

Peran *Trait Mindfulness* terhadap *Psychological Well-Being* pada Dewasa Awal

Anna Erpiana, Endang Fourianalisyawati

Universitas YARSI, Jl. Letjend Suprpto Kav. 13 Jakarta Pusat
e-mail: aerpiana@gmail.com

Abstract

During the early adulthood stage of development, there are duties that individuals typically perform, work and marriage. These duties must be balanced to obtain psychological well-being. If someone unable to balance both roles, they may get stress, unhappy, even the psychological well-being may decrease. One way to enhance psychological well-being is trait mindfulness. The purpose of this study was to analyze the role of trait mindfulness on every dimension of psychological well-being in early adults. Samples were working and married adults between 20-40 years old and living in Jakarta-Bogor-Depok-Tangerang-Bekasi. This research used Ryff's Psychological Well-Being Scale to measure psychological well-being and Five Facet Mindfulness Questionnaire to measure trait mindfulness. Multiple regression testing showed trait mindfulness play a significant role in every dimension of psychological well-being, in which 35.3% for environmental mastery, 31.7% for purpose in life, 31.1% for positive relation, 24% for personal growth, 18.7% for autonomy, and 17.6% for self-acceptance.

Keywords: *trait mindfulness, psychological well-being, stage of young adulthood development*

Abstrak

Individu dewasa awal memiliki dua tugas perkembangan utama, yaitu bekerja dan menikah. Kedua tugas perkembangan ini harus seimbang untuk meningkatkan *psychological well-being*. Apabila individu tidak mampu menyeimbangkannya, dapat menyebabkan stres dan ketidakbahagiaan bahkan menurunkan *psychological well-being*. Salah satu pendekatan untuk meningkatkan *psychological well-being* adalah *trait mindfulness*. Penelitian ini bertujuan menganalisis peran *trait mindfulness* terhadap setiap dimensi *psychological well-being* pada dewasa awal. Subjek berjumlah 200 orang yang merupakan individu dewasa awal dengan rentang usia 20-40 tahun, telah bekerja dan menikah, serta berdomisili di Jakarta-Bogor-Depok-Tangerang-Bekasi. Alat ukur terdiri dari *Ryff's Psychological Well-Being Scale* (PWBS) untuk mengukur *psychological well-being*, dan *Five Facet Mindfulness Questionnaire* (FFMQ) untuk mengukur *trait mindfulness*. Uji regresi ganda menunjukkan *trait mindfulness* berperan signifikan terhadap dimensi *psychological well-being*, yaitu sebesar 35.3% pada dimensi *environmental mastery*, 31.7% pada dimensi *purpose in life*, 31.1% pada dimensi *positive relation*, 24% pada dimensi *personal growth*, 18.7% pada dimensi *autonomy*, dan 17.6% pada dimensi *self-acceptance*.

Kata kunci: *trait mindfulness, psychological well-being, tahap perkembangan dewasa awal*

Pendahuluan

Tahap dewasa awal memiliki rentang usia antara 20-40 tahun (Erikson dalam Papalia, Feldman, & Martorel, 2012). Menurut Newman dan Newman (2006), dua area utama dalam kehidupan dewasa awal, yaitu bekerja dan menikah. Sehingga, individu diharapkan untuk dapat menyeimbangkan kedua tugas tersebut.

Namun, telah diketahui bahwa sebesar 60% individu yang bekerja sulit untuk mendapat keseimbangan antara pekerjaan dan keluarga (Keene & Quadagno, dalam Handayani, 2013). Individu dapat merasakan kelelahan, rasa bersalah, dan menguras energi untuk menyeimbangkan tuntutan dari kedua peran tersebut (Buzzanell, Meisenbach, Remke, Liu, Bowers, & Conn, dalam Ariyanti, 2009). Peran keluarga

dapat mengurangi jumlah waktu dan tenaga yang digunakan untuk peran pekerjaan, sehingga menimbulkan potensi terjadinya konflik dalam pekerjaan dan keluarga ikut merasakan dampaknya. Tuntutan pekerjaan membuat waktu dan tenaga untuk keluarga semakin berkurang dan menyebabkan konflik di lingkungan keluarga akibat waktu dan tenaga yang berkurang (Benin & Niendstedt, dalam Christine, Oktorina, & Mula, 2010). Dengan demikian, konflik-konflik tersebut menyebabkan stres yang berat, mengganggu aktivitas serta kesehatan individu, depresi, kegelisahan dan akhirnya membuat diri individu tidak bahagia, bahkan menurunkan *psychological well-being* (kesejahteraan psikologis).

Psychological well-being adalah keadaan psikologis dari individu yang memiliki karakter positif pada penerimaan diri, hubungan dengan orang lain, otonomi, penguasaan lingkungan, tujuan hidup, dan pertumbuhan diri (Ryff & Keyes, 1995). *Psychological well-being* berhubungan pula dengan macam-macam variabel yang melibatkan proses internal dan eksternal pada diri individu. Salah satu variabel tersebut adalah *trait mindfulness*, yang memperkuat atensi atau kesadaran. Pada penelitian sebelumnya, telah ditemukan bahwa *psychological well-being* memiliki hubungan yang positif dan signifikan dengan kelima dimensi *trait mindfulness* (Baer, Smith, Hopkins, Krietemeyer, & Toney, 2006).

Trait mindfulness adalah suatu bentuk disposisi dari *mindfulness* (Neelarambam, 2015) atau suatu derajat atensi *mindful* pada individu (Brown, Ryan, & Creswell, 2007). Sedangkan *mindfulness* berarti suatu keadaan ketika individu sadar akan dirinya, baik tempat maupun mental terhadap keadaan yang terjadi pada saat itu juga, serta tidak berfikir ataupun terpaku akan kejadian masa lalu maupun masa depannya, melainkan fokus akan keadaan sekarang (Baer, Smith, Lykins, Button, Krietemeyer, Sauer, Walsh, Duggan, & Williams, 2008). Individu yang *mindful* akan memiliki

tingkat stres yang rendah ketika menemui permasalahan sehari-hari, memiliki mental dan fisik yang sehat, kemampuan yang baik dalam sosial dan emosional, serta indikator lain dalam kualitas hidup dan *psychological well-being* (Weinsten, Brown, & Ryan, 2009). Dengan demikian, individu mampu untuk memenuhi tugas dan permasalahan dalam tahapan perkembangannya dapat diatasi dengan baik.

Di Indonesia telah dilakukan beberapa penelitian terkait *trait mindfulness* terhadap beragam subjek dan ditemukan dapat meningkatkan kesejahteraan psikologis mereka, seperti pada ibu hamil, pengendara motor, dan juga remaja (Fourianalistyawati, Grasiawaty, & Uswatunnisa, 2018). Beberapa hasil penelitian terkait dengan *trait mindfulness* dan *psychological well-being* menunjukkan bahwa *trait mindfulness* mampu membuat *psychological well-being* individu menjadi lebih baik dalam dimensi kepuasan hidup, *self-confidence*, *self-efficacy*, *self-compassion*, *sense of personal growth* (Weare, 2014), dan dimensi otonomi (Parto & Besharat, 2011). Penelitian Mahmoudzadeh, Mohammad khani, Dolatshahi, dan Moradi (2015) menunjukkan bahwa *mindfulness* memiliki hubungan yang positif dengan setiap dimensi *psychological well-being*. Penelitian sebelumnya menunjukkan bahwa *trait mindfulness* dapat meningkatkan *psychological well-being* dengan menurunkan pola pemikiran yang berulang dan melakukan penerimaan pada diri individu maupun apa yang terjadi pada dirinya (Ramel, Goldin, Carmona, & McQuaid, dalam Mahmoudzadeh dkk., 2015). Dengan demikian, semakin individu bersikap *mindful*, maka ia akan semakin bisa untuk mendeteksi dirinya sendiri dari pemikiran yang negatif. Selain itu, individu yang memiliki *trait mindfulness* akan menekankan pada penerimaan dibandingkan dengan menjauhi terhadap apa yang terjadi pada diri individu maupun lingkungannya (Brown & Ryan, dalam Mahmoudzadeh dkk., 2015). Hal ini

berhubungan dengan dimensi pada *psychological well-being*, salah satunya yaitu *self-acceptance*. Penelitian terkait *trait mindfulness* di Indonesia yang dilakukan oleh Sanoveriana dan Fourianalisyawati (2017), juga menemukan bahwa *trait mindfulness* merupakan prediktor yang signifikan terhadap semua dimensi dari *psychological well-being*.

Psychological Well-Being

Psychological well-being adalah kemampuan individu dalam menghadapi tantangan dalam rangka berjuang untuk memfungsikan dirinya sendiri secara penuh dan menyadari talenta uniknya. *Psychological well-being* juga dapat diartikan sebagai suatu keadaan psikologis yang tidak hanya bebas dari penyakit mental, tetapi mengandung arti yang lebih luas, yaitu individu memiliki karakter yang positif pada penerimaan diri, hubungan dengan orang lain, otonomi, penguasaan lingkungan, tujuan hidup, dan pertumbuhan diri (Ryff & Keyes, 1995).

Menurut Ryff (1989) *psychological well-being* terdiri dari enam dimensi. Dimensi pertama, yaitu *self-acceptance*, adalah ketika individu memiliki sikap positif terhadap diri sendiri, mengenali dan menerima segala aspek diri yang baik dan buruk serta merasa positif tentang masa lalunya. Dimensi kedua, yaitu *positive relation with others*, merupakan kondisi dimana individu memiliki hubungan yang hangat, memuaskan, dan saling percaya satu sama lain, memperhatikan kesejahteraan orang sekitarnya, mampu berempati dan mengasihi serta terlibat dalam hubungan timbal balik.

Selanjutnya dimensi ketiga, yaitu *autonomy*, adalah ketika individu memiliki determinasi diri dan bebas, mampu mengatasi tekanan sosial dengan tetap berpikir dan bertindak sesuai dengan keyakinan, mengatur perilaku dari dalam diri, serta mengevaluasi diri berdasarkan standar pribadi. Dimensi keempat, yaitu *environmental mastery*, adalah kemampuan

individu untuk menguasai dan mengatur lingkungan, mengontrol aktivitas eksternal yang kompleks, menggunakan kesempatan secara efektif, memiliki kemampuan untuk memilih dan menciptakan konteks yang sesuai dengan kebutuhan dan nilai pribadi.

Dimensi kelima, yaitu *purpose in life*, merupakan individu yang memiliki tujuan dalam hidup dan perasaan terarah, merasakan makna dan tujuan dari kehidupan yang sedang dan telah dilaluinya serta mempunyai tujuan hidup. Dimensi terakhir, yaitu *personal growth*, yaitu individu dapat merasakan perkembangan yang berkelanjutan, melihat dirinya tumbuh dan berkembang, terbuka pada pengalaman baru, menyadari potensi dalam dirinya serta melihat peningkatan dalam diri, simpati dan pengertian.

Trait Mindfulness

Menurut Baer, Smith, Lykins, Button, Krietemeyer, Sauer, Walsh, Duggan, dan William (2008), *trait mindfulness* adalah suatu keadaan ketika individu sadar akan dirinya, baik tempat maupun mental terhadap keadaan yang terjadi pada saat itu juga, serta tidak berfikir ataupun terpaku akan kejadian masa lalu maupun masa depannya, melainkan fokus akan keadaan sekarang.

Menurut Baer dkk. (2008), *trait mindfulness* memiliki lima dimensi, yaitu *observing*, *describing*, *acting with awareness*, *non-judging of inner experience*, dan *non-reacting to inner experience*. *Observing* adalah bagaimana individu menyadari atau memperhatikan pengalaman internal dan eksternal, seperti sensasi, kognisi, emosi, penglihatan, suara, dan bau. *Describing* merupakan kemampuan individu untuk memberi label atau menjelaskan pengalaman internal dengan kata-kata. Kemudian dimensi lainnya, yaitu *acting with awareness*, memiliki definisi yaitu ketika individu mengalami suatu aktivitas pada satu *moment* dan kontras dengan bertingkah secara mekanis ketika fokus perhatian berada di tempat lain.

Selanjutnya, dimensi *non-judging of inner experience* yaitu ketika individu mengambil suatu makna yang bukan merupakan evaluasi atas pemikiran dan perasaan. Dimensi kelima, yaitu *non-reactivity to inner experience*, adalah saat individu memiliki kecenderungan untuk mengizinkan pemikiran dan perasaan untuk datang dan pergi, tanpa terbawa olehnya maupun mengikutinya.

Dewasa Awal

Papalia dan Olds (1998) mendefinisikan dewasa awal sebagai suatu tahap perkembangan individu yang sedang berada pada puncaknya, karena berbagai keputusan penting memengaruhi kesehatan, karir, dan hubungan antar pribadi pada masa dewasa awal. Dewasa awal dimulai dari usia 20-40 tahun (Erikson dalam Papalia, Feldman, & Martorel, 2012). Papalia dan Olds (1998) telah membagi tiga tahapan pada masa dewasa awal, yaitu masa pembentukan (20-30 tahun), masa konsolidasi (30-40 tahun), dan masa transisi (40 tahun). Jadi, individu pada masa dewasa awal merupakan tahapan perkembangan yang memiliki berbagai keputusan penting untuk dipilih, terutama pada area bekerja dan menikah (Newman & Newman, 2006).

Bekerja

Kerja adalah bagian yang penting bagi kehidupan manusia karena merupakan aspek kehidupan yang memberikan status kepada masyarakat (Brown, dalam Anoraga, 1988). Bekerja adalah kegiatan ekonomi yang dilakukan oleh seseorang dengan maksud memperoleh pendapatan atau keuntungan, paling sedikit 1 jam (tidak terputus) dalam seminggu yang lalu. (Badan Pusat Statistik, 2018). Tujuan dari bekerja adalah untuk memenuhi kebutuhan hidup individu, mendapatkan rasa aman, mencari kepuasan, dan dapat mengaktualisasikan diri dalam bekerja.

Menikah

Menikah adalah awal dari terbentuknya hubungan resmi antara pria dan wanita yang di dalamnya terdapat unsur keintiman, pertemanan, persahabatan, kasih sayang, pemenuhan hasrat seksual, dan menjadi lebih matang, serta penyatuan dua individu yang berlainan jenis dengan lahirnya anak-anak (Papalia & Olds, 1998). Sebelum menikah, individu akan melewati proses untuk memilih pasangan. Setelah menikah, individu akan membangun kehidupan rumah tangga dan menjaga komitmen untuk mempertahankan pernikahan (Copper & Makin, dalam Wulandari 2009). Individu yang telah menikah, telah menyelesaikan salah satu dari tugas perkembangannya dan mendapatkan dukungan sosial yang lebih baik daripada yang belum menikah. Seperti pada penelitian Glenn (1975) yang menemukan bahwa seseorang yang telah menikah memiliki kebahagiaan secara menyeluruh dibandingkan dengan yang belum. Sehingga, menikah dapat meningkatkan *psychological well-being* pada diri individu.

Metode Penelitian

Desain Penelitian

Penelitian ini termasuk ke dalam penelitian asosiatif karena tujuan dari penelitian ini adalah untuk melihat ada atau tidaknya hubungan antara dua variabel dan arah dari hubungan tersebut (Sugiyono, 2011). Dalam penelitian ini dilakukan uji regresi untuk melihat hubungan fungsional antar variabel yaitu untuk melihat peran dari satu variabel terhadap variabel lainnya.

Partisipan

Penelitian ini menggunakan 200 individu dewasa awal yang memiliki rentang usia 20-40 tahun, telah bekerja dan menikah, serta berdomisili di Jakarta-Bogor-Depok-Tangerang-Bekasi (Jabodetabek). Apabila ditinjau dari jenis kelamin, jumlah partisipan perempuan memiliki

persentase 53% dan laki-laki memiliki persentase 47%. Pada tahap perkembangan dewasa awal masa konsolidasi memiliki jumlah yang lebih banyak (61%), dibandingkan dengan masa pembentukan (39%).

Instrumen Penelitian

Psychological Well-Being Scale (PWBS). *Psychological Well-Being Scale* adalah alat ukur yang mengukur *psychological well-being* yang terdiri dari 42 item, dengan 22 item positif dan 20 item negatif. Setiap dimensi yaitu: *self-acceptance*, *positive relation with others*, *autonomy*, *environmental mastery*, *purpose in life*, dan *personal growth* masing-masing terdiri dari 7 item.

Hasil uji validitas terhadap instrumen PWBS, menunjukkan beberapa item yang perlu dihapus. Pada dimensi *self-acceptance* terdapat 4 item yang dihapus (item 18, 30, 36, 42). Kemudian, terdapat 1 item yang perlu dihapus pada dimensi *autonomy* (item 37), dimensi *environmental mastery* (item 8) dan dimensi *purpose in life* (item 41). Pada dimensi *positive relation with others* terdapat 2 item yang dihapus (item 9, 21). Total jumlah item yang digunakan dalam penelitian ini adalah 33 item.

Uji reliabilitas pada penelitian ini menggunakan analisis *Cronbach's Alpha* yang menghasilkan angka $\alpha=0,657$ pada dimensi *self-acceptance*, $\alpha=0,722$ pada dimensi *positive relation with others*, $\alpha=0,61$ pada dimensi *autonomy*, $\alpha=0,611$ pada dimensi *environmental mastery*, $\alpha=0,671$ pada dimensi *purpose in life*, dan $\alpha=0,642$ pada dimensi *personal growth*. Hasil uji reliabilitas tersebut menunjukkan bahwa dimensi-dimensi pada instrumen PWBS sudah reliabel karena memenuhi koefisien reliabilitas yang dianggap baik, yaitu di atas 0,6 (Sugiyono, 2011).

Five Facets of Mindfulness Questionnaire (FFMQ). *Five Facet Mindfulness Questionnaire* (FFMQ) adalah alat ukur untuk mengukur *trait mindfulness*. FFMQ ini terdiri dari 39 item dengan 20 item positif dan 19 item negatif, dengan rincian 8 item untuk tiap dimensi *observing*, *describing*, *acting with awareness*, dan *non-judging of inner experience*, serta 7 item untuk dimensi *non-reactivity to inner experience*.

Hasil dari uji validitas yang dilakukan terhadap FFMQ, menunjukkan bahwa terdapat 5 item yang perlu dihapus yaitu item pada nomor 2, 7, 27, 32, dan 37. Oleh karena itu, total jumlah item yang digunakan dalam penelitian ini adalah 34 item.

Hasil uji reliabilitas menggunakan analisis *Cronbach's Alpha* pada dimensi *observing* sebesar $\alpha=0,621$, dimensi *describing* sebesar $\alpha=0,737$, dimensi *acting with awareness* sebesar $\alpha=0,880$, dimensi *non-judging* sebesar $\alpha=0,682$, dan dimensi *non-reactivity* sebesar $\alpha=0,759$. Hasil uji reliabilitas tersebut menunjukkan bahwa dimensi-dimensi pada instrumen PFMQ sudah reliabel karena memenuhi koefisien reliabilitas yang dianggap baik, yaitu di atas 0,6 (Sugiyono, 2011).

Prosedur Penelitian

Sebelum pengambilan data, peneliti melakukan uji keterbacaan terhadap tiga partisipan dan mengujicobakan kedua instrumen kepada 80 responden yang sesuai dengan karakteristik subjek penelitian ini. Setelah mendapatkan nilai validitas dan reliabilitas yang baik, peneliti melakukan penyebaran data kepada 200 partisipan dengan memberikan kuesioner secara langsung kepada partisipan. Setelah data terkumpul, dilakukan olah data dan analisis regresi berganda.

Hasil Penelitian dan Pembahasan

Tabel 1.
Data Deskriptif Variabel Trait Mindfulness

Dimensi	Skor minimum	Skor maksimum	Skor rata-rata	SD
<i>Observing</i>	9	40	24.1	5.29
<i>Describing</i>	4	15	10.075	2.32
<i>Acting with awareness</i>	10	40	27.965	5.31
<i>Non-judging</i>	8	39	25.625	4.79
<i>Non-reactivity</i>	10	34	20.755	4.02

Tabel 2.
Data Deskriptif Variabel Psychological Well-Being

Dimensi	Skor minimum	Skor maksimum	Skor rata-rata	SD
<i>Self-acceptance</i>	8	18	13.955	2.55
<i>Positive relation</i>	16	42	30.99	5.72
<i>Autonomy</i>	15	35	23.72	4.08
<i>Environmental mastery</i>	16	36	24.635	4.26
<i>Pupose in life</i>	16	36	27.39	5.23
<i>Personal growth</i>	11	30	20.535	4.04

Tabel 3.
Hasil Analisis Regresi Berganda Trait Mindfulness terhadap Psychological Well-Being

	Dimensi psychological well-being					
	<i>Environmental mastery</i>	<i>Purpose in life</i>	<i>Positive relation</i>	<i>Personal growth</i>	<i>Autonomy</i>	<i>Self-acceptance</i>
R ²	.353	.317	.311	.240	.187	.176
F	21.202*	18.035*	17.511*	12.241*	8.924*	8.302*

* p<.05

Tabel 4.
Hasil Analisis Regresi Berganda Trait Mindfulness terhadap Psychological Well-Being Perdimensi

Dimensi trait mindfulness	Dimensi psychological well-being											
	<i>Self-acceptance</i>		<i>Positive relation</i>		<i>Autonomy</i>		<i>Environmen-tal mastery</i>		<i>Purpose in life</i>		<i>Personal growth</i>	
	B	Sig.	B	Sig.	B	Sig.	B	Sig.	B	Sig.	B	Sig.
<i>Observing</i>	.089	.026*	.226	.006*	.138	.030*	.210	.000*	.213	.005*	.072	.238
<i>Describing</i>	.183	.042*	.105	.566	.215	.130	.090	.496	.174	.298	.013	.925
<i>Acting with awareness</i>	.078	.069	.540	.000*	.233	.001*	.444	.000*	.509	.000*	.399	.000*
<i>Non-judging</i>	.018	.700	.108	.271	.081	.290	-.07	.289	-.08	.341	-.09	.207
<i>Non-reactivity</i>	.162	.005*	.165	.159	.139	.126	.138	.105	.175	.103	-.06	.450

* p<.05

Asumsi Regresi Ganda

Hasil regresi ganda dapat dikatakan valid, apabila memenuhi beberapa asumsi regresi ganda, seperti: normalitas, linieritas, *homoscedasticity*, dan *multicollinearity*.

Berdasarkan hasil analisis, ditemukan bahwa semua asumsi regresi ganda terpenuhi, yaitu data bersifat normal, linier, memiliki *homoscedasticity*, serta tidak memiliki *multicollinearity* antar variabel.

Hasil Analisis Regresi Berganda Trait Mindfulness terhadap Psychological Well-Being

Berdasarkan hasil analisis regresi ganda pada tabel 3 telah ditemukan bahwa terdapat peran *trait mindfulness* terhadap setiap dimensi *psychological well-being*. Oleh karena itu, hipotesis pada penelitian ini diterima. *Trait mindfulness* berperan paling besar terhadap dimensi *environmental mastery* ($R^2=0,353$, $p<0,05$), yaitu 35,3%, dan berperan paling sedikit terhadap dimensi *self-acceptance* ($R^2=0,176$, $p<0,05$).

Pembahasan

Berdasarkan hasil analisis penelitian ini, menunjukkan bahwa *trait mindfulness* berperan terhadap *psychological well-being* pada dimensi *self-acceptance* ($R^2=0,176$, $p<0,05$), *positive relation* ($R^2=0,311$, $p<0,05$), *autonomy* ($R^2=0,187$, $p<0,05$), *environmental mastery* ($R^2=0,353$, $p<0,05$), *purpose in life* ($R^2=0,317$, $p<0,05$), dan *personal growth* ($R^2=0,240$, $p<0,05$).

Trait mindfulness adalah bentuk disposisi dari individu yang memiliki karakteristik sadar akan dirinya, baik tempat maupun mental terhadap keadaan yang terjadi pada saat itu juga, serta tidak berfikir ataupun terpaku akan kejadian masa lalu maupun masa depannya, melainkan fokus akan keadaan sekarang (Baer dkk., 2008), dan *self-acceptance* adalah kondisi individu yang memiliki sikap positif terhadap diri sendiri, mengenali dan menerima segala aspek diri yang baik dan buruk serta merasa positif tentang masa lalunya (Ryff & Keyes, 1995). Menurut Carson dan Langer (2006), ketika seseorang hidup dengan berfikir *mindful*, maka individu mampu untuk menerima masalah yang terjadi pada masa lalu maupun masa sekarang dari kehidupannya. Individu akan menyadari bahwa dirinya mampu untuk melihat kehidupannya dari berbagai perspektif dan ia mampu untuk mengubah perspektif tergantung dari konteksnya. Jadi, ketika

seseorang dalam kondisi *mindful* maka individu dapat menerima dirinya sendiri dengan *unconditionally*. Ketika individu memiliki *mindfulness*, ia akan secara aktif membuat perbedaan sudut pandang atau perspektif mengenai lingkungan daripada memanipulasinya untuk membuat keuntungan dengan melakukan evaluasi positif dan menjaga *self-esteem*. Ketika individu secara aktif memberi perhatian kepada lingkungannya, berarti ia hidup dengan *authentic* pada saat itu. Selain itu, ketika individu melihat dirinya secara *mindful*, ia akan melihat bahwa dirinya adalah individu yang beraneka ragam dan potensi dalam dirinya tidak terbatas akibat persepektif yang dimiliki. Sehingga, *self-acceptance* adalah keputusan yang dibuat oleh individu ketika mengambil tanggung jawab akan hidupnya dan percaya bahwa ia dapat mengontrolnya berdasarkan keputusan yang ia buat untuk dunianya sendiri. Jadi, ketika individu bersikap *mindful* maka ia mampu untuk menerima dirinya tanpa syarat (Carson & Langer, 2006).

Secara khusus dimensi pada *trait mindfulness* yang signifikan berperan terhadap dimensi *self-acceptance* pada *psychological well-being* adalah dimensi *observing*. Hal ini tidak sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Sanoveriana dan Fourianalistyawati (2017) yang menemukan bahwa dimensi *observing* tidak secara signifikan menjadi prediktor terhadap *psychological well-being*. Menurut Carson dan Langer (2006), ketika individu mampu untuk melihat dan menyadari segala aspek yang terjadi dari berbagai perspektif, maka ia dapat menerima pengalaman dari masa lalu dan juga saat ini, sehingga ia bisa menerima dirinya sendiri secara apa adanya. Selanjutnya, dimensi pada *trait mindfulness* yang signifikan berperan terhadap dimensi *self-acceptance* adalah dimensi *describing*. *Institute Meditation and Psychotherapy* menemukan bahwa melakukan terapi *mindfulness* berguna untuk meningkatkan

kesadaran akan pengalaman yang terjadi saat ini dengan sikap menerima (Germer, Siegel, & Fulton, dalam Didonna, 2008). Ketika seseorang mengalami kesulitan, ia akan membutuhkan orang lain untuk memahami siapa dirinya dan mengapa ia menderita, sehingga seseorang harus mampu menjelaskan apa yang dipahami, serta melakukan penerimaan diri agar mampu untuk memberikan nasihat yang bermanfaat tanpa disalahpahami (Didonna, 2008). Selain itu, dimensi *non-reactivity* juga berperan terhadap *self-acceptance* karena pada individu yang dengan sengaja dan tegas agar menerima dirinya sendiri berusaha untuk tidak mengikuti atau berreaksi dengan pengalamannya (Rodriguez, 2015).

Selanjutnya, hasil penelitian ini menunjukkan bahwa *trait mindfulness* berperan secara signifikan terhadap dimensi *positive relation*. *Positive relation* adalah ketika individu memiliki hubungan yang hangat, memuaskan, dan saling percaya satu sama lain, memperhatikan kesejahteraan orang sekitarnya, mampu berempati dan mengasihi serta terlibat dalam hubungan timbal balik (Ryff, 1989). Menurut Davis dan Hayes (2011), *trait mindfulness* mampu memprediksi kepuasan dalam hubungan, memiliki kemampuan untuk merespon secara konstruktif terhadap *relationship stress*, dan kemampuan untuk mengidentifikasi dan komunikasi emosi terhadap *partner* termasuk mengenai konflik dalam hubungan, perasaan negatif, dan empati (Barnes, Brown, Krusemark, Campbell, & Rogge; Wachs & Cordova, dalam Davis & Hayes, 2011). Barnes dkk. (Davis & Hayes, 2011) menemukan bahwa individu dengan *trait mindfulness* yang tinggi memiliki *emotional stress* yang rendah dalam merespon konflik dalam hubungan dan mendiskusikan konflik tersebut dengan kemarahan dan kecemasan yang rendah. Fakta-fakta menunjukkan bahwa *mindfulness* memiliki hubungan dengan kemampuan untuk bertindak dengan kesadaran (*act with awareness*)

dalam situasi sosial. (Dekeyser, Raes, Leijssen, Leyson, & Dewulf, dalam Davis & Hayes, 2011). Selain itu, *mindfulness* mampu mengubah struktur fisik dan fungsi dari otak, yang mampu meningkatkan fungsi asosiasi (Siegel, dalam Davis & Hayes 2011), *attention, sensory processing* dan sensitivitas akan stimulus internal (Lazar dkk., dalam Davis & Hayes, 2011), meningkatkan kecepatan proses dalam otak (Moore & Malinowski, dalam Davis & Hayes 2011), menurunkan *task effort*, serta memiliki lebih sedikit pemikiran yang tidak berhubungan dengan tugasnya (Lutz dkk., dalam Davis & Hayes, 2011). Sehingga, akibat dari perubahan struktur fisik dan fungsi yang terjadi pada otak ketika individu dalam kondisi *mindful* mampu memengaruhi peningkatan kemampuan untuk bertindak secara sadar saat itu juga (Davis & Hayes, 2011).

Dimensi *trait mindfulness* yang berperan signifikan terhadap dimensi *positive relation with others* pada *psychological well-being* adalah dimensi *observing*. Ketika seseorang telah terbiasa untuk mengenali apa yang terjadi pada dirinya sendiri, hal ini mampu meningkatkan kepekaan pada diri individu tersebut. Sehingga, dengan memanfaatkan kemampuannya tersebut, seseorang akan dengan mudah untuk memengaruhi dan menjalin hubungan dengan orang lain (Robert & Cooper, dalam Agustian, 2001). Kemudian, dimensi pada *trait mindfulness* yang signifikan berperan terhadap dimensi *positive relation with others* pada *psychological well-being* adalah dimensi *acting with awareness*. Menurut Grotli (dalam Totlund, 2014), apabila individu memiliki kemampuan untuk melihat diri sendiri dan menyadari perilaku (*acting*) sendiri, maka hal ini akan meningkatkan kesadaran seseorang dalam hubungannya dengan orang lain.

Hasil penelitian ini juga menunjukkan bahwa *trait mindfulness* berperan secara signifikan terhadap dimensi *autonomy*. *Autonomy* adalah ketika individu memiliki

determinasi diri dan bebas, mampu mengatasi tekanan sosial dengan tetap berpikir dan bertindak sesuai dengan keyakinan, mengatur perilaku dari dalam diri, serta mengevaluasi diri berdasarkan standar pribadi (Ryff, 1989). Ketika individu lebih atentif pada aktivitas yang menurutnya menarik, individu cenderung untuk merasakan pengalaman itu sebagai perasaan *autonomy*, dan mencapai level yang tinggi pada emosi yang menyenangkan dan level yang rendah pada emosi yang tidak menyenangkan. *Autonomy* adalah ketika individu berperilaku dan perilakunya tersebut secara penuh dikuasai oleh diri sendiri. Hasil penelitian yang dilakukan oleh Brown dan Ryan (2003) ini mengindikasikan bahwa ketika individu bertindak dengan *mindful*, individu akan bertindak sesuai dengan nilai dan minat yang dimiliki, hal ini seperti perasaan untuk memilih dengan perasaan yang senang atau nyaman dan dapat meningkatkan atensi *mindful* pada suatu tindakan (Langer, dalam Brown & Ryan, 2003).

Selanjutnya, hasil penelitian ini menunjukkan bahwa *trait mindfulness* berperan secara signifikan terhadap dimensi *environmental mastery*. *Environmental mastery* adalah ketika individu mampu menguasai dan mengatur lingkungan, mengontrol aktivitas eksternal yang kompleks, menggunakan kesempatan secara efektif, memiliki kemampuan untuk memilih dan menciptakan konteks yang sesuai dengan kebutuhan dan nilai pribadi (Ryff, 1989). Menurut Huang (2015), *mindfulness* seperti meningkatkan kualitas dari informasi yang digunakan untuk membuat pilihan karena memiliki kesadaran dengan pemikiran yang terbuka dan mampu melakukan observasi, sehingga *mindfulness* mengurangi bias negatif seperti kecenderungan untuk lebih berat dalam mempertimbangkan informasi negatif daripada informasi positif. Jadi, *mindfulness* memberikan pilihan nyata untuk menyelesaikan dalam pembuatan

keputusan dan menerangkan proses informasi mengenai kemungkinan satu dan lainnya seperti sensasi pada tubuh, perasaan dan perilaku. *Mindfulness* juga dapat memperbaiki pembuatan keputusan individu dengan berbagai cara selama proses membuat keputusan (Huang, 2015). Sehingga, semakin baik *trait mindfulness* yang dimiliki oleh individu, maka semakin baik pula kualitas individu dalam membuat suatu keputusan (*environmental mastery*).

Dimensi pada *trait mindfulness* yang berperan signifikan terhadap dimensi *environmental mastery* pada *psychological well-being* adalah dimensi *observing*. Ketika individu mengembangkan kemampuan untuk mengetahui secara jelas apa yang ia rasakan, ini adalah kontribusi yang penting untuk membuat individu menjadi nyaman untuk membuat pilihannya sendiri (NCCA, 2009). Kemudian, dimensi *trait mindfulness* yang berperan signifikan terhadap dimensi *environmental mastery* pada *psychological well-being* adalah dimensi *acting with awareness*. Hal ini sesuai dengan penelitian yang dilakukan oleh Diekman dan Preisendoerfer (dalam Kollmuss & Agyeman, 2002) yang menunjukkan bahwa individu yang memiliki kesadaran dalam berperilaku akan dengan mudah menerima perubahan dan memperkuat perilakunya di lingkungan.

Selanjutnya, hasil penelitian ini menunjukkan bahwa *trait mindfulness* berperan secara signifikan terhadap dimensi *purpose in life*. *Purpose in life* adalah ketika individu memiliki tujuan dalam hidup dan perasaan terarah, merasakan makna dan tujuan dari kehidupan yang sedang dan telah dilaluinya serta mempunyai tujuan hidup (Ryff, 1989). *Mindfulness* mendorong individu untuk mengaitkan aktivitas yang lebih relevan dengan nilai yang dimilikinya, yang mana mendorong individu untuk mendapatkan bahwa hidupnya memiliki perasaan akan sebuah tujuan. Selain itu, dengan bersikap *mindful*, individu akan lebih baik untuk meregulasi dan mengontrol perilaku

sehingga lebih baik untuk mendapatkan tujuannya (Semple, Lee, Rosa, & Miller, 2010). Dari hasil penelitian Young (2014) mengungkapkan bahwa sesuatu dari *mindfulness* yang memengaruhi sebuah tujuan adalah aktivitas yang relevan dengan aktivitas yang cenderung menuju pada sebuah tujuan. Begitu juga menurut Hill, Sumner, dan Burrow (dalam Young, 2014), bahwa individu yang mengidentifikasi dan sadar akan aktivitasnya, akan bertindak sesuai dengan tujuannya untuk mendapatkan perasaan akan suatu tujuan.

Dimensi pada *trait mindfulness* yang berperan signifikan terhadap dimensi *purpose in life* pada *psychological well-being* adalah dimensi *observing*. Ketika individu belajar untuk mengobservasi kejadian yang berhubungan dengan bagian tubuh dan mengeksplorasinya menjadi sebuah *insight* baru ini memperlihatkan bahwa seseorang itu sebenarnya menunjukkan sebuah evaluasi akan respon yang mungkin akan mengembangkan sebuah tujuan (McKnight & Kashdan, 2009). Serta, dimensi pada *trait mindfulness* yang berperan signifikan terhadap dimensi *purpose in life* pada *psychological well-being* adalah dimensi *acting with awareness*. Ketika seseorang memiliki kesadaran untuk bertindak, maka ia akan melakukan refleksi dengan menjadi seseorang yang sadar dan mampu untuk mengungkapkan tujuan. Tujuan ini dapat dimunculkan dengan motivasi dari perilaku yang muncul berdasarkan kesadaran (Gray & Jackendoff, dalam McKnight & Kashdan, 2009).

Selain itu hasil penelitian ini juga menunjukkan bahwa *trait mindfulness* berperan secara signifikan terhadap dimensi *personal growth*. *Personal growth* adalah ketika individu merasakan perkembangan yang berkelanjutan, melihat dirinya tumbuh dan berkembang, terbuka pada pengalaman baru, menyadari potensi dalam dirinya serta melihat peningkatan dalam diri serta simpati dan pengertian (Ryff, 1989). Individu yang berada dalam kondisi

mindful akan merasakan sensasi apapun yang menarik baginya, mampu untuk mengobservasi pola dari respon dan bereaksi terhadap apa yang terjadi, yang kemudian reaksi dan respon untuk merasakan suatu objek secara terus-menerus akan menjadi lebih lemah. Sehingga, individu akan lebih integratif, dan lebih bijaksana yang berkontribusi agar individu lebih memiliki respon yang efektif. Individu yang telah melakukan meditasi *mindfulness* melaporkan bahwa individu mampu mengobservasi alternatif pilihannya dengan baik, dan pada saat yang sama, individu tidak menyangka bahwa hal itu muncul oleh kapabilitas atau kemampuannya sendiri, sehingga ia merasa bahwa pengalamannya ini adalah pertumbuhan perasaan mengenai *insight* dan kebijaksanaan (Lehrer, Woolfolk, & Sime, 2007).

Dimensi pada *trait mindfulness* yang berperan signifikan terhadap dimensi *personal growth* pada *psychological well-being* adalah dimensi *acting with awareness*. Ketika individu bertindak dengan kesadaran, maka ia akan meningkatkan perilaku empati dalam berinteraksi, sehingga kesadaran ini adalah hal yang terpenting untuk mendapatkan perubahan dan pertumbuhan (Corey & Corey, dalam Myers, 2003).

Namun, *trait mindfulness* dimensi *non-judging of inner experience* tidak memiliki peran yang signifikan terhadap setiap dimensi *psychological well-being*. *Non-judging of inner experience* adalah ketika individu mengambil suatu makna yang bukan merupakan evaluasi atas pemikiran dan perasaan (Baer dkk., 2008). Pada penelitian-penelitian sebelumnya, seperti pada penelitian Cash dan Washington (dalam Soysa & Wilcomb, 2013) yang menyatakan bahwa *non-judging* memprediksi *psychological well-being*, serta penelitian Baer dkk. (dalam Soysa & Wilcomb, 2013) yang juga menyatakan bahwa *describing, non-judging, dan non-reacting* (dimensi *trait mindfulness*)

berkontribusi untuk memprediksi *psychological well-being*. Perbedaan hasil penelitian ini diakibatkan oleh budaya Indonesia (kolektivistik) dengan budaya Barat (individualistik), seperti pada penelitian yang dilakukan oleh Masuda, Mesquita, Tanida, Ellsworth, Leu, dan Veerdonk (2008) dengan menggunakan sampel orang Asia (Jepang) dan Kaukasia (Amerika) yang menunjukkan bahwa orang Asia lebih fokus untuk melakukan *judging* terhadap perasaan dan informasi mengenai perasaan yang dirasakan oleh orang lain dibandingkan dengan orang Kaukasia. Selain itu, ketika orang Asia melihat emosi seseorang, ia juga akan melihat ke sekitarnya atau keseluruhan dari suatu kelompok, sedangkan orang Kaukasia menganggap bahwa emosi seseorang adalah milik tiap individu (Masuda dkk., 2008). Begitu juga pada penelitian yang dilakukan pada orang China dan Amerika yang menunjukkan bahwa orang China memiliki pemikiran perspektif yang lebih tinggi atau lebih sering untuk dilakukan dibandingkan dengan orang Amerika. Namun, yang membedakan bukanlah kemampuan dari pemikiran perspektifnya, melainkan level penggunaannya (Wu & Keysar, 2007). Dapat disimpulkan bahwa pola budaya dapat memengaruhi masalah *attention* kepada orang lain, dan budaya kolektivistik lebih sering melakukan *judging* baik mengenai perasaannya sendiri maupun kepada orang lain, sehingga dimensi *non-judging* tidak berperan terhadap *psychological well-being* di Indonesia.

Pada hasil penelitian ini mendukung beberapa penelitian sebelumnya bahwa *trait mindfulness* berperan terhadap *psychological well-being*. Namun, peranan ini tidak berlaku pada *trait mindfulness* dimensi *non-judging*. Hal ini merupakan hal baru yang telah ditemukan, yang mana budaya memengaruhi *trait* seseorang, sehingga dimensi ini adalah satu-satunya yang tidak memiliki peran terhadap

psychological well-being pada dewasa awal yang telah bekerja dan menikah.

Pada hasil penelitian ini menunjukkan bahwa *trait mindfulness* berperan paling besar terhadap dimensi *environmental mastery* sebesar 35,3%, dan paling kecil terhadap dimensi *self-acceptance* sebesar 17,6%. Hal ini bertolak belakang dengan penelitian yang dilakukan oleh Mahmoudzadeh dkk. (2015), yaitu *trait mindfulness* berkorelasi paling besar terhadap dimensi *self-acceptance* dan paling kecil pada dimensi *environmental mastery*.

Menurut penelitian yang dilakukan oleh Langer (dalam Carson & Langer, 2006) pada individu berusia 18-52 tahun menunjukkan bahwa individu sering melakukan perbandingan antara dirinya sendiri dengan orang lain. Hal ini menyebabkan individu lebih fokus akan hasil daripada proses. Apabila individu lebih mengutamakan hasil, maka ia akan sering merasa tidak puas karena individu cenderung untuk berusaha lebih atraktif, pintar, ataupun atletik. Dengan demikian, individu tidak dapat menerima dirinya sendiri secara apa adanya karena tidak *authentic* (Carson & Langer, 2006). Dampak dari kebiasaan melakukan perbandingan yang sering dilakukan oleh individu yang berusia 18-52 tahun inilah yang mungkin dapat menyebabkan *trait mindfulness* memiliki peran yang paling rendah terhadap dimensi *self-acceptance*.

Sedangkan, *trait mindfulness* sering diasosiasikan dengan kesadaran akan dimana individu berada pada suatu tempat atau lingkungan. Dalam kesadaran ini terdapat unsur menerima kualitas diri dan tidak menghakimi diri sendiri (Kabat-Zinn dalam Ruedy & Schweitzer, 2010) yang membuat individu memiliki atensi akan ide yang mungkin dapat muncul secara potensial pada diri individu. Menerima kualitas dan tidak melakukan penghakiman pada diri inilah yang menyebabkan *trait mindfulness* dapat mendorong untuk mempertimbangkan informasi yang relevan

dalam membuat suatu keputusan. Sehingga, *trait mindfulness* dapat berperan besar terhadap *environmental mastery* karena mungkin dapat membantu individu secara signifikan untuk lebih sadar dalam mempertimbangkan pembuatan keputusan (Ruedy & Schweitzer, 2010).

Hasil penelitian ini telah memberikan pengetahuan baru mengenai *trait mindfulness* dan *psychological well-being* pada dewasa awal yang bekerja dan menikah. Sehingga dapat menjadi referensi untuk penelitian lain atau instansi tertentu dalam pemberian atau penerapan *mindfulness* untuk membantu meningkatkan *psychological well-being* pada dewasa awal. Meskipun penelitian ini telah dibuat sedemikian rupa, masih terdapat kekurangan dalam penelitian ini, seperti jumlah subjek yang tidak sebanding dengan jumlah populasi serta pengambilan subjek secara *accidental*. Hal ini memungkinkan hasil penelitian yang kurang baik. Sehingga, perlu dikembangkan kembali pada penelitian selanjutnya.

Simpulan dan Saran

Simpulan

Berdasarkan penelitian ini diperoleh simpulan bahwa empat dari lima dimensi yang terdapat pada *trait mindfulness* berperan signifikan terhadap setiap dimensi pada keenam dimensi *psychological well-being*. Pertama, dimensi *observing*, *describing*, dan *non-reactivity to inner experience* dari *trait mindfulness* berperan signifikan terhadap *psychological well-being* pada dimensi *self-acceptance*. Kedua, dimensi *observing* dan *acting with awareness* dari *trait mindfulness* menunjukkan peran yang signifikan terhadap empat dimensi lainnya dari *psychological well-being* yaitu dimensi *positive relation with others*, dimensi *autonomy*, dimensi *environmental mastery*, serta dimensi *purpose in life*. Ketiga, dimensi *acting with awareness* dari *trait*

mindfulness berperan signifikan terhadap *psychological well-being* pada dimensi terakhir yaitu *personal growth*.

Saran

Penelitian selanjutnya dapat menambahkan variabel mediator antara *trait mindfulness* dan *psychological well-being* untuk lebih mengetahui secara mendalam bagaimana mekanisme *trait mindfulness* dapat berperan terhadap *psychological well-being*. Selain itu bagi para terapis diharapkan agar dapat memberikan pelatihan *mindfulness* bagi dewasa awal yang bekerja dan menikah untuk meningkatkan kesejahteraan psikologis, menurunkan stres, dan meningkatkan perilaku yang lebih adaptif dengan bersikap *mindful*.

Daftar Pustaka

- Agustian, A. G. (2001). *Rahasia sukses membangun kecerdasan emosi dan spiritual, ESQ (emotional spiritual quotient): The ESQ way 165 (1 ihsan 6 rukun iman dan 5 rukun Islam)*. Jakarta: Penerbit Arga.
- Anoraga, P. (1988). *Psikologi kerja*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Ariyanti, E. S. (2009). *Gambaran konflik peran pada ibu bekerja yang baru pertama kali memiliki anak (Skripsi)*. Universitas Indonesia, Depok.
- Badan Pusat Statistik (BPS). (2018). *Tenaga kerja*. Diakses pada 19 Februari 2018 dari <https://www.bps.go.id/subject/6/tenaga-kerja.html>
- 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.
- 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.
- Carson, S. H., & Langer, E. J. (2006). Mindfulness and self-acceptance. *Journal of Rational-Emotive & Cognitive-Behavior Therapy, 24*(1), 29-43.
- Christine, W. S., Oktorina, M., & Mula, I. (2010). Pengaruh konflik pekerjaan dan konflik keluarga terhadap kinerja dengan konflik pekerjaan keluarga sebagai intervening variabel (studi pada dual career couple di Jabodetabek). *Jurnal Manajemen dan Kewirausahaan, 12*(2), 121-132.
- Davis, D. M., & Hayes, J. A. (2011). What are the benefits of mindfulness? A practice review of psychotherapy-related research. *American Psychological Association, 48*(2), 198-208.
- Didonna, F. (Ed.). (2008). *Clinical handbook of mindfulness*. New York: Springer. The National Institute for the Clinical Application of Behavioral Medicine. Diunduh dari www.bpd.go.id/subjek/view/id/6.com
- 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.
- Glenn, N. D. (1975). The contribution of marriage to the psychological well-being of males dan females. *Journal of Marriage and The Family, 37*(3), 594-601.
- Handayani, A. (2013). Keseimbangan kerja keluarga pada perempuan bekerja: Tinjauan teori Border. *Buletin Psikologi (Universitas Gadjah Mada), 21*(2), 90-101.
- Huang, P. H. (2015). *Empowering people to choose wisely by democratizing mindfulness and thinking tools*. Diunduh dari <https://ssrn.com/abstract=2639953>
- Kollmuss, A., & Agyeman, J. (2002). *Mind the gap: Why do people act environmentally and what are the barriers to pro-environmental behavior*. USA: Tufts University.
- Lehrer, P. M., Woolfolk, R.L., & Sime, W.E. (2007). *Principles and practice of stress management, 3rd Edition*. New York: Guilford Press.
- Mahmoudzadeh, S., Mohammadkhani, P., Dolatshahi, B., & Moradi, S. (2015). Prediction of psychological well-being based on dispositional mindfulness and cognitive emotion regulation strategies in students. *PCP, 3*(3), 195-202.
- Masuda, T., Mesquita, B., Tanida, S., Ellsworth, P. C., Leu, J., & Veerdonk, E. V. D. (2008). Placing the face in context: Cultural differences in the perception facial emotion. *Journal of Personality and Social Psychology, 94*(3), 365-381.
- McKnight, P. E., & Kashdan, T. B. (2009). Purpose in life as a system that creates and sustains health and well-being: An integrative, testable

- theory. *American Psychological Association*, 13(3), 242-251.
- Myers, S. (2003). Reflections on reflecting: How self-awareness promotes personal growth. *Person-Centered Journal*, 10(1-2), 3-22.
- NCCA (National Council for Curriculum and Assesment). (2009). *Creatchuraclam na luath-oitge (the early childhood curriculum framework)*. Ireland: 24 Merrion Square Dublin 2.
- Neelarambam, K. (2015). Trait mindfulness as a mediator of resilience, depressive symptom, and trauma symptoms. *Dissertation*, Georgia State University: Department of Counseling and Psychological Service.
- Newman, B. M., & Newman, P. R. (2006). *Development through life: A psychosocial approach, ninth edition*. USA: Thomson Wadsworth.
- Papalia, D. E., Feldman, R. D., & Martorel, G. (2012). *Experience human development, 12th Ed*. New York: McGraw-Hill Companies.
- Papalia, D. E., & Old, S. W. (1998). *Human development*. New York: McGraw Hill.
- Parto, M., & Besharat, M. A. (2011). Mindfulness, psychological well-being and psychological distress in adolescents: Assessing the mediating variables and mechanisms of autonomy and self-regulation. *Procedia-Social and Behavioral Sciences*, 30(2011), 578-582.
- Rodriguez, M. A. (2015). Self-acceptance mediates the relationship between mindfulness and perceived stress. *Psychol Rep.*, 116(2), 513-522. DOI: 10.2466/07.PR0.116k19w4.
- Ruedy, N. F., & Schweitzer, M. F. (2010). The effect of mindfulness on ethical decision making. *Journal of Business Ethics*, 95(1), 73-87.
- 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.
- 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.
- 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.
- Semple, R. J., Lee, J., Rosa, D., & Miller, L. F. (2010). A randomized trial of mindfulness-based cognitive therapy for children: Promoting mindful attention to enhance social-emotional resiliency in children. *Journal of Child and Family Studies*, 19(2), 218-229. DOI: 10.1007/s10826-009-9301-y.
- Soysa, C. K., & Wilcomb, C. J. (2013). Mindfulness, self-compassion, self-efficacy, and gender as predictors of depression, anxiety, stress, and well-being. *Mindfulness*, 6(2), 217-226.
- Sugiyono. (2011). *Metode penelitian kuantitatif, kualitatif, dan R & D*. Bandung: Alfabeta.
- Totlund, M. (2014). Leadership development program useful? Which influence/ impact have leadership development programs had to your development as a leader? (*Thesis*). Department of Adult Learning and Counselling, Norwegian University of Science and Technology.
- Weare, K. (2014). *Evidence for mindfulness: Impacts on the well-*

- being and performance of school staff*. UK: Mindfulness in Schools Project, in Association with University of Exeter.
- Weinsten, N., Brown, K. W., & Ryan, R. M. (2009). A multi-method examination of the effect of mindfulness on stress attribution, coping, and emotional well-being. *Journal of Research*, 43(3), 374-385. DOI: 10.1016/j.jrp.2008.12.008.
- Wu, S., & Keysar, B. (2007). The effect of culture on perspective taking. *Psychological Science*, 18(7), 600-606. DOI: 10.1111/j.1467-9280.2007.01946.x.
- Wulandari, D. A. (2009). Kajian tentang faktor-faktor komitmen dalam perkawinan. *Psycho Idea*, 7(1), 1-10.
- Young, R. K. (2014). Mind your purpose: Intervening on mindfulness to promote daily levels of purpose (*Thesis*). Carleton University Ottawa, Ontario.

