

## Pengaruh *Mindfulness* Terhadap *Psychological Well Being* pada Mahasiswa yang Tinggal di Rumah Kos

Yerliani Boymau<sup>1</sup>, Hendrik A.E. Lao<sup>2</sup>

<sup>1,2</sup> Institut Agama Kristen Negeri Kupang

\* E-mail Author's: [earlyboymau@gmail.com](mailto:earlyboymau@gmail.com)

Submitted: 12-01-2025

Accepted: 26-01-2025

Published: 26-01-2025

### Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh *mindfulness* terhadap *psychological well-being* pada mahasiswa yang tinggal di rumah kos. Populasi penelitian adalah mahasiswa berjumlah 250 orang dan pengambilan sampel menggunakan *purposive sampling* sehingga memperoleh 60 sampel. Pengumpulan data dilakukan dengan menggunakan angket atau kuesioner berbasis dua skala, yaitu skala *Five Facet Mindfulness Questionnaire* (FFMQ) yang disusun oleh Baer dkk untuk mengukur *mindfulness* untuk mengukur tingkat *mindfulness*, dan *Psychological Well-Being Scale* (PWBS) yang disusun oleh Ryff yang di terjemahkan ke dalam bahasa Indonesia untuk mengukur tingkat kesejahteraan psikologis. Analisis data dilakukan menggunakan uji regresi linear sederhana dengan bantuan *software* SPSS versi 26. Hasil penelitian menunjukkan bahwa nilai signifikansi (*p-value*) < 0,05 dengan koefisien regresi sebesar 0,115. Temuan ini mengindikasikan bahwa *mindfulness* memiliki pengaruh positif dan signifikan yang masih rendah terhadap *psychological well-being* pada mahasiswa yang tinggal di rumah kos. Namun demikian, semakin tinggi tingkat *mindfulness* mahasiswa, maka semakin tinggi pula tingkat kesejahteraan psikologis atau *psychological well-being* mereka. Penelitian ini memberikan kontribusi bagi upaya penguatan aspek *mindfulness* dalam mendukung kesehatan mental mahasiswa yang tinggal di rumah kos.

**Kata kunci:** *Mindfulness*, *Psychological Well Being*, Tinggal di Rumah Kos

### Abstract

This study aims to examine the effect of *mindfulness* on *psychological well-being* among college students living in boarding houses. The research population consists of 250 students, with a sample of 60 selected using purposive sampling. Data collection was conducted using a questionnaire based on two scales: the *Five Facet Mindfulness Questionnaire* (FFMQ) developed by Baer et al. to measure *mindfulness* levels, and the *Psychological Well-Being Scale* (PWBS) developed by Ryff, translated into Indonesian, to assess *psychological well-being* levels. Data analysis was performed using simple linear regression tests with the help of SPSS software version 26. The results showed a significance value (*p-value*) < 0.05 with a regression coefficient of 0.115. These findings indicate that *mindfulness* has a positive and significant, albeit low, effect on *psychological well-being* among students living in boarding houses. Thus, the higher the students' *mindfulness* levels, the better their *psychological well-being*. This study

*contributes to efforts to strengthen mindfulness as a means of supporting the mental health of students living in boarding houses*

**Keywords:** Mindfulness, Psychological well being, boarding house

## 1. PENDAHULUAN

Mahasiswa adalah individu yang terdaftar sebagai peserta pendidikan tinggi di perguruan tinggi, seperti universitas, institut, atau akademi, dengan tujuan memperoleh pengetahuan, keterampilan, dan gelar akademik. Knopfemacher (dalam Kurniawati & Baroroh, 2016) menyatakan bahwa Mahasiswa merupakan calon sarjana yang terdidik dalam Perguruan Tinggi dan dituntut untuk berkontribusi kepada masyarakat. Untuk itu mahasiswa yang berada dalam tahap transisi menuju kedewasaan ini diharapkan mampu mandiri, berpikir kritis, dan berkontribusi terhadap masyarakat.

Ketika menjadi mahasiswa, orang tua mulai mengijinkan anaknya yang sudah untuk merantau dengan tinggal di asrama yang disediakan pihak Perguruan Tinggi, tinggal dengan sanak keluarga, dan atau tinggal di rumah orang lain yang lokasinya berdekatan dengan kampus atau disebut tinggal di rumah kos. Tinggal di rumah kos menjadi pilihan beberapa mahasiswa dengan pertimbangan secara umum yaitu dengan tinggal di rumah kos mahasiswa dapat lebih bebas dalam hal mengatur waktu untuk belajar, bekerja, mengatur ekonominya sendiri dan lainnya. Namun, pada kebebasan yang diperoleh dari tinggal di rumah kos terdapat beberapa dampak yang mungkin timbul seperti masalah kesehatan mental (Awaliyah et al., 2017).

Pada berita online unggahan di surat Kabar Victory News (31/10/2023) seorang mahasiswa di Kota Kupang memutuskan mengakhiri hidupnya dengan menggantung diri di kamar kosnya. Di duga ia berani mengambil keputusan untuk bunuh diri karena terbebani dengan tugas akhir yang tidak kunjung selesai (Manuleus, 2023). Berita lainnya yang di lansir dari media online Liputan 6 (22/12/2023) memberitakan kasus bunuh diri dengan cara menggantung diri yang dilakukan oleh seorang mahasiswa di Kota Kupang yang tinggal dua jam akan diwacanakan, kuat dugaan mahasiswa yang tinggal di rumah kos ini terlibat masalah perkuliahan dan ekonomi (Keda, 2023). Dari berita-berita tersebut nampak masalah kesehatan mental yang cenderung dialami mahasiswa yang tinggal di rumah kos yaitu rentan terhadap perasaan kesepian, cemas, stres, depresi, dan lainnya. Hasil observasi dan wawancara penulis yang dilakukan terhadap salah satu mahasiswa yang tinggal di rumah kos berinisial NS (22 tahun) mahasiswa semester VIII (delapan) menyatakan bahwa dirinya mengalami masa penyesuaian diri yang cukup lama untuk membuat dirinya nyaman dan memilih untuk tinggal menetap di tempat kosnya sekarang ini. NS diawal merasa “shock” dan beberapa kali harus berpindah tempat kos karena mudah terganggu dengan lingkungan kos yang ribut, hal ini menjadikan relasi dengan beberapa tetangga kos menjadi kurang baik. Relasi yang kurang baik membuat NS merasa kesepian dan sering kali kembali mengenang kebersamaan dalam keluarganya (membanding-bandtingkan situasianya). NS menjadikan kegiatan ekstrakurikuler-kemahasiswaan untuk mengalihkan perasaan kesepiannya karena dapat berkumpul dengan teman-teman se-daerahnya untuk mengikuti kegiatan, jalan-jalan, ataupun sekedar duduk berkumpul. Akhirnya semua itu berdampak pada perkuliahananya yaitu beberapa tugas tidak diselesaikan tepat waktu, waktu belajar yang kurang sehingga nilai akhir semester yang menjadi buruk. Semua yang terjadi ini berujung terjadinya perasaan tidak bahagia hingga stress pada mahasiswa tinggal di rumah kos.

Sementara mahasiswa lainnya yaitu RS mahasiswi (20 tahun) semester VI (enam) juga menceritakan kondisinya yang tinggal di rumah kos. RS menyatakan bahwa ketika tinggal di rumah kos ia harus terus belajar berhati-hati dalam berkata ataupun bertindak karena teman kos-nya yang berlatar belakang berbeda dengan dirinya sehingga mereka cukup sensitif. RS cenderung untuk berdiam diri. Lingkungan kos dengan orang-orang yang beragam membuat RS juga terkadang terpengaruh dengan perilaku atau kebiasaan dari mereka sehingga RS menyadari aturan-aturan dari rumahnya mengalami perubahan atau tidak semuanya dapat ia terapkan di lingkungan kosnya.

Berdasarkan pernyataan NS dan RS menunjukan bahwa mahasiswa yang tinggal di rumah kos cenderung mengalami perasaan kesepian, kesulitan untuk beradaptasi diawal perpindahan kos atau kurangnya penguasaan lingkungan, hilangnya tujuan atau fokus hidup. Hal ini menunjukan bahwa kedua mahasiswa yang tinggal di rumah kos ini belum dapat mencapai PWB atau memiliki PWB yang minim sehingga agar mencapai PWB yang optimal bagi mereka masing-masing dapat ditingkatkan dengan menumbuhkan rasa kesadaran atau *mindfulness*. Penyebab terjadinya yakni mahasiswa yang tinggal di rumah kos sepenuhnya masih menggantungkan keuangannya pada hasil kiriman dari orang tua sementara tuntutan pendidikan dan pergaulan sosialnya telah jauh berbeda dari sebelumnya, kemampuan membangun interaksi yang damai dengan orang sekitar yang masih minim, penyatuan diri dengan lingkungan rumah kos maupun lingkungan belajar baru yang masih lemah, lemahnya kemampuan kendali diri dalam pergaulan sehingga mahasiswa kehilangan fokus untuk mengejar pendidikan yang merupakan tujuan awalnya, perasaan takut gagal dalam memenuhi harapan orang tua, memiliki perasaan rendah diri dengan orang lain atau tidak mampu menerima diri, hingga mahasiswa yang tinggal di rumah kos tidak merasakan perubahan personal kearah yang lebih baik dari sebelumnya. Hal ini menjadi gambaran dari kondisi rendahnya tingkat rasa kesejahteraan psikologis atau *Psychological Well Being* (PWB).

Rasa kesejahteraan psikologis atau *Psychological Well Being* (PWB) Menurut Ryff (dalam Sumakul dkk, 2020) merupakan keadaan psikologis individu yang optimal yaitu saat individu mampu menerima dirinya, memiliki hubungan interaksi yang positif dengan orang-orang sekitar, independen, memahami kondisi sekitar, memiliki target yang ingin di penuhi dalam hidup, dan mengalami peningkatan personal. Zue ( dalam Artati et al., 2023) menyatakan bahwa jika individu memiliki PWB yang tinggi maka dirinya mampu mewujudkan-nyatakan kemampuan diri dalam lingkungannya. Sementara itu *psychological well being* juga dapat dipahami sebagai keadaan seseorang yang mampu menerima keadaan dirinya dalam situasi yang positif atau negatif (Maulida et al., 2021). Hupert (dalam Hartato, Basaria & Patmodewo,2018) *psychological well being* yang tinggi terjadi ketika individu dapat menjalani kehidupannya dengan baik, merasa bahagia, merasa mampu, merasa mendapat dukungan dari orang-orang sekitarnya, dan puas dengan kehidupannya saat ini.Dengan demikian, itu *psychological well being* merupakan kondisi psikologis individu yang positif sehingga mampu menerima dan menguasai apapun kondisi dirinya untuk tetap mampu bertumbuh secara kontinu.

Rasa kesadaran atau *mindfulness* merupakan tradisi Timur khususnya Buddhisme yang dikembangkan oleh Jon Kabat-Zinn. Menurutnya *mindfulness* adalah pemberian perhatian dengan cara yang khas yaitu dengan sengaja, pada saat ini dan tanpa menghakimi dan membeda-bedakan (Aris, 2016). Baer,dkk (dalam Erpiana & Fourianalistyawati, 2018) memberikan pendapat mereka bahwa *mindfulness* merupakan keadaan di mana individu sadar secara mental dan fisik akan apa yang terjadi di sekelilingnya sekarang ini tanpa terpengaruh dengan pengalaman masa lalu dan apa yang

akan terjadi di masa depan. Garmer ( dalam Syafiasani & Rahayu, n.d.) menyatakan bahwa *mindfulness* merupakan kondisi sadar di situasinya dan menerima dirinya di situasi tersebut. Menurut Wallace & Bodhi *mindfulness* adalah mengingat untuk memberi perhatian terhadap apa yang terjadi saat ini dengan lebih peduli dan arif (Shapiro et al., 2018). Blegur & Amseke (2024) memaknai pentinnya *mindfulness* yakni untuk melatih individu menjadi lebih sadar untuk mengontrol isi pikiran dan perasaan. Sehingga *mindfulness* dapat dipahami sebagai dengan sengaja memberikan perhatian secara utuh terhadap segala yang terjadi dalam diri maupun sekitarnya pada saat ini dan dengan tidak menghakiminya. *Mindfulness* memberi emosi positif sehingga individu dapat merasakan kejernihan kesadaran, kesadaran yang fleksibel, pendirian yang empiris dan berlangsung secara berkelanjutan. Sehingga *mindfulness* dapat membantu mahasiswa yang tinggal di rumah kos untuk merasakan kebahagiaan secara konstan dengan demikian dapat mencapai *psychological well being*.

*Psychological well being* yang meningkat pada individu sebagai pengaruh dari *mindfulness* juga ditunjukkan dari penelitian sebelumnya yaitu penelitian Tumanggor,dkk (2020) yang berjudul “*Psychological Well-Being* ditinjau dari *Mindfulness* Pada Atlet Remaja Difabel di NPC Provinsi Sumatera Utara” menunjukkan bahwa *mindfulness* dapat membantu para atlit difabel yang mengalami tekanan stres, depresi, maupun kekuatiran yang disebabkan oleh perubahan lingkungan dan tekanan sosial dari orang-orang sekitar sehingga mereka dapat mencapai kesejahteraan psikologis (*psychological well-being*) sendiri. Selain itu, penelitian dari Aisyiyah dan Suprapti (2021) yang berjudul “Pengaruh *Mindfulness* terhadap *Psychological Well-Being* pada *Emerging Adulthood*” menyatakan bahwa *mindfulness* memiliki pengaruh yang positif terhadap *psychological well-being* para remaja yang dalam masa transisi dan rentan terhadap kecemasan, kekuatiran, stres, depresi, dan lainnya.

Dengan demikin penelitian tentang Pengaruh *Mindfulness* terhadap *Psychological Well-Being* pada mahasiswa yang tinggal di rumah kos ini bertujuan untuk mengetahui apakah ada pengaruh antara *mindfulness* terhadap *psychological well being* pada mahasiswa yang tinggal di rumah kos dan bermanfaat memperluas ilmu pengetahuan dalam bidang keilmuan psikologi positif tentang pengaruh *mindfulness* terhadap *psychological well being* sehingga dapat meberikan pemahaman dan gambaran nyata tentang pengaruh *mindfulness* terhadap *psychological well-being* pada mahasiswa yang tinggal di rumah kos. Berdasarkan pada hal-hal di atas, penulis merasa penting dilakukan penelitian untuk mengetahui “Pengaruh *Mindfulness* Terhadap *Psychological Well Being* pada Mahasiswa yang Tinggal di Rumah Kos”.

## 2. METODE

Metode penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah dengan pendekatan kuantitatif. Pendekatan kuantitatif adalah pendekatan yang digunakan dalam penelitian dengan cara mengukur variabel-variabel yang ada dalam penelitian (Variabel X dan Variabel Y) untuk kemudian dihitung pengaruh dari setiap variable. Populasi pada penelitian ini adalah mahasiswa IAKN Kupang berjumlah 250 orang dan sampel yang diambil sebanyak 60 orang sesuai dengan kriteria yang ditetapkan yakni berstatus mahasiswa dan tinggal di rumah kos. Teknik Pengumpulan data yang digunakan dalam penelitian ini yaitu menggunakan pengisian angket atau kuesioner skala yakni FFMQ (*Five Facets Mindfulness Questionnaire*) yang disusun oleh Bear, dkk (2008) dan skala PWBS (*Psychological Well Being Scale*) yang disusun oleh Ryff (1989) yang diterjemahkan ke dalam bahasa Indonesia. Analisis data terdiri dari uji normalitas dan

uji linearitas. Uji hipotesis menggunakan regresi linear sederhana untuk melihat pengaruh *mindfulness* terhadap *psychological well being* pada mahasiswa.

### 3. HASIL DAN PEMBAHASAN

#### 3.1 Hasil

Pada penelitian ini, 60 orang mahasiswa yang tinggal di rumah kos bersedia menjadi partisipan dengan 37 orang perempuan dan 23 orang laki-laki.

**Tabel 1. Demografi partisipan**

Jenis kelamin	Jumlah	Presentase
Perempuan	37	62%
Laki-laki	23	38,%
<b>Total</b>	<b>60</b>	<b>100%</b>

Pada Tabel 1. diatas, dapat diketahui bahwa berdasarkan jenis kelamin pada penelitian ini yaitu dari 60 responden terdapat 37 orang responden perempuan dengan presentase 62% dan 23 responden laki-laki dengan presentase 38% .

Uji normalitas yang digunakan adalah Kolmogorov-Smirnov. Kriteria normalitas adalah kriteria dari Sugiyono (2019) yaitu nilai sig. atau signifikansi atau probalitas  $<0,05$  distribusi adalah distribusi tidak normal dan sebaliknya jika sig. atau signifikansi atau probalitas  $>0,05$  maka terdistribusi normal. Uji normalitas data dilakukan dengan estimasi proporsi dari rumus Blom, karena penulis akan menguji hipotesis dengan analisis regresi sederhana. Hasil untuk distribusi data variabel *mindfulness* (X) dan *psychological well being* (Y) dapat dilihat pada tabel berikut:

**Tabel 2. One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test**

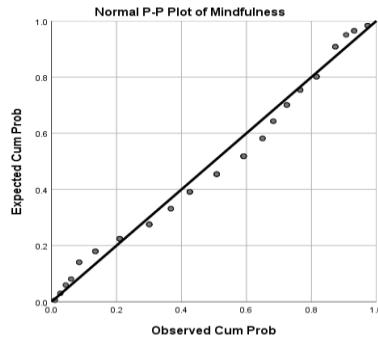
Unstandardized Residual		
N	60	
<b>Normal Parameters<sup>a,b</sup></b>	Mean	0,0000000
	Std. Deviation	5,37530553
<b>Most Extreme Differences</b>	Absolute	0,072
	Positive	0,072
	Negative	-0,049
<b>Test Statistic</b>		0,072
<b>Asymp. Sig.(2 tailed)</b>		.200 <sup>c,d</sup>

Sumber: Data diproses menggunakan SPSS 26

Pada tabel 2. menunjukkan bahwa nilai signifikansi dari kedua variabel lebih dari  $>0,05$  yaitu 0,200 yang berarti kedua variabel memiliki distribusi normal.

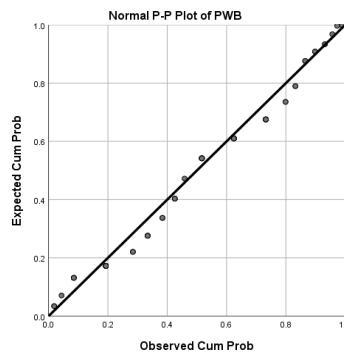
Uji linearitas dilakukan dengan tujuan untuk mengetahui apakah dua variabel memiliki hubungan yang linear atau tidak. Dalam penelitian ini, penulis menggunakan *test for linearity* dengan taraf signifikansi sebesar 0,05. Untuk uji linearitas, dua variabel

disebut linear jika signifikansi pada baris *deviation from linearity*  $> 0,05$ . Kemudian pada normal Plot terlihat toleransi normal.



Sumber: Data diproses menggunakan SPSS 26

Dari gambar P-P Plot terlihat sebaran data sebaran variabel *mindfulness* yang berada pada sekitar garis normal dan tidak memperlihatkan pola tertentu. Sehingga, dapat di simpulkan bahwa data variabel *mindfulness* memiliki distribusi yang normal.



Sumber: Data diproses menggunakan SPSS 26

Berdasarkan gambar diatas pula, menunjukkan hasil normal P-P Plot dari variabel *psychological well being* yang menunjukan sebaran variabel yang berada disekitar garis normal. Dengan demikian variabel PWB juga berdistribusi normal.

Tabel 3. Anova Table

			Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
PWB	* Between Groups	(Combined)	740,017	20	37,001	1,216	0,293
	Linearity		221,659	1	221,659	7,287	0,010
	Deviation from Linearity		518,357	19	27,282	0,897	0,589
Within Groups			1186,383	39	30,420		
<b>Total</b>			<b>1926,400</b>	<b>59</b>			

Sumber: Data diproses menggunakan SPSS 26

Berdasarkan uji linearitas pada Tabel 3. diatas, mennunjukan nilai signifikansi dari *mindfulness* dan *psychological well being*  $0,010 < 0,05$  dan *deviation from linearity* yang bernilai signifikansi 0,589 yang artinya  $> 0,05$ . Sehingga dapat disimpulkan bahwa kedua variabel memiliki hubungan linear secara signifikan.

Pada penelitian yang dilakukan oleh penulis, penulis melakukan uji regresi sederhana untuk mengetahui pengaruh *mindfulness* (X) terhadap *psychological well being* (Y) pada mahasiswa yang tinggal di rumah kos. Hasil *output* SPSS untuk uji regresi sederhana untuk penelitian ini adalah sebagai berikut;

Tabel 4. Measure of Association

	R	R Squared	Eta	Eta Squared
PWB * Mindfulness	.339	.115	.620	.384

Sumber: Data diproses menggunakan SPSS 26

Dari Tabel 4. diatas, menunjukkan bahwa R atau koefisien korelasi bernilai 0,339 dan R Squared atau koefisien determinasi (KD) berada di kisaran 0,115. Hal ini menunjukkan bahwa *mindfulness* (X) memiliki pengaruh positif terhadap *psychological well being* (Y). Artinya, jika *mindfulness* meningkat maka akan diikuti oleh meningkatnya *psychological well being*. R Squared berada di kisaran 0,115 atau kisaran 11,5%. Ini berarti bahwa, signifikansi pengaruh *mindfulness* terhadap *psychological well being* adalah sebesar 11,5% dan sisanya 88,5% merupakan faktor-faktor lain yang tidak diteliti dalam penelitian ini seperti *gratitude*, religiusitas, spiritualitas, *forgiveness*, *self-esteem*, *self compassion*, dan lainnya.

### 3.2 Pembahasan

Pada penelitian yang dilakukan oleh penulis kepada 60 orang responden yaitu mahasiswa yang tinggal di rumah kos menunjukkan bahwa *mindfulness* memiliki pengaruh terhadap PWB dengan R Squared sebesar 0,115 atau 11,5% sedangkan sisanya sebesar 88,5% dipengaruhi oleh faktor-faktor lain yang tidak diteliti oleh penulis. Ini menunjukkan bahwa *mindfulness* berpengaruh positif terhadap *psychological well-being*. Sehingga penelitian yang dilakukan oleh penulis juga relevan dengan penelitian sebelumnya.

Berdasarkan hasil observasi penulis terhadap partisipan yang telah mengisi kuesioner, ditemukan bahwa pengaruh *mindfulness* yang paling nampak dalam perilaku mahasiswa yang tinggal di rumah kos yaitu di mana mahasiswa yang tinggal di rumah kos sadar dan memberi perhatian kepada aktivitas yang dilakukan, baik dalam perkuliahan maupun aktivitas di tempat tinggalnya, mahasiswa yang tinggal berjauhan dari orang tua lebih memfokuskan diri untuk dapat menyelesaikan pendidikan dan memperoleh pekerjaan, atau hal yang paling awal yaitu dapat pulang ke kampung halaman untuk berkumpul dengan keluarga. Keinginan-keinginan tersebut disebabkan oleh niat dari dalam diri untuk memperoleh pekerjaan untuk memperoleh penghasilan yang sesuai untuk memperbaiki ekonomi keluarga. Niat merupakan salah satu faktor yang mendukung munculnya *mindfulness* dalam diri seseorang yang sejalan dengan teori dari Shapiro,dkk (dalam Robinson & Eid, 2017) bahwa niat adalah keinginan yang timbul pada diri individu untuk melakukan sesuatu sebagai tujuan yang ingin dicapai. Niat mempengaruhi seseorang untuk sadar dan mampu memutuskan hal-hal yang sesuai untuk dirinya.

Pengaruh *mindfulness* yang lainnya yang tampak pada mahasiswa yang tinggal di rumah kos yaitu mereka mampu untuk terbuka dalam menyampaikan perasaan dan pikiran yang ada dalam diri mereka setidaknya keterbukaan mereka dilakukan kepada orang-orang terdekat seperti keluarga, teman, pacar, tetangga di rumah kos dan lainnya.

Kondisi yang berjuahan dari keluarga membuat mahasiswa yang tinggal di rumah kos rentan terhadap kebosanan atau kesepian sehingga dengan kemampuan mengenali situasi diri dapat membantu mahasiswa yang tinggal di rumah kos untuk dapat lebih terbuka yaitu dengan mampu bersikap untuk menanggapi segala hal yang terjadi dalam dirinya. Untuk itu, pengaruh dari *mindfulness* yang tampak pada mahasiswa yang tinggal di rumah kos yaitu niat dan kemampuan bersikap sehingga relevan dengan aspek *acting with awareness* dan aspek *describing* dari *mindfulness*.

Pengaruh *mindfulness* yang ada pada mahasiswa yang tinggal di rumah kos di kategorikan secara lebih khusus yaitu *mindfulness* berdasarkan aspek yang paling terendah yaitu aspek *observing*. *Observing* yaitu di mana mahasiswa yang tinggal di rumah kos sadar atau terlibat dengan setiap pengalaman internal dan eksternal seperti sensasi, kognisi, dan emosi. Aspek *observing* menempati urutan pertama kategori terendah dengan 60 orang partisipanatau 100% dari jumlah mahasiswa yang tinggal di rumah kos. Aspek *non reactivity to inner experience* terendah dengan 59 orang atau 98,3% dan tingkat sedang pada 1 orang partisipan atau 1,7%. Aspek berikutnya yaitu *non judging of inner experience* yang tingkatan rendahnya yaitu pada 53 orang partisipanatau 88,3% dan tingkat sedang pada 7 orang partisipanatau 11,7%. Aspek yang berikut adalah *describing*, tingkat *describing* yang terendah pada 20 orang partisipanatau 33% dan tingkatan sedang pada 40 orang partisipanatau 66,7%. Aspek *acting with awareness* adalah aspek dengan partisipantingkatan rendah paling sedikit yaitu 9 orang partisipanatau 15%, tingkatan sedang 46 orang responden atau 76,7% dan 5 orang partisipandengan tingkat *acting with awareness* tertinggi atau 8,3% dari total mahasiswa yang tinggal di rumah kos. Dari data yang diperoleh ini, dapat disimpulkan aspek *mindfulness* yang paling dominan dalam pengaruhnya yaitu aspek *acting with awareness* dan aspek *describing* dari *mindfulness*.

*Psychological well being* atau kesejahteraan psikologis dalam diri seorang mahasiswa yang tinggal di rumah kos dapat memampukan dirinya untuk hidup bahagia dan optimal. *Psychological well being* dapat diamati melalui aspek-aspeknya menurut Ryff (dalam Hartato et al., 2018) yaitu *self acceptance* (penerimaan diri), *positive relations with others*, *autonomy* (otonomi), *enviromental mastery* (penguasaan lingkungan), *purpose in life* (tujuan hidup), dan *personal growth* (pertumbuhan pribadi).

Berdasarkan penelitian yang telah dilakukan oleh penulis, mahasiswa yang tinggal di rumah kos cenderung mengalami perasaan kesepian-merasakan ketidakbahagiaan, kesulitan untuk beradaptasi diawal perpindahan kos atau kurangnya penguasaan lingkungan, hingga hilangnya tujuan atau fokus hidup yang mengindikasikan pada tidak tercapainya *psychological well being* dalam diri mahasiswa yang tinggal di rumah kos. *Psychological well being* pada mahasiswa yang tinggal di rumah kos ada dalam kategori sedang yaitu pada kisaran 95% atau 57 orang yang memiliki *psychological well being* yang sedang dan 3 orang atau 5% -nya ada dalam kategori tinggi. Menurut Ryff (dalam Hartato et al., 2018), yaitu faktor usia yang berkaitan dengan pengendalian dan penguasaan diri individu, gender, status sosial yang berkaitan dengan status ekonomi sehingga individu mampu memiliki tujuan hidup, penerimaan diri, dan pertumbuhan personal, pendidikan, dan budaya dalam kaitannya dengan budaya orang Indonesia Timur yang memiliki budaya kolektivitas yang tinggi sehingga berpengaruh pada relasi dengan orang lain. Salah satu faktor yang mampu meningkatkan *psychological well being* yaitu *mindfulness* atau rasa kesadaran yang dalam penelitian yang telah dilakukan oleh penulis memberi pengaruh sebesar 11,5% .

Menurut Baer,dkk (dalam Erpiana & Fourianalistyawati, 2018) *mindfulness* merupakan keadaan di mana individu sadar secara mental dan fisik akan apa yang terjadi di sekelilingnya sekarang ini tanpa terpengaruh dengan pengalaman masa lalu dan apa yang akan terjadi di masa depan. Aspek-aspek *mindfulness* yang terkategorii rendah dan sedang dapat ditingkatkan dengan menerapkan sikap yang kondusif bagi berkembangnya *mindfulness*.

Menurut Arif (2016) sikap-sikap yang kondusif untuk perkembangan *mindfulness* yang pertama yaitu *non judging* (tidak menghakimi) yang dilakukan dengan tidak memberikan perbedaan pada setiap pengalaman yang dialami. individu dengan tidak membedakan pengalaman yang dialaminya menerima setiap pengalaman yang menyenangkan ataupun yang merugikan dengan meyakini bahwa setiap pengalaman eksternal itu tidak kekal sehingga sikap memilih ingin merasakan hal yang disukai saja tidak akan membawa pada kebahagiaan yang diinginkan sebaliknya menerima setiap pengalaman seadanya dapat membantu individu tersebut untuk tetap dalam kondisi siap sehingga tidak mengalami keterpurukan.

Kedua, *patience* (sabar) yaitu dengan tidak terburu-buru melakukan sesuatu sehingga pikiran tetap dapat berpikir dengan jernih hingga mampu mengekspresikan atau mengutarakan setiap hal yang ada dalam pikirannya dengan tepat. Ketiga yaitu *beginners's mind* (cara pandang seorang pemula), di mana individu melihat segala sesuatu sebagai hal yang baru sehingga individu mampu mengamati setiap hal tanpa menghakimi dan dengan optimal melakukannya.

Berikutnya yaitu sikap *trust* (percaya), yaitu percaya terhadap kemampuan diri sehingga individu mampu bertahan dan tidak terombang-ambing dengan pendapat orang lain. Sikap yang kelima yaitu *non-striving* (tidak memaksakan) di mana individu mendasari sikap tidak memaksakan dengan pemahaman bahwa hal-hal terpenting dalam hidup tidak terjadi dengan memaksakan sesau tu melainkan hal terpenting seperti kebahagiaan di dapatkan dengan kesabaran dan keyakinan dalam diri bukan dengan memaksakan sesuatu.

Terakhir yaitu sikap *letting go* (melepaskan segala sesuatu) sikap ini erat kaitannya dengan *non striving* atau tidak memaksakan. Setiap pengalaman internal dan eksternal yang terjadi dilepaskan atau diikhlasan sehingga individu mampu terbebas dari berbagai masalah yang mengganggu psikis dan mencapai kebahagiaan. Dengan pengembangan sikap-sikap ini maka *mindfulness* dalam diri mahasiswa yang tinggal di rumah kos dapat berkembang dan mampu mencapai kesejahteraan psikologisnya atau *psychological well being*.

#### 4. KESIMPULAN

Berdasarkan penelitian yang telah dilakukan, dapat disimpulkan bahwa *mindfulness* memiliki pengaruh terhadap *psychological well being* pada mahasiswa yang tinggal di rumah kos yang berjumlah 60 orang yaitu dengan besar pengaruh 11,5%. Dan diikuti dengan jika *mindfulness* semakin meningkat maka *psychological well being* pun akan meningkat. Pengaruh *mindfulness* yang tampak pada mahasiswa yang tinggal di rumah kos yaitu niat untuk sadar terhadap tujuan tinggal di rumah kos dan sikap terbuka tentang perasaan pribadi kepada orang-orang terdekat mahasiswa yang tinggal di rumah kos. Mahasiswa yang tinggal di rumah kos terkategorii memiliki *mindfulness* yang sedang dengan aspek *acting with awareness* dan *describing* yang mendominasi lalu dikuti aspek *non-reactivity to inner experience* dan *non-judging of inner experience*, yang paling rendah yaitu aspek *observing*. Sementara itu, tingkat PWB mahasiswa yang tinggal di

rumah kos juga terkategori sedang. Aspek-aspek *mindfulness* ini dapat ditingkatkan dengan mengembangkan sikap-sikap yang kondusif untuk *mindfulness* yaitu, *non judging*, *patience*, *beginners's mind*, *trust*, *non striving*, dan *letting go*. Melalui penerapan sikap ini dapat meningkatkan *mindfulness* sehingga mampu mencapai *psychological well being* yang optimal.

Pada penelitian ini memiliki keterbatasan pada belum sepenuhnya menggali lebih jauh pada pengaruh berdasarkan tingkatan semester, usia mahasiswa dan juga jenis kelamin. Dengan demikian, bagi penulis selanjutnya yang berminat untuk melakukan riset tentang *mindfulness* dan *psychological well being*, penulis menyarankan untuk melengkapi penelitian ini dengan menggolongkan berdasarkan hal yang terlewatkan oleh penulis dan dapat meneliti pada subjek penelitian dan fenomena yang lebih unik atau langkah. Jika tertarik dengan *mindfulness* juga untuk dapat mencari lebih banyak referensi untuk memahami *mindfulness* lebih mendalam karena *mindfulness* merupakan pengalaman internal yang masih sulit dimengerti, sehingga perlu kajian mendalam jika ingin meneliti variabel tersebut.

## 5. REFERENSI

- Arif, I. S. (2016). *Psikologi Positif: Pendekatan Saintifik Menuju Kebahagiaan*. Jakarta:Pt. Gramedia Pustaka Utama.
- Artati, K. B., Wahyuni, E., & Jakarta, U. N. (2023). *Pendekatan Mindfulness Untuk Meningkatkan Psychological Well-Being Pada Siswa Sekolah Dasar: Sebuah Systematic Review*. 9, 342–355.
- Awaliyah, A., Listiyandini, R. A., & Kunci, K. (2017). Pengaruh Rasa Kesadaran Terhadap Kesejahteraan Psikologis Pada Mahasiswa The Influence Of Trait Mindfulness Toward Psychological Well-Being Among University Students. *Psikogenesis*, 5(2), 90–101.
- Blegur, J. S. T., & Amseke, F. V. (2024). *Edudikara : Jurnal Pendidikan Dan Pembelajaran*. 9(2), 71–80.
- Erpiana, A., & Fourianalistyawati, E. (2018). Peran Trait Mindfulness Terhadap Psychological Well-Being Pada Dewasa Awal. *Psypathic : Jurnal Ilmiah Psikologi*, 5(1), 67–82. <Https://Doi.Org/10.15575/Psy.V5i1.1774>
- Hartato, I., Basaria, D., & Patmodewo, S. (2018). Terapi Well-Being Untuk Meningkatkan Psychological Well-Being Pada Remaja Yang Tinggal Di Panti Sosial Bina Remaja X. *Psibernetika*, 10(1), 20–29. <Https://Doi.Org/10.30813/Psibernetika.V10i1.1038>
- Keda, O. (2023). *Deretan Kasus Bunuh Diri Di Ntt, Dipicu Masalah Kuliah Hingga Ekonomi*. <Https://Www.Liputan6.Com/Regional/Read/5488004/Deretan-Kasus-Bunuh-Diri-Di-Ntt-Dipicu-Masalah-Kuliah-Hingga-Ekonomi>
- 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>
- Manuleus, Y. (2023). *Beban Tugas Akhir Diduga Penyebab Mahasiswa Di Kupang Tewas Gantung Diri*. <Https://Www.Victorynews.Id/Kupang/33110697415/Beban-Tugas-Akhir-Diduga-Penyebab-Mahasiswa-Di-Kupang-Tewas-Gantung-Diri>
- Maulida, A., Jauhar, M., & Wibowo, E. (2021). *Intervensi Mindfulness Meningkatkan Kesejahteraan Psikologis Di Krisis Pandemi Covid-*. 6(2), 30–42.
- Shapiro, S., Hanson, R., Carlson, K., Mustad, J., Robbins, M., Jha, A., Epel, E., Graham, J., Keltner, D., Nichols, W. J., & Siegel, D. J. (2018). *Masters Of Mindfulness*

- Transforming Your Mind And Body Course Guidebook.*
- Sugiyono. (2019). *Metode Penenlitian Kuantitatif, Kualitatif, Dan R&D*. Alfabeta.
- Sumakul, Y., & Ruata, S. C. N. (2020). *Kesejahteraan Psikologis Dalam Masa Pandemi Covid-19*.
- Syafiasani, N., & Rahayu, M. S. (N.D.). *Pengaruh Mindfulness Terhadap Psychological Well-Being Pada Remaja Sma Negeri X Di Kota Bandung*. 160–166.
- Tumanggor, Yemima Patrici., Aritonang, R., Nabila , A.S., Alvionita, N., M. W. (2020). Psychological Well Being Ditinjau Dari Mindfulness Pada Atlet Remaja Difabel Di Npc Prov. Sumut. *Jurnal Penelitian Pendidikan , Psikologi Dan Kesehatan(J-P3k)*, 2, 102–106.