PLAGIAT MERUPAKAN TINDAKAN TIDAK TERPUJI

ABSTRAK

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

Cyndi Tamara Marudut Purba
Universitas Sanata Dharma 2026

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

PLAGIAT MERUPAKAN TINDAKAN TIDAK TERPUJI

ABSTRACT

THE RELATIONSHIP BETWEEN MINDFULNESS AND PSYCHOLOGICAL WELL-BEING OF GUIDANCE AND COUNSELING STUDENTS OF THE CLASS OF 2025, SANATA DHARMA UNIVERSITY, YOGYAKARTA

Cyndi Tamara Marudut Purba *Sanata*
Dharma University 2026

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*