

**HUBUNGAN *MINDFULNESS* DAN DUKUNGAN SOSIAL DENGAN *SUBJECTIVE*
WELL BEING MAHASISWA RANTAU UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH
SURAKARTA**

SKRIPSI

Diajukan kepada Fakultas Psikologi
Untuk Memenuhi Sebagian Persyaratan Memperoleh
Gelar Derajat Sarjana (S-1) Psikologi



Oleh:

RAGIL TRI MEILINA

F 100 190 237

FAKULTAS PSIKOLOGI

UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH SURAKARTA

2023

HUBUNGAN *MINDFULNESS* DAN DUKUNGAN SOSIAL DENGAN *SUBJECTIVE WELL BEING* MAHASISWA RANTAU UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH SURAKARTA

SKRIPSI

Diajukan Kepada Fakultas Psikologi

Untuk Memenuhi Sebagian Persyaratan Memperoleh

Derajat Sarjana (S-1) Psikologi

Diajukan oleh:

Ragil Tri Meilina

F 100 190 237

**FAKULTAS PSIKOLOGI
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH SURAKARTA**

2023

HALAMAN PERSETUJUAN

**HUBUNGAN *MINDFULNESS* DAN DUKUNGAN SOSIAL DENGAN
SUBJECTIVE WELL BEING MAHASISWA RANTAU UNIVERSITAS
MUHAMMADIYAH SURAKARTA**

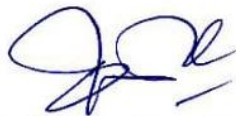
Oleh :

Ragil Tri Meilina
F 100 190 237

Telah disetujui untuk dipertahankan
didepan Dewan Penguji

Telah disetujui oleh:

Pembimbing



Dr. Wiwien Dinar Pratisti, M.Si

15 September 2023

NIK.NIDN: 637/629116401

HALAMAN PENGESAHAN

**HUBUNGAN *MINDFULNESS* DAN DUKUNGAN SOSIAL
DENGAN *SUBJECTIVE WELL BEING* MAHASISWA RANTAU
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH SURAKARTA**

OLEH

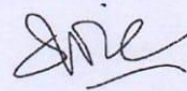
**Ragil Tri Meilina
F100190237**

Telah dipertahankan di depan Dewan Penguji
Fakultas Psikologi
Universitas Muhammadiyah Surakarta
Pada hari Selasa, 26 September 2023
dan dinyatakan telah memenuhi syarat

Dewan Penguji :

Ketua Sidang

Dr. Wiwien Dinar Pratisti, M.Si



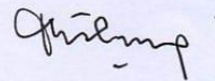
Penguji I

Rini Lestari, S.Psi., M.Si



Penguji II

Wisnu Sri Hertinjung, S.Psi., M.Psi



Dekan

Prof. Tatik Kasturi, M.Si., Ph.D

NIDN : 779/0629037401

SURAT PERNYATAAN

Bismillahirrohmanirrohim

Saya yang bertandatangan dibawah ini:

Nama : Ragil Tri Meilina

NIM : F 100 190 237

Fakultas : Psikologi

Universitas Muhammadiyah Surakarta

Judul : Hubungan *Mindfulness* dan Dukungan Sosial dengan *Subjective Well Being* Mahasiswa Rantau Universitas Muhammadiyah Surakarta

Menyatakan bahwa dalam skripsi ini tidak dapat terdapat karya yang pernah diajukan untuk memperoleh gelar kesarjanaan di perguruan tinggi, dan sepanjang pengetahuan saya juga tidak terdapat karya atau pendapat yang pernah ditulis oleh orang lain, kecuali secara tertulis diacu dalam naskah ini, dan disebutkan dalam daftar pustaka. Saya juga menyatakan bahwa hasil karya ini adalah benar-benar karya saya pribadi, sama sekali tidak melakukan plagiat ataupun meminta jasa pembuatan skripsi dari pihak lain.

Demikian surat pernyataan ini saya buat dengan segala kesungguhan. Apabila dilain waktu ditemukan hal-hal yang bertentangan dengan pernyataan saya, maka saya bersedia menerima konsekuensinya.

Yang Menyatakan

Sura  er 2023

Ragil Tri Meilina

UCAPAN TERIMAKASIH

Assalamualakium Warahmatullahi Wabarakatuh

Alhamdulillah, segala puji syukur kehadiran Allah SWT yang telah melimpahkan rahmat dan karunia-Nya, serta keudahan-kemudahan yang telah diberikan oleh-Nya sehingga penulis bisa menyelesaikan skripsi ini sebagai salah satu syarat untuk menyelesaikan Program Sarjana (S1) Fakultas Psikologi Universitas Muhammadiyah Surakarta. Penulis menyadari bahwa dalam penyusunan skripsi ini banyak pihak yang memberikan bantuan, dukungan, doa serta bimbingan kepada penulis. Oleh karena itu, dalam kesempatan ini penulis ingin mengucapkan terimakasih kepada :

1. Bapak Prof. Taufik Kasturi, Ph.D. selaku Dekan Fakultas Psikologi Universitas Muhammadiyah Surakarta
2. Ibu Dr. Wiwien Dinar Pratisti, M.Si selaku dosen pembimbing skripsi yang telah memberikan bimbingan, saran dan masukan yang diberikan kepada penulis sehingga skripsi ini dapat terselesaikan
3. Orang tua penulis yang sudah bekerja keras, selalu memberikan doa, dukungannya kepada penulis sehingga penulis mampu menyelesaikan skripsi ini
4. Kakak penulis yang selalu memberikan doa dan semangatnya kepada penulis
5. Teman – teman penulis yang tidak dapat disebutkan satu persatu terimakasih, atas segala dukungan, bantuan, motivasi, dan semangat kepada penulis sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini
6. Seluruh responden penelitian yang telah bersedia untuk meluangkan waktunya mengisi kuesioner penelitian sehingga penelitian ini dapat selesai

Akhir kata, semoga segala bentuk kebaikan yang telah diberikan mendapat balasan dari Allah SWT dan semoga selalu diberikan kelancaran serta kemudahan dalam segala urusan. Aamiin. Wassalamualaikum, Warahmatullahi Wabarakatuh

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL -----	i
HALAMAN PERSETUJUAN -----	ii
HALAMAN PENGESAHAN -----	iii
SURAT PERNYATAAN -----	iv
UCAPAN TERIMAKASIH -----	v
DAFTAR ISI-----	vi
DAFTAR TABEL-----	vii
DAFTAR LAMPIRAN-----	viii
ABSTRAK -----	ix
ABSTRACT-----	x
PENDAHULUAN -----	1
METODE-----	9
HASIL -----	14
PEMBAHASAN -----	25
KESIMPULAN-----	29
DAFTAR PUSTAKA -----	30
LAMPIRAN-----	35

DAFTAR TABEL

Tabel 1. Blue print Variabel Mindfulness	11
Tabel 2. Blue print Variabel Dukungan Sosial.....	11
Tabel 3. Blue print Variabel Subjective Well Being.....	12
Tabel 4. Reliabilita.....	13
Tabel 5. Jenis Kelamin.....	14
Tabel 6. Tahun Masuk Perkuliahan Responden.....	14
Tabel 7. Asal Fakultas.....	15
Tabel 8. Asal Daerah (kota).....	15
Tabel 9. Jenis Tempat Tinggal.....	18
Tabel 10. Hasil Uji Normalitas.....	18
Tabel 11. Hasil Uji Linieritas.....	19
Tabel 12. Uji Multikolinieritas.....	19
Tabel 13. Uji Heteroskedasitas.....	20
Tabel 14. Hasil Uji Hipotesis Mayor.....	20
Tabel 15. Hasil Uji Hipotesis Minor.....	21
Tabel 16. Sumbangan Efektif.....	21
Tabel 17. Kategorisasi Mindfulness.....	22
Tabel 18. Kategorisasi Dukungan Sosial.....	22
Tabel 19. Kategorisasi Subjective Well Being.....	23

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1. Blueprint Sebelum Validitas	35
Lampiran 2. Skala Sebelum Validitas.....	37
Lampiran 3. Perhitungan Validitas & Reliabilitas.....	41
Lampiran 4. Blueprint Sesudah Validitas.....	49
Lampiran 5. Skala sesudah Validitas.....	51
Lampiran 6. Hasil Olah Data Uji Asumsi Klasik dan Uji Hipotesis.....	56
Lampiran 7. Kategorisasi.....	67
Lampiran 8. Informend Consend.....	72
Lampiran 9. Bukti Fisik Olah Data	75
Lampiran 10. Surat Ijin Penelitian.....	76
Lampiran 11. Hasil Uji Turnitin.....	77

HUBUNGAN *MINDFULNESS* DAN DUKUNGAN SOSIAL DENGAN *SUBJECTIVE WELL BEING* MAHASISWA RANTAU UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH SURAKARTA

Ragil Tri Meilina¹, Wiwien Dinar Pratisti²
f100190237@student.ums.ac.id¹, wdp206@ums.ac.id²
Fakultas Psikologi Universitas Muhammadiyah Surakarta¹²

Abstrak

Mahasiswa ketika pindah dari daerah asalnya menuju ke daerah lain terdapat perbedaan yang ditemukan seperti bahasa, budaya, kondisi tempat tinggal, dan perubahan lingkungan, sehingga sebagai mahasiswa mereka harus secara tidak langsung beradaptasi dengan lingkungan baru. Dari hal tersebut dapat mempengaruhi *subjective well being* seseorang. Tujuan penelitian ini adalah menguji hubungan antara *mindfulness* dan dukungan sosial dengan *subjective well being* pada mahasiswa rantau. Jumlah subjek penelitian ini 252 orang mahasiswa rantau Universitas Muhammadiyah Surakarta yang berasal dari luar daerah Solo Raya dengan teknik *purposive sampling*, kemudian alat pengambilan data menggunakan skala *mindfulness*, skala dukungan sosial, dan skala *subjective well being*. Metode penelitian ini menggunakan kuantitatif korelasional. Analisis data menggunakan analisis regresi linier berganda. Hasil penelitian menunjukkan terdapat hubungan sangat signifikan antara *mindfulness* dan dukungan sosial dengan *subjective well being* dengan $R = 0,448$ dan nilai $F = 31,243$ dengan sig 0,000 ($p < 0,01$). Kemudian *mindfulness* dan *subjective well being* diperoleh $r = 0,392$ dengan sig 0,000 ($p < 0,01$) yang artinya terdapat hubungan positif yang sangat signifikan antara *mindfulness* dengan *subjective well being*. Kemudian dukungan sosial dan *subjective well being* diperoleh $r = 0,303$ dengan sig 0,000 ($p < 0,01$) yang artinya terdapat hubungan positif yang sangat signifikan antara dukungan sosial dengan *subjective well being*. Sumbangan efektif antara kedua variabel dalam penelitian ini yaitu sebesar 20.1% dengan rincian sumbangan variabel *mindfulness* sebesar 13,3% dan variabel dukungan sosial sebesar 6,8%. Implikasi dari penelitian ini bahwa *mindfulness* dan dukungan sosial dapat meningkatkan *subjective well being* mahasiswa rantau

Kata kunci: Dukungan Sosial, *Mindfulness*, *Subjective Well Being*

**THE RELATIONSHIP OF MINDFULNESS AND SOCIAL SUPPORT WITH
SUBJECTIVE WELL BEING STUDENTS OF AREA OF MUHAMMADIYAH
UNIVERSITY OF SURAKARTA**

Ragil Tri Meilina¹⁾, Wiwien Dinar Pratisti²⁾
f100190237@student.ums.ac.id¹⁾, wdp206@ums.ac.id²⁾
Faculty Psychology Universitas Muhammadiyah Surakarta

Abstract

When students move from their home area to another area, they encounter differences such as language, culture, living conditions and environmental changes, so that as students they must indirectly adapt to the new environment. This can affect a person's subjective well-being. The aim of this research is to examine the relationship between mindfulness and social support and subjective well-being in overseas students. The number of research subjects was 252 overseas students from Muhammadiyah University of Surakarta who came from outside the Solo Raya area using a purposive sampling technique, then the data collection tool used the mindfulness scale, social support scale, and subjective well being scale. This research method uses quantitative correlational. Data analysis uses multiple linear regression analysis. The research results show that there is a very significant relationship between mindfulness and social support and subjective well being with $R = 0.448$ and F value = 31, 243 with sig 0.000 ($p < 0.01$). Then, mindfulness and subjective well being obtained $r = 0.392$ with a sig of 0.000 ($p < 0.01$), meaning that there is a very significant positive relationship between mindfulness and subjective well being. then social support and subjective well being obtained $r = 0.303$ with sig 0.000 ($p < 0.01$) meaning that there is a very significant positive relationship between social support and subjective well being. The effective contribution between the two variables in this research was 20.1%, with details of the contribution of the mindfulness variable being 13.3% and the social support variable being 6.8%. The implication of this research is that mindfulness and social support can improve the subjective well-being of overseas students

Keyword: : Mindfulness, Social Support, Subjective Well Being