

ABSTRAK

Nama : Ayu Suci Purnamaning Dyah
Fakultas : Psikologi
Universitas : Universitas YARSI
Judul Skripsi : **“Peran *Trait Mindfulness* terhadap *Psychological Well-being* pada Lansia serta Tinjauannya dalam Islam”**

Memasuki masa lansia, individu mengalami banyak perubahan pada kondisi fisik, sosial, spiritual dan psikologisnya. Lansia yang tidak siap dengan perubahan tersebut akan rentan terhadap stres. Kondisi yang demikian dapat menurunkan *psychological well-being* (kesejahteraan psikologis) pada lansia. Untuk menangani permasalahan tersebut, lansia membutuhkan *mindfulness* (kondisi sadar terhadap apa yang terjadi saat ini) didalam dirinya. Penelitian ini bertujuan untuk melihat apakah tiap-tiap dimensi dalam *trait mindfulness* (sifat *mindful* yang menetap pada diri individu) berperan secara signifikan terhadap tiap-tiap dimensi dalam *psychological well-being* pada lansia, serta bagaimana pandangan Islam terhadap variabel tersebut. Hasil penelitian ini diharapkan dapat menjadi acuan dasar pengetahuan untuk psikolog dan praktisi dalam memberikan terapi *mindfulness* pada lansia di Indonesia. Sampel dalam penelitian ini lansia berjumlah 120 orang yang sudah tidak bekerja dan berdomisili di wilayah JABODETABEK. Penelitian ini menggunakan adaptasi skala *Five Facet Mindfulness Questionnaire* untuk mengukur *trait mindfulness* dan *Scale of Psychological Well Being* untuk mengukur *psychological well-being*. Hasil analisis regresi ganda menunjukkan empat dari lima dimensi *trait mindfulness* berperan signifikan terhadap beberapa dimensi *psychological well-being*. Dimensi-dimensi dari *trait mindfulness* tersebut yaitu *acting with awareness*, *describing*, *Non-reactivity*, dan dimensi *non-judging*. Sedangkan dimensi lainnya yang tidak berperan adalah *observing*.

Kata Kunci: *Trait Mindfulness, Psychological well-being, Lansia*