

ABSTRAK

Nama : Annisa Awaliyah

Fakultas : Psikologi

Universitas : Universitas YARSI

Judul Skripsi : **“Peran Dimensi-Dimensi *Trait Mindfulness* terhadap Dimensi-Dimensi *Psychological Well-Being* pada Mahasiswa serta Tinjauannya dalam Islam”**

Mahasiswa merupakan individu yang berada dalam masa dewasa transisi sehingga dibutuhkan *psychological well-being* yang optimal dalam menghadapi tugas perkembangannya. Dibutuhkan adanya *trait mindfulness* atau kesadaran penuh agar mahasiswa memiliki penerimaan diri yang baik, memiliki hubungan positif dengan orang lain, memiliki kemandirian, mampu menguasai lingkungan, memiliki tujuan hidup, dan mampu bertumbuh secara pribadi. Bagi mahasiswa muslim yang memiliki kesadaran mentaati aturan Tri dharma perguruan tinggi dan mengikuti ketaatan kepada Allah dan Rasul akan menyadari bahwa tujuan hidupnya untuk beribadah agar memperoleh ketentraman hidup. Tujuan penelitian ini adalah untuk menganalisis peran dimensi-dimensi *trait mindfulness* terhadap dimensi-dimensi *psychological well-being* pada mahasiswa serta tinjuannya dalam Islam. Sampel dalam penelitian ini berjumlah 200 orang mahasiswa di wilayah JABODETABEK, yang dipilih dengan menggunakan teknik *incidental sampling*. Penelitian menggunakan adaptasi skala *Five Facet Mindfulness Questionnaire* untuk mengukur *trait mindfulness* dan adaptasi skala *Scale of Psychological Well-Being* untuk mengukur *psychological well-being*. Hasil uji regresi menunjukkan bahwa *trait mindfulness* berperan terhadap dua dimensi pada *psychological well-being*, yaitu dimensi penerimaan diri sebesar 9,5% dan penguasaan lingkungan sebesar 10,3%. Dimensi yang berpengaruh terhadap penerimaan diri adalah *observing* dan *nonjudging of inner experience*, sedangkan dimensi yang berpengaruh terhadap penguasaan lingkungan adalah *observing*.

Kata Kunci : Mahasiswa; Trait Mindfulness; Psychological Well-Being

ABSTRACT

Name : Annisa Awaliyah
Faculty : Psychology
University : YARSI University
Title : **“The Role of Trait Mindfulness Dimentions on Psychological Well-Being Dimentions In University Student With a Review in The Islamic Perspective”**

University students are individuals who are in the process of transitioning to adulthood. During the transitional process, optimum level of psychological well-being is needed to face developmental tasks. Students should also possess good trait mindfulness or full awareness, in order to possess healthy self-acceptance, positive relations with others, purpose in life, good personal growth as well as the ability to be independent and master the environment. Those who have awareness, obey the rules of Tri Dharma, and are obedient to Allah as well as His Messenger, will realize that the main life goal is to worship and pray in order to gain tranquility of life. The purpose of this study was to analyze the role of trait mindfulness dimensions on the dimensions of psychological well-being in university students. The sample in this study were 200 students in the Greater Jakarta area, selected using incidental sampling technique. The study used an adapted version of Five Facet Mindfulness Questionnaire scale to measure trait mindfulness and Scale of Psychological Well-Being to measure psychological well-being. Results of regression analysis showed that trait mindfulness significantly contributes to two dimensions on psychological well-being, namely self-acceptance (9.5%) and environmental mastery (10.3%). Dimensions of trait mindfulness that have significant roles on self-acceptance are observing and nonjudging of inner experience, while the dimension that influence the environmental mastery is observing.

Keywords: University Student; Trait mindfulness; Psychological well-being