

HUBUNGAN *MINDFULNESS* DAN DUKUNGAN SOSIAL TERHADAP *PSYCHOLOGICAL WELL-BEING* MAHASISWA DI JAWA TENGAH

Ahmad Bintang Satria*, Wiwien Dinar Pratisti

Program Studi Psikologi, Fakultas Psikologi, Universitas Muhammadiyah
Surakarta

Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan *mindfulness* dan dukungan sosial terhadap *psychological well-being* mahasiswa di Jawa Tengah. Hipotesis yang diajukan adalah terdapat hubungan antara *mindfulness* dan dukungan sosial baik secara simultan maupun parsial dengan *psychological well-being* mahasiswa. Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain korelasional. Partisipan penelitian berjumlah 200 mahasiswa program sarjana (S1) dari berbagai perguruan tinggi di Jawa Tengah yang dipilih menggunakan teknik *incidental sampling*. Instrumen yang digunakan meliputi Skala *Psychological Well-Being*, Skala *Mindfulness*, dan Skala Dukungan Sosial yang telah memenuhi uji validitas dan reliabilitas. Pengumpulan data dilakukan secara daring menggunakan *Google Form* dan dianalisis menggunakan regresi linier berganda dengan bantuan program Jamovi. Hasil analisis menunjukkan bahwa *mindfulness* dan dukungan sosial secara simultan berhubungan signifikan dengan *psychological well-being* mahasiswa ($F = 68,9$; $p < 0,001$) dengan kontribusi efektif sebesar 41,2%. Secara parsial, *mindfulness* berhubungan positif dan signifikan terhadap *psychological well-being* ($t = 6,09$; $p < 0,001$), sedangkan dukungan sosial juga berhubungan positif dan signifikan terhadap *psychological well-being* ($t = 6,45$; $p < 0,001$). Dukungan sosial memberikan kontribusi yang sedikit lebih besar dibandingkan *mindfulness* dalam menjelaskan *psychological well-being* mahasiswa. Hasil penelitian menunjukkan bahwa semakin tinggi *mindfulness* dan dukungan sosial yang dimiliki mahasiswa, maka semakin tinggi pula *psychological well-being* yang dimiliki.

Kata Kunci: *Psychological well-being*, *mindfulness*, dukungan sosial, mahasiswa.

Abstract

This study aims to determine the relationship between *mindfulness* and social support with *psychological well-being* among university students in Central Java. The proposed hypothesis is that there is a relationship between *mindfulness* and social support, both simultaneously and partially, with students' *psychological well-being*. This study employed a quantitative approach with a correlational design. The participants consisted of 200 undergraduate students from various universities in Central Java selected using *incidental sampling*. The instruments used were the *Psychological Well-Being Scale*, *Mindfulness Scale*, and *Social Support Scale*, all of which had demonstrated satisfactory validity and reliability. Data were collected online through *Google Forms* and analyzed using multiple linear regression with *Jamovi* software. The results indicated that *mindfulness* and social support simultaneously had a significant relationship with *psychological well-being* ($F = 68.9$; $p < 0.001$), contributing 41.2% of the variance. Partially, *mindfulness* had a significant positive relationship with *psychological well-being* ($t = 6.09$; $p < 0.001$), and social support also had a significant positive relationship with *psychological well-being* ($t = 6.45$; $p < 0.001$). Social support contributed slightly more than *mindfulness* in explaining students' *psychological well-being*. These findings

indicate that higher levels of mindfulness and social support are associated with higher levels of psychological well-being among university students.

Keywords: psychological well-being, mindfulness, social support, university students.

1. PENDAHULUAN

Mahasiswa merupakan individu yang berada pada fase dewasa awal dengan rentang usia sekitar 18–25 tahun. Pada fase ini mahasiswa dihadapkan pada berbagai tuntutan perkembangan, baik dalam aspek akademik, sosial, maupun pribadi. Selain dituntut untuk menyelesaikan tanggung jawab akademik, mahasiswa juga diharapkan mampu beradaptasi dengan lingkungan baru, membangun relasi sosial yang sehat, serta mengembangkan potensi diri secara optimal. Berbagai tuntutan tersebut sering kali menimbulkan tekanan psikologis yang dapat memengaruhi kondisi *psychological well-being* mahasiswa (Assholekhah et al., 2023; Pusvitasari & Jayanti, 2021).

Psychological well-being merupakan kondisi ketika individu mampu menerima dirinya, menjalin hubungan positif dengan orang lain, memiliki kemandirian, mampu menguasai lingkungan, memiliki tujuan hidup yang jelas, serta terus mengalami pertumbuhan pribadi (Ryff, 1995). Individu dengan *psychological well-being* yang tinggi tidak hanya merasakan kebahagiaan, tetapi juga mampu berfungsi secara optimal dalam menjalankan berbagai peran kehidupannya. Sebaliknya, rendahnya *psychological well-being* dapat menyebabkan individu mengalami kesulitan dalam mengelola emosi, kehilangan motivasi, mengalami stres berkepanjangan, hingga meningkatkan risiko munculnya gangguan psikologis (Khoerunisa et al., 2025; Agustin et al., 2025).

Fenomena rendahnya *psychological well-being* masih banyak ditemukan pada mahasiswa. Penelitian Pramitha dan Astuti (2021) menunjukkan bahwa sebagian besar mahasiswa perantau di Yogyakarta berada pada kategori *psychological well-being* rendah. Temuan serupa juga dilaporkan oleh Anindya dan Trihastuti (2022) yang menunjukkan bahwa mayoritas mahasiswa Program Studi Bimbingan dan Konseling Universitas Katolik Indonesia Atma Jaya memiliki tingkat kesejahteraan psikologis yang kurang sejahtera. Selain itu, Ramadani et al. (2023) juga menemukan bahwa sebagian besar mahasiswa yang sedang menyelesaikan skripsi memiliki *psychological well-being* yang rendah. Hasil-hasil penelitian tersebut menunjukkan bahwa *psychological well-being* mahasiswa masih menjadi persoalan yang perlu mendapatkan perhatian.

Di Provinsi Jawa Tengah, jumlah mahasiswa terus mengalami peningkatan. Berdasarkan data Badan Pusat Statistik Provinsi Jawa Tengah (2026), jumlah mahasiswa

mencapai 763.536 orang. Besarnya jumlah mahasiswa tersebut diikuti dengan meningkatnya berbagai tantangan akademik maupun psikologis, seperti stres akademik, kesulitan beradaptasi, serta tekanan dalam menyelesaikan tugas perkuliahan. Kondisi tersebut dapat berdampak pada menurunnya *psychological well-being* apabila tidak diimbangi dengan kemampuan individu dalam mengelola dirinya maupun adanya dukungan dari lingkungan sekitar.

Salah satu faktor internal yang berhubungan dengan *psychological well-being* adalah *mindfulness*. *Mindfulness* merupakan kemampuan individu untuk memberikan perhatian secara penuh terhadap pengalaman yang sedang dialami pada saat ini dengan sikap menerima tanpa memberikan penilaian (Baer, 2003). Individu yang memiliki *mindfulness* tinggi cenderung mampu mengelola emosi, mengurangi stres, serta lebih mudah menerima berbagai pengalaman hidup sehingga memiliki *psychological well-being* yang lebih baik (Hutama & Puspitasari, 2023).

Selain faktor internal, *psychological well-being* juga dipengaruhi oleh faktor eksternal, yaitu dukungan sosial. Dukungan sosial merupakan bantuan yang diberikan oleh orang-orang di sekitar individu, baik berupa dukungan emosional, penghargaan, informasi maupun bantuan instrumental yang membuat individu merasa diperhatikan, dihargai, dan diterima (Sarafino & Smith, 2011). Mahasiswa yang memperoleh dukungan sosial dari keluarga, teman sebaya maupun lingkungan kampus cenderung memiliki kemampuan yang lebih baik dalam menghadapi tekanan akademik sehingga *psychological well-being* yang dimiliki menjadi lebih optimal (Yuan et al., 2024).

Berdasarkan survei awal yang dilakukan peneliti terhadap 46 mahasiswa di Jawa Tengah, sebanyak 39,1% responden menyatakan belum mencapai *psychological well-being*, sedangkan 50% responden menyatakan masih dalam proses mencapainya. Hanya 10,9% responden yang menyatakan telah mencapai *psychological well-being* secara optimal. Hasil tersebut menunjukkan bahwa masih banyak mahasiswa yang mengalami kesulitan dalam mencapai kondisi *psychological well-being* yang baik sehingga diperlukan kajian mengenai faktor-faktor yang berhubungan dengan kondisi tersebut.

Berdasarkan uraian tersebut, penelitian ini bertujuan untuk menganalisis hubungan *mindfulness* dan dukungan sosial terhadap *psychological well-being* mahasiswa di Jawa Tengah. Penelitian ini diharapkan dapat memberikan gambaran empiris mengenai kontribusi faktor internal dan eksternal terhadap *psychological well-being* mahasiswa sehingga dapat menjadi dasar dalam upaya peningkatan kesejahteraan psikologis mahasiswa.

2. METODE

Penelitian ini menggunakan desain kuantitatif korelasional. Data yang diperoleh selanjutnya diolah menggunakan analisis statistik guna menguji hipotesis yang telah dirumuskan sebelumnya Sugiyono (2013). Pendekatan korelasional merupakan metode kuantitatif yang bertujuan untuk mengidentifikasi hubungan antara dua atau lebih variabel, dimana variabel lain dapat terpengaruh ketika satu variabel mengalami perubahan, baik sejalan maupun bertentangan arah (Hasbi et al., 2023). Penelitian dilakukan untuk mengetahui hubungan *mindfulness* dan dukungan sosial terhadap *psychological well-being* pada mahasiswa di Jawa Tengah

Populasi dalam penelitian ini adalah mahasiswa program sarjana (S1) yang sedang menempuh pendidikan di berbagai perguruan tinggi di Provinsi Jawa Tengah. Teknik pengambilan sampel menggunakan *incidental sampling*, yaitu pengambilan sampel berdasarkan siapa saja yang secara kebetulan ditemui dan memenuhi karakteristik penelitian. Jumlah responden yang berpartisipasi sebanyak 200 mahasiswa.

Pengumpulan data dilakukan secara daring menggunakan *Google Form* yang berisi lembar *informed consent*, identitas responden, serta tiga instrumen penelitian, yaitu Skala *Psychological Well-Being*, Skala *Mindfulness*, dan Skala Dukungan Sosial. Skala *Psychological Well-Being* disusun berdasarkan enam dimensi yang dikemukakan oleh Ryff (1995), yaitu *self-acceptance*, *positive relations with others*, *autonomy*, *environmental mastery*, *purpose in life*, dan *personal growth*. Skala *Mindfulness* disusun berdasarkan lima dimensi menurut Baer et al. (2008), yaitu *observing*, *describing*, *acting with awareness*, *non-judging of inner experience*, dan *non-reactivity to inner experience*. Sementara itu, Skala Dukungan Sosial disusun berdasarkan aspek yang dikemukakan oleh Sarafino dan Smith (2011), yaitu *emotional support*, *instrumental support*, *informational support*, dan *companionship support*.

Sebelum digunakan dalam penelitian, seluruh instrumen telah melalui uji validitas dan reliabilitas. Hasil uji menunjukkan bahwa seluruh item yang digunakan memenuhi kriteria validitas dengan koefisien korelasi item-total lebih besar dari 0,30. Hasil uji reliabilitas juga menunjukkan bahwa ketiga instrumen memiliki koefisien Cronbach's Alpha di atas 0,70 sehingga dinyatakan reliabel untuk digunakan dalam penelitian.

Analisis data dilakukan menggunakan program Jamovi. Tahapan analisis meliputi analisis deskriptif, uji asumsi klasik yang terdiri atas uji normalitas, uji linearitas, uji multikolinearitas, dan uji heteroskedastisitas, kemudian dilanjutkan dengan analisis regresi linier berganda untuk menguji pengaruh *mindfulness* dan dukungan sosial terhadap

psychological well-being. Pengujian hipotesis dilakukan pada taraf signifikansi 5% ($\alpha = 0,05$).

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Mayoritas partisipan berjenis kelamin perempuan sebanyak 155 orang (77,5%), sedangkan laki-laki sebanyak 45 orang (22,5%). Ditinjau dari usia, partisipan paling banyak berada pada usia 22 tahun sebanyak 63 orang (31,5%), diikuti usia 21 tahun sebanyak 51 orang (25,5%), dan usia 19 tahun sebanyak 36 orang (18%). Sementara itu berdasarkan Universitas, partisipan terbanyak berasal dari Universitas Muhammadiyah Surakarta dengan jumlah 85 orang (42,5%), disusul Universitas Slamet Riyadi sebanyak 38 orang (19%), serta Universitas Sebelas Maret sebanyak 30 orang (15%). Hal ini menunjukkan bahwa sebagian besar responden berasal dari Universitas Muhammadiyah Surakarta.

Tabel 1. *Data Demografi*

Kategori	Sub Kategori	Jumlah
Jenis Kelamin	Laki-laki	45
	Perempuan	155
Usia	18 tahun	13
	19 tahun	36
	20 tahun	23
	21 tahun	51
	22 tahun	63
	23 tahun	8
	24 tahun	5
	25 tahun	1
Universitas	Institut Teknologi Bisnis AAS Indonesia	1
	Politeknik Negeri Semarang	1
	Sekolah Tinggi Pariwisata Sahid Surakarta	2
	Universitas 'aisyiyah Surakarta	1
	Universitas 17 Agustus 1945 Semarang	1
	Universitas Dian Nuswantoro	1
	Universitas Diponegoro	4
	Universitas Duta Bangsa Surakarta	1
	Universitas Islam Negeri Raden Mas Said Surakarta	9
	Universitas Islam Negeri Salatiga	3
	Universitas Islam Sultan Agung	2
	Universitas Jenderal Soedirman	1

	Universitas Muhammadiyah Magelang	1
	Universitas Muhammadiyah Purwokerto	2
	Universitas Muhammadiyah Surakarta	85
	Universitas Nahdlatul Ulama Surakarta	5
	Universitas Negeri Semarang	9
	Universitas Sebelas Maret	30
	Universitas Slamet Riyadi	38
	Universitas Tidar	1
	Universitas Tunas Pembangunan	2

Hasil uji asumsi klasik menunjukkan bahwa data dalam penelitian ini telah memenuhi seluruh syarat analisis regresi. Berdasarkan uji normalitas Kolmogorov-Smirnov diperoleh nilai Asymp. Sig. (p) sebesar 0,863 ($p > 0,05$) dengan nilai statistik 0,0425, sehingga dapat disimpulkan bahwa data residual berdistribusi normal. Selanjutnya, hasil uji linearitas menunjukkan bahwa hubungan antara *mindfulness* dan *psychological well-being* memiliki pola hubungan yang linear, yang ditunjukkan oleh sebaran titik mengikuti arah garis regresi tanpa membentuk pola melengkung tertentu. Demikian pula hubungan antara dukungan sosial dan *psychological well-being* menunjukkan pola hubungan yang linear, sehingga kedua variabel independen memenuhi asumsi linearitas. Selain itu, hasil uji multikolinearitas menunjukkan nilai tolerance sebesar 0,816 ($> 0,10$) dan VIF sebesar 1,23 (< 10) pada kedua variabel independen, sehingga tidak terdapat gejala multikolinearitas. Di samping itu, hasil uji heteroskedastisitas menggunakan uji Breusch-Pagan memperoleh nilai p sebesar 0,119 ($p > 0,05$) dengan nilai statistik 4,26, yang menunjukkan tidak adanya gejala heteroskedastisitas sehingga asumsi homoskedastisitas terpenuhi. Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa seluruh asumsi klasik telah terpenuhi dan model regresi layak digunakan untuk analisis lebih lanjut.

Tabel 2. Hasil Uji F

Model	Fhitung	df1	df2	p
Regresi linier berganda	68.9	2	197	<.001

Berdasarkan Tabel 2 diperoleh nilai Fhitung sebesar 68,9 lebih besar dari Ftabel sebesar 3,04 dengan nilai signifikansi $p < 0,001$ ($p < 0,05$), sehingga dapat disimpulkan bahwa *mindfulness* dan dukungan sosial secara simultan berhubungan signifikan terhadap *psychological well-being* mahasiswa di Jawa Tengah.

Tabel 3. Hasil Uji T

Variabel	t _{hitung}	t _{tabel}	p
<i>Mindfulness</i>	6.09	1.972	<.001
Dukungan Sosial	6.45	1.972	<.001

Berdasarkan hasil uji t, diketahui bahwa hipotesis minor (H1) diterima, yang berarti terdapat hubungan positif *mindfulness* terhadap *psychological well-being* pada mahasiswa di Jawa Tengah. Hal ini dibuktikan dengan nilai t sebesar 6,09 dan nilai signifikansi $p < 0,001$ ($p < 0,05$). Sementara itu, hipotesis minor (H2) juga diterima, yang menunjukkan bahwa terdapat hubungan positif dukungan sosial terhadap *psychological well-being* pada mahasiswa di Jawa Tengah. Hal ini dibuktikan dengan nilai t sebesar 6,45 dan nilai signifikansi $p < 0,001$ ($p < 0,05$). Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa *mindfulness* dan dukungan sosial memiliki hubungan positif dan signifikan terhadap *psychological well-being* pada mahasiswa di Jawa Tengah.

Tabel 4. Hasil Sumbangan Efektif

Model	R	R Square	Adjusted R Square	Std. Error of the Estimate
1	0,642	0,412	0,406	7,4964

Berdasarkan Tabel 4, nilai R sebesar 0,642 menunjukkan hubungan yang kuat antara *mindfulness* dan dukungan sosial dengan *psychological well-being*. Nilai R Square sebesar 0,412 berarti kedua variabel independen secara bersama-sama mampu menjelaskan 41,2% variasi *psychological well-being*, sedangkan 58,8% dipengaruhi oleh faktor lain di luar penelitian. Nilai Adjusted R Square sebesar 0,406 memperkuat bahwa kontribusi model tetap baik, dengan Std. Error of the Estimate sebesar 7,4964 yang menunjukkan tingkat kesalahan prediksi relatif kecil.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara *mindfulness* dan dukungan sosial dengan *psychological well-being* pada mahasiswa di Jawa Tengah. Berdasarkan hasil analisis regresi linier berganda diperoleh nilai F_{hitung} sebesar 68,9 dengan nilai signifikansi $p < 0,001$ ($p < 0,05$), sehingga hipotesis mayor dalam penelitian ini diterima. Hasil tersebut menunjukkan bahwa *mindfulness* dan dukungan sosial secara bersama-sama memiliki hubungan yang signifikan dengan *psychological well-being* mahasiswa di Jawa Tengah. Artinya, semakin tinggi tingkat *mindfulness* dan dukungan

sosial yang dimiliki mahasiswa, maka semakin tinggi pula *psychological well-being* yang dimiliki. Sebaliknya, apabila *mindfulness* dan dukungan sosial rendah, maka *psychological well-being* mahasiswa juga cenderung menurun. penelitian ini mendukung teori Ryff (1995) yang menyatakan bahwa *psychological well-being* merupakan kondisi individu yang mampu menerima dirinya, membangun hubungan positif dengan orang lain, memiliki kemandirian dalam mengambil keputusan, mampu mengelola lingkungan, memiliki tujuan hidup, serta terus mengembangkan potensi dirinya. Menurut Ryff (1995), *psychological well-being* tidak hanya ditentukan oleh kondisi internal individu, tetapi juga dipengaruhi oleh faktor-faktor eksternal yang mendukung perkembangan psikologis seseorang. Oleh karena itu, kemampuan individu dalam mengelola dirinya serta dukungan yang diperoleh dari lingkungan menjadi faktor penting dalam meningkatkan *psychological well-being*.

Hasil uji hipotesis pertama menunjukkan bahwa *mindfulness* memiliki hubungan positif dan signifikan terhadap *psychological well-being* pada mahasiswa di Jawa Tengah. Hasil tersebut menunjukkan bahwa semakin tinggi *mindfulness* yang dimiliki mahasiswa, maka semakin tinggi pula *psychological well-being* yang dimiliki. Mahasiswa yang mampu memusatkan perhatian pada pengalaman saat ini tanpa memberikan penilaian negatif cenderung lebih mudah menerima keadaan dirinya, mengelola emosi, serta menghadapi berbagai tekanan akademik maupun sosial secara lebih adaptif. Kondisi tersebut membuat mahasiswa lebih mampu mempertahankan kesejahteraan psikologis dalam menjalankan aktivitas perkuliahan. Hasil penelitian ini sejalan dengan teori Baer (2003) yang menjelaskan bahwa *mindfulness* merupakan kemampuan individu untuk memberikan perhatian secara penuh terhadap pengalaman yang sedang dialami dengan sikap menerima tanpa menghakimi. Individu yang memiliki *mindfulness* tinggi cenderung memiliki kemampuan regulasi emosi yang lebih baik sehingga mampu mengurangi stres dan meningkatkan kesejahteraan psikologis. Hasil penelitian ini juga sejalan dengan penelitian Utama dan Puspitasari (2023) yang menyatakan bahwa *mindfulness* memiliki hubungan positif dengan *psychological well-being* pada mahasiswa. Semakin baik kemampuan mahasiswa dalam menyadari dan menerima pengalaman yang sedang dialami, maka semakin baik pula kondisi *psychological well-being* yang dimiliki.

Selain *mindfulness*, hasil penelitian juga menunjukkan bahwa dukungan sosial memiliki hubungan positif dan signifikan terhadap *psychological well-being* pada mahasiswa di Jawa Tengah. Hasil tersebut menunjukkan bahwa mahasiswa yang memperoleh dukungan sosial yang tinggi dari keluarga, teman sebaya, maupun lingkungan kampus cenderung memiliki *psychological well-being* yang lebih baik dibandingkan mahasiswa yang memperoleh

dukungan sosial rendah. Dukungan sosial memberikan rasa aman, nyaman, dihargai, serta membantu mahasiswa ketika menghadapi berbagai kesulitan selama menjalani kehidupan akademik. Temuan tersebut sesuai dengan pendapat Sarafino dan Smith (2011) yang menyatakan bahwa dukungan sosial merupakan bentuk perhatian, bantuan, penghargaan, maupun informasi yang diberikan oleh orang lain sehingga individu merasa dicintai, diperhatikan, dan menjadi bagian dari suatu kelompok sosial. Dukungan sosial yang baik membuat individu lebih mudah beradaptasi terhadap berbagai tekanan kehidupan sehingga mampu mempertahankan kondisi *psychological well-being*. Hasil penelitian ini juga mendukung penelitian Yuan et al. (2024) yang menunjukkan bahwa dukungan sosial memiliki hubungan positif dengan *psychological well-being* mahasiswa.

Berdasarkan nilai koefisien regresi, dukungan sosial memiliki nilai t yang sedikit lebih besar dibandingkan *mindfulness*, yaitu sebesar 6,45, sedangkan *mindfulness* memiliki nilai t sebesar 6,09. Temuan tersebut menunjukkan bahwa dukungan sosial memiliki kontribusi yang relatif lebih besar dibandingkan *mindfulness* dalam menjelaskan *psychological well-being* mahasiswa. Hal ini menunjukkan bahwa keberadaan keluarga, teman sebaya, maupun lingkungan kampus yang suportif menjadi salah satu faktor penting dalam membantu mahasiswa mempertahankan kondisi *psychological well-being*, terutama ketika menghadapi tuntutan akademik, tekanan penyelesaian tugas, maupun berbagai permasalahan pribadi. Berdasarkan hasil koefisien determinasi diperoleh nilai R Square sebesar 0,412. Hal tersebut menunjukkan bahwa *mindfulness* dan dukungan sosial secara bersama-sama memberikan kontribusi sebesar 41,2% terhadap *psychological well-being* mahasiswa. Sementara itu, sebesar 58,8% dipengaruhi oleh faktor lain yang tidak diteliti dalam penelitian ini. Faktor-faktor tersebut dapat berupa regulasi emosi, strategi coping, resiliensi, optimisme, kepribadian, self-esteem, maupun faktor psikologis lainnya yang turut berkontribusi terhadap *psychological well-being* mahasiswa.

Secara keseluruhan, hasil penelitian menunjukkan bahwa *mindfulness* dan dukungan sosial merupakan dua faktor yang memiliki peran penting dalam meningkatkan *psychological well-being* mahasiswa. Mahasiswa yang mampu mengembangkan kesadaran penuh terhadap pengalaman yang dialami serta memperoleh dukungan sosial yang baik dari lingkungan sekitarnya akan lebih mampu menghadapi berbagai tuntutan kehidupan akademik maupun sosial sehingga dapat mencapai kondisi *psychological well-being* yang optimal.

4. PENUTUP

Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara *mindfulness* dan dukungan sosial dengan *psychological well-being* pada mahasiswa di Jawa Tengah. Semakin tinggi tingkat *mindfulness* dan semakin baik dukungan sosial yang dimiliki mahasiswa, maka semakin tinggi pula *psychological well-being* yang dimiliki. Secara parsial, *mindfulness* dan dukungan sosial sama-sama memiliki hubungan positif dan signifikan terhadap *psychological well-being*. Dalam hal kontribusi efektif, *mindfulness* dan dukungan sosial secara bersama-sama memberikan sumbangan sebesar 41,2%, sedangkan 58,8% sisanya dipengaruhi oleh faktor lain di luar penelitian. Temuan ini menunjukkan bahwa faktor internal berupa *mindfulness* dan faktor eksternal berupa dukungan sosial memiliki peran penting dalam meningkatkan *psychological well-being* mahasiswa.

Hasil kategorisasi juga menunjukkan bahwa sebagian besar mahasiswa berada pada kategori tinggi pada variabel *psychological well-being*, *mindfulness*, dan dukungan sosial. Hal ini mengindikasikan bahwa mahasiswa secara umum telah memiliki kemampuan yang baik dalam menyadari dan menerima pengalaman yang dialami, serta memperoleh dukungan sosial yang memadai dari lingkungan sekitar sehingga mampu mempertahankan kondisi *psychological well-being*. Meskipun demikian, penelitian ini memiliki keterbatasan, yaitu teknik pengambilan sampel menggunakan *incidental sampling* sehingga karakteristik responden belum sepenuhnya mewakili seluruh mahasiswa di Jawa Tengah. Oleh karena itu, penelitian selanjutnya disarankan untuk menggunakan teknik sampling yang lebih representatif, memperluas cakupan responden, serta mempertimbangkan variabel lain yang berpotensi memengaruhi *psychological well-being*, seperti regulasi emosi, strategi coping, resiliensi, maupun optimisme, sehingga diperoleh gambaran yang lebih komprehensif.

DAFTAR PUSTAKA

- Agustin, A. P., Virgonita IW, M., & Pratiwi, M. M. S. (2025). Peran kesejahteraan psikologis terhadap resiliensi dan konsep diri remaja awal pada situasi pengasuhan disfungsi dan bullying. *Ranah Research: Journal of Multidisciplinary Research and Development*, 7(5), 3750–3754. <https://doi.org/10.38035/rj.v7i5.1706>
- Al Amelia, S. D., Pratikto, H., & Nainggolan, E. E. (2022). Dukungan sosial dan subjective well-being pada mahasiswa rantau. *INNER: Journal of Psychological Research*, 2(1), 58–66. <https://aksiologi.org/index.php/inner/article/view/481>
- Analya, P., Yan, K., & Cakrangadinata, C. (2021). Pengaruh mindfulness terhadap performa tugas kognitif. *Insight: Jurnal Ilmiah Psikologi*, 23(2), 135–145. <https://doi.org/10.26486/psikologi.v23i2.1502>
- Anindya, R., & Trihastuti, M. C. W. (2022). Kondisi kesejahteraan psikologis mahasiswa pada masa pandemi COVID-19. *Psiko Edukasi: Jurnal Pendidikan, Psikologi, dan Konseling*, 20(2), 107–119. <https://doi.org/10.25170/psikoedukasi.v20i2.3917>

- Alimatul Fitri Assholekhah, Anisa Fitriani, Sarwono Sarwono, Sidiq Ali Fatoni, & Meity Suryandari. (2023). *Problem solving mahasiswa dalam menghadapi tantangan dunia kerja*. *Student Scientific Creativity Journal*, 1(1), 345–352. <https://doi.org/10.55606/sscj-amik.v1i1.1132>
- Baer, R. A. (2003). *Mindfulness training as a clinical intervention: A conceptual and empirical review*. *Clinical Psychology: Science and Practice*, 10(2), 125–143. <https://doi.org/10.1093/clipsy/bpg015>
- 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>
- Hasbi, A. Z. El, Damayanti, R., Hermina, D., & Mizani, H. (2023). *Penelitian korelasional (metodologi penelitian pendidikan)*. *Al-Furqan: Jurnal Agama, Sosial, dan Budaya*, 2(6), 784–808.
- Hutama, Y. P., & Puspitasari, R. P. (2023). *Mindfulness dengan kesejahteraan psikologis (psychological well-being) pada mahasiswa*. *IDEA: Jurnal Psikologi*, 7(2), 47–53. <https://doi.org/10.32492/idea.v7i2.328>
- Khoerunisa, S., Isti'adah, F. N., & Muhajirin, M. (2025). *Pengaruh dukungan sosial terhadap kesejahteraan psikologis pada remaja di SMP KHZ Musthafa Sukamanah*. *Jurnal Psikoedukasia*, 2(3), 359–386. <https://doi.org/10.26877/psikoedukasia.v2i3.1547>
- Pramitha, R., & Dwi Astuti, Y. (2021). *Hubungan kesejahteraan psikologis dengan kesepian pada mahasiswa yang merantau di Yogyakarta*. *Jurnal Sosial Teknologi*, 1(10), 179–186. <https://doi.org/10.59188/jurnalsostech.v1i10.211>
- Pusvitasari, P., & Jayanti, A. M. (2021). *Strategi coping dan kecemasan berbicara di depan umum pada mahasiswa*. *Jurnal Ilmiah Psikomuda (JIPM) Connectedness*, 1(2), 21–30.
- Ramadani, N. A., Amin, S., & Safarina, N. A. (2023). *Kesejahteraan psikologis mahasiswa yang sedang menyelesaikan skripsi ditinjau dari tipe kepribadian*. *INSIGHT: Jurnal Penelitian Psikologi*, 1(2), 45–56.
- Ryff, C. D. (1995). *Psychological well-being in adult life*. *Current Directions in Psychological Science*, 4(4), 99–104. <https://doi.org/10.1111/1467-8721.ep10772395>
- Sarafino, E. P., & Smith, T. W. (2011). *Health psychology: Biopsychosocial interactions* (7th ed.). Wiley.
- Sugiyono. (2013). *Metodologi Penelitian Kuantitatif, Kualitatif dan R & D*. Alfabeta.
- Yuan, Y., Abu Bakar, A., Selamat, T., Jingcheng, S., Hui, R. Y., & Yang, Y. (2024). *Exploring the mechanisms behind well-being: Social support and basic psychological needs*. *European Journal of Humanities and Social Sciences*, 4(1), 35–39. <https://doi.org/10.24018/ejsocial.2024.4.1.511>