
**HUBUNGAN ANTARA *MINDFULNESS* DENGAN KESEJAHTERAAN
PSIKOLOGIS MAHASISWA BIMBINGAN DAN KONSELING ANGKATAN 2025
UNIVERSITAS SANATA DHARMA YOGYAKARTA**

Cyndi Tamara Marudut Purba¹, Antonius Ian Bayu Setiawan²

^{1,2}Universitas Sanata Dharma, Yogyakarta, Indonesia

cynditamara135@gmail.com

ABSTRACT

This study is motivated by the importance of mindfulness in supporting the psychological well-being of students—specifically those in the Guidance and Counseling program—who face various academic, social, and personal development demands as aspiring counselors. The study aims to determine the relationship between mindfulness and the psychological well-being of Guidance and Counseling students (Class of 2025) at Sanata Dharma University, Yogyakarta. This study employs a quantitative approach using a correlational research design. The subjects were Guidance and Counseling students from the Class of 2025 at Sanata Dharma University, Yogyakarta. Data collection was conducted using self-report psychological scales for mindfulness and psychological well-being. The research instruments met validity criteria and demonstrated good reliability, with Cronbach's Alpha coefficients of $\alpha = 0.838$ for the mindfulness scale and $\alpha = 0.911$ for the psychological well-being scale. Data analysis was performed using the Spearman's Rho correlation technique via JASP software (version 0.19.1.0). The results indicate that the students' levels of mindfulness and psychological well-being both fall into the moderate category. Hypothesis testing revealed a correlation coefficient of 0.552 with a significance value of $p < 0.001$, indicating a significant positive relationship of moderate strength between mindfulness and the students' psychological well-being. These findings suggest that higher levels of mindfulness are associated with higher levels of psychological well-being among the students. Thus, mindfulness serves as a contributing factor in supporting the psychological well-being of Guidance and Counseling students (Class of 2025) at Sanata Dharma University, Yogyakarta.

Keywords: *mindfulness , psychological well-being, Guidance and Counseling students*

ABSTRAK

Penelitian ini dilatarbelakangi oleh pentingnya *mindfulness* dalam mendukung kesejahteraan psikologis mahasiswa, khususnya mahasiswa Bimbingan dan Konseling yang dihadapkan pada berbagai tuntutan akademik, sosial, dan pengembangan diri sebagai calon konselor. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara *mindfulness* dengan kesejahteraan psikologis mahasiswa Bimbingan dan Konseling angkatan 2025 Universitas Sanata Dharma Yogyakarta. Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan jenis penelitian korelasional. Subjek penelitian adalah mahasiswa Bimbingan dan Konseling angkatan 2025 Universitas Sanata Dharma Yogyakarta. Teknik pengumpulan data dilakukan menggunakan skala psikologis *mindfulness* dan kesejahteraan psikologis berbentuk self-report. Instrumen penelitian telah

memenuhi kriteria validitas dan memiliki reliabilitas yang baik, dengan koefisien reliabilitas Cronbach's Alpha sebesar $\alpha = 0.838$ untuk skala *mindfulness* dan $\alpha = 0.911$ untuk skala kesejahteraan psikologis. Analisis data dilakukan menggunakan teknik korelasi *Spearman's Rho* melalui perangkat lunak JASP versi 0.19.1.0. Hasil penelitian menunjukkan bahwa tingkat *mindfulness* mahasiswa berada pada kategori sedang dan tingkat kesejahteraan psikologis mahasiswa juga berada pada kategori sedang. Hasil uji hipotesis menunjukkan nilai koefisien korelasi sebesar 0,552 dengan nilai signifikansi $p < 0,001$, yang berarti terdapat hubungan positif yang signifikan antara *mindfulness* dengan kesejahteraan psikologis mahasiswa dengan kategori hubungan sedang. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa semakin tinggi *mindfulness* yang dimiliki mahasiswa maka semakin tinggi pula kesejahteraan psikologis mahasiswa. Dengan demikian, *mindfulness* menjadi salah satu aspek yang berperan dalam mendukung kesejahteraan psikologis mahasiswa Bimbingan dan Konseling angkatan 2025 Universitas Sanata Dharma Yogyakarta.

Kata Kunci: *mindfulness* , kesejahteraan psikologis, mahasiswa Bimbingan dan Konseling, *psychological well-being*

A. Pendahuluan

Perguruan tinggi merupakan lingkungan yang menuntut mahasiswa untuk mampu beradaptasi dengan berbagai perubahan akademik, sosial, maupun perkembangan pribadi. Selama menjalani proses pendidikan, mahasiswa dihadapkan pada berbagai tuntutan, seperti penyelesaian tugas perkuliahan, penyesuaian terhadap lingkungan belajar, pengelolaan relasi interpersonal, serta persiapan memasuki dunia kerja. Beragam tuntutan tersebut dapat menjadi sumber tekanan psikologis apabila tidak diimbangi dengan kemampuan pengelolaan diri yang memadai. Kondisi ini menunjukkan bahwa kesejahteraan psikologis (*psychological well-being*) merupakan aspek penting yang perlu dimiliki mahasiswa agar mampu menjalankan fungsi akademik maupun sosial secara optimal.

Kesejahteraan psikologis tidak hanya berkaitan dengan pengalaman emosi positif atau kepuasan hidup, tetapi juga mencerminkan keberfungsian psikologis individu secara menyeluruh. Menurut Ryff (2013), kesejahteraan psikologis ditandai oleh kemampuan individu dalam menerima diri, membangun hubungan positif dengan orang lain, memiliki otonomi, menguasai lingkungan, memiliki tujuan hidup, serta terus mengembangkan diri. Individu dengan kesejahteraan psikologis yang baik cenderung mampu menghadapi tantangan kehidupan secara lebih adaptif, mempertahankan kesehatan mental, dan mengembangkan potensi dirinya secara optimal.

Dalam konteks pendidikan tinggi, kesejahteraan psikologis memiliki peran penting karena berkaitan dengan kemampuan mahasiswa dalam menghadapi tekanan akademik maupun sosial. Mahasiswa dengan kesejahteraan psikologis yang baik umumnya mampu mengelola tuntutan akademik secara lebih efektif, memiliki motivasi belajar yang tinggi, serta menjalin hubungan interpersonal yang positif. Sebaliknya, rendahnya kesejahteraan psikologis dapat berkaitan dengan meningkatnya tekanan psikologis, kesulitan dalam penyesuaian diri, serta menurunnya kualitas kehidupan akademik.

Sejumlah penelitian menunjukkan bahwa mahasiswa merupakan kelompok yang rentan mengalami tekanan psikologis. Situmorang (2021) melaporkan bahwa mahasiswa mengalami peningkatan kecemasan dan tekanan psikologis yang berkaitan dengan menurunnya kesejahteraan subjektif. Penelitian tersebut juga menunjukkan adanya hubungan positif yang signifikan antara *mindfulness* dan kesejahteraan subjektif mahasiswa. Temuan serupa dikemukakan Utama (2023) yang menemukan hubungan positif yang sangat kuat antara *mindfulness* dan kesejahteraan psikologis mahasiswa. Selain itu, Nasru *et al.* (2025) melaporkan bahwa dispositional *mindfulness* memiliki hubungan yang signifikan dengan *psychological well-being* pada mahasiswa tingkat akhir yang sedang menyusun skripsi. Berbagai hasil penelitian tersebut menunjukkan bahwa *mindfulness* merupakan salah satu variabel yang berkaitan dengan kesejahteraan psikologis mahasiswa.

Mindfulness merupakan kemampuan individu untuk memberikan perhatian secara sadar terhadap pengalaman saat ini dengan sikap terbuka, menerima, dan tanpa menghakimi (Schuman-Olivier *et al.*, 2020). Kemampuan ini memungkinkan individu menyadari pikiran, emosi, maupun sensasi tubuh yang muncul tanpa memberikan reaksi otomatis terhadap pengalaman tersebut. Dengan demikian, individu dapat merespons berbagai situasi secara lebih adaptif dan mempertahankan keseimbangan psikologis ketika menghadapi tekanan kehidupan sehari-hari.

Berbagai penelitian juga menunjukkan bahwa *mindfulness* berkaitan dengan berbagai aspek kesehatan mental. Anggraeni dan Syafitri (2022) menemukan bahwa *mindfulness* memiliki hubungan negatif dengan tingkat stres mahasiswa, sedangkan Saraswati (2022) menjelaskan bahwa *mindfulness* berkaitan dengan

kemampuan mahasiswa dalam menghadapi tekanan akademik secara lebih adaptif. Penelitian Lasyena et al. (2024) juga menunjukkan adanya hubungan positif antara *mindfulness* dan *psychological well-being* pada mahasiswa. Selain itu, Nugroho dan Nashori (2024) menjelaskan bahwa *mindfulness* berkaitan dengan kesejahteraan psikologis individu dalam menghadapi tekanan maupun kelelahan psikologis. Temuan-temuan tersebut memperlihatkan bahwa *mindfulness* memiliki keterkaitan dengan berbagai indikator keberfungsian psikologis.

Dalam perspektif Bimbingan dan Konseling, *mindfulness* memiliki relevansi sebagai pendekatan preventif maupun pengembangan diri. Mahasiswa Program Studi Bimbingan dan Konseling tidak hanya dituntut menyelesaikan kewajiban akademik, tetapi juga mengembangkan kesadaran diri, regulasi emosi, empati, serta kemampuan interpersonal sebagai bekal profesional ketika menjalankan peran sebagai konselor. Oleh karena itu, kondisi kesejahteraan psikologis mahasiswa Bimbingan dan Konseling menjadi aspek yang penting untuk diperhatikan selama proses pendidikan berlangsung.

Meskipun berbagai penelitian telah mengkaji hubungan *mindfulness* dan kesejahteraan psikologis, penelitian yang secara khusus dilakukan pada mahasiswa Program Studi Bimbingan dan Konseling angkatan 2025 Universitas Sanata Dharma Yogyakarta masih terbatas. Karakteristik mahasiswa Bimbingan dan Konseling yang memiliki tuntutan akademik sekaligus tuntutan kompetensi profesional menjadikan kelompok ini memiliki konteks yang berbeda dibandingkan mahasiswa dari program studi lain. Oleh karena itu, diperlukan penelitian yang secara khusus mengkaji hubungan antara *mindfulness* dan kesejahteraan psikologis pada mahasiswa Bimbingan dan Konseling sebagai dasar pengembangan layanan Bimbingan dan Konseling di lingkungan perguruan tinggi. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui tingkat *mindfulness*, tingkat kesejahteraan psikologis, serta hubungan antara *mindfulness* dan kesejahteraan psikologis pada mahasiswa Program Studi Bimbingan dan Konseling angkatan 2025 Universitas Sanata Dharma Yogyakarta. Hasil penelitian diharapkan dapat memberikan kontribusi empiris terhadap pengembangan kajian Bimbingan dan Konseling, khususnya yang berkaitan dengan upaya mendukung kesejahteraan psikologis mahasiswa melalui pengembangan *mindfulness*.

B. Metode Penelitian

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain korelasional untuk mengkaji hubungan antara *mindfulness* dan kesejahteraan psikologis (*psychological well-being*) pada mahasiswa Program Studi Bimbingan dan Konseling Universitas Sanata Dharma Yogyakarta. Desain korelasional dipilih karena penelitian bertujuan mengidentifikasi ada atau tidaknya hubungan antara kedua variabel tanpa menguji hubungan sebab-akibat.

Penelitian dilaksanakan di Program Studi Bimbingan dan Konseling Universitas Sanata Dharma Yogyakarta dengan subjek penelitian mahasiswa aktif angkatan 2025. Populasi penelitian berjumlah 125 mahasiswa, sedangkan pengambilan sampel dilakukan menggunakan teknik sampling jenuh (total sampling), sehingga seluruh anggota populasi dijadikan responden penelitian. Pemilihan teknik tersebut didasarkan pada jumlah populasi yang relatif terbatas sehingga seluruh anggota populasi dapat dilibatkan untuk memperoleh gambaran yang lebih representatif mengenai hubungan antara *mindfulness* dan kesejahteraan psikologis.

Pengumpulan data dilakukan menggunakan dua instrumen penelitian berbentuk skala psikologis dengan model Likert empat pilihan jawaban. Variabel *mindfulness* diukur menggunakan skala yang disusun berdasarkan aspek-aspek *mindfulness* yang dikembangkan oleh Baer *et al.*, sedangkan variabel kesejahteraan psikologis diukur menggunakan skala yang mengacu pada enam dimensi *psychological well-being* menurut Ryff (2013), yaitu *self-acceptance*, *positive relations with others*, *autonomy*, *environmental mastery*, *purpose in life*, dan *personal growth*. Semakin tinggi skor yang diperoleh responden, semakin tinggi tingkat *mindfulness* maupun kesejahteraan psikologis yang dimiliki.

Sebelum digunakan sebagai instrumen penelitian, kedua skala terlebih dahulu diuji kualitas psikometriknya. Uji validitas dilakukan menggunakan analisis Corrected Item–Total Correlation dengan bantuan perangkat lunak JASP. Item dinyatakan valid apabila memiliki koefisien korelasi $\geq 0,30$ dan nilai signifikansi $< 0,05$. Berdasarkan hasil pengujian, item yang tidak memenuhi kriteria validitas dieliminasi sehingga hanya item yang memenuhi persyaratan yang digunakan pada pengambilan data penelitian. Selanjutnya, reliabilitas instrumen diuji menggunakan

koefisien Cronbach's Alpha untuk memastikan konsistensi internal masing-masing skala.

Prosedur penelitian diawali dengan penyusunan instrumen berdasarkan landasan teori, kemudian dilanjutkan dengan uji validitas dan reliabilitas instrumen. Setelah instrumen dinyatakan layak digunakan, peneliti menyebarkan kuesioner kepada responden melalui Google Form. Seluruh responden memperoleh informasi mengenai tujuan penelitian serta menyatakan kesediaannya untuk berpartisipasi secara sukarela sebelum mengisi kuesioner. Data yang telah terkumpul kemudian diperiksa kelengkapannya sebelum dianalisis lebih lanjut.

Analisis data dilakukan menggunakan JASP. Analisis diawali dengan statistik deskriptif untuk menggambarkan tingkat *mindfulness* dan kesejahteraan psikologis mahasiswa. Selanjutnya dilakukan uji asumsi yang meliputi uji normalitas dan uji linearitas sebagai dasar dalam menentukan teknik analisis korelasi yang sesuai. Apabila data memenuhi asumsi parametrik, hubungan antara kedua variabel dianalisis menggunakan korelasi Pearson Product Moment. Sebaliknya, apabila data tidak memenuhi asumsi normalitas, analisis dilakukan menggunakan korelasi Spearman's Rank (Spearman's Rho). Tingkat signifikansi penelitian ditetapkan pada $\alpha = 0,05$. Selain itu, dilakukan pula analisis kategorisasi untuk menggambarkan tingkat *mindfulness* dan kesejahteraan psikologis responden berdasarkan skor yang diperoleh.

C. Hasil Penelitian dan Pembahasan

1. Hasil Penelitian

Penelitian ini melibatkan 125 mahasiswa aktif Program Studi Bimbingan dan Konseling angkatan 2025 Universitas Sanata Dharma Yogyakarta sebagai responden. Seluruh data yang diperoleh telah memenuhi persyaratan untuk dianalisis sehingga seluruh responden diikutsertakan dalam proses analisis statistik. Instrumen penelitian yang digunakan telah memenuhi kriteria validitas dan memiliki reliabilitas yang baik, dengan nilai Cronbach's Alpha sebesar 0,838 untuk skala *mindfulness* dan 0,911 untuk skala kesejahteraan psikologis.

a) Hasil Uji Asumsi

Sebelum dilakukan pengujian hipotesis, data terlebih dahulu dianalisis melalui uji asumsi. Hasil uji normalitas menunjukkan bahwa salah satu variabel penelitian tidak berdistribusi normal, sehingga asumsi analisis parametrik tidak terpenuhi. Oleh karena itu, pengujian hubungan antara *mindfulness* dan kesejahteraan psikologis dilakukan menggunakan teknik korelasi Spearman's Rho, yang sesuai untuk data yang tidak memenuhi asumsi normalitas.

b) Tingkat *Mindfulness* dan Kesejahteraan Psikologis

Analisis deskriptif menunjukkan bahwa tingkat *mindfulness* mahasiswa Program Studi Bimbingan dan Konseling angkatan 2025 berada pada kategori sedang. Hasil ini menunjukkan bahwa secara umum mahasiswa telah memiliki kemampuan yang cukup dalam memberikan perhatian secara sadar terhadap pengalaman yang sedang berlangsung, menerima pengalaman tanpa menghakimi, serta menyadari pikiran dan emosi yang muncul dalam kehidupan sehari-hari.

Selain itu, tingkat kesejahteraan psikologis mahasiswa juga berada pada kategori sedang. Temuan tersebut mengindikasikan bahwa sebagian besar mahasiswa telah menunjukkan keberfungsian psikologis yang cukup baik, yang tercermin melalui penerimaan diri, hubungan positif dengan orang lain, kemampuan mengelola lingkungan, otonomi, tujuan hidup, dan pertumbuhan pribadi, meskipun masih terdapat ruang untuk pengembangan lebih lanjut.

Ringkasan hasil deskriptif penelitian disajikan pada Tabel 1.

Variabel	Hasil
<i>Mindfulness</i>	Kategori sedang
Kesejahteraan psikologis	Kategori sedang

c) Hasil Uji Hipotesis

Pengujian hipotesis dilakukan menggunakan korelasi Spearman's Rho. Hasil analisis menunjukkan nilai koefisien korelasi sebesar $r = 0,552$ dengan nilai signifikansi $p < 0,001$. Hasil tersebut menunjukkan adanya hubungan positif yang signifikan antara *mindfulness* dan kesejahteraan psikologis mahasiswa Program Studi Bimbingan dan Konseling angkatan 2025 Universitas Sanata Dharma Yogyakarta. Nilai koefisien korelasi sebesar 0,552 menunjukkan bahwa hubungan antara kedua variabel berada pada kategori sedang.

Ringkasan hasil uji hipotesis disajikan pada Tabel 2.

Variabel	Koefisien Korelasi (r)	Signifikansi (p)	Interpretasi
<i>Mindfulness</i> Kesejahteraan psikologis	– 0,552	< 0,001	Hubungan positif signifikan (kategori sedang)

Secara keseluruhan, hasil penelitian menunjukkan bahwa mahasiswa dengan tingkat *mindfulness* yang lebih tinggi cenderung memiliki tingkat kesejahteraan psikologis yang lebih tinggi. Dengan demikian, hipotesis penelitian yang menyatakan adanya hubungan antara *mindfulness* dan kesejahteraan psikologis pada mahasiswa Program Studi Bimbingan dan Konseling angkatan 2025 Universitas Sanata Dharma Yogyakarta diterima.

2. PEMBAHASAN

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara *mindfulness* dan kesejahteraan psikologis pada mahasiswa Program Studi Bimbingan dan Konseling angkatan 2025 Universitas Sanata Dharma Yogyakarta. Hasil analisis menunjukkan bahwa terdapat hubungan positif yang signifikan antara *mindfulness* dan kesejahteraan psikologis dengan koefisien korelasi sebesar 0,552 dan nilai signifikansi $p < 0,001$. Temuan tersebut menunjukkan bahwa mahasiswa yang memiliki tingkat *mindfulness* lebih tinggi cenderung memiliki tingkat kesejahteraan psikologis yang lebih tinggi. Sebaliknya, mahasiswa dengan tingkat *mindfulness* yang lebih rendah cenderung memiliki tingkat kesejahteraan psikologis yang lebih rendah. Nilai koefisien korelasi menunjukkan bahwa hubungan kedua variabel berada pada kategori sedang, sehingga *mindfulness* merupakan salah satu faktor yang berkaitan dengan kesejahteraan psikologis mahasiswa, meskipun bukan satu-satunya faktor yang berasosiasi dengan kondisi tersebut.

Temuan penelitian ini sejalan dengan konsep *psychological well-being* yang dikemukakan Ryff (2013), yaitu bahwa kesejahteraan psikologis merupakan kondisi ketika individu mampu menerima dirinya, membangun hubungan positif dengan orang lain, memiliki kemandirian dalam mengambil keputusan, mampu mengelola lingkungannya, memiliki tujuan hidup yang jelas, serta terus mengembangkan potensi diri. Keenam dimensi tersebut menggambarkan keberfungsian psikologis

individu secara menyeluruh, bukan sekadar pengalaman emosi positif. Dalam konteks penelitian ini, mahasiswa yang memiliki tingkat *mindfulness* lebih tinggi cenderung menunjukkan karakteristik yang selaras dengan dimensi-dimensi kesejahteraan psikologis tersebut.

Hubungan antara *mindfulness* dan kesejahteraan psikologis juga dapat dipahami melalui konsep *mindfulness* yang dikemukakan Baer *et al.* dan Schuman-Olivier *et al.* (2020). *Mindfulness* menggambarkan kemampuan individu untuk memberikan perhatian secara sadar terhadap pengalaman saat ini dengan sikap terbuka, menerima, dan tanpa menghakimi. Kemampuan tersebut memungkinkan individu mengenali pikiran, emosi, maupun sensasi tubuh secara lebih objektif sehingga mampu merespons pengalaman secara lebih adaptif. Dalam penelitian ini, kecenderungan mahasiswa yang memiliki tingkat *mindfulness* lebih tinggi untuk juga memiliki kesejahteraan psikologis yang lebih tinggi menunjukkan adanya keterkaitan antara kesadaran penuh terhadap pengalaman saat ini dengan keberfungsian psikologis mahasiswa.

Hasil penelitian ini juga konsisten dengan berbagai penelitian terdahulu yang menemukan adanya hubungan positif antara *mindfulness* dan kesejahteraan psikologis. Penelitian Lasyena *et al.* (2024) menunjukkan bahwa mahasiswa dengan tingkat *mindfulness* yang lebih tinggi cenderung memiliki tingkat *psychological well-being* yang lebih tinggi. Temuan serupa juga dilaporkan oleh Utama (2023), yang menemukan hubungan positif yang kuat antara kedua variabel pada mahasiswa. Selain itu, Nasru *et al.* (2025) menunjukkan bahwa dispositional *mindfulness* memiliki hubungan yang signifikan dengan kesejahteraan psikologis mahasiswa yang sedang menyusun skripsi. Kesamaan hasil tersebut menunjukkan bahwa hubungan positif antara *mindfulness* dan kesejahteraan psikologis ditemukan secara konsisten pada berbagai karakteristik mahasiswa.

Meskipun demikian, nilai koefisien korelasi pada penelitian ini berada pada kategori sedang. Hal tersebut menunjukkan bahwa kesejahteraan psikologis mahasiswa tidak hanya berkaitan dengan *mindfulness*, tetapi juga dapat berasosiasi dengan berbagai faktor lain yang tidak dikaji dalam penelitian ini. Berdasarkan kajian teori Ryff (2013), kesejahteraan psikologis dipengaruhi oleh berbagai kondisi yang berkaitan dengan perkembangan individu, lingkungan sosial, pengalaman hidup, maupun karakteristik personal. Oleh karena itu, hasil penelitian

ini menunjukkan bahwa *mindfulness* merupakan salah satu variabel yang memiliki hubungan dengan kesejahteraan psikologis, namun tidak dapat dipandang sebagai satu-satunya variabel yang berkaitan dengan kondisi tersebut.

Selain menguji hubungan antarvariabel, penelitian ini juga menunjukkan bahwa tingkat *mindfulness* mahasiswa berada pada kategori sedang. Temuan tersebut mengindikasikan bahwa secara umum mahasiswa telah memiliki kemampuan yang cukup dalam menyadari pengalaman yang sedang berlangsung, menerima pikiran dan emosi yang muncul, serta memusatkan perhatian pada kondisi saat ini. Namun demikian, kategori sedang juga menunjukkan bahwa kemampuan tersebut masih dapat dikembangkan lebih lanjut. Kondisi ini dapat dipahami mengingat mahasiswa berada pada fase emerging adulthood, yaitu masa perkembangan yang ditandai dengan berbagai tuntutan akademik, sosial, dan personal sehingga memerlukan proses penyesuaian yang berkelanjutan.

Penelitian ini juga menunjukkan bahwa tingkat kesejahteraan psikologis mahasiswa berada pada kategori sedang. Hasil tersebut menggambarkan bahwa sebagian besar mahasiswa telah menunjukkan keberfungsian psikologis yang cukup baik pada aspek penerimaan diri, hubungan positif, otonomi, penguasaan lingkungan, tujuan hidup, dan pertumbuhan pribadi. Namun demikian, masih terdapat ruang bagi mahasiswa untuk mengembangkan seluruh dimensi kesejahteraan psikologis secara lebih optimal selama menjalani proses pendidikan di perguruan tinggi.

Dalam konteks Program Studi Bimbingan dan Konseling, temuan penelitian ini memiliki relevansi yang penting. Mahasiswa Bimbingan dan Konseling dipersiapkan untuk menjadi calon konselor yang tidak hanya dituntut memiliki kompetensi akademik, tetapi juga kesadaran diri, regulasi emosi, empati, dan kemampuan menjalin hubungan interpersonal. Oleh karena itu, hubungan positif antara *mindfulness* dan kesejahteraan psikologis yang ditemukan dalam penelitian ini memberikan gambaran bahwa kedua aspek tersebut merupakan bagian dari karakteristik psikologis yang penting untuk diperhatikan selama proses pendidikan calon konselor. Pengembangan program yang mendukung praktik *mindfulness*, refleksi diri, maupun penguatan kesejahteraan psikologis dapat menjadi salah satu alternatif dalam mendukung perkembangan pribadi mahasiswa tanpa

mengesampingkan faktor-faktor lain yang juga berkaitan dengan kesejahteraan psikologis.

Secara keseluruhan, hasil penelitian ini memperkuat temuan penelitian sebelumnya mengenai adanya hubungan positif antara *mindfulness* dan kesejahteraan psikologis pada mahasiswa. Meskipun demikian, karena penelitian menggunakan desain kuantitatif korelasional, hasil yang diperoleh hanya menunjukkan adanya hubungan atau asosiasi antara kedua variabel dan tidak dapat diinterpretasikan sebagai hubungan sebab-akibat. Oleh karena itu, penelitian selanjutnya dapat mengembangkan kajian dengan melibatkan variabel lain maupun menggunakan desain penelitian yang berbeda untuk memperoleh pemahaman yang lebih komprehensif mengenai faktor-faktor yang berkaitan dengan kesejahteraan psikologis mahasiswa.

D. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian, tingkat *mindfulness* dan kesejahteraan psikologis mahasiswa Program Studi Bimbingan dan Konseling angkatan 2025 Universitas Sanata Dharma Yogyakarta berada pada kategori sedang. Hasil uji korelasi *Spearman's Rho* menunjukkan adanya hubungan positif dan signifikan antara *mindfulness* dan kesejahteraan psikologis dengan koefisien korelasi sebesar $r = 0,552$ dan $p < 0,001$, yang termasuk dalam kategori hubungan sedang. Temuan ini menunjukkan bahwa semakin tinggi tingkat *mindfulness*, semakin tinggi pula kesejahteraan psikologis mahasiswa. Dengan demikian, *mindfulness* merupakan salah satu aspek yang berkaitan dengan kesejahteraan psikologis mahasiswa, meskipun bukan satu-satunya faktor yang berperan. Hasil penelitian juga menunjukkan bahwa pengembangan *mindfulness*, refleksi diri, dan kesejahteraan psikologis relevan untuk mendukung perkembangan pribadi mahasiswa sebagai calon konselor. Karena penelitian menggunakan desain korelasional, hasil tersebut menunjukkan hubungan antarvariabel dan tidak dapat diartikan sebagai hubungan sebab-akibat.

DAFTAR PUSTAKA

Aisyiyah, B., & Suprpti, V. (2021). Pengaruh *mindfulness* terhadap *psychological well-being* pada emerging adulthood. *Buletin Riset Psikologi dan Kesehatan Mental*, 1(1), 359–369.

- Aisyiyah, B., & Suprapti, V. (2021). Pengaruh *mindfulness* terhadap *psychological well-being* pada emerging adulthood. *Buletin Riset Psikologi Dan Kesehatan Mental (BRPKM)*, 1(1), 359–369.
- Anggraeni, R. W., & Syafitri, D. U. (2022). Hubungan antara *mindfulness* dengan stres pada mahasiswa tingkat akhir Fakultas Hukum Universitas Haluoleo Kendari. *Bandung Conference Series: Psychology Science*, 2(3), 880–887.
- Baer, R. A., Smith, G. T., Lykins, E., Button, D., Krietemeyer, J., Sauer, S., & Williams, J. M. G. (2008). Construct validity of the Five Facet Mindfulness Questionnaire in meditating and nonmeditating samples. *Assessment*, 15(3), 329–342.
- Center for Reproductive Health Universitas Gadjah Mada. (2022). *Indonesia National Adolescent Mental Health Survey (I-NAMHS): Laporan penelitian*. Universitas Gadjah Mada.
- Diener, E., Wirtz, D., Tov, W., Kim-Prieto, C., Choi, D. W., Oishi, S., & Biswas-Diener, R. (2010). New well-being measures: Short scales to assess flourishing and positive and negative feelings. *Social Indicators Research*, 97(2), 143–156.
- Dinas Kesehatan Kota Yogyakarta. (2023). *Profil kesehatan Kota Yogyakarta tahun 2023*. Dinas Kesehatan Kota Yogyakarta.
- Khairunnisa, L., & Dewi, D. K. (2025). Pengaruh *mindfulness* terhadap stres akademik pada mahasiswa generasi Z di Kota Malang. *Jurnal Dinamika Sosial dan Sains*, 2(1), 423–427.
- Khairunnisa, L., & Dewi, D. K. (2025). Pengaruh *mindfulness* terhadap stres akademik pada mahasiswa generasi Z di Kota Malang, Jawa Timur. *Jurnal Dinamika Sosial dan Sains*, 2(1), 423–427.
- Kurnaedi, N., Sugiharto, D. Y. P., & Sunawan. (2021). The effectiveness of *mindfulness* deep breathing in classical format to increase students' academic engagement. *Jurnal Bimbingan Konseling*, 10(1), 29–33.
- Lasyena, U. K., Fadillah, C., Octavia, S. R., Adellia, V., & Luthfi, M. N. (2024). The influence of *mindfulness* on students' *psychological well-being*. *Journal of Psychology and Social Sciences*, 2(1), 20–26.
- Nasru, N. R., Puswiartika, D., Lestari, M., & Hasan, H. (2025). Pengaruh dispositional *mindfulness* terhadap *psychological well-being* mahasiswa tingkat akhir yang sedang menyusun skripsi. *Jurnal Kolaboratif Sains*, 8(8), 5407–5416.
- Nasru, N. R., Puswiartika, D., Lestari, M., & Hasan, H. (2025). Pengaruh dispositional *mindfulness* terhadap *psychological well-being* mahasiswa tingkat akhir yang sedang menyusun skripsi. *Jurnal Kolaboratif Sains*, 8(8), 5407–5416.
- Nugroho, A. F. B., & Nashori, F. (2024). *Mindfulness* as a mediator of relationship between burnout and *psychological well-being* among nurses. *Insight: Jurnal Ilmiah Psikologi*, 26(1), 197–211.

- Puspita, R. D., & Suhadianto. (2021). Regulasi diri belajar dan *mindfulness*: Dapatkah menjadi prediktor prokrastinasi akademik mahasiswa? *INNER: Journal of Psychological Research*, 1(1), 14–24.
- Ryff, C. D. (2013). Psychological well-being revisited: Advances in the science and practice of eudaimonia. *Psychotherapy and Psychosomatics*, 83(1), 10–28.
- Saraswati, V. (2022). Peran *mindfulness* terhadap relasi perceived stress dan kesejahteraan psikologis pada mahasiswa. *Jurnal Psikogenesis*, 10(1), 12–20.
- Schuman-Olivier, Z., Trombka, M., Lovas, D. A., Brewer, J. A., Vago, D. R., Gawande, R., & Fulwiler, C. (2020). *Mindfulness* and behavior change. *Harvard Review of Psychiatry*, 28(6), 371–394.
- Sugiyono. (2013). *Metode penelitian kuantitatif, kualitatif, dan R&D* (Cetakan ke-19). Alfabeta.
- World Health Organization. (2021). *Adolescent mental health*. <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/adolescent-mental-health>


JIPD