

ABSTRAK

Balqis Aisyiyah, 111711133200, Pengaruh Mindfulness terhadap Psychological Well-Being pada Emerging Adulthood, Skripsi, Fakultas Psikologi Universitas Airlangga Surabaya, 2020.

xviii + 72 halaman, 8 lampiran

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh *mindfulness* terhadap *psychological well-being* pada *emerging adulthood*. Dalam penelitian ini, variabel *mindfulness* mengacu pada teori Baer dkk. (2006), sedangkan variabel *psychological well-being* mengacu pada teori Ryff (1989).

Pada penelitian ini melibatkan 332 responden dengan rentan usia 18-25 tahun. Pengumpulan data dilakukan dengan menggunakan metode survei. Alat pengumpulan data ialah kuisioner skala FFMQ (*Five Facets Mindfulness Questionnaire*) yang disusun oleh Baer, dkk. (2008) dan skala PWBS (*Psychological Well-Being Scale*) yang disusun oleh Ryff (1989). Teknik analisis data yang digunakan adalah uji regresi dengan *simple linear regression* menggunakan bantuan program Jamovi 1.6.3.

Hasil analisis dalam penelitian ini memiliki nilai signifikansi (p) sebesar $<.001$ dengan koefisien regresi (R^2) sebesar 0.379. hasil tersebut menunjukkan bahwa *mindfulness* memiliki pengaruh signifikan terhadap *psychological well-being* pada masa *emerging adult*.

Kata kunci: *mindfulness, psychological well-being, emerging adulthood*

Daftar Pustaka, 65 (1989-2020)

ABSTRACT

Balqis Aisyiyah, 111711133200, The Effect of Mindfulness towards Psychological Well-Being among Emerging Adulthood, *Undergraduate Thesis*, Faculty of Psychology Universitas Airlangga Surabaya, 2020.

xvii + 72 pages, 8 appendices

This study aims to determine the effect of mindfulness towards psychological well-being among emerging adulthood. In this study, the mindfulness variable refers to the theory put forward by Baer, et al. (2006), while the psychological well-being variable in this study refers to the theory of Ryff (1989).

The study involves 322 respondents in age 18 – 25. The data collection tools is the FFMQ (Five Facets Mindfulness Questionnaire) by Baer, et al. (2008) and the PWBS (Psychological Well-Being Scale) by Ryff (1989). The data analysis technique is the regression with simple linear regression using the help of Jamovi 1.6.3. program.

The result of the analysis in this study have significance value (p) of $<.001$ with a regression coefficient (R^2) of 0.379. The results indicate that mindfulness has significant effect on psychological well-being in emerging adults.

Keywords: *mindfulness, psychological well-being, emerging adulthood*

References, 65 (1989-2020)