

**PENGARUH *MINDFULNESS* TERHADAP *SUBJECTIVE*
WELL-BEING PADA REMAJA AKHIR**



Oleh:

Muchamad Ivan Fadhlillah

1801617166

SKRIPSI

**Diajukan untuk Memenuhi Salah Satu Syarat dalam Mendapatkan
Gelar Sarjana Psikologi**

**PROGRAM STUDI PSIKOLOGI
FAKULTAS PENDIDIKAN PSIKOLOGI
UNIVERSITAS NEGERI JAKARTA**

2021

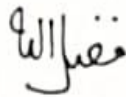
**LEMBAR PERSETUJUAN PEMBIMBING DAN PENGESAHAN PANITIA
SIDANG SKRIPSI**

“Pengaruh *Mindfulness* terhadap *Subjective Well-Being* pada Remaja Akhir”

Nama Mahasiswa : Muchamad Ivan Fadhlillah
NIM : 1801617166
Program Studi : Psikologi
Tanggal Ujian : 10 Agustus 2021

Pembimbing I

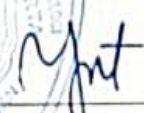
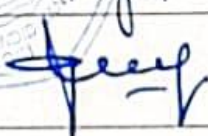

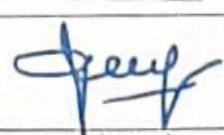

Pembimbing II



Dr. R.A. Fadhallah, S.Psi., M.Si.
NIP. 197901122006042001

Deasyanti, Ph.D
NIP. 196612072005012001

Panitia Ujian Sidang Skripsi

| Nama | Tanda Tangan | Tanggal |
|--|--|-----------------|
| Prof. Dr. Yufiarti, M.Psi. (Penanggungjawab)* |  | 26/8 |
| Dr. Gungum Gumelar F. R., M.Si. (Wakil Penanggungjawab)** |  | 2 Sept 21 |
| Prof. Dr. Suparno Eko Widodo, M.M. (Ketua Penguji)*** |  | 31 Agustus 2021 |
| Dr. Gungum Gumelar F. R., M.Si. (Anggota)**** |  | 31 Agustus 2021 |
| Mira Ariyani, Ph.D (Anggota)**** |  | 31 Agustus 2021 |

Catatan:

- *Dekan FPPsi
- **Wakil Dekan I
- ***Ketua Penguji
- ****Dosen Penguji selain pembimbing

LEMBAR PERNYATAAN KEASLIAN

Saya yang bertanda tangan di bawah ini, mahasiswa Fakultas Pendidikan Psikologi Universitas Negeri Jakarta:

Nama : Muchamad Ivan Fadhilillah

Nomor Registrasi : 1801617166

Program Studi : Psikologi

Menyatakan bahwa skripsi yang dibuat dengan judul “Pengaruh *Mindfulness* terhadap *Subjective Well-Being* pada Remaja Akhir” adalah:

1. Dibuat dan diselesaikan oleh saya sendiri, berdasarkan data yang diperoleh dari hasil penelitian pada tanggal 26 Juni 2021 sampai dengan tanggal 9 Juli 2021.
2. Bukan merupakan duplikasi skripsi/karya inovasi yang pernah dibuat orang lain atau jiplakan karya tulis orang lain dan bukan terjemahan karya tulis orang lain.

Pernyataan ini saya buat dengan sesungguhnya dan saya bersedia menanggung segala akibat yang ditimbulkan jika pernyataan saya ini tidak benar.

Jakarta, 26 Juli 2020

Yang Membuat Pernyataan



Muchamad Ivan Fadhilillah

HALAMAN PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI SKRIPSI UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIS

Sebagai civitas akademik Program Studi Psikologi, saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Muchamad Ivan Fadhlillah
NIM. : 1801617166
Program Studi : Psikologi
Fakultas : Pendidikan Psikologi
Jenis Karya : Skripsi

Demi pengembangan ilmu pengetahuan, menyetujui untuk memberikan kepada Program Studi Psikologi Fakultas Pendidikan Psikologi Universitas Negeri Jakarta **Hak Bebas Royalti Non-eksklusif** (*Non-exclusive Royalty Free Right*) atas karya ilmiah saya yang berjudul:

“Pengaruh *Mindfulness* terhadap *Subjective Well-Being* pada Remaja Akhir”

Dengan Hak Bebas Royalti Non-eksklusif ini Program Studi Psikologi Fakultas Pendidikan Psikologi Universitas Negeri Jakarta berhak menyimpan, mengalih media/formatkan, mengelola dalam bentuk pangkalan data (*database*), merawat dan memublikasikan tugas akhir saya selama tetap mencantumkan nama saya sebagai penulis/pencipta dan sebagai pemilik Hak Cipta.

Demikian pernyataan ini saya buat dengan sebenar-benarnya.

Dibuat di : Jakarta
Pada tanggal : 26 Juli 2021
Yang Menyatakan



Muchamad Ivan Fadhlillah



KEMENTERIAN PENDIDIKAN DAN KEBUDAYAAN
UNIVERSITAS NEGERI JAKARTA
UPT PERPUSTAKAAN

Jalan Rawamangun Muka Jakarta 13220
Telepon/Faksimili: 021-4894221
Laman: lib.unj.ac.id

LEMBAR PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI
KARYA ILMIAH UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIS

Sebagai sivitas akademika Universitas Negeri Jakarta, yang bertanda tangan di bawah ini, saya:

Nama : Muchamad Ivan Fadhlillah
NIM : 1801617166
Fakultas/Prodi : Fakultas Pendidikan Psikologi/Psikologi
Alamat email : ivanhanzou@gmail.com

Demi pengembangan ilmu pengetahuan, menyetujui untuk memberikan kepada UPT Perpustakaan Universitas Negeri Jakarta, Hak Bebas Royalti Non-Eksklusif atas karya ilmiah:

Skripsi Tesis Disertasi Lain-lain (.....)

yang berjudul :

Pengaruh *Mindfulness* terhadap *Subjective Well-Being* pada Remaja Akhir

Dengan Hak Bebas Royalti Non-Eksklusif ini UPT Perpustakaan Universitas Negeri Jakarta berhak menyimpan, mengalihmediakan, mengelolanya dalam bentuk pangkalan data (*database*), mendistribusikannya, dan menampilkan/mempublikasikannya di internet atau media lain secara *fulltext* untuk kepentingan akademis tanpa perlu meminta ijin dari saya selama tetap mencantumkan nama saya sebagai penulis/pencipta dan atau penerbit yang bersangkutan.

Saya bersedia untuk menanggung secara pribadi, tanpa melibatkan pihak Perpustakaan Universitas Negeri Jakarta, segala bentuk tuntutan hukum yang timbul atas pelanggaran Hak Cipta dalam karya ilmiah saya ini.

Demikian pernyataan ini saya buat dengan sebenarnya.

Jakarta, 3 September 2021

Penulis

(Muchamad Ivan Fadhlillah)

LEMBAR MOTTO DAN PERSEMBAHAN

“Be thankful for what you have, you’ll end up having more. If you concentrate on what you don’t have, you will never, ever have enough.”

(Oprah Winfrey)

Dengan mengucapkan puji dan syukur kehadirat Allah SWT, serta salam kepada junjungan besar Nabi Muhammad SAW beserta keluarga dan sahabatnya. Atas izin dan kuasa Allah SWT, saya dapat menyelesaikan skripsi ini. Karena semua yang terjadi pasti atas izin Allah SWT.

Skripsi ini saya persembahkan untuk kedua orang tua yang selama ini tiada henti memberikan kasih sayang, serta merawat dan membesarkan saya hingga bisa menjadi seperti sekarang, dan untuk keluarga saya yang selalu mendukung dan memberikan banyak pelajaran berharga.

Skripsi ini juga saya persembahkan kepada teman-teman dekat saya yang selalu mendukung serta tempat berbagi pengalaman suka dan duka.

MUCHAMAD IVAN FADHLILLAH

Pengaruh *Mindfulness* terhadap *Subjective Well-Being* pada Remaja Akhir

Skripsi

Jakarta: Program Studi Psikologi, Fakultas Pendidikan Psikologi, Universitas
Negeri Jakarta, 2021

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh *mindfulness* terhadap *subjective well-being* pada remaja akhir. Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif dengan responden sejumlah 170 remaja berusia 18-21 tahun yang berdomisili di DKI Jakarta. Pengambilan data dilakukan menggunakan kuesioner secara daring. Pengukuran *mindfulness* menggunakan MAAS dari Brown dan Ryan (2003). Pengukuran *subjective well-being* menggunakan SWLS dari Diener dkk. (1985), dan SPANE dari Diener dkk. (2009). Metode pengolahan dalam pengujian hipotesis adalah uji analisis regresi linear sederhana. Hasil analisis menunjukkan bahwa terdapat pengaruh yang signifikan *mindfulness* terhadap *subjective well-being* pada remaja akhir di DKI Jakarta ditinjau dari kepuasan hidup, afeksi positif, dan afeksi negatif.

Kata kunci: *mindfulness*, *subjective well-being*, remaja

MUCHAMAD IVAN FADHLILLAH

The Influence of Mindfulness on Subjective Well-Being in Late Adolescence

Thesis

Jakarta: Psychology Study Program, Faculty of Psychology Education

State University of Jakarta, 2021

ABSTRACT

This study aims to determine the influence of mindfulness on subjective well-being in late adolescence. This study uses quantitative methods with 170 adolescents aged 18-21 years domiciled in DKI Jakarta as respondents. Data collection was carried out using an online questionnaire. Mindfulness measurement using MAAS from Brown and Ryan (2003). Measurement of subjective well-being using SWLS from Diener et al. (1985), and SPANE from Diener et al. (2009). The processing method in testing the hypothesis is a simple linear regression analysis test. The results of the analysis show that there is a significant influence mindfulness on subjective well-being in late adolescents in DKI Jakarta in terms of life satisfaction, positive affect, and negative affect.

Keywords: mindfulness, subjective well-being, adolescence

KATA PENGANTAR

Puji syukur atas kehadiran Allah SWT yang telah memberikan nikmat dan karunia-Nya berupa kesehatan, kekuatan, dan kelancaran kepada peneliti sehingga peneliti mampu menyelesaikan skripsi ini yang berjudul “Pengaruh *Mindfulness* terhadap *Subjective Well-Being* pada Remaja Akhir”.

Skripsi ini disusun sebagai salah satu persyaratan untuk memperoleh gelar sarjana Psikologi pada Program Studi Psikologi, Fakultas Pendidikan Psikologi, Universitas Negeri Jakarta. Dalam kesempatan ini, peneliti ingin mengucapkan terima kasih kepada semua pihak yang telah membantu dan membimbing peneliti selama masa perkuliahan hingga penyusunan skripsi ini. Tanpa mengurangi rasa hormat, peneliti mengucapkan terima kasih kepada:

1. Ibu Prof. Dr. Yufiarti, M.Psi selaku Dekan Fakultas Pendidikan Psikologi Universitas Negeri Jakarta.
2. Bapak Dr. Gumgum Gumelar Fajar Rakhman, M.Si selaku Wakil Dekan I Fakultas Pendidikan Psikologi Universitas Negeri Jakarta, ibu Ratna Dyah Suryaratri, Ph.D selaku Wakil Dekan II Fakultas Pendidikan Psikologi Universitas Negeri Jakarta, dan ibu Mira Ariyani, Ph.D selaku Wakil Dekan III Fakultas Pendidikan Psikologi Universitas Negeri Jakarta.
3. Ibu Dr. Phil. Zarina Akbar, M.Psi selaku Koordinator Program Studi Psikologi, Fakultas Pendidikan Psikologi, Universitas Negeri Jakarta.
4. Ibu Dr. R.A. Fadhallah, S.Psi., M.Si selaku Dosen Pembimbing I yang telah memberikan arahan dan meluangkan waktunya untuk membimbing selama penyusunan skripsi ini.
5. Ibu Deasyanti, Ph.D selaku Dosen Pembimbing II yang juga telah memberikan arahan dan meluangkan waktunya untuk membimbing selama penyusunan skripsi ini.
6. Kepada kak Santi Yudhistira, S.Psi, M.Psi selaku Dosen Pembimbing Akademik yang telah membantu peneliti dalam bimbingan dan pendataan pada awal semester.
7. Ibu Dr. R.A. Fadhallah, S.Psi., M.Si, pak Herdiyan Maulana Ph.D, dan kak Santi Yudhistira, S.Psi, M.Psi yang telah membantu dalam *expert*

judgment instrumen yang digunakan dalam penelitian.

8. Seluruh Dosen, Staf Administrasi, dan Karyawan Program Studi Psikologi Fakultas Pendidikan Psikologi yang telah memberikan ilmu bermanfaat dan kelancaran akademik selama masa studi peneliti.
9. Orang Tua dan keluarga yang selalu memberikan dukungan dan menjadi motivasi peneliti selama penyusunan skripsi ini.
10. Teman-teman dari grup “izot” yang menemani peneliti dari awal masa studi hingga saat ini, dan sangat banyak pengalaman yang terjadi bersama teman-teman grup ini.
11. Fadel, Kukuh, Ardra, Ficky, Yunus, Lystia, Siti, Aulia, dan Aghnin yang menjadi teman dalam diskusi terkait skripsi dan tempat peneliti berkeluh kesah selama penyusunan skripsi.
12. Teman-teman lainnya yang telah memberikan banyak bantuan dan dukungan.

Peneliti menyadari bahwa skripsi ini tak luput dari berbagai kekurangan. Oleh karena itu, kritik dan saran yang membangun sangat diharapkan dan berguna demi kesempurnaan skripsi ini. Diharapkan skripsi ini dapat memberikan manfaat dan wawasan mengenai *mindfulness* dan *subjective well-being* bagi para pembaca.

Jakarta, 25 Juli 2021

Peneliti

DAFTAR ISI

| | |
|---|--------------|
| LEMBAR PERSETUJUAN DAN PENGESAHAN..... | ii |
| LEMBAR PERNYATAAN KEASLIAN | iii |
| HALAMAN PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI..... | iv |
| LEMBAR PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI | v |
| LEMBAR MOTTO DAN PERSEMBAHAN | vi |
| ABSTRAK | vii |
| ABSTRACT | viii |
| KATA PENGANTAR..... | ix |
| DAFTAR ISI..... | xi |
| DAFTAR TABEL | xv |
| DAFTAR GAMBAR..... | xvii |
| DAFTAR LAMPIRAN | xviii |
| BAB I PENDAHULUAN..... | 1 |
| 1.1 Latar Belakang | 1 |
| 1.2 Identifikasi Masalah | 5 |
| 1.3 Pembatasan Masalah | 5 |
| 1.4 Rumusan Masalah | 5 |
| 1.5 Tujuan Penelitian | 6 |
| 1.6 Manfaat Penelitian | 6 |
| 1.6.1 Manfaat Teoritis | 6 |
| 1.6.2 Manfaat Praktis | 6 |
| BAB II TINJAUAN PUSTAKA..... | 7 |
| 2.1 <i>Subjective Well-Being</i> | 7 |
| 2.1.1 Definisi <i>Subjective Well-Being</i> | 7 |
| 2.1.2 Komponen <i>Subjective Well-Being</i> | 8 |
| 2.1.2.1 Komponen Kognitif (Kepuasan Hidup)..... | 9 |
| 2.1.2.2 Komponen Afektif (Afeksi Positif dan Negatif)..... | 9 |
| 2.1.3 Faktor-faktor yang Mempengaruhi <i>Subjective Well-Being</i> | 10 |
| 2.1.3.1 Kepuasan Subjektif (<i>Subjective Satisfaction</i>) | 10 |
| 2.1.3.2 Pemasukan (<i>Income</i>) | 10 |
| 2.1.3.3 Variabel Demografis Lain (<i>Other Demographic Variable</i>)..... | 11 |

| | | |
|---------|---|-----------|
| 2.1.3.4 | Kepribadian (<i>Positive and Negative Affect</i>)..... | 11 |
| 2.1.4 | Pengukuran <i>Subjective Well-Being</i> | 11 |
| 2.2 | <i>Mindfulness</i> | 12 |
| 2.2.1 | Definisi <i>Mindfulness</i> | 12 |
| 2.2.2 | Komponen <i>Mindfulness</i> | 12 |
| 2.2.2.1 | <i>Awareness</i> | 13 |
| 2.2.2.2 | <i>Attention</i> | 13 |
| 2.2.3 | Faktor yang Menghambat <i>Mindfulness</i> | 13 |
| 2.2.3.1 | <i>Mindlessness</i> | 13 |
| 2.2.3.2 | <i>Rumination</i> | 14 |
| 2.2.4 | Pengukuran <i>Mindfulness</i> | 14 |
| 2.3 | Remaja..... | 15 |
| 2.3.1 | Definisi Remaja Akhir | 15 |
| 2.3.2 | Tahap Perkembangan Remaja | 16 |
| 2.3.2.1 | Biologis | 16 |
| 2.3.2.2 | Kognitif | 16 |
| 2.3.2.3 | Sosioemosional | 16 |
| 2.4 | Hubungan <i>Subjective Well-Being</i> dengan <i>Mindfulness</i> | 16 |
| 2.5 | Kerangka Konseptual | 18 |
| 2.6 | Hipotesis..... | 19 |
| 2.7 | Hasil Penelitian yang Relevan | 19 |
| | BAB III METODE PENELITIAN | 31 |
| 3.1 | Tipe Penelitian | 31 |
| 3.2 | Identifikasi dan Operasionalisasi Variabel Penelitian..... | 31 |
| 3.2.1 | Definisi Konseptual..... | 32 |
| 3.2.1.1 | <i>Subjective Well-Being</i> | 32 |
| 3.2.1.2 | <i>Mindfulness</i> | 32 |
| 3.2.2 | Definisi Operasional..... | 32 |
| 3.2.2.1 | <i>Subjective Well-Being</i> | 32 |
| 3.2.2.2 | <i>Mindfulness</i> | 33 |
| 3.3 | Populasi dan Sampel Penelitian | 33 |
| 3.3.1 | Populasi | 33 |
| 3.3.2 | Sampel..... | 33 |

| | | |
|---------------|--|-----------|
| 3.4 | Teknik Pengumpulan Data..... | 34 |
| 3.4.1 | Instrumen <i>Subjective Well-Being</i> dan <i>Mindfulness</i> | 35 |
| 3.4.1.1 | Instrumen <i>Subjective Well-Being</i> | 35 |
| 3.4.1.2 | Instrumen <i>Mindfulness</i> | 40 |
| 3.5 | Uji Coba Validitas dan Reliabilitas Instrumen Penelitian..... | 41 |
| 3.5.1 | Uji Coba Instrumen <i>Subjective Well-Being</i> | 42 |
| 3.5.2 | Uji Coba Instrumen <i>Mindfulness</i> | 44 |
| 3.6 | Analisis Data | 45 |
| 3.6.1 | Analisis Deskriptif..... | 45 |
| 3.6.2 | Uji Normalitas | 45 |
| 3.6.3 | Uji Linearitas..... | 46 |
| 3.6.4 | Uji Korelasi | 46 |
| 3.6.5 | Uji Hipotesis..... | 46 |
| 3.6.5.1 | Hipotesis Statistik | 47 |
| 3.6.5.2 | Hipotesis Penelitian | 47 |
| BAB IV | HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN..... | 48 |
| 4.1 | Gambaran Responden/Subjek Penelitian | 48 |
| 4.1.1 | Gambaran Responden Berdasarkan Usia | 48 |
| 4.1.2 | Gambaran Responden Berdasarkan Jenis Kelamin..... | 49 |
| 4.1.3 | Gambaran Responden Berdasarkan Domisili (Kota)..... | 50 |
| 4.1.4 | Gambaran Responden Berdasarkan Suku Bangsa | 52 |
| 4.1.5 | Gambaran Responden Berdasarkan Pendidikan Terakhir..... | 53 |
| 4.1.6 | Gambaran Responden Berdasarkan Pekerjaan/Profesi | 56 |
| 4.1.7 | Gambaran Responden Berdasarkan Orang Tua | 58 |
| 4.2 | Prosedur Penelitian..... | 62 |
| 4.2.1 | Persiapan Penelitian | 62 |
| 4.2.2 | Pelaksanaan Penelitian | 63 |
| 4.3 | Hasil Analisis Data Penelitian..... | 63 |
| 4.3.1 | Data Deskriptif Variabel <i>Subjective Well-Being</i> | 63 |
| 4.3.1.1 | Kategorisasi Variabel <i>Subjective Well-Being</i> | 64 |
| 4.3.1.2 | Gambaran <i>Subjective Well-Being</i> Berdasarkan Usia dan Jenis Kelamin | 68 |
| 4.3.1.3 | Gambaran <i>Subjective Well-Being</i> Berdasarkan Penghasilan Orang Tua | 69 |

| | | |
|---|---|------------|
| 4.3.2 | Data Deskriptif Variabel <i>Mindfulness</i> | 69 |
| 4.3.2.1 | Kategorisasi Variabel <i>Mindfulness</i> | 70 |
| 4.3.3 | Uji Normalitas | 71 |
| 4.3.4 | Uji Linearitas..... | 72 |
| 4.3.5 | Uji Korelasi | 73 |
| 4.3.6 | Uji Hipotesis..... | 74 |
| 4.4 | Pembahasan..... | 77 |
| 4.5 | Keterbatasan Penelitian..... | 82 |
| BAB V KESIMPULAN, IMPLIKASI, DAN SARAN | | 83 |
| 5.1 | Kesimpulan | 83 |
| 5.2 | Implikasi..... | 83 |
| 5.3 | Saran..... | 84 |
| 5.3.1 | Bagi Remaja | 84 |
| 5.3.2 | Bagi Peneliti Selanjutnya | 84 |
| DAFTAR PUSTAKA | | 85 |
| LAMPIRAN..... | | 92 |
| RIWAYAT HIDUP PENELITI..... | | 111 |



DAFTAR TABEL

| | |
|---|----|
| Tabel 2.1 Hasil Penelitian Relevan | 19 |
| Tabel 3.1 <i>Blueprint</i> Instrumen <i>Subjective Well-Being</i> | 36 |
| Tabel 3.2 Kisi-kisi Kepuasan Hidup <i>Satisfaction with Life Scale</i> (SWLS) | 36 |
| Tabel 3.3 Kisi-kisi Afeksi Positif dan Negatif <i>Scale of Positive and Negative Experience</i> (SPANE) | 36 |
| Tabel 3.4 Norma Skor Instrumen Kepuasan Hidup <i>Satisfaction with Life Scale</i> (SWLS) | 37 |
| Tabel 3.5 Interpretasi Skor Total Kepuasan Hidup <i>Satisfaction with Life Scale</i> (SWLS) | 38 |
| Tabel 3.6 Norma Skor Afeksi Positif dan Negatif <i>Scale of Positive and Negative Experience</i> (SPANE) | 38 |
| Tabel 3.7 Interpretasi Skor Total Afeksi Positif dan Negatif <i>Scale of Positive and Negative Experience</i> (SPANE) | 39 |
| Tabel 3.8 Kategorisasi Penilaian <i>Subjective Well-Being</i> | 39 |
| Tabel 3.9 <i>Blueprint</i> Instrumen <i>Mindful Attention Awareness Scale</i> (MAAS) | 40 |
| Tabel 3.10 Kisi-kisi Instrumen <i>Mindful Attention Awareness Scale</i> (MAAS) | 40 |
| Tabel 3.11 Norma Skor Instrumen <i>Mindful Attention Awareness Scale</i> (MAAS) | 41 |
| Tabel 3.12 Uji Daya Beda Kepuasan Hidup <i>Satisfaction with Life Scale</i> (SWLS) | 42 |
| Tabel 3.13 Uji Reliabilitas Kepuasan Hidup <i>Satisfaction with Life Scale</i> (SWLS) | 42 |
| Tabel 3.14 Uji Daya Beda Afeksi Positif dan Negatif <i>Scale of Positive and Negative Experience</i> (SPANE) | 43 |
| Tabel 3.15 Uji Reliabilitas <i>Scale of Positive and Negative Experience</i> (SPANE) | 43 |
| Tabel 3.16 Uji Daya Beda <i>Mindful Attention Awareness Scale</i> (MAAS) | 44 |
| Tabel 3.17 Uji Reliabilitas <i>Mindful Attention Awareness Scale</i> (MAAS) | 45 |
| Tabel 4.1 Gambaran Responden Berdasarkan Usia | 48 |
| Tabel 4.2 Gambaran Responden Berdasarkan Jenis Kelamin | 49 |

| | |
|--|----|
| Tabel 4.3 Gambaran Responden Berdasarkan Domisili | 50 |
| Tabel 4.4 Gambaran Responden Berdasarkan Tinggal Bersama..... | 51 |
| Tabel 4.5 Gambaran Responden Berdasarkan Suku Bangsa | 52 |
| Tabel 4.6 Gambaran Responden Berdasarkan Pendidikan Terakhir | 54 |
| Tabel 4.7 Gambaran Responden Berdasarkan Riwayat Sekolah Terakhir | 55 |
| Tabel 4.8 Gambaran Responden Berdasarkan Pekerjaan/Profesi | 56 |
| Tabel 4.9 Gambaran Responden Berdasarkan Kegiatan Lain | 57 |
| Tabel 4.10 Gambaran Status Pernikahan Orang Tua Responden | 58 |
| Tabel 4.11 Gambaran Pendidikan Terakhir Orang Tua Responden | 59 |
| Tabel 4.12 Gambaran Penghasilan Per Bulan Orang Tua Responden..... | 61 |
| Tabel 4.13 Data Deskriptif Variabel <i>Subjective Well-Being</i> | 63 |
| Tabel 4.14 Kategorisasi Skor Variabel <i>Subjective Well-Being</i> Berdasarkan Kepuasan Hidup (SWLS)..... | 65 |
| Tabel 4.15 Kategorisasi Skor Variabel <i>Subjective Well-Being</i> Berdasarkan Afeksi Positif dan Negatif (SPANE) | 66 |
| Tabel 4.16 Kategorisasi Skor Variabel <i>Subjective Well-Being</i> | 67 |
| Tabel 4.17 Gambaran <i>Subjective Well-Being</i> Berdasarkan Usia | 68 |
| Tabel 4.18 Gambaran <i>Subjective Well-Being</i> Berdasarkan Jenis Kelamin..... | 68 |
| Tabel 4.19 Gambaran <i>Subjective Well-Being</i> Berdasarkan Penghasilan Orang Tua | 69 |
| Tabel 4.20 Data Deskriptif Variabel <i>Mindfulness</i> (MAAS) | 70 |
| Tabel 4.21 Kategorisasi Skor Variabel <i>Mindfulness</i> (MAAS)..... | 71 |
| Tabel 4.22 Uji Normalitas..... | 72 |
| Tabel 4.23 Uji Linearitas..... | 73 |
| Tabel 4.24 Uji Korelasi | 73 |
| Tabel 4.25 Uji Hipotesis | 75 |
| Tabel 4.26 Uji Persamaan Regresi | 76 |

DAFTAR GAMBAR

| | |
|--|----|
| Gambar 2.1 Bagan Kerangka Konseptual..... | 18 |
| Gambar 4.1 Gambaran Responden Berdasarkan Usia..... | 49 |
| Gambar 4.2 Gambaran Responden Berdasarkan Jenis Kelamin..... | 50 |
| Gambar 4.3 Gambaran Responden Berdasarkan Domisili | 51 |
| Gambar 4.4 Gambaran Responden Berdasarkan Tinggal Bersama..... | 52 |
| Gambar 4.5 Gambaran Responden Berdasarkan Suku Bangsa | 53 |
| Gambar 4.6 Gambaran Responden Berdasarkan Pendidikan Terakhir..... | 55 |
| Gambar 4.7 Gambaran Responden Berdasarkan Riwayat Sekolah Terakhir | 56 |
| Gambar 4.8 Gambaran Responden Berdasarkan Pekerjaan/Profesi | 57 |
| Gambar 4.9 Gambaran Responden Berdasarkan Kegiatan Lain..... | 58 |
| Gambar 4.10 Gambaran Status Pernikahan Orang Tua Responden | 59 |
| Gambar 4.11 Gambaran Pendidikan Terakhir Orang Tua Responden | 60 |
| Gambar 4.12 Gambaran Penghasilan Per Bulan Orang Tua Responden..... | 61 |
| Gambar 4.13 Grafik Histogram Kepuasan Hidup (SWLS) | 65 |
| Gambar 4.14 Grafik Histogram Afeksi Positif dan Negatif (SPANE) | 66 |
| Gambar 4.15 Grafik Histogram Variabel <i>Mindfulness</i> (MAAS)..... | 71 |

DAFTAR LAMPIRAN

| | |
|---|-----|
| Lampiran 1. Kuesioner Penelitian..... | 92 |
| Lampiran 2. Hasil Uji Coba | 96 |
| Lampiran 3. Data Demografi Subjek Penelitian | 98 |
| Lampiran 4. Hasil Analisis Data Deskriptif..... | 102 |
| Lampiran 5. Tabulasi Silang Gambaran <i>Subjective Well-Being</i> | 102 |
| Lampiran 6. Hasil Uji Normalitas..... | 106 |
| Lampiran 7. Hasil Uji Linearitas..... | 107 |
| Lampiran 8. Hasil Uji Korelasi | 107 |
| Lampiran 9. Hasil Uji Regresi | 108 |

