**HUBUNGAN *MINFULNESS* DENGAN *PSYCHOLOGY WELL-BEING* PADA MAHASISWA KELAS KARYAWAN UNIVERSITAS MERCU BUANA YOGYAKARTA**

***THE RELATIONSHIP OF MINDFULNESS WITH PSYCHOLOGY OF WELL-BEING IN EMPLOYMENT CLASS STUDENTS OF MERCU BUANA UNIVERSITY, YOGYAKARTA***

**Sutriyani1**

Universitas Mercu Buana Yogyakarta

[18081643@student.mercubuana-yoga.ac.id](mailto:18081643@student.mercubuana-yoga.ac.id)

081391446516

**Abstrak**

Beberapa Universitas telah menyediakan adanya program kelas yang yang membedakan jam kuliahnya, seperti kelas regular 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 denganusia 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). Teknil analisis data yang digunakan merupakan regresi linier berganda. Hasil penelitian ini menunjukan 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 (r2= 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*

***Abstrack***

*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 (r2=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*

**PENDAHULUAN**

Mahasiswa dalam Kamu Besar Bahasa Indonesia berarti orang yang belajar di perguruan tinggi (Kamus Bahasa Indonesia Online, kbbi.web.id). Arnett (dalam Santrock, 2011) menyatakan bahwa mahasiswa dalam tahap perkembangannya sudah masuk pada masa *emerging adulthood* atau masa peralihan dari masa remaja menuju dewasa dengan rentang usia 18-25 tahun. Menurut Dudija (2011:201) mahasiswa bekerja adalah individu yang menuntut ilmu pada jenjang perguruan tinggi dan berstatus aktif, yang juga menjalankan usaha atau sedang berusaha mengerjaka suatu tugas yang diakhiri buah karya yang dapat dinikmati oleh orang yang bersangkutan. Galuh, (2017).

Kuliah sambil bekerja merupakan fenomena yang umum terjadi, baik di Indonesia (Dirmantoro,

2015) maupun di luar negeri (Boatman & Long, 2016). Menurut Lubis, Irma, Wulandari, Siregar, Tanjung, Wati, Puspita dan Syahfitri (2015) kegiatan bekerja sekaligus menempuh pendidikan dapat membawa konsekuensi berupa tantangan yang harus dihadapi yaitu berupa keharusan menjalankan tugas yang lebih banyak seperti tugas dari tempat kerja dan tugas kuliah, keharusan harus mengelola waktu dengan tepat, kemampuan untuk membagi perhatian dan energi untuk menuntaskan tugas di kantor maupun kampus, serta kemampuan untuk menyesuaikan diri di lingkungan yang berbeda tersebut.

Pada karyawan yang mengikuti perkuliahan, tanggung jawab yang dimiliki menjadi lebih berat dibandingkan dengan karyawan pada umumnya. Beberapa Universitas menyediakan kelas karyawan untuk membantu memenuhi kebutuhan karyawan tersebut. Kelas karyawan ini memiliki perbedaan dengan kelas regular diantaranya adalah jam kuliah dan hari kuliah. Karyawan yang mengikuti perkuliahan akan memiliki dua tuntutan peran sebagai karyawan dan mahasiswa, hal ini bisa mengakibatkan munculnya konflik peran antar keduanya (Utami, Hardjono & Karyanta, 2014).

Rendahnya kesejahteraan psikologis mahasiswa yang sedang menempuh perkuliahan di Malang ditunjukkan dari konflik antar mahasiswa (Parela, Saffanah, & Anwar, 2018), stres (Ambarwati, Pinilih, & Astuti, 2019; Hamadi, Wiyono, & Rahayu, 2018), penyesuaian diri yang rendah (Sari

& Jamain, 2019) serta penerimaan diri mahasiswa yang rendah (Prabowo, 2020). Akan tetapi hasil penelitian tersebut tidak sejalan dengan hasil penelitian dari Galuh (2017) tentang *psychological well-being* pada mahasiswa yang bekerja, sejumlah 85 subjek. Adapun hasil penelitiannya menunjukan bahwa mahasiswa yang bekerja memiliki *psychological well-being* dalam kategorisasi tinggi sebanyak 71,76%, kategorisasi sedang sebanyak 28,24% dan tidak ada pasychological well-being dengan kategorisasi rendah. Hal ini sejalan dengan penelitian dari

Purwanto, Syah dan Rani (2013), yang menyatakan bahwa mahasiswa yang bekerja cenderung memiliki tingkat lelah yang lebih tinggi dikarenakan padatnya aktivitas kuliah dan bekerja, namun mahasiswa yang bekerja memiliki semangat untuk memanfaatkan waktu yang terbatas dengan sebaik-baiknya, mempunyai tanggung jawab dalam menyelesaikan tugas, serta lebih termotivasi untuk menyelesaikan beban studi. Adapun faktor yang mempengaruhi psychological well-being yaitu usia, jenis kelamin, status sosial ekonomi, budaya, dukungan sosial, dan daur hidup keluarga Ryff (dalam lakoy 2009). Beberapa riset sebelumnya, terdapat beberapa kajian mengenai mindfulness yang mempengaruhi kesejahteraan psikologis seseorang (Savitri & Listiyandini, 2017).

Menurut Baer & Krietemeyer (2006) Mindfulness adalah rasa kesadaran yang berfokus pada pengalaman saat ini tanpa menghakimi atau memberikan penilaian (Syafasani & Rahayu, 2022). Adapun aspek-aspek mindfulness berdasakan Baer, Smith dan Greco (2006) yakni, acting with awareness atau bertindak dengan kesadaran, observing atau mengobservasi, dan accepting without judgment atau penerimaan tanpa penilaian (Aulia, Rahayu, & Khasanah, 2019).

Mindfulness meningkatkan kesejahteraan psikologis seseorang, yakni dengan adanya peningkatan consciousness (kesadaran) maka dapat berdampak pada peningkatan kesejahteraan psikologis dan kesehatan fisik, kualitas hubungan yang lebih baik, dan peningkatan regulasi diri (Brown dkk., 2007; Ostafin dkk., 2015).

Berdasarkan uraian di atas, peneliti akan mengkaji lebih dalam mengenai hubungan antara mindfulness dengan psychology well-being pada mahasiswa kelas karyawan Universitas Mercu Buana Yogyakarta. Adapun penelitian ini bertujuan untuk mengetahui Hubungan antara mindfulness dengan psychology well-being pada mahasiswa kelas karyawan Universitas Mercu Buana Yogyakarta.

**METODE**

Variabel psychology well-being diukur dengan Skala Psychology Well-Being yang mengacu pada aspek-aspek dikemukakan oleh Ryff (1989) yaitu : 1. Self-Acceptance (penerimaan diri),

2. Autonomy (kemandirian), 3. Positive Relations With Others (hubungan yang positif dengan orang lain, 4. Environmental Mastery (penguasaan lingkungan), 5. Personal Growth (pertumbuhan pribadi), 6. Purpose In Life (tujuan hidup). Semakin tinggi skor yang diperoleh subjek, semakin tinggi skor total merupakan indikasi dari tingginya psychology well-being yang

dimiliki subjek, sebaliknya semakin rendah skor merupakan indikasi dari rendahnya psychology well-being yang dimiliki subjek.

Mindfulness dapat diukur dengan instrumen skala FFMQ (Five Facet Mindfulness Questionnaire) yang dibuat oleh Baer, et al (2006) yang memiliki 36 item dengan 5 aspek yaitu observasi (observing), menjelaskan (describing), berperilaku secara sadar (acting with awareness), tidak menghakimi apa yang dipikirkan atau dirasakan (nonjudging of inner experience), tidak menanggapi apa yang dipikirkan atau dirasakan (nonreacting of inner experience). Skala ini memiliki 36 item dengan nilai reliabilitas Cronbach α 0,869 dan menggunakan skala likert yang terdiri dari item favorable (item yang mendukung konsep) dan unfavorable (item yang tidak mendukung konsep) Terdapat 36 item di dalam skala FFMQ dengan 5 aspek yaitu (1) observing (mengamati), (2) describing (menjelaskan), (3) acting with awareness (bertindak dengan kesadaran), (4) nonjudging of inner experience (tidak menghakimi apa yang dirasakan) dan (5) nonreactivity to inner experience (tidak menanggapi apa yang dirasakan). Tingginya mindfulness yang dimiliki mahasiswa dilihat dari jumlah skor yang diperoleh mahasiswa, semakin tinggi skor skala mindfulness yang diperoleh mahasiswa maka semakin tinggi mindfulness yang dimiliki mahasiswa, sebaliknya semakin rendah skor mindfulness yang diperoleh mahasiswa maka semakin rendah mindfulness yang dimiliki mahasiswa.

Adapun subjek dalam penelitian ini yaitu : 1. Mahasiswa aktif kelas karyawan di Universitas Mercu Buana Yogyakarta 2. Usia 20 – 29 Tahun 3. Jenis Kelamin (Wanita dan laki-laki).

Metode pengumpulan data yang digunakan dalam penelitian ini adalah menggunakan skala. Bentuk skala yang digunakan dalam penelitian ini adalah Skala Likert. Subjek penelitian hanya diminta untuk memilih salah satu jawaban yang telah disediakan dengan empat alternatif jawaban yaitu: Sangat Sesuai (SS), Sesuai (S), Tidak Sesuai (TS) dan Sangat Tidak Sesuai (STS).

**HASIL DAN PEMBAHASAN**

Subjek penelitian adalah mahasiswa Universitas Mercu Buana Yogyakarta yang tercatat sebagai mahasiswa S1 yang memiliki pekerjaan atau aktif bekerja. Subjek dalam penelitian ini berjumlah 180 orang.

Berdasarkan data penelitian yang diperoleh, maka dapat diketahui distribusi subjek

penelitian berdasarkan usia, jenis kelamin, angkatan, pekerjaan subjek dan lama bekerja subjek per hari. Deskripsi subjek penelitian dapat dilihat pada tabel. 6

**Tabel. 1**

**Deskripsi Subjek Berdasarkan Usia**

**No Usia Jumlah Persentase**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 1 | 20 |  | 15 |  | 8,3% |
| 2 | 21 |  | 26 |  | 14,4% |
| 3 | 22 |  | 7 |  | 3,8% |
| 4 | 23 |  | 9 |  | 5% |
| 5 | 24 |  | 31 |  | 17,2% |
| 6 | 25 |  | 10 |  | 5,5% |
| 7 | 26 |  | 5 |  | 2,7% |
| 8 | 27 |  | 6 |  | 3,3% |
| 9 | 28 |  | 8 |  | 4,4% |
| 10 | 29 |  | 2 |  | 1,1% |
| 11 | 30 |  | 7 |  | 3,8% |
| 12 | 31 |  | 4 |  | 2,2% |
| 13 | 32 |  | 8 |  | 4,4% |
| 14 | 33 |  | 2 |  | 1,5% |
| 15 | 34 |  | 7 |  | 3,8% |
| 16 | 35 |  | 6 |  | 3,3% |
| 17 | 36 |  | 13 |  | 7,2% |
| 18 | 37 |  | 2 |  | 1,5% |
| 19 | 38 |  | 11 |  | 6,1% |

20 39 1 0,5%

**Total** 180 100%

Berdasarkan Tabel.6 dapat diketahui bahwa usia responden dalam penelitian ini berkisar antara usia 20 – 39 tahun. Responden paling banyak berusia 24 tahun dengan persentase sebesar 17,2%.

**Tabel.2**

|  |  |
| --- | --- |
| **Jumlah** |  |
| 74 |  |
| 106 |  |
| 180 |  |

**Deskripsi Subjek Berdasarkan Jenis Kelamin**

**Jenis Kelamin** Laki – Laki Perempuan

Total

**Presentase**

41,2 %

58,8 %

100%

Berdasarkan Tabel. 7 dapat diketahui bahwa dari 180 responden dalam penelitian ini mayoritas adalah perempuan. Banyaknya jumlah responden perempuan adalah sebesar 106 atau

58,8% sedangkan responden laki-laki sebesar 74 atau 41,2%.

**Tabel. 3**

**Deskripsi Subjek Berdasarkan Pekerjaan dan Lama Bekerja Perhari**

**Jenis Pekerjaan Responden Jumlah Presentase**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Wiraswasta | 90 |  | 50 % |
| Pegawai Swasta | 53 |  | 29,5% |
| Pegawai Negri | 11 |  | 6,1% |
| Freelance | 14 |  | 7,8% |

Lain-lain 12 6,6%

Total 180 100

**Lama Bekerja Perhari**

**Waktu Responden Jumlah Presentase**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| < 5 Jam | 51 |  | 28,3% |
| 5-10 Jam | 123 |  | 68,3% |

>10 Jam 6 3,4%

Total 180 100%

Berdasarkan Tabel. 8 dapat diketahui bahwa dari 180 responden dalam penelitian ini mayoritas adalah pegawai swasta dengan jumlah 90 atau 50%. Sedangkan lama bekerja perhari yang dilakukan mahasiswa yang memiliki lama bekerja antara kurang dari 5 jam perhari berjumlah 51 orang (28,3%), responden yang bekerja antara 5 sampai dengan 10 jam perhari berjumlah 123 orang (68,3%), sedangkan responden yang bekerja lebih dari 10 jam perhari berjumlah 6 orang (3,4%).

**Tabel. 4**

|  |
| --- |
| **Dimensi** |
| *Self acceptance* |
| *Positive relations with others* |
| *Autonomy* |
| *Environmental Mastery* |
| *Purpose in life* |
| *Personal growth* |

**Gambaran Skor Dimensi *Psychology Well-Being***

***Mean***

20,16

23,06

17,48

23,30

20,02

23,25

Berdasarkan perhitungan nilai rata-rata yang telah dilakukan pada masing- masing dimensi *psychology well-being* pada tabel. 9, maka hasilnya menunjukkan bahwa dimensi *personal growth* mendapatkan nilai *mean* tertinggi yaitu 23,25 sedangkan dimensi paling rendah didapatkan oleh *autonomy* yaitu 17,48. Dimensi *personal growth* membahas mengenai kemampuan individu menyadari perkembangan yang terjadi dalam dirinya, terbuka terhadap

pengalaman baru, mampu mengetahui potensi dirinya dan meningkatkannya serta memiliki pribadi yang simpati dan peduli. Sedangkan dimensi *autonomy* membahas mengenai kemandirian, dimana individu secara mandiri menentukan tindakan sesuai standar yang telah

dibuat dalam dirinya.

**Tabel. 5**

**Gambaran Skor Dimensi *Mindfullness Mean***

|  |
| --- |
| **Dimensi** |
| *Observing* |
| *Describing* |
| *Acting with Awareness* |
| *Nonjudging of Experience* |
| *Nonreactivity to inner experience* |

22,12

19,10

19,82

19,50

19,38

Berdasarkan perhitungan nilai rata-rata yang telah dilakukan pada masing- masing dimensi *mindfulness* pada tabel.10 , maka hasilnya menunjukkan bahwa dimensi *observing* mendapatkan nilai mean tertinggi yaitu 22,12 sedangkan dimensi paling rendah didapatkan oleh *describing* yaitu 19,10. Dimensi *observing* menunjukan bahwa individu menyadari setiap rangsangan eksternal yang dia terima. Sedangkan dimensi *describing* merupakan kemampuan individu untuk menjelaskan rangsangan yang dia terima melalui kata kata.

**1. Kategorisasi Variabel Penelitan**

Data yang diperoleh dari skala *psychology well-being* dan skala *mindfullness* digunakan untuk mendeskripsikan hasil penelitian yang menunjukkan skor minimum hipotetik, skor maksimum hipotetik, rerata hipotetik, standar deviasi hipotetik, skor minimum empirik. Skor maksimum empirik, rerata empirik, dan data standar deviasi empirik. Hasil tersebut digunakan sebagai dasar pembuatan kategori subjek.

Adapun skor hipotetik dapat diperoleh melalui rumus Azwar (2012), yaitu sebagai berikut:

Xmin = jumlah item × nilai minimal rentang pada skala, Xmax = jumlah item × nilai maksimal rentang pada skala, Mean (µ) = 1/2 (Xmax + Xmin),

Standar Deviasi (σ) = 1/6 (Xmax – Xmin).

Sedangkan skor empiric dapat diperoleh melalui deskriptif data secara teoritis. Oleh sebab itu, maka desktiprif data hipotetik dan data empirik diuraian berdasarkan tabel 8 berikut.

**Tabel. 6**

**Deskripsi Data Penelitian Mahasiswa Bekerja**

Skala N Data Hipotetik Data Empirik

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | | Min | Maks | M | SD | Min | Maks | M | SD |
| PWB | 180 | 44 | 176 | 110 | 22 | 105 | 149 | 127,41 | 9,24 |
| M | 180 | 36 | 144 | 90 | 30 | 73 | 128 | 100,03 | 11,33 |

Berdasarkan tabel uji validitas yang ada pada halaman lampiran dapat dijelaskan bahwa ��ℎ������𝑔

lebih besar.

**Tabel. 7**

**Hasil Uji Validitas**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **No** | **Variabel** | **Cronbach Alpha** |  | **Syarat Reliabel** |  | **Keterangan** |
| 1. | *Mindfulness* | 0,857 |  | ɑ > 0,60 |  | *Reliabel* |
| 2. | *Psychological well being* | 0,790 |  | ɑ > 0,60 |  | *Reliabel* |

Berdasarkan uji validitas 𝑟���𝑒𝑙 (0,1463) dengan nilai signifikansi sebesar 0,000 < 0,05. Hal ini berarti variabel *Mindfulness* dinyatakan valid.

Uji reliabilitas dilakukan dengan ketentuan jika r *alpha >* 0,6 maka butir atau variabel tersebut *reliabel* dan sebaliknya jika r alpha < 0,6 maka butir atau variabel tersebut tidak

*reliabel*. Berikut tabel hasil uji Reliabilitas.

**Tabel. 8**

**Hasil Uji Reliabilitas**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **No** | **Variabel** | ***Cronbach***  ***Alpha*** |  | **Syarat**  **Reliabel** | **Keterangan** |
| 1. | *Mindfulness* | 0,938 |  | ɑ > 0,60 | *Reliabel* |
| 2. | *Psychological well being* | 0,878 |  | ɑ > 0,60 | *Reliabel* |

Berdasarkan Tabel. 15 diatas hasil analisis dapat dijelaskna bahwa hasil uji reliabilitas terhadap 2 instrumen menunjukkan hasil *reliabel*, karena masing-masing instrumen memiliki nilai *Cronbach alpha* lebih dari 0,6.

**KESIMPULAN**

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan, maka dapat disimpulkan bahwa hasil hipotesis alternatif penelitian ini diterima, hal ini berarti ada pengaruh. Hasil penelitian ini menunjukan adanya hubungan signifikan yang positif antara *mindfulness* dengan *psychology well- being* pada mahasiswa kelas karyawan Universitas Mercu Buana Yogyakarta. Dimana semakin tinggi positif antara *mindfulness* maka semakin tinggi *psychology well-being*. Besaran pengaruh yang diberikan variabel mindfulness yaitu 0,216. Pada hasil pengkategorisasian yang telah dilakukan pada variabel *mindfulness* diketahui ada 7 mahasiswa yang termasuk dalam kategorisasi tinggi, dengan memiliki *observing* yang tinggi artinya individu menyadari setiap rangsangan eksternal yang dia terima, sedangkan pada variabel *psychology well-being* ada 67 orang dalam kategori tinggi. Hal tersebut membuktikan bahwa mahasiswa yang memiliki kemampuan *mindfulness* yang tinggi akan mampu menyelesaikan masalahnya, memahami dirinya dan kemampuannya, mampu lebih percaya diri dan akan membuat individu juga memiliki kesejahteraan psikologis atau *psychology well-being* yang tinggi karena dia mampu menjalani kehidupannya dengan baik.

**DAFTAR PUSTAKA**

Aisiyiyah, B. & Veronika, S. (2021) Pengaruh *Mindfulness* terhadap *Psychological Well-Being*

pada *Emerging Adulthood*. *Buletin Penelitian Psikologi dan Kesehatan Mental*

*(BRPKM),* 1(1), 359-

369http;//doi.org/10/20473/brpkm.v1i1.24846

Amawidyati, S. A., & Utami, M. S. (2007). *Religiusitas* dan *Psychological Well Being* Pada

Korban Gempa. *JURNAL PSIKOLOGI* , 34, 164-176.

and well-being. New York: Simon & Schuster.

Antoni, C. (2012). Wacana Ruang. Yogyakarta: CV Andi Offset

Arnett, J. J. (2006). Emerging Adulthood: Understanding the New Way of Coming

Astuti, F., & Soeharto, T.N.E.D. (2017). Resiliensi pada mahasiswa tahun pertama program kelas karyawan ditinjau dari konsep diri. Diakses tanggal 13 Deptember 2022 dari.https://publikasiilmiah.ums.ac.id/bitstream/handle/11617/9270/Feti%20Astuti.pdf?sequence=

1&isAllowed=y.

Aulia, S., Panjaitan, R. U., Awaliyah, A., Arruum Listiyandini, R., Amalia, A., Rahmatika, R., Sulistiowati, N. M. D., Keliat, B. A., Besral, Wakhid, A., Kurniasari, E., Rusmana, N., & Budiman, N. (2018). Kesejahteraan psikologis dan tingkat stres pada mahasiswa tingkat

akhir. *Journal Psikogenesis*, 13(2), 116[–122https://doi.org/10.24854/jps.v5i2.498](https://doi.org/10.24854/jps.v5i2.498)

Azwar, S. (2007) *Metode Penelitian.* Pustaka Pelajar: Yogakarta

Baer, R. A. & Krietemeyer, J. (2006). *Overview of mindfulness and acceptance- based treatment approaches*. In R. A. Baer (Ed.), *Mindfulness-Based Treatment Approaches: Clinician’s Guide to Evidence Bas and*

*Applications*, 3-27<http://dx.doi.org/10.1016/B978-012088519->[0/50002-2](http://dx.doi.org/10.1016/B978-012088519-0/50002-2)

Bishop, S., Lau, M., Shapiro, S., Carlson, L., Anderson, N., Carmody, J., et al.(2004).Mindfulness: A proposed operational definition. Linical Psychology: , Science and Practice, 11, 230-241.

Boatman, A., & Long, B. T. (2016). Does financial aid impact college student engagement?. Research in Higher Education, 57(6), 653-681.[https://doi.org/10.1007/s11162-015-9402-y.](https://doi.org/10.1007/s11162-015-9402-y)

Brislin, R. W. (1970). *Back translation for the cross-cultural research. Journal of Cross*

*Cultural Research*, 1 (3), 185-216.

Burke, C. (2014). *An Exploration of the Effects of Mindfulness Training and Practice in Association with Enhanced Wellbeing for Children and Adolescents: Theory, Research, and Practice. Wellbeing: A Complete Reference Guide*, 1-

[44https://doi.org/10.1002/9781118539415.wbwell039](https://doi.org/10.1002/9781118539415.wbwell039)

Coming of age in the 21st century (p. 3–19). American Psychological

Association[https://doi.org/10.1037/1138 1-001.](https://doi.org/10.1037/1138%201-001)

Callender, C. 2008. The impact of term-time employment on higher education students’ academic attainment and achievement. Journal of Education Policy, 23(4),p 359–77.

Chandra, Budiman. 2006. Pengantar Kesehatan Lingkungan. EGC. Jakarta

Daulay, S.F. 2009. Perbedaan Self regulated Learning antara Mahasiswa yang Bekerja dan yang Tidak

Bekerja, Skripsi. Universitas Sumatera Utara.

Dawson, D. L., & Golijani-Moghaddam, N. (2020). COVID-19: *Psychological flexibility, coping, mental health, and wellbeing in the UK during the pandemic*. *Journal of Contextual Behavioral Science*, 17(June), 126–

134<https://doi.org/10.1016/j.jcbs.2020.07.010>

Dirmantoro, M. (2015). Motivasi mahasiswa kuliah sambil bekerja (Disertasi, Universitas Islam

Negeri Maulana Malik Ibrahim)[.http://etheses.uinmalang.ac.id/3120/1/11410083.pdf.](http://etheses.uinmalang.ac.id/3120/1/11410083.pdf)

Dobkin, P. L., & Hutchinson, T. A. (2013). *Teaching mindfulness in medical school: where are we now and where are we going?. Medical education*, *47*(8), 768-

[779https://doi.org/10.1111/medu.12200](https://doi.org/10.1111/medu.12200)

Dudija, Nidya. (2011). Perbedaan Motivasi Menyelesaikan Skripsi Antara Mahasiswa Yang Bekerja

Dengan Mahasiswa Yang Tidak Bekerja. *Humanitas*. VIII(2); 196-206.

Dyla, D. F. N., Afni, A., & Rahmi, A. R. (2020). *Psychological Well Being* Mahasiswa Dalam Menjalani Kuliah Daring Untuk Mencegah Penyebaran Virus Corona (Studi terhadap Mahasiswa Bimbingan Konseling Islam UIN Imam Bonjol Padang). *Al Irsyad: Jurnal Bimbingan Konseling Islam*, *11*(1), 15-24.

Erpiana, A., & Fourianalistyawati, E. (2018). Peran *trait mindfulness* terhadap *psychological well-being* pada dewasa awal. *Psympathic: Jurnal Ilmiah Psikologi*, *5*(1), 67-

[82https://doi.org/10.15575/psy.v5i1.1774](https://doi.org/10.15575/psy.v5i1.1774)

Fresco, D. M., Moore, M. T., van Dulmen, M. H., Segal, Z. V., Ma, S. H., Teasdale,

Galuh, (2017). *Psychological Capital terhadap Psychology Well-Being*. Skripsi Sarjana, Universitas

Mercu Buana Yogyakarta.

*happier takes both a will and a proper way: an experimental longitudinal* happier takes both a will and a proper way: an experimental longitudinal *intervention to boost well-being. Emotion*, 11, 391-402

intervention to boost well-being. Emotion, 11, 391-402

Ganda, Yahya. (2004). Petunjuk Praktis Cara Mahasiswa Belajar di Perguruan Tinggi. Jakarta: Grasindo.

Mardelina, Elma & Ali Muhson.2017. Mahasiswa Bekerja dan Dampaknya pada Aktivitas Belajar dan Prestasi Akademik. Jurnal Economia, Volume 13, Nomor 2, Oktober 2017.p.201-2019.

Istriyanti, N., & Simamarta, N. (2014). Hubungan antara Regulasi Diri dan Perencanaan Karir pada Remaja Putri Bali. *Jurnal Psikologi Udayana*, Vol. 1 No. 2, 301-310.

J. D., & Williams, J. M. G. (2007). Initial psychometric properties of the experiences questionnaire: validation of a self-report measure of decentering. *Behavior*

*therapy*, *38*(3), 234-

246<https://doi.org/10.1016/j.beth.2006.08.003>

Jannah, A. M. (2019). Hubungan *Mindfulness* Dan Penerimaan Diri Pada Remaja Dengan

Orang Tua Tunggal. University of Muhammadiyah Malang.