

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Periode dimana individu bertumbuh menjadi seorang yang mulai dewasa disebut dengan remaja. Seorang remaja menurut WHO (Wulandari, 2014) ialah seorang individu yang memiliki umur mulai dari 10-19 tahun. Menurut Fauzan et al. (2023) remaja adalah masa dimana seseorang sedang mengalami peralihan daripada kanak-kanak menuju dewasa serta dapat dilihat melalui fisik, psikis, serta sosial yang mengalami perkembangan sangat cepat.

Fitriani & Abdullah (2021) menyampaikan bahwa teknologi mengalami kemajuan yang sangat tinggi seiring berjalannya waktu, era digital semakin canggih dengan adanya keberadaan internet. Saat ini, internet merupakan sebuah kebutuhan bagi orang dewasa, remaja, bahkan menjadi kebutuhan juga pada kalangan anak-anak untuk memenuhi kegiatan dalam bertukar informasi yang lebih mudah yang tentunya sangat berhubungan dengan digitalisasi.

Menurut keterangan yang disampaikan oleh manajemen *HootSuite* serta *marketing We Are Social*, keduanya memberikan keterangan perihal penggunaan internet secara global, yang mana Indonesia menjangkau hingga 73,7% atau sebanyak 202,6 juta daripada total penduduk Indonesia yang mencapai angka 274,9 juta penduduk pada bulan Januari 2021. Twenge, Spitzberg, & Campbell dalam jurnal ini pun menyampaikan remaja kerap kali menggunakan media sosial, SMS, *game* berbasis *online*, penggunaan telepon genggam serta komputer untuk menghabiskan waktunya. Antara tahun 2006 dan 2016, siswa kelas 12 menghabiskan waktu untuk menggunakan internet bertambah menjadi dua kali lipat.

Fitriani & Abdullah (2021), Sarwono menyampaikan bahwa remaja kerap kali mempunyai rasa keingintahuan yang tinggi karena sedang berada pada tahapan krisis identitas, remaja akan dengan sangat mudah

terbawa pengaruh oleh teman sebayanya. Hal ini seperti apa yang dijelaskan oleh Gunarsa serta Monks (Fitriani & Abdullah, 2021), bahwa remaja akan melalui proses perkembangan menuju masa dewasa, dimana : remaja awal merasakan adanya perubahan yang terjadi dalam dirinya serta merasakan dorongan yang ada bersamaan dengan perubahan yang ia lalui. Twenge dan Martin (Trianda Sari & Nur Eva, 2021) pun menyampaikan bahwa hasil dari tiga penelitian besar yang diambil secara perwakilan daripada remaja yang berumur 13 tahun sampai umur 18 tahun di Amerika Serikat dan juga Inggris, yang mencapai 221.096 total sampel penelitian serta memantau jumlah pemakaian media sosial per hari dan melihat pengaruhnya pada *psychological well-being* remaja.

Penelitiannya menunjukkan hasil bahwa remaja perempuan lebih banyak menghabiskan waktu di telepon genggamnya, bermain media sosial, serta menggunakan akses internet lewat komputer. Anak laki-laki lebih sering menggunakan waktunya untuk bermain *game* konsol serta alat elektronik. Kesejahteraan psikologis yang rendah ataupun masalah kesehatan mental lainnya memiliki hubungan dengan penggunaan media sosial pada kategori sedang ataupun tinggi yang umumnya terjadi kepada anak-anak perempuan daripada dengan anak-anak lelaki. Seseorang yang menggunakan media sosial yang terbilang ringan akan mempunyai *psychological well-being* lebih tinggi. Begitu pula sebaliknya, seseorang yang menggunakan media sosial dengan kategori yang berat, dua kali akan memiliki kesejahteraan psikologis yang rendah dan dapat menimbulkan keinginan untuk mengakhiri hidupnya.

Menurut Ryff dan Keyes (Dyah & Fourianalistyawati, 2018), *psychological well-being* ialah suatu keadaan di saat seseorang memiliki pencapaian tinggi dalam psikologis seorang individu, dan ketika seseorang bisa menerima keunggulan ataupun kekurangan yang ada pada dirinya, adanya tujuan hidup dalam dirinya, bisa menumbuhkan relasi yang baik, menjadi seseorang yang mandiri, dapat mengondisikan lingkungannya serta bisa bertumbuh terus menerus secara personal. Shourie (Pratiwi &

Mulawarman, 2022) menyampaikan jika seseorang dapat menilai dirinya sendiri dimana seseorang tersebut bisa menerima apa adanya kondisi yang ada pada dirinya, bisa menciptakan hubungan interpersonal dengan individu lain dengan cara mewujudkan kemampuannya sehingga ia bisa mencapai kebahagiaan, hal ini disebut dengan kesejahteraan psikologis.

Nezlek dkk (Pratiwi & Mulawarman, 2022) menyebut *psychological well-being* pun bisa disebut sebagai seorang individu yang memiliki kebahagiaan, seperti kesehatan mental yang baik serta memiliki kepuasan terhadap hidupnya. Penelitian terdahulu yang dilaksanakan oleh Reb (Pratiwi & Mulawarman, 2022) juga menyampaikan bahwa *psychological well-being* dapat menumbuhkan kinerja seseorang, yang mana seseorang ini dapat merasakan adanya kesejahteraan psikologis yang akhirnya dapat bekerja dengan baik serta optimal sehingga seorang individu dapat berprestasi. Knight dan Haslam (Pratiwi & Mulawarman, 2022) pun menyampaikan bahwa *psychological well-being* akan membuat seseorang dalam pekerjaannya semakin produktif.

Menurut Liputo dalam (Made Moh Yanuar Saifudin et al., 2020), *psychological well-being* dapat dipengaruhi oleh usia, jenis kelamin, status ekonomi, dan budaya. Bartram dan Boniwell (Astuti & Indrawati, 2017) menyampaikan bahwa *psychological well-being* yang baik bisa membantu remaja agar dapat lebih mengerti terhadap apa yang sedang ia jalani serta untuk menjadi lebih kreatif, namun *psychological well-being* yang rendah akan berpengaruh kepada remaja sehingga lebih mudah untuk menyerah dan kurang mampu untuk membangun potensi yang ada pada dirinya. Maretha dan Legih (Astuti & Indrawati, 2017) menyampaikan bahwa penelitian tentang *psychological well-being* pada kalangan remaja sangat membantu untuk menjadi pencegahan serta memunculkan pertimbangan terhadap perilaku remaja yang membahayakan seperti penggunaan obat terlarang ataupun minuman keras, memiliki ketergantungan terhadap internet, serta kenakalan remaja (Astuti & Indrawati, 2017). *Psychological well-being* yang rendah dapat dinilai dengan tingkat depresi,

ketidakbahagiaan, serta risiko mengakhiri hidup yang meningkat (Fitriani & Abdullah, 2021).

Psychological well-being merupakan suatu hal penting pada pertumbuhan seorang remaja. Hal positif serta emosi positif yang menimbulkan kepuasan serta kebahagiaan dan dapat meminimalisir depresi merupakan sebuah kesejahteraan yang dibutuhkan seorang remaja. Saat seseorang ada pada fase remaja, sering kali seseorang menghadapi tantangan ataupun kesulitan, hal ini dapat menyebabkan seseorang merasa penuh tekanan. Maka dari itu, agar potensi yang ada semakin maksimal serta remaja dapat menjadi seseorang yang penuh tanggung jawab, remaja memerlukan kesejahteraan psikologis. (Deviana et al., 2022).

Areta (Y. I. Lestari & Yumra, 2022) menyampaikan *psychological well-being* ialah sebuah keadaan positif pada kesehatan mental seseorang yang terus terjadi selama hidupnya, bisa melakukan pengembangan dalam kemampuannya, matang serta memiliki kesehatan mental yang baik. Ambarita (Y. I. Lestari & Yumra, 2022) mengatakan kesejahteraan psikologis menjadi sebuah ukuran pada kebahagiaan serta dapat mengoptimalkan psikologis seseorang untuk meningkatkan pengalaman dalam hidupnya agar individu dapat memaksimalkan kemampuan yang ada dalam dirinya sendiri. *Psychological Well-Being* juga adalah sebuah definisi yang bisa dipakai guna menunjukkan sebuah kriteria fungsi dari psikologi yang positif.

Jika tingkatan *psychological well-being* pada remaja termasuk rendah, maka akan menyebabkan gangguan pada perkembangan remaja. Stres pun menjadi sebuah penyebab yang paling sering meningkatkan keinginan mengakhiri hidup atau bunuh diri, serta menyebabkan tingkatan *psychological well-being* menjadi rendah pada kalangan remaja. Maka dari itu *psychological well-being* disebut sebagai fondasi remaja saat menemukan masa-masa kritis dalam kehidupannya (Rahayu & Setiawati, 2019). Seseorang yang *psychological well-being*-nya rendah, lebih sering jarang merasakan bahagia, memiliki efikasi diri yang rendah, serta

memiliki tingkatan depresi yang tinggi yang mana menjadi bagian daripada aspek *psychological well-being* yaitu, otonomi, pengembangan diri, serta penerimaan diri (Hasanah & Fitri, 2020).

Psychological Well-Being memiliki beberapa faktor yang mempengaruhinya yaitu umur, gender, kepercayaan, kemampuan pribadi, status ekonomi sosial, dukungan sosial, watak, serta faktor jaringan sosial, (Ryff dalam Mahmoudzadeh et al., 2015). Menurut Mahmoudzadeh et al., (2015), ada faktor selain itu yang bisa mempengaruhi kesejahteraan psikologis yaitu *mindfulness*.

Siswa yang tidak berada pada kondisi *mindfulness*, akan mendapat masalah dalam menilai, melihat, serta mengamati sebuah masalah yang sedang dihadapi. Kabat-Zinn (Maulinda & Rahayu, 2022) memaparkan, hal-hal ini yang akhirnya membuat siswa mendapatkan kesulitan pada saat mengolah peristiwa yang sedang dialami, yang akan menimbulkan tingginya tekanan pada akademisnya. Siswa dengan tingkat *mindfulness* rendah, kerap kali merasa bahwa ia tidak mampu mengolah tekanan yang sedang ia alami, sehingga hal ini biasanya akan menimbulkan *stres*.

Syafiasani dan Rahayu (2022) dalam penelitiannya yang ditujukan kepada remaja SMA Negeri X di Kota Bandung memaparkan bahwa *mindfulness* memiliki pengaruh yang positif terhadap *psychological well-being* sebesar 50,7%. Hal ini menunjukkan, ketika remaja dapat menjalani kegiatannya dengan perhatian yang penuh serta dapat menunjukkan bahwa ia menerima diri sendiri tanpa menghakimi, maka dapat memberi pengaruh pada *psychological well-being*-nya yang nantinya remaja tersebut akan sadar secara penuh dengan kemandirian dirinya, dapat lebih tekun, percaya dengan masa depannya, mempunyai hubungan yang baik dengan individu lain, merasa adanya suasana hati yang baik, serta menerima dirinya sendiri.

Di samping dipengaruhi oleh *mindfulness*, kesejahteraan psikologis pun dipengaruhi juga dengan resiliensi. Rappold et al. (Mamta & Singh, 2021) memaparkan bahwa resiliensi adalah hal positif daripada

kepribadian seseorang yang mendorong *psychological well-being* seseorang. Hal ini mengacu kepada kemampuan seseorang untuk menangani situasi yang berdampak buruk serta dapat membuat risiko pada kesejahteraan dan kesehatan mental seseorang.

Connor dkk (Mamta & Singh, 2021), mendefinisikan resiliensi sebagai kemampuan untuk pemulihan dari tekanan. Poerwanto & Prihastiwi (2017) resiliensi merupakan kemampuan untuk bertahan dan pulih dari situasi yang menyedihkan, trauma, atau tekanan. Apabila seorang siswa memiliki kemampuan resiliensi yang baik, maka siswa tersebut akan bisa menghadapi situasi yang sulit ketika ia menghadapi berbagai tantangan dan tuntutan di sekolah dan dalam kehidupan sosial. Penelitian Asadi & Fathi (2020), menunjukkan bahwa resiliensi dapat memprediksi kesehatan dan kesejahteraan mental secara efektif. Hal ini konsisten dengan temuan penelitian yang dilaksanakan Pidgeon, & Keye, McGillivray, & Pigeon, dan Davidson (Asadi & Fathi, 2020) tentang hubungan positif antara resiliensi dan *psychological well-being*. Dalam penelitian tersebut dijelaskan bahwa resiliensi sendiri merupakan kemampuan pemulihan psikologis seseorang terhadap peristiwa stres dan traumatis. (Rogers, & Maytan, dalam Asadi & Fathi, 2020).

Resiliensi pun memiliki arti sebagai kemampuan seseorang untuk mengatasi masalah dan berhasil beradaptasi dengan lingkungan dan merupakan kapasitas seseorang yang memungkinkan individu untuk tumbuh dalam menghadapi masalah. Resiliensi biasanya dibutuhkan bagi seseorang supaya dapat menjalani dan bertahan pada lingkungannya serta budaya yang baru. Resiliensi merupakan kemampuan seseorang untuk bisa menghadapi sebuah masalah dengan santai, dapat bersosialisasi dengan baik, baik dalam kemampuan berpikir, dapat dengan baik menilai sebuah hal, didukung oleh lingkungan, mempunyai sebuah kebolehan atau bakat, percaya pada dirinya sendiri, dapat memilih keputusan yang baik, serta mempunyai spiritualitas ataupun religiusitas, (Oliver dalam Sari & Yustiana, 2022).

Resiliensi merupakan jenis kemampuan seseorang untuk menghadapi kecemasan, memiliki temperamen positif, dan terbuka untuk pengalaman, dan mencakup serangkaian sifat yang membantu seorang individu berhasil dan mengatasi masalah secara efektif. (Connor, & Davidson dalam Asadi & Fathi, 2020). Jika seseorang mempunyai resiliensi yang tinggi, maka seseorang tersebut dapat disebut mempunyai kualitas yang baik agar bisa berkembang jika menemui kesulitan pada hidupnya. Seseorang dengan resiliensi yang tinggi dapat menghalau stres serta mampu meminimalisir emosi negatif, perilaku yang kurang baik, dan dapat menjalani hidupnya dengan baik. (Connor & Davidson dalam Sari & Yustiana, 2022). Resiliensi adalah sebuah hal yang dibutuhkan agar dapat menjalani rintangan dalam hidup agar dapat sampai kepada kesehatan mental yang baik. (Hendriani dalam Sari & Yustiana, 2022).

Seseorang dengan tingkatan resiliensi yang rendah akan lebih sulit jika ia berhadapan dengan tantangan serta tekanan. Seseorang dengan tingkat resiliensi yang rendah biasanya merasakan bahwa ia sangat terpengaruh oleh peristiwa negatif serta kerap kali merasakan putus asa (Pratama et al., 2023). Dengan tingkatan resiliensi yang rendah, seseorang biasanya lebih memerlukan waktu untuk mengelola cobaan yang ia hadapi. Namun ketika tingkat resiliensinya tinggi, seseorang akan lebih kuat dan bangun dari keterpurukannya lalu dapat mencari jawaban daripada keadaan yang sedang ia alami (Murray dalam Salmi, 2021).

Penelitian sebelumnya yang dilaksanakan oleh Hertinjung et al. (2022) menemukan hasil bahwa terdapat hubungan signifikan yang positif pada resiliensi dengan *psychological well-being* pada remaja di SMA/SMK Surakarta selama pandemi COVID-19. Disampaikan olehnya bahwa jika tingkat rasa syukur dan resiliensinya tinggi, tingkatan *psychological well-being* pun semakin tinggi. Namun jika rasa syukur dan resiliensinya rendah, tingkatan *psychological well-being*-nya semakin rendah.

Preliminary research yang telah dilakukan pada 10 siswa di SMA Islam Teratai Putih Global Bekasi ditemukan bahwa 6 dari 10 siswa

berada di tingkat *psychological well-being* yang rendah. Pada aspek penerimaan diri, 6 dari 10 siswa menyampaikan bahwa dirinya masih sering merasa jahat kepada diri sendiri serta merasa putus asa ketika dihadapkan dengan keadaan yang penuh kekurangan, beberapa siswa menyampaikan bahwa kerap kali ia merasa memiliki pikiran yang buruk terhadap dirinya serta *overthinking* dengan keadaan yang sedang ia alami pada saat ini, serta kerap kali merasa kurang bangga dengan dirinya sendiri. Dalam aspek hubungan positif dengan orang lain, 6 dari 10 siswa menyampaikan bahwa dirinya masih sulit untuk mempercayai serta masih sulit terbuka kepada orang lain, kerap kali merasa bahwa orang lain mungkin saja berbohong kepadanya, serta takut melontarkan kata-kata atau hal yang negatif kepada orang lain jika kondisi sedang merasa tidak baik. Pada aspek otonomi, 6 dari 10 siswa menyampaikan bahwa dirinya sering kali memikirkan kata-kata yang dilontarkan oleh orang lain, mereka juga menyampaikan bahwa kata-kata dari orang lain sering kali membuatnya memikirkan hal-hal yang negatif, serta mereka menyampaikan bahwa mereka masih sulit untuk menyampaikan pendapatnya, beberapa menyampaikan bahwa ia merasa bahwa dirinya adalah seorang yang labil.

Kemudian pada aspek penguasaan lingkungan, 3 dari 10 siswa menyampaikan bahwa mereka masih merasa membutuhkan waktu yang lebih daripada sebagian orang untuk beradaptasi dan menguasai di lingkungannya, serta jika diberikan tanggung jawab akan merasa dirinya masih kurang mampu dan akan menolak diberikan tanggung jawab. Pada aspek tujuan hidup, 6 dari 10 siswa mengatakan bahwa mereka merasa kehidupannya sehari-hari sangat monoton atau hanya memiliki kegiatan yang itu-itu saja, merasa adanya kekecewaan terhadap suatu hal jika sesuatu tidak sesuai dengan apa yang ia bayangkan, serta beberapa menyampaikan bahwa lingkungan kehidupannya atau keluarganya kurang kondusif. Pada aspek pengembangan diri, 6 dari 10 siswa mengatakan bahwa ia takut mencoba hal-hal yang baru di dalam kehidupannya

dikarenakan takut gagal atau tidak bisa, merasa bahwa ia memiliki peluang yang kecil karena belum memiliki pengalaman, serta masih tidak berani keluar dari zona nyaman karena diri sendiri atau keluarga, tetapi sedang berusaha mencoba untuk keluar dari zona nyaman.

Berdasarkan hasil wawancara awal, pada variabel *mindfulness*, 8 dari 10 siswa memiliki tingkat *mindfulness* yang rendah. Mereka menyampaikan bahwa dikarenakan kurang percaya terhadap orang lain, hal itu sering kali mengubah pemikirannya sendiri. Hal ini menunjukkan bahwa rendahnya aspek *attention* pada *mindfulness*-nya, mempengaruhi aspek hubungan positif dengan orang lain serta aspek otonominya yang rendah. Mereka juga menyampaikan bahwa merasakan adanya perubahan perasaan karena terbebani dengan pikirannya sendiri yang akhirnya mengakibatkan timbulnya *overthinking*. Hal ini menunjukkan bahwa rendahnya aspek *attention* pada *mindfulness*-nya, mempengaruhi aspek penerimaan diri yang rendah. Mereka juga menyampaikan bahwa merasa kurang tanggap terhadap orang lain serta kurang peka terhadap apa yang sedang terjadi pada lingkungannya. Hal ini menunjukkan bahwa rendahnya aspek *awareness* pada *mindfulness*, mempengaruhi aspek hubungan positif dengan orang lain yang rendah.

Berdasarkan hasil wawancara awal, pada variabel resiliensi, 6 dari 10 siswa memiliki tingkat resiliensi yang rendah. Mereka menyampaikan bahwa meskipun merasa bangga terhadap diri sendiri tetapi tetap merasa bahwa dirinya banyak sekali kekurangan yang pada akhirnya merasa putus asa terhadap apa yang sedang ia usahakan atau terhadap apa yang sedang ia kerjakan. Hal ini menunjukkan bahwa rendahnya aspek *personal competence, high standard and tenacity* pada resiliensi, mempengaruhi aspek penerimaan diri serta pengembangan diri yang rendah. Mereka menyampaikan bahwa kerap kali merasakan bahwa keberhasilannya adalah sebuah keberuntungan, bukan karena telah menyadari potensinya. Serta merasa di masa mendatang belum tentu akan mampu menghadapi hal serupa. Hal ini menunjukkan bahwa rendahnya aspek *positive*

acceptance of change and secure relationship pada resiliensi mempengaruhi aspek pengembangan diri yang rendah. Mereka juga merasa ragu terhadap kemampuan diri sendiri dan sering merasa menyerah dengan apa yang menjadi tujuannya, tetapi masih selalu mengusahakan yang terbaik. Hal ini menunjukkan bahwa rendahnya aspek *control and factor* pada resiliensi, mempengaruhi aspek tujuan hidup yang rendah.

Hasil penelitian sebelumnya milik Asadi et al. (2021) yang berjudul “*The Role of Mindfulness and its Dimensions in Predicting of Students' Psychological Well-Being*” menemukan hasil adanya korelasi positif dan signifikan serta adanya hubungan positif yang signifikan antara *psychological well-being* dengan *mindfulness*. Seseorang dengan *mindfulness* akan beradaptasi terhadap pengalaman, momen demi momen, dan memberikan wawasan langsung mengenai peran pikiran dalam melihat kecemasan yang tidak perlu. Adanya peningkatan *mindfulness* berhubungan dengan penurunan gejala psikologis negatif dan peningkatan optimisme serta *psychological well-being*.

Kemudian, hasil penelitian yang dilakukan oleh Mahendika & Sijabat (2023) dengan judul “Pengaruh Dukungan Sosial, Strategi *Coping*, Resiliensi, dan Harga Diri Terhadap Kesejahteraan Psikologis Siswa SMA di Kota Sukabumi” mendapatkan hasil terdapat korelasi positif serta signifikan antara resiliensi dengan *psychological well-being*. Pada penelitian ini didapatkan tingkat resiliensi yang baik berkaitan dengan *psychological well-being* yang baik. Meningkatkan dukungan sosial dengan resiliensi akan menjadi strategi yang baik guna menumbuhkan *psychological well-being* siswa SMA. Meningkatkan resiliensi yang mengasah siswa untuk memecahkan masalah, meregulasi emosinya, serta berpikir positif akan membuahkan hasil yang baik pada *psychological well-being*.

Berdasarkan *preliminary research* yang sudah peneliti lakukan, peneliti dapat menarik kesimpulan bahwa beberapa siswa di SMAI Teratai Putih Global Bekasi masih memiliki *psychological well-being*, yang

terbilang cukup rendah. Peneliti melihat bahwa keadaan di mana siswa SMAI Teratai Putih Global Bekasi memiliki tingkat *psychological well-being* yang rendah didasari oleh tingkat *mindfulness* serta resiliensi yang juga rendah. Hal ini yang akhirnya peneliti jadikan sebagai dasar penelitian dan alasan mengapa peneliti memilih untuk melakukan penelitian di SMAI Teratai Putih Global Bekasi. Karena pada siswa SMAI Islam Teratai Putih Global *psychological well-being*, *mindfulness*, serta resiliensinya terbilang rendah.

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan penjabaran latar belakang di atas, rumusan masalah pada penelitian ini adalah:

1. Bagaimana deskripsi *mindfulness*, resiliensi, dan *psychological well-being* pada siswa SMAI Teratai Putih Global Bekasi?
2. Apakah ada hubungan antara *mindfulness* dengan *psychological well-being* pada siswa SMAI Teratai Putih Global Bekasi?
3. Apakah ada hubungan antara resiliensi dengan *psychological well-being* pada siswa SMAI Teratai Putih Global Bekasi?
4. Apakah ada pengaruh *mindfulness* dan resiliensi terhadap *psychological well-being*?

C. Tujuan Penelitian

Berdasarkan rumusan masalah, maka dapat disimpulkan bahwa tujuan dari penelitian ini ialah:

1. Mengetahui deskripsi *mindfulness*, resiliensi, dan *psychological well-being* pada siswa SMAI Teratai Putih Global Bekasi.
2. Mengetahui hubungan antara *mindfulness* dengan *psychological well-being* pada siswa SMAI Teratai Putih Global Bekasi.
3. Mengetahui hubungan antara resiliensi dengan *psychological well-being* pada siswa SMAI Teratai Putih Global Bekasi.
4. Mengetahui pengaruh *mindfulness* dan resiliensi terhadap *psychological well-being* pada siswa SMAI Teratai Putih Global Bekasi.

D. Manfaat Penelitian

1. Manfaat Teoritis

Manfaat dari penelitian secara teoritis, penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi positif dalam perkembangan bidang ilmu psikologi khususnya dalam ruang lingkup psikologi positif dan hasil penelitian ini diharapkan dapat menambah ilmu pengetahuan, ide, serta saran untuk penelitian selanjutnya yang berkaitan dengan ruang lingkup psikologi positif yang berhubungan dengan hubungan *mindfulness* dan resiliensi terhadap *psychological well-being*.

2. Manfaat Praktis

Secara praktis, penelitian ini diharapkan dapat memberikan manfaat bagi berbagai pihak :

- a. Untuk peneliti, diharapkan dapat memberikan pengalaman tentang penerapan ilmu pengetahuan dalam penelitian di bidang psikologi positif, dan memberikan gambaran tentang hubungan *mindfulness* dan resiliensi terhadap *psychological well-being*.
- b. Untuk institusi, diharapkan memberikan gambaran untuk rekomendasi pada pihak sekolah tentang usaha yang sekiranya dapat ditempuh guna menaikkan *mindfulness*, resiliensi, dan *psychological well-being* pada siswa di sekolah.
- c. Pembaca, diharapkan dapat memberikan informasi serta menjadi sumber referensi sebagai acuan dan sumber pendukung untuk penelitian berikutnya.