

No. Skripsi: 1196/SKRIPSI/PSI-FIP/12-2023

**PENGARUH *MINDFULNESS* TERHADAP KEPUASAN HIDUP
MAHASISWA UNIVERSITAS PENDIDIKAN INDONESIA
YANG DIMEDIASI PENERIMAAN DIRI**

SKRIPSI

Disusun untuk memperoleh gelar sarjana psikologi di Program Studi Psikologi
Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Pendidikan Indonesia



Oleh :
Farah Nur Istiqomah
NIM 1900017

**PROGRAM STUDI PSIKOLOGI
FAKULTAS ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS PENDIDIKAN INDONESIA
2023**

Pengaruh *Mindfulness* Terhadap Kepuasan Hidup Mahasiswa Universitas Pendidikan Indonesia yang Dimediasi Penerimaan Diri

Oleh
Farah Nur Istiqomah

Sebuah skripsi yang diajukan untuk memenuhi salah satu syarat memperoleh gelar Sarjana Psikologi di Program Studi Psikologi Fakultas Ilmu Pendidikan

© Farah Nur Istiqomah 2023
Universitas Pendidikan Indonesia
Desember 2023

Hak cipta dilindungi undang-undang.

Skripsi ini tidak boleh diperbanyak seluruhnya atau hanya sebagian, dengan cetak ulang, difotokopi, atau cara lainnya tanpa ijin dari peneliti.

LEMBAR PENGESAHAN SKRIPSI

Farah Nur Istiqomah
1900017

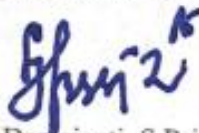
**PENGARUH *MINDFULNESS* TERHADAP KEPUASAN HIDUP
MAHASISWA UNIVERSITAS PENDIDIKAN INDONESIA
YANG DIMEDIASI PENERIMAAN DIRI**

Disetujui dan disahkan oleh Pembimbing
Pembimbing I,



Dr. Tina Hayati Dahlan, S.Psi., M.Pd., Psikolog
NIP. 197204192009122002

Pembimbing II,



Lira Fessia Darnaiani, S.Psi., M.Pd
NIP. 196312222006042007

Mengetahui,

Ketua Program Studi Psikologi



Dr. Sri Maslihah, M.Psi., Psikolog
NIP. 197007262003122001

SKRIPSI INI TELAH DIUJIKAN PADA

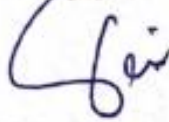
Hari/Tanggal : Rabu, 20 Desember 2023

Waktu : 09.00 – 10.00

Tempat : Ruang Sidang 3

Para penguji terdiri atas:

Penguji I,



Dr. Tina Hayati Dahlan, S.Psi., M.Pd., Psikolog

NIP. 197204192009122002

Penguji II,



Helmi Ihsan, M. Si

NIP. 197509122006041002

Penguji III,



Ifa Hanifah Misbach, S.Psi., M.A., Psikolog

NIP. 197507292005012001

Tanggung jawab yuridis ada pada:

Peneliti,



Farah Nur Istiqomah

NIM. 1900017

LEMBAR PERNYATAAN

Dengan ini saya menyatakan bahwa skripsi berjudul “**Pengaruh *Mindfulness* Terhadap Kepuasan Hidup Mahasiswa Universitas Pendidikan Indonesia yang Dimediasi Penerimaan Diri**” beserta seluruh isinya adalah sepenuhnya hasil karya saya. Saya tidak melakukan penjiplakan maupun pengutipan dalam cara yang tidak sesuai dengan etika dan kaidah penulisan yang berlaku secara akademik. Atas pernyataan ini, saya siap menanggung konsekuensi/sanksi apabila dikemudian hari ditemukan bahwa terdapat pelanggaran etika keilmuan atau pernyataan dari pihak lain terhadap keaslian hasil karya saya berikut.

Bandung, Desember 2023

Peneliti

Farah Nur Istiqomah

NIM. 1900017

KATA PENGANTAR

Puji dan syukur penulis panjatkan kepada Tuhan Yang Maha Esa Allah Subhanahu Wa Ta'Ala karena atas ridho dan karunianya peneliti dapat menyelesaikan skripsi ini yang berjudul “Pengaruh *Mindfulness* Terhadap Kepuasan Hidup Mahasiswa Universitas Pendidikan Indonesia yang Dimediasi Penerimaan Diri”. Sholawat serta salam juga peneliti panjatkan kepada junjungan Umat Islam Nabi Besar Muhammad Sallahllahu Alaihi Wasallam. Penelitian ini dilatarbelakangi oleh ketertarikan dan keingintahuan peneliti mengenai adanya pengaruh *mindfulness* terhadap kepuasan hidup mahasiswa Universitas Pendidikan Indonesia yang dimediasi penerimaan diri. Skripsi ini mencakup 5 bab yang meliputi pendahuluan, kajian pustaka, metode penelitian, hasil dan pembahasan, serta kesimpulan dan rekomendasi.

Skripsi ini juga menjadi salah satu prasyarat untuk dapat menyelesaikan studi S1 Psikologi di Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Pendidikan Indonesia serta memperoleh gelar sarjana. Skripsi ini juga dapat menjadi literatur tambahan dalam bidang keilmuan psikologi, khususnya mengenai *Mindfulness*, Penerimaan Diri, dan Kepuasan Hidup.

Dengan ini peneliti mengucapkan terima kasih kepada seluruh pihak yang telah membantu peneliti dalam menyelesaikan seluruh rangkaian skripsi ini. Peneliti menyadari bahwa masih banyak keterbatasan dan kekurangan dalam skripsi ini, peneliti sangat mengharapkan kritik dan saran demi perbaikan karya yang lebih baik lagi kedepannya. Semoga skripsi ini dapat bermanfaat bagi semua pihak yang membaca.

Bandung, Desember 2023

Peneliti

UCAPAN TERIMA KASIH

Alhamdulillah rabbil'alamin, puji syukur peneliti panjatkan kepada Allah SWT atas segala izin-Nya peneliti dapat menyelesaikan skripsi ini dengan sebaik-baiknya. Dalam proses penyusunan skripsi ini peneliti mendapat banyak bantuan baik secara moril maupun materil dari berbagai pihak. Pada kesempatan ini, peneliti ucapkan rasa besar kasih kepada:

1. Ayah Tatang Sasmita dan Mamah Mahmudah selaku orang tua peneliti, dan Kakak Giska Kharisma Putri dan Adik Nailah Mahta Syasa Nabilah yang telah memberikan dukungan baik secara moril maupun materil sehingga peneliti mampu sampai ke titik ini.
2. Dr. Tina Hayati Dahlan, S.Psi., M.Pd., Psikolog dan Lira Fessia Damaianti, S.Psi., M.Pd selaku dosen pembimbing yang sangat penuh kesabaran dalam memberikan arahan serta bimbingan kepada peneliti selama proses penyusunan skripsi ini. Terima kasih banyak Ibu atas ilmu bermanfaat yang telah diberikan kepada peneliti.
3. Dr. Sri Maslihah, M.Psi., Psikolog selaku ketua program studi psikologi yang telah membimbing peneliti selama menjadi mahasiswa di program studi psikologi FIP UPI.
4. Farhan Zakariyya, S.Psi., M.Psi selaku dosen wali yang dari awal hingga akhir perkuliahan selalu mengarahkan dan memberi dorongan kepada peneliti sehingga peneliti mampu sampai di titik ini.
5. Bapak/Ibu dewan skripsi selaku verifikator data dalam penelitian skripsi ini dan seluruh dosen yang telah membimbing dan memberi banyak ilmu kepada peneliti.
6. Ibu Ghinaya Ummul M.H, S.Psi., M.Pd selaku *expert* yang telah membantu peneliti dalam menyusun instrumen yang digunakan dalam penelitian ini.
7. Septi Rahmawati, M.Pd selaku ahli bahasa yang membantu peneliti menerjemahkan kembali bahasa instrumen dari Bahasa Indonesia ke bahasa asli yaitu Bahasa Inggris.
8. Diri sendiri, Farah Nur Istiqomah yang selalu mau berusaha, bersabar, dan bekerja keras dalam menyusun skripsi ini, dan terima kasih sudah bertahan

melalui *up & down* sampai selesainya skripsi ini.

9. Nur Rahman Hidayat yang selalu siap menjadi pendengar, partner diskusi, selalu kebersamai, memberi semangat, dan selalu meyakinkan selama menyusun skripsi ini sehingga peneliti dapat selalu kuat dan mampu untuk menyelesaikan skripsi ini.
10. Sahabat-sahabat peneliti, Nata, Nia, Aldhea, Shafa, Yasmin, Aulia, Aza, Fathimah, Fadel, Rafialdy, Naufal, Diki, Kisan, Abraham, Raihan, Lulu, Tharisa, Bintang, Sayyid, Faiz, Bima yang selalu siap membantu dan menjadi teman berkeluh kesah selama menyusun skripsi ini.
11. Teman terdekat selama kuliah Rafif, Dhila, Syifa, Ryfa, Feren, Sifa, Sherly, Indi, Ferina, Teh Dilla, Iqbal, Fahmi, Agung, Wildan, Elsa, dan seluruh angkatan 2019 yang telah *support* dari awal sampe akhir perkuliahan ini.
12. Teman seperjuangan skripsi, Natalia Olivia dan Aldhea Nabila yang selalu siap membantu dan menjadi teman diskusi selama menyusun skripsi ini.
13. Seluruh responden mahasiswa Universitas Pendidikan Indonesia yang telah bersedia berpartisipasi dalam mengisi kuesioner penelitian ini.

Bandung, Desember 2023

Farah Nur Istiqomah

ABSTRAK

Farah Nur Istiqomah (1900017). Pengaruh *Mindfulness* Terhadap Kepuasan Hidup Mahasiswa Universitas Pendidikan Indonesia yang Dimediasi Penerimaan Diri. Skripsi. Program Studi Psikologi, Fakultas Ilmu Pendidikan, Universitas Pendidikan Indonesia. Bandung. (2024).

Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh *mindfulness* terhadap kepuasan hidup mahasiswa Universitas Pendidikan Indonesia yang dimediasi penerimaan diri. Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode kuantitatif dengan desain kerelasional. Sampel penelitian ini terdiri atas 371 mahasiswa S1 aktif dengan usia 18 - 25 tahun di Universitas Pendidikan Indonesia kampus Bumi Siliwangi. Instrumen penelitian yang digunakan adalah *Five Facet Mindfulness Questionnaire* (FFMQ) Baer, Smith, & Allen (2004), *Unconditional Self-Acceptance Questionnaire* (USAQ) yang disusun oleh Chamberlain dan Haaga (2001), dan *Satisfaction With Life Scale* (SWLS) yang disusun oleh Diener (1985). Kemudian, data penelitian dianalisis menggunakan analisis regresi linear sederhana dan regresi linear berganda serta menggunakan *sobel test* untuk mengetahui nilai mediasi. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa: (1) semakin tinggi *mindfulness* maka semakin tinggi kepuasan hidup; (2) semakin tinggi *mindfulness* maka semakin tinggi penerimaan diri; (3) semakin tinggi penerimaan diri maka semakin tinggi kepuasan hidup; (4) penerimaan diri memediasi pengaruh *mindfulness* terhadap kepuasan hidup pada mahasiswa Universitas Pendidikan Indonesia.

Kata Kunci: kepuasan hidup, mahasiswa, *mindfulness*, penerimaan diri.

ABSTRACT

Farah Nur Istiqomah (1900017). *The Influence of Mindfulness on the Life Satisfaction of Students at the Indonesia University of Education Mediated by Self-Acceptance. Thesis. Psychology Study Program, Faculty of Education Sciences, Indonesia University of Education. Bandung. (2024).*

The purpose of this research is to determine the influence of mindfulness on the life satisfaction of students at the Universitas Pendidikan Indonesia, mediated by self-acceptance. The research employs a quantitative method with a correlational design. The sample consists of 371 active undergraduate students aged 18-25 at Universitas Pendidikan Indonesia, Bumi Siliwangi campus. Research instruments include the Five Facet Mindfulness Questionnaire (FFMQ) by Baer, Smith, & Allen (2004), Unconditional Self-Acceptance Questionnaire (USAQ) developed by Chamberlain and Haaga (2001), and the Satisfaction With Life Scale (SWLS) devised by Diener (1985). The data is analyzed using simple linear regression and multiple linear regression, along with the Sobel test to determine the mediation value. The results indicate that: (1) higher mindfulness is associated with greater life satisfaction; (2) higher mindfulness is linked to increased self-acceptance; (3) higher self-acceptance is correlated with greater life satisfaction; (4) self-acceptance mediates the influence of mindfulness on life satisfaction among students at Universitas Pendidikan Indonesia.

Keywords: *life satisfaction, mindfulness, self-acceptance, students.*

DAFTAR ISI

LEMBAR PENGAJUAN	i
LEMBAR PENGESAHAN SKRIPSI	ii
LEMBAR UJI	iii
LEMBAR PERNYATAAN	iv
KATA PENGANTAR	v
UCAPAN TERIMA KASIH	vi
ABSTRAK	viii
ABSTRACT	ix
DAFTAR ISI	x
DAFTAR TABEL	xii
DAFTAR GAMBAR	xiii
DAFTAR LAMPIRAN	xiv
BAB I PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang Penelitian.....	1
B. Pertanyaan Penelitian.....	4
C. Tujuan Penelitian.....	4
D. Manfaat Penelitian.....	4
BAB II KAJIAN PUSTAKA	5
A. <i>Mindfulness</i>	5
B. Penerimaan Diri.....	9
C. Kepuasan Hidup.....	11
D. Kerangka Berpikir.....	15
E. Hipotesis Penelitian.....	18
BAB III METODE PENELITIAN	19
A. Desain Penelitian.....	19
B. Populasi, Sampel, dan Responden Penelitian.....	19
C. Variabel Penelitian dan Definisi Operasional.....	20
D. Instrumen Penelitian.....	21
E. Proses Pengembangan Instrumen.....	30
F. Teknik Pengumpulan Data.....	32
G. Teknik Analisis Data.....	32
BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN	35
A. Hasil Penelitian.....	35
B. Pembahasan.....	52

C. Keterbatasan Penelitian.....	56
BAB V KESIMPULAN DAN REKOMENDASI.....	57
A. Kesimpulan.....	57
B. Rekomendasi.....	57
DAFTAR PUSTAKA.....	59
LAMPIRAN.....	68

DAFTAR TABEL

Tabel 3. 1 Kisi-Kisi Instrumen <i>Mindfulness</i>	22
Tabel 3. 2 Penskoran Instrumen <i>Mindfulness</i>	22
Tabel 3. 3 Kategorisasi Instrumen <i>Mindfulness</i>	23
Tabel 3. 4 Kisi-kisi Instrumen Penerimaan Diri.....	25
Tabel 3. 5 Penskoran Instrumen Penerimaan Diri.....	26
Tabel 3. 6 Kategorisasi Instrumen Penerimaan Diri	26
Tabel 3. 7 Kisi-kisi Instrumen Kepuasan Hidup	28
Tabel 3. 8 Kategorisasi Instrumen Kepuasan Hidup.....	28
Tabel 3. 9 Parameter Aitem <i>Misfit</i>	31
Tabel 4. 1 Gambaran Umum Sosiodemografi.....	35
Tabel 4.2 Gambaran Umum <i>Mindfulness</i>	36
Tabel 4. 3 Gambaran <i>Mindfulness</i> Berdasarkan Sosiodemografi	38
Tabel 4.4 Gambaran Umum Penerimaan Diri.....	40
Tabel 4. 5 Gambaran Penerimaan Diri Berdasarkan Sosiodemografi.....	41
Tabel 4. 6 Gambaran Umum Kepuasan Hidup	43
Tabel 4. 7 Gambaran Kepuasan Hidup Berdasarkan Sosiodemografi	44
Tabel 4. 8 Hasil Analisis Regresi Pengaruh <i>Mindfulness</i> (X) terhadap Kepuasan Hidup (Y)	47
Tabel 4. 9 Hasil Analisis Regresi Pengaruh <i>Mindfulness</i> (X) terhadap Penerimaan Diri (Z)	48
Tabel 4. 10 Hasil Analisis Regresi Pengaruh Penerimaan Diri (Z) terhadap Kepuasan Hidup (Y)	49
Tabel 4. 11 Hasil Analisis Regresi Pengaruh <i>Mindfulness</i> (X) terhadap Kepuasan Hidup (Y) yang Dimediasi Penerimaan Diri (Z).....	50

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2. 1 Kerangka Berpikir	15
Gambar 3. 1 Desain Penelitian	19
Gambar 4. 1 Analisis Jalur	51

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 Surat Keputusan Pengangkatan Pembimbing.....	69
Lampiran 2 Kartu Bimbingan	70
Lampiran 3 Izin Penggunaan Instrumen	71
Lampiran 4 Surat Pernyataan <i>Expert Judgement</i>	72
Lampiran 5 Surat Pernyataan <i>Back Translation</i>	73
Lampiran 6 Kuesioner Penelitian.....	74
Lampiran 7 Analisis <i>Person/Person Misfit</i>	80
Lampiran 8 Analisis Aitem/Aitem <i>Misfit</i>	120
Lampiran 9 Reliabilitas Aitem.....	124
Lampiran 10 Kategorisasi Aitem	130
Lampiran 11 Data Sosiodemografi Responden.....	160
Lampiran 12 Uji Hipotesis, Normalitas, dan Sobel Test	184
Lampiran 13 Pernyataan Verifikasi Data.....	189
Lampiran 14 Tangkap Layar <i>Twitter</i>	190
Lampiran 15 Riwayat Peneliti.....	191

DAFTAR PUSTAKA

- Achmad, H. (2023). *Pengaruh dukungan sosial terhadap penerimaan diri pada mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi: Studi kuantitatif mahasiswa Psikologi UIN Malang angkatan 16* (Doctoral dissertation, Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim).
- Afandi, N. A. (2012). Pengaruh pelatihan *mindfulness* terhadap peningkatan kontrol diri siswa SMA. *Pamator Journal*, 5(1), 19-27.
- Aini, E. Q. A., & Puspikawati, S. (2020). Hubungan Usia, Tingkat Pendidikan, Dan Tingkat Pendapatan Dengan Kepuasan Hidup Pada Tp-Pkk Kaligung Banyuwangi. *Journal Of Community Mental Health And Public Policy*, 2(2), 1-12.
- Akbağ, M., & Ümmet, D. (2017). Predictive role of grit and basic psychological needs satisfaction on subjective well-being for young adults. *Journal of Education and Practice*, 8(26), 127-135.
- Anggraeni, R. W., & Syafitri, D. U. (2022). Hubungan antara *Mindfulness* dengan Stress pada Mahasiswa Tingkat Akhir Fakultas Hukum Universitas Haluoleo Kendari. In *Bandung Conference Series: Psychology Science* (Vol. 2, No. 3, pp. 880-890).
- Annur, C. M. (2022). *Pengguna Twitter Indonesia Masuk Daftar Terbanyak di Dunia, Urutan Berapa?*. (<https://databoks.katadata.co.id/datapublish/2022/03/23/pengguna-twitter-indonesia-masuk-daftar-terbanyak-di-dunia-urutan-berapa>, diakses pada Februari 2022).
- Artika, M. Y., Sunawan, S., & Awalya, A. (2021). Mindfulness and student engagement : The mediation effect of self esteem. *Jurnal Bimbingan Konseling*, 10(2), 89-98.
- Azwar, S. 2012. *Reliabilitas dan Validitas*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Azwar, S. (2015). *Metode Penelitian*. Yogyakarta : Pustaka Belajar.
- Baer, R. a. (2003). Mindfulness training as a clinical intervention: a conceptual and empirical review. *Clinical Psychology: Science and Practice*, 10, 125–143.
- Baer, R. A., Smith, G. T., & Allen, K. B. (2004). Assessment of mindfulness by self-report: The Kentucky Inventory of Mindfulness Skills. *Assessment*, 11(3), 191-206.
- Barokah, B. B., Susanti, I. H., & Maryoto, M. (2022). Hubungan Mindfulness dengan Kepuasan Hidup Pekerja Perempuan di Usaha Mikro Kecil Ddan Menengah Bulu Mata Kecamatan Padamara Purbalingga. *Viva Medika: Jurnal Kesehatan, Kebidanan dan Keperawatan*, 15(2), 109-121.

- Beaulieu, D. A., Proctor, C. J., Gaudet, D. J., Canales, D., & Best, L. A. (2022). What is the mindful personality? Implications for physical and psychological health. *Acta Psychologica*, 224, 103514.
- Bintamur, D. F. (2019). Hubungan Resiliensi dan Kepuasan Hidup pada Dewasa Muda.
- Borton, W., & Grelle, J. (2013). The dirt on grit: Examining relations with school adjustment, school performance, and theories of intelligence. *Hanover College*. Ditemu kembali dari <http://psych.hanover.edu/research/Thesis12/papers/Borton%20Grelle%20IS%20Final.pdf>.
- Brown, K. W., & Ryan, R. M. (2003). The Benefits of Being Present: Mindfulness and Its Role in Psychological Well-being. *Journal of Personality and 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*, Vol. 24, No. 1, Spring 2006.
- Chamberlain, J. M. (1999). *An empirical test of rational-emotive behavior therapy's unconditional self-acceptance theory*. Washington, D. C: Faculty of the College of Arts and Sciences of America University.
- Chamberlain, J. M., & Haaga, D. A. (2001). Unconditional self-acceptance and psychological health. *Journal of Rational-Emotive and Cognitive-Behavior Therapy*, 19, 163-176.
- Cheung, R. Y. M., & Ng, M. C. Y. (2019). Being in the moment later? Testing the inverse relation between mindfulness and procrastination. *Personality and Individual Differences*, 141(July 2018), 123–126.
- Calin, M. F., & Tasente, T. (2022). Self-acceptance in today's young people. *Technium Soc. Sci. J.*, 38, 367.
- Cook-Cottone, C. P. (2015). Embodied self-regulation: A conceptual model. In *Mindfulness and Yoga for Self-Regulation : A Primer for Mental Health Professionals*. Springer.
- Creswell, J. D., Irwin, M. R., Burklund, L. J., Lieberman, M. D., Arevalo, J. M. G., Ma, J., Breen, E. C., & Cole, S. W. (2012). Mindfulness-based stress reduction training reduces loneliness and pro-inflammatory gene expression in older adults: A small randomized controlled trial. *Brain, Behavior, and Immunity*, 26(7), 1095–1101.

- Creswell, Jhon W. (2016). *Research Design Pendekatan Kualitatif, Kuantitatif, dan Mixed*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Cronbach, L. J. (1963). *Educational Psychology*. New York: Harcourt, Braces World Inc.
- Daravit, K. S. (2021). *Hubungan antara kkepuasan hidup dengan fear of missing out FOMO pada mahasiswa Fakultas Psikologi UIN Malang pengguna media sosial* (Doctoral dissertation, Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim).
- Dewi, N. A. (2017). *Hubungan Antara penerimaan diri dengan Kebahagiaan Peserta Didik* (Doctoral dissertation, Universitas Pendidikan Indonesia).
- Dewi, M. C. (2021). Hubungan *Mindfulness* Sufistik Dengan Penerimaan Diri Pada Mahasiswa Tingkat Akhir Jurusan Tasawuf Dan Psikoterapi UIN walisongo Semarang. *Skripsi Fakultas Ushuluddin Dan Humaniora Universitas UIN Walisongo Semarang*.
- De Vibe, M., Solhaug, I., Tyssen, R., Friberg, O., Rosenvinge, J. H., Sørli, T., & Bjørndal, A. (2013). *Mindfulness* training for stress management: A randomised controlled study of medical and psychology students. *BMC Medical Education*, 13(1).
- Djaling, K. W., & Purba, D. E. (2019). Efek mediasi makna hidup pada hubungan antara grit dan kepuasan hidup pada mahasiswa. *Jurnal Psikologi Ulayat*, 6(2), 135-149.
- Diener, E., Emmons, R.A.,Larsen, R.J., & Griffin, S. (1985). The satisfaction with life scale. *Journal of Personality Assessment*, 49, 71-75.
- Diener. (2006). Guidelines for national indicators of subjective well-being and ill-being. *Journal of happiness studies*, 7:397-404.
- Dyah, A. S. P., & Fourianalisyawati, E. (2018). Peran trait mindfulness terhadap kesejahteraan psikologis pada lansia. *Jurnal Psikologi Ulayat*, 5(1), 109-122.
- Dzakiah, S., & Widyasari, P. (2021). Regulasi diri sebagai mediator interaksi *mindfulness* dan prokrastinasi akademik. *Persona: Jurnal Psikologi Indonesia*, 10(1), 48-62.
- Ellis, R. (2005). Measuring implicit and explicit knowledge of a second language: A psychometric study. *Studies in second language acquisition*, 27(2), 141-172.
- Erpiana, A., & Fourianalisyawati, E. (2018). Peran trait mindfulness terhadap psychological well-being pada dewasa awal. *Psymphatic: Jurnal Ilmiah Psikologi*, 5(1), 67-82.

- Fauzia, R., & Listiyandini, R. A. (2018). Peran trait mindfulness (rasa kesadaran) terhadap penerimaan diri pada remaja dengan orangtua bercerai. In *Seminar Nasional dan Temu Ilmiah Positive Psikologi* (pp. 152-163).
- Germer, C. K., Siegel, R. D., & Fulton, P. R. (2005). *Mindfulness and Psychotherapy*. New York: *The Guilford Press*.
- Handayani, E. S., Farihal, F., & Heiriyah, A. (2021). Pelatihan *Mindfulness* Singkat untuk Meningkatkan *Self Acceptance* bagi Anak Khususnya Remaja Di Panti Asuhan Muhammadiyah 3 Cabang Banjarmasin. *Jurnal pengabdian al-ikhlas universitas islam kalimantan muhammad arsyad al banjary*, 7(2).
- Hartung, J., Spormann, S. S., Moshagen, M., & Wilhelm, O. (2021). Structural differences in life satisfaction in a US adult sample across age. *Journal of Personality*, 89(6), 1232-1251.
- Hasmalawati, N. (2018). Pengaruh citra tubuh dan perilaku makan terhadap penerimaan diri pada wanita. *Psikoislamedia: Jurnal Psikologi*, 2(2), 107-115.
- Hayes, S. C., Strosahl, K. D., & Wilson, K. G. (1999). *Acceptance and commitment therapy* (p. 6). New York: Guilford press.
- Hidayah, F. N. (2022). Hubungan Mindfulness dan Student Engagement pada Mahasiswa. *Acta Psychologia*, 4(1), 1-10.
- Hofmann, S. G., Sawyer, a. T., Witt, a. a., & Oh, d. (2010). The effect of mindfulness-based therapy on anxiety and depression: a meta-analytic review. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 78, 169–183.
- Ilma, V. A., & Muslimin, Z. I. (2020). Self-Acceptance from Aqidah and Gender Perspectives. In *Annual International Conference on Social Sciences and Humanities (AICOSH 2020)* (pp. 196-199). Atlantis Press.
- Jannah, A. M. (2019). Hubungan mindfulness dan penerimaan diri pada remaja dengan orang tua tunggal. *Skripsi*. Malang: Fakultas Psikologi, Universitas Muhammadiyah Malang.
- Kabat-Zinn, J. (2003). Mindfulness-based stress reduction (MBSR). *Constructivism in the Human Sciences*, 8(2), 73.
- Kapikiran, S. (2013). Loneliness and Life Satisfaction in Turkish Early Adolescents: The Mediating Role of Self Esteem and Social Support. *Soc Indic Res*, 111, 617-632.
- Kunzler, A. M., Chmitorz, A., Bagusat, C., Kaluza, A. J., Hoffmann, I., Schäfer, M., ... & Franke, A. G. (2018). Construct Validity and Population-Based Norms of the German Brief Resilience Scale (BRS). *European Journal of Health Psychology*.

- Kuyumcu, B., & Rohner, R. P. (2018). The relation between remembered parental acceptance in childhood and self-acceptance among young Turkish adults. *International Journal of Psychology*, 53(2), 126-132.
- Larasati, D. A., & Fathiyah, K. N. (2022). Hubungan Pemaafan Diri (Self-forgiveness) dengan Kepuasan Hidup pada Mahasiswa Tahun Pertama. *Acta Psychologica*, 4(2), 88-95.
- Lestari, V. (2016). *Hubungan Antara Dukungan Sosial Orangtua Dengan Penyesuaian Diri Remaja Dengan Orangtua Bercerai*. Yogyakarta.
- Lestiani, I. (2016). Hubungan penerimaan diri dan kebahagiaan pada karyawan. *Jurnal Ilmiah Psikologi*, 9(2), 109-119.
- Linsiya, R. W. (2015). Perbedaan kepuasan hidup antara mahasiswa strata 1 (S1) dan strata 2 (S2). In *Prosiding Seminar Nasional Psikologi dan Kemanusiaan* (Vol. 6).
- Mahmood, L., Hophthrow, T., & Randsley de Moura, G. (2016). A moment of mindfulness: Computer-mediated mindfulness practice increases state mindfulness. *PLoS One*, 11(4), e0153923.
- Malik, M., Nordin, N., Zakaria, A., & Sirun, N. (2013). An exploratory study on the relationship between life satisfaction and academic performance among undergraduate students of UiTM, Shah Alam. *Procedia-Social and Behavioral Sciences*, 90, 334-339.
- Marliani, R. (2015). *Psikologi Perkembangan*. Bandung: Pustaka Setia.
- Marni, A., & Yuniawati, R. (2015). Hubungan Anara Dukungan Sosial dengan Penerimaan Diri pada Lansia di Panti Wredha Budhi Dharma. *Jurnal Fakultas Psikologi*, Vol 3 (3).
- Marotta, J. (2013). *50 Mindful Steps to Self Esteem: Everyday Practices for Cultivating Self-Acceptance and Self-Compassion*. Oakland : New Harbinger Publications.
- Masitha, K. A. (2019). *Pengaruh religiusitas, pola asuh orang tua, dan dukungan sosial terhadap kepuasan hidup mahasiswa* (Bachelor's thesis, Fakultas Psikologi UIN Syarif Hidayatullah Jakarta).
- Meindy, N., Djunaidi, A., & Triwahyuni, A. (2022). Adaptasi Five Facet Mindfulness Questionnaire Bahasa Indonesia. *Psychocentrum Review*, 4(1), 1-19.
- Moksnes, U. K., & Epsnes, G. A. (2013). Self-esteem and life satisfaction in adolescents—gender and age as potential mederators. *Quality of Life Research*, 22(10), 2921-2928.

- Musdhalipa, M. A. S. (2020). *Hubungan Dukungan Sosial Dengan Penerimaan Diri Pada Mahasiswa Dari Keluarga Broken Home* (Doctoral dissertation, Unika Soegijapranata Semarang).
- Natanael, Y., & Novanto, Y. (2020). Pengujian model pengukuran congeneric, tau-Equivalent dan parallel pada satisfaction with life scale (SWLS). *Psymphatic: Jurnal Ilmiah Psikologi*, 7(2), 285-298.
- Nurasmi, R., Maulana, I., Inli, D. F., Fitri, Z. T., Sari, L. K., Sari, N. K., & Azis, A. P. (2018). *Dukungan Sosial Komunitas Hamur Pada Remaja Broken Home*. Yogyakarta.
- Plexico, L. W., Erath, S., Shores, H., & Burrus, E. (2019). Self-acceptance, resilience, coping and satisfaction of life in people who stutter. *Journal of fluency disorders*, 59, 52-63.
- Prabowo, b. A. (2019). Pengaruh *Mindfulness* terhadap *College Adjustment* pada Mahasiswa Tahun Pertama Universitas Negeri Jakarta (Doctoral Dissertation, Universitas Negeri Jakarta).
- Przybylski, A. K., Murayama, K., & DeHaan, C. R. (2013). Motivational, Emotional, and Behavioral Correlates of Fear of Missing Out. *Computers in Human Behavior*, 1841-1848.
- Putri, R. K. (2018). Meningkatkan Self-Acceptance (penerimaan diri) dengan Konseling Realita berbasis Budaya Jawa. *Prosiding SNBK*, 2(1), 118-128.
- Qonita, R., & Dahlia, D. (2019). Hubungan Penerimaan Diri Dengan Harga Diri Pada Pengemis Di Kota Banda Aceh. *Seurune: Jurnal Psikologi UNSYIAH*, 2(1), 33-49.
- Rachmatullah, T. R. (2021). *Hubungan Antara Penerimaan Diri Dengan Penyesuaian Sosial Pada Mahasiswa Perantau Di UIN Ar Raniry Banda Aceh* (Doctoral dissertation, UIN Ar-Raniry).
- Raharjo, Y., & Sumargi, A. (2018). Dukungan Sosial dan Kepuasan Hidup pada Mahasiswa Universitas Katolik Widya Malaka yang Berasal dari Luar Jawa. *Jurnal Expreientia*, Vol 6 (1), 1-9.
- Rahmania, F. A., Hizbullah, K., Anisa, S. N. I., & Wahyuningsih, H. (2021). The Effects of Forgiveness and Self-Acceptance on the Meaning of Life in Early Adult Individuals with Divorced Parents. In *Proceeding of Inter-Islamic University Conference on Psychology* (Vol. 1, No. 1).
- Refnadi, R., Marjohan, M., & Syukur, Y. (2021). Self-acceptance of high school students in Indonesia. *Jurnal Riset Tindakan Indonesia*, 15-23.
- Reichenbach, N., Delekate, A., Plescher, M., Schmitt, F., Krauss, S., Blank, N., ... & Petzold, G. C. (2019). Inhibition of Stat3-mediated astroglialosis ameliorates

- pathology in an Alzheimer's disease model. *EMBO molecular medicine*, 11(2), e9665.
- Ryff, C. D. (1989). Happiness in everything, or is it? Explorations on the meaning of psychological well-being. *Journal of Personality & Social Psychology*, 57, 1069-1081.
- Salsabila, S. Q. (2021). *Pengaruh Mindfulness Terhadap Resiliensi Akademik Pada Mahasiswa Yang Sedang Mengerjakan Skripsi Di Masa Pandemi Covid-19 Di Universitas " X" (Doctoral dissertation, Universitas Negeri Jakarta).*
- Salsabila, T. A., & Sahrani, R. (2021). Peran Moderasi Mindfulness Dalam Hubungan Antara Intensitas Penggunaan Instagram Dan Kesepian Pada Dewasa Muda. *Jurnal Muara Ilmu Sosial, Humaniora, dan Seni*, 5(2), 352-361.
- Sampath, H., Biswas, A. G., Soohinda, G., & Dutta, S. (2019). Mindfulness and its role in psychological well-being among medical college students. *Open Journal of Psychiatry & Allied Sciences*, 10(1), 52-56.
- Sarwono, S. W., & Meinarno, E. A. (2015). *Psikologi Sosial*. Jakarta: Salemba Humanika.
- Sasonto, A. R. (2020). Kita Perlu Lebih Serius Membahas 'Self Harm' yang Menghantui Anak Muda Indonesia. Retrieved from Vice: <https://www.vice.com/id/article/4agbb3/ciri-gejala-selfharm-anak-muda-indonesia-melukai-diri-sendiri-konsultasi-psikologi>.
- Savitri, W. C., & Listiyandini, R. A. (2017). Mindfulness dan kesejahteraan psikologis pada remaja. *Psikohumaniora: Jurnal Penelitian Psikologi*, 2(1), 43-59.
- Schutte, N. S., & de Bolger, A. del P. (2020). Greater mindfulness is linked to less procrastination. *International Journal of Applied Positive Psychology*, 5(1–2), 1–12.
- Sekaran, U. (2006). *Research Methods For Business*, Edisi 4, Buku 1, Jakarta: Salemba Empat.
- Seligman, M. E. P. (2013). *Beyond Authentic Happiness, Menciptakan Kebahagiaan Sempurna dengan Psikologi Positif*. Bandung: Kaifa.
- Setiadi, R. (2017). Hubungan Penerimaan Diri (*Self Acceptance*) Dengan Kualitas Pertemanan Pada Mahasiswa Baru Fakultas Psikologi Uin Suska Riau (*Doctoral dissertation, Universitas Islam Negeri Sultan Syarif Kasim Riau*).
- Shepard, L. A. (1979). Self-acceptance: The evaluative component of the self-concept construct. *American Educational Research Journal*, 16(2), 139-160.

- Sirajuddin, K. K., Ahmad, & Siswanti, D. N. (2023). Hubungan Harga Diri Dengan Kepuasan Hidup Generasi Z Pengguna Media Sosial Instagram. *PESHUM : Jurnal Pendidikan, Sosial Dan Humaniora*, 2(2), 255–265.
- Sousa, L., & Lyubomirsky, S. (2017). *Life satisfaction*. In J. Worell (Ed.). *Encyclopedia of women and gender: Sex similarities and differences and the impact of society on gender*, 2, 667–676.
- Stoet, G., O'Connor, D.B., Conner, M. et al., (2013). Are women better than men at multitasking?. *BMC Psychol* 1, 18.
- Suhadianto, S., & Arifiana, I. Y. (2020, August). Bagaimana mindfulness mahasiswa universitas x?: pengujian deskriptif dan komparatif. *In Seminar Nasional Psikologi dan Ilmu Humaniora (SENAPIH)* (Vol. 1, No. 1).
- Syahrani Erdiantami, D., & Hertinjung, W. S. (2022). *Hubungan Body Image Dengan Penerimaan Diri Dan Penerimaan Diri Ditinjau Dari Jenis Kelamin* (Doctoral dissertation, Universitas Muhammadiyah Surakarta).
- Taren, A. A., Creswell, J. D., & Gianaros, P. J. (2013). Dispositional mindfulness co-varies with smaller amygdala and caudate Vols. in community adults. *PLoS ONE*, 8(5), Article e64574.
- Thompson, B. L., & Waltz, J. A. (2008). Mindfulness, self-esteem, and unconditional selfacceptance. *Journal of Rational-Emotive & Cognitive-Behavior Therapy*, 26(2), 119-126.
- Tunnisa, F. (2019). *Hubungan Konsep Diri Dengan Penerimaan Diri Pada Remaja Disabilitas Di Yayasan Bukesra Ulee Kareng Banda Aceh* (Doctoral dissertation, UIN Ar-Raniry Banda Aceh).
- Vanajhaa, K., Pachaiyappan, P. (2016). Self-acceptance and adjustment among the secondary school students-an analysis. *International Journal of Educational Research Studies*, I(V), 436–446.
- Van Beuningen, J. (2012). The satisfaction with life scale examining construct validity. *Den Haag/Heerlen: Statistics Netherlands*.
- Veenhoven, Ruut. (1996). "Happy Life-Expectancy." Social indicators research.
- Wagner, D. D., & Heatherton, T. F. (2015). Self-regulation and its failure: The seven deadly threats to self-regulation. In *APA handbook of personality and social psychology, Volume 1: Attitudes and social cognition*. (Vol. 1, hal. 805–842).
- Wangge, B. D., & Hartini, N. (2013). Hubungan antara penerimaan diri dengan harga diri pada remaja pasca perceraian orangtua. *Jurnal Psikologi Kepribadian dan Sosial*, 2(1), 1-6.

- Waskito, P., Loekmono, J. L., & Dwikurnaningsih, Y. (2018). Hubungan antara mindfulness dengan kepuasan hidup mahasiswa bimbingan dan konseling. *Jurnal Kajian Bimbingan dan Konseling*, 3(3), 99-107.
- Whitfield, T., Lee, M., Barnhofer, T., Acabchuk, R., Lutz, A., Wirth, M., Collpadros, N., Schlosser, M., & Moulinet, I. (2020). *The effect of mindfulness-based programs on cognitive performance across the lifespan: A systematic review and meta-analysis*. 16, 1– 2.
- Widarini, A. (2020). Hubungan Antara Penerimaan Diri Dengan Konsep Diri Pada Mahasiswa Tingkat Akhir Di Yogyakarta (*Doctoral dissertation*, Universitas Mercu Buana Yogyakarta).
- Widiastuti, M., & Yuniarti, K. W. (2017). Penerimaan diri sebagai mediator hubungan antara religiusitas dengan kecemasan pada penyandang diabetes mellitus tipe 2. *Psikologika: Jurnal Pemikiran Dan Penelitian Psikologi*, 22(1), 1.
- Xiao, Q., Yue, C., He, W., & Yu, J. Y. (2017). The mindful self: A mindfulness-enlightened selfview. *Frontiers in Psychology*, 8, 1-10.
- Xu, W., Rodriguez M.A., Zhang, Q., & Liu, X. (2014). The Mediating Effect of Self-Acceptance in the Relationship Between Mindfulness and Peace of Mind. *Springer Article in Mindfulness. Science Business Media New York*.
- Yulistiana, P., & Prakoso, H. (2018). Hubungan penerimaan diri dengan kebahagiaan pada pasien gagal ginjal kronis di RSHS. *Prosiding Psikologi*, 185-192.
- Yusdi, H., & Rinaldi, R. (2019). Hubungan penerimaan diri dengan penyesuaian diri pada mantan pecandu narkoba di Sumatera Barat Bagian Utara. *Jurnal Riset Psikologi*, 2019(3).
- Zahra, S., & Riaz, S. (2018). Mindfulness And Resilience As Predictors Of Stress Among University Students. *Journal of Postgraduate Medical Institute (Peshawar - Pakistan)*, 32(4). Diakses dari <https://jpmi.org.pk/index.php/jpmi/article/view/2260>.
- Zhou, M., & Lin, W. (2016). Adaptability and Life Satisfaction: The Moderating Role of Social Support. *Front Psychological (DIO: 10.3389)*, 1134.

