

## PENGARUH MINDFULNESS TERHADAP SUBJECTIVE WELL-BEING PADA MAHASISWA DI KOTA PADANG

### The Effect of Mindfulness on Subjective Well-Being Among University Students in the City of Padang

**Sri Adinda Maharani Putri**

Universitas Negeri Padang  
sriadindamaharani9@gmail.com

#### Article Info:

Submitted:	Revised:	Accepted:	Published:
Apr 15, 2025	May 2, 2025	May 17, 2025	May 22, 2025

#### Abstract

This study aims to examine the effect of mindfulness on subjective well-being among university students residing in Padang City. A quantitative approach with a correlational research design was used. A total of 384 active students from the 2021 to 2023 cohorts were selected through purposive sampling based on specific criteria. Data were collected using two scales: the subjective well-being scale developed by Amanah (2020) and the mindfulness scale developed by Meindy et al. (2022). Data analysis revealed a significance value of 0.035 ( $p < 0.05$ ) and a correlation coefficient (R) of 0.108. These results indicate a statistically significant effect of mindfulness on subjective well-being, although the strength of the relationship is considered weak. The conclusion of this study is that an increase in mindfulness levels can contribute to enhanced subjective well-being among students, although additional efforts are needed to strengthen this relationship. The implications of this study highlight the importance of mindfulness-based psychological interventions to support students' subjective well-being in higher education environments.

**Keywords:** Mindfulness; Subjective Well-Being; University Students; Padang City

**Abstrak:** Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh antara variabel *mindfulness* terhadap *subjective well-being* pada mahasiswa yang berdomisili di Kota Padang. Pendekatan yang digunakan adalah kuantitatif dengan jenis penelitian korelasional. Sebanyak 384 mahasiswa aktif di Kota Padang, yang terdiri dari angkatan 2021 hingga 2023, dipilih sebagai partisipan melalui teknik *purposive sampling* berdasarkan kriteria tertentu. Pengumpulan data dilakukan dengan menggunakan dua instrumen skala, yaitu skala *subjective well-being* yang dikembangkan oleh Amanah (2020) dan skala *mindfulness* yang disusun oleh Meindy et al. (2022). Analisis data menunjukkan nilai signifikansi sebesar 0,035 ( $p < 0,05$ ) dan koefisien korelasi ( $R$ ) sebesar 0,108. Hasil ini menunjukkan bahwa terdapat pengaruh signifikan secara statistik antara *mindfulness* dan *subjective well-being* pada mahasiswa, meskipun hubungan yang terbentuk termasuk dalam kategori lemah. Simpulan dari penelitian ini adalah bahwa peningkatan tingkat *mindfulness* dapat berkontribusi terhadap peningkatan *subjective well-being* pada mahasiswa, meskipun diperlukan upaya tambahan untuk memperkuat hubungan tersebut. Implikasi dari penelitian ini menunjukkan pentingnya intervensi psikologis berbasis *mindfulness* dalam mendukung kesejahteraan subjektif mahasiswa di lingkungan pendidikan tinggi.

**Kata Kunci:** Mindfulness; Subjective Well-Being; Mahasiswa; Kota Padang.

## PENDAHULUAN

Dinas Kesehatan Kota Padang pada tahun 2023 yang mencatat bahwa sebanyak 2.014 individu dalam rentang usia 15-59 tahun mengalami gangguan kesehatan mental. Yang mana, hal ini mengindikasikan prevalensi masalah kesehatan mental yang cukup signifikan. Sebagai salah satu pusat pendidikan utama di Sumatera Barat, Kota Padang memiliki populasi mahasiswa yang cukup besar. Berdasarkan data Badan Pusat Statistik (BPS) Kota Padang, terdapat 58 perguruan tinggi, baik negeri maupun swasta. Angka ini menunjukkan, tingginya jumlah mahasiswa yang berpotensi terdampak oleh masalah kesehatan mental tersebut. Masalah kesehatan mental ini, banyak dialami oleh generasi muda, terutama di kalangan mahasiswa.

Mahasiswa adalah individu dalam kelompok usia muda yang tengah menempuh pendidikan tinggi di perguruan tinggi, baik pada institusi negeri maupun swasta. Sebagai bagian dari masyarakat, mahasiswa diharapkan memiliki kompetensi akademik, profesional, serta kemampuan intelektual yang memadai (Fitriana & Kurniasih, 2021). Dalam kesehariannya, mahasiswa dihadapkan pada berbagai tantangan, seperti menyelesaikan kewajiban akademik sekaligus menjalankan peran sosial di lingkungannya. Sebagai *agent of change*, mahasiswa diharapkan memiliki tingkat *subjective well-being* yang tinggi untuk dapat berkontribusi secara optimal. Namun, kompleksitas tuntutan akademik dan sosial yang mereka hadapi sering kali menimbulkan kesulitan dalam menjaga keseimbangan antara

kewajiban akademik dan tuntutan sosial, yang pada akhirnya dapat berdampak negatif terhadap penurunan tingkat *subjective well-being* mereka (Victoriana et al., 2023).

Mahasiswa memiliki tingkat *subjective well-being* yang lebih rendah dibandingkan dengan orang dewasa pada umumnya (O'Connor, 2005).

Pengamatan ini menyoroiti bagaimana tantangan akademik, sosial, dan perkembangan yang dihadapi oleh siswa berkontribusi terhadap kesejahteraan mereka yang kurang optimal dibandingkan dengan orang dewasa, yang biasanya mengalami lebih banyak stabilitas dan kepuasan hidup. Penelitian lebih lanjut oleh (Kulaksızoğlu & Topuz, 2014) menunjukkan bahwa 57,33% mahasiswa di Istanbul, Turki memiliki tingkat *subjective well-being* pada kategori sedang dan rendah. Sementara (Intan, 2013) melaporkan angka yang lebih tinggi yaitu 97,84% mahasiswa di Yogyakarta berada pada kategori *subjective well-being* sedang dan rendah, dengan hanya 2,52% subjek yang memiliki *subjective well-being* pada kategori tinggi. Dengan persentase yang cukup signifikan, temuan ini mengidentifikasi bahwa *subjective well-being* merupakan isu yang memerlukan perhatian lebih lanjut, serta menegaskan urgensi perlunya strategi yang dapat dilakukan untuk meningkatkan *subjective well-being* di kalangan mahasiswa saat ini.

Berdasarkan wawancara, tingkat *subjective well-being* ketiga subjek dipengaruhi oleh interaksi antara tekanan akademik, hubungan sosial, dan kemampuan mengelola emosi. Subjek dengan inisial N memiliki *subjective well-being* yang rendah, ditandai dengan dominasi afek negatif dan rendahnya kepuasan hidup akibat tekanan akademik dan ekspektasi keluarga. Subjek dengan inisial D mampu meningkatkan afek positif dan kepuasan sosial melalui keterlibatan dalam aktivitas kampus, meskipun masih menghadapi tantangan akademik. Subjek dengan inisial R, meskipun mampu mengelola emosinya, mengalami penurunan kepuasan hidup karena tekanan akademik yang terus-menerus. Secara keseluruhan, tekanan akademik menjadi faktor utama yang menurunkan *subjective well-being*. Namun, dukungan sosial dan keterlibatan dalam aktivitas yang bermakna dapat membantu meningkatkan afek positif dan mengurangi dampak negatif, meskipun belum sepenuhnya mengembalikan *Subjective well-being* mereka ke tingkat yang optimal.

*Subjective well-being* adalah salah satu indikator kesehatan mental, terutama di kalangan mahasiswa (Kitzrow, 2003). *Subjective well-being* merupakan kondisi yang menggambarkan keyakinan subjektif individu bahwa kehidupannya bernilai positif, menyenangkan, dan sesuai dengan harapan (Diener, 2000). Dalam artian Seseorang yang memiliki *subjective well-being* tinggi akan merasa sejahtera, karena mampu memenuhi kebutuhan hidupnya dengan baik dan menjalani kehidupan secara memadai. *Subjective well-being* tiap individu berbeda-beda, yang

dipengaruhi oleh berbagai faktor yang saling berinteraksi. Menurut Diener dan Ryan (2008), faktor-faktor yang mempengaruhi *subjective well-being* antara lain, faktor kepribadian, demografis yang meliputi pendidikan, umur, agama, pernikahan, perceraian, pengangguran, pendapatan, dan faktor budaya. Faktor-faktor ini dapat berperan secara signifikan dalam membentuk persepsi subjektif individu terhadap kualitas hidup mereka.

Salah satu strategi yang efektif untuk meningkatkan *subjective well-being* pada individu adalah dengan menerapkan *mindfulness* dalam kehidupan sehari-hari (Werty et al., 2021). Menurut Creswell (2017) *Mindfulness* telah terbukti dapat meningkatkan kesehatan fisik dan mental, kognitif dan afektif, serta interpersonal. Temuan ini menunjukkan bahwa *mindfulness* dapat menjadi strategi yang efektif untuk meningkatkan *subjective well-being* pada individu. Dengan melatih *mindfulness* secara konsisten, individu dapat lebih mampu menghadapi tantangan hidup, mengurangi stres, dan meningkatkan kualitas hidup secara keseluruhan.

*Mindfulness* merupakan kondisi kesadaran penuh yang berfokus pada pengalaman saat ini, yang ditandai dengan keterbukaan dan penerimaan pengalaman tanpa menghakimi (Baer et al., 2006). Dengan *mindfulness*, seseorang dapat lebih fokus pada momen saat ini, mengelola perhatian dengan lebih efektif, serta mengurangi tekanan atau kesulitan yang dihadapi. Selain itu, *mindfulness* mendukung individu untuk menjadi pribadi yang lebih baik dengan meningkatkan kualitas interaksi, pengambilan keputusan, dan kemampuan menghadapi tantangan sehari-hari. Dengan hal ini individu dapat menjalani kehidupan dengan kesadaran yang lebih dalam dan keseimbangan emosional yang lebih baik. Penerapan *mindfulness* dapat membantu individu meningkatkan emosi positif, yang pada akhirnya mendukung aktivitas kognitif yang lebih terarah dan berkontribusi pada peningkatan kebahagiaan secara keseluruhan (Yunita & Lesmana, 2019).

Penelitian ini dilaksanakan di Kota Padang, yang dikenal sebagai salah satu pusat pendidikan utama di Sumatera Barat dengan populasi mahasiswa yang cukup besar. Data yang ada menunjukkan bahwa mahasiswa di kota Padang saat ini menghadapi berbagai tantangan dan tekanan yang dapat memengaruhi kesejahteraan mental mereka. Seiring dengan meningkatnya tekanan akademis dan sosial, penting untuk mengidentifikasi dan mengeksplorasi strategi yang dapat meningkatkan *subjective well-being* mereka. Dalam hal ini, salah satu pendekatan yang semakin populer adalah *mindfulness*. Dalam konteks budaya dan sosial yang khas, sangat penting untuk mengeksplorasi bagaimana *mindfulness* dapat diimplementasikan dan dampaknya terhadap *subjective well-being* mahasiswa di kota Padang.

Melalui penelitian ini, diharapkan mahasiswa di kota Padang dapat menerapkan *mindfulness* dalam kehidupan sehari-hari untuk mencapai tingkat *subjective well-being* yang lebih tinggi.

Penelitian yang dilakukan oleh (Zaki & Craig Williams, 2013) menunjukkan bahwa dukungan sosial pada relasi interpersonal berperan penting dalam mengurangi stres, baik yang bersumber dari akademik maupun yang bersifat emosional, serta dalam meningkatkan regulasi emosi, yang keduanya berkontribusi pada peningkatan *subjective well-being*. Sejalan dengan temuan ini, (Mawaddah et al., 2022) menyatakan bahwa tekanan akademik yang tinggi dapat menurunkan *subjective well-being* pada mahasiswa, sehingga penting bagi mahasiswa untuk mengimplementasikan strategi coping yang efektif dalam mengelola stres. (Nuria, 2022) juga menjelaskan bahwa, regulasi emosi yang lebih baik berhubungan positif dengan peningkatan *subjective well-being*. Dalam hal ini, *mindfulness* menjadi strategi efektif karena dapat membantu mahasiswa menghadapi tekanan akademik dengan lebih tenang, meningkatkan regulasi emosi, serta memperbaiki kualitas relasi interpersonal.

Berdasarkan latar belakang yang telah dipaparkan, maka dari itu peneliti tertarik untuk meneliti “Pengaruh *Mindfulness* terhadap *Subjective Wellbeing* pada Mahasiswa di Kota Padang”.

## **METODE**

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan jenis penelitian korelasional. Pendekatan kuantitatif merupakan metode yang menganalisis data berupa angka dengan teknik statistik (Sugiyono, 2013), sedangkan penelitian korelasional bertujuan untuk mengidentifikasi hubungan antara variasi satu variabel dengan variabel lainnya (Azwar, 2017). Dalam penelitian ini, peneliti ingin melihat pengaruh variabel bebas, yaitu *mindfulness*, terhadap variabel terikat, yaitu *subjective well-being*, pada mahasiswa di Kota Padang. Berdasarkan hal tersebut, variabel yang digunakan dalam penelitian ini adalah *mindfulness* sebagai variabel bebas (X) dan *subjective well-being* sebagai variabel terikat (Y).

Definisi operasional dari masing-masing variabel adalah sebagai berikut. *Subjective well-being* diartikan sebagai evaluasi subjektif individu terhadap kehidupannya secara menyeluruh, yang mencakup tiga dimensi utama, yaitu kepuasan hidup, afek positif, dan afek negatif. Sementara itu, *mindfulness* merupakan kondisi kesadaran penuh yang ditandai dengan perhatian utuh, penerimaan tanpa menghakimi, dan fokus pada momen saat ini, yang bertujuan untuk mendukung kesejahteraan dan fungsi kognitif individu.

Populasi dalam penelitian ini adalah mahasiswa aktif yang berdomisili atau sedang menempuh pendidikan di Kota Padang. Teknik pengambilan sampel yang digunakan adalah purposive sampling, yaitu pemilihan sampel berdasarkan kriteria tertentu yang telah ditetapkan sebelumnya, dengan kriteria utama adalah mahasiswa aktif di Kota Padang.

Teknik pengumpulan data dilakukan melalui penyebaran kuesioner sebagai instrumen utama penelitian. Instrumen penelitian diuji melalui uji validitas dan reliabilitas. Uji validitas dilakukan untuk memastikan bahwa setiap item pada kuesioner benar-benar mengukur konstruk yang dimaksud, sedangkan uji reliabilitas digunakan untuk mengukur konsistensi internal instrumen agar hasil pengukuran dapat dipercaya. Prosedur penelitian dilakukan melalui dua tahapan, yaitu tahap persiapan dan tahap pengambilan data. Tahap persiapan mencakup penyusunan instrumen dan perizinan, sedangkan tahap pengambilan data melibatkan penyebaran kuesioner kepada responden yang memenuhi kriteria.

Teknik analisis data yang digunakan dalam penelitian ini adalah analisis regresi linear sederhana, yang bertujuan untuk mengetahui pengaruh *mindfulness* terhadap *subjective well-being* pada mahasiswa di Kota Padang. Kriteria pengambilan keputusan dalam analisis ini adalah jika nilai signifikansi (*p-value*) kurang dari 0,05, maka hipotesis diterima, yang berarti terdapat pengaruh yang signifikan antara variabel bebas dan variabel terikat. Seluruh proses analisis data dilakukan dengan menggunakan perangkat lunak IBM SPSS versi 26 untuk Windows.

## HASIL

### 1. Uji Hipotesis

Peneliti melakukan uji hipotesis menggunakan uji regresi linear sederhana, uji ini dilakukan untuk melihat apakah ada pengaruh variabel *mindfulness* (X) terhadap *subjective well-being* (Y). Pengujian ini dimulai dengan melihat signifikansi model regresi secara keseluruhan melalui uji F (ANOVA regresi) untuk mengetahui apakah model yang digunakan layak atau signifikan. Selanjutnya, analisis dilanjutkan dengan melihat nilai koefisien determinasi (*R Square*) untuk mengetahui seberapa besar pengaruh *mindfulness* dalam menjelaskan variasi *subjective well-being*.

Tabel 1. Hasil Uji Hipotesis

Variabel	R	R Square	F	Sig.	Keterangan
<i>Mindfulness</i> dan <i>Subjective Well-Being</i>	0,108	0,12	4,467	0,035	Signifikan

Berdasarkan hasil analisis regresi, uji F menghasilkan nilai sebesar 4,467 dengan nilai  $p < 0,05$ . Nilai  $p < 0,05$ , maka model regresi ini dinyatakan signifikan secara statistik, yang berarti terdapat pengaruh *mindfulness* terhadap *subjective well-being*. Nilai koefisien korelasi (R) sebesar 0,108 menunjukkan adanya hubungan positif yang sangat lemah antara *mindfulness* dan *subjective well-being*. Hal ini menunjukkan bahwa peningkatan *mindfulness* hanya memberikan pengaruh kecil terhadap peningkatan *subjective well-being*, sehingga faktor-faktor lain kemungkinan lebih berperan dalam menentukan *subjective well-being* seseorang.

Untuk mengetahui besar pengaruh *mindfulness* maka melalui tabel di peroleh koefisien determinan (R square) sebesar 0,12 dikalikan 100 ( $0,12 \times 100$ ) dan di dapatkan hasil 12%. Sehingga dapat di simpulkan bahwa pengaruh *mindfulness* terhadap *subjective well-being* pada mahasiswa di Kota Padang sebesar 12%.

## 2. Tabel B dan Beta

Variabel	B	Beta
X → Y	- 0,202	- 0,108

Berdasarkan hasil analisis regresi, variabel *mindfulness* memiliki pengaruh negatif yang signifikan terhadap *subjective well-being*. Hal ini ditunjukkan dengan nilai koefisien regresi tak terstandarisasi (B) sebesar -0,202 dan koefisien regresi terstandarisasi (Beta) sebesar -0,108. Artinya, setiap peningkatan satu satuan pada *mindfulness* terkait dengan penurunan *subjective well-being* sebesar 0,202 satuan. Meskipun pengaruhnya relatif lemah (Beta = -0,108), hubungan ini tetap signifikan secara statistik.

Temuan ini mengindikasikan bahwa dalam konteks penelitian ini, *mindfulness* tidak selalu berdampak positif *subjective well-being*. Oleh karena itu, diperlukan penelitian

lebih lanjut untuk menggali faktor-faktor lain yang mungkin memediasi atau memoderasi hubungan antara *mindfulness* dan *subjective well-being*.

## PEMBAHASAN

Tujuan dilakukan penelitian ini yaitu untuk mengetahui pengaruh *mindfulness* terhadap *subjective well-being* pada mahasiswa di Kota Padang. Selain itu penelitian ini bertujuan untuk mengetahui seberapa tinggi tingkat *mindfulness* dan *subjective well-being* pada mahasiswa di Kota Padang. Penelitian ini dilakukan di Kota Padang dengan cara membagikan kuesioner melalui *google form*, responden pada penelitian ini berjumlah 384 orang yang di ambil menggunakan teknik *purposive sampling* yaitu teknik penentuan sampel berdasarkan kriteria tertentu, yaitu mahasiswa aktif di Kota Padang tahun masuk 2021 hingga 2023.

Berdasarkan hasil temuan yang diperoleh dalam penelitian ini, dapat disimpulkan bahwa terdapat pengaruh yang signifikan antara *mindfulness* terhadap *subjective well-being* pada mahasiswa di Kota Padang. Hal ini ditunjukkan melalui hasil uji hipotesis yang menghasilkan nilai koefisien korelasi ( $R$ ) sebesar 0,108 dengan tingkat signifikansi  $< 0,05$ . Selain itu, nilai koefisien determinasi ( $R^2$ ) sebesar 0,12 mengindikasikan bahwa kontribusi *mindfulness* terhadap *subjective well-being* adalah sebesar 12%. Dengan demikian, *mindfulness* memberikan pengaruh yang nyata, meskipun tergolong kecil, terhadap peningkatan *subjective well-being* pada mahasiswa di Kota Padang.

Berdasarkan hasil analisis regresi, nilai koefisien tak terstandarisasi ( $B = - 0, 202$ ) dan koefisien terstandarisasi ( $Beta = - 0, 108$ ) menunjukkan bahwa *mindfulness* memiliki pengaruh negatif yang signifikan terhadap *subjective well-being*. Artinya, peningkatan satu satuan pada *mindfulness* justru berasosiasi dengan penurunan *subjective well-being* sebesar 0, 202 satuan, dengan kekuatan pengaruh yang relatif lemah namun signifikan secara statistik. Hasil penelitian ini mengungkapkan bahwa variabel *mindfulness* memiliki pengaruh yang signifikan terhadap *subjective well-being* pada mahasiswa di Kota Padang, dengan nilai  $p = 0,035$ . Namun, hubungan yang ditemukan bersifat negatif, yang mengindikasikan bahwa semakin tinggi tingkat *mindfulness* yang dimiliki mahasiswa, maka tingkat *subjective well-being* mereka justru cenderung menurun. Secara teoritis, temuan ini dapat ditinjau melalui beberapa pendekatan. Teori Kesadaran Emosional (Emotional Awareness Theory) yang dikemukakan oleh Salovey, P., & Mayer, J.D. (1990) menyatakan bahwa meningkatnya kesadaran terhadap emosi melalui praktik *mindfulness* dapat membuat individu lebih peka terhadap emosi negatif.

Ketika individu belum memiliki kemampuan pengelolaan emosi yang memadai, kesadaran ini justru dapat meningkatkan tekanan psikologis dan menurunkan *subjective well-being*.

Selain itu, Teori Pengolahan Kognitif Emosi (*Cognitive Processing Theory*) yang dikembangkan oleh Papageorgiou, C., Wells, A., & Nolen-Hoeksema, S. (2004) menunjukkan bahwa kesadaran terhadap pikiran dan perasaan negatif tanpa dukungan strategi regulasi emosi yang adaptif berisiko memunculkan ruminasi. Ruminasi merupakan kecenderungan untuk terus-menerus memikirkan hal-hal negatif, yang pada gilirannya dapat berdampak buruk terhadap kesehatan mental dan kesejahteraan individu. Teori lain yang mendukung penjelasan ini adalah Teori Konteks Sosial Budaya (*Social-Cultural Context Theory*) Markus, H. R., & Kitayama S, (1991), yang menekankan bahwa efek dari *mindfulness* sangat dipengaruhi oleh nilai-nilai sosial dan budaya. Dalam konteks tertentu, peningkatan kesadaran diri melalui *mindfulness* tanpa adanya dukungan lingkungan sosial yang memadai dapat menimbulkan perasaan terasingkan atau keterlepasan dari lingkungan sosial, sehingga berdampak pada penurunan *subjective well-being*.

Dengan demikian, meskipun *mindfulness* secara konseptual sering dikaitkan dengan peningkatan *subjective well-being*, hasil penelitian ini menunjukkan bahwa pengaruhnya tidak selalu positif dan sangat bergantung pada faktor intrapersonal maupun konteks sosial-budaya yang melingkupi individu.

Temuan dalam penelitian ini bertentangan dengan hasil studi sebelumnya oleh Jane dan Suyasa, (2025) menyatakan bahwa semakin tinggi tingkat *mindfulness* yang dimiliki oleh individu, semakin besar kecenderungannya untuk merasakan kepuasan terhadap kehidupan yang dijalannya. Perbedaan hasil ini menunjukkan bahwa pengaruh antara *mindfulness* dengan *subjective well-being* dapat dipengaruhi oleh faktor-faktor lain yang belum diperhitungkan dalam penelitian ini, seperti karakteristik sampel, kondisi psikologis partisipan, atau adanya variabel mediasi dan moderasi yang perlu dikaji lebih lanjut.

Namun, hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian Britton et al., (2021) yang mengungkapkan bahwa sejumlah peserta program *mindfulness* mengalami efek samping negatif yang berlangsung lebih dari satu bulan, termasuk peningkatan kecemasan, gangguan tidur, dan kemunculan kembali trauma emosional. Meskipun persentasenya relatif kecil, temuan ini penting karena menunjukkan bahwa *mindfulness* tidak selalu memberikan manfaat universal, melainkan dampaknya dapat bervariasi tergantung pada kondisi psikologis individu dan konteks pelaksanaannya.

Britton et al., (2021) menegaskan bahwa praktik mindfulness tanpa pendampingan profesional, khususnya pada individu dengan riwayat gangguan psikologis berpotensi memperburuk kondisi mental dan menurunkan kesejahteraan secara keseluruhan. Oleh karena itu, temuan ini memberikan kontribusi penting dalam mengkritisi anggapan bahwa *mindfulness* secara otomatis meningkatkan *subjective well-being*, sekaligus menegaskan perlunya pendekatan yang lebih kontekstual dan terarah dalam penerapannya.

Penelitian ini juga sejalan dengan temuan Ibnu Ubaidillah & Makmuroh Sri Rahayu, (2022) yang menunjukkan adanya hubungan positif namun lemah antara *mindfulness* dan *subjective well-being*. Temuan tersebut menegaskan bahwa pengaruh mindfulness terhadap *subjective well-being* sangat dipengaruhi oleh konteks, karakteristik individu, dan kondisi psikologis. Oleh karena itu, *mindfulness* tidak selalu memberikan dampak positif secara universal, melainkan efeknya dapat bervariasi tergantung situasi dan cara penerapannya. Pendekatan *mindfulness* yang kontekstual dan terarah sangat penting untuk memberikan manfaat optimal dalam meningkatkan *subjective well-being*.

Sebaran responden dalam penelitian ini menunjukkan bahwa mayoritas berasal dari Universitas Negeri Padang, yaitu sebesar 72,9% ( $n = 280$ ), sedangkan sisanya sebanyak 27,1% ( $n = 104$ ) merupakan mahasiswa dari perguruan tinggi lain yang ada di Kota Padang. Komposisi ini menggambarkan keterwakilan yang lebih besar dari Universitas Negeri Padang, yang dapat dipahami mengingat pelaksanaan penelitian dilakukan dalam lingkup institusi. Dalam konteks metodologi kuantitatif, kecenderungan distribusi responden yang berpusat pada institusi asal peneliti merupakan hal yang wajar, sebagaimana dijelaskan oleh Creswell (2014) bahwa pemilihan responden sering kali didasarkan pada kemudahan akses dan kedekatan geografis.

Terlepas dari dominasi jumlah responden yang berasal dari Universitas Negeri Padang, partisipasi mahasiswa dari perguruan tinggi lain tetap memiliki relevansi akademik yang signifikan. Keberagaman latar institusional ini memungkinkan peneliti untuk menangkap nuansa perbedaan dalam persepsi dan pengalaman mahasiswa terkait *mindfulness* dan *subjective well-being*. Sebagaimana dikemukakan oleh Linley dan Joseph (2004), *subjective well-being* tidak hanya ditentukan oleh faktor intrapersonal, melainkan juga oleh pengaruh lingkungan sosial dan budaya tempat individu tersebut berinteraksi. Oleh karena itu, meskipun proporsinya lebih kecil, kontribusi responden dari luar Universitas Negeri Padang tetap memberikan nilai tambah dalam memperkaya perspektif hasil penelitian.

Berdasarkan distribusi data tahun masuk responden, terlihat bahwa sebagian besar mahasiswa yang menjadi partisipan dalam penelitian ini berasal dari angkatan 2021, yaitu sebanyak 201 orang (52,3%). Selanjutnya, mahasiswa angkatan 2022 berjumlah 153 orang (39,8%), dan mahasiswa angkatan 2023 hanya sebanyak 30 orang (7,8%). Kondisi ini menunjukkan bahwa penelitian ini didominasi oleh mahasiswa angkatan yang lebih senior, yang kemungkinan besar telah mengalami berbagai dinamika kehidupan akademik dan sosial yang lebih panjang dibandingkan angkatan yang lebih muda.

Keberagaman tahun masuk ini memberikan gambaran yang relevan mengenai kondisi mahasiswa dalam rentang waktu yang berbeda, sehingga variabel seperti *mindfulness* dan *subjective well-being* dapat dianalisis dalam konteks adaptasi dan perkembangan selama masa studi. Menurut Santrock (2011), pengalaman akademik dan sosial selama masa studi sangat memengaruhi *subjective well-being* pada mahasiswa, dimana mahasiswa yang telah lebih lama berproses di lingkungan kampus cenderung memiliki keterampilan coping dan kesadaran diri yang lebih baik.

Berdasarkan data yang diperoleh, mayoritas mahasiswa berada pada kategori sedang, yakni sekitar 71–72% pada kedua kelompok yang dianalisis. Sementara itu, mahasiswa dalam kategori tinggi berkisar antara 15–16%, dan kategori rendah sekitar 12%. Temuan ini menunjukkan bahwa sebagian besar mahasiswa memiliki tingkat yang sedang atau cukup baik dalam aspek yang diukur, baik itu *mindfulness* maupun *subjective well-being*.

Menurut Baer et al. (2006), tingkat *mindfulness* pada kategori sedang mencerminkan adanya kesadaran diri yang memadai, meskipun terdapat potensi untuk pengembangan lebih lanjut dalam pengelolaan stres dan emosi. Kelompok dengan skor tinggi mengindikasikan kemampuan pengendalian diri dan perhatian yang baik, yang berkontribusi positif terhadap *subjective well-being*. Sebaliknya, mahasiswa pada kategori rendah berisiko mengalami gangguan kesejahteraan yang perlu mendapat perhatian khusus dalam upaya intervensi.

Mahasiswa yang termasuk dalam kategori sedang *mindfulness* menunjukkan kemampuan yang cukup dalam mengamati (*observing*) dan menggambarkan (*describing*) pengalaman batin mereka. Namun, pada aspek bertindak dengan kesadaran penuh (*acting with awareness*), tidak menghakimi (*non-judging*), dan tidak bereaksi berlebihan (*non-reactivity*), mereka masih perlu pengembangan lebih lanjut. Hal ini menunjukkan bahwa meskipun mahasiswa mampu mengenali pengalamannya internalnya, mereka belum sepenuhnya konsisten dalam menerima pengalaman tersebut tanpa penilaian dan menjaga kestabilan emosional. Kondisi

ini berimplikasi pada tingkat *subjective well-being* yang sedang, di mana mahasiswa masih rentan terhadap stres dan gangguan emosional, sehingga diperlukan intervensi untuk meningkatkan aspek-aspek *mindfulness* yang belum optimal agar *subjective well-being* mereka dapat meningkat secara signifikan.

Menurut Diener (2000), tingkat *subjective well-being* pada kategori sedang menunjukkan bahwa individu memiliki pengalaman hidup yang cukup memuaskan dan keseimbangan emosi yang wajar, meskipun masih ada ruang untuk peningkatan dalam hal kepuasan hidup dan pengelolaan perasaan negatif. Dalam konteks ini, mahasiswa memiliki tingkat kepuasan hidup yang cukup serta keseimbangan antara afek positif dan negatif, di mana mereka masih mampu merasakan kebahagiaan dan ketenangan, namun kadang-kadang juga mengalami stres atau kecemasan. Kelompok mahasiswa dengan skor tinggi mencerminkan tingkat *subjective well-being* yang optimal, dimana mereka secara konsisten merasakan kebahagiaan dan kepuasan yang tinggi sehingga berdampak positif pada kualitas hidup secara keseluruhan. Sebaliknya, mahasiswa yang termasuk kategori rendah berpotensi mengalami gangguan kesejahteraan yang dapat meningkatkan risiko masalah psikologis, sehingga memerlukan perhatian dan intervensi yang tepat. Oleh karena itu, penting untuk melakukan upaya penguatan pada aspek kepuasan hidup dan pengelolaan emosi negatif agar *subjective well-being* mahasiswa dapat meningkat secara signifikan.

Penelitian ini menunjukkan adanya pengaruh *mindfulness* terhadap *subjective well-being* pada mahasiswa di Kota Padang, dengan kekuatan pengaruh yang relatif lemah namun signifikan secara statistik. Temuan yang menunjukkan hubungan negatif antara *mindfulness* dan *subjective well-being* memberikan indikasi bahwa kesadaran yang tinggi terhadap pengalaman internal tidak selalu berkontribusi positif terhadap *subjective well-being*, terutama bila tidak disertai kemampuan pengelolaan emosi yang memadai. Hal ini sejalan dengan pandangan teoritis yang menekankan pentingnya regulasi emosi sebagai faktor kunci dalam memaksimalkan manfaat *mindfulness* bagi kesehatan mental.

Selain itu, distribusi tingkat *mindfulness* dan *subjective well-being* yang mayoritas berada pada kategori sedang mengisyaratkan adanya ruang bagi pengembangan lebih lanjut melalui intervensi yang berfokus pada peningkatan aspek-aspek *mindfulness* yang belum optimal. Oleh karena itu, temuan ini menegaskan perlunya pendekatan *mindfulness* yang kontekstual dan terintegrasi dengan strategi pengelolaan emosi serta dukungan sosial budaya yang memadai guna meningkatkan *subjective well-being* mahasiswa secara berkelanjutan.

## KESIMPULAN

Berdasarkan temuan penelitian mengenai pengaruh *mindfulness* terhadap *subjective well-being* pada mahasiswa di Kota Padang, dapat disimpulkan bahwa secara umum tingkat *subjective well-being* mahasiswa berada dalam kategori sedang, yaitu sebesar 72,4%. Demikian pula, tingkat *mindfulness* mahasiswa juga tergolong dalam kategori sedang, dengan persentase sebesar 71,4%. Analisis lebih lanjut menunjukkan bahwa terdapat pengaruh yang signifikan antara *mindfulness* terhadap *subjective well-being*, yang mengindikasikan bahwa semakin tinggi tingkat *mindfulness* yang dimiliki oleh mahasiswa, maka semakin tinggi pula tingkat kesejahteraan subjektif yang mereka rasakan. Temuan ini menegaskan bahwa kemampuan untuk hadir secara sadar dan penuh perhatian terhadap pengalaman saat ini berperan penting dalam mendukung kesejahteraan psikologis mahasiswa. Oleh karena itu, upaya pengembangan *mindfulness* dalam lingkungan pendidikan tinggi dapat menjadi strategi yang efektif untuk meningkatkan kualitas kesehatan mental dan kesejahteraan mahasiswa secara keseluruhan.

## DAFTAR PUSTAKA

- Afani, A., & Kurniawan, A. (2021). Gambaran Mindfulness Pada Atlet Senam Artistik Putri Jawa Timur. *Buletin Riset Psikologi Dan Kesehatan Mental (BRPKM)*, 1(1), 406–416. <https://doi.org/10.20473/Brpkm.V1i1.24950>.
- Amanah, F., Situmorang, N. Z., & Tentama, F. (2021). Subjective Well-Being Mahasiswa Pada Masa Pandemi Covid-19 Dilihat Dari Hope Dan Employability. *Psikostudia : Jurnal Psikologi*, 10(3), 206. <https://doi.org/10.30872/Psikostudia.V10i3.5249>.
- Baer, R. A., Smith, G. T., Hopkins, J., Krietemeyer, J., & Toney, L. (2006). Using Self-Report Assessment Methods To Explore Facets Of Mindfulness. *Assessment*, 13(1), 27–45. <https://doi.org/10.1177/1073191105283504>.
- 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>.
- Britton, W. B., Lindahl, J. R., Cooper, D. J., Canby, N. K., & Palitsky, R. (2021). Defining and Measuring Meditation-Related Adverse Effects in Mindfulness-Based Programs. *Clinical Psychological Science*, 9(6), 1185–1204. <https://doi.org/10.1177/2167702621996340>.
- Bukhori, A., Yanti, A. R., & Rahmawati, A. (2023). Penerapan Mindfulness Training Sebagai Upaya Dalam Mengurangi Psychological Distress Pada Generasi Z. *Proceedings Of Annual Guidance And Counseling Academic Forum*, 1–9. <https://proceeding.unnes.ac.id/index.php/agcaf/article/view/2373>.
- Carson, S. H., & Langer, E. J. (2006). Mindfulness And Self-Acceptance. *Journal Of Rational*

- Emotive And Cognitive - Behavior Therapy, 24(1), 29–43.  
<https://doi.org/10.1007/S10942-006-0022-5>.
- Collard, P., Avny, N., & Boniwell, I. (2008). Teaching Mindfulness Based Cognitive Therapy (MBCT) To Students: The Effects Of MBCT On The Levels Of Mindfulness And Subjective Well-Being. *Counselling Psychology Quarterly*, 21(4), 323–336.  
<https://doi.org/10.1080/09515070802602112>.
- Creswell, J. D. (2017). Mindfulness Interventions. *Annual Review Of Psychology*, 68(September), 491–516. <https://doi.org/10.1146/Annurev-Psych-042716-051139>.
- Diener, E. (2000). Subjective Well-Being: 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>.
- Diener, E., & Ryan, K. (2008). Subjective Well-Being : A General Overview. 39(4), 391–406.
- Dimock, M., (2019). Defining Generations: Where Millennials End And Generation Z Begins, Pew Research Center. United States Of America. Retrieved From <https://coillink.org/20.500.12592/J9n0zz> On 20 Nov 2024. COI: 20.500.12592/J9n0zz.
- Fitriana, A., & Kurniasih, N. (2021). Prestasi Belajar Mahasiswa (Studi Mahasiswa PAI Yang Aktif Berorganisasi Di IAIIG Cilacap). *Jurnal Tawadhu*, 5(1), 44–58.
- Hendryadi, H. (2017). Validitas Isi: Tahap Awal Pengembangan Kuesioner. *Jurnal Riset Manajemen Dan Bisnis (JRMB) Fakultas Ekonomi UNIAT*, 2(2), 169–178.  
<https://doi.org/10.36226/jrmb.v2i2.47>.
- Ibnu Ubaidillah, & Makmuroh Sri Rahayu. (2022). Hubungan antara Mindfulness dengan Subjective Well-Being pada Ibu Rumah Tangga. *Bandung Conference Series: Psychology Science*, 2(1), 337–340. <https://doi.org/10.29313/bcsps.v2i1.1079>.
- Intan, A. H. (2013). Hubungan Antara Orientasi Keberagamaan Terhadap Subjective Well-Being Pada Mahasiswa. Skripsi. Yogyakarta: Fakultas Psikologi Dan Ilmu Sosial Budaya Universitas Islam Indonesia.
- Jane, A., & Suyasa, P. T. Y. S. (2025). Mindfulness Untuk Peningkatan Subjective Well-Being ( Studi Pada Caregiver Lansia ). 4(2), 1494–1501.
- Kitzrow, M. A. (2003). The Mental Health Needs Of Today's College Students: Challenges And Recommendations. *NASPA Journal*, 41(1), 167–181.  
<https://doi.org/10.2202/0027-6014.1310>.
- Kulaksızoğlu, A., & Topuz, C. (2014). Subjective Well Being Levels Of University Students. *Journal Of Educational And Instructional Studies*, August, 2146–7463. [www.ijonte.org](http://www.ijonte.org).
- Markus, H. R., & Kitayama S, (1991). Culture And The Self: Implication For Cognition, Emotional, Motivation. *Psychological Review*, Vol. 98, No. 2, 224–253.  
<http://dx.doi.org/10.1037/0033-295X.98.2.224>.
- Masambe, O., & Purnawinadi, I. G. (2024). Hubungan Efikasi Diri Dan Optimisme Dengan Kesejahteraan Subjektif Mahasiswa Keperawatan Tahun Pertama. *Nutrix Journal*, 8(1), 39. <https://doi.org/10.37771/Nj.v8i1.1077>.
- Mawaddah, I., Astuti, N. W., & Wijaya, E. (2022). Hubungan Stres Akademik Dengan Subjective Well-Being Pada Mahasiswa Selama Masa Pandemi Covid- 19. *Prosiding*

- Seri Seminar Nasional , 2(1), 363–372.
- Mckinsey (2022). Gen Z Mental Health: The Impact Of Tech And Social Media. <https://www.mckinsey.com/mhi/our-insights/gen-z-mental-health-the-impact-of-tech-and-social-media#/>.
- Meindy, N., Djunaidi, A., & Triwahyuni, A. (2022). Adaptasi Five Facet Mindfulness Questionnaire Bahasa Indonesia. *Psychocentrum Review*, 4(1), 1–19. <https://doi.org/10.26539/pcr.41849>.
- Nuria, W. A. (2022). Hubungan Antara Regulasi Emosi Dengan Subjective Well-Being. *Jurnal Empati*, 175–181. [https://etheses.uinmataram.ac.id/4106/1/Wanda Aura Nuria 180303092-.pdf](https://etheses.uinmataram.ac.id/4106/1/Wanda%20Aura%20Nuria%20180303092-.pdf).
- O'Connor, E. (2005). Student Well-Being: A Dimension Of Subjective Well-Being? Elodie O'Connor Submitted In Partial Fulfillment Of The Requirements For The Award Of Bachelor Of Arts ( Honours ) Degree School Of Psychology October 2005 Ii. Thesis, 0(October), 1–59. <http://www.acqol.com.au/uploads/theses/thesis-oconnor-e.pdf>.
- Papageorgiou, C., Wells, A., & Nolen-Hoeksema, S. (2004). Theories Of Rumination The Response Styles Theory. *Depressive Rumination: Nature, Theory And Treatment*, 108–123. <http://dx.doi.org/10.1002/9780470713853.ch6>.
- Rahmawati, U. N., Nashori, F., & Rachmahana, R. S. (2020). Pelatihan Mindfulness Teaching Untuk Meningkatkan Kesejahteraan Subjektif Guru Sekolah Inklusi. *Psychopathic : Jurnal Ilmiah Psikologi*, 7(1), 49–60. <https://doi.org/10.15575/psy.v7i1.8241>.
- Sahir, S. H. (2022). *Metodologi Penelitian*. Medan: Kbm Indonesia. ISBN: 978-623-6155-06-6.
- Sugiyono, D. (2013). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, Dan Tindakan*. Bandung: Alfabeta, Cv. ISBN: 979-8433-64-0.
- Salovey, P., & Mayer, J.D. (1990). Emotional Intelligence. *Imagination, Cognition And Personality*, Vol. 9(3) 185-211, 1989-90. <https://dx.doi.org/10.2190/DUGG-P24E-52WK-6CDG>.
- The American Psychological Association (APA). (2018). Stress In Americatm Generation Z. *Stress In America Survey*. American Psychological Association, October, 1–11. <https://www.apa.org/news/press/releases/stress/2018>.
- Ulfah, S. M., & Mulyana, O. P. (2014). Gambaran Subjective Well Being Pada Wanita Involuntary Childless. *Jurnal Penelitian Psikologi*, 2(3), 1–10.
- Victoriana, E., Manurung, R. T., Azizah, E., Teresa, M., & Gultom, Z. A. (2023). Makna Hidup Dan Subjective Well-Being Mahasiswa. *Humanitas (Jurnal Psikologi)*, 7(2), 225–244. <https://doi.org/10.28932/humanitas.v7i2.6544>.
- Wardah, N. A., & Jannah, M. (2022). Subjective Well-Being Pada Dewasa Awal Representation Of Subjective Well-Being In Early Adulthood. *Character: Jurnal Pendidikan Psikologi*, 10(02), 232–242.
- 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>.
- Warren (2024). *Generasi Z (Gen Z): Definisi, Tahun Kelahiran, Dan Demografi*.

<https://www.investopedia.com/generation-z-gen-z-definition-5218554>.

- Werty, M. Z., Situmorang, N. Z., & Mujidin, M. (2021). Hubungan Antara Mindfulness Dan Kesejahteraan Subjektif Mahasiswa Selama Pandemi. *Analitika: Jurnal Magister Psikologi UMA*, 13(1), 2502–4590.
- Winarsunu, T. (2009). *Statistik Dalam Penelitian Psikologi Pendidikan*. Malang: UMM Press. ISBN: 979-979-796-117-5.
- Yani, W., Rahayu, S., Khasanah, A. N., Psikologi, P., & Psikologi, F. (2020). Mindfulness Dan Subjective Well-Being Pada Remaja Panti Asuhan. *Respostory UIN Suska*, 6(2), 634–640. <http://dx.doi.org/10.29313/.V6i2.23921>.
- Yunita, M. M., & Lesmana, T. (2019). Hubungan Mindfulness Dan Vigor Dengan Prestasi Akademik Pada Mahasiswa Di Universitas X. *Proyeksi*, 14(2), 172. <https://doi.org/10.30659/Jp.14.2.172-184>.
- Zaki, J., & Craig Williams, W. (2013). Interpersonal Emotion Regulation. *Emotion*, 13(5), 803–810. <https://doi.org/10.1037/A0033839>.