

**PERAN RESILIENSI DAN *TRAIT MINDFULNESS* TERHADAP  
*PSYCHOLOGICAL WELL-BEING* PADA *EMERGING ADULTHOOD***



**SKRIPSI**

Diajukan Kepada Fakultas Ilmu Sosial Dan Humaniora  
Universitas Islam Negeri Sunan Kalijaga Yogyakarta  
untuk Memenuhi Sebagian Syarat Memperoleh Gelar Sarjana Psikologi

**Disusun Oleh:**

**Putri Retno Palupi**

**NIM 21107010094**

**Dosen Pembimbing Skripsi:**

**Dr. Pihasniwati, S.Psi, M.A., Psikolog**

**NIP. 19741120 200003 2 003**

**PROGRAM STUDI PSIKOLOGI  
FAKULTAS ILMU SOSIAL DAN HUMANIORA  
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI SUNAN KALIJAGA  
YOGYAKARTA**

**2025**

## LEMBAR PENGESAHAN



KEMENTERIAN AGAMA  
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI SUNAN KALIJAGA  
FAKULTAS ILMU SOSIAL DAN HUMANIORA  
Jl. Marsda Adisucipto Telp. (0274) 585300 Fax. (0274) 519571 Yogyakarta 55281

### PENGESAHAN TUGAS AKHIR

Nomor : B-3361/Un.02/DSH/PP.00.9/08/2025

Tugas Akhir dengan judul : Peran Resiliensi dan *Trait Mindfulness* terhadap *Psychological Well Being* pada *Emerging Adulthood*

yang dipersiapkan dan disusun oleh:

Nama : PUTRI RETNO PALUPI  
Nomor Induk Mahasiswa : 21107010094  
Telah diujikan pada : Selasa, 15 Juli 2025  
Nilai ujian Tugas Akhir : A

dinyatakan telah diterima oleh Fakultas Ilmu Sosial dan Humaniora UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta

### TIM UJIAN TUGAS AKHIR



Valid ID: 6895ab8987a9c

Ketua Sidang

Dr. Pihasnawati, S.Psi, M.A., Psikolog  
SIGNED



Valid ID: 6895bdc5ae59f

Penguji I

Nuristighfari Masri Khaerani, S.Psi., M.Psi  
SIGNED



Valid ID: 6891e70d359cf

Penguji II

Aditya Dedy Nugraha, S.Psi., M.Psi., Psi.  
SIGNED



Valid ID: 68995961efcd3

Yogyakarta, 15 Juli 2025

UIN Sunan Kalijaga  
Dekan Fakultas Ilmu Sosial dan Humaniora

Prof. Dr. Erika Setyanti Kusumaputri, S.Psi., M.Si.  
SIGNED

## PERNYATAAN KEASLIAN PENELITIAN

### PERNYATAAN KEASLIAN PENELITIAN

Yang bertanda tangan di bawah Ini adalah :

Nama : Putri Retno Palupi

NIM : 21107010094

Program Studi : Psikologi

Menyatakan dengan sesungguhnya bahwa dalam skripsi saya yang berjudul “Peran Resiliensi Dan *Trait Mindfulness* Terhadap *Psychological Well Being* Pada *Emerging Adulthood*” adalah hasil karya penelitian saya sendiri, tanpa melanggar aturan akademik seperti penjiplakan, pemalsuan data atau manipulasi data dan belum pernah diajukan untuk memperoleh gelar sarjana di suatu perguruan tinggi manapun. Selain itu, terdapat beberapa bagian yang dikutip oleh Penulis telah disebutkan dalam teks dan dicantumkan dalam daftar Pustaka

Demikian pernyataan ini saya buat dan dapat digunakan sebagaimana mestinya. Apabila terbukti penelitian ini melanggar kode etik akademik dan peraturan, maka sebagai peneliti saya siap menerima konsekuensi yang berlaku di UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta.

Yogyakarta, 01 Juli 2025

Yang menyatakan,



Putri Retno Palupi

NIM : 21107010094

## NOTA PEMBIMBING SKRIPSI



Universitas Islam Negeri Sunan Kalijaga  
FM-UINSK-BM-05-03/R0

### SURAT PERSETUJUAN SKRIPSI / TUGAS AKHIR

Hal : Persetujuan Skripsi/Tugas Akhir  
Lamp : -

Kepada  
Yth. Dekan Fakultas Ilmu Sosial dan Humaniora  
UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta  
Di Yogyakarta

*Assalamu'alaikum Wr. Wb.*

Setelah membaca, meneliti, memberikan petunjuk dan mengoreksi serta mengadakan perbaikan seperlunya, maka kami selaku pembimbing berpendapat bahwa skripsi Saudara:

Nama : Putri Retno Palupi  
NIM : 21107010094  
Prodi : Psikologi  
Judul : Peran Resiliensi dan *Trait Mindfulness Terhadap Psychological Well Being Pada Emerging Adulthood*

Telah dapat diajukan kepada Fakultas Ilmu Sosial dan Humaniora UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta sebagai salah satu syarat untuk memperoleh gelar Sarjana Strata Satu dalam Program Studi Psikologi.

Harapan saya semoga Saudara tersebut di atas dapat segera dipanggil untuk mempertanggungjawabkan skripsinya dalam sidang munaqasyah. Atas perhatiannya kami ucapkan terima kasih.

*Wassalamu'alaikum Wr. Wb.*

Yogyakarta, 08 Juli 2025  
Pembimbing,

Dr. Pihasniwati, S.Psi, M.A., Psikolog  
NIP. 19741120 200003 2 003

## MOTTO

"Belajarlah mengucap syukur dari hal-hal baik di hidupmu. Belajarlah menjadi kuat dari hal-hal buruk dihidupmu."

(B.J. Habibie)

"Tidak pernah ada hidup yang berat selama kita yakin kita bisa melaluinya dan selalu bersyukur atas segala yang ada. Apabila kita terus berjuang untuk suatu hal yang benar, maka kita tidak akan pernah merasa menyesal."

(Putri Retno Palupi)

"Hiduplah atas diri kita sendiri, jangan pernah menggantungkan diri pada sesuatu yang tidak pasti"

(Anonymous)

"Keberhasilan terbesar dalam hidup adalah ketika kamu merasa memiliki nilai dan makna dalam hidupmu."

(Buya Hamka)

## HALAMAN PERSEMBAHAN

Alhamdulillah

Segala puji bagi Allah SWT yang telah melimpahkan banyak kebaikan dan karunia-Nya kepada saya, sehingga atas izin dan kuasa-Nya amanah menjadi mahasiswa S1 Psikologi dapat saya selesaikan dengan baik dan tepat pada waktunya.

DIRIKU

Untuk diri saya sendiri, terimakasih sudah berjuang sebaik mungkin, terimakasih sudah memaksimalkan waktu dengan baik dan menyelesaikan 4 tahun untuk menempuh pendidikan S1 Psikologi yang menjadi impian di masa sekolah.

KELUARGA

Rasa hormat dan cinta saya persembahkan pada keluarga

Terimakasih karena selalu memberi ridha, kasih sayang, dukungan dan doa baik yang tidak pernah terputus. Segala doa dan rasa syukur senantiasa mengalir untuk sosok-sosok berharga dalam hidup saya.

TEMAN SEPERJUANGAN

Semua jiwa yang membersamaiku selama berproses

## KATA PENGANTAR

Alhamdulillah Rabbil ‘alamin, puji syukur atas kasih sayang, kebaikan dan ridho Allah SWT yang selalu menyertai penulis dalam proses penyusunan skripsi yang berjudul “Peran Resiliensi dan Trait Mindfulness terhadap Psychological Well-Being Pada Emerging Adulthood”. Tugas akhir ini ditujukan untuk memenuhi sebagian syarat memperoleh gelar Sarjana Psikologi di Universitas Islam Negeri Sunan Kalijaga Yogyakarta.

Peneliti menyadari bahwa masih banyak kekurangan dalam penulisan tugas akhir ini dan terbuka atas kritik dan saran perbaikan dari pembaca sekalian, dikarenakan kesempurnaan hanyalah milik Allah SWT. Selesainya penelitian ini tidak terlepas dari bantuan banyak pihak, oleh karena itu peneliti ingin mengucapkan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada:

1. Prof. Noorhaidi, S.Ag., MA. M.Phil., Ph.D. selaku Rektor UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta beserta jajarannya.
2. Ibu Prof. Dr. Erika Setyanti Kusumaputri, S.Psi., M.Si. selaku Dekan Fakultas Ilmu Sosial dan Humaniora Universitas Islam Negeri Sunan Kalijaga Yogyakarta, beserta jajarannya.
3. Ibu Denisa Apriliawati, S.Psi., M. Res. selaku ketua Program Studi Psikologi.
4. Ibu Dr. Piharni, S.Psi, M.A., Psikolog. selaku Dosen Pembimbing Skripsi yang senantiasa membantu saya menemukan ide dan memberikan arahan serta masukan selama proses penyusunan skripsi ini sehingga penelitian ini dapat terselesaikan dengan maksimal.

5. Ibu Nuristighfari Masri Khaerani, S.Psi., M.Psi. selaku Dosen Penguji 1.  
Terima kasih banyak atas ilmu, arahan dan masukan yang telah diberikan sehingga karya tulisan ini menjadi lebih baik.
6. Bapak Aditya Dedy Nugraha, S.Psi., M.Psi., Psi. selaku Dosen Penguji 2.  
Terimakasih banyak atas arahan dan masukan yang diberikan sehingga karya tulisan ini menjadi lebih baik.
7. Ibu Ratna Mustika Handayani, S.Psi., M.Psi., Psi. selaku Dosen Penasihat Akademik yang senantiasa memberikan arahan dan membantu saya selama ini dalam proses perkuliahan saya.
8. Seluruh Dosen Prodi Psikologi atas bimbingan, ilmu serta motivasi yang telah diberikan selama ini.
9. Seluruh individu dewasa awal di Daerah Istimewa Yogyakarta yang sudah bersedia menjadi responden dalam penelitian ini. Terima kasih semoga menjadi penambah amal kebaikan.
10. Terkhusus untuk diri saya sendiri yang tidak pernah berhenti berjuang dan berhasil menyelesaikan jalan yang dipilih dengan menikmati segala alur perjalanan panjangnya, tangis dan tawanya. SELAMAT! 1 Langkah menuju mimpimu sudah terlalui. Semangat selalu, Aku!
11. Bapak, adek juga kakak saya, Ibu dan Mama terima kasih atas doa hebat yang kalian bacakan setiap harinya. Terima kasih atas ridho yang kalian berikan di setiap langkahku. Semoga anak kecil yang cengeng dan keras kepala ini bisa mencapai mimpinya dan membahagiakan kalian semuanya. Untuk bapak dan adek saya, terima kasih atas segala bantuan yang diberikan

selama ini sering pulang pergi ke Jogja dan diantarkan ke stasiun yang jaraknya lumayan jauh dari rumah. Untuk Keluargaku tanpa terkecuali, Terima kasih sudah menerima segala bentuk kekecewaan yang saya perbuat. Terima kasih untuk segala bentuk dukungan yang diberikan dengan caranya sendiri.

12. Seseorang berinisial A terimakasih atas segala waktu, kebahagiaan, doa, arahan, nasihat, dukungan emosional, kesabaran yang luar biasa selama menghadapi dan menemani saya berproses. Seseorang yang menemani hari demi hari, berproses bersama dari SMA, menjelang ujian UTBK untuk masuk ke perguruan tinggi hingga mendapat gelar S.Psi. Terima kasih sudah menjadi tempat ternyaman untuk bertukar cerita 24/7 dikala *many people come and go* dan membantu proses penyusunan skripsi saya. Semoga kita menjadi pribadi yang lebih baik dan sukses bersama di masa mendatang!
13. Desy Intan Wulansari terima kasih sudah senantiasa membantu dan menjadi pendengar, teman berdiskusi kehidupan dan skripsian, berbagi kebahagiaan, dan menjadi saksi sekaligus teman terhebat dan terbaik saya di perjalanan belajar di jenjang S1 ini. Semoga Allah SWT mempermudah segala niat baikmu dan segala hal baik selalu menyertai langkahmu. Sampai jumpa di kabar kesuksesan dan lain kesempatan!
14. Penghuni Kost Siswati, Septi Sukma dan Enny terima kasih sudah menjadi teman dalam kehidupan saya sehari-hari, menjadi pendengar dan tempat bertukar cerita yang tidak kalah nyaman dari rumah sendiri.

15. Tari, Rohma, Okti, Alfi, dan teman-teman di Kebumen yang selalu memberikan dukungan dan kebahagiaan. Terimakasih selalu mendukung dan mau berproses bersama! Semoga Allah SWT selalu menyertai langkahmu!
16. Keluarga besar PIK-M Lingkar Seroja yang telah memberikan kesempatan kepada saya untuk bisa mengembangkan dan memaksimalkan segala potensi yang saya miliki. Terima kasih atas segala kepercayaan dan dukungannya selama ini, berkat kalian saya bisa mengembangkan diri saya dan bisa tampil dengan lebih percaya diri di depan umum.
17. Keluarga Asisten Praktikum DDAI II khususnya kelas C periode semester gasal TA 2024/2025. Terima kasih sudah menjadi teman berdiskusi mengenai alat-alat tes psikologi lebih dalam dan berbagi cerita tentang kehidupan lainnya. Semoga kalian semua selalu dimudahkan langkahnya dalam mewujudkan cita-cita.
18. Seluruh orang baik yang telah berkontribusi selama menjalankan tugas perkuliahan ini, baik lewat doa maupun tindakan nyata, terimakasih banyak.

STATE ISLAMIC UNIVERSITY  
SUNAN KALIJAGA  
YOGYAKARTA

## DAFTAR ISI

|                                                            |       |
|------------------------------------------------------------|-------|
| COVER SKRIPSI .....                                        | i     |
| LEMBAR PENGESAHAN .....                                    | ii    |
| PERNYATAAN KEASLIAN PENELITIAN .....                       | iii   |
| NOTA PEMBIMBING SKRIPSI .....                              | iv    |
| MOTTO.....                                                 | v     |
| HALAMAN PERSEMBAHAN.....                                   | vi    |
| KATA PENGANTAR .....                                       | vii   |
| DAFTAR ISI.....                                            | xi    |
| DAFTAR TABEL.....                                          | xiv   |
| DAFTAR GAMBAR .....                                        | xv    |
| DAFTAR BAGAN.....                                          | xvi   |
| DAFTAR LAMPIRAN.....                                       | xvii  |
| INTISARI.....                                              | xviii |
| ABSTRACT.....                                              | xix   |
| BAB I PENDAHULUAN .....                                    | 1     |
| A. Latar Belakang Masalah.....                             | 1     |
| B. Tujuan Penelitian .....                                 | 14    |
| C. Manfaat Penelitian .....                                | 14    |
| D. Keaslian Penelitian.....                                | 17    |
| BAB II DASAR TEORI.....                                    | 28    |
| A. Psychological Well-Being.....                           | 28    |
| 1) Definisi Psychological Well-Being.....                  | 28    |
| 2) Aspek-aspek Psychological Well-Being.....               | 30    |
| 3) Faktor yang mempengaruhi Psychological Well-Being ..... | 35    |
| B. Resiliensi.....                                         | 42    |
| 1) Definisi Resiliensi .....                               | 42    |
| 2) Aspek-aspek Resiliensi .....                            | 43    |
| C. Trait Mindfulness.....                                  | 45    |
| 1) Definisi Trait Mindfulness .....                        | 45    |

|                                                                                                                         |    |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----|
| 2) Aspek-aspek Trait Mindfulness .....                                                                                  | 46 |
| D. Emerging Adulthood.....                                                                                              | 47 |
| 1) Pengertian.....                                                                                                      | 47 |
| 2) Karakteristik Emerging Adulthood.....                                                                                | 48 |
| E. Dinamika Hubungan Resiliensi dan Trait Mindfulness terhadap<br>Psychological Well-Being pada Emerging Adulthood..... | 51 |
| BAB III METODE PENELITIAN.....                                                                                          | 61 |
| A. Desain Penelitian.....                                                                                               | 61 |
| B. Identifikasi Variabel Penelitian.....                                                                                | 62 |
| C. Definisi Operasional Variabel Penelitian.....                                                                        | 63 |
| 1) Psychological Well-Being (PWB) .....                                                                                 | 63 |
| 2) Resiliensi .....                                                                                                     | 63 |
| 3) Trait Mindfulness .....                                                                                              | 64 |
| D. Populasi dan Sampel .....                                                                                            | 64 |
| E. Teknik Pengumpulan Data .....                                                                                        | 66 |
| 1) Psychological Well-Being.....                                                                                        | 67 |
| 2) Resiliensi .....                                                                                                     | 69 |
| 3) Trait Mindfulness .....                                                                                              | 70 |
| F. Validitas dan Reliabilitas Alat Ukur .....                                                                           | 72 |
| 1) Validitas .....                                                                                                      | 72 |
| 2) Seleksi Aitem .....                                                                                                  | 72 |
| 3) Reliabilitas.....                                                                                                    | 73 |
| G. Teknik Analisis Data.....                                                                                            | 74 |
| 1) Uji Analisis Deskriptif Statistik .....                                                                              | 74 |
| 2) Uji Asumsi Klasik .....                                                                                              | 74 |
| 3) Uji Hipotesis.....                                                                                                   | 78 |
| BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN .....                                                                                       | 79 |
| A. Orientasi Kancan.....                                                                                                | 79 |
| B. Persiapan Penelitian .....                                                                                           | 80 |
| 1) Persiapan Administrasi.....                                                                                          | 80 |
| 2) Persiapan Alat Ukur .....                                                                                            | 81 |

|                                                |     |
|------------------------------------------------|-----|
| 3) Pelaksanaan Uji Coba Aitem .....            | 82  |
| 4) Hasil <i>Tryout</i> Alat Ukur (Skala) ..... | 83  |
| C. Pelaksanaan Penelitian .....                | 90  |
| D. Hasil Penelitian .....                      | 92  |
| 1) Deskripsi Partisipan Penelitian .....       | 92  |
| 2) Deskripsi Statistik .....                   | 94  |
| 3) Deskripsi Asumsi .....                      | 99  |
| 4) Uji Hipotesis .....                         | 102 |
| 5) Analisis Tambahan .....                     | 106 |
| E. Pembahasan .....                            | 107 |
| BAB V PENUTUP .....                            | 120 |
| A. Kesimpulan .....                            | 120 |
| B. Saran .....                                 | 121 |
| DAFTAR PUSTAKA .....                           | 125 |
| LAMPIRAN .....                                 | 134 |

## DAFTAR TABEL

|                                                                                                             |     |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----|
| Tabel 1. 1 Literature Review.....                                                                           | 17  |
| Tabel 3.1 Jumlah Penduduk Per-Wilayah di DIY .....                                                          | 65  |
| Tabel 3. 2 Sebaran Aitem Psychological Well-Being Scale (PWBS) .....                                        | 68  |
| Tabel 3.3 Sebaran Aitem Resilience Scale .....                                                              | 69  |
| Tabel 3.4 Sebaran Aitem Skala Five-Facets Mindfulness Questionare (FFMQ) ..                                 | 71  |
| Tabel 4. 1 Data Jumlah Penduduk Per-Wilayah DIY .....                                                       | 80  |
| Tabel 4. 2 Sebaran aitem PWB Scale sebelum tryout.....                                                      | 84  |
| Tabel 4. 3 Sebaran aitem PWB Scale dan penomoran baru sesudah tryout .....                                  | 85  |
| Tabel 4. 4 Sebaran aitem Resilience Scale (RS) sebelum tryout .....                                         | 86  |
| Tabel 4. 5 Sebaran aitem Resilience Scale (RS) penomoran baru sesudah tryout.                               | 87  |
| Tabel 4. 6 Sebaran aitem Five-Facets Mindfulness Questionare (FFMQ) sebelum tryout .....                    | 88  |
| Tabel 4. 7 Sebaran aitem Five-Facets Mindfulness Questionare (FFMQ) dan penomoran baru sesudah tryout ..... | 88  |
| Tabel 4. 8 Reliabilitas Alat Ukur Psychological Well Being, Resiliensi dan Trait Mindfulness.....           | 90  |
| Tabel 4. 9 Data Demografi Responden .....                                                                   | 93  |
| Tabel 4. 10 Deskripsi Statistik Hipotetik dan Empirik .....                                                 | 95  |
| Tabel 4. 11 Norma Kategorisasi.....                                                                         | 96  |
| Tabel 4. 12 Kategorisasi Psychological Well-Being.....                                                      | 97  |
| Tabel 4. 13 Kategorisasi Resiliensi.....                                                                    | 97  |
| Tabel 4. 14 Kategorisasi Trait Mindfulness .....                                                            | 98  |
| Tabel 4. 15 Hasil Uji Normalitas .....                                                                      | 99  |
| Tabel 4. 16 Hasil Uji Multikolinearitas.....                                                                | 100 |
| Tabel 4. 17 Hasil Uji Heteroskedastisitas .....                                                             | 101 |
| Tabel 4. 18 Hasil Uji Autokorelasi Durbin-Watson.....                                                       | 101 |
| Tabel 4. 19 Hasil Uji Outlier Cook's Distance .....                                                         | 102 |
| Tabel 4. 20 Hasil Uji Hipotesis Mayor .....                                                                 | 102 |
| Tabel 4. 21 Model Coefficients.....                                                                         | 103 |
| Tabel 4. 22 Hasil Uji Hipotesis Minor .....                                                                 | 104 |
| Tabel 4. 23 Hasil Analisis Tambahan .....                                                                   | 106 |

## DAFTAR GAMBAR

|                                                                                               |     |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------|-----|
| Gambar 1 Residual plots Psychological Well-Being dan Resiliensi dengan Trait Mindfulness..... | 100 |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------|-----|



## DAFTAR BAGAN

|                                                                                                   |    |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------|----|
| Bagan 1 Dinamika Hubungan Resiliensi dan Trait Mindfulness terhadap Psychological Well-Being..... | 59 |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------|----|



## DAFTAR LAMPIRAN

|                                                          |     |
|----------------------------------------------------------|-----|
| Lampiran 1 Surat Izin Penelitian.....                    | 134 |
| Lampiran 2 Alat Ukur Asli .....                          | 135 |
| Lampiran 3 Lembar Validitas Expert Judgement .....       | 145 |
| Lampiran 4 Skala Tryout Instrumen Penelitian .....       | 161 |
| Lampiran 5 Pelaksanaan Tryout Instrumen Penelitian ..... | 170 |
| Lampiran 6 Data Tryout Instrumen Penelitian.....         | 171 |
| Lampiran 7 Reliabilitas Alat Ukur.....                   | 175 |
| Lampiran 8 Pelaksanaan Penelitian .....                  | 183 |
| Lampiran 9 Instrumen Penelitian .....                    | 184 |
| Lampiran 10 Tabulasi Data Penelitian.....                | 192 |
| Lampiran 11 Hasil Penelitian.....                        | 231 |
| Lampiran 12 Uji Asumsi Klasik .....                      | 234 |
| Lampiran 13 Uji Hipotesis.....                           | 236 |
| Lampiran 14 Uji Beda Analisis Tambahan.....              | 237 |
| Lampiran 15 Dokumentasi.....                             | 237 |
| Lampiran 16 Data Diri .....                              | 238 |



# Peran Resiliensi dan Trait Mindfulness terhadap Psychological Well-Being pada Emerging Adulthood

Putri Retno Palupi  
20107010099

## INTISARI

Individu di fase *emerging adulthood* dituntut untuk mandiri dalam menghadapi masalah baru, tantangan dan kesukaran dalam fase kehidupannya. Sehingga memiliki risiko rendahnya *psychological well-being*. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara resiliensi dan *trait mindfulness* terhadap *psychological well-being* pada *emerging adulthood*. Metode penelitian ini menggunakan kuantitatif korelasional. Sampel dalam penelitian ini adalah individu *emerging adulthood* berusia 18-25 tahun yang belum menikah. Pengambilan sampel menggunakan teknik *probability proportional to size sampling*. Analisis data menggunakan teknik regresi linear berganda dibantu dengan menggunakan software Jamovi versi 2.3 for windows. Hasil menunjukkan bahwa hipotesis mayor diterima, artinya terdapat hubungan positif yang signifikan antara resiliensi dan *trait mindfulness* terhadap *psychological well-being* individu *emerging adulthood*. Selain itu, hasil penelitian menunjukkan bahwa variabel bebas resiliensi dan *trait mindfulness* secara signifikan mempengaruhi *psychological well-being* secara parsial. Analisis koefisien determinasi juga menunjukkan bahwa *psychological well-being* yang dimiliki individu *emerging adulthood* dijelaskan oleh variabel resiliensi dan *trait mindfulness* sebanyak 66,8%. Oleh karena itu, diharapkan individu *emerging adulthood* dapat meningkatkan resiliensi dan *trait mindfulness* agar dapat memiliki *psychological well-being* yang baik di fase *emerging adulthood*.

Kata kunci : resiliensi, *trait mindfulness*, *psychological well-being*, *emerging adulthood*

# **The Role of Resilience and Trait Mindfulness on Psychological Well-Being in Emerging Adulthood**

**Putri Retno Palupi**

20107010099

## **ABSTRACT**

Individuals in the emerging adulthood phase are required to be independent in facing new problems, challenges, and difficulties in their life phase. This creates a risk of low psychological well-being. This study aims to determine the relationship between resilience and trait mindfulness on psychological well-being in emerging adulthood. This research uses a quantitative correlational method. The sample in this study consists of emerging adults aged 18-25 years who are unmarried. Sampling used probability proportional to size sampling technique. Data analysis used multiple linear regression technique assisted by Jamovi software version 2.3 for Windows. The results show that the major hypothesis is accepted, meaning there is a significant positive relationship between resilience and trait mindfulness on psychological well-being of emerging adults. In addition, the research results show that the independent variables of resilience and trait mindfulness significantly influence psychological well-being partially. The coefficient of determination analysis also shows that psychological well-being in emerging adults is explained by resilience and trait mindfulness variables by 66.8%. Therefore, it is expected that emerging adults can improve their resilience and trait mindfulness in order to have good psychological well-being in the emerging adulthood phase.

**Keywords:** *resilience, trait mindfulness, psychological well-being, emerging adulthood*

# **BAB I**

## **PENDAHULUAN**

### **A. Latar Belakang Masalah**

Masa peralihan dari remaja ke dewasa dianggap penting dan menarik (Fatchurrahmi & Urbayatun, 2022). Periode ini menjadi tantangan luar biasa sepanjang rentang kehidupan manusia dan terus mengalami perubahan sepanjang waktu sesuai perkembangan zaman dan budaya (Purnamasari et al., 2023). Periode transisi antara remaja menuju dewasa awal ini sering dikenal dengan istilah *emerging adulthood*. Arnett (2000) mencetuskan konsep baru terkait tahapan perkembangan manusia yang ditulis dalam salah satu karyanya dan diterbitkan oleh *American Psychologist* dengan judul “*Emerging adulthood: A theory of development from the late teens through the twenties*”. Dalam karya ini, Arnett mendefinisikan periode *emerging adulthood* dimulai saat usia 18 tahun (setelah lulus sekolah menengah) hingga 25 tahun, ketika individu mulai membentuk komitmen kehidupan dewasa seperti melanjutkan pendidikan, memasuki jenjang pernikahan, membangun keluarga, dan mencari pekerjaan yang stabil (Arnett, 2000).

Menurut Arnett (2012), ciri utama periode *emerging adulthood* adalah eksplorasi identitas, dimana individu menggali berbagai

kemungkinan dalam aspek kehidupan, termasuk hubungan romantis, karir, dan pembentukan komitmen. Namun disisi lain, periode ini juga merupakan masa yang cukup rentan untuk mengalami kecemasan, ketidakpastian dan kegelisahan, hal ini dikarenakan individu *emerging adulthood* tidak mengetahui arah eksplorasi identitasnya (Arnett, 2015). Masa *emerging adulthood* ditandai dengan berbagai perubahan yang mengharuskan individu beradaptasi. Periode ini memberikan kesempatan bagi individu untuk mengeksplorasi berbagai kemungkinan dan mencoba hal-hal baru serta gaya hidup yang berbeda.

Arnett (2000) memaparkan bahwa masa *emerging adulthood* ditandai dengan adanya kesempatan yang luas untuk mengeksplorasi identitas dalam berbagai aspek kehidupan, mencakup percintaan, pekerjaan, dan cara pandang terhadap dunia. Proses eksplorasi ini dapat menimbulkan ketidakstabilan dalam kehidupan individu, yang mengakibatkan kebimbangan dalam menentukan arah hidup dan seringnya perubahan rencana. Miller (2011) menekankan bahwa situasi ini mendorong individu *emerging adulthood* untuk lebih memahami diri mereka sendiri. Individu juga akan dihadapkan dengan tantangan baru setelah berhasil melewati masa remaja, tantangan dan tugas perkembangan pada periode *emerging adulthood* tentu memiliki perbedaan dari masa sebelumnya (Utami et al., 2023).

Periode *emerging adulthood* pada umumnya digambarkan sebagai periode perkembangan yang cukup erat kaitannya dengan *psychological*

*well-being*. Ozer & Schwartz (2020) menemukan bahwa sebagian individu mempunyai *psychological well-being* yang baik, namun tidak sedikit yang mengalami tingkat *psychological well-being* rendah, terutama karena ketidakpastian dan kekhawatiran tentang masa depan. Menurut Ryff (1995), kondisi *psychological well-being* dapat diidentifikasi ketika seseorang mengalami kebahagiaan, merasa puas dengan hidupnya, dan tidak menunjukkan gejala depresi. Mengacu pada karakteristik tersebut, penting bagi seseorang pada masa *emerging adulthood* untuk mempunyai *psychological well-being* yang optimal supaya dapat mencapai tingkat kebahagiaan dan kepuasan hidup yang tinggi, serta terhindar dari depresi.

Penelitian Balzarie & Nawangsih (2019) membandingkan kondisi psikologis *emerging adulthood* dengan tahap perkembangan lainnya. Hasilnya menunjukkan tingkat depresi yang lebih tinggi pada usia 20-an dibandingkan rentang usia lainnya. Menurut Arnett (2000), mahasiswa termasuk dalam kategori *emerging adulthood* dengan rentang usia 18-25 tahun. Studi yang dilakukan oleh Balzarie & Nawangsih (2019) terhadap 87 mahasiswa di Bandung mengungkapkan bahwa para responden sering mengalami stres, kecemasan, dan kekhawatiran dalam hidup mereka. Mereka juga merasakan stagnasi dalam kehidupan dan ketidaknyamanan dengan kondisi saat ini. Mereka juga merasa kehidupannya tidak ada kemajuan dan merasa tidak nyaman dengan hidupnya. Selain itu, penelitian lain juga menunjukkan hal yang serupa, dimana individu *emerging adulthood* merasa tidak puas dengan hidupnya selama tahap eksplorasi

identitas. Kemudian Studi Novianti & Alfiasari (2017) terhadap 102 mahasiswa IPB Bogor (usia 18-23 tahun) menunjukkan skor indeks kepuasan rata-rata hanya 58,26%, mengindikasikan ketidakpuasan mahasiswa dalam berbagai aspek kehidupan. Sejalan dengan itu, penelitian Ramadhani (2019) pada mahasiswa S1 dari luar Pulau Jawa di Malang juga menemukan skor kepuasan hidup yang rendah, yakni 60%.

Pada masa *emerging adulthood* seorang individu juga berkemungkinan untuk mengalami berbagai sumber kecemasan. Hal tersebut dikarenakan pada masa ini seseorang individu sedang mengeksplorasi banyak kemungkinan dalam kehidupan akademik, percintaan, dan rencana masa depan. Kondisi ini membuat Individu *emerging adulthood* lebih rentan mengalami ketakutan, kekhawatiran dan kecemasan tentang masa depan. Eksplorasi ini juga memungkinkan *emerging adulthood* untuk mengalami kecemasan terhadap masa lalu, karena evaluasi diri yang menghubungkan pengalamannya dari waktu ke waktu yang dapat memicu kritik diri berlebih ataupun membandingkan dengan rekan sebaya (Pihasnawati, 2024).

Statistik Data Survei Kesehatan Indonesia Tahun 2023 menunjukkan bahwa 6,1% penduduk Indonesia berusia di atas 15 tahun mengalami gangguan kesehatan jiwa atau gangguan mental emosional yang ditandai dengan gejala depresi dan kecemasan. Angka ini menjelaskan bahwa dari setiap 100 orang dewasa di Indonesia (berusia 15 tahun ke atas), sekitar 6 orang mengalami gangguan kesehatan jiwa atau gangguan mental

emosional. Khusus untuk kelompok usia 15-24 tahun, persentase yang mengalami depresi mencapai 6,2%. Kondisi depresi, terutama yang berat, dan gangguan kecemasan dapat memicu perilaku menyakiti diri sendiri (*self harm*) dan dalam kasus terburuk dapat berujung pada bunuh diri. Data menunjukkan bahwa 80% kasus bunuh diri umumnya dipicu oleh depresi dan kecemasan.

Indonesia menghadapi krisis bunuh diri yang semakin memburuk dalam beberapa tahun terakhir. Angka kasus bunuh diri mengalami peningkatan dramatis sebesar 60% dalam 5 tahun terakhir, dari 887 jiwa pada tahun 2022 meningkat menjadi 1.288 kasus pada tahun 2023. Data untuk tahun 2023 menunjukkan 971 kasus bunuh diri dilaporkan sepanjang periode Januari hingga 18 Oktober, yang telah melampaui total kasus sepanjang tahun 2022. Memasuki tahun 2024, tren ini belum menunjukkan perbaikan dengan 287 kasus bunuh diri yang dilaporkan hanya dalam periode Januari-Maret 2024, dengan kasus terbanyak berada di Jawa Tengah.

Data WHO menunjukkan bahwa bunuh diri menjadi salah satu penyebab kematian paling tinggi di dunia pada rentang usia 15-29 tahun, yang mencakup sebagian besar periode *emerging adulthood*. Kerentanan ini dijelaskan oleh kondisi neurobiologis yang unik pada kelompok usia ini. Menurut psikolog klinis Adityawarman dari Fakultas Psikologi Universitas Indonesia, fisiologi dan kimia otak orang muda meningkatkan kerentanan mereka sehingga lebih mudah mencetuskan ide dan upaya bunuh diri,

karena otak mereka belum sematang orang yang berusia lebih dari 30 tahun. Masa ini merupakan periode transisi yang penuh tekanan, mulai dari transisi dari remaja ke dewasa, memasuki dunia kerja, menyelesaikan pendidikan tinggi, hingga mencari kemandirian finansial. Bagi mahasiswa dan *fresh graduate*, tekanan untuk berhasil secara akademik dan mendapatkan pekerjaan dapat menjadi beban psikologis yang sangat berat, terutama dalam konteks persaingan yang semakin ketat dan ketidakpastian ekonomi.

Sejalan dengan data tersebut, mahasiswa yang berada dalam fase *emerging adulthood* menghadapi berbagai tantangan dalam hidupnya. Penelitian dari Hariyanto (2010) menunjukkan adanya indikasi depresi pada mahasiswa, yang ditandai dengan kesedihan berkepanjangan, berkurangnya selera makan, dan pandangan pesimis terhadap kehidupan. Fenomena *psychological well-being* yang rendah di lingkup mahasiswa Indonesia telah terdokumentasi dalam berbagai penelitian. Studi yang dilakukan Triaswari dan Utami (2014) menemukan rendahnya tingkat *psychological well-being* mahasiswa psikologi Universitas Gajah Mada memiliki tingkat dengan persentase sebesar 27,26%. Temuan serupa juga ditunjukkan dalam penelitian Putri (2012), dimana 46,2% mahasiswa Universitas Indonesia mengalami kondisi *psychological well-being* yang rendah.

Kurniasari dkk.(2019) melakukan penelitian terkait *psychological well being* dengan menyebarkan kuesioner kepada 79 orang *emerging adulthood* di Bandung. Studi tersebut mengungkapkan berbagai permasalahan psikologis yang dialami individu, dimana 64,44% responden

mengalami kecemasan dalam mengekspresikan diri, 53% mengalami ketakutan, kepribadian pemalu, dan kebingungan, serta 51% merasa takut tidak dapat memenuhi ekspektasi orang tua. Selain itu, 42,2% responden sering melamun, 44,44% memiliki *self-esteem* rendah, dan 33,33% kesulitan bersosialisasi dengan lingkungan. Data wawancara juga menunjukkan adanya kasus ekstrem dimana responden memiliki pikiran untuk bunuh diri akibat masalah keluarga. Temuan ini mengindikasikan rendahnya *psychological well-being* pada banyak individu *emerging adulthood*.

Studi di Yogyakarta juga mengungkapkan 63% generasi *emerging adulthood* (18-29 tahun) mengalami penurunan kesejahteraan psikologis selama masa transisi ini (Priyana, 2023). Faktor utama meliputi *quarter-life crisis*, dimana 58% responden melaporkan kebingungan identitas dan tekanan menyelesaikan studi/karier sebelum usia 25 tahun (Dinardinata dkk., 2023). Fenomena ini diperparah oleh kecanduan media sosial yang berkontribusi 36.7% terhadap stres emosional melalui FoMO (*Fear of Missing Out*) menurut penelitian Acta Psychologia (2021).

Krisis identitas muncul sebagai pola kompleks dimana 72% mahasiswa akhir di DIY kesulitan menentukan tujuan hidup pasca wisuda (Aini & Muti'ah, 2022). Dinamika ini tercermin dari: (1) polarisasi antara minat pribadi vs ekspektasi keluarga (37% kasus), (2) kegagalan mencapai milestone dewasa seperti kemandirian finansial (41%), dan (3) distorsi konsep diri akibat overeksposur kehidupan "ideal" di Instagram (Murithi,

2021). Kondisi ini menciptakan sindrom "*false urgency*" dimana individu merasa tertinggal meski sebenarnya masih dalam rentang normal perkembangan.

Lolombulan dkk. (2020) menyatakan bahwa rendahnya *psychological well-being* pada *emerging adulthood* dapat menghambat pencapaian tugas perkembangan utama dalam aspek pendidikan, karir, dan relasi interpersonal. Kondisi ini dapat memicu sikap pesimis terhadap masa depan dan meningkatkan respon maladaptif saat menghadapi kesulitan. Fase *emerging adulthood* mencakup lima tugas perkembangan esensial, meliputi: pengurangan ketergantungan pada orang tua, penguatan relasi dengan teman sebaya, fokus pada pendidikan dan karir, serta pencapaian kemandirian finansial. Keseluruhan tugas ini bertujuan memfasilitasi transisi yang optimal dari remaja menuju dewasa.

Ryff (1995) mendeskripsikan *psychological well-being* sebagai optimalisasi potensi psikologis yang berupa penerimaan diri, kejelasan tujuan hidup, kemampuan membangun relasi positif, kemandirian, penguasaan lingkungan, dan pertumbuhan pribadi yang berkelanjutan. Singh, Mohan & Anasseri (2012) menekankan bahwa *psychological well-being* merupakan indikator penting kesehatan mental positif yang memungkinkan individu mencapai potensi psikologisnya secara maksimal. Kondisi ini juga menjadi fondasi bagi kesehatan holistik dan aktualisasi potensi individu.

Langford (2013) menjelaskan bahwa seseorang dengan *psychological well-being* tinggi mempunyai karakteristik penerimaan diri positif, kemampuan memanfaatkan peluang pengembangan diri, dan tujuan hidup yang jelas, yang berkontribusi pada pencapaian kepuasan hidup. Kondisi ini juga mendorong munculnya emosi positif dalam menghadapi tantangan, yang membantu optimalisasi potensi dan kinerja. Sebaliknya, apabila *psychological well-being* yang dimiliki rendah, maka individu akan menunjukkan penerimaan diri negatif, kerentanan terhadap stres, ketidakpuasan hidup, kesulitan adaptasi, isolasi sosial, ketergantungan, dan ketidakmampuan menguasai lingkungan. Ryff (1989) menambahkan bahwa mereka juga cenderung mengalami stagnasi dan ketidakjelasan arah hidup.

Konsep *psychological well-being* yang dikembangkan Ryff (1989) mengintegrasikan berbagai teori psikologi, meliputi konsep *fully-functioning person* (Rogers), *self-actualization* (Maslow), individuasi (Jung), kematangan (Allport), dan integritas versus keputusasaan (Erikson). Ryff (1995) kemudian memperluas konsep ini dengan memasukkan aspek kebahagiaan, kepuasan hidup, dan ketiadaan gejala depresi.

Ryff (1989) mengkategorikan *psychological well-being* dalam enam dimensi fundamental yaitu, kemampuan membangun relasi positif dengan orang lain (*positive relation with others*), penerimaan terhadap diri sendiri (*self-acceptance*), kejelasan tujuan dalam hidup (*purpose in life*), pengembangan diri yang berkelanjutan (*personal growth*), kemampuan mengelola lingkungan (*environmental mastery*) dan mandiri secara

kepribadian (*autonomy*) (Ryff, 1989). Keyes dkk. (2002) menambahkan bahwa setiap dimensi ini menghadirkan tantangan unik bagi individu dalam upaya mencapai fungsi positif dalam hidupnya.

Mengingat banyaknya keragaman dalam *psychological well-being* pada setiap individu, diperlukan eksplorasi terhadap faktor-faktor yang memengaruhi kesejahteraan psikologis tersebut. Ryff (1995) dan Keyes et al. (2002) mengidentifikasi beberapa faktor seperti usia, gender, makna hidup, kepribadian, dan konteks budaya. Selain itu, Strauss (dalam Rahmawati, Listiyandini, & Rahmatika, 2019) menekankan bahwa resiliensi psikologis berperan sebagai faktor penting dalam peningkatan kualitas hidup. Baer et al. (2006) juga menemukan korelasi positif yang signifikan antara *psychological well-being* dengan dimensi *trait mindfulness*, yang dapat memperkuat perhatian dan kesadaran.

Resiliensi diartikan Connor dan Davidson (2003) sebagai kapasitas personal dalam menghadapi tantangan hidup. Konsep ini diperkuat oleh Santrock (2012) yang menekankan kemampuan adaptasi dan penanganan tekanan secara efektif. Ryff dan Singer (2003) menambahkan bahwa individu yang resilien memiliki kemampuan untuk memelihara kesehatan fisik-psikologis dan pemulihan cepat dari stres. Bandura (dalam Schwarzer & Warner, 2013) menekankan peran *self-efficacy* dalam menentukan tingkat ketahanan individu. Individu yang resilien dapat mengelola stres dengan baik, sehingga mampu mengurangi gangguan emosi dan perilaku. Pengalaman stres yang dialami seseorang juga dapat menjadi pendorong

untuk mengembangkan resiliensi, yang berkontribusi pada kesehatan mental yang positif.

Resiliensi secara khusus didefinisikan sebagai karakteristik individu yang dapat mengurangi pengaruh negatif dari stres serta memungkinkan penyesuaian diri (Wagnild & Young, 1993). Smith & Carlson (1997) memperluas definisi ini dengan menggambarkannya sebagai kapasitas mempertahankan keseimbangan internal-eksternal saat menghadapi ancaman, melibatkan aspek kognitif dan behavioral. Berdasarkan beberapa konsep dari variabel yang telah dijelaskan, menunjukkan korelasi positif antara resiliensi dan *psychological well-being*, di mana individu dengan tingkat resiliensi yang tinggi, kesejahteraan psikologis yang dimiliki juga cenderung tinggi. Individu dengan resiliensi tinggi cenderung memiliki kesehatan psikologis yang lebih baik dan kemampuan pemulihan yang lebih cepat dari tekanan atau stres.

Penelitian-penelitian terkini menegaskan peran fundamental resiliensi dalam meningkatkan *psychological well-being*. Penelitian sebelumnya yang dilaksanakan oleh Hertinjung dkk. (2022) menyatakan korelasi positif yang sangat signifikan antara kedua variabel ini. Edriany dkk. (2020) mengkonfirmasi kontribusi positif resiliensi terhadap peningkatan *psychological well-being*. Selanjutnya studi yang dilakukan oleh (Nadira & Muhammad, 2024), ditemukan bahwa kontribusi resiliensi terhadap *psychological well-being* mencapai 66,2% ( $R^2 = 0,662$ ). Hal ini cukup dapat membuktikan bahwa kontribusi resiliensi terhadap

kesejahteraan psikologis cukup tinggi. Penelitian yang dilakukan oleh Amelina dkk. (2015) juga mengidentifikasi resiliensi sebagai prediktor peningkatan *psychological well-being*.

Kabat-Zinn (2003) mendeskripsikan *trait mindfulness* sebagai kesadaran yang muncul ketika seseorang dengan sengaja memberikan perhatian penuh pada pengalaman saat ini tanpa melakukan penilaian. *Trait mindfulness*, atau *dispositional mindfulness*, secara khusus mengacu pada pola perilaku *mindfulness* yang bersifat umum dan tidak terikat oleh waktu atau tempat tertentu. Sebaliknya, *state mindfulness* mengacu pada tingkat *mindfulness* individu pada momen tertentu (Sala et al., 2019). Sternberg (2000) menjelaskan bahwa kedua konsep ini berasal dari konsep *mindfulness* sebagai pola kognitif yang terdiri atas dimensi *state* dan *trait*. *Trait mindfulness* memungkinkan seseorang untuk merespons pengalaman sehari-hari dengan sikap penerimaan.

*Trait mindfulness* juga dapat diartikan sebagai sejauh mana individu memiliki perhatian *mindful* dalam kehidupan sehari-hari (Brown, Ryan, & Creswell, 2007). Baer et al. (2006) mendefinisikan *mindfulness* sebagai kondisi dimana seseorang memiliki kesadaran penuh terhadap diri, baik secara fisik maupun mental, dalam situasi yang sedang dihadapi, tanpa terpaku pada masa lalu atau masa depan. Menurut Weinstein, Brown, & Ryan (2009), individu dengan karakteristik *mindful* menunjukkan tingkat stres yang lebih rendah dalam menghadapi masalah sehari-hari, kesehatan mental dan fisik yang lebih baik, kemampuan sosial-emosional yang

optimal, serta kesejahteraan psikologis dan kualitas hidup yang lebih tinggi. Karakteristik ini memungkinkan mereka untuk mengatasi berbagai tugas dan tantangan perkembangan secara lebih efektif.

Di Indonesia, beberapa penelitian telah dilakukan terkait *trait mindfulness* pada berbagai subjek, dan hasilnya menunjukkan bahwa *trait mindfulness* dapat meningkatkan *psychological well-being*. Penelitian sebelumnya mengungkapkan bahwa *trait mindfulness* berkontribusi pada peningkatan *psychological well-being* dengan mengurangi pola pemikiran berulang serta mendorong penerimaan terhadap diri sendiri dan situasi yang dialami (Zain & Karmiyati, 2024). Brown & Ryan (2015) menyatakan bahwa tingkat *mindfulness* yang lebih tinggi berkorelasi dengan kemampuan yang lebih baik dalam mengenali dan mengelola pemikiran negatif. Mereka juga mencatat bahwa individu dengan *trait mindfulness* lebih cenderung menerima daripada menghindari pengalaman yang terjadi pada diri dan lingkungannya, yang berkaitan erat dengan dimensi *self-acceptance* dalam *psychological well-being*. Penelitian di Indonesia oleh Sanoveriana dan Fourianalistyawati (2017) mengkonfirmasi bahwa *trait mindfulness* berperan sebagai prediktor yang signifikan untuk seluruh aspek *psychological well-being*.

Selain itu, berdasarkan hasil studi Anna & Fourianalistyawati (2018) mengungkapkan pengaruh signifikan *trait mindfulness* terhadap keenam aspek *psychological well-being*. Lebih lanjut, penelitian Dyah dan Fourianalistyawati (2018) mengungkapkan bahwa empat dari lima dimensi

*trait mindfulness*, yaitu *acting with awareness*, *describing*, *non-reactivity*, dan *non-judging* berkontribusi signifikan terhadap beberapa aspek kesejahteraan psikologis, sementara dimensi *observing* tidak menunjukkan pengaruh yang signifikan.

Berdasarkan pemaparan diatas, maka penulis tertarik untuk mengetahui peran resiliensi dan *trait mindfulness* terhadap *psychological well being* pada *emerging adulthood*. Penelitian ini diharapkan mampu memberikan kontribusi bagi dunia pendidikan, khususnya dalam bidang psikologi di Indonesia, serta memperluas ilmu pengetahuan masyarakat, terutama yang sedang berada di masa *emerging adulthood* tentang konsep resiliensi, *trait mindfulness* dan *psychological well-being*.

## **B. Tujuan Penelitian**

Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui bagaimanakah peran resiliensi dan *trait mindfulness* terhadap *psychological well being* pada *emerging adulthood*.

## **C. Manfaat Penelitian**

### **1) Manfaat Teoritis**

Diharapkan hasil penelitian ini akan memberikan referensi tambahan dan pengembangan keilmuan psikologi, terutama psikologi klinis dan perkembangan yang berkaitan dengan resiliensi, *trait mindfulness* dan *psychological well-being*.

## **2) Manfaat Praktis**

### **a. Bagi Subjek Penelitian**

Apabila resiliensi dan *trait mindfulness* terbukti berperan pada *psychological well-being*, maka subjek dapat meningkatkan resiliensi dan *trait mindfulness* agar dapat memiliki *psychological well-being* yang baik.

### **b. Bagi Lembaga/Instansi**

Apabila resiliensi dan *trait mindfulness* terbukti berperan pada *psychological well-being*, institusi dan lembaga pendidikan dapat membantu pembentukan resiliensi pada individu *emerging adulthood*. yang berguna untuk membantu individu memiliki *psychological well-being* yang tinggi. Selain itu, institusi dan lembaga pendidikan dapat menambah kegiatan yang berguna untuk meningkatkan *trait mindfulness* bagi para individu *emerging adulthood*.

### **c. Bagi Pembaca/Masyarakat**

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan pembaca dan masyarakat luas lebih banyak pengetahuan mengenai pentingnya mengetahui peran resiliensi dan *trait mindfulness* terhadap *psychological well being* pada *emerging adulthood*.

#### **d. Bagi Peneliti Selanjutnya**

Penelitian ini diharapkan dapat menjadi landasan pada penelitian selanjutnya dalam bentuk eksperimen untuk menemukan alternatif teknik dan strategi untuk meningkatkan resiliensi dan *trait mindfulness* agar dapat meningkatkan *psychological well being*

#### D. Keaslian Penelitian

**Tabel 1. 1 Literature Review**

| No. | Nama Peneliti                                    | Judul                                            | Tahun | Grand Theory                                            | Metode Penelitian | Alat Ukur                                                                            | Subjek dan Lokasi Penelitian                                                                         | Hasil Penelitian                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |
|-----|--------------------------------------------------|--------------------------------------------------|-------|---------------------------------------------------------|-------------------|--------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 1   | Epi Kurniasari, Nandang Rusmana, Nandang Budiman | Gambaran Umum Kesejahteraan Psikologis Mahasiswa | 2019  | Teori <i>Psychological Well-Being</i> dari (Ryff, 1989) | Campuran          | <i>Ryff's Psychological Well-Being Scale</i> (PWBS) yang diciptakan oleh Ryff (1989) | 79 orang mahasiswa pendidikan akuntansi Universitas Pendidikan Indonesia Bandung angkatan 2018/2019. | Berdasarkan hasil analisis didapatkan bahwa gambaran umum kesejahteraan psikologis mahasiswa program studi pendidikan akuntansi tahun masuk 2018/2019 menunjukkan distribusi: 13 mahasiswa (16%) memiliki tingkat kesejahteraan psikologis tinggi, 36 mahasiswa (46%) berada di tingkat sedang, dan 30 mahasiswa (38%) berada di tingkat rendah. |
| 2   | Wisnu Sri Hertinjung, Dea Ardiani, Noviana       | Hubungan Rasa Syukur dan Resiliensi              | 2022  | Teori <i>Psychological Well-Being</i>                   | Kuantitatif       | <i>Ryff's Psychological Well-Being Scale</i>                                         | 138 subjek dengan rentang usia 15-19 tahun                                                           | Ditemukan korelasi positif yang sangat signifikan antara resiliensi dan rasa syukur                                                                                                                                                                                                                                                              |

|   |                                               |                                                                                                                          |      |                                                                                                                                                      |             |                                                                                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                                                       |
|---|-----------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|   | Nailul Ilhami,<br>Tri Octiawati               | dengan<br>Kesejahteraan<br>Psikologis<br>Remaja Selama<br>Pandemi                                                        |      | dari (Ryff,<br>1989), teori<br>rasa syukur<br>dari Al-Fauzan<br>(2008), dan<br>teori resiliensi<br>dari Connor &<br>Davidson<br>(2003).              |             | (PWBS) yang<br>diciptakan oleh<br>Ryff (1989), Skala<br>Rasa Syukur yang<br>disusun oleh<br>Revelia (2019) dan<br>skala CD-RISC<br>(Connor Davidson<br><i>Resilience Scale</i> )<br>disusun oleh<br>Connor &<br>Davidson (2003). |                                                                                                                                                                             | dengan psychological well-<br>being pada remaja SMA/SMK<br>di Surakarta selama pandemi<br>Covid-19. Semakin tinggi<br>resiliensi dan rasa syukur<br>seseorang, semakin tinggi pula<br>kesejahteraan psikologisnya,<br>dan sebaliknya. |
| 3 | Anna Erpiana,<br>Endang<br>Fourianalistyawati | Peran <i>Trait</i><br><i>Mindfulness</i><br>terhadap<br><i>Psychological</i><br><i>Well-Being</i><br>pada Dewasa<br>Awal | 2018 | Teori<br><i>Psychological</i><br><i>Well-Being</i><br>dari (Ryff &<br>Keyes, 1995)<br>dan Teori <i>Trait</i><br><i>Mindfulness</i><br>dari Brown dan | Kuantitatif | <i>Ryff's</i><br><i>Psychological</i><br><i>Well-Being Scale</i><br>(PWBS) yang<br>diciptakan oleh<br>Ryff (1989) dan<br>Skala <i>Five-Facets</i><br><i>of Mindfulness</i>                                                       | 200 individu dewasa<br>awal yang memiliki<br>rentang usia 20-40<br>tahun, telah bekerja<br>dan menikah, serta<br>berdomisili di<br>Jabodetabek (Bogor-<br>Depok- Tangerang- | Hasil penelitian menunjukkan<br>bahwa lima aspek trait<br><i>mindfulness</i> memberikan<br>kontribusi yang bermakna<br>terhadap seluruh enam dimensi<br>kesejahteraan psikologis.                                                     |

|   |                                                    |                                                                 |      |                                                                                                                                 |             |                                                                                                                                                                  |                                                                                          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |
|---|----------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------|------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|   |                                                    |                                                                 |      | Ryan (2003).                                                                                                                    |             | (FFMQ) yang dikembangkan oleh (Baer dkk., 2006).                                                                                                                 | Bekasi)                                                                                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |
| 4 | Ri Amelina, Agung Nugraha, Anandha Putri Rahimsyah | Pengaruh Resiliensi Terhadap Kesejahteraan Psikologis Mahasiswa | 2024 | Teori <i>Psychological Well-Being</i> dari (Ryff & Singer, 1996) dan Teori <i>Resilience</i> dari Reivich, K., & Shatte, (2002) | Kuantitatif | <i>Resilience scale</i> yang diciptakan oleh Reivich, K., & Shatte, (2002) dan <i>Ryff's Scales of psychological well-being</i> yang diciptakan oleh Ryff (1989) | Mahasiswa Universitas Muhammadiyah Tasikmalaya angkatan 2022 dengan jumlah sebanyak 651. | Resiliensi memberikan dampak positif terhadap kesejahteraan psikologis mahasiswa Universitas Muhammadiyah Tasikmalaya angkatan 2022, dengan kontribusi sebesar 27,7%. Temuan ini mengindikasikan bahwa peningkatan tingkat resiliensi diikuti oleh peningkatan kesejahteraan psikologis mahasiswa, dan sebaliknya penurunan resiliensi berdampak pada menurunnya kesejahteraan psikologis. |

|   |                                                               |                                                                                                                                                                    |      |                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                                                                                                         |
|---|---------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 5 | Ayu Suci<br>Purnamaning<br>Dyah, Endang<br>Fourianalistyawati | Peran <i>Trait</i><br><i>Mindfulness</i><br>Terhadap<br>Kesejahteraan<br>Psikologis Pada<br>Lansia                                                                 | 2018 | Teori<br><i>Psychological</i><br><i>Well-Being</i><br>dari (Ryff &<br>Keyes, 1995)<br>dan Teori <i>Trait</i><br><i>Mindfulness</i><br>dari (Baer<br>dkk., 2006). | Kuantitatif<br><i>Ryff's</i><br><i>Psychological</i><br><i>Well-Being Scale</i><br>(PWBS) yang<br>diciptakan oleh<br>Ryff (1995) dan<br>Skala <i>Five-Facets</i><br><i>of Mindfulness</i><br>(FFMQ) yang<br>dikembangkan<br>oleh (Baer dkk.,<br>2006). | 120 lansia (61.6%<br>perempuan), berusia<br>60 tahun ke atas yang<br>sudah tidak bekerja<br>dan berdomisili di<br>wilayah Jakarta,<br>Bogor, Depok,<br>Tangerang, dan<br>Bekasi. | Analisis regresi berganda<br>mengungkapkan bahwa dari<br>lima dimensi trait mindfulness<br>memberikan kontribusi yang<br>signifikan pada sejumlah aspek<br>kesejahteraan psikologis.                                                                    |
| 6 | Nadira<br>Afiffatunnisa,<br>Muhammad Iman<br>Ramadhan         | <i>The</i><br><i>Relationship</i><br><i>Of Trait</i><br><i>Mindfulness</i><br><i>And Resilience</i><br><i>With</i><br><i>Psychological</i><br><i>Well-Being In</i> | 2024 | Teori<br><i>Psychological</i><br><i>Well-Being</i><br>dari (Ryff &<br>Keyes, 1995),<br>Teori <i>Trait</i><br><i>Mindfulness</i><br>dari (Baer                    | Kuantitatif<br><i>Ryff's</i><br><i>Psychological</i><br><i>Well-Being Scale</i><br>(PWBS) yang<br>diciptakan oleh<br>Ryff (1989), Skala<br><i>Five-Facets of</i><br><i>Mindfulness</i>                                                                 | 43 orang ibu tunggal                                                                                                                                                             | Pada hasil analisis lebih lanjut<br>dengan menggunakan metode<br>analisis data stepwise,<br>kontribusi resiliensi terhadap<br>kesejahteraan psikologis<br>sebesar 66,2% dengan hasil R<br>square sebesar 0,662. Hal ini<br>menunjukkan bahwa kontribusi |

|                                                               |                                                                                         |                                                                                                                                           |                                                                                                            |
|---------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <i>Single Mother<br/>In The<br/>Community<br/>Save Widows</i> | dkk., 2006),<br>dan Teori<br><i>Resilience</i> dari<br>Reivich, K., &<br>Shatte, (2003) | (FFMQ) yang<br>disusun oleh<br>(Baer dkk., 2006)<br>dan <i>Resilience<br/>Scale</i> yang disusun<br>oleh reivich, K., &<br>Shatte, (2003) | resiliensi terhadap<br>kesejahteraan psikologis lebih<br>dominan dibandingkan dengan<br>trait mindfulness. |
|---------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

|   |                                                    |                                                                                                                                             |      |                                                                                                                                                                                                                  |             |                                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |
|---|----------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 7 | Lili Dwi Novianti, Pengaruh<br>Ilham Nur<br>Alfian | Resiliensi<br>terhadap<br><i>Psychological Well-Being</i><br>dengan<br>Dukungan<br>Sosial sebagai<br>Variabel<br>Mediator pada<br>Mahasiswa | 2022 | Teori<br><i>Psychological Well-Being</i><br>dari (Ryff &<br>Keyes, 1995),<br>Teori<br>Dukungan<br>Sosial dari<br>Swearingen &<br>Cohen (1985)<br>dan teori<br>resiliensi dari<br>Connor &<br>Davidson<br>(2003). | Kuantitatif | <i>Flourishing Scale</i> yang disusun<br>oleh Diener dkk., (2010), <i>The Resilience Scale</i> yang disusun oleh Wagnild & Young, (1993) dan <i>The Multidimensional Scale of Perceived Social Support</i> yang dikembangkan oleh Gregory D. Zimet (1988). | Mahasiswa Universitas Airlangga sejumlah 394 orang dengan konsep dewasa awal yaitu rentang umur 18 hingga 25 tahun | Temuan penelitian membuktikan bahwa resiliensi mempengaruhi kesejahteraan psikologis (PWB) melalui dukungan sosial sebagai variabel perantara yang bersifat sebagian pada populasi mahasiswa. Bukti adanya pengaruh kedua variabel tersebut terlihat dari nilai signifikansi 0,000 yang berada di bawah 0,05, sehingga menunjukkan adanya pengaruh yang bermakna. |
|---|----------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

|   |                                              |                                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |
|---|----------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 8 | Nabilah<br>Kamiliyah Zain,<br>Diah Karmiyati | Pengaruh <i>Trait</i> 2024<br><i>Mindfulness</i><br>Terhadap<br><i>Psychological</i><br><i>Well-Being</i><br>Masa <i>Emerging</i><br><i>Adulthood</i> :<br>Peran Resiliensi<br>Sebagai<br>Variabel<br>Moderasi | Teori<br><i>Psychological</i><br><i>Well-Being</i><br>dari (Ryff &<br>Keyes, 1995),<br>Teori <i>Trait</i><br><i>Mindfulness</i><br>dari (Baer<br>dkk., 2006)<br>dan teori<br>resiliensi dari<br>Connor &<br>Davidson<br>(2003). | Kuantitatif<br><i>Ryff's</i><br><i>Psychological</i><br><i>Well-Being Scale</i><br>(PWBS) yang<br>diciptakan oleh<br>Ryff (1995), CD-<br>RISC (Connor<br>Davidson<br><i>Resilience Scale</i> )<br>disusun oleh<br>Connor &<br>Davidson (2003)<br>dan <i>Five-Facets</i><br><i>of Mindfulness</i><br>(FFMQ) yang<br>dikembangkan<br>oleh (Baer dkk.,<br>2006). | Emerging adulthood<br>berjumlah 200 responden<br>dengan kriteria usia<br>18-25 Tahun, berstatus<br>pelajar atau mahasiswa<br>yang menempuh<br>pendidikan di Kota<br>Malang. | Hasil penelitian menunjukkan<br>terdapat pengaruh positif <i>trait</i><br><i>mindfulness</i> terhadap<br><i>psychological well-being</i> masa<br><i>emerging adulthood</i> yang<br>menempuh pendidikan di Kota<br>Malang. Resiliensi dapat<br>memoderasi pengaruh <i>trait</i><br><i>mindfulness</i> terhadap<br><i>psychological well being</i> masa<br><i>emerging adulthood</i> yang<br>sedang menempuh pendidikan<br>di Kota Malang. |
|---|----------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

|   |                                                       |                                                                                                           |      |                                                                                                                                                                                             |             |                                                                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |
|---|-------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------|------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 9 | Alfa Silmy Nur Sanoveriana, Endang Fourianalistyawati | <i>Work-Family Balance, Trait Mindfulness and Psychological Well-Being in Middle-Aged Working Parents</i> | 2017 | Teori <i>Work-Family Balance</i> dari (Greenhaus & Allen, 2010), Teori <i>Psychological Well-Being</i> dari (Ryff & Keyes, 1995) dan Teori <i>Trait Mindfulness</i> dari (Baer dkk., 2006). | Kuantitatif | <i>Work-Family Balance Scale</i> (WFBS) yang disusun oleh (Allen, Greenhaus, & Edwards, 2010), <i>Ryff's Psychological Well-Being Scale</i> (PWBS) yang diciptakan oleh Ryff (1989) dan Skala <i>Five-Facets of Mindfulness</i> (FFMQ) yang disusun oleh (Baer dkk., 2006). | 200 orang dewasa, pria dan wanita, dengan kriteria sebagai berikut: berusia antara 40 hingga 60 tahun memiliki setidaknya satu anak, memiliki pekerjaan tetap, dan berdomisili tinggal di Jakarta, Bogor, Depok, Tangerang, atau Bekasi. | Hasil dari regresi berganda menunjukkan bahwa keseimbangan kerja-keluarga dan sifat <i>mindfulness</i> memainkan peran penting dalam memprediksi kesejahteraan psikologis. Karena penelitian ini menggunakan skala <i>mindfulness</i> yang memiliki banyak aspek, hasil penelitian secara khusus menunjukkan bahwa bersama dengan keseimbangan kerja-keluarga, menggambarkan dan bertindak dengan kesadaran merupakan aspek yang secara signifikan berkontribusi pada semua dimensi kesejahteraan psikologis. |
|---|-------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------|------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

|    |                                                                              |                                                                                                                                             |      |                                                                                                                                                                                                      |             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                |                                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |
|----|------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 10 | Dhebbby Edriany,<br>Raras<br>Sutatminingsih ,<br>Rodiatul Hasanah<br>Siregar | <i>The Effect of<br/>Resilience and<br/>Gratitude on<br/>Psychological<br/>Well-Being of male<br/>Afghanistan<br/>refugees in<br/>Medan</i> | 2017 | Teori<br><i>Psychological<br/>Well-Being</i><br>dari (Ryff &<br>Keyes, 1995)<br>dan teori<br>resiliensi dari<br>Connor &<br>Davidson<br>(2003) dan<br>teori <i>gratitude</i><br>dari froh<br>(2014). | Kuantitatif | <i>Resilience scale<br/>made yang<br/>disusun oleh<br/>Connor &amp;<br/>Davidson (CD<br/>RISC-25),<br/>Gratitude scale<br/>made yang disusun<br/>oleh McCullough<br/>M, E (GQ-6) dan<br/>Ryff's<br/>Psychological<br/>Well-Being Scale<br/>(PWBS) yang<br/>diciptakan oleh<br/>Ryff (1995)</i> | 126 pengungsi<br>Afghanistan laki-laki di<br>Medan. | Berdasarkan hasil dapat<br>disimpulkan bahwa resiliensi<br>dan <i>gratitude</i> bersama-sama<br>berpengaruh positif dan<br>signifikan terhadap peningkatan<br><i>psychological well-being</i><br>pengungsi laki-laki Afghanistan<br>di Medan. Ini berarti resiliensi<br>dan <i>gratitude</i> yang lebih tinggi<br>yang muncul di pengungsi<br>Afghanistan, lebih tinggi<br><i>psychological well-being</i><br>pengungsi laki-laki Afghanistan<br>di Medan. Kontribusi variabel<br>resiliensi dan <i>gratitude</i><br>bersama-sama terhadap<br><i>psychological well-being</i><br>pengungsi laki-laki Afghanistan<br>di Medan adalah 22%. |
|----|------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

### 1. Keaslian Topik

Penelitian ini akan memeriksa peran resiliensi dan *trait mindfulness* terhadap *psychological well being* pada *emerging adulthood*. Peneliti menggunakan resiliensi dan *trait mindfulness* sebagai variabel bebas dan *psychological well being* sebagai variabel terikat. Ini berbeda dari penelitian sebelumnya karena belum ada penelitian sebelumnya yang menggabungkan kedua variabel bebas ini dan mengaitkannya dengan *psychological well being*. Terdapat kebaruan topik yang akan dibahas dalam penelitian ini.

### 2. Keaslian Teori

Teori *psychological well being* milik Ryff (1989) adalah teori yang akan digunakan dalam penelitian ini. Kemudian untuk resiliensi menggunakan teori milik Wagnild & Young (1993), *trait mindfulness* menggunakan teori milik Baer dkk. (2006).

### 3. Keaslian Alat Ukur

Dari variabel dan alat ukur yang akan digunakan, pada variabel *psychological well being* peneliti menggunakan skala *Psychological Well-being Scale* (PWBS) berdasarkan teori Carol D. Ryff pada tahun 1989. Sedangkan untuk variabel resiliensi peneliti akan menggunakan skala hasil adaptasi dari *The Resilience Scale* atau skala resiliensi yang disusun berdasarkan teori dari Wagnild & Young (1993), kemudian pada variabel *trait mindfulness* peneliti

akan menggunakan skala *Five-Facets of Mindfulness* (FFMQ) yang disusun berdasarkan teori dari Baer dkk., (2006).

#### 4. Keaslian Subjek Penelitian

Dari segi subjek terlihat ada perbedaan dengan penelitian sebelumnya. Banyak penelitian yang membahas terkait *psychological well being* pada mahasiswa dan individu secara umum. Selain itu, lokasi pengambilan subjek pada penelitian sebelumnya diambil di Malang, Bandung, Jawa Tengah, dan Jawa Timur. Penelitian ini akan mengambil subjek *emerging adulthood* di Daerah Istimewa Yogyakarta.

## BAB V

### PENUTUP

#### A. Kesimpulan

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara resiliensi dan *trait mindfulness* dengan *psychological well-being* individu *emerging adulthood* yang belum menikah di Daerah Istimewa Yogyakarta. Penelitian ini menemukan hasil sebagai berikut:

1. Hipotesis mayor pada penelitian ini diterima, artinya terdapat hubungan yang positif dan signifikan antara resiliensi dan *trait mindfulness* terhadap *psychological well-being* individu *emerging adulthood*. Ditunjukkan dengan nilai ( $F = 397$  ;  $p < 0,001$  ;  $R^2 = 0,668$ ). Dengan kata lain, semakin tinggi resiliensi dan *trait mindfulness*, maka semakin tinggi tingkat *psychological well-being* yang dimiliki oleh individu *emerging adulthood*.
2. Hipotesis minor pertama pada penelitian ini diterima, artinya terdapat hubungan positif secara signifikan antara resiliensi dengan *psychological well-being* individu *emerging adulthood*. Hal ini ditunjukkan dengan nilai ( $F = 508$  ;  $p < 0,001$  ;  $R^2 = 0,562$  ;  $t = 7,03$ ). Dengan kata lain, semakin tinggi resiliensi individu *emerging adulthood* maka tingkat *psychological well-being* akan semakin tinggi, begitu pula sebaliknya.

3. Hipotesis minor kedua pada penelitian ini diterima, artinya terdapat hubungan positif secara signifikan antara *trait mindfulness* dengan *psychological well-being* individu *emerging adulthood*. Hal ini ditunjukkan dengan nilai ( $F = 126$  ;  $p < 0.001$  ;  $R^2 = 0,106$  ;  $t = 11.22$ ). Dengan kata lain, semakin tinggi *trait mindfulness* individu *emerging adulthood* maka tingkat *psychological well-being* akan semakin tinggi, begitu pula sebaliknya.
4. Analisis tambahan mengenai pengaruh demografi terhadap *psychological well-being* menunjukkan bahwa :
  - 1) Tidak terdapat hubungan yang signifikan antara perbedaan jenis kelamin, domisili atau asal wilayah, dan usia dengan *psychological well-being* individu *emerging adulthood*.
  - 2) Terdapat hubungan antara pekerjaan atau aktivitas yang dimiliki dan saat ini sedang dilakukan individu *emerging adulthood* dengan *psychological well-being* individu *emerging adulthood*.

## **B. Saran**

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan, peneliti memberikan beberapa saran, diantaranya sebagai berikut :

1. Bagi individu *emerging adulthood*

Besar harapan peneliti agar hasil penelitian ini dapat memberikan pengetahuan baru bagi individu *emerging adulthood*

dalam menjalani dinamika kehidupan menjelang fase dewasa yang dapat menimbulkan masalah salah satunya rendahnya *psychological well-being*. Agar tidak mengalami hal tersebut, individu *emerging adulthood* dapat melakukan upaya preventif dengan cara meningkatkan resiliensi dan *trait mindfulness*. Resiliensi dapat ditingkatkan dengan melatih rasa syukur setiap hari, mengenali kekuatan dan nilai-nilai pribadi, menetapkan tujuan kecil yang realistis dan merayakan setiap pencapaian. Hal ini dapat membantu perkembangan kemampuan diri dalam beradaptasi, sehingga menjadi pribadi yang lebih tangguh dalam menghadapi apapun.

*Trait mindfulness* dapat ditingkatkan cara pelatihan *mindfulness* atau meditasi diri. Metode ini berperan dalam menurunkan tingkat stres dan meningkatkan aspek-aspek kesehatan mental yang berkaitan dengan kualitas kehidupan. Di samping itu, praktik meditasi juga efektif dalam menurunkan produksi hormon kortisol yang dikenal sebagai hormon pemicu stres.. Kemudian mencoba untuk lebih hadir dalam aktivitas sehari-hari seperti makan, mandi, atau berjalan. Cara lain yang dapat dilakukan yaitu menulis jurnal untuk memperdalam kesadaran dengan mencatat pengalaman harian dan memperhatikan perasaan yang muncul dan berubah. Harapannya dengan ini, individu *emerging adulthood* dapat memiliki tingkat *psychological well-being* yang baik.

## 2. Bagi lembaga/instansi

Peneliti berharap kepada institusi dan lembaga pendidikan dapat lebih memperhatikan fenomena ini dan mempersiapkan generasi muda yang lebih tangguh dan mampu beradaptasi dalam berbagai situasi, serta menyadari dengan sepenuhnya setiap aktivitas dalam kesehariannya sehingga dapat mengurangi dampak buruk dari fenomena rendahnya *psychological well-being*. Upaya yang dapat dilakukan lembaga pendidikan adalah program bimbingan konseling dan kelompok konseling sebaya. Selain itu, institusi dan lembaga pendidikan dapat menambah kegiatan yang berguna untuk meningkatkan *trait mindfulness* bagi para individu *emerging adulthood*. Upaya yang dapat dilakukan adalah dengan memberikan tugas untuk menulis jurnal harian.

## 3. Bagi pembaca/masyarakat

Peneliti berharap hasil penelitian ini dapat menjadi pengetahuan baru bagi pembaca dan masyarakat luas mengenai hubungan antara resiliensi dan *trait mindfulness* dengan *psychological well-being*. Selain itu, masyarakat juga diharapkan lebih aware pada krisis individu di usia *emerging adulthood* serta dapat membantu meningkatkan resiliensi dengan memberikan dukungan ketika seorang individu *emerging adulthood* sedang berada pada situasi yang sulit dan mengalami pengalaman yang

buruk. Selain itu, dapat membantu meningkatkan *trait mindfulness* dengan memberikan kesadaran penuh pada setiap aktivitas.

#### 4. Bagi peneliti selanjutnya

Peneliti berharap kepada peneliti selanjutnya dapat lebih memperhatikan demografi responden, memperluas populasi, dan menggunakan metode penelitian yang lebih aplikatif seperti penelitian eksperimen. Penelitian korelasional mengenai peran resiliensi dan *trait mindfulness* sudah terbukti mempengaruhi tingkat *psychological well-being* individu *emerging adulthood*. Oleh karena itu, harus dibuktikan secara empirik melalui pendekatan eksperimental dengan memberikan intervensi terkait resiliensi dengan *psychological well-being* atau *trait mindfulness* dengan *psychological well-being*. Dengan demikian selama proses pelaksanaan penelitian akan mampu memuat data yang sebenarnya, dan partisipan penelitian dapat merasakan dampak positif dari penelitian secara langsung. Jika menggunakan desain penelitian yang demikian, peneliti selanjutnya juga dapat bekerja sama dengan instansi atau organisasi yang berkaitan dengan subjek penelitian.

## DAFTAR PUSTAKA

- Acta Psychologia (2021). "*The Impact of Social Media Addiction on Emotional Stress: The Role of Fear of Missing Out (FoMO) Among Emerging Adults.*" *Acta Psychologia*, 200, 102-110.
- Afiffatunnisa, N. (2021). Hubungan Trait Mindfulness dan Resiliensi dengan Psychological Well Being pada Single Mother di Komunitas Save Janda.
- Aisyiyah, B., & Suprpti, V. (2021). Pengaruh Mindfulness Terhadap Psychological Well-Being pada Emerging Adulthood. *Buletin Riset Psikologi dan Kesehatan Mental*, 1(1), 359-369.
- Amelina, R., Nugraha, A., & Rahimsyah, A. P. (2024). Pengaruh Resiliensi Terhadap Kesejahteraan Psikologis Mahasiswa. *Jurnal Bimbingan dan Konseling*, 1(2), 148-160.
- Arini, D. P. (2021). Emerging Adulthood : Pengembangan Teori Erikson Mengenai Teori Psikososial Pada Abad 21. *Jurnal Ilmiah Psyche*, 15 (01), 11–20.
- Arnett, Jeffrey Jensen. (2000). *Emerging adulthood: A theory of development from the late teens through the twenties*. *American Psychologist*, 55(5), 469–480. <https://doi.org/10.1037/0003-066X.55.5.469>.
- Arnett, J. J. (2004). *Emerging Adulthood: The Winding Road from the Late Teens Through the Twenties (2nd Ed)*. Oxford University Press.
- Arnett, J. J. (2015). *Emerging Adulthood*. New York: Oxford University Press.
- Arnett, J. J. (2016). *Human Development: A Cultural Approach (2nd Edition)*. USA: Pearson Education.
- Atwood, J. D., & Scholtz, C. (2008). *The Quarter-Life Time Period: An Age of Indulgence, Crisis or Both?* *Contemporary Family Therapy*, 30 (4), 233–250. <https://doi.org/10.1007/s10591-008-9066-2>
- Arikunto. (2006). *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktek*. Jakarta: PT Rineka Cipta.
- Asri, P., & Susilawati, L. (2021). Peran Resiliensi dan Dukungan Sosial terhadap Burnout pada Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Udayana. *Jurnal Psikologi Udayana*, 8(10), 86-94.
- Aswar, S. (2012). *Reliabilitas dan Validitas*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Azwar, S. (2016). *Penyusunan Skala Psikologi Edisi 2*. Pustaka Belajar.

- 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. DOI: 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. DOI: 10.1177/1073191107313003.
- Balzarie, E. N., & Nawangsih, E. (2019). Kajian Resiliensi pada Mahasiswa Bandung yang Mengalami Quarter Life Crisis. *Prosiding Psikologi*, 5(2), 494–500.
- Blau, G.M. (1996). *Adolescent suicide and depression*. Dalam B.M. Blau & Thomas P. Gultotta (Ed.), *Adolescent dysfunctional behavior: Causes, interventions, and prevention*. London: Sage Publication.
- Brown, K. W., & Ryan, R. M. (2003). *The benefit of being present: Mindfulness and its role in psychological well-being. Journal of Personality & Social Psychology*, 84(4), 822-848.
- Brown, K. W., Ryan, R. M., & Creswell, J. D. (2007). *Mindfulness: Theoretical foundations and evidence for its salutary effects. Psychological Inquiry*, 18(4), 211-237.
- Bungin, B. (2013). *Metode Penelitian Sosial & Ekonomi: Format-Format Kuantitatif dan Kualitatif Untuk Studi Sosiologi, Kebijakan Publik, Komunikasi, Manajemen dan Pemasaran* (1st ed.). Jakarta: Kencana Prenada Media Group.
- Carlson, E. R., & Carlson, R. (1960). *Male and female subjects in personality research. Journal of Abnormal and Social Psychology*, 61(3), 482-483.
- Chin, W. W. (1998). *The Partial Least Squares Aproach to Structural Equation Modeling. Modern Methods for Business Research*, 295, 336.
- Colton, D., & Covert, D. W. (2007). *Designing and Constructing Instruments for Social Research and Evaluation*. John Wiley & Son Inc.
- Connor, K., & Davidson, J. (2003). *Development of a new resilience scale the ConnorDavidson Resilience Scale (CD-RISC). Research Article*, 76-78.
- Creswell, J. W., & Creswell, J. D. (2017). *Research Design: Qualitative, Quantitative, and Mixed Methods Approaches. (4th ed.)*. Sage, Newbury Park.
- Daniella B. B. A. (2012). *Perbedaan Psychological Well-Being Orang Tua Tunggal Laki-Laki dan Orang Tua Tunggal Perempuan yang Bercerai*. Universitas Sam Ratulangi.

- Dayton, B. I., Saengtienchai, C., Kespichayawattana, J., & Aungsuroch, Y. (2001). *Psychological well-being Asian style: The perspective of Thai elders*. 16(16), 283–302. <https://doi.org/10.1023/a:1011984017317>
- Dewi, E. T. K., Agoestanto, A., & Sunarmi. (2016). Metode *least trimmed square* (lts) dan *mm-estimation* untuk mengestimasi parameter regresi ketika terdapat outlier. *Journal of Mathematics*, 5(1), 47-54.
- Dyah, A. S. P., & Fourianalistyawati, E. (2020). Peran trait mindfulness terhadap kesejahteraan psikologis pada lansia. *Jurnal Psikologi Ulayat*, 5(1), 109–122. <https://doi.org/10.24854/jpu74>
- Edriany, D., Sutatminingsih, R., & Siregar, R. H. (2021). *The Effect of Resilience and Gratitude on Psychological Well-Being of male Afghanistan refugees in Medan*. *International Journal of Progressive Sciences and Technologies*, 24(1), 163–166.
- Erpiana, A., & Fourianalistyawati, E. (2018). Peran Trait Mindfulness terhadap Psychological Well Being pada Dewasa Awal. *Psymphatic : Jurnal Ilmiah Psikologi*, 5(1), 67–82. <https://doi.org/10.15575/psy.v5i1.1774>
- Fatchurrahmi, R., & Urbayatun, S. (2022). Peran Kecerdasan Emosi terhadap Quarter Life Crisis pada Mahasiswa Tingkat Akhir. *Jurnal Psikologi Teori dan Terapan*, 13(2), 102-113.
- Feldman, G., Hayes, A., Kumar, S., Greeson, J., & Laurenceau, J.P. (2007). *Mindfulness and Emotion Regulation: The Development and Initial Validation of the Cognitive and Affective Mindfulness Scale-Revised (CAMS-R)*. *Journal of Psychopathology and Behavioral Assessment*, 29(3), 177-190.
- Field, A. (2018). *Discovering Statistics Using IBM SPSS Statistics* (5th ed.). Sage Publications.
- Fourianalistyawati, E., Grasiawaty, N., & Uswatunnisa, A. (2018). *Confirmatory factor analysis of mindful attention awareness scale (MAAS) Indonesian version*. Dipresentasikan pada Seminar Nasional Pascasarjana UGM 2018, Yogyakarta.
- Furr, S.R., Mc Connel, G.N., Westefeld, J.S., & Jenkins, J.M. (2001). *Suicide and depression among college students: A decade late*. *Professional Psychology: Research and Praticce*, 32, 97-100.
- Ghozali, I. (2013). *Aplikasi Analisis Multivariat dengan Program IBM SPSS*. Semarang: Universitas Diponegoro.
- Ghozali, I. (2016). *Aplikasi Analisis Multivariat dengan Program IBM SPSS* 23 (Edisi 8). Badan Penerbit Universitas Diponegoro.

- Ghozali, I. (2016). *Aplikasi Analisis Multivariete Dengan Program IBM SPSS 23* (Edisi 8 ed.). Semarang: Badan Penerbit Universitas Diponegoro.
- Ghozali, I., & Ratmono, D. (2017). *Analisis Multivariat dan Ekonometrika: Teori, Konsep dan Aplikasi dengan Eviews 10* (2nd ed.). BP UNDIP Semarang.
- Handayani, R. (2020). *Metodologi Penelitian Sosial*. Yogyakarta: Trussmedia Grafika.
- Hardjosoesto, Andreas Yohan. AS Sarjana, Widodo. Jusup, I. (2017). Jurnal Kedokteran Diponegoro Hubungan Antara Tingkat Kecemasan Dengan Tingkat Sugestibilitas Pada Mahasiswa Fakultas Kedokteran Tahun Pertama. Innawati Jusup JKD, 6(2), 2540–8844. <http://ejournals1.undip.ac.id/index.php/medico>
- Hariyanto, A.D. (2010). Prevelensi depresi dan faktor yang mempengaruhi pada mahasiswa fakultas kedokteran universitas katolik indonesia atma jaya angkatan 2007. Karya Tulis Ilmiah Kedokteran. Jakarta.
- Hertijung, W. S., Ardiani, D., Ilhami, N., & Octiawati, T. (2022). Hubungan Rasa Syukur dan Resiliensi dengan Kesejahteraan Psikologis Remaja Selama Pandemi. Jurnal Psikologi, 9(2), 159-177.
- Hurlock, E.B. (1991). Psikologi Perkembangan Suatu Pendekatan Sepanjang Rentang Kehidupan. Jakarta : Erlangga.
- Ismail, R.G., & Indrawati, E.S. (2013). Hubungan dukungan sosial dengan psychological well being pada mahasiswa stie Dharmaputra program studi ekonomi manajemen semarang. Jurnal Fakultas Psikologi Universitas Diponegoro Vol 2, No. 4.
- Kabat-Zinn, J. (2003). *Mindfulness-based interventions in context: Past, present, and future. Clinical Psychology: Science and Practice*, 10(2), 144–156.
- Kaloeti, D. V. S., Rahmandani, A., Sakti, H., Salma, S., Suparno, S., & Hanafi, S. (2019). *Effect of childhood adversity experiences, psychological distress, and resilience on depressive symptoms among Indonesian university students. International Journal of Adolescence and Youth*, 24(2), 177-184.
- Kementerian Kesehatan RI. (2023). Survey Kesehatan Indonesia. Jakarta: Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan Dasar.
- Kiken, L. G., Garland, E. L., Bluth, K., Palsson, O. S., & Gaylord, S. A. (2015). *From a state to a trait: Trajectories of state mindfulness in meditation during intervention predict changes in trait mindfulness. Personality and*

*Individual Differences*, 81, 41–46.  
<https://doi.org/10.1016/j.paid.2014.12.044>

- Kurniasari, E., Rusmana, N., & Budiman, N. (2019). Gambaran Umum Kesejahteraan Psikologis Mahasiswa. *Journal of Innovative Counseling : Theory, Practice, and Research*, 3(2), 52–58.
- Langford, B. H. (2013). *A plan for investing in the social, emotional, and physical well-being of older youth in foster care*: Connected by 25.
- Luo, M., & Hancock, J. T. (2020). *Self-disclosure and social media: Motivations, mechanisms and psychological well-being*. *Current Opinion in Psychology*, 31, 110–115. <https://doi.org/10.1016/j.copsyc.2019.08.019>
- Malkoç, A., & Yalçın, İ. (2015). *Relationships among Resilience, Social Support, Coping, and Psychological Well-Being among University Students*. 5(43), 35–43.
- Maulida, A. (2012). Gambaran Tingkat Depresi pada Mahasiswa Program Sarjana yang Melakukan Konseling di Badan Konseling Indonesia. Universitas Indonesia.
- Meindy, N., Djunaidi, A., & Triwahyuni, A. (2022). Adaptasi *Five Facet Mindfulness Questionnaire* Bahasa Indonesia. *Psychocentrum Review*, 4(1), 1–19.
- Michael, et.al. (2006). *Depression among college students: trends in prevalence and treatment seeking*. *Counseling and Clinical Psychology Journal: Psychological Publishing*.
- Midaada, A. (2021). Depresi Gara-Gara Skripsi, Mahasiswa Ini Mau Bunuh Diri. Okezone News. <https://news.okezone.com/read/2021/09/01/519/2464606/depresigara-garaskripsi-mahasiswa-ini-mau-bunuh-diri>
- Murithi, J. (2021). "The Impact of Social Media on Self-Concept Distortion Among Young Adults." *Journal of Social Media Studies*, 5(2), 78–89.
- Mustafa, Z. (2013). *Mengurai Variabel Hingga Instrumentasi*. Yogyakarta: Graha Ilmu.
- Nabila, J., & Retnaningsih. (2022). Apakah *Adversity Quotient* Terkait Dengan *Quarter-life Crisis* pada Dewasa Awal? *Jurnal Psikologi*, 15(2), 349–360. 10.35760/psi.2022.v15i2.6971.
- National Health Ministries. (2006). *Stress & the college students*. USA.
- Noor, J. (2014). *Metodologi Penelitian*. Jakarta: Kencana Prenada Media Group.

- Novianti, L. D., & Alfian, I. N. (2022). Pengaruh Resiliensi terhadap Psychological Well-Being dengan Dukungan Sosial sebagai Variabel Mediator pada Mahasiswa. *Buletin Riset Psikologi dan Kesehatan Mental*, 2(1), 1-7.
- Ozer, S., & Schwartz, S. J. (2020). *Academic motivation, life exploration, and psychological well-being among emerging adults in Denmark*. *Nordic Psychology*, 72(3), 199–221. <https://doi.org/10.1080/19012276.2019.1675088>
- Pennebaker, J.W., Colder, M., & Sharp, L.K. (1990) *Accelerating the coping process*. *Journal of Personality and Social Psychology*, 58, 528-537.
- Pihasnawati. (2024). *Self Harm Pada Perempuan Muda dan Pengembangan Modul Terapi Perilaku Dialektik Islami*. Tangerang: Lembaga Kajian Dialektika.
- Priyana, A. (2023). "Kesejahteraan Psikologis pada Generasi Emerging Adulthood di Yogyakarta." *Jurnal Psikologi*, 15(2), 123-135.
- Putri, A. F. (2019). Pentingnya Orang Dewasa Awal Menyelesaikan Tugas Perkembangannya. *Schoulid: Indonesian Journal of School Counseling*, 3(2), 35-40.
- Putriana, H. (2021). Narrative Review: Kesehatan Mental dan Peran Resiliensi pada Mahasiswa Selama Masa Pandemi Covid-19. *Psisula: Prosiding Berkala Psikologi*, 3.
- Purnamasari, Y., Fitri, N., & Mardiana, N. (2023). Faktor-faktor yang Memengaruhi Gangguan Mental Emosional Remaja SMA. *Jurnal Penelitian Perawat Profesional*, 5(2), 609-616.
- Qonita, D. N., & Puspitadewi, N. W. S. (2022). Hubungan Psychological Well-Being Dengan Turnover Intention Pada Generasi Milenial Kota Surabaya. *Character : Jurnal Penelitian Psikologi*, 8(9), 1-12.
- Raisa, & Ediati, A. (2016, Agustus). Hubungan antara dukungan sosial dengan resiliensi pada narapidana di lembaga pemasyarakatan kelas IIA wanita Semarang. *Jurnal Empati*, 5, 537-542.
- Revich, K., & Shatte, A. (2002). *The resilience factor: 7 essential skills for overcoming life's inevitable obstacles*. Broadway Books.
- Robinson, O. C., Wright, G. R.T., & Smith, J. A. (2013). *The Holistic Phase Model of Early Adult Crisis*. *J Adult Dev*, 20(1), 27-37. 10.1007/s10804-013-9153 y

- 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>
- Ryff, C. D., & Keyes, C. L. M. (1995). *The Structure of Psychological Well-Being Revisited*. *Journal of Personality and Social Psychology*, 69(4), 719–727. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.69.4.719>
- Ryff, C. D. (1989). *Happiness is everything, or is it? Explorations on the meaning of psychological well being*. *Journal of Personality and Social Psychology*, 57(6), 1069–1081.
- Sabila, S., Evanytha, & Paramita, D.P. (2023). Pengaruh Resiliensi Terhadap Depresi Pada Emerging Adulthood. *Journal of Psychological Research*, 82-91.
- Sala, M., Rochefort, C., Lui, P. P., & Baldwin, A. S. (2019). *Trait mindfulness and health behaviours: A meta-analysis*. *Health Psychology Review*, 14(3), 345-393.
- Sanoveriana, A. S. N., & Fourianalistyawati, E. (2017). *Work-family balance, trait mindfulness and psychological well-being in middle-aged working parents*. *Universitas Indonesia Psychology Symposium for Undergraduate Research*, 2016. Depok: Universitas Indonesia.
- Santrock, J. W. (2012). *Life-Span Development: Perkembangan Masa Hidup* (13, Jilid II ed.). Jakarta: Erlangga.
- Sharma, D. (2012). *Emotional Intelligence, Home Environment and Problem Solving Ability of Adolescents*. *Indian Streams Research Journal*, 1(5), 1-4.
- Shastri, P. C. (2013). *Resilience: Building immunity in psychiatry*. *Indian Journal of Psychiatry*, 55(3), 224. <https://doi.org/10.4103/0019-5545.117134>
- Sholikhah, H. F., Pratama, R. A., Ayodhya, G., & Astutik, E. (2019). Gambaran Depresi Mahasiswa Program Studi Kesehatan Masyarakat PSDKU Universitas Airlangga di Banyuwangi. *Journal of Community Mental Health and Public Policy*, 1–9.
- Siyoto, S., & Sodik, M. A. (2015). *Dasar Metodologi Penelitian*. Yogyakarta: Literasi Media Publishing.
- Skinner, C. J. (2016). *Probability Proportional to Size (PPS) Sampling*. Wiley StatsRef: Statistics Reference Online. 10.1002/9781118445112.stat03346.pub2

- Smith, C., & Carlson, B.E. (1997). *Stress, coping, and resilience in children and youth*, *Social Service Review*, 71(2), 231-256.
- Sood, S., & Sharma, A. (2020). *Resilience and Psychological Well-Being of Higher Education Students During COVID-19: The Mediating Role of Perceived Distress*. *Journal of Health Management*, 22(4), 606-617. <https://doi.org/10.1177/0972063420983111>
- Sugiyono. (2013). *Metode Penelitian Pendidikan (Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif dan R&D)*. Bandung: Alfabeta.
- Suryani, & Hendryadi. (2015). *Metode Riset Kuantitatif Teori dan Aplikasi pada Penelitian Bidang Manajemen dan Ekonomi Islam*. Jakarta: Prenada Media Group.
- Suseno, M. N. (2012). *Statistika*. Yogyakarta: Penerbit Ash Shaf.
- Sternberg, R. J. (2000). *Images of mindfulness*. *Journal of Social Issues*, 56(1), 11–26.
- Tanner, J. L., Arnett, J. J., & Leis, J. A. (2008). *Emerging Adulthood: Learning and Development During the First Stage of Adulthood*. In *Handbook of Research on Adult Learning and Development*
- Tomlinson, E. R., Yousaf, O., Vittersø, A. D., & Jones, L. (2018). *Dispositional Mindfulness and Psychological Health: a Systematic Review*. *Mindfulness*, 9(1), 23–43. <https://doi.org/10.1007/s12671-017-0762-6>
- Turner, R. J. (1981). *Social Support as a Contingency in Psychological Well-Being*. *Journal of Health and* <https://doi.org/10.2307/2136677>
- Ukeh, Moses., & Abu Salawu Hassan. (2018). *The Impact of Coping Strategies on Psychological Well-Being among Students of Federal University, Lafia, Nigeria*. *Journal of Psychology & Psychotherapy*. Nigeria. DOI: 10.4172/2161-0487.1000349
- Utami, S. E., Hanifa Ihsani, Titisemita, A., & Sari Handayani. (2023). *Peran Religious Coping terhadap Quarter-life Crisis pada Mahasiswa*. *Journal on Education*, 5(3), 8299-8307.
- Wagnild, G. M., & Young, H. M. (1993). *Development and psychometric evaluation of the resilience scale*. *Jurnal Ilmiah Psikologi*, 26(2).
- Wahyuni, S., & Meidyta, M. (2014). *The relationship between gratitude and psychological wellbeing in adult women : The mediating role of meaning of life*. *Journal of Innovative Counseling : Theory, Practice, and Research*, 3(2), 52–58.

- Weinstein, N., Brown, K. W., & Ryan, R. M. (2009). *A multi-method examination of the effects of mindfulness on stress attribution, coping, and emotional well-being*. *Journal of Research in Personality*, 43(3), 374–385. <https://doi.org/10.1016/j.jrp.2008.12.008>
- Wells, E. (2010). *Psychology of emotions, motivations and actions "Psychological Well-being"*. Nova Science Publishers.
- Wulandari & Kumalasari. (2022). Resiliensi akademik pada mahasiswa : bagaimana kaitannya dengan dukungan dosen? (Academic resilience on university students: How it is related to lecturer support?). *Jurnal Psikologi Malahayati*, 4(1), 19–30.
- Yusuf, A. M. (2014). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif dan Penelitian Gabungan* (1st ed.). Prenadamedia Group.
- Zain, N. K., & Karmiyati, D. (2022). Pengaruh Trait Mindfulness Terhadap Psychological Well-Being Masa Emerging Adulthood : Peran Resiliensi Sebagai Variabel Moderasi. *Jurnal Kajian Ilmu Psikologi*, 8(3), 8-21.