Lampiran 3. Uji Normalitas.....	52
Lampiran 4. Uji Korelasi.....	52
Lampiran 5. Data Empirik.....	52
Lampiran 6. Kategorisasi <i>Mindfulness</i>	53
Lampiran 7. Kategorisasi Kepuasan Hidup.....	53
Lampiran 8. Kategorisasi <i>Mindfulness</i> Berdasarkan Jenis Kelamin, Usia, dan Semester Tempuh	53
Lampiran 9. Kategorisasi Kepuasan Hidup Berdasarkan Jenis Kelamin, Usia, dan Semester Tempuh	55
Lampiran 10. Data Distribusi	56
Lampiran 11. Uji Matrik Korelasi	57

