

ABSTRAK

Beberapa Universitas telah menyediakan adanya program kelas yang membedakan jam kuliahnya, seperti kelas reguler dan kelas karyawan. Kelas karyawan sendiri merupakan kelas yang diikuti oleh mahasiswa yang menempuh pendidikan sekaligus bekerja. Hal tersebut menyebabkan munculnya tuntutan peran ganda yang dirasakan mereka sebagai karyawan dan mahasiswa, sehingga menyebabkan rendah *psychology well-being*. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara *mindfulness* dengan *psychology well-being* pada mahasiswa kelas karyawan Universitas Mercu Buana Yogyakarta. Hipotesis penelitian ini diduga ada hubungan positif antara *mindfulness* dengan *psychology well-being* pada mahasiswa kelas karyawan Universitas Mercu Buana Yogyakarta. Penelitian ini dilakukan pada mahasiswa kelas karyawan di Universitas Mercu Buana Yogyakarta dengan usia 20-29 tahun. Penelitian ini menggunakan metode pengumpulan data dengan skala penelitian, instrument penelitian yang digunakan adalah skala *Psychology Well-Being* dan skala *Five Facet Mindfulness Questionnaire* (FFMQ). Teknik analisis data yang digunakan merupakan regresi linier berganda. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa ada hubungan positif yang sangat signifikan antara *mindfulness* dengan *psychology well being* pada kelas karyawan UMBY ($r=0,379$, $p= 0,00$) dan nilai R square ($r^2= 0,216$). Hal ini berarti semakin tinggi *mindfulness* maka semakin tinggi *psychology well being* pada kelas karyawan UMBY.

Kata Kunci : Mahasiswa Kelas Karyawan, Mindfulness, dan Psychological Well- Being

ABSTRACT

Several Universities have provided class programs that differentiate class hours, such as regular classes and employee classes. The employee class itself is a class attended by students who are studying or working. This causes the emergence of dual role demands that they feel as employees and students, causing low psychology well-being. This study aims to determine the relationship between mindfulness and psychology well-being in the employee class at Mercu Buana University, Yogyakarta. The research hypothesis is that there is a positive relationship between mindfulness and psychology well-being in the employee class at Mercu Buana University, Yogyakarta. This research was conducted o employee class at Mercu Buana University, Yogyakarta, aged 20-29 years. This study used a data collection method with a research scale, the research instruments used were the Psychology Well-Being scale and the Five Facet Mindfulness Questionnaire (FFMQ) scale. The data analysis technique used is multiple linear regression. The results of this study indicate that there is a very significant positive relationship between mindfulness and psychology well-being in the UMBY employee class ($r=0.379$, $p=0.00$) and the value of R square ($r^2=0.216$). That is, the higher the mindfulness, the higher the psychology well-being of the UMBY employee class.

Keywords: Student Employee Class, Mindfulness, and Psychology Well-Being