



Psikohumaniora

Jurnal Penelitian Psikologi

Student Well-being pada Remaja Jawa

Tri Na'imah, Tukiran Tanireja

Bahagia dalam Meraih Cita-cita: Kesejahteraan Subjektif Mahasiswa Teknik Arsitektur Ditinjau dari Regulasi Emosi dan Efikasi Diri

Setyani Alfinuha, Fathul Lubabin Nuqul

Motivasi Berprestasi Siswa Ditinjau dari Fasilitasi Sosial dan Ketakutan akan Kegagalan

Milcha Fakhria, Erni Agustina Setiowati

Mindfulness dan Kesejahteraan Psikologis pada Remaja

Wenita Cyntia Savitri, Ratih Arruum Listiyandini

Menumbuhkan Keterlibatan Positif dalam Bekerja: Melalui Iklim Kompetisi ataukah Pengembangan Kompetensi?

Rezki Ashriyana Sulistiobudi, Anissa Lestari Kadiyono

Nilai *Sense of Community* pada Kesejahteraan Psikologis dalam Menghuni (*Housing Well-being*): Studi Meta-analisis

Intan Rahmawati

Harapan, Tawakal, dan Stres Akademik

Anni Zulfiani Husnar, Siti Saniah, Fuad Nashori



Vol 2, No 1 (2017)

ISSN 2502-9363 (print)
ISSN 2527-7456 (online)

Psikohumaniora

Jurnal Penelitian Psikologi

Psikohumaniora: Jurnal Penelitian Psikologi, ISSN 2502-9363 (print); ISSN 2527-7456 (online) is a research journal published by Program Studi Psikologi, Fakultas Psikologi dan Kesehatan Universitas Islam Negeri Walisongo, Semarang, Indonesia. It's published each May and November, always put the human and humanity as the main focus of academic study with a comprehensive approach. The journal is a medium to communicate the results of research related to psychology, published to serve the study of psychology forum in Indonesia and other parts of the world in a global context.

Editor in Chief

Baidi Bukhori, Universitas Islam Negeri Walisongo, Semarang, Indonesia

Managing Editor

Dewi Khurun Aini, Universitas Islam Negeri Walisongo, Semarang, Indonesia

Editor

Abdul Wahib, Universitas Islam Negeri Walisongo, Semarang, Indonesia

Rifa Hidayah, Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim, Malang

Musdalifah Dachrud, Institut Agama Islam Negeri Manado, Indonesia

Aguswan Khatibul Umam, Sekolah Tinggi Agama Islam, Jurai Siwo, Metro, Indonesia

Lucky Ade Sessiani, Universitas Islam Negeri Walisongo, Semarang, Indonesia

Lainatul Mudzkiyyah, Universitas Islam Negeri Walisongo, Semarang, Indonesia

Nikmah Rahmawati, Universitas Islam Negeri Walisongo, Semarang, Indonesia

Widiastuti, Universitas Islam Negeri Walisongo, Semarang, Indonesia

Graphic/Layout Editor

Helmi Suyanto, Universitas Islam Negeri Walisongo, Semarang, Indonesia

Bhatara Dharma Wijaya, Universitas Islam Negeri Walisongo, Semarang, Indonesia

Publisher

Program Studi Psikologi, Fakultas Psikologi dan Kesehatan

Universitas Islam Negeri Walisongo, Semarang, Indonesia

Mail Address

Gedung Fakultas Psikologi dan Kesehatan

Universitas Islam Negeri Walisongo

Jl. Prof. Dr. HAMKA, KM 2 Semarang 50185, Central Java, Indonesia

Phone (+62.24) 76433819

<http://journal.walisongo.ac.id/index.php/Psikohumaniora/>

e-mail: psikohumaniora@walisongo.ac.id

Instruction to Authors

Guidelines for authors can be read at Author Guidelines, which are in accordance with the Publication Manual of the American Psychological Association (6th ed., 2010)

(<http://journal.walisongo.ac.id/index.php/Psikohumaniora/about/submissions#authorGuidelines>)



ISSN 2502-8363 (print)
ISSN 2527-7456 (online)

Psikohumaniora
Jurnal Penelitian Psikologi

Table of Contents

<i>Student Well-being</i> pada Remaja Jawa Tri Na'imah, Tukiran Tanireja	1	-	11
Bahagia dalam Meraih Cita-cita: Kesejahteraan Subjektif Mahasiswa Teknik Arsitektur Ditinjau dari Regulasi Emosi dan Efikasi Diri Setyani Alfinuha, Fathul Lubabin Nuqul	12	-	28
Motivasi Berprestasi Siswa Ditinjau dari Fasilitasi Sosial dan Ketakutan akan Kegagalan Milcha Fakhria, Erni Agustina Setiowati	29	-	42
<i>Mindfulness</i> dan Kesejahteraan Psikologis pada Remaja Wenita Cyntia Savitri, Ratih Arruum Listiyandini	43	-	59
Menumbuhkan Keterlibatan Positif dalam Bekerja: Melalui Iklim Kompetisi atukah Pengembangan Kompetensi? Rezki Ashriyana Sulistiobudi, Anissa Lestari Kadiyono	60	-	80
Nilai <i>Sense of Community</i> pada Kesejahteraan Psikologis dalam Menghuni (<i>Housing Well-being</i>): Studi Meta-analisis Intan Rahmawati	81	-	93
Harapan, Tawakal, dan Stres Akademik Anni Zulfiani Husnar, Siti Saniah, Fuad Nashori	94	-	105
Author Guidelines			
Acknowledgements			



Mindfulness dan Kesejahteraan Psikologis pada Remaja

Wenita Cyntia Savitri,¹ Ratih Arruum Listiyandini²

Universitas YARSI, Jakarta

Abstract: During adolescence, individuals experience various changes physically, psychologically, and socially, which may bring issues that can potentially disrupt adolescents' psychological well-being. The aim of this study was to analyze the influence of a tendency for being present in the moment, or trait mindfulness, on psychological well-being among adolescents. The sample for this study was 200 adolescents living in Greater Area of Jakarta, collected by incidental sampling. This study used an adapted Child and Adolescent Mindfulness (CAMM) Scale to measure trait mindfulness and an adapted Scale of Psychological Well-being (SPWB) to measure six dimensions of psychological well-being. Data is analyzed by regression analysis. Regression results indicated that trait mindfulness has positive and significant contribution in every dimension of psychological well-being in adolescents, specifically on environmental mastery. The implication of this research will be discussed in the end of the paper.

Keywords: *mindfulness; psychological well-being; adolescence*

Abstrak: Remaja mengalami perbedaan dan perubahan secara fisik, psikis, maupun sosial sehingga, dapat memunculkan beberapa masalah-masalah yang dapat mengganggu kesejahteraan psikologis. Tujuan penelitian ini adalah untuk menganalisis pengaruh dari kemampuan untuk memberi perhatian penuh, yang disebut sebagai *mindfulness*, terhadap kesejahteraan psikologis pada remaja. Sampel dalam penelitian ini berjumlah 200 orang remaja di wilayah Jabodetabek, yang dipilih dengan menggunakan teknik *incidental sampling*. Penelitian menggunakan adaptasi skala *Child and Adolescent Mindfulness Measure* (CAMM) untuk mengukur *mindfulness* dan adaptasi skala *Scale of Psychological Well-being* (SPWB) untuk mengukur keenam dimensi kesejahteraan psikologis. Data dianalisa menggunakan uji regresi. Hasil uji regresi menunjukkan bahwa *mindfulness* berperan positif dan signifikan terhadap setiap dimensi kesejahteraan psikologis pada remaja, khususnya pada dimensi penguasaan lingkungan. Implikasi dari hasil penelitian akan dijelaskan di bagian akhir.

Kata Kunci: *mindfulness; kesejahteraan psikologis; remaja*

Korespondensi mengenai isi artikel ini dapat dilakukan melalui email: ¹wenitacyntia@yahoo.co.id;
²ratih.arruum@gmail.com

Masa remaja adalah masa transisi perkembangan dari masa kanak-kanak ke masa dewasa. Masa remaja terjadi saat seseorang berusia 11 – 20 tahun (Papalia, 2008). Pada masa remaja terjadi perubahan secara psikologis dan fisik dari masa kanak-kanak ke masa dewasa. Perubahan psikologis yang terjadi pada remaja meliputi intelektual, kehidupan emosi, dan kehidupan sosial. Perubahan fisik mencakup organ seksual yaitu alat-alat reproduksi sudah mencapai kematangan dan mulai berfungsi dengan baik (Hurlock, 2006). Menurut Syamsu (2006) untuk memenuhi tugas perkembangan remaja harus mampu mencapai kemandirian emosional, mampu mengembangkan komunikasi interpersonal, belajar bergaul dengan teman sebaya, memiliki tanggung jawab sosial, dan mampu mengendalikan diri

Remaja juga merupakan generasi penerus bangsa yang menentukan kelangsungan pembangunan negara. Sebagai sumber daya manusia, remaja memiliki potensi maksimal guna mewujudkan cita-cita bangsa sehingga, remaja memiliki peranan yang sangat penting (Purba, 2014). Dalam memberikan perlindungan dan bimbingan kepada remaja, diperlukan kondisi mental yang sehat dan positif. Dengan adanya peranan penting remaja sebagai generasi penerus bangsa maka perlu adanya perhatian lebih terhadap kesejahteraan psikologis remaja.

Kesejahteraan psikologis adalah kondisi seseorang yang bukan hanya bebas dari tekanan atau masalah-masalah mental saja, tetapi kondisi mental yang dianggap sehat dan berfungsi maksimal (Ryff & Keyes, 1995). Menurut Ryff & Keyes (1995) kesejahteraan psikologis merupakan istilah yang digunakan untuk menggambarkan pemenuhan kriteria fungsi psikologi positif. Penelitian yang dilakukan Ryff & Keyes (1995) membagi kesejahteraan psikologis ke dalam enam dimensi utama yaitu, sejauh mana individu memiliki kualitas hubungan positif dengan orang lain, kemampuan individu menerima dirinya sendiri, memiliki tujuan hidup, mampu tumbuh secara personal, mampu mengendalikan lingkungan secara efektif dan menjadi pribadi yang mandiri (*autonomy*).

Pada dimensi penerimaan diri (*self-acceptance*), seseorang yang kesejahteraan psikologis tinggi memiliki sikap positif terhadap diri sendiri, mengakui dan menerima berbagai aspek positif dan negatif dalam dirinya, dan perasaan positif tentang kehidupan masa lalu. Banyak teori yang menekankan pentingnya hubungan interpersonal yang hangat dan saling mempercayai dengan orang lain. Kemampuan untuk mencintai dipandang sebagai komponen utama kesehatan mental (Ryff & Keyes, 1995). Kesejahteraan psikologis seseorang akan tinggi jika ia mampu bersikap hangat dan percaya dalam berhubungan dengan orang lain, memiliki empati, afeksi, dan keintiman yang kuat, memahami pemberian dan pe-

***Mindfulness* dan Kesejahteraan Psikologis pada Remaja**

nerimaan dalam suatu hubungan (Ryff & Keyes, 1995). Hal ini terkait dengan dimensi hubungan positif dengan orang lain.

Selain itu, Ryff & Keyes (1995) juga mengungkapkan bahwa individu dengan otonomi yang baik juga akan memiliki kesejahteraan psikologis yang baik. Mereka mampu menampilkan sikap kemandirian dan menolak tekanan sosial yang tidak sesuai. Individu yang memiliki otonomi yang baik antara lain, dapat menentukan segala sesuatu seorang diri (*self-determining*) dan mandiri, serta mampu untuk mengambil keputusan tanpa tekanan dan campur tangan orang lain. Selain itu, individu memiliki ketahanan dalam menghadapi tekanan sosial, dapat mengatur tingkah laku dari dalam diri, dan dapat mengevaluasi diri (Ryff & Keyes, 1995). Terkait dengan dimensi penguasaan lingkungan (*environmental mastery*), dimensi ini ditandai dengan kemampuan individu dalam berkompetensi mengatur lingkungan, menyusun kontrol yang kompleks terhadap aktivitas eksternal, menggunakan secara efektif kesempatan dalam lingkungan, mampu memilih dan menciptakan konteks yang sesuai dengan kebutuhan dan nilai individu itu sendiri (Ryff & Keyes, 1995).

Individu dengan kesejahteraan psikologis yang tinggi juga menunjukkan adanya tujuan hidup. Mereka memiliki tujuan, arah dalam hidup, percaya bahwa hidup memiliki tujuan dan makna. Individu yang memiliki tujuan hidup yang baik yaitu, memiliki target dan cita-cita serta merasa bahwa kehidupan di masa lalu dan sekarang memiliki makna tertentu. Individu juga memegang teguh kepercayaan-kepercayaan yang memberikan individu suatu perasaan bahwa hidup ini memiliki tujuan dan makna (Ryff & Keyes, 1995).

Ciri terakhir dari kesejahteraan psikologis yang baik adalah *dimensi* pertumbuhan pribadi (*personal growth*). Dimensi ini didefinisikan sebagai kemampuan potensi yang dimiliki seseorang seperti, perkembangan diri, dan keterbukaan terhadap pengalaman-pengalaman baru. Seseorang yang memiliki pertumbuhan pribadi yang baik ditandai dengan adanya perasaan yang berkesinambungan dalam dirinya, memandang diri sendiri sebagai individu yang selalu tumbuh dan berkembang, memiliki kemampuan dalam menyadari potensi yang dimiliki, dapat merasakan peningkatan yang terjadi pada diri dan dapat berubah menjadi pribadi yang lebih efektif serta memiliki pengetahuan yang bertambah (Ryff & Keyes, 1995).

Hasil penelitian Misero & Hawadi (2012) menemukan bahwa remaja yang memiliki kesejahteraan psikologis yang baik mampu merasakan kesenangan, mampu terhindar dari stress, efektif dalam memecahkan masalah, dan berkomitmen terhadap pencapaian di bidang akademis. Penelitian lain dari Megawati (2015) menemukan bahwa kesejahteraan

psikologis berhubungan positif dengan perilaku prososial. Artinya, kondisi kesejahteraan psikologis yang baik akan diikuti pula dengan tingginya perilaku prososial. Penemuan-penemuan ini mengindikasikan bahwa kesejahteraan psikologis yang baik pada remaja tampak dari keberfungsian yang optimal pada seluruh aspek perkembangan psikologis, yaitu perasaan dan emosi yang positif mengenai diri sendiri, mampu menyelesaikan masalah, dan juga adanya keterhubungan secara sosial.

Namun pada kenyataannya, Walker (2002) menyatakan bahwa masalah yang terjadi pada masa remaja dapat menyebabkan konflik interpersonal, seperti *bullying*. Sebagai contoh, ditemukan bahwa 13 siswa SMA di Jakarta Selatan dikeluarkan dari sekolah lantaran melakukan *bullying* terhadap juniornya (Prasetyo, 2015 dalam www.Merdeka.com). Selain masalah interpersonal, terdapat juga masalah intrapersonal pada remaja, seperti depresi. Penderita depresi pada remaja menunjukkan perubahan perasaan, seperti tampak dalam kesedihan dan perasaan negatif (Beck dalam Sulastoyo, 2011). Penelitian yang dilakukan oleh Darmayanti (2015) menemukan bahwa simptom depresi meningkat mulai dari masa kanak-kanak ke masa remaja. Bentuk masalah perilaku remaja dan depresi yang terjadi pada sebagian remaja mengindikasikan remaja yang kurang mampu menciptakan kesejahteraan psikologis yang baik.

Mengingat adanya keberagaman kesejahteraan psikologis pada tiap remaja, maka dibutuhkan adanya eksplorasi mengenai faktor yang berperan dalam kesejahteraan psikologis remaja. Dalam beberapa riset satu dekade terakhir terdapat kajian mengenai *mindfulness* yang dapat mempengaruhi kesejahteraan psikologis seseorang. *Mindfulness* adalah peningkatan kesadaran dengan berfokus pada pengalaman saat ini (*present-moment awareness*) serta penerimaan tanpa memberikan penilaian (*nonjudgemental acceptance*). Menurut Baer, et.al. (2006), *mindfulness* merupakan peningkatan kesadaran penuh dengan berfokus pada pengalaman saat ini (*present-moment awareness*) serta penerimaan tanpa memberikan penilaian (*nonjudgemental acceptance*). Berdasarkan riset dari Baer, et. al (2006) mengenai dimensi *mindfulness* pada remaja ditemukan bahwa, terdapat tiga dimensi utama *mindfulness*, yaitu: 1) *Acting with awareness* atau bertindak dengan kesadaran, yaitu menyadari tindakan yang sedang dilakukan dengan menciptakan kesadaran saat ini; 2) *Observing* atau mengobservasi, yaitu kemampuan menyadari stimulus internal seperti, pemikiran, perasaan dan sensasi tubuh; 3). *Accepting without judgment* atau penerimaan tanpa penilaian, yaitu menerima dan mengamati tanpa menilai yang ada di pikiran.

Penelitian yang dilakukan di Amerika Serikat menunjukkan bahwa individu yang memiliki *mindfulness* adalah individu yang memiliki fisik dan mental yang sehat, tidak

***Mindfulness* dan Kesejahteraan Psikologis pada Remaja**

mudah cemas, tidak mudah depresi, memandang hidup lebih baik, memiliki hubungan positif dengan orang lain, dan memiliki *self esteem* (Kabat-Zinn dalam West, 2008). *Mindfulness* dapat membantu remaja di New York terbebas dari pikiran, kebiasaan, dan perilaku yang tidak sehat (Ryan & Deci, 2008). Oleh karena itu, dengan memiliki *mindfulness* remaja akan mampu memiliki fisik dan mental yang sehingga, dapat terhindar dari pikiran, kebiasaan, dan perilaku yang tidak sehat (Ryan & Deci, 2008).

Manfaat *mindfulness* juga didukung dengan beberapa riset lainnya. Sebagai contoh, Baer, et. al (2006) mengungkapkan bahwa *mindfulness* ditemukan berhubungan positif dengan kesejahteraan psikologis. Penelitian dari Bluth & Blanton (2014) juga menemukan bahwa *mindfulness* dapat membantu remaja untuk mencapai kesejahteraan dan kesehatan emosi serta terhindar dari perilaku kekerasan, *bullying*, dan bolos sekolah. Meskipun bukti-bukti dari negara Barat menunjukkan hasil yang meyakinkan mengenai manfaat *mindfulness* terhadap kondisi psikologis remaja, namun sejauh ini peneliti belum menemukan adanya riset dengan tema serupa di Indonesia.

Berdasarkan penjelasan sebelumnya, maka peneliti bertujuan untuk menganalisis pengaruh dari *mindfulness* terhadap kesejahteraan psikologis pada remaja. Penelitian ini penting untuk dilakukan sebagai bentuk kontribusi dalam peningkatan kesejahteraan para remaja, terutama mengingat adanya kerentanan remaja untuk mengalami berbagai masalah psikologis. Penelitian ini diharapkan dapat menambah wawasan dan memperkaya hasil penelitian yang telah ada sebelumnya. Selain itu, hasil penelitian juga diharapkan dapat memberikan informasi kepada remaja, orangtua, maupun institusi sekolah mengenai urgensi dari peningkatan *mindfulness* bagi kesejahteraan psikologis remaja.

Peneliti memprediksi bahwa ketika remaja memiliki *mindfulness* yang tinggi, maka setiap dimensi dalam kesejahteraan psikologis juga akan meningkat. Remaja akan mampu memiliki penerimaan diri yang baik, memiliki hubungan positif dengan orang lain, memiliki kemandirian/otonomi, mampu menguasai lingkungan, memiliki tujuan hidup, dan mampu bertumbuh secara pribadi. Dengan kata lain, melalui *mindfulness* diprediksi remaja akan memiliki kesejahteraan psikologis yang baik dalam menjalani perannya.

Metode

Penelitian ini merupakan jenis penelitian asosiatif eksplanatif. Penelitian asosiatif merupakan salah satu desain penelitian yang bertujuan mencari hubungan antara satu variabel dengan variabel lain (Sugiyono, 2012). Selain itu, dalam hal ini yang ingin diukur

adalah sejauh mana *mindfulness* dapat menjelaskan munculnya kesejahteraan psikologis remaja.

Partisipan penelitian yang dipilih adalah remaja dengan karakteristik remaja awal dan tengah (11-17 tahun), mengingat bahwa perubahan paling pesat terjadi pada masa-masa ini. Pengambilan partisipan adalah di wilayah Jabodetabek yang selain didasarkan pada alasan aksesibilitas dan efisiensi, pertimbangan lain bahwa sebagian besar jumlah populasi remaja berada di kota besar, seperti Jakarta dan sekitarnya. Teknik pengambilan sampel yang dilakukan adalah melalui *incidental sampling*, dikarenakan proses pengambilan data sesuai dengan aksesibilitas dan ketersediaan partisipan pada saat pengambilan data dilakukan.

Dari hasil pengambilan data, didapatkan 200 partisipan dengan rentang usia 11-17 tahun ($M= 14,41$, $SD= 2,03$) dengan mayoritas berjenis kelamin perempuan (63%) dan berdomisili di wilayah Jakarta (28%). Jika ditinjau dari uang saku perhari berkisar Rp.15.001-Rp.20.000 (31%) dengan penghasilan orang tua Rp. 5.000.001 - Rp. 7.000.000 (45%). Mayoritas partisipan berstatuskan orang tua menikah (92%) dengan pekerjaan Ayah seorang Pegawai Swasta (65%) dan pekerjaan Ibu seorang ibu rumah tangga (71,5%). Didapatkan juga sebagian besar partisipan memiliki orang tua dengan pendidikan SMA, yaitu Ayah (78,5%) dan Ibu (83%). Selain itu, mayoritas partisipan juga tidak pernah mengikuti meditasi (97,5%).

Instrument penelitian terdiri dari dua skala, yaitu skala *mindfulness* dan skala *psychological well-being*. Kedua skala tersebut berupa kuesioner. Kuesioner merupakan teknik pengumpulan data yang dilakukan dengan cara memberi seperangkat pertanyaan atau pernyataan tertulis kepada partisipan untuk dijawab (Sugiyono, 2012).

Skala *mindfulness* yang digunakan adalah adaptasi skala *Child and Adolescent Mindfulness Measure* (CAMM) yang disusun oleh Baer, et. al (2006). Skala ini terdiri dari sepuluh item yang mengukur tiga komponen *mindfulness* pada remaja, yaitu *acting with awareness*, *observing*, dan *accepting without judgment*. Seluruh item yang ada dalam skala adalah item *unfavorable*, sehingga skoring menggunakan skala likert dari 0=Selalu hingga 4=Tidak Pernah. Contoh item dari skala seperti: "Sulit bagi saya untuk memperhatikan hanya satu hal dalam satu waktu".

Uji coba skala CAMM dilakukan pada 50 orang sampel remaja. Berdasarkan analisis item menggunakan korelasi item total, terdapat empat buah item pada skala CAMM yang tidak berfungsi baik karena memiliki koefisien korelasi item total yang kurang memadai ($r < 0,2$). Standar sebuah item dianggap valid dan layak digunakan adalah jika memiliki koefisien korelasi item total di atas 0,2 (Noor, 2009).

Mindfulness dan Kesejahteraan Psikologis pada Remaja

Setelah dilakukan uji coba ulang pada keenam item, skala CAMM memiliki nilai reliabilitas $\alpha = 0,665$. Berdasarkan standar yang telah ditentukan oleh Sunjoyo (2013) bahwa nilai reliabilitas yang baik untuk digunakan sebagai instrumen pengambilan data penelitian adalah $>0,6$. Selain itu, ditemukan bahwa seluruh item yang digunakan sudah memiliki korelasi item total yang memadai ($r > 0,2$), sehingga dianggap mampu mengukur konstruk secara konsisten. Dapat disimpulkan bahwa skala CAMM memiliki nilai reliabilitas yang baik, sehingga dapat digunakan sebagai instrumen pengambilan data penelitian.

Skala kesejahteraan psikologis yang digunakan adalah adaptasi dari *scale of psychological well-being* (SPWB) yang mengukur enam dimensi utama kesejahteraan psikologis yaitu penerimaan diri, hubungan positif dengan orang lain, otonomi, penguasaan lingkungan, tujuan hidup, dan pertumbuhan pribadi. Skala asli terdiri dari 42 item yang menggunakan skala likert (1-6, 1=sangat tidak sesuai, 6=sangat sesuai). Skala ini sudah diadaptasi sebelumnya oleh Brebahama & Listiyandini (2015) dalam penelitian mereka. SPWB memiliki item *favourable* maupun *non-favourable*. Misalnya pada dimensi hubungan positif dengan orang lain, item *favourable* SPWB seperti: "Kebanyakan orang menganggap saya sebagai orang yang penyayang dan hangat", sedangkan contoh item *unfavourable*, seperti "Mempertahankan hubungan akrab adalah hal yang sulit bagi saya dan membuat frustrasi". Pada dimensi penguasaan lingkungan, contoh item *favourable* seperti, "Secara umum, saya merasa terlibat dengan kehidupan saya", dan item *unfavourable* seperti, "Tuntutan rutinitas hidup seringkali membuat saya lelah".

Berdasarkan perhitungan analisis item pada uji coba skala SPWB yang dilakukan terhadap 50 remaja, terdapat 6 item tidak dapat berfungsi dengan baik ($r < 0,2$), sehingga hanya 36 item yang digunakan dalam proses pengambilan data. Dari hasil uji coba setelah menghapus 6 item, skala SPWB memiliki nilai reliabilitas setiap dimensinya berkisar antara $\alpha = 0,812-0,892$, dengan korelasi item total yang memadai ($r > 0,2$).

Dalam penelitian ini, peneliti melakukan uji normalitas untuk mengetahui apakah populasi berdistribusi normal atau tidak. Uji normalitas yang digunakan peneliti adalah uji *Kolmogorov-smirnov*. Pengujian normalitas menggunakan program *SPSS 21.0 for Windows*. Signifikansi data dikatakan berdistribusi normal apabila menunjukkan $\text{Sig.} > 0,05$ (Sunjoyo, 2013).

Peneliti juga melakukan uji linearitas untuk melihat apakah garis regresi antara X dan Y (kedua variabel) membentuk garis yang linear atau tidak (Sugiyono, 2012). Peneliti menggunakan uji linear *Pearson Product Moment* dengan menggunakan *SPSS for Windows 21.0*. Hasil uji linieritas dilihat dari nilai *linearity sig. (p)* dengan ketentuan bila $p < 0,05$ artinya membentuk hubungan linier antara kedua variabel (Gani & Aamalia, 2015).

Sebelum melakukan analisis regresi, peneliti membutuhkan adanya analisis hubungan. Setelah didapatkan hubungan, barulah akan peneliti analisis secara regresi. Analisis regresi bertujuan untuk melakukan prediksi seberapa tinggi nilai variabel dependen bila nilai variabel independen dimanipulasi atau dirubah-rubah (Sugiyono, 2012). Untuk penelitian ini, peneliti menggunakan model analisis regresi linier sederhana. Analisis menggunakan model regresi sederhana didasarkan pada hubungan fungsional kausal pada satu variabel independen dengan satu variabel dependen.

Hasil

Pada bagian ini, penulis paparkan mengenai hasil penelitian yang dilakukan, yang terdiri dari gambaran *mindfulness* dan kesejahteraan psikologis pada partisipan dan juga hasil uji regresi sederhana untuk mengetahui peran *mindfulness* terhadap kesejahteraan psikologis pada remaja.

Tabel 1.
Nilai Statistik *Mindfulness* (N=200)

<i>Mindfulness</i>	Skor Hipotetik	Skor Empirik
Skor Tertinggi (Max)	24	23
Skor Terendah (Min)	0	7
Rata-rata (M)	12	16,98
Standar Deviasi (SD)	4	4,112

Pada Tabel 1. di atas tampak bahwa rerata skor empirik berada di atas rerata skor hipotetik. Hal ini mengindikasikan bahwa skor *mindfulness* partisipan dapat dikatakan relatif tinggi.

Gambaran kesejahteraan psikologis partisipan disampaikan pada Tabel 2.

Tabel 2.
Nilai Statistik Kesejahteraan Psikologis (N=200)

Dimensi	Jumlah Item	Min	Max	Rerata	Standar Deviasi
Penerimaan diri	5	2	5,4	3,53	3,862
Hubungan positif	7	2,43	6	3,97	6,194
Otonomi	6	1,67	5,8	3,61	4,994
Penguasaan lingkungan	6	1,67	5,7	3,47	5,607
Tujuan hidup	5	1,8	5,8	3,6	4,468
Pertumbuhan Pribadi	7	2,14	5,85	3,93	6,316

Mindfulness dan Kesejahteraan Psikologis pada Remaja

Pada hasil perhitungan rerata, dimensi kesejahteraan psikologis yang paling tinggi pada dimensi hubungan positif dengan orang lain ($M=3,97$) dan paling rendah pada dimensi penguasaan lingkungan ($M=3,47$).

Hasil Uji Asumsi

Peneliti menggunakan uji Kolmogorov-Smirnov untuk melakukan uji normalitas. Pada hasil uji normalitas yang telah dilakukan peneliti, ditemukan bahwa data yang didapat berdistribusi normal dengan nilai signifikansi atau $p > 0,05$. Berdasarkan hasil uji linieritas, didapatkan pula bahwa *mindfulness* memiliki hubungan yang linier pada setiap dimensi kesejahteraan psikologis. Hasil ini didapat berdasarkan hasil nilai *linearity* yaitu sebesar $p = 0,00$ pada setiap dimensi dimensi kesejahteraan psikologis.

Uji Regresi Sederhana

Kesejahteraan psikologis merupakan konstruk yang multi-dimensional, sehingga analisa dilakukan pada tiap dimensi. Berikut adalah hasil analisa statistik dari uji regresi sederhana yang dilakukan:

Tabel 3.
Uji Regresi Sederhana: Pengaruh *Mindfulness* terhadap Setiap Dimensi Kesejahteraan Psikologis Remaja

Kesejahteraan psikologis	R-square	F	Sig(p)	Persamaan Regresi
Penguasaan lingkungan	0,230	59,080	0,00	$Y = 9,743 + 0,654X$
Tujuan hidup	0,223	56,696	0,00	$Y = 9,317 + 0,513X$
Pertumbuhan Pribadi	0,179	43,167	0,00	$Y = 16,483 + 0,650X$
Penerimaan Diri	0,143	33,173	0,00	$Y = 11,638 + 0,356X$
Otonomi	0,121	27,318	0,00	$Y = 14,517 + 0,423X$
Hubungan positif	0,101	22,200	0,00	$Y = 19,696 + 0,478X$

Tabel 3 menunjukkan bahwa, *mindfulness* dapat menjelaskan 23% dari dimensi penguasaan lingkungan ($R\text{-square}=0,230$, $F(1,199)=59,080$, $p < 0,00$). Selain itu, ditemukan bahwa *mindfulness* memiliki koefisien regresi yang signifikan dalam memprediksi dimensi penguasaan lingkungan ($\beta=0,654$, $p < 0,00$). Dalam hal ini, bila tidak ada *mindfulness*, maka penguasaan lingkungan adalah sebesar $a=9,743$. Kemudian, peningkatan satu skor pada *mindfulness*, akan diikuti oleh peningkatan skor penguasaan lingkungan sebesar 0,654; 2) Skor *mindfulness* menjelaskan 22,3% dari dimensi tujuan hidup ($R\text{square}=0,223$, $F(1,199)=56,696$, $p < 0,00$). Selain itu, ditemukan bahwa *mindfulness* memiliki koefisien regresi yang signifikan dalam memprediksi dimensi tujuan hidup ($\beta=0,513$, $p < 0,00$). Bila tidak ada

mindfulness, maka penguasaan lingkungan adalah sebesar $a=9,317$. Kemudian, peningkatan satu skor pada *mindfulness*, akan diikuti oleh peningkatan skor penguasaan lingkungan sebesar 0,513.

Selanjutnya, *mindfulness* menjelaskan 17,9% dari dimensi pertumbuhan pribadi ($Rsquare=0,179, F(1,199) =43,167, p<0,00$). Selain itu, ditemukan bahwa *mindfulness* memiliki koefisien regresi yang signifikan dalam memprediksi dimensi pertumbuhan pribadi ($\beta=0,650, p<0,00$). Berdasarkan persamaan regresi, bila tidak ada *mindfulness*, maka penguasaan lingkungan adalah sebesar $a=16,483$. Kemudian, peningkatan satu skor pada *mindfulness*, akan diikuti oleh peningkatan skor pertumbuhan pribadi sebesar 0,650.

Berikutnya, *mindfulness* menjelaskan 14,3% dari dimensi penerimaan diri ($Rsquare=0,143, F(1,199)=33,173, p<0,00$). Selain itu, ditemukan bahwa *mindfulness* memiliki koefisien regresi yang signifikan dalam memprediksi dimensi penerimaan diri ($\beta=0,356, p<0,00$). Bila tidak ada *mindfulness*, maka penerimaan diri adalah sebesar $a=11,638$. Kemudian, peningkatan satu skor pada *mindfulness*, akan diikuti oleh peningkatan skor pertumbuhan pribadi sebesar 0,356.

Kemudian, *mindfulness* juga menjelaskan 12,1% dari dimensi otonomi ($Rsquare=0,121, F(1,199)=27,318, p<0,00$). Selain itu, ditemukan bahwa *mindfulness* memiliki koefisien regresi yang signifikan dalam memprediksi dimensi otonomi ($\beta=0,423, p<0,00$). Dari persamaan regresi, bila tidak ada *mindfulness*, maka otonomi adalah sebesar $a=14,517$. Kemudian, peningkatan satu skor pada *mindfulness*, akan diikuti oleh peningkatan skor pertumbuhan pribadi sebesar 0,423.

Terakhir, *mindfulness* dapat menjelaskan 10,1% dari dimensi hubungan positif dengan orang lain ($Rsquare=0,101, F(1,199)=22,200, p<0,00$). Selain itu, ditemukan bahwa *mindfulness* memiliki koefisien regresi yang signifikan dalam memprediksi dimensi hubungan positif dengan orang lain ($\beta=0,478, p<0,00$). Bila tidak ada *mindfulness*, maka hubungan positif dengan orang lain adalah sebesar $a=19,696$. Kemudian, peningkatan satu skor pada *mindfulness*, akan diikuti oleh peningkatan skor hubungan positif dengan orang lain sebesar 0,478.

Dengan demikian, berdasarkan hasil uji regresi sederhana pada tabel 3 ditemukan bahwa *mindfulness* berkontribusi positif pada setiap dimensi kesejahteraan psikologis remaja secara signifikan, sehingga hipotesis penelitian diterima. *Mindfulness* berkontribusi paling besar terhadap dimensi penguasaan lingkungan, karena varians skor penguasaan lingkungan dapat dijelaskan oleh *mindfulness* sebesar 23 % ($R-square=0,230, F(1,199)=59,080, \beta=0,654, p<0,00$). Sebaliknya, peran *mindfulness* berkontribusi paling kecil terhadap dimensi

***Mindfulness* dan Kesejahteraan Psikologis pada Remaja**

hubungan positif dengan orang lain, karena varians skor *mindfulness* memberi sumbangan efektif dalam hubungan positif dengan orang lain hanya sebesar 10,1 % ($R\text{-square}=0,101$, $F(1,199)=22,200$, $\beta=0,478$, $p<0,00$).

Diskusi

Sesuai dengan hipotesis penelitian, ditemukan bahwa *mindfulness* berperan positif terhadap setiap dimensi kesejahteraan psikologis. Remaja yang memiliki *mindfulness* yang tinggi akan menunjukkan skor yang tinggi pula pada setiap dimensi kesejahteraan psikologis. Hal ini dapat dijelaskan bahwa *mindfulness* yang tinggi dapat membantu remaja mampu menerima dirinya, mampu menjalin hubungan positif dengan orang lain, mampu menunjukkan kemadirian, mampu menguasai lingkungan, memiliki tujuan hidup, dan mampu bertumbuh secara pribadi. Dengan demikian, remaja menjadi sejahtera dalam menjalani peran di masyarakat. Hasil penelitian ini sesuai dengan hasil penelitian Weare (2014) yang menyatakan *mindfulness* dapat memprediksi tinggi rendahnya tingkat kesejahteraan psikologis.

Terkait dengan hasil perhitungan regresi menunjukkan adanya kontribusi yang signifikan dari *mindfulness* terhadap dimensi penguasaan lingkungan yakni sebesar 23%. Penelitian Ryff dan Keyes (dalam Wells, 2010) menyatakan individu dengan penguasaan lingkungan yang tinggi memiliki kemampuan untuk menguasai dan mengendalikan diri dengan lingkungan sekitar, mengembangkan potensi dalam berbagai situasi dan kondisi, dan memiliki keterampilan dalam menggunakan kesempatan dan peluang yang muncul. Penelitian yang dikemukakan oleh Kabat-Zinn (1994) menyatakan dengan memiliki *mindfulness* individu memiliki kontrol terhadap pilihan-pilihannya, mendorong munculnya respon dalam melihat situasi secara lebih jelas, dan munculnya sudut pandang baru yang lebih positif dalam melihat alternatif pemecahan masalah. Ketika individu mampu mengetahui apa yang dirasakan saat ini, menjadi kontribusi yang penting untuk membuat individu menjadi nyaman untuk membuat pilihannya sendiri (NCCA, 2009). Oleh karena itu, apabila remaja bertindak secara sadar maka, remaja akan mampu untuk menguasai dan mengendalikan diri dengan lingkungan sekitar, mengembangkan potensi dalam berbagai situasi dan kondisi, dan mendorong munculnya sudut pandang baru, seperti remaja mampu aktif dalam suatu kegiatan organisasi dan ekstrakurikuler sesuai dengan potensi yang dimiliki.

Kontribusi *mindfulness* terhadap dimensi hubungan positif dengan orang lain terbilang cukup signifikan yaitu sebesar 10,1%. Lakoy (2009) menyatakan bahwa individu yang

memiliki nilai yang tinggi pada dimensi hubungan positif dengan orang lain memiliki perhatian terhadap kesejahteraan orang lain, mampu berempati, menyayangi, menjalin keintiman (*intimacy*) dengan orang lain, mampu menerima dalam membina hubungan dekat dan saling percaya dengan orang lain. *mindfulness* pada dimensi *acting with awareness* mampu membuat individu bertindak dengan secara sadar. Dengan kesadaran, individu mampu meningkatkan perilaku empati seperti saat berinteraksi, sehingga kesadaran merupakan hal yang penting untuk mendapatkan perubahan dan pertumbuhan (Corey and Corey, dalam Myers, 2003). Menurut Grotli (dalam Totlund, 2014) apabila individu memiliki kemampuan untuk melihat diri sendiri dan menyadari perilaku (*acting*) sendiri, maka hal ini akan meningkatkan kesadaran seseorang dalam hubungannya dengan orang lain. Dengan demikian, apabila remaja bertindak secara sadar maka akan mampu memiliki rasa empati, menyayangi dan akan mudah dalam membina hubungan dengan orang lain. Menurut Johnson (dalam Sari, et. al, 2003) empati merupakan kecenderungan untuk memahami kondisi atau keadaan pikiran orang lain.

Namun demikian, kontribusi *mindfulness* terhadap dimensi hubungan positif dengan orang lain terbilang cukup rendah dibanding yang lainnya. Terdapat 89,9% dalam dimensi hubungan dengan orang lain yang dipengaruhi oleh faktor lain. Peneliti menduga terdapat faktor lain yang mungkin mempengaruhi dimensi ini, misalnya *attachment*, pola asuh dan *self concept*. Santrock (2008) menyatakan bahwa pola asuh merupakan cara atau metode pengasuhan yang digunakan oleh orang tua agar anak-anaknya dapat tumbuh menjadi individu-individu yang dewasa dalam proses interaksi dan secara sosial.

Remaja berada di tahap perkembangan pencarian identitas. Pada tahap ini, remaja akan berusaha mencari jati dirinya dengan mulai mencari teman, menjalin hubungan dengan lawan jenis serta mampu menerima kelebihan dan kekurangan pada dirinya. Oleh karena itu, dibutuhkan kesadaran penuh, penerimaan tanpa adanya penilaian dan mampu menyadari stimulus internal. Kondisi tingginya *mindfulness* yang muncul juga dapat terjadi karena untuk meningkatkan *mindfulness* tidak harus selalu diperoleh melalui meditasi, tetapi dapat dipengaruhi oleh gender, ras dan tingkat pendidikan (Baer, et. al, 2006). Selain itu, peneliti juga menduga terdapat faktor lain yang mempengaruhi *mindfulness* misalnya, *self compassion*. Menurut Neff (2012: 79-92) apabila individu memiliki *self compassion* yang tinggi lebih dapat merasakan kenyamanan dalam hidupnya, menerima dirinya apa adanya, dan dapat memicu munculnya *emotion coping skill* yang lebih baik seperti, menjadi lebih jelas mengenai diri sendiri dan mampu untuk memperbaiki keadaan emosi negatif.

***Mindfulness* dan Kesejahteraan Psikologis pada Remaja**

Hasil penelitian menunjukkan bahwa dimensi hubungan positif dengan orang lain ($M= 3,97,SD= 6.194$) merupakan dimensi yang paling menonjol dalam profil kesejahteraan psikologis remaja. Hal ini menunjukkan bahwa rata-rata remaja mudah untuk menjalin hubungan dengan orang lain. Hasil ini tidak sejalan dengan pernyataan Husnasuri (2006) bahwa pada usia remaja merupakan masa yang rentan terhadap konflik interpersonal. Konflik dapat terjadi karena kompetisi, provokasi, dan salah paham antar remaja sehingga menimbulkan kemarahan dan permusuhan sebagai upaya pertahanan dari stimulus yang dianggap mengancam (Dodge & Garber, 2001). Perbedaan hasil penelitian ini diduga dipengaruhi oleh perbedaan relasi interpersonal yang dilihat sebagai fokus. Pada penelitian Husnasuri (2006), relasi yang diteliti pada teman sebaya, namun pada penelitian ini relasi yang diteliti pada lingkungan sosial yang lebih luas seperti keluarga dan orang terdekat lainnya. Perbedaan ini diduga dapat mempengaruhi perbedaan hasil mengenai tinggi rendahnya kesejahteraan psikologis pada remaja.

Pada hasil rerata setiap dimensi kesejahteraan psikologis diperoleh hasil rerata dimensi penerimaan diri ($M=3,53$) dan dimensi penguasaan lingkungan ($M=3,47$) merupakan dimensi dengan skor paling rendah diantara dimensi lainnya. Hal ini menunjukkan bahwa rata-rata remaja pada penelitian ini memiliki penerimaan diri dan penguasaan lingkungan yang masih perlu ditingkatkan. Peneliti berpendapat bahwa hal ini merupakan gambaran kesejahteraan psikologis kalangan remaja pada umumnya. Pendapat ini didukung oleh Haviland dan Lewis (1993) yang menyatakan bahwa remaja masih memiliki kesulitan meregulasikan kemarahannya dan menghambat agresinya dalam jangka waktu panjang, sehingga gagal menciptakan lingkungan yang sesuai dengan dirinya. Namun yang menarik, *mindfulness* ditemukan paling kuat memprediksi dimensi penguasaan lingkungan. Artinya, dengan meningkatkan *mindfulness*, maka remaja akan lebih mampu menguasai dan mengendalikan diri dengan lingkungan sekitar, mengembangkan potensi dalam berbagai situasi dan kondisi, dan memiliki kontrol terhadap pilihan-pilihannya serta munculnya sudut pandang baru yang lebih positif dalam melihat alternatif pemecahan masalah.

Simpulan

Hasil penelitian menunjukkan bahwa *mindfulness* berperan positif secara signifikan pada setiap dimensi kesejahteraan psikologis pada remaja. *mindfulness* paling berkontribusi, khususnya terhadap dimensi penguasaan lingkungan yaitu sebesar 23%. Hal ini mengindikasikan bahwa remaja yang lebih memiliki kesadaran utuh dan memberi perhatian penuh mengenai diri dan kehidupannya sehari-hari, akan mampu untuk mengatur lingkungan, memiliki kontrol terhadap aktivitas yang dijalani, menggunakan secara efektif

kesempatan dalam lingkungan, mampu memilih, serta menciptakan konteks yang sesuai dengan kebutuhan dan nilai yang dimilikinya. Selain itu, *mindfulness* juga memiliki kontribusi positif pada aspek kesejahteraan psikologis lainnya, yaitu tujuan hidup, pertumbuhan diri, penerimaan diri, kemandirian, hubungan positif dengan orang lain. Dengan demikian, pengembangan *mindfulness* menjadi hal yang perlu diperhatikan untuk meningkatkan kesejahteraan psikologis pada remaja.

Saran

Berdasarkan hasil penelitian yang telah peneliti lakukan, peneliti memiliki beberapa saran yang mungkin dapat dijadikan pertimbangan, baik untuk penelitian selanjutnya maupun partisipan terkait. Selanjutnya, perlu adanya penekanan proses uji keterbacaan yang lebih baik terkait dengan skala yang digunakan. Pada skala *mindfulness* dan kesejahteraan psikologis menggunakan bahasa yang terlalu baku, sehingga sebagian dari partisipan saat menjawab menjadi ragu-ragu dan banyak bertanya. Dengan demikian, penggunaan bahasa pada item di kuesioner sebaiknya menggunakan bahasa yang lebih mudah untuk dipahami sesuai dengan karakteristik partisipan agar lebih cepat mengerti saat mengisi. Untuk penelitian selanjutnya sebaiknya juga melakukan kontrol yang lebih seksama terkait dengan gambaran kesehatan fisik dan mental partisipan, serta dapat menggali faktor lain seperti, *attachment*, pola asuh, *self concept* dan *self compassion* yang mungkin mempengaruhi kesejahteraan psikologis remaja.

Penelitian ini juga menimbulkan implikasi bahwa remaja dapat meningkatkan kesejahteraan psikologis melalui adanya *mindfulness*. Bagi remaja, disarankan mencari dan mengikuti program pelatihan *mindfulness*, yang diselenggarakan di sekolah ataupun komunitas remaja. Bagi instansi, seperti sekolah dapat membuat program pelatihan berbasis *mindfulness*. Orang tua juga didukung dalam mengikutsertakan anaknya dalam upaya-upayameningkatkan *mindfulness* seperti, yoga, dan program berbasis meditasi lainnya, seperti *retreat*, ataupun mendorong remaja melakukan latihan *mindfulness* dalam kehidupan sehari-hari, yaitu dengan memberi perhatian penuh pada berbagai sensasi yang dirasakan saat melakukan aktivitas yang sering dianggap rutinitas, seperti makan, mandi, dan beribadah. Dengan latihan *mindfulness*, diharapkan remaja lebih mampu sadar penuh akan perilakunya, menyadari stimulus internal, serta menerima dirinya tanpa harus menghakimi. Dengan begitu, remaja akan mampu menyelesaikan masalah di lingkungan secara efektif, memiliki tujuan hidup, menerima dirinya, mampu menjalin hubungan positif dengan orang lain, mampu menunjukkan kemandirian, dan mampu bertumbuh secara pribadi.[]

Daftar Pustaka

- Aprilia, N., & Indrajati, H. (2014). Hubungan antara kecerdasan emosi dengan perilaku tawuran pada remaja laki-laki yang pernah terlibat tawuran di SMK "B" Jakarta. *Jurnal Psikologi Pendidikan dan Perkembangan*, 3(1), 1-11.
- Baer, R. A., Smith, G. T., Hopkins, J., Krietemeyer, J., & Toney, L. (2006). Using self-report assessment methods to explore facets of mindfulness. *Assessment*, 13(1), 27-45.
- Bluth, K., & Blanton, P. W. (2014). Mindfulness and self-compassion: Exploring pathways to adolescent emotional kesejahteraan. *Journal of child and family studies*, 23(7), 1298-1309.
- Brebahama, A., & Listyandini, R. A. (2016). Gambaran tingkat kesejahteraan psikologis penyandang tunanetra dewasa muda. *Mediapsi*, 2(1), 1-10.
- Darmayanti, N. (2015). Meta-analisis: gender dan depresi pada remaja. *Jurnal Psikologi*, 35(2), 164-180.
- Dodge, K. A., & Garber, Judy. (2001). *The development of emotional regulation and dysregulation*. Cambridge: Cambridge University Press.
- Gani, I. & Amalia, S. (2015). *Alat analisis data: aplikasi statistik untuk penelitian bidang ekonomi dan sosial*. Yogyakarta: Andi.
- Hurlock, E. B. (2006). *Psikologi perkembangan*. Jakarta: Erlangga.
- Husnasuri. (2006). *Hubungan antara konflik interpersonal dengan motivasi berprestasi pada remaja*. Skripsi: Universitas Ahmad Dahlan Yogyakarta.
- Kabat-Zinn, J. (1994). *Where you go there you are: Mindfulness meditation in everyday life*. New York: Hyperion.
- Haviland, J. M., & Lewis, M. (Eds.). (1993). *Handbook of emotions*. Guilford Press.
- Lakoy, F. S. (2009). Kesejahteraan psikologis perempuan bekerja dengan status menikah dan belum menikah. *Jurnal Psikologi*, 7(2), 71-80.
- Megawati, E. (2015). *Hubungan antara perilaku prososial dengan kesejahteraan psikologis pada remaja*. Skripsi Universitas Udayana.
- Misero, P. S., & Hawadi, L. F. (2012). Adjustment problems dan kesejahteraan psikologis pada siswa akseleran (Studi korelasional pada SMPN 19 Jakarta dan SMP Labschool Kebayoran Baru). *Jurnal Psikologi PITUTUR*, 1(1), 65-76.
- Myers, S. (2003). Reflections on Reflecting: How self awareness promotes personal growth. *The Person-Centered Journal: Vol. 10*. University of New Brunswick. Fredericton, Canada.
- Neff, K.D. (2012). *The Science of self compassion: Compassion and wisdom in psychotherapy*, New York: Guildford Press.

Wenita Cyntia Savitri, Ratih Arruum Listiyandini

- NCCA.(2009). *National council for curriculum and assesment: Creachuraclam na luathotge (the early childhood curriculum framework)*. Dublin.
- Nisfianoor, M. (2009). *Pendekatan statistika modern untuk ilmu sosial*. Jakarta: Salemba Humanika.
- Papalia, D.E., Olds, S.W., & Feldman, R.D. (2008). *Human development (Psikologi Perkembangan edisi kesebelan)*. Jakarta: Kencana.
- Prasetya, E. (2015). Kasus bullying SMA 70, Diakses dari <http://www.merdeka.com/tag/b/bullying-sman-70-jakarta/> pada tanggal 29 November, 2015.
- Purba, A.D. (2014). Dampak kenakalan remaja dalam perspektif kriminologi di kota medan. *Skripsi*. Medan: Universitas Sumatra Utara.
- Ryan, R. M., & Deci, E. L. (2008). Self-determination theory and the role of basic psikologis needs in personality and the organization of behavior. *Handbook of personality: Theory and research*, 3, 654-678.
- Ryff, C. D., & Keyes, C. L. M. (1995). The structure of psychological well-being revisited. *Journal of Personality and Social Psychology*, 69(4), 719.
- Santrock,J.W. (2008).*Psikologi pendidikan, edisi kedua*.Jakarta: Prenada Media Group.
- Saptaningsih.M. (2008). Hubungan konsep diri dengan interaksi sosial pada siswa SMP Pasundan 12 Bandung. *Jurnal Psikologi*. Universitas Padjajaran.
- Sari, A. T. O., Ramdhani, N., & Eliza, M. (2003). Empati dan perilaku merokok di tempat umum. *Jurnal Psikologi*, 30(2), 81-90.
- Sarwono,S.W. (2000). *Pengantar psikologi umum*. Jakarta: Bulan bintang.
- Sugiyono. (2012). *Metode penelitian kuantitatif dan kualitatif*. Bandung: Alfabeta.
- Sunjoyo, S. (2013). *Aplikasi SPSS untuk smart riset (Program IBM SPSS 21.0)*. Bandung: Alfabeta.
- Sulastoyo,P. (2011). Mindfulness dan depresi pada remaja putri. *Skripsi*. Yogyakarta: Universitas Mercu Buana.
- Syamsu,Y. (2006). *Psikologi perkembangan anak dan remaja*. Bandung: Remaja Rosdakarya.
- Totlund, M.(2014). *Leadership development program- useful? Which influenze/impact have leadership development programs had to your development as a leader?*. Departement of adult learning and counselling. Norwegia University of Science and Technology.
- Walker, J. (2002). Teens in distress series adolescent stress and depression, Minnesota University. Availablefrom: <http://www.extension.umn.edu/distribution/youthdevelopment/DA3083.html> .
- Weare, K. (2014). *Evidence for mindfulness: Impacts on the well-being and performance of school staff*.
- Wells, I.E. (2010). *Psychological well-being*. New York: Nova Science Publishers,Inc.

Mindfulness dan Kesejahteraan Psikologis pada Remaja

West, A. (2008). Mindfulness and well-being in adolescence: An exploration of four mindfulness measures with an adolescent sample (Unpublished doctoral dissertation). Mount Pleasant, MI: Central Michigan University.



ISSN 2502-8363 (print)
ISSN 2527-7456 (online)

Psikohumaniora
Jurnal Penelitian Psikologi

Author Guidelines

PSIKOHUMANIORA: Jurnal Penelitian Psikologi is published twice a year. Articles published in this journal are the results of empirical research in psychology, including religious psychology, clinical psychology, social psychology, educational psychology, industrial and organizational psychology, developmental psychology, psychology indigenous, experimental psychology, applied psychology and psychometrics, good research quantitatively and qualitatively.

Editors invite experts, practitioners and enthusiasts in psychology to write a research article in this journal. Articles should be original, research-based, unpublished and not under review for possible publication in other journals. All submitted papers are subject to review of the editors, editorial board, and blind reviewers. Submissions that violate our guidelines on formatting or length will be rejected without review.

Articles typed in Book Antiqua letters with 1.5 spacing in Microsoft Word format with a page size A4 (210 x 297 mm). The length of the article ranged between 6000-8000 words, or about 20-25 pages, including pictures, graphs, and tables (if any). Articles written in Bahasa Indonesia or English by using the rules of good grammar and correct. Articles in English in general use the past tense.

The article has been formatted according to the pattern of writing scientific journal articles. Writing articles follow the rules set out in the Publication Manual of the American Psychological Association, Sixth Edition. <http://www.apastyle.org/manual/index.aspx>

Articles sent to the Editor of Psikohumaniora: Journal of Psychological Research via submission Open Journal Systems (OJS) on <http://journal.walisongo.ac.id/index.php/Psikohumaniora>

General Instructions

1. Articles are formatted according to the writing pattern of scientific journal. Writing articles follow the rules set out in Publication Manual of the American Psychological Association, Sixth Edition. <http://www.apastyle.org/manual/index.aspx>

2. The article is an original work (no plagiarism) and has never been published in a journal printed/online.
3. Articles for Psikohumaniora sent to Editors: Psychological Research Journal via submission Open Journal Systems (OJS) on <http://journal.walisongo.ac.id/index.php/Psikohumaniora>
4. Articles typed in Book Antiqua font with 1.5 spacing in Microsoft Word format with a page size A4 (210 x 297 mm). The length of the article ranged between 6000-8000 words or approximately 20-25 pages, including pictures, graphs, and tables (if any).
5. Article is written in Indonesian or English using grammatical rules. In general, English article is in the past tense.

Particular Instructions

1. The article is the result of empirical research in psychology.
2. Because of "Blind Review" system, the the author hoped not to include the name, the name and address of the institution and email address in the cover of article. The author's name, name of the institution, as well as the email address listed at the time of registration on the OJS author. To facilitate the communication should include active mobile number.
3. The content and systematics of articles written using the format presented in a narrative essay in the form of a paragraph, without numbering in front subtitles, and should include these components:
 - The title, provided that: a) The title is the formulation of a brief discussion of content, compact, and clear. May use the title of creative and attract readers (maximum 14 words). b) The title is written in English and Indonesian. c) The title is typed in bold capital letters (capital, bold).
 - Abstract written in English and Indonesian. Abstract is the essence of the subject of the whole article. Abstract written in one paragraph within one space, with a maximum length of 200 words. Abstract presented briefly and clearly, it must contain four (4) elements, namely: Reasons for the selection of topics or the importance of the research topic, the hypothesis, research methods, and a summary of the results. Abstracts must be terminated with a comment about the importance of the results or a brief conclusion.
 - The keyword contains basic words in the study, can be drawn from the research variables, characteristics of the subjects, and the theory of the referenced (minimum three words or combinations of words, written in alphabetical order).
 - Introduction (untitled) contains background of the problems, objectives and benefits of the research, the study of theory, and concludes with the hypothesis (number of pages approximately 20%).

- The method contains the identification of the variables, the research subjects, research instruments and methods of research including data analysis techniques used (the number of pages approximately 20%).
- The result shows exposure data analysis, consisted of descriptive statistics, test results of the assumptions and results of hypothesis testing are presented sequentially or integrated (number of pages approximately 20%).
- Discussion contains an explanation of the results of research associated with the results of previous studies, critically analyzed and linked to relevant recent literature (page number approximately 30-40%).
- Conclusions and suggestions answers from the research objectives written concise, clear, and compact based on the results of research and discussion (approximately 1 page).
- Bibliography contains reference sources written alphabetically and chronologically, Referral sources are published literature in last 10 years (especially of the journal). Referral preferred are the primary sources in the form of books, reports (including thesis, dissertation), or research articles in scientific journals and magazines.

The following are examples of bibliography writing:

Bibliography

(a) Example of journal article writing without a Digital Object Identifier (doi)

Costello, K. & Hodson, G. (2011). Social dominance-based threat reactions to immigrants in need of assistance. *European Journal of Social Psychology, 41*(2), 220-231.

Baloach, A.G., Saifee, A.R., Khalid, I., & Gull, I. (2012). The teaching of the Holy Prophet to promote peace and tolerance in an Islamic social culture. *European Journal of Social Sciences, 31*(1), 36-41.

(b) Example of journal article writing with a Digital Object Identifier (doi)

Aritzeta, A., Balluerka, N., Gorostiaga, A., Alonso-Arbiol, I., Haranburu, M., & Gartzia, L. (2016). Classroom emotional intelligence and its relationship with school performance. *European Journal of Education and Psychology, 9*(1), 1-8. <http://doi.org/10.1016/j.ejeps.2015.11.001>

(c) Example of manuscript writing from magazine

Chamberlin, J., Novotney, A., Packard, E., & Price, M. (2008, May). Enhancing worker well-being: Occupational health psychologists convene to share their research on work, stress, and health. *Monitor on Psychology, 39*(5), 26-29.

(d) Example of manuscript writing from online magazine

Clay, R. (2008, June). Science vs. ideology: Psychologists fight back about the misuse of research. *Monitor on Psychology*, 39(6). Diunduh dari: <http://www.apa.org/monitor/> tanggal 10 Agustus 2012.

(e) Example of manuscript writing from news paper without writer

Six sites meet for comprehensive anti-gang initiative conference. (2006, November/December). *OJJDP News @ a Glance*. Diunduh dari: http://www.ncjrs.gov/html/ojjdp/news_acglance/216684/topstory.html, tanggal 10 Agustus 2012.

(f) Example of manuscript writing from abstract in printed edition

Woolf, N. J., Young, S. L., Fanselow, M. S., & Butcher, L. L. (1991). *MAP-2 expression in cholinergic pyramidal cells of rodent cortex and hippocampus is altered by Pavlovian conditioning* [Abstract]. *Society for Neuroscience Abstracts*, 17, 480.

(g) Example of manuscript writing from abstract in electronic edition (online)

Lassen, S. R., Steele, M. M., & Sailor, W. (2006). *The relationship of school-wide positive behavior support to academic achievement in an urban middle school* [Abstract]. *Psychology in the Schools*, 43, 701-702. Diunduh dari: <http://www.interscience.wiley.com>

(h) Example of citation from unpublished thesis or dissertation

Bukhori, B. (2013). *Model toleransi mahasiswa muslim terhadap umat Kristiani*. (Disertasi tidak dipublikasikan). Fakultas Psikologi Universitas Gadjah Mada, Yogyakarta.

(i) Example of citation from book

Hadjar, I. (2014). *Dasar-dasar statistik untuk ilmu pendidikan, sosial, & humaniora*. Semarang: Pustaka Zaman.

(j) Example of citation from the same author and the same year with two books

Azwar, S. (2012a). *Penyusunan skala psikologi (ed.2)*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.

Azwar, S. (2012b). *Reliabilitas dan validitas (ed.4)*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.

(k) Example of citation from a book with editor

Hogg, M. A. (2003). Social identity. Dalam M. R. Leary & J. P. Tangney (Eds.), *Handbook of self and identity* (hlm. 462-479). New York: Guilford.

(l) Example of citation from electronic book that has been published

Shotton, M. A. (1989). *Computer addiction? A study of computer dependency* [DX Reader version]. Diunduh dari: www.ebookstore.tandf.co.uk/html/index/asp.

(m) Example of citation from electronic book unpublished

O'keefe, E. (n.d.). Egoism & the crisis in Western values. Diunduh dari <http://www.onlineoriginals.com/showitem.asp?itemID=135>

(n) Example of citation from university unpublished

Wahib, A. (2016). *Psikologi Islam untuk masa depan kemanusiaan dan peradaban*. Manuskrip tidak dipublikasikan, Fakultas Psikologi dan Kesehatan, Universitas Islam Negeri Walisongo, Semarang.



ACKNOWLEDGEMENTS

The members of the editorial team of *Psikohumaniora: Jurnal Penelitian Psikologi* extend the gratitude to all the reviewers who have contributed to the peer review process of the manuscripts in Vol 2, No 1 (2017). Professional support and assistance from all respected reviewers have made this journal qualified to be published.

1. Abdul Rahman Shaleh, *Universitas Islam Negeri Syarif Hidayatullah, Jakarta, Indonesia*
2. Asniar Khumas, *Universitas Negeri Makassar, Indonesia*
3. Darmu'in, *Universitas Islam Negeri Walisongo, Semarang, Indonesia*
4. Endang Widyorini, *Himpunan Psikologi Indonesia (HIMPSI) Jawa Tengah*
5. Galang Lufityanto, *Universitas Gadjah Mada, Yogyakarta, Indonesia*
6. Ahmad Gimmy Prathama Siswadi, *Universitas Padjadjaran, Bandung, Indonesia*
7. Hamdan Hadi Kusuma, *Universitas Islam Negeri Walisongo, Semarang, Indonesia*
8. Hamdan Said, *Universiti Teknologi Malaysia*
9. Masdar Hilmy, *Universitas Islam Negeri Sunan Ampel, Surabaya, Indonesia*
10. M. Nur Ghufro, *Sekolah Tinggi Agama Islam Negeri Kudus, Indonesia*
11. Mirra Noor Milla, *Universitas Islam Negeri Syarif Kasim, Riau, Indonesia*
12. Misbah Zulfa Elizabeth, *Universitas Islam Negeri Walisongo, Semarang, Indonesia*
13. Nurul Hartini, *Universitas Airlangga, Surabaya, Indonesia*
14. Qurrotul Uyun, *Universitas Islam Indonesia, Yogyakarta, Indonesia*
15. Subandi, *Universitas Gadjah Mada, Yogyakarta, Indonesia*
16. Tony Wijaya, *Universitas Negeri Yogyakarta, Indonesia*



Psikohumaniora: Jurnal Penelitian Psikologi, ISSN 2502-9363 (p); ISSN 2527-7456 (online) is a research journal published by Program Studi Psikologi, Fakultas Psikologi dan Kesehatan Universitas Islam Negeri Walisongo, Semarang, Indonesia. It's published each May and November, always put the human and humanity as the main focus of academic study with a comprehensive approach. The journal is a medium to communicate the results of research related to psychology, published to serve the study of psychology forum in Indonesia and other parts of the world in a global context. Guidelines for authors can be read at [Author Guidelines](#), which are in accordance with the Publication Manual of the American Psychological Association (6th ed., 2010).

Program Studi Psikologi
Fakultas Psikologi dan Kesehatan
Universitas Islam Negeri Walisongo
Semarang - Indonesia

ISSN 2502-9363 (print)



ISSN 2527-7456 (online)

