

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Masa remaja merupakan masa peralihan dari masa kanak-kanak ke masa dewasa dan ciri-ciri tahap ini adalah: Banyak perubahan yang terjadi baik secara fisik maupun psikis. Diananda (2019) meyakini bahwa masa remaja merupakan masa yang banyak perubahan, penuh kontradiksi dimana pikiran, emosi dan tindakan remaja mengalami perubahan yang cukup signifikan. Oleh karena itu, mereka cenderung tidak stabil dalam tindakannya tetapi selalu ingin mencoba hal baru dan mendapatkan pengakuan atas jati dirinya seperti orang dewasa.

WHO menyatakan bahwa masa remaja berada pada kelompok usia 10 – 19 tahun dan pada kelompok usia ini remaja melanjutkan studi ke sekolah menengah atas. Sepanjang hidup, setiap kelompok usia memiliki tugas-tugas formatif yang harus diselesaikan. Jika seseorang tidak menyelesaikan tugas formatif yang sesuai dengan usianya, maka kemajuan berada pada tahap lanjutan. Tidak semua generasi muda dapat menjalankan tugas tersebut dengan baik.

Menurut Hurlock (Dianningrum & Satwika, 2021) terdapat beberapa permasalahan yang dialami oleh generasi muda dalam memenuhi tugas-tugas tersebut, yaitu masalah individu, masalah yang berkaitan dengan keadaan dan kondisi di rumah, sekolah, kondisi fisik, penampilan, perasaan, perubahan sosial, tugas dan nilai-nilai serta masalah-masalah yang wajar, khususnya permasalahan yang muncul akibat berubahnya status remaja, seperti permasalahan dalam mencapai kebebasan, kesalahan atau penilaian berdasarkan generalisasi yang tidak benar, adanya hak yang lebih penting dan berkurangnya komitmen yang dipaksakan oleh orang tua.

Masa remaja adalah usia di mana individu berbaur ke dalam masyarakat (orang dewasa), usia di mana anak-anak tidak lagi merasa di bawah tingkat yang lebih tua tetapi pada tingkat yang sama, setidaknya dalam hal integrasi. Orang dewasa dalam masyarakat memiliki aspek yang efektif. Perubahan otak remaja

memungkinkannya untuk mencapai integrasi dalam interaksi sosial orang dewasa yang merupakan elemen umum dari tahap perkembangan ini.

Manusia terus berupaya memenuhi kebutuhannya. Bagaimanapun, kebutuhan setiap orang berbeda-beda. Ada orang yang kebutuhannya sudah terpenuhi, namun ada juga yang kebutuhannya belum terpenuhi karena berbagai alasan. Terpuaskannya kebutuhan tentu akan membuat individu menjadi optimis dan tidak terpenuhinya kebutuhan juga dapat menimbulkan permasalahan, padahal sangat sedikit individu yang berhasil mengatasi kekecewaannya, biasanya juga berkaitan dengan kemampuan individu dalam menerima kenyataan.

Kehidupan manusia tidak akan pernah lepas dari kondisi kesejahteraan psikologis. Orang dengan kesehatan mental yang baik diharapkan lebih terbebas dari masalah atau masalah mental lainnya. Kesejahteraan psikologis yang baik diyakini dapat memberdayakan manusia untuk hidup sejahtera, dimana manusia dapat menjadi kuat, tidak hanya secara fisik namun juga rasional, sehingga menimbulkan rasa bahagia bagi manusia dalam menjalani kehidupannya. (Kurniasari dkk, 2019).

Peran *well-being* bagi siswa di sekolah dapat diketahui dari fakta bahwa intervensi *well-being* yang dilakukan di sekolah dapat meningkatkan regulasi diri dan penurunan tingkat kecemasan dan juga stress pada siswa. Salah satu bentuk *well-being* yang relevan dengan tahap perkembangan remaja adalah kesejahteraan psikologis. Akhtar (Purnami, 2016) berpendapat kesejahteraan psikologis dapat membantu anak-anak untuk menumbuhkan perasaan positif, merasakan kepuasan dan kegembiraan hidup, mengurangi kesedihan dan perilaku negatif di sekolah menengah. Anak-anak muda mengalami berbagai perubahan fisik, gairah, dan sosial yang kritis. Beban dari lingkungan sekolah, pertemanan, dan keinginan orang tua dapat menimbulkan ketidakstabilan dan stres yang berlebihan. Kaum muda yang mengalami perubahan hormonal juga dapat memengaruhi pola pikir dan memperkuat perilaku berpikir berlebihan.

Banyak anak muda di Indonesia yang mengalami perilaku *overthinking* atau perilaku berpikir berlebihan. Sekitar 70% remaja sampai dengan dewasa yang berusia 30 tahun di Indonesia mengalami gangguan mental, salah satunya

overthinkers kronis (Matsumoto, 2018). Menurut Andiani (2020) penyebab *overthinking* bermacam-macam, pada umumnya terjadi ketika seseorang sedang mempertimbangkan keputusan, mencoba memahami tindakan atau keputusan orang lain serta memprediksikan masa depan. Hal tersebut didukung oleh Fakhir (Sofia dkk., 2020) *Overthinking* juga termasuk kedalam *psychological disorder* atau gangguan psikologis karena dapat membuat kecemasan (*anxiety*) pada penderitanya. Seseorang yang memiliki kecemasan berlebih dapat menimbulkan sakit fisik. *Overthinking* juga sering disebut *paralysys analysys*, dimana orang tersebut terus menerus memikirkan suatu permasalahan tanpa menemukan solusi.

Berdasarkan hasil studi pendahuluan dalam bentuk wawancara yang dilakukan pada tanggal 28 November 2023 dan 1 Desember 2023 kepada 10 siswa kelas 12 SMAN 6 Tambun Selatan dapat diketahui bahwa cenderung rendah kesejahteraan psikologis siswa SMAN 6 Tambun Selatan. Pada aspek penerimaan diri diketahui 8 dari 10 responden mengatakan bahwa mereka masih sulit untuk menerima berbagai aspek *positive* dan *negative* yang ada di dalam dirinya, pada aspek hubungan positif dengan orang lain sebanyak 7 dari 10 responden mengatakan bahwa mereka tidak terlalu percaya oleh teman nya dan merasa tidak nyaman untuk bertukar cerita, pada aspek otonomi sebanyak 9 dari 10 responden mengatakan bahwa mereka belum mengevaluasi diri mereka ketika membuat kesalahan, pada aspek penguasaan lingkungan 7 dari 10 responden mengatakan ketika sedang ada masalah dengan teman nya mereka lebih memilih untuk diam dan membiarkan lingkungannya baik dengan sendirinya, pada aspek tujuan hidup sebanyak 7 dari 10 responden sudah memiliki tujuan hidup yang jelas untuk kedepannya, pada aspek pengembangan pribadi sebanyak 10 responden memiliki keinginan untuk memperbaiki diri menjadi lebih baik lagi.

Beberapa penelitian terdahulu menyatakan bahwa *mindfulness* dapat membantu seseorang untuk dapat memiliki hidup yang lebih baik, meningkatkan hubungan positif dengan orang lain, meningkatkan harga diri dan meningkatkan fungsi ketahanan tubuh manusia Awaliyah & Arruum Listiyandini (2018). Penelitian lainnya yang dilakukan oleh Baer (Ayu Dwi Yulistyowati & Ina Savira, 2022) menyatakan bahwa *mindfulness* memiliki hubungan yang signifikan dan

positif dengan kesejahteraan psikologis. Dapat dikatakan bahwa tingkat *mindfulness* merupakan salah satu faktor yang memprediksi perkembangan psikologis yang baik (Awaliyah & Arruum Listiyandini, 2018).

Berdasarkan hasil wawancara terhadap 10 siswa kelas 12 SMAN 6 Tambun Selatan, pada aspek *observing* sebanyak 6 dari 10 responden menyatakan bahwa mereka kurang mampu memberikan perhatian terhadap stimulus yang ada disekitarnya, pada aspek *describing* sebanyak 5 dari 10 responden menyatakan bahwa mereka tidak dapat menceritakan pengalaman yang dialami, pada aspek *acting with awareness* 8 dari 10 responden mampu memberikan kehadirannya pada setiap momen aktivitas yang dilakukan, pada aspek *non-judging of inner experience* sebanyak 7 dari 10 responden memilih untuk tidak mengkritik pikiran dan perasaan atas pengalaman yang dihadapi, pada aspek *non-reactivity to inner experience* sebanyak 9 dari 10 responden menyatakan bahwa mereka mampu untuk tidak berlarut dalam perasaan yang sedang mereka rasakan.

Untuk memiliki kesejahteraan psikologis, memerlukan kemampuan mengatasi tantangan dan mempertahankan strategi *coping* yang sehat dalam menanggapi stress, hal itu berkaitan erat dengan ketahanan yang dimiliki atau dapat disebut resiliensi (Ríos-Risqueiz, dkk 2018). Maka dalam menghadapi kesulitan dan permasalahan-permasalahan serta mengubahnya menjadi positif dapat tercapai dengan adanya kemampuan resiliensi. Resiliensi adalah proses dinamis yang membantu seseorang beradaptasi dengan situasi yang merugikan dan penuh tekanan oleh sebab itu sangat penting untuk menjaga kesejahteraan psikologis Mulya & Budiman (2023).

Berdasarkan hasil wawancara pada 10 siswa kelas 12 SMAN 6 Tambun Selatan, pada aspek *Personal competence; high standard and tenacity* sebanyak 7 dari 10 responden mengakui sudah dapat mencapai tujuan walaupun dalam situasi kegagalan, pada aspek *trust in one's instincts; tolerance of negative affect; strengthening effect of stress* sebanyak 6 dari 10 responden sudah mampu berhati-hati dalam mengambil tindakan, pada aspek *positive acceptance of change and secure relationships* sebanyak 8 dari 10 responden menyatakan masih kesulitan untuk menerima kesulitan secara positif dan berhubungan baik dengan orang lain,

pada aspek *control and factor* sebanyak 7 dari 10 responden sudah mampu mengontrol diri dan mencapai tujuan, pada aspek *spiritual influences* sebanyak 6 dari 10 responden percaya dengan takdir tuhan, mampu melewati masalah dengan perasaan yang positif.

Beberapa siswa juga mengaku bahwa pernah mengalami kondisi mental yang tidak baik karena beberapa hal seperti di *bully* oleh teman. Wawancara yang dilakukan kepada guru BK kelas 12 SMAN 6 Tambun juga mengatakan bahwa masih kurangnya rasa empati siswa terhadap teman, siswa masih sering bercanda dengan memanggil nama orang tua, memanggil dengan panggilan yang buruk dan lain sebagainya.

Hasil penelitian Mami & Suharman (Mimi Deviana, Tri Umari, 2023) menjelaskan bahwa remaja yang memiliki kesejahteraan psikologis yang tinggi merasa mampu menjalani kehidupannya, mendapat dukungan, merasa puas dengan kehidupan dan memiliki perasaan yang optimis. Kesejahteraan psikologis yang baik ditandai dengan kebahagiaan, kepuasan hidup, dan tidak adanya gejala depresi. Kegembiraan adalah hasil dari kesejahteraan psikologis dan merupakan tujuan tertinggi yang perlu diwujudkan setiap manusia. Tanda yang tampak ketika kesejahteraan psikologis seseorang sedang rendah dilihat dari dimensi penerimaan diri, yaitu perasaan tidak puas terhadap diri sendiri dan kecewa terhadap apa yang terjadi di masa lalu karena tidak menghargai apa yang dimilikinya. (Ryff, 1989). Lebih lanjut Safaria (Mimi Deviana, Tri Umari, 2023) menjelaskan bahwa menurunnya kesejahteraan psikologis mempengaruhi hasil kognitif, antusias, fisiologis dan perilaku. Dampak kognitif yang terlihat seperti kesulitan berkonsentrasi, kesulitan mengingat pelajaran, dan kesulitan memahami materi pelajaran. Dampak antusias seperti kesulitan meyakinkan diri sendiri, kegelisahan, rasa kasihan, kemarahan dan kekecewaan. Dampak fisiologis seperti gangguan kesehatan, berkurangnya daya tahan tubuh, pusing, badan lesu dan kelemahan tubuh, serta kesulitan istirahat.

Penelitian yang dilakukan oleh Triana dkk. (2021) menemukan bahwa efek samping depresi meluas dari masa kanak-kanak hingga pubertas. Bentuk permasalahan perilaku remaja dan keputusan yang terjadi pada sebagian remaja

menunjukkan bahwa generasi muda kurang mampu mewujudkan kesejahteraan psikologis yang baik. Kesejahteraan psikologis seseorang bukan hanya bebas dari tekanan atau masalah-masalah mental saja, akan tetapi kondisi mental yang dianggap sehat dan dapat berfungsi dengan maksimal.

Sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Ryff (Savitri & Listiyandini, 2017) membagi kesejahteraan psikologis ke dalam enam dimensi utama yaitu, sejauh mana individu memiliki kualitas hubungan positif dengan orang lain, kemampuan individu menerima dirinya sendiri, memiliki tujuan hidup, mampu tumbuh secara personal, mampu mengendalikan lingkungan secara efektif dan menjadi pribadi yang mandiri (*autonomy*). Ryff 1989 (Savitri & Listiyandini, 2017) juga menjelaskan bahwa dalam ukuran penerimaan diri, kesejahteraan psikologis seseorang akan tinggi ketika ia memiliki sikap positif terhadap dirinya sendiri, pengakuan dan pengakuan terhadap berbagai sudut pandang positif dan negatif terhadap dirinya, serta perasaan positif terhadap kehidupan masa lalunya. Banyak teori yang menekankan pentingnya hubungan interpersonal yang hangat dan kepercayaan bersama pada individu lain. Kapasitas untuk memuja dianggap sebagai komponen kunci kesejahteraan psikologis. Hal ini sering kali dikaitkan dengan dimensi hubungan positif dengan individu lain.

Lebih lanjut Ryff 1989 (Savitri & Listiyandini, 2017) juga mengatakan bahwa orang yang memiliki kemandirian yang besar juga memiliki kesehatan mental yang baik. Mereka mampu menunjukkan sikap bebas dan mengabaikan beban sosial yang tidak pantas. Orang yang memiliki kemandirian tinggi mampu menciptakan segala pilihannya sendiri (*self-determining*) dan mandiri tanpa tekanan atau campur tangan orang lain. Selain itu, individu tahan terhadap tekanan sosial, mampu mengendalikan diri secara internal dan mengevaluasi perilaku mereka. Terkait dengan dimensi penguasaan lingkungan (*environmental mastery*), dimensi ini ditandai dengan pengorganisasian lingkungan dengan baik, pengaturan kontrol yang kompleks terhadap kegiatan-kegiatan di luar.

Pada titik itulah orang-orang yang memiliki kesejahteraan psikologis yang tinggi juga akan memiliki tujuan dalam hidupnya. Mereka mempunyai arah dan tujuan dalam hidup mereka, mereka juga menerima bahwa hidup memiliki tujuan

dan makna. Orang-orang yang memiliki tujuan hidup yang tinggi merasa bahwa kehidupan di masa lalu memiliki tujuan tertentu dan orang-orang juga berpegang teguh pada keyakinan memberitahu bahwa hidup ini memiliki alasan dan tujuan. Ciri terakhir dari kesejahteraan psikologis yang tinggi adalah dimensi perkembangan individu. Dimensi ini merupakan potensi yang dimiliki seseorang yang tiada henti dalam dirinya, memandang dirinya sebagai pribadi yang terus berkembang dan berkreasi, mampu mewujudkan potensi yang dimilikinya, kemudian mampu merasakan peningkatan-peningkatan yang terjadi pada dirinya dan keberadaannya. mampu berubah menjadi individu yang lebih menarik (Savitri & Listyandini, 2017).

Hasil penelitian Misero & Hawai (Kholiq dkk., 2023) menemukan bahwa anak-anak yang memiliki kesehatan mental yang baik mampu merasakan kegembiraan, mampu menghindari tekanan, berhasil dalam memahami permasalahan dan berkomitmen pada prestasi akademis. Selain itu, ada juga faktor yang dapat mempengaruhi kesejahteraan psikologis seseorang, seperti faktor demografis, dukungan sosial, penilaian pengalaman hidup dan *locus of control* atau tingkat keinginan umum seseorang sehubungan dengan kendali atas perilaku tertentu.

Oleh karena itu, sangat penting bagi generasi muda untuk meningkatkan kesehatan mental mereka sehingga dapat digunakan sebagai salah satu lembaga untuk memajukan pengaturan diri, mengurangi tingkat kegelisahan dan mengurangi ketegangan pada anak-anak. Ryff mengatakan kesejahteraan psikologis dapat ditandai dengan tercapainya kegembiraan, kepuasan hidup, dan tidak terdapat gejala-gejala depresi. Menurut hasil penelitian Bradburn, dkk (Primada & Fadhillah, 2016) *happiness* merupakan hasil dari kesejahteraan psikologis dan merupakan tujuan tertinggi yang ingin dicapai oleh setiap manusia.

Salah satu cara meningkatkan *psychological well-being* adalah *mindfulness*, karena dengan melakukan perilaku *mindfulness* tersebut remaja akan merasa ketenangan, kebahagiaan, kepuasan hidup dan memiliki kontrol diri yang baik. Menurut Baer dkk. 2006 (Savitri & Listiyandini, 2017) *mindfulness* merupakan peningkatan kesadaran penuh dengan berfokus pada pengalaman saat ini (*present-*

moment awareness) serta penerimaan tanpa memberikan penilaian (*nonjudgemental acceptance*). Menurut Kabat-zinn (Sutanto & Immanuela, 2022) *Mindfulness* adalah konsep yang dikemukakan oleh Jon Kabat-Zinn pada tahun 1979 yang bertujuan untuk mengurangi tekanan pasien yang menderita penyakit kronis. Konsep *mindfulness* sendiri lebih sulit dibedakan dengan refleksi yang lebih sering dipraktikkan oleh umat Buddha, padahal dalam perkembangannya telah berkembang berbagai jenis *mindfulness*, seperti *mindfulness* pada agama Kristen atau agama tertentu. Dalam kesadaran, kita meninggalkan penilaian dan pada dasarnya mengamati.

Mindfulness memiliki dua buah bagian yang menjadi titik berat yaitu kesadaran/*awareness* dan penerimaan/*acceptance*. Kesadaran yang dimaksud adalah kemampuan untuk memusatkan semua pertimbangan pada hal-hal yang terjadi di dalam diri sendiri dan pertemuan saat ini, mulai dari pernapasan, posisi tubuh, dan penerapan kemampuan panca indera. Bagian kedua, lebih spesifiknya penerimaan, adalah kemampuan untuk memperhatikan dan mengakui semua pertemuan yang terjadi dengan kata lain, ketika melatih perhatian, hidup dalam momen, tidak stres tentang apa yang akan terjadi di masa depan dan tidak menyesali atau mempertimbangkan sesuatu yang akan terjadi. telah terjadi di masa lalu.

Remaja memerlukan kehati-hatian dalam diri agar mampu menjalankan segala kewajiban dan kewajibannya sebagai generasi muda. *Mindfulness* membuat perbedaan bagi anak-anak muda untuk memperhatikan diri mereka sendiri dan bersedia hidup dengan karakter, kualitas dan kekurangan mereka dari beberapa hal yang membentuk mereka di masa lalu. (Waney dkk., 2020).

Remaja yang mempunyai kesadaran penuh dan penuh pertimbangan terhadap dirinya dan kehidupannya sehari-hari akan mampu mengendalikan lingkungannya, mampu memilih dan menentukan lingkungan yang sesuai dengan kebutuhan dan nilai-nilainya (Savitri & Listyandiri, 2017). Remaja yang memiliki pola pikir seperti ini akan memiliki pengendalian diri, hubungan interpersonal yang baik, mudah menyesuaikan diri, memiliki sudut pandang positif, peka terhadap perasaan orang lain, introspeksi dan relaksasi, lebih sering merasakan perasaan positif

dibandingkan perasaan negatif dan pantang menyerah dengan mudah. (Thohar, 2018).

Untuk mengatasi kondisi sulit agar dapat memiliki penilaian positif dan mampu mengendalikan perasaan, maka diperlukan kemampuan resiliensi. Menurut Connor & Davidson 2003 (Octaryani & Baidun, 2018) resiliensi dapat mempertimbangkan bagaimana cara menghadapi masalah dan mengatasi peregangan secara efektif. Orang yang memiliki tingkat kekuatan juga memiliki beberapa ciri individu, seperti mampu mengatur gerakan-gerakan yang baik, melancarkan peregangan, mudah beradaptasi dan serba bisa, pandai bergaul dengan orang lain, dan mampu mengendalikan diri dengan baik. Menurut Reivich & Shatte (Mulawarman, 2022) Apabila ciri khas yang disebutkan terdapat pada individu tersebut maka individu memiliki ruang untuk merespon yang baik dan produktif ketika mengatasi ketidakmudahan.

Menurut DeMichelis & Ferrari (Supriyadi & Kartini, 2022) Resiliensi atau ketahanan (*resilience*) mengacu pada mampu untuk bertahan atau pulih dari stress dan kesulitan dan membuat individu lebih kuat sebagai hasilnya. Menurut Cazan & Duminica (Supriyadi & Kartini, 2022) Resiliensi psikologis dapat dipahami dari tiga perspektif: sebagai *outcomes* dari coping efektif terhadap stress, sebagai proses dari adaptasi yang berhasil terhadap adanya kesulitan, atau sebagai kemampuan psikologis untuk berhasil pulih dari pengalaman emosional yang negatif.

Berdasarkan penelitian Mariyati (2021) menunjukkan bahwa resiliensi memainkan peran mendasar dan dianggap efektif untuk meningkatkan kualitas hidup dan kesejahteraan psikologis individu. Hal ini sejalan dengan penelitian Maghfiroh (2018) yang mengungkapkan bahwa terdapat hubungan positif antara resiliensi dengan *psychological well-being* yang artinya semakin tinggi resiliensi seseorang maka semakin tinggi pula *psychological well-being* nya.

Berdasarkan latar belakang dan hasil wawancara, peneliti tertarik untuk mengetahui lebih dalam mengenai hubungan **Mindfulness dan Resiliensi Terhadap Kesejahteraan Psikologis** pada siswa SMAN 6 Tambun Selatan dan subjek pada penelitian ini adalah siswa kelas 12 SMAN 6 Tambun Selatan.

B. Rumusan Masalah

1. Bagaimana gambaran variabel *Mindfulness*, Resiliensi dan Kesejahteraan Psikologis pada siswa kelas 12 SMAN 6 Tambun Selatan?
2. Bagaimana hubungan antara *Mindfulness* dengan Kesejahteraan Psikologis pada siswa kelas 12 SMAN 6 Tambun Selatan?
3. Bagaimana hubungan antara Resiliensi dengan Kesejahteraan Psikologis pada siswa kelas 12 SMAN 6 Tambun Selatan?
4. Bagaimana pengaruh *Mindfulness* dan Resiliensi terhadap Kesejahteraan Psikologis pada siswa kelas 12 SMAN 6 Tambun Selatan?

C. Tujuan Penelitian

1. Mengetahui gambaran variabel *Mindfulness*, Resiliensi dan Kesejahteraan Psikologis pada siswa kelas 12 SMAN 6 Tambun Selatan.
2. Mengetahui hubungan antara *Mindfulness* dengan Kesejahteraan Psikologis pada siswa kelas 12 SMAN 6 Tambun Selatan.
3. Mengetahui hubungan antara Resiliensi dengan Kesejahteraan Psikologis pada siswa kelas 12 SMAN 6 Tambun Selatan.
4. Mengetahui pengaruh *Mindfulness* dan Resiliensi terhadap Kesejahteraan Psikologis pada siswa kelas 12 SMAN 6 Tambun Selatan.

D. Manfaat Penelitian

1. Manfaat Teoritis

Secara teoritis penelitian diharapkan dapat memberikan informasi keilmuan terkait hasil penelitian, serta diharapkan dapat memperkaya dan berkontribusi dalam perkembangan ilmu psikologi, khususnya psikologi Perkembangan dan Pendidikan mengenai penelitian hubungan antara *mindfulness* dan resiliensi terhadap kesejahteraan psikologis.

2. Manfaat Praktis

a. Bagi Instuisi

Manfaat praktis bagi Instuisi yaitu dapat digunakan sebagai tambahan untuk lebih meningkatkan kesejahteraan psikologis siswa SMAN 6

Tambun Selatan dengan melihat pentingnya kesejahteraan psikologis yang dapat diketahui melalui aspek-aspek dan faktor-faktor yang mempengaruhinya.

b. Bagi Mahasiswa

Manfaat praktis bagi mahasiswa yaitu semoga dapat menambah ilmu pengetahuan dan pemahaman mahasiswa psikologi terkait ilmu Psikologi Pendidikan dan Perkembangan, khususnya tentang hubungan *mindfulness* dan resiliensi terhadap kesejahteraan psikologis.

c. Bagi Peneliti Lainnya

Manfaat praktis bagi peneliti lainnya yaitu semoga dapat dijadikan referensi penelitian untuk para peneliti selanjutnya jika akan meneliti terkait variabel yang sama.

