

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

Ragil Tri Meilina, Wiwien Dinar Pratisti

Program Studi Psikologi, Fakultas Psikologi, Universitas Muhammadiyah Surakarta

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 ($p < 0,01$) 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 ($p < 0,01$) 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

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

Keywords: Mindfulness, Social Support, Subjective Well Being

1. PENDAHULUAN

Masa kini peran pendidikan sangat penting bagi setiap individu untuk mendapatkan pengetahuan. Salah satu cara guna mencapai pendidikan yang berkualitas adalah dengan melalui pendidikan tinggi di universitas. Tingkat Pendidikan yang tinggi memiliki dampak positif terutama bagi mahasiswa sebagai generasi penerus bangsa. Menurut data yang disampaikan oleh Kementerian Riset dan Teknologi Indonesia, jumlah total mahasiswa di seluruh Indonesia tahun 2022 adalah sebanyak 9,32 juta (Rizaty, 2023).

Mahasiswa rantau merupakan mahasiswa yang menempuh pendidikan tinggi di luar daerah asalnya (Lingga & Tuapattinaja, 2012). Mahasiswa – mahasiswa yang berasal dari berbagai daerah ini biasanya tinggal di rumah kos, asrama ataupun kontrakan. Mereka yang mempunyai karakteristik seperti ini disebut mahasiswa rantau. Ketika seseorang pindah dari daerah asalnya menuju ke daerah lain terdapat perbedaan yang ditemukan seperti bahasa, budaya, kondisi tempat tinggal, dan perubahan lingkungan (Marta, 2014). Sebagai mahasiswa mereka harus secara tidak langsung beradaptasi dengan lingkungan baru. Santrock (2012) menyatakan bawasannya usia dewasa awal berada dalam rentang 18 – 25 tahun serta menjadi peralihan antar SMA menuju ke universitas.

Saat memulai kuliah, mahasiswa seringkali mengalami perubahan yang signifikan dalam hidup mereka yang dapat menyebabkan tingkat stress yang tinggi (Alnadi & Sari, 2021). Thurber & Walton (2012) menyatakan bahwa mahasiswa perantau baru sering mengalami *homesick*, yaitu rasa tidak nyaman ketika harus meninggalkan rumah dan lingkungan yang familiar. Menurut Heiman & Kariv (dalam Saraswati, 2022) mahasiswa dihadapkan pada tuntutan untuk beradaptasi dengan tekanan akademik, seperti naik ke tingkat yang lebih tinggi, waktu belajar yang lebih lama, kecemasan menghadapi ujian, jumlah tugas yang harus diselesaikan, dan manajemen waktu yang efektif. Selain itu mahasiswa perantau seringkali menghadapi kesulitan adaptasi di lingkungan baru dan merasakan kesepian. Menurut penelitian Hadiati (2017) menyatakan bahwasannya mahasiswa perempuan yang tinggal di luar

daerah lebih rentan mengalami kecemasan dan depresi. Peristiwa menjalani kehidupan merantau merupakan faktor yang menyebabkan stress bagi mahasiswa, dan seringkali dianggap sebagai situasi yang menekan, tidak dapat diprediksi, dan sulit untuk dikendalikan, ketika individu tidak mampu mengatasinya akan mengalami efek stress (Harding et al., 2019). Salah satu efek dari stress adalah munculnya gejala depresi, keinginan untuk bunuh diri, bahkan upaya bunuh diri (Liu et al., 2018). Harding et al (2019) menyatakan bahwa beberapa sumber perlindungan diri terhadap stress meliputi ketahanan (resilensi), dukungan sosial, dan *mindfulness*. Dari beberapa penelitian tersebut tidak dapat disangkal bahwa menjadi mahasiswa perantau merupakan tantangan yang besar. Kesulitan yang dihadapi mahasiswa perantau ini dapat berdampak negatif pada kesejahteraan psikologis. Kesejahteraan dapat terganggu karena individu sering merasakan emosi yang tidak menyenangkan. Individu yang tidak mampu dan mengendalikan peristiwa tersebut akan berdampak pada munculnya ketidakpuasan dan ketidakbahagiaan dalam menjalankan kehidupannya (Sutalaksana & Kusdiyati 2020). *Subjective well being* yaitu penilaian individu secara kognitif dan afektif pada kehidupannya (Diener, 2000). Jika individu memiliki *subjective well being* yang tinggi akan membantu mahasiswa perantau menjalani kehidupan sehari-hari dan dapat melaksanakan perkuliahan tanpa merasakan keberatan dengan masalah-masalah yang timbul. Menurut Diener (2000) *subjective well being* mempunyai dimensi yakni, dimensi afektif dimana mencerminkan emosi pengalaman menyenangkan (positif) dan pengalaman tidak menyenangkan (negatif) kemudian komponen kognitif mencerminkan kepuasan individu pada kehidupannya.

Sebuah penelitian yang dilakukan oleh Hasibuan et al (2018) dimana subjeknya yakni mahasiswa perantau yang asalnya dari luar daerah D.I.Y Yogyakarta menunjukkan bawasannya tingkat kesejahteraan subjektif mahasiswa perantau sejumlah 144 subjek menghasilkan kesimpulan jika 6.3% subjek mempunyai *subjective well being* yang tergolong tingkat tinggi, kemudian 85.6% mahasiswa mempunyai *subjective well being* yang tergolong tingkat sedang, serta 8.3% mahasiswa mempunyai *subjective well being* dengan tingkat yakni rendah.

Penelitian yang dilakukan oleh Sutalaksana & Kusdiyati (2020) dengan subjek mahasiswa tingkat akhir di Bandung menunjukkan terdapat 116 mahasiswa atau 38.39 % mahasiswa memiliki tingkat *subjective well being* yang tinggi, kemudian 253 mahasiswa atau 61.11% mahasiswa memiliki tingkat *subjective well being* yang rendah.

Berdasarkan hasil survey beberapa mahasiswa perantau dilingkungan Universitas Muhammadiyah Surakarta sejumlah 17 subjek menunjukkan bahwasannya tingkat kesejahteraan subjektif mahasiswa rantau masih rendah, hal ini dihasilkan dari jawaban subjek

yang mengatakan saat menjadi mahasiswa perantau mereka mengalami *culture shock*, kesulitan beradaptasi dengan lingkungan baru, kesepian, stress, merasa kurang bahagia dan kurang nyaman dengan hidupnya karena berjauhan dengan keluarga, serta sering merasakan perasaan sedih, kesal, marah, gelisah, uring-uringan selama menjadi mahasiswa perantau.

Kondisi *subjective well being* milik mahasiswa rantau diharapkan pada level tinggi agar kehidupan sehari-hari dapat dijalani dengan baik dan dapat mengatasi masalah yang muncul serta bisa menyelesaikan tanggung jawabnya sebagai mahasiswa di perkuliahan. Namun masih banyak mahasiswa rantau yang mempunyai *subjective well being* rendah. .

Mindfulness merupakan keadaan kesadaran (*awareness*) dan penuh perhatian (*attention*) pada peristiwa atau pengalaman yang terjadi pada masa sekarang (Brown & Ryan, 2003). Kemudian Yani et al (2019) dari hasil penelitiannya terhadap subjek remaja panti asuhan menunjukkan bahwasannya terdapat hubungan positif *mindfulness* dengan *subjective well being*. Peran positif *Mindfulness* atas *subjective well being* ditunjukkan dengan bertambah tingginya *mindfulness* maka bertambah tinggi pula *subjective well being*. Tingkat kesadaran pada lingkungan yang dimiliki seseorang akan membuatnya relatif memiliki solusi yang lebih baik atas masalah serta lebih bahagia (Dyah & Fourianalistyawati, 2018) . Zubair et al.(2018) dalam penelitiannya terhadap subjek mahasiswa Pakistan dan Rusia juga menjelaskan bahwa mendapati hubungan positif antar *mindfulness* pada *subjective well being*, individu bisa merasakan bahagia jika ia mempunyai kesadaran atas lingkungan. Aspek *mindfulness* menurut Baer et al.(2008) yaitu mengobservasi (*observing*), mendeskripsikan (*describing*), bertindak dengan kesadaran (*acting with awareness*), tidak menghakimi apa yang dirasakan (*non-judging to inner experience*), tidak menanggapi apa yang sedang dirasakan (*non-reacting to inner experience*). Secara terpisah juga banyak kajian mengenai faktor yang bisa dipengaruhi *subjective well being* salah satunya yaitu dukungan sosial. Hal ini berdasar dalam penelitian yang dikerjakan oleh Dewi & Nasywa (2019) menyatakan mendapati beberapa hal yang bisa mempengaruhi *subjective well being* antara lain kebersyukuran, dukungan sosial, *foregiveness*, *personality*, *self esteem*, dan *spritualitas*. Menurut Sarafino & Smith (2011) dukungan sosial merupakan perasaan nyaman, perhatian, penghargaan, ataupun bantuan yang diterima dari orang atau kelompok lain. Saat seseorang memperoleh dukungan social mereka yakin mereka merasa dicintai, dihargai, serta menjadi bagian dari kelompok yang bisa membantu mereka saat memerlukan bantuan. Aspek dukungan sosial yakni ada dukungan instrumental, dukungan emosional, dukungan informasi, serta dukungan persahabatan (Sarafino & Smith, 2011). Menurut Schwartz (dalam Khairudin, 2019) mengemukakan individu yang mendapatkan dukungan sosial dapat meningkatkan *subjective well being*. Salah satu aspek yang dilakukan

oleh mahasiswa rantau dalam menghadapi lingkungan baru ialah mencari dukungan sosial untuk berbagi cerita mengenai keluh kesah dan pengalaman sebagai mahasiswa rantau dengan memiliki harapan mendapatkan motivasi yang dirasa mampu membantu dalam menjalani kehidupan sebagai mahasiswa rantau. Penelitian yang sudah dikerjakan oleh Al Amelia et al (2022) dengan subjek mahasiswa rantau di Surabaya menegaskan bahwa ada hubungan positif antar dukungan sosial serta *subjective well being* pada mahasiswa rantau. Bertambah tingginya dukungan sosial maka akan bertambah tinggi *subjective well being* pada mahasiswa rantau tersebut. Ini sesuai pada penelitian Arindawanti & Izzati (2021) yakni menunjukkan adanya hubungan positif dan signifikan antar dukungan sosial pada *subjective well being* dimana dapat diartikan ketika dukungan sosial tinggi *subjective well being* maka akan meningkat. Kemudian penelitian Khairina & Sahrah (2020) juga menunjukkan adanya hubungan dukungan sosial yang positif pada *subjective well being*.

Perbedaan penelitian ini dengan terdahulu yaitu terletak pada subjek yang berbeda, disini peneliti menggunakan subjek mahasiswa rantau di Universitas Muhammadiyah Surakarta. Kemudian peneliti menggabungkan variabel *mindfulness* dengan variabel dukungan sosial yang mana menjadi salah satu faktor yang mempengaruhi *subjective well being*. Sehingga penelitian ini bermaksud untuk menguji mengenai bagaimana hubungan antar *mindfulness* serta dukungan sosial pada *subjective well-being* mahasiswa rantau.

Rumusan penelitian yaitu “apakah terdapat hubungan antara *mindfulness* dan dukungan sosial dengan *subjective well being* mahasiswa rantau?”. Tujuan penelitian ini yaitu untuk menguji hubungan antara *mindfulness* dan dukungan sosial dengan *subjective well being* mahasiswa rantau di Universitas Muhammadiyah Surakarta. Manfaat teoritis penelitian ini yaitu hasil penelitian ini akan memberikan sumbangan informasi terkait hubungan *mindfulness* serta dukungan sosial terhadap *subjective well being* dalam ilmu psikologi. 2. Manfaat Praktis buat mahasiswa agar penelitian yang dilakukan penulis bisa menghasilkan wawasan bahwa *mindfulness* dan dukungan sosial bisa meningkatkan *subjective well being*. Manfaat praktis bagi peneliti lain, agar hasil penelitian yang dilakukan dapat menjadi bahan referensi di dalam menyusun penelitian yang akan dilakukan selanjutnya.

Hipotesis dalam penelitian ini yaitu : 1) hipotesis mayor : terdapat hubungan antara *mindfulness* dan dukungan sosial dengan *subjective well being* pada mahasiswa rantau. 2) hipotesis minor : a) terdapat hubungan positif antara *mindfulness* dan *subjective well being*, b) terdapat hubungan positif antara dukungan sosial dan *subjective well being*.

2. METODE

Metode penelitian menggunakan kuantitatif korelasional guna mengetahui hubungan antar variabel penelitian. Bahwa melalui metode penelitian kuantitatif maka dapat diperoleh data yang signifikan dimana adanya perbedaan pada kelompok maupun adanya hubungan yang signifikan antara variabel yang dilakukan di penelitian (Azwar, 2015) Variabel dependen dalam penelitian ini yaitu *subjective well being*, kemudian variabel independen yaitu *mindfulness* dan dukungan sosial. Populasi yang di pakai pada penelitian ini yaitu mahasiswa rantau Universitas Muhammadiyah Surakarta. Sampel dalam penelitian ini yaitu 252 subjek. Menurut Sugiyono (2015) menyatakan bahwasannya sampel yang cocok buat dipakai pada penelitian antar 30 hingga 500 sampel. Selanjutnya Teknik sampling yang dipergunakan yaitu *purposive sampling*. Bahwa ciri serta karakteristik terkhusus pada penelitian ini yaitu : 1.) Mahasiswa/I Rantau Universitas Muhammadiyah Surakarta yang berasal dari luar Wilayah Solo Raya, 2.) Angkatan 2019 – 2022. Data dikumpulkan dengan skala *likert* yang memiliki 3 skala yakni skala *mindfulness*, skala dukungan sosial dan skala *subjective well being*. Pengambilan data dilakukan oleh peneliti dengan google form yang disebarluaskan melewati media sosial Whatsapp, Telegram serta Twitter.

Mindfulness diukur menggunakan skala FFMQ (*Five Factor Mindfulness Questionnaire*) dimana disusun oleh (Baer & Krietemeyer, 2006) Alat ukur ini telah digunakan dalam penelitian Ramadhan (2022). Pilihan jawaban skala likert yang disediakan dalam kolom jawaban yaitu: Tidak pernah, Sesekali, Kadang-kadang, Sering, Sangat sering.

Tabel 1. Blueprint Skala Mindfulness

Aspek	Favourable	Unfavourable	Jumlah
<i>Observing</i>	1, 2, 3		3
<i>Describing</i>	4, 5, 6, 7	8, 9, 10	7
<i>Acting with awareness</i>		11, 12, 13, 14, 15, 16	6
<i>Non Judging to Inner Experience</i>		17, 18	2
<i>Non Reacting to Inner Experience</i>	19, 20, 21, 22		4
Total			22

Variabel dukungan sosial akan diukur menggunakan skala Dukungan Sosial yang disusun oleh Ramadan (2022) berdasarkan teori dukungan sosial Sarafino (2011), kemudian peneliti melakukan sedikit modifikasi pada pernyataan-pertanyaan aitem agar sesuai pada konteks mahasiswa perantau. Alat ukur ini menggunakan skala *likert* dengan 5 pilihan respon, yaitu Sangat Setuju, Setuju, Netral, Tidak Setuju, dan Sangat Tidak Setuju.

Tabel 2. Blueprint Skala Dukungan Sosial

Aspek	Favourable	Unfavourable	Jumlah
Dukungan Emoisional	1, 11, 12, 23	6, 19, 24, 25	8
Dukungan Instrumental	7, 20, 27	2, 13	5
Dukungan Informasi	3, 15, 6, 29	8, 21, 26, 28	8
Dukungan Persahabatan	4, 9, 10, 22	5, 14, 17, 18	8
Total			29

Variabel *subjective well being* diukur dengan skala *Satisfaction with Life Scale (SWLS)* ditingkatkan oleh Diener et al. (1985). Alat ukur ini memakai skala *likert* dengan 5 pilihan respon, yaitu Sangat Tidak Setuju, Tidak Setuju, Netral, Setuju, dan Sangat Setuju. Kemudian skala *Positive Affect Negative Affect Schedule (PANAS)* dikembangkan (Watson et al., 1988) Alat ukur ini memakai skala *likert* dengan 5 pilihan respon, yaitu Tidak Pernah, Jarang, Kadang-Kadang, Sering, dan Sangat Sering. Skala Alat ukur ini telah digunakan pada penelitian (Triana, 2019).

Tabel 3. Blueprint Skala Subjective Well Being

Aspek	Indikator	Favourable	Unfavourable	Jumlah
Kognitif	Kepuasan hidup	1, 2, 3, 4, 5		5
Afektif	Positif	6, 8, 10, 14, 15, 17, 18, 21, 22, 24		10
	Negatif		7, 9, 11, 12, 13, 16, 19, 20, 23, 25	10
Total				25

Uji validitas dalam penelitian menggunakan hitungan kolerasi antara skor aitem pernyataan dengan skor total. Menurut Ghozali (2011) validitas dilihat dari r hitung $>$ r tabel, dan memiliki nilai sig (2-tailed) $<$ 0,05 hal ini dinyatakan aitem valid. Dari hasil uji validitas menghasilkan bahwa semua aitem ketiga skala valid. Bahwa uji reliabilitas artinya uji yang dilakukan bertujuan guna mengetahui seberapa tinggi alat ukur yang digunakan dapat dipercaya. Suatu aitem bisa dinyatakan reliabel jika *Cronbach Alpha* \geq 0,6 (Ghozali, 2011). Pada variabel *mindfulness* dihasilkan nilai koefisien *Cronbach Alpha* sebesar 0,832 yang diartikan reliabel, kemudian variabel dukungan sosial dihasilkan nilai koefisien *Cronbach Alpha* sebesar 0,825 yang diartikan reliabel, serta variabel *subjective well being* dihasilkan nilai koefisien *Cronbach Alpha* sebesar 0,814 yang diartikan reliabel.

Analisis data yang dipakai didalam penelitian yakni analisis regresi linier berganda dimana variabelnya *Mindfulness* (X1) berserta Dukungan Sosial (X2) pada *Subjective Well Being* (Y) menggunakan SPSS Versi 25.

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Penelitian ini menggunakan uji normalitas *One Kolmogrov-Sminorv*. Uji normalitas dilakukan dengan tujuan guna menguji apakah data yang di pergunakan mempunyai nilai residual yang terdistribusi normal atau tidak normal. Bahwa data berdistribusi normal apabila nilai sig > 0,05.

Berdasarkan uji normalitas tersebut diperoleh hasil sebagai berikut :

Tabel 4. Hasil Uji Normalitas

Variabel	N	Asymp.Sig (2-tailed)	Distribusi
<i>Unstandarizes Residual</i>	252	0,200	Normal

Hasil uji normalitas berdasarkan tabel 4 menunjukkan bahwa hasil Asymp.Sig (2-tailed) sebesar $0,200 > 0,05$ yang artinya bahwa data yang digunakan berdistribusi dengan normal.

Tabel 5. Hasil Uji Linieritas

Variabel	<i>Deviation from Linearity</i>	Keterangan
<i>Subjective Well Being dengan Mindfulness</i>	0,394	Linier
<i>Subjective Well Being dengan Dukungan Sosial</i>	0,252	Linier

Uji linieritas digunakan dalam penelitian ini guna mengetahui bentuk hubungan antara variabel bebas dengan variabel terikat. Hubungan dapat dikatakan linier apabila *Deviation From Linearity* memiliki sig > 0,05. Kemudian dilihat tabel 5 menunjukkan bahwa antara variabel *subjective well being* dengan *mindfulness* didapatkan hasil *deviation from linearity* sebesar $0,394 > 0,05$. Hal ini menunjukkan arti bahwa *subjective well being* dengan *mindfulness* terdapat hubungan yang linier. Kemudian pada variabel *subjective well being* dengan dukungan sosial di dapatkan hasil *deviation from linearity* sebesar $0,252 > 0,05$. Hal ini menunjukkan arti bahwa *subjective well being* dengan dukungan sosial terdapat hubungan yang linier.

Tabel 6. Uji Multikolinieritas

Variabel	<i>Tolerance</i>	VIF	Keterangan
<i>Mindfulness</i>	0,944	1,059	Tidak terjadi multikolinieritas
Dukungan Sosial	0,944	1,059	tidak terjadi multikolinieritas

Uji Multikolinieritas digunakan dalam penelitian ini guna mengetahui apakah terjadi interkorelasi atau hubungan yang kuat antar variabel independen. Di katakan tidak terjadi multikolinieritas apabila nilai *tolerance* > 0,10 dan nilai VIF (*variance inflation factor*) < 10,00. Kemudian dilihat dari hasil tabel 6 menunjukkan bahwa variabel *mindfulness* dan dukungan sosial memiliki nilai *tolerance* sebesar $0,994 > 0,10$ dan VIF sebesar $1,059 < 10,00$. sehingga dapat diartikan bahwa pada setiap variabel tidak terjadi multikolinieritas.

Tabel 7. Uji Heteroskedastitas

Variabel	Sig	Keterangan
<i>Mindfulness</i>	0,680	Tidak terjadi heterokedastistas
Dukungan Sosial	0,057	Tidak terjadi heterokedastistas

Uji Heterokedastistas digunakan dalam penelitian ini guna mengetahui keadaan terjadi ketidaksamaan varian dari residual untuk pengamatan model regresi. Dikatakan tidak terjadi heteoskedastistas apabila nilai sig > 0,05. Kemudian dilihat hasil tabel 7 variabel *mindfulness* memiliki nilai sig 0,680 > 0,05 dan variabel dukungan sosial memiliki nilai sig 0,057 > 0,05. Hal ini menunjukkan arti bahwa kedua variabel tersebut tidak terjadi heteroskedastistas.

Uji hipotesis dalam penelitian ini menggunakan analisis regresi berganda yang memiliki tujuan guna mengetahui hibungan antara variabel bebas dan variabel terikat. Apabila nilai Sig < 0,01 maka hipotesis dapat diterima dan menunjukkan arti bawasannya terdapat hubungan pada tiap variabel penelitian.

Tabel 8. Hasil Uji Hipotesis Mayor

Hipotesis	Sig (t-tailed)	Nilai R	F	Keterangan
Mayor	0,000	0,448	31,243	berhubungan

Berdasarkan hasil tabel 7 uji linier berganda pada variabel *mindfulness* dan dukungan sosial dengan *subjective well being* mahasiswa rantau di dapatkan hasil korelasi nilai R sebesar 0,448 dengan taraf signifikasi 0,000 ($p < 0,01$) dan nilai F sebesar 31,243. Yang menunjukkan arti bahwa terdapat hubungan yang sangat signifikan antara *mindfulness* dan dukungan sosial dengan *subjective well being* mahasiswa rantau. Hal ini sesuai dengan hasil penelitian Yani et al (2019) yang menunjukkan hasil terdapat hubungan positif *mindfulness* dengan *subjective well being*. Hal tersebut menyatakan bahwasannya makin tinggi *mindfulness* maka makin tinggi *subjective well being*. Kemudian juga pada penelitian yang dilakukan Al Amelia et al (2022) yang menyatakan yakni ada hubungan positif antara dukungan sosial dengan *subjective well being* mahasiswa rantau. Jika makin tinggi dukungan sosial maka akan makin tinggi pula *subjective well being* pada mahasiswa rantau.

Tabel 9. Hasil Uji Hipotesis Minor

Hipotesis	Variabel	<i>Pearson Correlation</i>	Sig (1-tailed)
Hipotesis Minor Pertama	<i>Mindfulness</i> dengan <i>Subjective Well Being</i>	0,392	0,000
Hipotesis Minor Kedua	Dukungan Sosial dengan <i>Subjective Well Being</i>	0,303	0,000

Hipotesis minor pertama dalam penelitian ini dapat diterima karena dilihat dari hasil tabel 9 menunjukkan hubungan antara *mindfulness* dengan *subjective well being* menghasilkan nilai $r = 0,392$ dengan $\text{Sig. (1-tailed)} = 0,000$ ($p < 0,01$). Hal ini menunjukkan arti bahwa terdapat hubungan positif yang sangat signifikan antara *mindfulness* dengan *subjective well being*. Hal ini sesuai penelitian Zubair et al (2018) menyatakan yakni *mindfulness* dan *subjective well being* mempunyai hubungan yang positif, seseorang yang mempunyai kesadaran pada lingkungannya akan menjadikan mereka merasakan kebahagiaan. Penelitian Amanah et al (2023) juga menyatakan didapati hubungan yang signifikan antar *mindfulness* dengan *subjective well being* pada mahasiswa. Kemudian hasil penelitian Ma'rifah & Sundari (2023) menyatakan yakni terdapat hubungan signifikan *mindfulness* dengan *subjective well being*. Kemudian hipotesis kedua dalam penelitian ini juga dapat diterima karena dilihat hasil tabel 9 menunjukkan hubungan antara dukungan sosial dengan *subjective well being* menghasilkan nilai $r = 0,303$ dengan $\text{Sig. (1-tailed)} = 0,000$ ($p < 0,01$). Hal ini menunjukkan arti bahwa terdapat hubungan positif yang sangat signifikan antara dukungan sosial dengan *subjective well being*. Hal ini sesuai dengan penelitian yang dikerjakan pada (Dewi & Nasywa, 2019) yang menyatakan salah satu faktor yang mempengaruhi *subjective well being* ialah dukungan sosial. Menurut Nugraha (2020) mengemukakan bahwa hakitanya manusia sebagai makhluk sosial sehingga membutuhkan bantuan dari orang lain. Hasil penelitian Pramisyia & Hermaleni (2021) menunjukkan bahwa terdapat hubungan positif dukungan sosial dengan *subjective well being*. Kemudian penelitian Putri et al (2020) juga menghasilkan bahwasannya dukungan sosial berhubungan positif dan signifikan pada *subjective well being* siswa kelas XI SMA Singisari. Hasil perhitungan sumbangan efektif variabel bebas berpengaruh terhadap variabel terikat pada penelitian ini sebesar 20,1% dengan sumbangan efektif dari variabel *mindfulness* sebesar 13,3% dan sumbangan efektif dari variabel dukungan sosial sebesar 6,8%. Proses evaluasi kepuasan hidup seseorang dilakukan dalam keadaan yang sadar serta mempunyai standar kriteria penilaian menurut pelaporan diri masing-masing orang (Pavot & Diener, 2009) hal ini artikan kepuasan hidup dirasakan dan dimengerti oleh seseorang disaat keadaan sadar (*mindfulness*). Kesadaran menghasilkan perhatian seseorang kepada momen pengalaman yang mengakibatkan individu sadar akan kepuasan hidupnya. *Mindfulness* berpartisipasi pada kesejahteraan (*well being*) serta kebahagiaan (*happiness*) dikarenakan bahwa kepuasan hidup merupakan indikatornya (Brown & Ryan, 2003) *Mindfulness* berhubungan positif dengan kepuasan hidup (Waskito et al., 2018) kemudian diperkuat dengan hasil penelitian Fadhilah (2021) yang menyatakan terdapat pengaruh *mindfulness* pada *subjective well being* di remaja akhir baik dari aspek kepuasan hidup maupun aspek afektif. Sumbangan efektif variabel

mindfulness lebih besar dibandingkan dukungan sosial. Menurut Schwartz (dalam Khairudin & Mukhlis, 2019) mengemukakan individu yang mendapatkan dukungan sosial dapat meningkatkan *subjective well being*. Santrock (2012) menyatakan bahwasannya dalam teori psikologi perkembangan mengkategorikan mahasiswa berada dalam kategori masa dewasa awal yaitu peralihan dari remaja akhir ke dewasa awal atau peralihan dari masa sekolah menengah atas ke perguruan tinggi, yang bekisar antara usia 18 – 25 tahun. Santrok juga menyatakan bahwasannya mahasiswa pada masa dewasa awal merupakan masa peralihan dari berketergantungan akan orang lain menuju kemandirian. Kemudian Papalia et al (2009) menjelaskan pada tahap perkembangan identitas diri masa dewasa awal individu memiliki hasrat untuk bisa mencapai kemandirian dalam tanggung jawab pribadi, yang mana tingkat ketergantungan pada orang lain akan cenderung relatif semakin menurun atau berkurang. Individu yang berada pada masa dewas awal sudah mulai mengembangkan nilai – nilai diri yang sesuai dengan norma yang ada di masyarakat yang mana untuk diinternalisasikan dalam hidup kesehariannya serta berusaha untuk mandiri, tidak bergantung pada orang lain terutama pada orang tua (Papalia et al., 2009).

Tabel 10. Kategorisasi

	<i>Mindfulness</i>	Dukungan Sosial	SWB
Sangat Rendah	1 (4%)	1 (4%0	1 (4%)
Rendah	12 (4.8%)	21 (8.3%)	0 (0%)
Sedang	107 (42.5%0	170 (67.5%)	10 (4%)
Tinggi	117 (46.4%)	57 (22.6%)	184 (73%)
Sangat Tinggi	15 (6%)	3 (1.2%)	57 (22.6%)
TOTAL	252 (100%)	252 (100%)	252 (100%)

Berdasarkan tabel 10 dapat disimpulkan bahwasannya rata – rata mahasiwa rantau Universitas Muhammadiyah Surakarta memiliki tingkat *mindfulness* yang tergolong tinggi. Hal ini menandakan bahwasannya mahasiwa sudah memiliki kesadaran diri yang penuh perhatian pada peristiwa atau pengalaman yang terjadi saat ini. Kemudian terkait dukungan sosial rata – rata mahasiwa rantau Universitas Muhammadiyah Surakarta memiliki tingkat yang sedang. Kemudian rata – rata mahasiswa rantau Universitas Muhammadiyah Surakarta memiliki tingkat *subjective well being* tergolong tinggi, hal ini menandakan mahasiwa sudah memiliki kepuasan dan kebahagiaan akan hidupnya serta lebih banyak merasakan emosi positif daripada emosi negatif.

Keterbatasan dalam penelitian ini yaitu hanya menggunakan populasi dari mahasiwa perantau dalam lingkup Universitas Muhammadiyah Surakarta sehingga generalisasi perlu hati – hati.

4. PENUTUP

Kesimpulan pada penelitian ini yaitu hipotesis mayor dapat diterima yang artinya terdapat hubungan yang sangat signifikan antara *mindfulness* dan dukungan sosial dengan *subjective well being* mahasiswa rantau Universitas Muhammadiyah Surakarta. Kemudian hipotesis minor pertama dalam penelitian dapat diterima yang artinya ada hubungan positif yang sangat signifikan antara *mindfulness* dengan *subjective well being* mahasiswa rantau Universitas Muhammadiyah Surakarta, serta hipotesis minor kedua dalam penelitian ini juga dapat diterima yang artinya ada hubungan positif yang sangat signifikan antara dukungan sosial dengan *subjective well being* mahasiswa rantau Universitas Muhammadiyah Surakarta. Berdasarkan hasil analisis yang telah dilakukan sumbangan efektif antara *mindfulness* dan dukungan sosial dengan *subjective well being* sebesar 20.1 %, dengan sumbangan *mindfulness* sebesar 13,3 % dan sumbangan dukungan sosial sebesar 6.8%.

Saran yang bisa diberikan pada penelitian ini yaitu : a) bagi mahasiswa rantau untuk mempertahankan perhatian serta kesadarannya terhadap apa yang sedang dilakukan atau yang sedang terjadi, sehingga dapat meningkatkan *subjective well being* b) bagi orang yang terdekat dengan mahasiswa yang diantaranya seperti teman dan orang tua diharapkan tetap membeikan dukungan dan perhatian kasih sayang pada yang berada di perantauan dengan cara selalu menanyakan kabarnya maupun bantuan langsung sehingga mahasiswa merasa diperhatikan yang akan membuat *subjective well being* yang tinggi. c) bagi peneliti berikutnya yang ingin melakukan penelitian serupa dapat menggunakan variabel lainnya yang mempengaruhi *subjective well being*.

DAFTAR PUSTAKA

- Al Amelia, S. D., Nainggolan, E. E., Pratikto, H., & Psikologi, F. (2022). Dukungan sosial dan subjective well-being pada mahasiswa rantau. *INNER: Journal of Psychological Research*, 2(1), 58–66.
- Alnadi, A., & Sari, C. A. K. (2021). Pengaruh Dukungan Sosial Terhadap Penyesuaian Diri Pada Mahasiswa Sumatera Di Uin Sayyid Ali Rahmatullah. *Proyeksi*, 16(2), 153. <https://doi.org/10.30659/jp.16.2.153-165>
- Amanah, F., Situmorang, N. Z., & Tentama, F. (2023). Hubungan Antara Mindfulness, Hope, Dan Employability Dengan Subjective Well-Being Pada Mahasiswa Diii Politeknik Atk Yogyakarta. *Psyche: Jurnal Psikologi*, 5(1), 45–59. <https://doi.org/10.36269/psyche.v5i1.454>
- Anggara Sutalaksana, D., Kusdiyati Prodi Psikologi, S., & Psikologi, F. (2020). Hubungan Stres Akademik Dengan Subjective Well-Being Pada Mahasiswa Tingkat Akhir. *Prosiding Psikologi*, 594–598. <http://dx.doi.org/10.29313/.v6i2.23629>
- Arindawanti, R. A. D., & Izzati, U. A. (2021). Hubungan Antara Dukungan Sosial Dengan Subjective Well-Being Pada Karyawan Bagian Produksi. *Jurnal Penelitian Psikologi*, 8(4), 1–15.

- Azwar, S. (2015). *Metode Penelitian*. Pustaka Belajar.
- Baer, R. A., & Krietemeyer, J. (2006). Overview of Mindfulness-and Acceptance-Based Treatment Approaches. *Mindfulness-Based Treatment Approaches*, 3–27. <https://doi.org/10.1016/B978-012088519-0/50002-2>
- Baer, R. A., Smith, G. T., Lykins, E., Button, D., Krietemeyer, J., Sauer, S., Walsh, E., Duggan, D., & Williams, J. M. G. (2008). Construct validity of the five facet mindfulness questionnaire in meditating and nonmeditating samples. *Assessment*, 15(3), 329–342. <https://doi.org/10.1177/1073191107313003>
- 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), 822–848. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.84.4.822>
- Dewi, L., & Nasywa, N. (2019). Faktor-faktor yang mempengaruhi subjective well-being Lharasati Dewi Naila Nasywa. *Jurnal Psikologi Terapan Dan Pendidikan*, 1(1), 54–62. <http://journals.sagepub.com/>
- Diener, E. (2000). The science of happiness and a proposal for a national index. *American Psychologist*, 55(1), 34–43. <https://doi.org/10.1037/0003-066X.55.1.34>
- Dyah, A. S. P., & Fourianalistyawati, E. (2018). Peran Trait Mindfulness Terhadap Kesejahteraan Psikologis Pada Lansia. *Jurnal Psikologi Ulayat*, 5(1), 109. <https://doi.org/10.24854/jpu12018-115>
- Fadhillah, M. I. (2021). *Pengaruh Mindfulness terhadap Subjective Well Being pada Remaja Akhir* [Universitas Negeri Jakarta]. <http://repository.unj.ac.id/19948/>
- Ghozali, I. (2011). *Aplikasi Analisis Multivariate dengan Program IBM SPSS 19* (5th ed.). Badan Pnerbit Universitas Diponegoro.
- Hadiati, T. (2017). *the Difference Levels of Anxiety and Depression in College Students of Traditional Lecture System With Integrated Lecture System*. 5(1), 27–36.
- Harding, T., Lopez, V., & Klainin-Yobas, P. (2019). Predictors of Psychological Well-Being among Higher Education Students. *Psychology*, 10(04), 578–594. <https://doi.org/10.4236/psych.2019.104037>
- Hasibuan, M. A. I., Anindhita, N., Maulida, N. H., & Nashori, H. F. (2018). Hubungan antara Amanah dan Dukungan Sosial dengan Kesejahteraan Subjektif Mahasiswa Perantau. *Psikohumaniora: Jurnal Penelitian Psikologi*, 3(1), 101. <https://doi.org/10.21580/pjpp.v3i1.2214>
- Khairina, & Sahrah, A. (2020). Dukungan Sosial Terhadap Subjective Well-Being Pada Wanita TNI Angkatan Udara. *Seminar Nasional Lembaga Penelitian Dan Pengabdian Masyarakat*, 403–407.
- Khairudin, K., & Mukhlis, M. (2019). Peran Religiusitas dan Dukungan Sosial terhadap Subjective Well-Being pada Remaja. *Jurnal Psikologi*, 15(1), 85. <https://doi.org/10.24014/jp.v15i1.7128>
- Liu, C. H., Stevens, C., Wong, S. H. ., Yasui, M., & Chen, J. A. (2018). The prevalence and predictors of mental health diagnoses and suicide among U.S. college students: Implications for addressing disparities in service use. *Physiology & Behavior*, 36(1), 8–17. <https://doi.org/10.1002/da.22830>
- Ma'rifah, A. R., & Sundari, A. R. (2023). Mindfulness Sebagai Mediator Pengaruh Religiusitas terhadap Kesejahteraan Subjektif Pensiunan. *Jurnal Psikologi Kreatif Inovatif*, 3(1), 37–46.
- Marta, S. (2014). Konstruksi Makna Budaya Merantau Di Kalangan Mahasiswa Perantau. *Jurnal Kajian Komunikasi*, 2(1), 27–43. <https://doi.org/10.24198/jkk.vol2n1.3>
- Nugraha, M. F. (2020). Dukungan Sosial dan Subjective Well Being Siswa Sekolah Singosari Delitua. *Jurnal Penelitian Pendidikan, Psikologi Dan Kesehatan (J-P3K)*, 1(1), 1–7. <https://doi.org/10.51849/j-p3k.v1i1.5>

- Papalia, D. E., Feldman, R. D., & Olds, S. W. (2009). *Human Development (psikologi perkembangan)*. Salemba Humanika.
- Pavot, W., & Diener, E. (2009). Review of The Satisfaction With Life Scale. *Springer*, 101–102. <https://doi.org/10.1007/978-90-481-2354-4>
- Pramisya, R., & Hermaleni, T. (2021). Kontribusi dukungan sosial terhadap subjective well-being pada remaja dari keluarga etnis Minang. *Mediapsi*, 7(1), 76–88. <https://doi.org/10.21776/ub.mps.2021.007.01.8>
- Putri, T. R., Lahmuddin, & Darmayanti, N. (2020). Hubungan Coping Stres dan Dukungan Sosial dengan Subjective Well Being Siswa Kelas XI di Sekolah SMA Singosari Deli Tua The Relationship between Coping Stress and Social Support with Subjective Well Being Stud. *Jurnal Ilmiah Magister Psikologi*, 2(2), 119–126.
- Ramadan, A. S. (2022). *Hubungan Antara Dukungan Sosial dengan Optimisme Pada Mahasiswa yang Sedang Menyusun Skripsi* [Universitas Muhammadiyah Surakarta]. <https://eprints.ums.ac.id/103092/>
- Ramadhan, K. S. (2022). *Mindfulness dan Psychological Well Being Masa Emerging Adulthood* [Universitas Muhammadiyah Malang]. https://eprints.umm.ac.id/91750/1/SKRIPSI_KURNIA_SAFITRI_RAMADHAN.pdf
- Rizaty, M. A. (2023). *Jumlah Mahasiswa Indonesia Sebanyak 9,32 Juta Orang pada 2022*. <https://dataindonesia.id/Ragam/detail/jumlah-mahasiswa-indonesia-sebanyak-932-juta-orang-pada-2022>
- Santrock, J. . (2012). *Perkembangan Masa Hidup* (5th ed.). McGraw-Hill Education.
- Sarafino, & Smith. (2011). *Health Psychology Biopsychological Interaction Seventh Edition*. Jhon Wiley & Son.
- Saraswati, V. (2022). *Peran Mindfulness terhadap Relasi Perceived stress dan Kesejahteraan Psikologis Pada Mahasiswa The Role of Mindfulness toward Relation between Perceived stress and Psychological well-being among University Student*. 10(1), 12–24.
- Sugiyono. (2015). *Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif dan R&B*. CV.
- Thurber, C. A., & Walton, E. A. (2012). Homesickness and adjustment in university students. *Journal of American College Health*, 60(5), 415–419. <https://doi.org/10.1080/07448481.2012.673520>
- Triana, Y. (2019). *Hubungan Self-Compassion dengan Subjective Well Being pada Mahasiswa Perantau* [UIN Sultan Syarif Kasim Riau]. http://repository.uin-suska.ac.id/25636/1/GABUNGAN_TANPA_BAB_IV.pdf
- W.I, L. R. W., & Tuapattinaja, J. M. . (2012). Gambaran Virtue Mahasiswa Perantau. *Predicara*, 8.5.2017, 2003–2005.
- Waskito, P., Loekmono, J. T. L., & Dwikurnaningsih, Y. (2018). Hubungan Antara Mindfulness dengan Kepuasan Hidup Mahasiswa Bimbingan dan Konseling. *Jurnal Kajian Bimbingan Dan Konseling*, 3(3), 99–107. <https://doi.org/10.17977/um001v3i32018p099>
- Watson, D., Clark, L. A., & Tellegen, A. (1988). Development and Validation of Brief Measures of Positive and Negative Affect: The PANAS Scales. *Journal of Personality and Social Psychology*, 54(6), 1063–1070.
- Yani, W., Rahayu, S., Khasanah, A. N., Psikologi, P., & Psikologi, F. (2019). Mindfulness dan Subjective Well-Being pada Remaja Panti Asuhan. *Respostory UIN Suska*, 6(2), 634–640. <http://dx.doi.org/10.29313/.v6i2.23921>
- Zubair, A., Kamal, A., & Artemeva, V. (2018). Mindfulness and Resilience as Predictors of Subjective Well-Being among University Students - A Cross Cultural Perspective. *Journal of Behavioural Sciences*, 28(2), 1–19. <https://prdb.pk/article/mindfulness-and-resilience-as-predictors-of-subjective-well-703>