

**PENGARUH MINDFULNESS TERHADAP PSYCHOLOGICAL WELL-BEING
PADA EMERGING ADULTHOOD**

SKRIPSI



Disusun oleh:

Balqis Aisyiyah

111711133200

**FAKULTAS PSIKOLOGI
UNIVERSITAS AIRLANGGA
SURABAYA**

2020

**PENGARUH *MINDFULNESS* TERHADAP *PSYCHOLOGICAL*
WELL-BEING PADA *EMERGING ADULTHOOD***

SKRIPSI

**Diajukan Untuk Memenuhi Sebagian Persyaratan
Dalam Memperoleh Gelar Sarjana Psikologi
Universitas Airlangga Surabaya**

Disusun Oleh:

Balqis Aisyiyah

NIM. 111711133200

**FAKULTAS PSIKOLOGI
UNIVERSITAS AIRLANGGA
SURABAYA**

2020



LEMBAR PERNYATAAN

Saya menyatakan dengan sesungguhnya bahwa Skripsi yang saya susun ini merupakan hasil karya tulis saya sendiri. Adapun bagian-bagian tertentu dalam Skripsi yang saya peroleh dari hasil karya tulis orang lain, telah saya tuliskan sumbernya dengan jelas sesuai dengan kaidah penulisan ilmiah.

Apabila pada kemudian hari ditemukan adanya plagiat dalam Skripsi saya, maka saya bersedia menerima sanksi pencabutan gelar akademik yang telah saya sandang, beserta konsekuensinya, sesuai dengan peraturan perundangan yang berlaku.

Surabaya, 30 November 2020

Menyetujui,



(BALQIS AISYIAH)

NIM. 111711133200

HALAMAN PERSETUJUAN

Surabaya, 29 November 2020

Skripsi ini telah disetujui oleh

Dosen Pembimbing Penulisan Skripsi



Dra. Veronika Suprapti, Ms.Ed., Psikolog

(NIP: 195611201985022001)

**HALAMAN PERSUJUTUAN DAN PENGESAHAN SKRIPSI
PROGRAM STUDI S1 PSIKOLOGI UNIVERSITAS AIRLANGGA**

Naskah skripsi dengan identitas berikut ini:

Penulis : Balqis Aisyiyah
NIM : 111711133200
Judul : Pengaruh Mindfulness terhadap Psychological Well-Being
pada Emerging Adulthood

telah disetujui oleh dosen pembimbing penulisan skripsi dan telah dipertahankan di
hadapan penguji pada tanggal, 11 Desember 2020

Dosen pembimbing : Dra. Veronika Suprapti, M.S.Ed.
195611201985022001

Ketua penguji : Dr. Fitri Andriani, S.Psi., M.Si., Psikolog
197111191998022001

Sekretaris penguji : Dra. Prihastuti, SU.
195406131981032004

Anggota penguji : Dra. Veronika Suprapti, M.S.Ed.
195611201985022001

Surabaya, 06 Januari 2021

Mengetahui,

Koordinator Program Studi,



Atika Dian Ariana, S.Psi., M.Sc.

NIP. 198303042006042004

HALAMAN MOTTO

“Good things are coming”

“Do good and good will come to you”

HALAMAN PERSEMBAHAN

Skripsi ini dipersembahkan untuk Alm. Bapak, Ibu, dan Mama yang telah menyekolahkan, mendidik, dan menyayangi Balqis hingga saat ini, serta keluarga dan teman-teman yang selalu ada dan selalu memberi semangat. Dan diri sendiri yang telah berjuang selama proses perkuliahan. Terima kasih semuanya.

UCAPAN TERIMA KASIH

Penulis menyampaikan puji syukur kehadirat Allah SWT yang selalu memberikan karunia kepada hamba-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi yang berjudul “Pengaruh *Mindfulness* terhadap *Psychological Well-Being* pada *Emerging Adulthood*”. Penulis menyadari bahwa laporan ini tidak akan selesai jika tidak dibantu dari berbagai pihak. Oleh karena itu, penulis ingin menyampaikan rasa terima kasih sedalam-dalamnya kepada:

1. Prof. Dr. Suryanto, M.Si, Psikolog selaku Dekan Fakultas Psikologi Universitas Airlangga.
2. Dr. Nur Ainy Fardana, M.Si., Psikolog, Dimas Aryo Wicaksono, G.Cert.Ed., M.Sc. dan Endang R. Surjaningrum, M.AppPsych., Ph.D., Psikolog, selaku jajaran dekanat Fakultas Psikologi Universitas Airlangga.
3. Dra. Veronika Suprapti, MS.Ed selaku dosen pembimbing yang telah membimbing dan memberikan motivasi dalam penyusunan skripsi ini hingga selesai.
4. Prof. Dr. Cholicul Hadi, Drs., M.Si., Psikolog selaku dosen wali yang bersedia membantu kelancaran selama proses perkuliahan.
5. Ira Darmawanti S. P.Si., M. Psi., Psikolog selaku Ibu dari penulis yang selalu memberikan doa dan dukungan selama proses perkuliahan hingga penulisan skripsi walaupun sedang jauh menempuh studi di luar.
6. Alm. Ir. Dirman Soebandhi dan Miftachur Rochmah selaku Kakek dan Nenek yang selalu memberikan doa dan dukungan selama proses perkuliahan hingga penulisan skripsi dan selalu menemani penulis selama ini serta keluarga besar penulis yaitu Mas Ipin, Tante Santi, Om Ari, Aqila, dan Arsyah.
7. Kepada diri sendiri, yang mau berjuang, belajar lebih, pantang menyerah selama proses perkuliahan hingga proses penulisan skripsi.

8. T17anium, angkatan 17 Mahasiswa Fakultas Psikologi Univeristas Airlangga yang telah menemani dan berjuang bersama selama proses perkuliahan. Serta teman-teman yang saling membantu untuk mengisi dan menyebarkan kuisisioner demi kelancaran tugas akhir bersama.
9. Dela, Echa, Ayu, Bitu, Belinda, Risma, Nabila, Nora, Aqilah, Delop yang menjadi teman seperjuangan selama perkuliahan dan tempat berkeluh kesah mengenai segala kehidupan kuliah hingga penulisan skripsi serta selalu memberikan dukungan. Serta teman-teman diluar kampus Psikologi, Zeni, Fira, dan teman-teman lainnya yang mendengarkan segala keluh kesah dan memberi dukungan selama perkuliahan hingga proses penulisan skripsi.
10. Risma Amelia yang sudah membantu penulisan dalam pembuatan tugas akhir ini, menjadi dosbing kedua, selalu memberikan saran dan dukungan untuk tetap semangat mengerjakan dan menyelesaikan skripsi.
11. Teman-teman Desdok SDPC, SDPX, Psycho Cup, OPSY, dan PFF yang memberikan pengalaman baru dan warna kehidupan selama perkuliahan.
12. Teman-teman dan lingkungan terdekat penulis yang telah menemani penulis dalam berproses semasa kuliah hingga penulisan skripsi, terimakasih tanpa kalian penulis tidak akan ada pada tahap ini.
13. Pihak yang membantu menyebarkan dan mengisi kuesioner penelitian penulis.
14. Serta pihak-pihak lain yang tidak bisa penulis sebut satu persatu, semoga semuanya selalu dilimpahi kebaikan.