

## ABSTRAK

Nama : Annisa Fauziah Mukhlis  
NIM : 46119010167  
Program Studi : Psikologi  
Judul Skripsi : Hubungan *Mindfulness* dan *Positive Self Talk* dengan Resiliensi pada Individu Dewasa Awal di Jabodetabek.  
Pembimbing : Dr. Irfan Aulia Syaiful, M.Psi., Psikolog

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui bagaimana hubungan antara *mindfulness* dan *positive self talk* dengan resiliensi pada individu dewasa awal di Jabodetabek. Desain penelitian yang digunakan dalam penelitian ini yaitu kuantitatif dengan metode korelasional. Penelitian ini dilakukan kepada 384 individu dewasa awal yang menetap di Jabodetabek. *Mindfulness* dalam penelitian ini diukur menggunakan skala MAAS, *Positive self talk* diukur menggunakan skala STS, dan Resiliensi diukur menggunakan skala CD-RISC. Hasil dalam penelitian ini mengungkapkan bahwa terdapat hubungan positif yang signifikan antara *mindfulness* dengan resiliensi pada individu dewasa awal di Jabodetabek. Hal ini mengartikan bahwa semakin tinggi *mindfulness* maka semakin tinggi pula resiliensi pada individu dewasa awal di Jabodetabek, begitupun sebaliknya. Hasil penelitian ini juga mengungkapkan bahwa terdapat hubungan negatif yang signifikan antara *positive self talk* dengan resiliensi pada individu dewasa awal di Jabodetabek. Hal ini mengartikan bahwa semakin tinggi *positive self talk* maka semakin rendah resiliensi pada individu dewasa awal di Jabodetabek, begitupun sebaliknya. Temuan ini diharapkan mampu menjadi acuan bagi individu dewasa awal untuk menerapkan *mindfulness* sebagai upaya dalam meningkatkan resiliensi individu dewasa awal di Jabodetabek.

**Kata Kunci :** Resiliensi, *Mindfulness*, *Positive Self Talk*, Individu Dewasa Awal

## **ABSTRACT**

Name : Annisa Fauziah Mukhlis  
NIM : 46119010167  
Study Program : Psikologi  
Title of Thesis Report : Hubungan *Mindfulness* dan *Positive Self Talk* dengan Resiliensi pada Individu Dewasa Awal di Jabodetabek.  
Counsellor : Dr. Irfan Aulia Syaiful, M.Psi., Psikolog

*This study aims to find out how the relationship between mindfulness and positive self talk with resilience in early adult individuals in Jabodetabek. The research design used in this research is quantitative with correlational methods. This research was conducted on 384 early adult individuals living in Jabodetabek. Mindfulness in this study was measured using the MAAS scale, Positive self-talk was measured using the STS scale, and Resilience was measured using the CD-RISC scale. The results in this study reveal that there is a significant positive relationship between mindfulness and resilience in early adult individuals in Greater Jakarta. This means that the higher the mindfulness, the higher the resilience in early adult individuals in Jabodetabek, and vice versa. The results of this study also revealed that there was a significant negative relationship between positive self talk and resilience in early adulthood individuals in Jabodetabek. This means that the higher the positive self-talk, the lower the resilience of early-adult individuals in Jabodetabek, and vice versa. These findings are expected to be a reference for early adult individuals to apply mindfulness as an effort to increase the resilience of early adult individuals in Jabodetabek.*

**Keywords :** *Resilience, Mindfulness, Positive Self Talk, Early Adult Individuals*