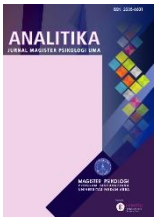
Analitika: Jurnal Magister Psikologi UMA, Vol. 13 (1) Juni (2021)
ISSN: 2085-6601 (Print), ISSN: 2502-4590 (Online)
DOI: : http://doi.org/10.31289/analitika.v13i1.4349

ANALITIKA

Jurnal Magister Psikologi UMA

Available online http://ojs.uma.ac.id/index.php/analitika



Hubungan antara *Mindfulness* dan Kesejahteraan Subjektif Mahasiswa Selama Pandemi

The Relationship between Mindfulness And Subjective Well-Being Of Students During Pandemic

Melda Werty, Nina Zulida Situmorang* & Mujidin
Program Magister Psikologi , Fakultas Psikologi, Universitas Ahmad Dahlan, Indonesia

Diterima: 16 Oktober 2020, disetujui: 26 Juni 2021, dipublish: 30 Juni 2021

**Corresponding author*: E-mail: nina.situmorang@psy.uad.ac.id

Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara *mindfulness* dengan kesejahteraan subjektif pada mahasiswa di Yogyakarta saat pandemi Covid 19. Subjek penelitian berjumlah 80 orang. Metode penelitian menggunakan metode kuantitatif, alat pengumpulan data menggunakan skala *mindfulness*, dan skala kesejahteraan subjektif. Analisis dalam penelitian ini menggunakan uji korelasi *product moment Pearson* diperoleh r = 0,610 pada taraf signifikansi p = 0,000 <0,05. Hasil penelitian menyimpulkan bahwa ada hubungan yang positif antara *mindfulness* dengan kesejahteraan subjektif pada mahasiswa di Yogyakarta. Semakin tinggi *mindfulness* maka semakin tinggi kesejahteraan subjektif, sebaliknya semakin rendah *mindfulness*, maka semakin rendah kesejahteraan subjektif pada mahasiswa.

Kata kunci: *Mindfulness*; Kesejahteraan Subjektif, Pandemi

Abstract

This study aims to determine the relationship between mindfulness and subjective well-being among Yogyakarta students during the Covid 19 pandemic. The number of research subjects was 80 people. The research method uses quantitative methods; data collection tools use a mindfulness scale and subjective welfare scale. The Analysis in this study using Pearson's product moment correlation test obtained r = 0,610 at a significance level of p= 0,000 < 0,05 This shows that there is a very significant relationship between mindfulness and subjective well-being in students in Yogyakarta. The higher the mindfulness, the higher the subjective welfare; conversely, the lower the mindfulness, the lower the students' subjective wel-being.

Keywords: *Mindfulness; Subjective Well-Being; Pandemic*

How to Cite: Werty, M., Nina, Z.S., Mujidin (2021). Hubungan antara *Mindfulness* dan Kesejahteraan Subjektif Mahasiswa Selama Pandemi, *Analitika: Jurnal Magister Psikologi UMA*, 13 (1): 12 - 23

PENDAHULUAN

Sebuah kasus yang serupa dengan *Pneumonia* muncul di Wuhan, China pada tanggal 31 Desember 2019 (Lee, 2020). Hanya dalam kurun waktu beberapa hari, pihak kesehatan di China mengindentifikasi lebih dari 44 kasus yang terjadi, dan hingga akhir Januari sudah terdapat 9270 kasus positif, 15.238 orang terduga terinfeksi, dan 213 orang meninggal akibat virus tersebut (Lee, 2020). Penyebaran virus ini menyebar dengan sangat cepat semuanya di China dan beberapa negara lain (Bao et al, 2020). Sejak saat itu, kota Wuhan di China menjadi sorotan dunia (Li et al, 2020). Tidak hanya di Wuhan, virus covid-19 ini pun menyebar ke beberapa negara, termasuk Indonesia (Rahma dan Arvianti, 2020). Menurut data pemerintah Indonesia, kasus positif per 16 September 2020 sejumlah 228.993 kasus, 164.101 sembuh dan 9.100 meninggal dunia (covid19.go.id). Sedangkan di Yogyakarta, kasus positif sejumlah 1.943 kasus, 1.420 sembuh, dan 53 kematian (corona.jogjaprov.go.id).

Dampak dari covid-19 terlihat hampir di seluruh sektor dan aspek kehidupan masyarakat (Susilawati et al, 2020). Menurut Onyema et al, (2020) aspek aktivitas masyarakat tersebut mulai dari aspek pendidikan, penelitian, olahraga, hiburan, ekonomi, bisnis dan politik, namun sektor pendidikan tetap menjadi salah satu yang terparah terkena dampak wabah ini. Akibatnya, pembatasan aktivitas sosial tersebut menyebabkan beberapa pelaku bisnis tidak bisa beraktivitas tatap muka dan penutupan pusat perbelanjaan hingga pariwisata (Mohler et al, 2020), melakukan sistem kerja dari rumah (*work from home*) (Wahyu & Sa'id, 2020), hingga meliburkan sekolah-sekolah dan menggantinya dengan pembelajaran sistem daring (Hasibuan, 2020). Pembelajaran dari rumah dengan sistem daring sudah dilakukan sejak awal bulan Maret tahun 2019. Tidak hanya sekolah dasar, perguruan tinggi juga meniadakan pembelajaran tatap muka dan beralih ke sistem daring untuk menekan penyebaran virus di sektor pendidikan (Zhafira et al, 2020). Sementara itu, tanggal 11 Maret 2020 WHO secara resmi menyatakan bahwa covid-19 adalah pandemi (WHO, 2020).

Saat pandemi Covid-19 ini mahasiswa mengalami peningkatan masalah kesehatan mental. Zhao et al, (2020) memaparkan bahwa terjadi peningkatan gejala depresi pada mahasiswa Korea, Jepang dan Cina, hal ini disebabkan oleh terlalu lama berada di dalam rumah, kesehatan fisik yang rendah, dan kekhawatiran yang tinggi terkait pandemi covid-19. Pembatasan kebebasan, ketidakpastian, dan kebosanan berada di rumah menjadi penyebab gejala kecemasan dan depresi yang tampak pada mahasiswa (Li, Cao, Leung, & Mak, 2020). Hal ini senada dengan hasil penelitian yang dilakukan oleh Cao (2020) bahwa sebanyak 24,9% mahasiswa mengalami kecemasan selama pandemi covid-19.

Penutupan pembelajaran tatap muka dan tidak bisa melakukan pembelajaran di kampus menjadi satu dari masalah yang dihadapi mahasiswa. Menurut Gillett-Swan (2017) belajar tanpa tatap muka atau belajar secara daring bukan merupakan hal yang mudah bagi mahasiswa karena banyaknya mata kuliah yang harus dihadapi. Perubahan pola pembelajaran inilah yang membuat munculnya permasalahan tersendiri di lingkungan mahasiswa selama pandemi covid-19 (Rahardjo, Qomariyah, Mulyani & Andriani (2020). Du Plessis (2019) juga mengatakan hal yang sama bahwa pembelajaran

jarak jauh dapat memunculkan tekanan dan stres pada mahasiswa. Bahkan, menurut Puteri (2020), beradaptasi dengan aktivitas dan situasi yang baru ini dapat mempengaruhi kesejahteraan subjektif atau *subjective well-being* pada mahasiswa itu sendiri.

Menurut Diener et al, (2002), kesejahteraan subjektif merupakan definisi yang luas terkait kepuasan emosi, afek negatif yang rendah, dan kepuasan hidup yang tinggi. Menurut Diener, Kahneman dan Helliwell (2010) kesejahteraan subjektif diartikan sebagai "kondisi baik" yang merujuk pada kesejahteraan subjektif individu secara menyeluruh dan pengalaman afek emosi positif, seperti bahagia, senang, ceria dan damai (Diener et al 1999). Aspek-aspek yang membentuk kesejahteraan subjektif adalah afek kepuasan, afek ketidakpuasan, kepuasan hidup, dan domain kepuasan (Diener et al, 1999).

Bagi orang awam, kesejahteraan subjektif dapat diartikan sebagai kebahagiaan atau kepuasan hidup secara umum (Abdo & Ruiz, 2012). Kebahagiaan disebut juga sebagai kepuasan hidup dan merupakan bentuk kualitas hidup yang menyenangkan bagi individu (Veenhoven, 1995). Para ilmuwan psikologi banyak menggunakan istilah kebahagiaan sebagai kesejahteraan subjektif atau kesejahteraan subjektif (Uchida et al, 2004; Boven, 2005; Pavot, 2008;). Lebih lanjut, Diener (2016) juga menyebutkan bahwa kesejahteraan subjektif merupakan istilah psikologi untuk kebahagiaan dan kepuasan hidup, berpikir positif dan merasakan hidup yang berjalan dengan baik dan tidak merasa buruk. Namun demikian, kebahagiaan bukan merupakan kebalikan dari ketidaknyamanan atau kesedihan (Cacioppo et al, 1999). Kebahagiaan juga menjadi topik penelitian yang sangat banyak digunakan oleh para peneliti di era saat ini (Pavot, 2008). Menurut Argyle et al, (1989), kebahagiaan juga didefinisikan sebagai bentuk keunggulan afek positif pada afek negatif sebagai kepuasan hidup yang menyeluruh. Kemudian Diener (2000) mengatakan bahwa seluruh penilaian kognitif mengenai kualitas kehidupan individu merupakan kesejahteraan subjektif.

Kesejahteraan tiap individu berbeda-beda. Diener et al, (2002) menjelaskan beberapa faktor yang dapat mempengaruhi kesejahteraan subjektif individu, antara lain kepribadian (*personality*), dan demografik (usia, jenis kelamin dan kondisi ekonomi). Sementara itu, individu yang tidak memiliki kekhawatiran, religius dan menikah menjadi faktor kesejahteraan subjektif yang tinggi (Diener et al, 2002). Individu yang sering merasakan afek positif seperti merasa puas dengan kondisi hidupnya, dan jarang merasakan afek negatif dapat dikatakan memiliki kesejahteraan subjektif yang tinggi (Diene et al, 1999). Diener dan Oishi (2004) mengatakan afek positif yang tinggi ditandai dengan seberapa sering individu merasakan beberapa hal seperti keceriaan dan kebahagiaan. Sementara itu, afek negatif yang rendah ditandai dengan individu yang jarang merasakan kesedihan, marah, kesal, tidak puas dan perasaan tidak menyenangkan (Diener & Oishi, 2004). Myers dan Diener (1995) menambahkan bahwa individu yang memiliki kesejahteraan subjektif yang tinggi ditandai dengan kemampuan individu dalam mengontrol emosinya dan mampu menghadapi segala peristiwa yang terjadi dalam

hidup yang lebih baik. Sehingga, mahasiswa yang sedang menghadapi pandemi covid-19 ini diharapkan memiliki kesejahteraan subjektif yang tinggi.

Selama pandemi Covid-19 ini, mahasiswa yang mengakses informasi secara cukup tidak akan berpengaruh terhadap individu, namun terpapar informasi berlebihan terkait COVID-19 dapat meningkatkan afek negatif dan memperburuk kesejahteraan subjetifnya (Lades et al, 2020). Sejalan dengan itu, Zacher & Rudolph (2020) mengatakan bahwa pada saat pandemi Covid-19 ini banyak orang yang mengalami dampak buruk pada kesejahteraan subjektifnya. Adanya gejala kecemasan, depresi, afek negatif dan kondisi emosional yang negatif mengarahkan pada kondisi kesehatan mental yang mulai terganggu, hal ini sejalan dengan pernyataan Dai et al, (2020) berpendapat bahwa beberapa prediktor adanya gangguan kesehatan mental adalah keadaan insomnia, kecemasan, depresi dan stres yang mengganggu.

Peneliti telah melakukan wawancara terhadap 3 mahasiswa yang terdampak covid-19. Dua diantaranya sedang mengerjakan skripsi. Beberapa mahasiswa mengaku kesulitan dalam beradaptasi pada situasi pandemi ini. Mahasiswa memilih untuk pulang ke kampung halaman karena sistem pembelajaran beralih ke sistem daring. Namun, muncul beberapa permasalahan seperti lokasi kampung halaman yang jauh dari jangkauan internet sehingga menyulitkan mahasiswa dalam proses perkuliahan daring, kurang fokus terhadap perkuliahan karena harus membagi waktu antara mengerjakan tugas perkuliahan dengan tugas yang harus dilakukan selama di rumah. Banyaknya tugas yang dibebankan kepada mahasiswa juga salah satu masalah yang dihadapi mahasiswa sehingga mahasiswa merasa kurang memiliki waktu untuk bersantai. Selain itu, menunda-nunda pekerjaan tugas yang diberikan oleh dosen juga semakin meningkat karena beberapa dosen memberikan kelonggaran waktu dalam pengumpulan tugas selama daring di masa pandemi ini dan tidak ada hukuman bagi mahasiswa yang terlambat mengumpulkan tugas. Akibatnya, mahasiswa cenderung mengumpulkan tugas pada batas akhir waktu pengumpulan.

Sementara itu, mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi mengaku kesulitan dalam proses perkuliahan selama pandemi. Selain merasa keberatan dengan bimbingan online karena menghabiskan kuota dengan boros, mereka juga merasa banyak menghabiskan waktu dengan sia-sia karena kegiatan untuk mengambil data menjadi tertunda. Mahasiswa juga mengeluhkan dengan biaya kuliah yang besar, karena saat covid-19 ini tidak sedikit orangtua mereka yang mengalami kesulitan dari segi ekonomi. Kemudian, muncul rasa cemas dan khawatir karena pandemi membatasi ruang gerak mahasiswa. Selain itu, mahasiswa juga menjadi malas dalam kegiatan perkuliahan karena sering menunda tugas nya. kesulitan atau hambatan yang dialami mahasiswa tersebut dapat menurunkan kesejahteraan subjektif itu sendiri.

Menurut Scheid & Brown (2010) kesehatan mental tidak hanya terkait ketiadaan penyakit atau gangguan, melainkan berkaitan erat dengan *self esteem*, kontrol diri, dan kemampuan untuk memiliki hubungan yang berarti dengan orang lain. Hal ini senada dengan WHO yang mendefinisikan kesehatan mental tidak hanya keabsenan penyakit, namun juga berkaitan dengan kesejahteraan (*well-being*), memahami kualitas diri,

mampu mengatasi sumber stres, produktif, dan mampu berkontribusi untuk lingkungan (Keyes & Michalec, 2002). Dalam beberapa tahun terakhir, masalah yang terkait dengan kesejahteraan subjektif telah banyak menarik perhatian bagi para peneliti (Mandal et al, 2011). Penelitian ini akan membahas lebih jauh terkait *well-being* sebagai salah satu definisi dari kehidupan mental yang sehat, dan akan berfokus pada kesejahteraan subjektif pada mahasiswa saat pandemi Covid-19.

Kehidupan individu seharusnya dapat berjalan secara otomatis tanpa melibatkan perhatian dan kesadaran penuh, dan individu dapat merasakan kesejahteraan subjektif atau kesejahteraan pada dirinya. Kesadaran penuh ini disebut dengan *mindfulness,* yaitu sebuah kesadaran penuh perhatian (*attention*) dan kesadaran (*awareness*) terhadap apa yang terjadi pada masa sekarang (Brown & Ryan 2003). Beberapa hasil penelitian menunjukkan adanya hubungan positif yang signifikan antara *mindfulness* dengan aspek-aspek *subjective well-being*, salah satunya penelitian oleh Frewen et al, (2008) bahwa *mindfulness* dapat berfungsi sebagai bentuk kemampuan individu dalam membuang berbagai pikiran negatif.

Selama masa pandemi covid-19, mahasiswa seharusnya membutuhkan *mindfulness*, karena *mindfulness* berhubungan dengan fisik dan kesehatan mental (Kabat-Zinn, 1990). Sementara itu, *mindfulness* juga memiliki hubungan yang positif dan berkontribusi langsung dengan kesejahteraan subjektif individu tersebut *(*Brown & Ryan 2003; Brown et al, 2007). Rendahnya *mindfulness* dapat menyebabkan munculnya prokrastinasi dan stres, sehingga mempengaruhi penyesuaian kesehatan mental dan fisik (Sirois & Tosti, 2012). Sehingga, dapat dikatakan mahasiswa yang memiliki *mindfulness* yang rendah pada saat masa pandemi covid-19 ini akan berakibat pada kesehatan mental dan meningkatkan prokrastinasi terhadap tugas-tugas yang diberikan selama pembelajaran daring.

Mindfullness menjadi salah satu faktor yang dapat mempengaruhi kesejahteraan subjektif. Penelitian Waskito et al, (2018) menunjukkan bahwa *mindfulness* memiliki hubungan yang signifikan dengan kepuasan hidup pada mahasiswa, bahwa semakin tinggi tingkat *mindfulness* maka semakin tinggi pula kepuasan hidup yang dimiliki.

METODE PENELITIAN

Subjek dalam penelitian ini adalah mahasiswa yang berada di kota Yogyakarta. Banyaknya jumlah mahasiswa di Yogyakarta sehingga memerlukan proses pengambilan sampel. Teknik pengambilan sampel yang digunakan dalam penelitian ini menggunakan *simple random sampling* yaitu memilih subjek penelitian secara acak sehingga tiap subjek memiliki peluang yang sama untuk dipilih.

Metode pengukuran data pada penelitian ini adalah melalui penyebaran skala kuesioner. Skala kuesioner penelitian ini menggunakan dua skala yaitu skala *mindfulness* dan skala kesejahteraan subjektif. Skala kuesioner dalam penelitian ini telah melalui serangkaian tahapan proses untuk mendapatkan hasil psikometri yang baik. Beberapa proses tersebut yaitu melakukan uji validitas isi melalui penelaahan alat ukur secara keseluruhan. Tahapan ini didampingi para *profesional judgment* agar tata bahasa pada

masing-masing butir pernyataan skala berupa cerminan representasi dari apa yang akan diukur.

Analisis data yang dilakukan menggunakan metode komputasi statistik, metode ini merupakan beberapa cara ilmiah yang sudah disiapkan untuk mengumpulkan data, menyusun data dan juga menganalisis data dalam wujud angka-angka yang nantinya akan diolah dengan bantuan program *software SPSS versi 20.0 for windows*, sehingga dapat memperoleh hasil yang kiranya dapat dipertanggung jawabkan dalam menarik kesimpulan sesuai dengan penelitian yang akan di lakukan. Dalam menganalisis data metode yang digunakan adalah analisis uji asumsi, dikarenakan penelitian yang dianalisis merupakan analisis regresi berganda yang dapat digunakan untuk menguji hubungan antara *mindfulness* dan kesejahteraan subjektif pada mahasiswa yang merupakan jenis data interval dan perhitungannya berdasarkan angka kasar. Keseluruhan dari komputasi data mengunakan aplikasi SPSS yang sebelumnya telah diuji validitas dan reliabilitasnya.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Sebelum penelitian dilakukan, peneliti terlebih dahulu melakukan uji coba alat ukur yang bertujuan agar skala yang nantinya akan digunakan merupakan skala yang benar-benar mewakili variabel yang akan di ukur. Skala yang sudah melalui tahap *profesional judgement* selanjutnya melalui tahap penyebaran kuisioner yang merupakan pernyataan-pernyataan melalui *google form* dengan kriteria-kriteria responden yang benar-benar sudah ditentukan dan secara langsung memberikan kuisioner penelitian pada responden yang akan melakukan pengisian. Peneliti melakukan penyebaran menggunakan *google form*, penyebaran pertama terdiri dari dua skala kuisioner yaitu *mindfulness* dan kesejahteraan subjektif pada tanggal 7 oktober 2020 dengan jumlah responden sebanyak 80 mahasiswa di DI Yogyakarta yang sesuai kriteria.

Skala yang sudah terkumpul kemudian dilakukan penyekoran dengan memasukan hasil pengisian responden pada tabulasi *Microsoft Excel*. Data dari *Microsoft Excel* disalin dan ditempel pada *software SPSS versi 20.0 for windows* untuk memudahkan proses analisis. Analisis uji coba dilakukan untuk mengetahui fungsi aitem alat ukur dengan menggunakan *corrected aitem total correlation* (r_{it}) dan koefisien reliabilitas (r_{tt}) pada skala *mindfulness,* dan *subjective well-being*.

Batasan koefisien ini mengacu pada pendapat Azwar (2012) yang mengatakan bahwa apabila aitem yang memiliki koefisien korelasi aitem dengan total sama atau lebih dari 0,30 jumlahnya melebihi jumlah aitem yang dispesifikasikan dalam rencana untuk dijadikan skala, maka dapat dipilih aitem-aitem indeks daya diskriminasi tertinggi. Sebaliknya apabila jumlah aitem yang lolos masih tidak mencukupi jumlah yang diinginkan, dapat dipertimbangkan untuk menurunkan sedikit batas kriteria misalnya menjadi 0,25 sehingga aitem yang diinginkan dapat tercapai.

Uji seleksi aitem pada skala *mindfulness* dilakukan dalam 2 tahap dengan mengunakan bantuan *software SPSS versi 20.0 for windows*. Tahap pertama hasil akhir skala dengan nilai *alpha cronbach* sebesar α = 0,715, dengan rentang *corrected aitem total correlation* (r_{it})

dari 0,044 sampai 0,636, terdapat 8 aitem yang gugur pada skala kuisioner ini, berikut tabel aitem gugur pada skala h*appiness* pada tahap pertama.

Table 1. Aitem Gugur Skala *Mindfulness*

No	Aspek	Favourable	Unfavourable	Aitem Valid
1	Observasi	1, 5, **9**	**13,** 17	3
2	Deskripsi	**2**,6	10**,** 14**, 18**	3
3	Bertindak dengan kesadaran	3, **7**, 11	15**, 19**	3
4	Menerima tanpa menilai	4,**8**, 12	**16**, 20	3
	Total	11	9	12

Tabel 1 menunjukkan Aitem yang gugur ditandai dengan cetak tebal, dimana terdapat 8 aitem yang gugur pada tahap pertama yaitu aitem nomor 2, 7, 8, 9, 13, 16, 18 dan 19. Namun, dikarenakan aitem yang dilakukan analisis belum dilakukan tahap penyetaraan maka ada beberapa aitem yang tadinya gugur di pertimbangkan lagi berdasarkan batas koefisien yang mengacu pada pendapat Azwar (2012) maka aitem yang gugur dikarenakan tidak mencukupi batas koefisien 0,30 di pertimbangkan lagi dengan menurunkan acuan batas koefisien sebesar 0,25. Setelah setiap aspek berdasarkan aitem dengan mengembalikan *corrected aitem total correlation* (r_{it}) tertinggi dan menghapus *corrected aitem total correlation* (r_{it}) terendah, diperoleh nilai *alpha cronbach* sebesar α = 0,756, dengan rentang *corrected aitem total correlation* (r_{it}) dari 0,254 sampai 0,586, Item-item yang dikembalikan setiap aspeknya masing-masing disetarakan menjadi 3 aitem, dengan begitu skala akhir *mindfulness* memperoleh 12 aitem dari hasil analisis penyetaraan.

Uji seleksi aitem pada skala kesejahteraan subjektif dilakukan dalam 2 tahap dengan prosedur yang sama yaitu mengunakan bantuan *software SPSS versi 20.0 for windows.* Tahap pertama hasil akhir skala dengan nilai *alpha cronbach* sebesar α = 0,835, dengan rentang *corrected aitem total correlation* (r_{it}) dari -0,111 sampai 0,589, terdapat 2 aitem yang gugur pada skala kuisioner ini, berikut tabel aitem gugur pada skala Kesejahteraan Subjektif.

Table 2. Aitem Gugur Skala kesejahteraan subjektif

No	Aspek	*Favourable*	*Unfavourable*	Aitem Valid
1	Kognitif	1, 2, 3	4	4
		5, 6, 7, 8, 9	**10**	6
2	Afektif	11, 12, 13, 14, 15		5
			16, **17**, 18, 19, 20	5
	Total	13	7	20

Jumlah aitem yang gugur ditandai dengan cetak tebal dimana ada 2 aitem yang gugur adalah aitem nomor 10 dan aitem nomor 17. Pada tahap selanjutnya skala kesejahteraan subjektif juga dilakukan tahap penyetaraan dimana aitem-aitem yang digunakan menjadi setara pada setiap aspek yang digunakan. Setelah dilakukannya penyetaraan maka skala hasil akhir kesejahteraan subjektif memperoleh 18 Aitem dengan nilai *alpha cronbach* sebesar α = 0, 852, dengan rentang *corrected aitem total correlation* (r_{it}) dari 0,302 sampai 0,572. Berikut tabel penyetaraan aitem pada Skala kesejahteraan subjektif.

Table 3. Aitem Penyetaraan Skala *Subjective Well-Being*

No	Aspek	*Favourable*	*Unfavourable*	Aitem Valid
1	Kognitif	1, 2, 3	4	4
		5, 6, 7, 8, 9	**10**	5
2	Afekif	11, 12, 13, 14, 15		5
			16, **17**, 18, 19, 20	4
	Total	13	7	18

Aitem yang gugur dalam penyetaraan adalah aitem dengan nomor 10 dan 17. Hal ini dilakukan dengan menyetarakan peraspek skala kesejahteraan subjektif menjadi 9 aitem per aspek dengan mengugurkan aitem-aitem seleksi pada tabel. Profil data pada penelitian ini sebanyak 80 subjek dengan presentasi jumlah masing-masing gender sebesar 50 %, artinya dalam penelitian ini ada keseimbangan jenis kelamin dalam pengisian data penelitian.

Table 4. Kategorisasi Berdasarkan Profil Data

		Jumlah	Persentase
Gender	Laki-laki	40	50%
	Perempuan	40	50%
	Total	80	100%
Usia	18-20 Thn	37	46,3%
	21-22 Thn	25	31,5%
	23-24 Thn	13	16,3%
	25-27 Thn	5	6,3%
	Total	80	100%

Rentang usia berdasarkan tabel 4, menunjukan bahwa presentase terbesar berada pada usia 18 sampai 20 tahun dengan jumlah sebanyak 37 orang, dan sebanyak 25 orang mempunyai persentase kedua terbesar pada usia 21 sampai 22 tahun. Sebanyak 13 berada pada usia 23 sampai 24 tahun, dan sebanyak 5 berada pada usia 25-27 dimana usia ini menunjukkan bahwa adanya beberapa mahasiswa yang kuliah dijenjang magister dengan usia sudah terbilang tua. Seligman (2002) mengatakan bahwa Emosi yang menyenangkan memang sedikit turun sejalan dengan usia, tetapi emosi yang tidak menyenangkan cenderung bersifat tetap. Usia muda adalah usia bahagia dimana perubahan pada emosi yang ekstrem, semakin tua emosi yang diperoleh cenderung tidak stabil dan tidak lagi bergejolak.

Hasil data deskriptif ini digunakan untuk mengambarkan secara umum mengenai kecenderungan respon yang di berikan oleh subjek ketika mengisi skala kuisioner yang diberikan terhadap variabel dalam penelitian ini yaitu, *mindfulness,* dan kesejahteraan subjektif. Penelitian ini diuraikan menjadi kategorisasi masing-masing variabel penelitian, kategorisasi yang digunakan pada penelitian ini adalah kategori jenjang (ordinal). Hasil komputasi data statistik korelasi secara bersama-sama menunjukkan korelasi eksplisit yang signifikan. Analisis dalam penelitian ini menggunakan uji korelasi *product moment Pearson* diperoleh r = 0,610 pada taraf signifikansi p = 0,000 <0,05. Hasil penelitian

menyimpulkan bahwa ada hubungan yang positif antara *mindfulness* dengan kesejahteraan subjektif pada mahasiswa. Artinya, semakin tinggi *mindfulness* yang dimiliki mahasiswa maka semakin tinggi pula kesejahteraan subjektif. Sehingga dapat disimpulkan bahwa hipotesis diterima yang berarti terdapat pengaruh mindfulness dengan kesejahteraan subjektif pada mahasiswa di Yogyakarta.

Table 5. Pengujian Hipotesis dengan uji korelasi *product moment Pearson*

		mindfulness	**Kesejahteraan subjektif**
mindfulness	Pearson Correlation	1	,610
	Sig. (2-tailed)		,000
	N	80	80
Kesejahteraan subjektif	Pearson Correlation	,610	1
	Sig. (2-tailed)	,000	
	N	80	80

Table 5 menunjukkan hubungan *mindfulness* dengan kesejahteraan subjektif dari nilai r = 0,610 dan signifikan dengan p = 0,000 < 0,05.

Table 6. Pengujian Hipotesis dengan uji F

Model	**F**	**Sig.**
Regression	46.305	.000

Nilai signifikan untuk pengaruh X terhadap Y adalah sebesar 0,000 < 0,05 dan nilai F hitung 46, 305 > 3, 11.

Table 7. Pengujian Koefisien Diterminasi

Model	**R**	**R Square**
1	.610[a]	.373

Nilai R Square sebesar 0,373, hal ini menggandung arti bahwa variabel *mindfulness* memiliki kontribusi terhadap variabel kesejahteraan subjektif sebesar 37,3%, dan 63,7% kesejahteraan subjektif dipengaruh oleh variabel lain yang tidak diteliti dalam penelitian ini. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara *mindfulness* dengan kesejahteraan subjektif pada mahasiswa Universitas Ahmad Dahlan**.** Hasil analisis korelasi pada penelitian ini menunjukkan membuktikan bahwa adanya hubungan positif yang sangat signifikan antara *mindfulness* dengan kesejahteraan subjektif pada mahasiswa di Yogyakarta. Variabel bebas *mindfulness* sama-sama memberikan sumbangan efektif sebesar 37,3% terhadap kesejahteraan subjektif*.* Artinya variable *mindfulness* pada mahasiswa saat pandemi menunjukkan hubungan tinggi atau rendahnya kesejahteraan subjektif mahasiswa. Hal ini sesuai dengan yang di kemukakan oleh Germer et al, (2005) bahwa *mindfulness* merupakan cara memaknai peristiwa baik positif, negatif, maupun netral sehingga mampu mengatasi perasaan tertekan dan menimbulkan kesejahteraan diri.

Selama pandemi Covid-19 ini, mahasiswa yang mengakses informasi secara cukup tidak akan berpengaruh terhadap individu, namun terpapar informasi berlebihan terkait COVID-19 dapat meningkatkan afek negatif dan memperburuk kesejahteraan nya. Masa pandemi Covid-19 ini juga banyak individu yang mengalami dampak buruk pada kesejahteraan subjektifnya. Mahasiswa yang memiliki *mindfulness* tinggi cenderung akan merasakan semua aktivitas yang dijalaninya dalam belajar akan berjalan dengan sabar, sehingga kejernihan pikiran akan muncul menimbulkan cara berpikir yang tidak banyak menghakimi dan lebih menikmati bahkan menerimannya dengan perasaan lembut tanpa adanya kekerasan dan paksaan. Dalam hal ini sesuai dengan aspek *mindfulness* (menerima dengan kesadaran) dimana mahasiswa menuangkan konsentrasi penuh terhadap apa yang dikerjakan dan dirasakan dengan baik ketika bekerja. Berdasarkan hal tersebut maka *mindfulness* dapat membantu meningkatkan kesejahteraan subjektif pada mahasiswa.

Individu yang memiliki kesejahteraan subjektif rendah pada umumnya lebih banyak mengalami emosi negatif dibandingkan emosi positif. Namun hal tersebut bukan berarti bahwa mereka tidak pernah merasakan afek positif, tetapi lebih banyak merasakan afek yang negatif dalam kehidupannya. Berbeda yang individu yang memiliki kesejahteraan subjektif yang tinggi, dimana pada umumnya lebih banyak merasakan afek positif dibandingkan afek negatif.

Hasil dari penelitian ini juga sejalan dengan peneliti yang pernah melakukan penelitian dengan variabel *mindfulness* yang sama. Zeidan et al, (2010) mengungkapkan latihan *mindfulness* dapat meningkatkan dan memperbaiki *mood*, mengurangi kelelahan dan kecemasan. Secara signifikan latihan *mindfulness* meningkatkan peprosesan visual spartial, memori jangka pendek, fungsi-fungsi eksekutif mental, serta kemampuan memusatkan perhatian. Rendahnya *mindfulness* dapat menyebabkan munculnya prokrastinasi dan stres, sehingga mempengaruhi penyesuaian kesehatan mental dan fisik (Sirois dan Tosti, 2012). Sehingga, dapat dikatakan mahasiswa yang memiliki *mindfulness* yang rendah pada saat masa pandemi covid-19 ini akan berakibat pada kesehatan mental dan meningkatkan prokrastinasi terhadap tugas-tugas yang diberikan selama pembelajaran daring.

SIMPULAN

Berdasarkan temuan penelitian menunjukkan factor *mindfulness* menjadi prediksi tinggi atau rendah kesejahteraan subjektif pada mahasiswa di Yogyakarta saat pandemi. Hasil penelitian menyimpulkan bahwa ada hubungan yang positif antara *mindfulness* dengan kesejahteraan subjektif pada mahasiswa. Artinya, semakin tinggi *mindfulness* yang dimiliki mahasiswa maka semakin tinggi pula kesejahteraan subjektif. Sehingga dapat disimpulkan bahwa hipotesis diterima yang berarti terdapat hubungan *mindfulness* dengan kesejahteraan subjektif pada mahasiswa di Yogyakarta. Variabel *mindfulness* secara simultan terhadap variabel kesejahteraan subjektif adalah sebesar 37,3%, dan 63,7% kesejahteraan subjektif dipengaruh oleh variabel lain yang tidak diteliti dalam penelitian ini.

Adapun saran bagi peneliti selanjutnya, yaitu agar melakukan penelitian dengan jangkauan yang lebih luas lagi, tidak hanya dilakukan pada mahasiswa di Yogyakarta, namun juga mahasiswa universitas lain yang lebih banyak. Selain itu, diperlukan adanya uji validasi konstruk bagi peneliti yang menyusun sendiri instrumen penelitiannya.

DAFTAR PUSTAKA

Abdo-Ayyash, H., & Ruiz-Sánchez, M. J. (2012). Subjective Wellbeing And Its Relationship With Academic Achievement And Multilinguality Among Lebanese University Students. *International Journal of Psychology*, *47*(3), 192-202.

Argyle, M., Martin, M., Crossland, J., Forgas, J. P., & Innes, J. M. (1989). Recent Advances In Social Psychology: An International Perspective.

Bao, W. (2020). Covid-19 And Online Teaching In Higher Education: A Case Study of Peking University. *Human Behavior And Emerging Technologies*, *2*(2), 113-115.

Boven, L. V. (2005). Experientialism, Materialism, And The Pursuit Of Happiness. *Review of General Psychology*, *9*(2), 132-142.

Brown, K. W., & Ryan, R. M. (2003). The Benefits Of Being Present: Mindfulness And Its Role In Psychological Well-Being. *Journal of Personality And Social Psychology*, *84*(4), 822.

Brown, K. W., Ryan, R. M., & Creswell, J. D. (2007). Mindfulness: Theoretical Foundations And Evidence For Its Salutary Effects. *Psychological Inquiry*, *18*(4), 211-237.

Cacioppo, J. T., Gardner, W. L., & Berntson, G. G. (1999). The Affect System Has Parallel And Integrative Processing Components: Form Follows Function. *Journal Of Personality And Social Psychology*, *76*, 839–855.

Cao, W., Fang, Z., Hou, G., Han, M., Xu, X., Dong, J., & Zheng, J. (2020). The Psychological Impact Of The Covid-19 Epidemic On College Students In China. *Psychiatry Research*, 911234.

Dai, H., Zhang, S. X., Looi, K. H., Su, R., & Li, J. (2020). Perception Of Health Conditions And Test Availability As Predictors Of Adults' Mental Health During The Covid-19 Pandemic: A Survey Study Of Adults In Malaysia. *International Journal Of Environmental Research And Public Health*, *17*(15), 5498.

Diener, E., Suh, E. M., Lucas, R. E., & Smith, H. L. (1999). Subjective Weil-Being: Three Decades Of Progress. *American Psychological Association Psychological Bulletin*, 125 (2). 276-302. Doi; 10.1037/0033- 2909.125.2.276.

Diener, E. (2000). Subjective Well-Being: The Science Of Happiness And A Proposal For A National Index. *American Psychologist* 55, Pp. 34–43.

Diener, E. (2016). Improving Departments of psychology. *Perspectives on Psychological Science*, *11*(6), 909-912.

Diener, E., & Oishi, S. (2004). Are Scandinavians Happier Than Asians? Issues In Comparing Nations On Subjective Well-Being. In F. Columbus (Ed.), Asian Economic Andpolitical Issues: Vol. 10. 1-25.

Diener, E., Kahneman, D., & Helliwell, J. (2010). *International Differences In Well-Being*. Oxford University Press.

Diener, E., Lucas, R. E., & Oishi, S. (2002). Subjective Well-Being: The Science Of Happiness And Life Satisfaction. Dalam Snyder, C. R. & Lopez, S. J., *Handbook Of Positive Psychology* (63 – 73). New York: Oxford University Press.

Du Plessis, M. (2019). Coping With Occupational Stress In An Open Distance Learning University In South Africa. *Journal Of Psychology In Africa*, *29*(6), 570-575.

Frewen, P. A., Evans, E. M., Maraj, N., Dozois, D. J., & Partridge, K. (2008). Letting Go: Mindfulness And Negative Automatic Thinking. *Cognitive Therapy And Research*, *32*(6), 758-774.

Gillett-Swan, J. (2017). The Challenges Of Online Learning: Supporting And Engaging The Isolated Learner. *Journal Of Learning Design*, *10*(1), 20-30.

Hasibuan, A. D. (2020). Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Kebahagiaan Belajar Mahasiswa Di Masa Pandemi Covid-19. *Al-Irsyad*, *10*(1).

Pemerintah Daerah Istimewa Yogyakarta. (2020). Diakses pada 10 Juni 2020. *Https://Corona.Jogjaprov.Go.Id/*

KPCPN. Diakses pada 15 Agustus 2020. *Https://Covid19.Go.Id/ tanggal 15 Agustus*

Kabat-Zin, J. (1990). Full Catastrophe Living: Usingthe Wisdom Of Your Body And Mind To Face Stress, Pain And Illness.

Keyes, C. L. M. & Michalec, B. (2002). Viewing Mental Health From The Complete State Paradigm. Dalam Scheid, T. L. & Brown, T. N., *A Handbook For Study Of Mental Health: Social Context, Theories, And System* (125 – 134). New York: Cambridge University Press.

Lades, L. K., Laffan, K., Daly, M., Dan Delaney, L. (2020). Daily Emotional Well-Being During The Covid-10 Pandemic. *British Journal Of Health Psychology*, 1 – 10.

Lee, A. (2020). Wuhan Novel Coronavirus (Covid-19): Why Global Control Is Challenging?. *Public Health*, *179*, A1.

Li, H. Y., Cao, H., Leung, D. Y., & Mak, Y. W. (2020). The Psychological Impacts Of A Covid-19 Outbreak On College Students In China: A Longitudinal Study. *International Journal Of Environmental Research And Public Health*, *17*(11), 3933.

Mandal, S. P., Arya, Y. K., & Pandey, R. (2011). Mindfulness, Emotion Regulation And Subjective Wellbeing: An Overview Of Pathways To Positive Mental Health. *Indian Journal Of Social Science Research*, *8*(1-2), 159-167.

Mohler, G., Bertozzi, A. L., Carter, J., Short, M. B., Sledge, D., Tita, G. E., ... & Brantingham, P. J. (2020). Impact Of Social Distancing During Covid-19 Pandemic On Crime In Los Angeles And Indianapolis. *Journal Of Criminal Justice*, 101692.

Myers, D. G., & Diener, E. (1995). Who Is Happy?. *Psychological Science*, *6*(1), 10-19.

Onyema, E. M., Eucheria, N. C., Obafemi, F. A., Sen, S., Atonye, F. G., Sharma, A., & Alsayed, A. O. (2020). Impact Of Coronavirus Pandemic On Education.

Pavot, W. (2008). The Assessment Of Subjective Well-Being. *The Science Of Subjective Well-Being*, 124-140.

Puteri, I. A. W. (2020). Asertivitas Dan Subjective Well-Being Pada Mahasiswa Di Masa Pandemi Covid-19. *Jurnal Psikologi Malahayati*, *2*(2).

Rahardjo, W., Qomariyah, N., Mulyani, I., & Andriani, I. (2020). Social Media Fatigue Pada Mahasiswa Di Masa Pandemi Covid-19: Peran Neurotisisme, Kelebihan Informasi, Invasion Of Life Dan Kecemasan. *Jurnal Psikologi Sosial*.

Rahma, V. S., & Arvianti, G. F. (2020). The Impacts Of Covid-19 Pandemic In Indonesia And China's Hotel Industry: How To Overcome It?. *Jelajah: Journal Of Tourism And Hospitality*, *2*(1), 55-64.

Scheid, T. L. & Brown, T. N. (2010). *A Handbook For Study Of Mental Health: Social Context, Theories, And System.* New York: Cambridge University Press.

Sirois, F. M., & Tosti, N. (2012). Lost In The Moment? An Investigation Of Procrastination, Mindfulness, And Well-Being. *Journal Of Rational-Emotive & Cognitive-Behavior Therapy*, *30*(4), 237-248.

Susilawati, S., Falefi, R., & Purwoko, A. (2020). Impact Of Covid-19's Pandemic On The Economy Of Indonesia. *Budapest International Research And Critics Institute (Birci-Journal): Humanities And Social Sciences*, *3*(2), 1147-1156.

Uchida, Y., Norasakkunkit, V., & Kitayama, S. (2004). Cultural Constructions Of Happiness: Theory And Emprical Evidence. *Journal Of Happiness Studies*, *5*(3), 223-239.

Veenhoven, R. (1995). The Cross-National Pattern Of Happiness: Test Of Predictions Implied In Three Theories Of Happiness. *Social Indicators Research*, *43*, 33–86.

Wahyu, A. M., & Sa'id, M. (2020). Produktivitas Selama Work From Home: Sebuah Analisis Psikologi Sosial. *Jurnal Kependudukan Indonesia*, 53-60.

Waskito, P., Loekmono, J. T. L., & Dwikurnianingsih, Y. (2018). Hubungan Antara Mindfulness Dengan Kepuasan Hidup Mahasiswa Bimbingan Dan Konseling. *Jurnal Kajian Bimbingan Dan Konseling,* 3, (03), 99 – 107.

Zacher, H., & Rudolph, C. W. (2020). Individual Differences And Changes In Subjective Wellbeing During The Early Stages Of The Covid-19 Pandemic. *American Psychologist*.

Zhafira, N. H., Ertika, Y., & Chairiyaton, C. (2020). Persepsi Mahasiswa Terhadap Perkuliahan Daring Sebagai Sarana Pembelajaran. *Jurnal Bisnis Dan Kajian Strategi Manajemen*, *4*(1).

Zhao, B., Kong, F., Aung, M. N., Yuasa, M., Dan Nam, E. W. (2020). Novel Coronavirus (Covid-19) Knowledge, Precaution Practice, And Associated Depression Symptoms Among University Students In Korea, China, And Japan. *International Journal of Environmental Research And Public Health*, 17, 6671.