

PEMBAHASAN

Penelitian ini bertujuan untuk menguji hubungan antara *mindfulness* dan dukungan sosial dengan *subjective well being* mahasiswa rantau. Berdasarkan dengan hasil analisis data dengan menggunakan uji regresi linier berganda terhadap variabel *mindfulness* dan dukungan sosial dengan *subjective well being* menunjukkan hasil bahwa $R = 0,448$ dengan taraf signifikansi $0,000$ ($p < 0,01$) dan F hitung sebesar $31,243$. Hal ini mengartikan bahwasannya hipotesis mayor dipenelitian ini diterima dikarenakan pada variabel *mindfulness* dan dukungan memiliki hubungan yang sangat signifikan dengan *subjective well being* pada mahasiswa rantau. Maka apabila *mindfulness* dan dukungan sosial tinggi maka makin tinggi pula *subjective well being*. Sebaliknya, apabila *mindfulness* dan dukungan sosial rendah maka makin rendah *subjective well being*. Hal ini sesuai dengan hasil penelitian Yani et al (2019) yang menunjukkan hasil ialah *mindfulness* dengan *subjective well being* mempunyai hubungan positif. *Mindfulness* mempunyai peranan positif pada *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 antar dukungan sosial dengan *subjective well being* mahasiswa rantau. Jika makin tinggi dukungan sosial maka akan makin tinggi pula *subjective well being* pada mahasiswa rantau.

Hipotesis minor pertama penelitian ini bisa diterima ini bisa dibuktikan dari hasil $r = 0,392$ dan signifikansi $0,000$ ($p < 0,01$) artinya didapati hubungan positif yang sangat signifikan antara *mindfulness* dengan *subjective well being* mahasiswa rantau Hal ini sesuai dhasil penelitian Yani et al (2019) yang menjelaskan yakni *mindfulness* dengan *subjective well being* mempunyai hubungan positif. Dyah & Fourianalistyawati (2018) menyatakan *mindfulness* berperan positif pada *subjective well being*, ini menyatakan yakni makin tinggi *mindfulness* maka akan makin tinggi *subjective well being*. Seseorang yang mempunyai tingkat kesadaran pada lingkungan sekitarnya biasanya lebih bahagia dan mempunyai pemecahan masalah yang baik. Dimana kebahagiaan merupakan salah satu bentuk dominan dari kesejahteraan subjektif. Penelitian Zubair et al (2018) menerangkan 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*.

Hipotesis minor kedua penelitian ini juga bisa diterima hal ini bisa dibuktikan dari hasil $r = 0,303$ dan signifikansi $0,000$ ($p < 0,01$) yang mempunyai arti didapati hubungan positif yang sangat signifikan antara dukungan sosial dengan *subjective well being* mahasiswa rantau.. Hal ini sesuai pada penelitian yang dikerjakan Al Amelia et al (2022) yang menyatakan didapati hubungan positif antar dukungan sosial beserta *subjective well being* mahasiswa rantau. Semakin tinggi dukungan sosial maka akan makin tinggi pula *subjective well being* pada mahasiswa rantau. Menurut Nugraha (2020) mengemukakan bahwa hakitanya manusia sebagai makhluk sosial sehingga membutuhkan bantuan dari orang lain. Hasil penelitian Pramisyia & Hermaleni (2021) menunjukkan bahwa dukungan sosial mempengaruhi tingkat *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.

Sumbangan efektif dari penelitian ini ialah variabel *mindfulness* dan dukungan sosial terhadap *subjective well being* mahasiswa rantau menghasilkan perhitungan sebesar 20,01%, dengan nilai variabel *mindfulness* sebesar 13,3% dan variabel dukungan sosial sebesar 6,8%, sedangkan 79,9% berpengaruh pada variabel lain yang tidak dihitung oleh peneliti. Ini menyatakan yakni sumbangan efektif variabel *mindfulness* lebih besar daripada variabel dukungan sosial. 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 Fadhillah (2021) yang menyatakan terdapat pengaruh *mindfulness* pada *subjective well being* di remaja akhir baik dari aspek kepuasan hidup maupun aspek afektif. Dukungan sosial memiliki sumbangan efektif 6.8% yang lebih kecil. 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. (Santrock (2012) juga menyatakan bahwasannya mahasiswa pada masa dewasa awal merupakan masa peralihan

dari berketergantungan akan orang lain menuju kemandirian. Mulai dari kemandirian secara ekonomi, kemandirian dalam membuat keputusan, kebebasan dalam menentukan diri sendiri, dan pandangannya tentang masa depan yang lebih realistis. 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 dewasa 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).

Pada perhitungan variabel *mindfulness* memiliki rerata empirik (RE) sebesar 75,32 dan rerata hipotetik (RH) sebesar 66. Kemudian terdapat 1 orang (4%) yang mempunyai *mindfulness* sangat rendah, 12 orang (4.8%) yang memiliki *mindfulness* rendah, 107 orang (42.5%) yang memiliki *mindfulness* sedang, 117 orang (42.5%) yang memiliki *mindfulness* tinggi, dan 15 orang (6%) yang memiliki *mindfulness* sangat tinggi. Dari hasil tersebut menunjukkan bahwa mahasiswa rantau Universitas Muhammadiyah Surakarta memiliki rata-rata tingkat *mindfulness* tergolong tinggi. Hal ini didukung dengan penelitian Suhadianto & Arifiana (2020) yang menghasilkan bahwa tingkat kategori *mindfulness* mahasiswa di universitas X menunjukkan 191 orang (42.44%) memiliki kategori *mindfulness* yang sedang dan 131 orang (29.11%) memiliki kategori *mindfulness* yang tinggi.

Perhitungan variabel dukungan sosial mempunyai rerata empirik (RE) 90,84 dan rerata hipotetik (RH) sebesar 87. Kemudian terdapat 1 orang (4%) yang mempunyai dukungan sosial sangat rendah, 21 orang (8.3%) yang mempunyai dukungan sosial rendah, 170 orang (67.5%) mempunyai dukungan sosial sedang, 57 orang (22.6%) mempunyai dukungan sosial tinggi, dan 3 orang (1.2%) yang mempunyai dukungan sosial sangat tinggi. Dari hasil tersebut menunjukkan yakni mahasiswa rantau Universitas Muhammadiyah Surakarta memiliki rata-rata tingkat dukungan sosial yang sedang. Hal ini menunjukkan mahasiswa rantau cukup memiliki dukungan sosial.

Pada perhitungan variabel *subjective well being* mempunyai rerata empirik (RE) 80.90 serta rerata hipotetik (RH) sebesar 60. Kemudian terdapat 1 orang (4%) yang mempunyai *subjective well being* sangat rendah, 10 orang (4%) yang mempunyai *subjective well being* sedang, 184 orang (73%) mempunyai *subjective well being* tinggi, dan 57 orang (22.6%)

mempunyai *subjective well being* sangat tinggi. Dari hasil tersebut menunjukkan yakni mahasiswa rantau Universitas Muhammadiyah Surakarta memiliki rata-rata tingkat *subjective well being* yang tinggi. Dikarenakan mahasiswa rantau memiliki *mindfulness* yang tinggi maka maka mendapatkan tingkat *subjective well being* yang tinggi pula. Hal ini didukung dengan penelitian Werty et al (2021) dengan subjek mahasiswa di Yogyakarta yang menghasilkan bahwasannya saat individu memiliki *mindfulness* yang tinggi maka akan semakin tinggi pula *subjective well being* individu.

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