

**PENGARUH *MINDFULNESS* DAN *FLOURISHING* TERHADAP
ACHIEVEMENT EFFICACY PADA MAHASISWA DI KOTA MALANG**

SKRIPSI



Oleh :

**Ilma Nur Rohmatin
NIM. 200401110295**

**FAKULTAS PSIKOLOGI
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI
MAULANA MALIK IBRAHIM MALANG
2024**

**PENGARUH *MINDFULNESS* DAN *FLOURISHING* TERHADAP
ACHIEVEMENT EFFICACY PADA MAHASISWA DI KOTA MALANG**

SKRIPSI

Diajukan kepada

Dekan Fakultas Psikologi UIN Maulana Malik Ibrahim Malang untuk memenuhi
salah satu persyaratan dalam memperoleh gelar sarjana psikologi (S.Psi)

Oleh

Ilma Nur Rohmatin

NIM. 200401110295

**FAKULTAS PSIKOLOGI
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI
MAULANA MALIK IBRAHIM MALANG**

2024

HALAMAN PERSETUJUAN

**PENGARUH *MINDFULNESS* DAN *FLOURISHING* TERHADAP
ACHIEVEMENT EFFICACY PADA MAHASISWA DI KOTA MALANG**



SKRIPSI

Oleh

Ilma Nur Rohmatin

NIM. 200401110295

Telah disetujui oleh :

Dosen Pembimbing	Tanda Tangan	Tanggal Persetujuan
Dosen Pembimbing 1 Dr. Fathul Lubabin Nuqul, M.Si NIP. 197605122003121002		12 / 2024 / 7
Dosen Pembimbing 2 Hamim, M.Pd.I NIP. 198205072023211018		15 / 2024. / 7

Malang, 15 Juli 2024.....

Mengetahui

Ketua Program Studi



Dusuf Ratu Agung, MA

NIP. 198010202015031002

HALAMAN PENGESAHAN

PENGARUH *MINDFULNESS* DAN *FLOURISHING* TERHADAP *ACHIEVEMENT EFFICACY* PADA MAHASISWA DI KOTA MALANG




SKRIPSI

Oleh

Ilma Nur Rohmatin

NIM. 200401110295

DEWAN PENGUJI SKRIPSI

Dosen Pembimbing	Tanda Tangan Persetujuan	Tanggal Persetujuan
Sekretaris Ujian Hamim, M.Pd.I NIP. 198205072023211018		15/7 2024
Ketua Penguji Dr. Fathul Lubabin Nuqul, M.Si NIP. 197605122003121002		12/7 2024
Penguji Utama Dr. H. Rahmat Aziz, M.Si NIP. 197008132001121001		12/7 2024

Disahkan oleh,
Dekan



Prof. Dr. Rifa Hidayah, M.Si
NIP. 197611282002122001

NOTA DINAS

Kepada Yth.,
Dekan Fakultas Psikologi
UIN Maulana Malik Ibrahim Malang

Asalamualaikum wr.wb

Disampaikan dengan hormat, setelah melakukan bimbingan, arahan, dan koreksi terhadap naskah Skripsi berjudul

**PENGARUH *MINDFULNESS* DAN *FLOURISHING* TERHADAP
ACHIEVEMENT EFFICACY PADA MAHASISWA DI KOTA
MALANG**

Yang ditulis oleh :

Nama : Ilma Nur Rohmatin
NIM : 200401110295
Program : S1 Psikologi

Saya berpendapat bahwa Skripsi tersebut sudah dapat diajukan kepada Fakultas Psikologi UIN Maulana Malik Ibrahim Malang untuk diujikan dalam Sidang Ujian Skripsi.

Wassalamualaikum wr.wb

Malang, 12 Juli 2024
Dosen Pembimbing 1.



Dr. Fathul Lubabin Nuqul, M.Si
NIP. 197605122003121002

NOTA DINAS

Kepada Yth.,
Dekan Fakultas Psikologi
UIN Maulana Malik Ibrahim Malang

Asalamualaikum wr.wb

Disampaikan dengan hormat, setelah melakukan bimbingan, arahan, dan koreksi terhadap naskah Skripsi berjudul

**PENGARUH *MINDFULNESS* DAN *FLOURISHING*
TERHADAP *ACHIEVEMENT EFFICACY* PADA MAHASISWA
DI KOTA MALANG**

Yang ditulis oleh :

Nama : Ilma Nur Rohmatin
NIM : 200401110295
Program : S1 Psikologi

Saya berpendapat bahwa Skripsi tersebut sudah dapat diajukan kepada Fakultas Psikologi UIN Maulana Malik Ibrahim Malang untuk diujikan dalam Sidang Ujian Skripsi.

Wassalamualaikum wr.wb

Malang, *15 JULI 2024*
Dosen Pembimbing 2.



Hamim, M.Pd.I
NIP. 198205072023211018

SURAT PERNYATAAN

Yang bertanda tangan dibawah ini :

Nama : Ilma Nur Rohmatin
NIM : 200401110295
Fakultas : Psikologi UIN Maulana Malik Ibrahim Malang

Menyatakan bahwa skripsi yang saya buat dengan judul **PENGARUH *MINDFUL* DAN *FLOURISHING* TERHADAP *ACHIEVEMENT EFFICACY* PADA MAHASISWA DI KOTA MALANG**, adalah benar-benar hasil karya sendiri baik sebagian maupun keseluruhan, kecuali dalam bentuk kutipan yang disebutkan sumbernya. Jika dikemudian hari ada claim dari pihak lain, bukan menjadi tanggung jawab Dosen Pembimbing dan pihak Fakultas Psikologi Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang .

Demikian surat pernyataan ini saya buat dengan sebenar benarnya dan apabila pernyataan ini tidak benar saya bersedia mendapatkan sangsi.

Malang, 15 Juli 2024

Penulis



Ilma Nur Rohmatin
NIM. 200401110295

MOTTO

“Satu hal yang pasti, bahwa kesalahan dan kegagalan pasti akan datang, dan bagaimana kita menyikapinya akan menentukan kesuksesan kita”

HALAMAN PERSEMBAHAN

Dengan mengucapkan syukur alhamdulillah, Skripsi ini penulis persembahkan untuk :

1. Kedua orang tua kandung saya Abah Abd. Nafi dan Ibu Umi Mas'udah, serta Bapak sambung saya Bapak Sumanan yang memberikan support berupa dukungan emosional dan materi, serta yang menemani hidup saya selama 22 tahun berjalan
2. Kakak saya Moh. Maskurin Ni'am dan Gita Apriliana
3. Keponakan saya tercinta Nisrina Jinan Chiara yang telah menemani saya kuliah online, dan menghibur saya dengan canda tawanya
4. Keluarga besar Bani H. Rahmat Sholeh dan keluarga besar Yayasan Pendidikan Islam Rahmatullah Bojonegoro
5. Seseorang yang sampai saat ini masih belum bisa saya sebut namanya, dan masih berada dalam rahasia Allah, sebab menyelesaikan skripsi ini sebagai salah satu syarat agar bisa membuka lembaran baru setelahnya.
6. Ustadz dan ustadzah Lembaga Pendidikan Wardatul Ishlah yang telah menemani saya dalam berproses menjadi seseorang yang lebih baik
7. Sahabat/i Rayon "Penakluk" Al-Adawiyah yang telah menemani saya dalam proses berkembang
8. Teman-teman OMIK Fakultas Psikologi periode 2021/2022, 2022/2023, dan 2023/2024 yang telah menjadi teman berproses dalam berorganisasi
9. Teman-teman Angkatan 2020 yang telah menemani dalam bertukar pikiran dalam proses belajar. Terkhususnya kelas G

KATA PENGANTAR

Puji syukur alhamdulillah senantiasa penulis ucapkan kepada Allah SWT yang selalu memberikan Rahmat dan Hidayah-Nya sehingga penulis bisa berkesempatan dalam banyak hal untuk mengembangkan diri untuk mendapatkan gelar sarjana psikologi di Fakultas Psikologi UIN Maulana Malik Ibrahim Malang. Sholawat serta salam senantiasa penulis haturkan kepada Nabi Muhammad SAW, yang membantu memberikan jalan cahaya bagi umat agar senantiasa dinantikan syafaatnya kelak di hari akhir.

Peneliti menyadari bahwa dalam menyelesaikan skripsi ini tidak terlepas dari banyak pihak yang memberikan support dan doa. Untuk itu dengan segala kerendahan hati, peneliti mengucapkan rasa terimakasih setinggi-tingginya kepada :

1. Prof. Dr. H. M. Zainuddin, M.A, selaku rector Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang
2. Prof. Dr. Hj. Rifa Hidayah, M.Si, Psikolog, selaku dekan Fakultas Psikologi Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang
3. Yusuf Ratu Agung, M.A, selaku Ketua Program Studi Fakultas Psikologi Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang
4. Dr. Fathul Lubabin Nuqul dan Hamim S.S, M.Pd.I selaku dosen pembimbing skripsi yang berjasa memberikan arahan dan bimbingan
5. Bapak dan Ibu dosen Fakultas Psikologi yang telah berbagi ilmu selama 8 semester yang telah ditempuh oleh peneliti

Peneliti menyadari bahwa masih banyak kekurangan dan jauh dari kata sempurna. Diharapkan skripsi ini bisa memberikan manfaat bagi penulis dan pembaca.

Malang,
Penulis

2024

Ilma Nur Rohmatin
200401110295

DAFTAR ISI

HALAMAN PERSETUJUAN	ii
HALAMAN PENGESAHAN	iii
NOTA DINAS	iv
NOTA DINAS	v
SURAT PERNYATAAN	vi
MOTTO	vii
HALAMAN PERSEMBAHAN	viii
KATA PENGANTAR	ix
DAFTAR ISI	x
DAFTAR TABEL	xiii
DAFTAR LAMPIRAN	xv
ABSTRAK	xvi
ABSTRACT	xvii
المخلص	xviii
PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang Masalah	1
B. Rumusan Masalah	5
C. Tujuan Penelitian	5
D. Manfaat Penelitian	6
1. Manfaat Teoritis	6
2. Manfaat Praktis	6
BAB II	7
KAJIAN TEORI	7
A. Achievement Efficacy	7
1. Definisi Achievement Efficacy	7
2. Aspek Achievement Efficacy	8
3. Faktor yang Mempengaruhi Achievement Efficacy	9
B. Mindfulness	11
1. Definisi Mindfulness	11
2. Aspek Mindfulness	12

3. Ciri-ciri Mindfulness	14
4. Kualitas Mindfulness	15
C. Flourishing	16
1. Definisi Flourishing	16
2. Aspek-aspek Flourishing	17
3. Faktor yang Mempengaruhi Flourishing	19
F. Pengaruh Mindfulness dan Flourishing terhadap Achievement Efficacy	22
G. Kerangka Konseptual	24
H. Hipotesis Penelitian	24
BAB III	25
METODE PENELITIAN	25
A. Tipe Penelitian	25
B. Desain Penelitian	25
C. Identifikasi Variabel Penelitian	25
D. Definisi Operasional Variabel Penelitian	25
1. Achivement Efficacy	25
2. Mindfulness	26
3. Flourishing	26
E. Subjek Penelitian	26
F. Teknik Pengumpulan Data	27
1. Skala Mindfulness	27
2. Skala Flourishing	28
3. Skala Achievement Efficacy	29
G. Validitas Alat Ukur	30
H. Reliabilitas Alat Ukur	30
I. Analisis Data	30
BAB IV	32
HASIL DAN PEMBAHASAN	32
A. Hasil Penelitian	32
1. Hasil Uji Validitas dan Reliabilitas	32
2. Reliabilitas	33
B. Pelaksanaan Penelitian	33
1. Waktu dan Tempat	33

2.	Jumlah Subjek Penelitian	34
3.	Prosedur dan Administrasi Pengambilan Data	35
C.	Hasil Analisis Data	35
1.	Uji Normalitas Residual.....	35
2.	Uji Linearitas.....	36
3.	Kategorisasi Data	37
4.	Uji Hipotesis.....	40
D.	Pembahasan	42
1.	Tingkat <i>Mindfulness</i> Mahasiswa di Kota Malang.....	42
2.	Tingkat Flourishing Mahasiswa di Kota Malang.....	44
3.	Tingkat Achievement Efficacy Mahasiswa di Kota Malang.....	46
6.	Pengaruh <i>Mindfulness</i> dan Flourishing terhadap Achievement Efficacy pada Mahasiswa di Kota Malang.....	50
	BAB V.....	52
	KESIMPULAN DAN SARAN.....	52
A.	Kesimpulan	52
B.	Saran	53
	DAFTAR PUSTAKA.....	54
	LAMPIRAN.....	61

DAFTAR TABEL

Tabel 3. 1 Skala Mindfulness	27
Tabel 3. 2 Skala Flourishing.....	28
Tabel 3. 3 Skala Achievement Efficacy	29
Tabel 4. 1 Validitas Mindfulness	32
Tabel 4. 2 Validitas Flourishing.....	32
Tabel 4. 3 Validitas Achievement Efficacy	33
Tabel 4. 4 Reliabilitas Mindfulness, Flourishing, Achievement Efficacy.....	33
Tabel 4. 5 Demografi Subjek	34
Tabel 4. 6 Uji Normalitas	36
Tabel 4. 7 Uji Linearitas.....	36
Tabel 4. 8 Uji Deskriptif.....	37
Tabel 4. 9 Rumus Kategorisasi.....	38
Tabel 4. 10 Kategori Mindfulness.....	38
Tabel 4. 11 Kategori Flourishing.....	39
Tabel 4. 12 Kategori Achievement efficacy	40
Tabel 4.13 Uji Koefisien	40
Tabel 4. 14 Uji Koefisien Determinasi Mindfulness terhadap Achievement.....	41
Tabel 4.15 Uji Koefisien Determinasi Flourishing terhadap Achievement Efficacy	42
Tabel 4. 16 Uji Koefisien Determinasi Mindfulness dan Flourishing terhadap Achievement Efficacy	42

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2. 1 Kerangka Konseptual	24
---------------------------------------	----

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 Skala Penelitian <i>Mindfulness</i>	61
Lampiran 2 Skala Penelitian <i>Flourishing</i>	62
Lampiran 3 Skala Penelitian <i>Achievement</i>	63
Lampiran 4 Skoring Item <i>Mindfulness</i>	65
Lampiran 5 Skoring Item <i>Flourishing</i>	70
Lampiran 6 Skoring Item <i>Achievement</i>	75
Lampiran 7 Uji Validitas Skala <i>Mindfulness</i>	80
Lampiran 8 Uji Validitas Skala <i>Flourishing</i>	82
Lampiran 9 Uji Validitas Skala <i>Achievement</i>	84
Lampiran 10 Uji Reliabilitas Skala <i>Mindfulness, Flourishing, dan Achievement</i>	87
Lampiran 11 Kategorisasi Data.....	87
Lampiran 12 Analisis Data.....	88

ABSTRAK

Rohmatin, Ilma Nur. (2024). *Pengaruh Mindfulness dan Flourishing terhadap Achievement Efficacy pada Mahasiswa di Kota Malang*. Skripsi. Jurusan Psikologi. Fakultas Psikologi. Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang

Dosen Pembimbing : Dr. Fathul Lubabin Nuqul, M.Si, dan Hamim, M.Pd.I

Achievement Efficacy dalam perkuliahan menjadi hal penting dalam mensupport diri untuk menyelesaikan masa studi. terutama berprestasi dalam bidang akademik. Berdasarkan informasi yang didapatkan bahwa beberapa kampus di Kota Malang sudah menerapkan lulus tanpa skripsi dengan syarat adanya pencapaian yang harus dimiliki, meskipun demikian masih banyak bahkan tidak ada sama sekali yang lulus tanpa adanya skripsi, hal ini kurang adanya kesadaran dan keyakinan mahasiswa mengenai keahlian yang dimiliki. Dengan syarat pencapaian yang ada, diperlukan faktor yang mempengaruhi mahasiswa agar bisa memiliki *achievement efficacy* yang baik. Yaitu dengan adanya *mindfulness* dan *flourishing* yang dimiliki mahasiswa. Penelitian ini bertujuan (1) Untuk mengetahui tingkat *mindfulness* Mahasiswa di Kota Malang, (2) Untuk mengetahui tingkat *flourishing* Mahasiswa di Kota Malang, (3) Untuk mengetahui tingkat *achievement efficacy* Mahasiswa di Kota Malang, (4) Untuk meneliti dan mengetahui tingkat pengaruh dari *mindfulness* terhadap *achievement efficacy* pada mahasiswa di Kota Malang, (5) Untuk meneliti dan mengetahui tingkat pengaruh dari *mindfulness* terhadap *achievement efficacy* pada mahasiswa di Kota Malang, (6) Untuk meneliti dan mengetahui tingkat pengaruh dari *mindfulness* dan *flourishing* terhadap *achievement efficacy* pada mahasiswa di Kota Malang.

Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif dengan proses regresi linear berganda. dengan jumlah sampel 296 subjek. Dengan usia 18-25 tahun yang menjadi mahasiswa S1 di Kota Malang. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa kategori *mindfulness* pada mahasiswa di Kota Malang dominan pada kategori tinggi sebesar 97,3%, kategori *flourishing* pada mahasiswa di Kota Malang dominan pada kategori tinggi sebesar 99,7%, dan kategori *achievement* pada mahasiswa di Kota Malang dominan pada kategori sedang sebesar 99,7%. Berdasarkan dari uji hipotesis bahwa nilai signifikansi berada pada $< 0,05$ sehingga disimpulkan bahwa variabel *mindfulness* terhadap *achievement efficacy*, *flourishing* terhadap *achievement efficacy*, *mindfulness* dan *flourishing* berpengaruh terhadap variabel *achievement efficacy* dan hipotesis minor (H₁), (H₂) serta hipotesis mayor (H₃) diterima.

Kata Kunci : *Mindfulness, Flourishing, Achievement Efficacy, Mahasiswa*

ABSTRACT

Rohmatin, Ilma Nur. (2024). The Effect of Mindfulness and Flourishing on Achievement Efficacy in College Students in Malang City. Thesis. Department of Psychology. Faculty of Psychology. State Islamic University Maulana Malik Ibrahim Malang

Supervisor: Dr. Fathul Lubabin Nuqul, M.Si, and Hamim, M.Pd.I

Achievement Efficacy in lectures is important in supporting oneself to complete the study period. especially achieving in the academic field. Based on the information obtained, several campuses in Malang City have implemented graduation without a thesis on the condition that there are achievements that must be possessed, however, there are still many and even none who graduate without a thesis, this lacks student awareness and confidence regarding their expertise. With the existing achievement requirements, factors that influence students to have good achievement efficacy are needed. That is with the mindfulness and flourishing that students have. This study aims (1) to determine the level of mindfulness of students in Malang City, (2) to determine the level of flourishing of students in Malang City, (3) to determine the level of achievement efficacy of students in Malang City, (4) to examine and determine the level of influence of mindfulness on achievement efficacy in students in Malang City, (5) to examine and determine the level of influence of mindfulness on achievement efficacy in students in Malang City, (6) to examine and determine the level of influence of mindfulness and flourishing on achievement efficacy in students in Malang City.

This study uses quantitative methods with multiple linear regression processes. with a sample of 296 subjects. With the age of 18-25 years who are undergraduate students in Malang City. The results of this study indicate that the mindfulness category in students in Malang City is dominant in the high category at 97.3%, the flourishing category in students in Malang City is dominant in the high category at 99.7%, and the achievement category in students in Malang City is dominant in the medium category at 99.7%. Based on the hypothesis test that the significance value is at <0.05 , it is concluded that the mindfulness variable on achievement efficacy, flourishing on achievement efficacy, mindfulness and flourishing affect the achievement efficacy variable and the minor hypothesis (H1), (H2) and the major hypothesis (H3) are accepted.

Keywords: Mindfulness, Flourishing, Achievement Efficacy, College Students

الملخص

رحمة، علم نور. (٢٠٢٤). تأثير اليقظة الذهنية والازدهار على فعالية الإنجاز لدى طلاب الكلية في مدينة مالانج. أطروحة. قسم علم النفس. كلية علم النفس. جامعة مولانا مالك بن إبراهيم مالانج الإسلامية الحكومية.

المشرف د. فتح أبواب النُّقل المجستير, حميم المجستير

الفاعلية الإنجازية في المحاضرات مهمة في دعم الذات لإكمال فترة الدراسة وخاصة الإنجاز في المجال الأكاديمي. وبناءً على المعلومات التي تم الحصول عليها، فإن العديد من الجامعات في مدينة مالانج قد طبقت التخرج بدون أطروحة بشرط وجود إنجازات يجب امتلاكها، ومع ذلك، لا يزال هناك الكثير بل لا يوجد من يتخرج بدون أطروحة، وهذا ينقصه وعي الطالب وثقته في خبراته. مع وجود متطلبات الإنجاز الحالية، هناك حاجة إلى العوامل التي تؤثر على الطلاب للحصول على كفاءة الإنجاز الجيدة. هذا مع اليقظة الذهنية والازدهار الذي يتمتع به الطلاب. يهدف هذا البحث إلى (١) لمعرفة مستوى اليقظة الذهنية لدى طلاب الكليات في مدينة مالانج (٢) معرفة مستوى ازدهار طلاب الجامعات في مدينة مالانج. (٣) تحديد مستوى فعالية الإنجاز لدى طلاب الكليات في مدينة مالانج. (٤) دراسة وتحديد مستوى تأثير اليقظة الذهنية على فعالية الإنجاز لدى طلاب الجامعات في مدينة مالانج. (٥) دراسة وتحديد مستوى تأثير اليقظة الذهنية على الفاعلية الإنجازية لدى الطلاب في مدينة مالانج. (٦) دراسة وتحديد مستوى تأثير اليقظة الذهنية والازدهار على فعالية الإنجاز لدى طلاب الجامعات في مدينة مالانج.

يستخدم هذا البحث الأساليب الكمية مع عمليات الانحدار الخطي المتعدد. بحجم عينة مكونة من ٢٩٦ شخصاً. الذين تتراوح أعمارهم بين ١٨-٢٥ عاماً من الطلاب الجامعيين في مدينة مالانج. تشير نتائج هذه الدراسة إلى أن فئة اليقظة الذهنية لدى الطلاب في مدينة مالانج هي السائدة في الفئة العالية بنسبة ٩٧,٣٪. تهيمن فئة الازدهار للطلاب في مدينة مالانج على الفئة العالية بنسبة ٩٩,٧٪. وتهيمن فئة الإنجاز للطلاب في مدينة مالانج على الفئة المتوسطة بنسبة ٩٩,٧٪. استناداً إلى اختبار الفرضية التي تكون قيمة الدلالة عند $> 0,05$ ، يُستنتج أن متغير اليقظة الذهنية على فعالية الإنجاز، والازدهار على فعالية الإنجاز، واليقظة الذهنية والازدهار يؤثران على متغير فعالية الإنجاز، وتُقبل الفرضية الصغرى (H1)، (H2) والفرضية الكبرى (H3).

الكلمات المفتاحية: اليقظة الذهنية، الازدهار، كفاءة الإنجاز، الطلاب

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Menurut UU nomor 12 tahun 2012 tentang pendidikan tinggi, dijelaskan bahwa untuk meningkatkan daya saing bangsa dalam menghadapi globalisasi di segala bidang, diperlukan pendidikan tinggi yang mampu mengembangkan ilmu pengetahuan dan teknologi serta menghasilkan intelektual, ilmuwan, dan/atau profesional yang berbudaya dan kreatif, toleran, demokratis, berkarakter tangguh, serta berani membela kebenaran untuk kepentingan bangsa. Sehingga pencapaian seorang mahasiswa menjadi poin penting untuk mewujudkan hal tersebut.

Berdasarkan pada berita dari Detik.com, bahwasannya terdapat beberapa kampus di Kota Malang yang sudah menerapkan lulus tanpa skripsi, Dimana hal ini tidak semerta-merta dilakukan begitu saja, tetapi harus memiliki syarat tertentu, terutama pencapaian atau *Achievement* mahasiswa selama masih menjadi mahasiswa aktif dikampus masing-masing. Prestasi yang disebutkan seperti pembuatan proyek dan karya tulis yang sudah mendapatkan layak uji. Program ini digagas oleh Kementerian Pendidikan Republik Indonesia yang dijadikan acuan oleh beberapa kampus di seluruh Indonesia, terkhususnya di Kota Malang (Ibrahim, 2023). Meskipun demikian, dari sekian banyak pencapaian yang diperoleh mahasiswa, masih banyak yang belum lulus dengan adanya program tersebut, bahkan dalam satu tahun, tidak ada sama sekali yang lulus tanpa skripsi. Disimpulkan bahwa berita ini mejelaskan begitu pentingnya *achievement efficacy* untuk mencapai pencapaian bagi mahasiswa sehingga memudahkan dalam menjalankan pendidikan semasa dalam bangku perkuliahan. Dengan keyakinan dalam mencapai pencapaian yang diraih, mahasiswa pasti memiliki faktor pendukung didalamnya, salah satunya ialah pembentukan *achievement efficacy* dengan dukungan dari beberapa hal.

Pencapaian atau *Achievement* merupakan hal yang perlu diperhatikan, karena dibalik itu terdapat adanya sebuah proses yang dilalui oleh mahasiswa.

Menurut penjabaran dari Ma'some University (2020) mahasiswa yang memiliki pencapaian, akan memiliki berbagai keuntungan, seperti mendapatkan beasiswa, percaya diri meningkat, menjadi terkenal, menjadi panutan, dan mudah mendapat pekerjaan. Tentunya hal ini akan mempermudah jenjang karir selanjutnya. Dengan pembentukan sikap yang positif dan juga kemauan diri sendiri akan membantu mahasiswa mencapai pencapaiannya (Aswar, 2014).

Achievement Efficacy memiliki peran yang cukup penting pada mahasiswa untuk memiliki resiliensi akademik dengan upaya ketahanan yang tinggi, dan bisa menghadapi kondisi yang tidak sesuai keinginan. Adanya kepemilikan aspek kognitif, efektif, dan konatif akan memiliki keterikatan resiliensi akademik dan *Achievement*. Menurut Penelitian Rahmawati dijelaskan bahwa dalam dunia perkuliahan, banyak sekali tuntutan yang harus mahasiswa kerjakan. Dari banyaknya tugas yang dibebankan kepada mahasiswa, muncul permasalahan seperti kurangnya kesadaran, sering menunda tugas, kurangnya minat akademik, serta kendala kesehatan. Hal ini menjadi tantangan bagi perguruan tinggi untuk menata ulang penugasan yang diberikan kepada mahasiswa (Rahmawati et. al 2017). Efikasi dalam pencapaian menjadi pokok penting sebagai pendukung dalam proses pencapaian yang maksimal

Dalam penelitian Ulfah (2023) menjelaskan adanya *Achievement* atau pencapaian akademik pada mahasiswa, terkhususnya mahasiswa tingkat akhir lebih banyak diperoleh pada mahasiswa yang memiliki tingkat kesejahteraan mental yang tinggi atau *flourishing*. Semakin baik kesejahteraan mental, semakin banyak pula prestasi yang didapatkan. Kesejahteraan mental akan membentuk mahasiswa tentang seberapa optimal cara kerja berpikir untuk menyelesaikan tugas-tugasnya dalam belajar. Dengan disediakannya unit konseling didalam kampus dapat membantu mengantisipasi dan mencegah terjadinya kondisi emosional yang kurang baik pada mahasiswa. Sebab mahasiswa yang didapati mengalami gangguan kesehatan mental seperti depresi, cemas, stress harus dilakukan tindakan oleh tenaga ahli seperti psikolog, atau psikiater.

Berdasarkan tinjauan sistematik pada penelitian Kusumastuti (2020) dijelaskan bahwa terdapat kecemasan yang dialami oleh mahasiswa yang mempengaruhi *Achievement* atau prestasi akademik. Pengaruh yang terjadi dalam prestasi akademik lebih mengarah kepada hal negatif. Kecemasan yang dialami seperti kecemasan studi, kecemasan tes, dan kecemasan sosial. Pada mahasiswa tahun pertama lebih mengalami kecemasan sosial, sebab perlu adanya adaptasi dengan budaya akademik dan lingkungan. Pada mahasiswa menengah hingga akhir, lebih merasakan kecemasan studi dan tes. Dengan adanya beban tugas yang diberikan, membuat mahasiswa takut akan hasil yang diperoleh. Dengan adanya *flourishing* pada mahasiswa menjadi peran penting untuk menghadapi permasalahan mantal pada tiap tahunnya.

Achievement pada mahasiswa tentunya memiliki faktor, mengapa seorang mahasiswa bisa mencapai sebuah tujuan untuk menyelesaikan tugas-tugas. Butuh adanya dorongan untuk menyelesaikan tugas. Pada penelitian Rachmawati & Widyasari (2021) dibuktikan bahwa *mindfulness* juga berpengaruh terhadap penetapan tujuan pada mahasiswa. Peran *mindfulness* membuat mahasiswa menjadi terbantu dalam pengelolaan regulasi diri, sehingga mereka dapat menganalisis tujuan, mengelola kapasitas diri, mendorong untuk konsisten dalam mencapai target dalam perkuliahan. Meskipun demikian, ketika mahasiswa memiliki tujuan tertentu dalam mencapai prestasi dalam perkuliahan, maka perlu adanya psikoedukasi mengenai *mindfulness* kepada mahasiswa. Psikoedukasi menjadikan mahasiswa tidak hanya sekedar sadar dalam memulai tugas, tetapi juga merawat rasa kesadaran disetiap waktu agar tidak terjadi penurunan kesadaran yang akan membuat mahasiswa memiliki mental yang naik turun.

Pada penelitian Siti Istiqomah & Salma (2022), *mindfulness* menjadi peran yang positif yang harus dimiliki oleh mahasiswa, bahkan sejak menjadi mahasiswa baru. Banyaknya pengalaman yang harus digali oleh mahasiswa, mengharuskan mahasiswa untuk sadar bersosialisasi demi pengalaman akademik yang memuaskan. *Mindfulness* mendorong mahasiswa untuk mencapai tujuan hidup yang lebih bermakna. Mahasiswa yang memiliki

mindfulness yang rendah, akan memiliki kekurangan kesadaran dalam menjalankan aktivitas. Jika mahasiswa melakukan kegiatan dalam keadaan yang tidak sadar, maka kemungkinan akan memikirkan hal lain yang tidak penting diluar tanggungjawabnya sebagai mahasiswa.

Didalam perkuliahan, pengalaman yang baik akan menumbuhkan kesejahteraan mental yang baik. Pengalaman yang baik akan membentuk adanya rasa aman dan nyaman dalam menjalankan kehidupan selanjutnya. Menurut penelitian Fajriati & Mangundjaya (2023) *flourishing* pada mahasiswa perlu melihat pengalaman yang positif. Flourishing dilihat dari kemampuan kognitif dan afektif seseorang. Peningkatan efikasi diri dapat menghadapi segala kondisi dengan positif, baik didalam perkuliahan maupun diluar perkuliahan. Dengan cara mengikuti workshop, organisasi, perlombaan, dan kegiatan kampus lainnya. Maka dari itu akan meningkatkan efikasi diri dan akan menambah *flourishing* pada mahasiswa.

Flourishing didapatkan pada mahasiswa juga dengan cara mendapat berbagai dukungan dari banyak pihak, salahsatunya berasal dari keluarga. Menurut penelitian Ridha (2022), Adapun beberapa mahasiswa didapati akan di *drop out* oleh kampus disebabkan karena kurang adanya dukungan dari orang lain dan kurang adanya kemandirian dalam proses belajar. Dukungan keluarga khususnya orangtua, akan menaikkan level *flourishing* pada mahasiswa, serta kemandirian juga akan meningkatkan *flourishing*. Hal ini disebabkan karena mahasiswa dituntut untuk melakukan pembelajaran secara mandiri dalam menempuh pendidikan untuk menggerakkan seluruh potensi yang dimiliki. Dalam melewati hal itu, mahasiswa akan aktif dalam kegiatan pembelajaran, dan membutuhkan dukungan keluarga agar meningkatkan *flourishing* dalam diri. Dengan pencegahan drop out, maka mahasiswa akan tetap bisa melanjutkan pencapaiannya.

Berdasarkan penelitian terdahulu yang telah dipaparkan diatas, maka populasi yang tepat digunakan ialah mahasiswa yang sedang menempuh perkuliahan. Dan penulis tertarik untuk meneliti tentang seberapa berpengaruh *mindfulness* dan *flourishing* terhadap *Achievement efficacy*. Dengan fenomena

yang terjadi di Kota Malang, maka penulis menjadikan kampus di Kota Malang sebagai lokasi penelitiannya. Penelitian ini diharapkan bisa memberikan wawasan kepada seluruh kampus yang ada di Kota Malang sebagai salah satu bahan perkembangan Pendidikan untuk meningkatkan tingkat *mindfulness* dan *flourishing* pada mahasiswa, agar pencapaian mahasiswa bisa dicapai dengan baik.

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang yang telah dijabarkan, dan dikaitkan dengan variable yang ada, maka pertanyaan yang perlu dibahas ialah

1. Berapa Tingkat *mindfulness* mahasiswa di Kota Malang
2. Berapa Tingkat *flourishing* mahasiswa di Kota Malang
3. Berapa tingkat *achievement efficacy* mahasiswa di Kota Malang
4. Berapa tingkat pengaruh *mindfulness* terhadap *achievement efficacy* mahasiswa di Kota Malang
5. Berapa tingkat pengaruh *flourishing* terhadap *achievement efficacy* mahasiswa di Kota Malang
6. Berapa tingkat pengaruh *mindfulness* dan *flourishing* terhadap *achievement efficacy* mahasiswa di Kota Malang

C. Tujuan Penelitian

1. Untuk mengetahui tingkat *mindfulness* Mahasiswa di Kota Malang
2. Untuk mengetahui tingkat *flourishing* Mahasiswa di Kota Malang
3. Untuk mengetahui tingkat *achievement efficacy* Mahasiswa di Kota Malang
4. Untuk meneliti dan mengetahui tingkat pengaruh dari *mindfulness* terhadap *achievement efficacy* pada mahasiswa di Kota Malang
5. Untuk meneliti dan mengetahui tingkat pengaruh dari *mindfulness* terhadap *achievement efficacy* pada mahasiswa di Kota Malang
6. Untuk meneliti dan mengetahui tingkat pengaruh dari *mindfulness* dan *flourishing* terhadap *achievement efficacy* pada mahasiswa di Kota Malang.

D. Manfaat Penelitian

1. Manfaat Teoritis

Pada penelitian ini masih belum ada secara spesifik mengenai pembahasan antara *mindfulness*, *flourishing*, dan juga *Achievement efficacy*. Terutama dalam pembahasan yang melibatkan mahasiswa sebagai subjeknya. Maka dari itu, penelitian ini diharapkan bisa memberikan kontribusi terhadap universitas, fakultas, prodi, dosen, dan tenaga pendidik yang ada di Kota Malang mengenai *Achievement efficacy* yang diperoleh mahasiswa dengan memperhatikan *mindfulness* dan *flourishing* dari mahasiswa. Dengan adanya bukti empirik yang diperoleh peneliti dapat dijadikan acuan bahan pengembangan kualitas pendidikan pada jenjang perguruan tinggi.

2. Manfaat Praktis

Manfaat praktis dari penelitian ini ialah dapat memberikan pemahaman kepada mahasiswa tentang konsep *mindfulness*, *flourishing*, dan *achievement efficacy* dalam bangku perkuliahan. Dan diharapkan penelitian ini dapat mengambil manfaat dan bisa diterapkan dalam kehidupan sehari-hari, sehingga mahasiswa bisa secara maksimal mendapatkan pencapaiannya.

BAB II

KAJIAN TEORI

A. Achievement Efficacy

1. Definisi Achievement Efficacy

Achievement efficacy merupakan konsep yang berfokus kepada keyakinan seseorang terhadap kemampuan diri untuk mencapai tujuan melalui usaha dan kompetensi pribadi. Menurut Albert Bandura (1997) efikasi diri merupakan dasar dari adanya *achievement efficacy*. Efikasi diri merupakan keyakinan individu kepada kemampuannya untuk mengorganisir dan melaksanakan tindakan yang diperlukan untuk mengelola situasi prospektif. Dalam konteks *achievement efficacy*, berarti keyakinan seseorang terhadap kemampuan mereka untuk mencapai tujuan yang spesifik dalam situasi tertentu.

Achievement efficacy juga dikaitkan dengan adanya hubungan antara seseorang yang memiliki kepercayaan diri dan memiliki kemampuan untuk melaksanakan berbagai tugas serta dapat menyelesaikan tugas (Eryanto & Rika S, 2013). Dan kemampuan ini disebabkan karena ada proses pembelajaran pada pengalaman dan pengetahuan. Menurut Alex dalam penelitian (Masrurin, 2017) *Achievement efficacy* merupakan kecakapan tingkah laku atau kemampuan yang dapat bertambah selama berjalannya waktu dengan adanya situasi belajar. Dan dalam perwujudan dari belajar, dapat berupa pemecahan lisan atau tulisan, serta pemecahan masalah. Jadi, dapat disimpulkan dari beberapa definisi *achievement efficacy*, bahwa *Achievement efficacy* adalah seseorang yang memiliki keyakinan terhadap kemampuannya dalam menyelesaikan tugas sebagai perwujudan dari proses belajar.

2. Aspek Achievement Efficacy

Menurut McClelland (1987) dalam pembahasan *achievement efficacy* membagi aspek menjadi 5 bagian, yaitu :

a. Aspek Resiko Pemilihan Tugas

Resiko pemilihan tugas dalam teori motivasi McClelland berfokus pada kebutuhan individu untuk memilih tugas yang menantang dan memungkinkan mereka untuk berprestasi. McClelland menekankan bahwa orang yang memiliki motivasi berprestasi tinggi cenderung memilih tugas yang sulit dan menantang, sementara orang yang memiliki motivasi berprestasi rendah cenderung memilih tugas yang mudah dan tidak menantang.

b. Membutuhkan Umpan Balik

Seseorang yang memiliki motivasi untuk berprestasi akan menyukai umpan balik. Umpan balik yang diinginkan merupakan masukan dari orang lain terhadap usaha yang dilakukan untuk memperbaiki dimasa yang akan datang. Berbeda pada orang yang motivasi berprestasinya rendah akan mengulangi kesalahan yang sama. Sebab tidak menyukai masukan mengenai kesalahan karena tidak memperhatikan bagaimana arahan untuk lebih baik dimasa depan.

c. Tanggung Jawab

Dalam pandangan McClelland, tanggung jawab didefinisikan sebagai kebutuhan untuk mengambil risiko dan bertanggung jawab atas hasil dari kegiatan yang dilakukan. Orang yang memiliki kebutuhan akan prestasi tinggi cenderung untuk mengambil tanggung jawab pribadi atas perbuatan-perbuatannya dan memiliki keinginan untuk melakukan suatu karya yang berprestasi lebih baik dari prestasi karya orang lain (Kabat-Zinn, 2020) .

d. Kesempatan Untuk Unggul

Menurut McClelland, kesempatan untuk unggul didefinisikan sebagai kebutuhan untuk menghadapi tantangan dan mencapai

prestasi yang lebih baik. Orang yang memiliki kebutuhan akan prestasi tinggi cenderung untuk mengambil kesempatan untuk unggul dan berprestasi lebih baik, serta memiliki keinginan untuk meningkatkan kemampuan dan keterampilan mereka untuk mencapai tujuan yang lebih tinggi (Anwar, 2011).

e. Inovatif

Inovatif merupakan upaya untuk menciptakan ide-ide baru dengan mendayagunakan pemikiran, kemampuan imajinasi, berbagai stimulus yang dapat menghasilkan sesuatu yang baru untuk dirinya sendiri atau orang lain. Perilaku inovatif mengacu kepada pengenalan dan penerapan ide baru, produk, proses, dan prosedur untuk peran kerja (Yulianto, 2023).

3. Faktor yang Mempengaruhi Achievement Efficacy

Menurut Ahmadi dan Widodo dalam (Ahmad Syafi'i, Tri Marfiyanto, 2018) menjelaskan tentang Faktor apa saja yang mempengaruhi *Achievement Efficacy* pada mahasiswa dalam belajar. Dimana dibagi menjadi 2 yaitu faktor internal dan faktor eksternal :

a. Faktor Internal

1) Faktor Jasmani/Fisiologis

Pada pencapaian suatu tujuan, diperlukan adanya kesehatan jasmani untuk menunjang keberlangsungan proses yang telah dialami. Seperti kesehatan pada penglihatan, pendengaran, struktur tubuh, dan sebagainya.

2) Faktor Psikologis

Pertama, faktor intelektual, yakni faktor kecerdasan, bakat, dan faktor kecakapan yang nyata, yakni prestasi yang telah dimiliki. Kedua, faktor non intelektual, yakni unsur yang berasal dari kepribadian seperti kebiasaan, minat, kebutuhan, motivasi, emosi.

3) Faktor Kematangan Fisik dan Psikis

Seseorang akan dikatakan matang apabila sudah matang dalam hal fisik maupun psikisnya. Menurut Allport ada 6 karakteristik kematangan diri. *Pertama*, Perluasan perasaan diri untuk mengidentifikasi diri dan interesting kepada orang lain. *Kedua*, hubungan diri dengan orang lain. *Ketiga*, keamanan emosional dan penerimaan diri. *Keempat*, persepsi, keterampilan, dan tugas yang realistis. *Kelima*, objektifitas diri. *Keenam*, filsafat hidup yang mempersatukan dengan melihat tujuan kedepan.(Nurdin, 2020)

b. Faktor Eksternal

1) Faktor Sosial

Faktor yang terdiri dari lingkungan yakni seperti lingkungan keluarga, lingkungan sekolah, lingkungan masyarakat, dan lingkungan kelompok. Pengaruh orang lain akan menumbuhkan persepsi, penilaian, dukungan, bahkan kritik yang akan mempengaruhi dengan merusak atau membangun dirin seseorang (Makarim, 2023).

2) Faktor Budaya

Faktor yang terdiri dari adat istiadat, ilmu pengetahuan, teknologi, dan kesenian. Budaya menjadi sebuah kebiasaan yang dilakukan manusia. Kebiasaan yang baik akan menghasilkan pemikiran yang baik. Begitu pula kebiasaan yang buruk akan menghasilkan pemikiran yang buruk pula.

3) Faktor Lingkungan Fisik

Faktor yang terdiri dari fasilitas rumah, fasilitas pembelajaran, cuaca. Dengan tersedianya tempat aman dan nyaman, akan menjadi pendukung berlangsungnya kegiatan pembelajaran dan aktifitas yang lain.

B. Mindfulness

1. Definisi Mindfulness

Pada zaman dahulu, *mindfulness* banyak diterapkan pada Masyarakat penganut agama Budha. *Mindfulness* berasal dari Bahasa sansekerta yang diambil dari kata “dharma” yang memiliki makna “ketaatan”(Rafid, 2020). Menurut kaum Budha, *mindfulness* merupakan pemusatan perhatian yang digunakan untuk praktek peribadatan atau meditasi. Dalam menjalankan praktik *mindfulness*, kaum Budha merenung dan memusatkan perhatian penuh dengan merenung terhadap tubuh (*kayanupassana*), merenung terhadap perasaan (*vedananupassana*), merenung terhadap kesadaran (*cittanupassana*), dan merenung terhadap pikiran (*dhammanupassana*) (Utomo, 2020). Meskipun *mindfulness* berasal dari keilmuan budha, tetapi *mindfulness* telah diintegrasikan secara luas kedalam terapi barat untuk menanggapi kondisi psikologis dan fisiologis.

Mindfulness jika didefinisikan merupakan sebuah kesadaran utuh dan kehadiran penuh dalam menghadapi suatu hal. Menurut Brown dan Ryan (2003) *mindfulness* merupakan seseorang yang secara terbuka dan sadar dalam mengalami apa yang sedang terjadi, apa yang sedang dilakukan, dan berbagai stimulus yang dialami sebagai kenyataan yang disadari, yang dilakukan dengan fokus tanpa adanya penilaian. Menurut Baer (2004) *mindfulness* merupakan pemusatan pada kesadaran saat ini, menerima dan tidak menghakimi dengan penuh kesadaran terhadap pengalaman baik ataupun buruk yang didapati pada internal maupun eksternal individu. Jadi, *mindfulness* merupakan menjaga sebuah kesadaran pada diri dari pikiran, perasaan, dan sensasi yang ada dalam tubuh dan juga lingkungan sekitar dan dapat menyadari apa yang terjadi dalam diri sendiri dengan tanpa adanya penilaian. Dalam sebuah kehidupan, baik hidup dengan keluarga, teman, kolega, atau siapapun yang hadir dalam kehidupan, maka juga diperlukan *mindfulness* agar kehidupan

dapat dirasakan kehadiran dan manfaatnya, serta dapat menghadirkan kebahagiaan kepada orang lain.

Menurut Williams & Penman (2016), psikologi menunjukkan bahwa *mindfulness* bisa membantu seseorang untuk keluar dari lingkaran setan pikiran negatif. *Mindfulness* menawarkan pengaturan ulang, jeda, serta cara alternatif yang dapat diperoleh untuk melihat diri dan lingkungan. Dengan demikian, pikiran dapat melakukan suatu hal yang tidak hanya sekedar berpikir, tetapi juga dapat menyadarkan pemikirannya. Suatu kehadiran akan mengenali dunia lebih langsung dan lebih baik dan dapat menurunkan respon stress pada diri seseorang. Dapat disimpulkan bahwa definisi *mindfulness* merupakan sebuah kesadaran pada diri seseorang terhadap pengalaman tanpa adanya penilaian.

2. Aspek Mindfulness

Baer (2004) mendapati ada 5 aspek *mindfulness*, yakni observasi (*observing*), menjelaskan (*describing*), berperilaku secara sadar (*acting with awareness*), tidak menghakimi apa yang dipikirkan atau dirasakan (*nonreacting of inner experience*).

a. Observasi (*Observing*)

Observasi merupakan sebuah pengamatan terhadap objek yang akan diperhatikan pada proses penelitian. Seseorang yang *mindful* pasti memiliki pengamatan yang baik dimana ini merupakan sebuah kemampuan untuk melihat kondisi yang ada disekitarnya tanpa menilai (*judge*), dan dengan memusatkan kefokusannya pada suatu objek yang diamati. Hal ini memiliki tujuan untuk melatih diri seseorang agar bisa merasakan kondisi lingkungan tanpa terbawa pikiran dan juga emosi negatif yang dapat mengganggu mental.

b. Menjelaskan (*Describing*)

Pada aspek ini, menjelaskan dapat diartikan sebagai pengungkapan sebuah peristiwa dengan kalimat yang tepat dan mudah dipahami. Seseorang yang *mindful* mampu menggambarkan dan menjelaskan

keadaan yang terjadi. Hal ini merupakan sebuah kemampuan yang akurat dengan tanpa menghakimi siapapun dalam mengekspresikan peristiwa yang terjadi. Dengan mengungkapkan pengalaman tentang apa yang dirasakan, pikirkan, dan dilihat. Ini bertujuan untuk meningkatkan sebuah wawasan agar membantu seseorang kepada realita yang ada.

c. Berperilaku Secara Sadar (*acting with awareness*)

Perilaku ini didasari oleh kesengajaan berfikir untuk melakukan suatu hal dengan adanya reaksi. Dalam berperilaku, haruslah dalam keadaan sadar penuh, tidak terganggu oleh pemikiran yang melayang. Dalam mindful, berarti dapat fokus kepada nafas, suara, sensasi tubuh, dan membawa pikiran kepada tujuan. Dengan keahlian ini, dapat menggabungkan perhatian yang penuh kepada kegiatan sehari-hari seperti bekerja, berbincang, dan berkegiatan lainnya. Dengan adanya mindfulness, dapat mempererat hubungan antar sesama manusia sebab dapat mengenali pemikiran dan perasaan diri sendiri.

d. Tidak Menghakimi Apa yang Dipikirkan atau Dirasakan (*nonjudging of inner experience*)

Pada aspek ini dikaitkan dengan sikap yang dapat menerima segala kondisi yang ada pada orang disekelilingnya tanpa adanya penilaian, sehingga sikap ini tidak mendominasi disalah satu pihak. Seseorang yang mindful, tidak langsung menghakimi terhadap situasi dengan gegabah. Dilatih untuk tenang dan mengatasi dengan bijak ketika dihadapkan oleh suatu peristiwa yang mungkin itu tidak sesuai dengan keinginan. Jika menerima pengalaman dengan baik, maka dapat dengan mudah mengatasi konflik dalam pikiran. Dengan tidak bereaksi negatif, maka akan membantu seseorang untuk memperbaiki hubungan.

e. Tidak Menanggapi Apa yang Dipikirkan atau Dirasakan (*nonreacting of inner experience*)

Pada aspek ini, tindakan yang benar perlu untuk dilakukan. Terutama untuk menerima, memahami, dan merasakan kondisi yang terjadi. Tidak

3. Ciri-ciri Mindfulness

Orang mindfulness memiliki ciri-ciri dalam bersikap, Adapun 5 pembahasan mengenai ciri-ciri *mindfulness* yaitu :

a. Kemantapan

Dalam prinsip *mindfulness*, seseorang dapat merespon sebuah peristiwa dengan sebaik-baiknya, bukan bereaksi terhadapnya. Orang yang memupuk perhatian, maka akan memiliki waktu dan tenaga untuk bersikap mantap dalam menghadapi permasalahan (Leader, 2024).

b. Kehadiran

Kehadiran menjadi peran yang penting, seberapa sering seseorang untuk fokus dalam keterlibatan pada suatu hal maka akan mengembangkan potensi kesadaran.

c. Keterbukaan

Orang yang memiliki kesadaran akan perhatian akan meyakini bahwa pengalaman mereka bukan satu-satunya pengalaman yang dimiliki, sehingga orang yang seperti ini ingin untuk mendengarkan orang lain yang memiliki pengalaman yang berbeda, dan terbuka akan ilmu dari orang lain.

d. Dapat Disesuaikan

Orang yang *mindfulness* diminta untuk menerima keadaan apa adanya. Dalam hal ini dapat menerima kenyataan meskipun tidak sesuai dengan ekspektasi. Menjadi orang yang dapat menyesuaikan, akan dapat mengevaluasi tindakan berdasarkan kebenaran situasi, dan adanya penyesuaian terhadap masukan ide yang baru.

e. Ambisi

Orang yang ambisi juga dapat fokus, menyeimbangkan waktu dan tenaga, serta sadar akan adanya tujuan. Orang yang memiliki ambisi, secara sosial memiliki kepercayaan diri yang tinggi, memiliki jiwa kompetitif, memiliki energi untuk mencapai tujuan, dan memiliki jiwa kepemimpinan yang kuat. Meskipun terlihat berlawanan dengan konsep *mindfulness*, menurut para peneliti bahwa orang yang *mindfulness* akan bisa menyeimbangkan perhatian dan kesadaran untuk mencapai tujuan. Selain itu peneliti juga memiliki pandangan bahwa ambisi dan *mindfulness* memiliki pandangan yang positif seperti fokus kepada masa sekarang. Orang yang ambisius, tenang, merupakan bagian dari sifat orang yang *mindfulness*.

4. Kualitas Mindfulness

Menurut Davis (2007) ada 8 kualitas yang harus dimiliki dalam proses menjadi *mindfulness* yaitu :

a. Non Konseptual

Non konseptual merupakan pembangunan kesadaran tanpa adanya proses pemikiran. Seseorang akan memusatkan perhatian pada sebuah peristiwa tanpa memikirkan terlebih dahulu apakah itu baik atau buruk.

b. Fokus pada Peristiwa yang Sekarang

Hal ini membuat seorang individu akan memiliki sikap perhatian, penghargaan secara terbuka kepada segala pengalaman yang ada pada hidupnya. Selain itu seorang individu juga dilatih untuk memberikan perhatian secara penuh kepada aktivitas yang sedang dijalani dan berusaha untuk tidak terlalu memikirkan masa depan dan masa lalu.

c. Tanpa Penilaian

Seorang individu tidak diperkenankan untuk memihak kepada salah satu, dan dapat mempertahankan dirinya untuk tidak memberikan penilaian kepada seseorang ataupun keadaan.

d. Dilakukan dengan Sengaja

Seorang individu harus sengaja dalam mencermati pengalaman dari waktu ke waktu dengan adanya kesadaran yang tinggi, sehingga bertujuan untuk mendapatkan kedamaian dan menurunkan potensi gangguan psikologis seperti stress, cemas, atau depresi.

e. Observasi Partisipan

Seseorang akan belajar untuk melakukan penelitian dan observasi terhadap keadaan psikis dan mentalnya dengan baik, tetapi tidak melakukan penghayatan.

f. Non Verbal

Mindfulness merupakan sebuah praktik yang dilakukan tanpa adanya ucapan, karena *mindfulness* tidak dapat diungkapkan secara verbal, sebab kesadaran itu akan terjadi sebelum adanya perkataan muncul dalam pikiran.

g. Eksplorasi

Eksplorasi merupakan proses pengamatan dan pemahaman dalam suatu anggapan tanpa adanya penilaian apapun. Eksplorasi juga merupakan sebuah tindakan yang diperuntukkan untuk menjelajahi tujuan tertentu

h. Membebaskan

Pada *mindfulness*, setiap pengalaman yang ada akan dipandang sebagai bentuk kesadaran yang penuh yang merupakan bentuk wujud pembebasan peristiwa yang menyakitkan,

C. Flourishing

1. Definisi Flourishing

Flourishing berasal dari kata “*Flor*” yang memiliki makna “bunga”, dan juga berasal dari kata “*Bhlo*” yang berarti blooming yang memiliki makna “berkembang”. Dapat dimaknai bahwa *flourishing* merupakan bunga yang berkembang (Gokcen et al., 2012). Dalam hal ini yang dimaksud ialah seseorang yang dapat tumbuh dengan semangat, berhasil dan dapat mengembangkan dirinya menjadi

seseorang yang lebih baik. *Flourishing* didirikan pada tahun 2000, dengan tujuan dari psikologi positif dari Seligman untuk memiliki kebahagiaan yang autentik (*authentic happiness*), Dimana memiliki 3 dimensi yakni “*positive emotion, engagement, and meaning*”. Pada tahun 2006 konsep ini dikembangkan menjadi 5 yang biasa disebut dengan PERMA yang akan disebut dengan *flourish*.

Flourishing merupakan pengalaman yang ada dalam diri seseorang yang berjalan dengan baik. Disisi lain juga dimaknai sebagai perasaan yang baik dan juga berfungsi secara efektif. Menurut Huppert (2009) *flourishing* dilambangkan seseorang yang memiliki kesehatan mental yang baik dan kesejahteraan mental yang tinggi. Selama ini Huppert menganggap bahwa pembahasan tentang psikologi hanya membahas penanganan kecemasan, depresi. Padahal sebelum terjadinya kasus tersebut perlu adanya pencegahan, terutama pada *psychological well-being*. Pada kesejahteraan dalam psikologi positif, *flourishing* dapat dijelaskan sebagai kesejahteraan tertinggi yang didasari *hedonic* dan *eudaimonic*. Menurut Fowers & Owenz (2010) *flourishing* merupakan sebuah gambaran dari kehidupan yang sempurna, dimana memiliki kebaikan yang bermanfaat lewat aktifitas yang berkualitas dan pertemanan yang erat. Jadi dapat disimpulkan definisi *flourishing* merupakan gambaran dari kehidupan sempurna dengan kesejahteraan mental yang tinggi serta berasal dari pengalaman dalam diri yang berjalan dengan baik.

2. Aspek-aspek Flourishing

Menurut Diener (2010), *flourishing* memiliki 5 aspek yaitu :

a. Tujuan dan Makna Hidup

Tujuan hidup merupakan aspek yang terpenting dalam membentuk makna hidup. Makna hidup menjadi patokan seseorang dalam menjalankan tujuan hidup. Tujuan hidup sebagai keinginan dalam kurun waktu yang panjang yang dapat mempengaruhi aspek

kehidupan agar hidup lebih bermakna. Tujuan dikaitkan dengan pencapaian berupa kontribusi positif pada dunia luar sehingga seseorang dapat berprogress menuju tujuan tersebut (Bastaman, 2007).

b. Hubungan Positif

Hubungan yang positif merupakan kemampuan seseorang menjalin hubungan yang baik dengan orang lain. Seseorang yang memiliki hubungan positif ditandai dengan hubungan yang hangat dan penuh kepercayaan diri. Orang yang kurang dalam menjalin hubungan, akan terisolasi dan merasa frustrasi dalam membina hubungan interpersonal. Sebaliknya, jika seseorang bisa menjalin hubungan yang baik, maka akan tumbuh rasa empati, afeksi, dan bisa memahami satu sama lain (Ryff, 1989).

c. Keterlibatan

Keterlibatan merupakan kepentingan suatu orang yang dirasakan oleh suatu golongan dengan adanya kehadiran. Dengan adanya peran aktif mahasiswa dalam perkuliahan. Tidak hanya terlibat dalam pengerjaan tugas saja, tetapi bisa terlibat secara emosional dengan teman ataupun dengan guru.

d. Kompetensi

Kompetensi merupakan gabungan dari keterampilan dan pengetahuan yang dimiliki seseorang. Orang tersebut akan mampu meningkatkan kinerja dengan memberi kontribusi terhadap tujuannya. Lalu disisi lain, kompetensi merupakan adanya sebuah kapasitas yang dimiliki untuk memenuhi apa yang diisyaratkan dari tugas sebagai mahasiswa. Selain pengetahuan yang menjadi bekal, diperlukan adanya kemauan untuk melakukan suatu hal (Novi, 2022).

e. Optimisme

Optimisme merupakan keyakinan yang positif dan mempunyai harapan baik terhadap suatu keinginan. Optimisme juga

mengharapkan hal baik untuk datang pada diri. Orang yang memiliki keyakinan, akan terdorong lebih mudah untuk mencapai sebuah tujuan dan dapat menghadapi kesulitan dengan baik. Tidak takut akan kegagalan. Optimisme akan menumbuhkan rasa percaya diri ke arah yang lebih realistis (Carver, C. S. & Scheier, 2002).

3. Faktor yang Mempengaruhi Flourishing

Menurut Arif (2016) *flourishing* memiliki faktor yang dapat mempengaruhi, yaitu :

a. Kepribadian

Kepribadian menjadi faktor yang paling kuat, khususnya pada kepribadian neurotik dan kepribadi extrovert. Menurut Karen Horney dalam (Feist, 2017) Seseorang yang memiliki kepribadian neurotik, maka dia akan merasa menderita dan merasa tidak bahagia secara terus-menerus, sehingga dapat mengeluarkan emosi yang negatif seperti marah, cemas, depresi. Sedangkan seseorang yang memiliki kepribadian yang ekstrovert, akan memiliki emosi yang positif ketika bergaul dengan orang lain.

b. Usia

Pada usia dewasa awal hingga dewasa akhir, akan memiliki kesejahteraan yang lebih baik jika dibandingkan pada seseorang yang memiliki usia yang lebih muda. Meskipun orang yang memiliki usia yang tua akan mengalami penurunan kesejahteraan. Menurut Seligman dalam (Arif, 2016), orang pada usia muda lebih memiliki emosi yang negatif yang ekstrim, daripada seseorang yang lebih tua.

c. Jenis Kelamin

Meskipun pada jenis kelamin masih belum banyak diuji perihal kesejahteraan mental, tetapi terdapat pendapat dari beberapa tokoh seperti McHugh yang mengatakan bahwasannya Wanita mungkin bisa mengalami kesejahteraan mental yang rendah dari pada laki-

laki. Wanita lebih mungkin mengalami depresi, cemas, dan lebih traumatis dibandingkan laki-laki. Pendapat lain juga mengatakan bahwa laki-laki dan perempuan memiliki tingkat pengaruh yang sama dalam segala kondisi.

d. Religiusitas

Menurut Seligman dalam (Arif, 2016), Agama memberikan makna dan harapan bagi seluruh umat manusia, sehingga dalam jiwa reigiusitasnya akan memilik kesejahteraan mental yang cukup baik. Menurut Tuck & Anderson (2014) Ketika seseorang memiliki hubungan yang erat dengan Tuhan, maka akan menimbulkan emosi positif.

e. Kehidupan Sosial

Pada kehidupan sosial diperlukan adanya dukungan dari orang yang ada di sekitar yang akan meningkatkan Tingkat kesejahteraan pada diri seseorang. Menurut Kashima dkk (2019), adanya dukungan sosial pada kehidupan akan meningkatkan *flourishing*.

D. Pengaruh Mindfulness terhadap Achievement Efficacy

Dalam berbagai penelitian, masih belum banyak yang membahas tentang pengaruh *mindfulness* terhadap *Achievement Efficacy*. Adapun kesadaran mahasiswa untuk menyakinkan dirinya agar mencapai sebuah pencapaian sangatlah penting, dengan dukungan kesadaran membuat mahasiswa akan menjadi lebih aware terhadap dirinya sendiri. Menurut penelitian Adinursari (2019) menjelaskan bahwa adanya hubungan yang positif jika dikaitkan dengan efikasi diri dalam pencapaian. Semakin tinggi tingkat *mindfulness* yang dimiliki mahasiswa, maka efikasi dirinya juga akan semakin tinggi. Dengan adanya efikasi yang tinggi dapat mendukung adanya keberhasilan dalam pencapaian. *Achievement efficacy* juga merupakan bagian dari efikasi diri.

Mahasiswa yang memiliki Tingkat *mindfulness* yang tinggi, cenderung dapat mengelola stress dengan baik, sehingga efikasi diri untuk mendapatkan pencapaian cenderung meningkat (Salim & Fakhurrozi, 2020). Dalam hal ini

mindfulness dapat membantu mahasiswa untuk memperkuat faktor lain dalam mencapai efikasi diri, dengan lebih memusatkan perhatian terhadap tugas yang penting, dan dapat memperkuat kemampuan beradaptasi dalam situasi yang tidak pasti. Mindfulness dapat mempengaruhi dengan beberapa cara, salahsatunya dengan meningkatkan kesadaran diri, dan dapat mengenali pikiran positif dan negatif, sehingga keraguan diri dalam dirinya tidak dapat menghalangi efikasi diri untuk mendapat sebuah pencapaian dan dapat lebih percaya diri untuk menghasilkan prestasi.

E. Pengaruh Flourishing terhadap Achievement Efficacy

Flourishing merujuk kepada kesejahteraan tertinggi pada seseorang. Ditandai dengan mental yang sehat, adanya tujuan dalam hidup, pengendalian diri, menerima, dan mewujudkan potensi diri, berkontribusi kepada masyarakat dan memiliki emosi yang positif. *Flourishing* tidak hanya berhubungan dengan Kesehatan mental saja, tetapi bisa dengan pencapaian akademik. Mahasiswa yang flourish cenderung lebih bersemangat dan lebih mampu mencapai prestasi akademik yang diinginkan. *Flourishing* yang baik dengan keyakinan untuk mencapai prestasi akademik, juga berperan dalam meningkatkan *Achievement efficacy* (H. N. Fitri & Hidajat, 2024).

Mahasiswa yang memiliki Tingkat *flourishing* yang tinggi, cenderung memiliki *achievement efficacy* yang tinggi pula yang dapat meningkatkan pencapaian akademik mereka. Hal ini menunjukkan bahwa *flourishing* dan *achievement efficacy* saling mempengaruhi dan berhubungan erat dalam meningkatkan kesejahteraan dan prestasi akademik mahasiswa (Fajriati & Wustari L Mangundjaya, 2023).

Untuk meningkatkan *flourishing* dan *achievement efficacy* pada mahasiswa, Adapun berbagai kegiatan yang dapat dilakukan seperti coaching, workshop, pelatihan, yang dapat meningkatkan keyakinan mahasiswa untuk mencapai prestasi akademik dan menghadapi tantangan dengan lebih baik. Hal ini dapat membantu mahasiswa untuk lebih berkembang, dan mencapai Tingkat

flourishing dan *achievement efficacy* yang lebih tinggi (Fajriati & Wustari L Mangundjaya, 2023).

F. Pengaruh Mindfulness dan Flourishing terhadap Achievement Efficacy

Sejauh pengetahuan peneliti pada pembahasan dari pengaruh *mindfulness* dan *flourishing* terhadap *Achievement*, masih belum banyak yang membahas secara merinci. Tetapi ada beberapa literatur yang membahas *mindfulness* dan *flourishing* bisa dikorelasikan dengan pembahasan *Achievement*. Dengan adanya kesadaran dan kesejahteraan mental yang digunakan untuk mencapai tujuan, memang menjadi suatu hal yang diperlukan. Bahwasannya untuk memulai proses bagi seseorang untuk mencapai tujuan diperlukan adanya kegigihan dan kemauan untuk memulai serta keadaan mental yang baik.

Mindfulness memiliki artian sebagai suatu sikap yang sadar dan juga perhatian terhadap sebuah peristiwa atau kondisi. Dalam mencapai sebuah tujuan, pasti akan membuat rencana terhadap apa yang ingin dicapai. Dapat diperlukan sebuah konsep *mindful* untuk memberikan efek emosi positif terhadap *Achievement* dengan meningkatkan proses kognitif dan emosional yang stabil. Perhatian yang penuh akan meningkatkan konsentrasim (MacKenzie, dkk 2019). Memiliki sebuah tujuan diharapkan bisa untuk menilai dan mengobservasi lingkungan untuk bisa menyesuaikan dengan kondisi diri sendiri. Lalu juga harus bisa untuk menjelaskan bagaimana tujuan yang akan dicapai. Dalam menghadapi tujuan, diperlukan perilaku yang sadar agar tidak salah langkah dalam mengambil keputusan.

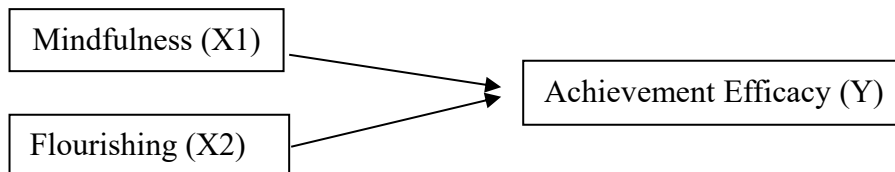
Dalam penelitian Teodorczuk, Guse, dan Du Plessis (2016), menjelaskan bahwa *mindfulness* akan membentuk mahasiswa untuk lebih memaknai belajar dan proses belajar sebagai suatu hal alamiah yang dialami seluruh mahasiswa tanpa memberikan makna apapun dan tanpa memikirkan kesulitan. Dengan menjadikan Indeks Prestasi Kumulatif dalam bidang akademik, *mindfulness* bisa memprediksi hasil dari tugas akhir mahasiswa. Selain itu, bentuk *mindfulness* dengan melakukan meditasi dapat meningkatkan kesadaran pada

mahasiswa dibandingkan dengan yang tidak melakukan praktik meditasi (Lin & Mai, 2016).

Flourishing merupakan sebuah kondisi seseorang yang memiliki perkembangan dalam dirinya dengan ditandai tingginya emosi yang positif, keterlibatan, hubungan yang positif, memiliki makna hidup dan prestasi. Dengan demikian, mahasiswa akan memiliki kebahagiaan dalam menjalani proses belajar (Sari, 2019). Adanya makna hidup, dan hubungan yang positif, *Achievement* menjadi lebih mudah dicapai. Pencapaian akan membuat seseorang menjadi lebih mudah untuk melaksanakan kegiatan yang lain dengan support prestasi, dengan harapan jenjang karir selanjutnya bisa memiliki jalan dengan mempunyai prestasi pada saat menjadi mahasiswa. Mahasiswa disarankan untuk meningkatkan *flourishing* dengan manajemen waktu, psikoedukasi tentang manajemen stress. Ini menghindari adanya *burn out* yang mengganggu kegiatan pembelajaran (Aulia & Panjaitan, 2019). Mahasiswa yang memiliki *flourishing*, mampu menavigasi dirinya secara efektif dan terampil dalam menghadapi tantangan. Menurut Clemente (2016) mahasiswa yang memiliki *flourishing* berarti memiliki tingkat stress yang rendah. *Flourishing* penting untuk mahasiswa supaya berkembang secara produktif dibidang akademik maupun bidang lainnya.

Pengaruh adanya *mindfulness* dan *flourishing* terhadap *Achievement* memiliki pengaruh yang baik. Dengan adanya kesadaran untuk menyelesaikan tugas perkuliahan dan memaknai proses belajar, serta dukungan kesejahteraan mental yang membantu menekankan emosi yang positif, maka *Achievement* bisa dicapai sesuai *planning* dalam perkuliahan saat menjadi mahasiswa. Pencapaian didapat dengan penuh proses dan kerjasama yang baik dengan diri sendiri.

G. Kerangka Konseptual



Gambar 2. 1 Kerangka Konseptual

H. Hipotesis Penelitian

Menurut Siregar (2017) hipotesis merupakan dugaan sementara, yang nantinya akan diuji fakta dan kebenarannya. Dikatakan sementara karena jawaban yang diberikan hanya dilandaskan teori. Dalam penelitian ini adapun hipotesisnya ada

- H₀ = Tidak ada pengaruh antara variabel *mindfulness* dan *flourishing* terhadap *Achievement Efficacy* pada mahasiswa di Kota Malang
- H₁ = Ada pengaruh pada variabel *mindfulness* terhadap *Achievement Efficacy* pada mahasiswa di Kota Malang
- H₂ = Ada pengaruh pada variabel *flourishing* terhadap *Achievement Efficacy* pada mahasiswa di Kota Malang
- H₃ = Ada pengaruh pada variabel *mindfulness* dan *flourishing* terhadap *Achievement Efficacy* pada mahasiswa di Kota Malang

BAB III

METODE PENELITIAN

A. Tipe Penelitian

Penelitian ini menggunakan metode penelitian kuantitatif. Menurut Sugiyono (2020), metode penelitian kuantitatif merupakan penelitian yang menggunakan pengukuran data yang diperoleh, dan digunakan untuk meneliti populasi dan sampel tertentu.

B. Desain Penelitian

Penelitian ini memiliki tujuan untuk mengetahui pengaruh dari variable *mindfulness* dan *flourishing* terhadap *achievement efficacy* pada mahasiswa di Kota Malang. Metode yang digunakan yakni menggunakan metode kuantitatif yang menggunakan angka pengukuran untuk digunakan sebagai data, diinterpretasi hingga terciptanya sebuah hasil. Penelitian ini menggunakan survey yang diperoleh dari pengisian kuisioner oleh responden penelitian. Subjek yang dilibatkan yakni para mahasiswa di Kota Malang.

C. Identifikasi Variabel Penelitian

Variabel yang diidentifikasi pada penelitian ini yaitu :

Variabel bebas (X1) : *Mindfulness*

Variabel bebas (X2) : *Flourishing*

Variabel terikat (Y) : *Achievement Efficacy*

D. Definisi Operasional Variabel Penelitian

1. Achievement Efficacy

Pada variable terikat (Y) ialah *Achievement Efficacy*. *Achievement Efficacy* merupakan keyakinan mahasiswa terhadap kemampuannya dalam menghadapi tantangan untuk mencapai prestasi

2. Mindfulness

Pada variable bebas (X1) ialah *mindfulness*. *Mindfulness* merupakan sebuah kesadaran seorang subjek sebagai mahasiswa dalam menjalankan kegiatan perkuliahannya dan hadir disetiap kegiatan perkuliahan serta kegiatan kemahasiswaan lainnya

3. Flourishing

Pada variable bebas (X2) ialah *flourishing*. *Flourishing* merupakan tingkat kesejahteraan mental seorang mahasiswa yang memiliki kehidupan yang sempurna dan berkualitas, yang terdiri dari kualitas kehidupan dan pertemanan yang kuat antar sesama manusia.

E. Subjek Penelitian

Subjek yang diteliti pada penelitian ini ialah mahasiswa yang menempuh pendidikan di perguruan tinggi yang berlokasi di Kota Malang, dengan rentang usia 18-25 tahun. Jumlah subjek pada penelitian ini berjumlah 296 responden. Teknik pengambilan data dengan menggunakan Eksidental Sampling yaitu Teknik pengambilan data yang diambil secara kebetulan, maka siapa saja yang ditemui akan dijadikan sebagai sample jika dipandang cocok sebagai sumber data. Cara pengambilan sample dengan rumus Slovin

$$n = \frac{N}{1 + Ne^2}$$

n = adalah jumlah sampel yang dicari

N = adalah jumlah populasi

e = adalah margin eror yang ditoleransi.

$$n = 58.739 / (1+58.739 \times 10\%)$$

$$n = 58.739 / 587,4 = 100$$

F. Teknik Pengumpulan Data

Teknik pengumpulan data yang digunakan dengan menggunakan kuisisioner. Penggunaan skala *achievement efficacy*, *mindfulness*, dan *flourishing* dalam bentuk google form. Kuisisioner diberikan pernyataan yang akan dipilih oleh responden. Dalam hal ini, pengisian google form hanya diperbolehkan sekali saja dalam pengisian. Berikut merupakan penjelasan mengenai skala Pengukuran.

1. Skala Mindfulness

Skala yang digunakan dari Brown dan Ryan (2003) yang diadaptasi oleh Kim. Dimana terdiri dari 6 item yang telah diterjemahkan kedalam Bahasa Indonesia agar lebih mudah dipahami.

Tabel 3. 1 Skala Mindfulness

Aspek	Item Soal	Item F	Jumlah Item
Observasi (Observing)	1. Saya mempertimbangkan permintaan dari anggota tim.	10	1
Menjelaskan (Describing)	2. Saya terlibat dengan anggota tim untuk mengembangkan kerjasama tim dan menumbuhkan rasa kepemilikan.	31	1
Berperilaku Secara Sadar (<i>acting with awareness</i>)	1. Saya memposisikan diri sebagai anggota tim ketika mereka sedang mengerjakan tugas 2. Saya membuat pengalaman kerja anggota tim saya menjadi bermakna dan produktif.	3	1
Tidak Menghakimi Apa yang Dipikirkan atau Dirasakan (<i>nonjudging of inner experience</i>)	1. Saya mengetahui kekuatan dan keterbatasan anggota tim	17	1
Tidak Menanggapi Apa yang Dipikirkan atau Dirasakan (<i>nonreacting of inner experience</i>)	1. Saya mengakui pentingnya memiliki kontrol diri dan saya menunjukkan hal tersebut kepada anggota tim saya, bahkan dalam situasi yang menekan.	24	1

Pada variabel *mindfulness*, menggunakan skala likert dengan 5 pilihan jawaban, yaitu 1 = Sangat tidak setuju, 2 = tidak setuju, 3 = ragu-ragu, 4 = setuju, 5 = sangat setuju. Dari keseluruhan item yang digunakan, menggunakan item favorabel

2. Skala Flourishing

Skala flourishing menggunakan lima dimensi menurut Diener (2010) yang telah diadaptasi oleh peneliti.

Tabel 3. 2 Skala Flourishing

Aspek	Indikator	Item		Jumlah Item
		Soal Item	F	
Tujuan dan makna hidup Hubungan positif	Memahami diri sendiri	1. Saya menjalani hidup dengan tujuan dan bermakna	6	1
	Hubungan yang hangat dengan orang lain	2. Hubungan sosial saya mendukung dan bermanfaat.	7	1
Keterlibatan	Ketertarikan akan suatu hal yang dikerjakan	1. Saya terlibat dan tertarik dengan kegiatan sehari-hari saya 2. Saya secara aktif berkontribusi pada kebahagiaan dan kesejahteraan orang lain.	8,9	2
Kompetensi	Kompetensi	1. Saya berkompeten dan mampu dalam menjalani aktivitas yang penting bagi saya 2. Saya adalah orang yang baik dan menjalani kehidupan yang baik	10, 11	2
Optimisme	Keyakinan positif	1. Saya optimis dengan masa depan saya. 2. Orang-orang menghormati saya	12, 13	2

Pada variabel *Flourishing*, menggunakan skala likert dengan 5 pilihan jawaban, 1 = sangat tidak setuju, 2 = tidak setuju, 3 = sedikit tidak setuju, 4 =

netral, 5 = sedikit setuju, 6 = setuju, 7 = sangat setuju. Dari keseluruhan item yang digunakan, menggunakan item favorabel

3. Skala Achievement Efficacy

Pada variabel *Achievement Efficacy* menggunakan skala *Achievement Goal Questionnaire-Revised (AGQ-R)* yang dikembangkan oleh Elliot dan Murayama (2008)

Tabel 3. 3 Skala Achievement Efficacy

Aspek	Item Soal	Item F	Jumlah Item
Resiko Pemilihan Tugas	1. Saya dapat memiliki tugas baru dan menantang.	11	1
Membutuhkan Umpan Balik	1. Saya dapat diakui atas prestasi saya melalui penilaian secara objektif 2. Saya memiliki kesempatan untuk menerima gaji yang besar dan penghargaan 3. Saya merasa mampu mendapatkan penghargaan pribadi dengan melakukan tugas-tugas yang menantang.	29, 33, 41	3
Tanggung Jawab	1. Saya bisa menjadi ahli dan profesional di bidang saya	45	3
Kesempatan Untuk Unggul	1. Ada peluang untuk naik ke posisi tingkat yang lebih tinggi 2. Saya dapat bekerja sama dan belajar dari atasan saya 3. Saya dapat dipromosikan dengan cepat berdasarkan pencapaian saya.	2, 20, 37	3
Inovatif	1. Saya dapat menciptakan hasil yang berkontribusi pada kesuksesan perusahaan.	48	1

Pada variabel *Achievement Efficacy*, menggunakan skala likert dengan 5 pilihan jawaban, yaitu 1 = sangat tidak penting, 2 = tidak penting, 3 = Sedikit tidak penting, 4 = netral, 5 = sedikit lebih penting, 6 = penting, 7 = sangat penting. Dari keseluruhan item yang digunakan, menggunakan item favorabel

G. Validitas Alat Ukur

Validitas merupakan sebuah ukuran untuk melihat sebagaimana kebenaran atas suatu instrument penelitian. Sebuah instrument dikatakan valid atau benar ketika bisa mengukur apa yang diinginkan. Pada penelitian kuantitatif, validitas merupakan kecermatan sebuah alat untuk mengukur apa yang ingin diukur.(Budiastuti & Bandur, 2014).

Jenis validitas yang digunakan dalam penelitian ini ialah validitas isi, dimana validitas ini berkaitan dengan butir pernyataan atau item yang berada dalam kuisisioner yang hendak diukur. Dalam perhitungan validitas, yakni dengan membandingkan nilai r hitung, dan nilai r tabel. Jika r hitung lebih dari r tabel, maka alat ukur bisa dikatakan valid. Cara mencari r tabel yakni dilihat dari distribusi nilai r tabel. Dengan nilai diatas 0,3 maka item dapat dikatakan valid.

H. Reliabilitas Alat Ukur

Menurut Azwar (2004), reliabilitas merupakan sebuah kepercayaan terhadap alat ukur yang memiliki makna kecermatan dalam pengukuran. Hasil pengukuran yang tidak reliable, maka akan memunculkan hasil yang tidak dapat dipercaya. Pengukurang yang reliable akan menghasilkan hasil yang konsisten dari awal hingga akhir. Nilai yang termasuk dalam kategori reliable antara 0 hingga 1,00. Jika nilai semakin mendekati 1,00 maka akan semakin tinggi nilai koefisien reliabilitasnya. Begitupula sebaliknya, jika semakin rendah dan semakin mendekati nilai 0, maka hasil menjadi semakin tidak reliable.

I. Analisis Data

Analisis data merupakan proses pemecahan rumusan masalah yang dilakukan ketika sudah mendapatkan data penelitian. Analisis data perlu dilakukan secara teliti, sehingga bisa mendapatkan hasil yang akurat. Dalam penelitian kuantitatif, diperlukan angka sehingga dapat diolah dalam

statistic. Uji statistik yang digunakan yakni menggunakan statistik deskriptif dari masing-masing variabel.

BAB IV

HASIL DAN PEMBAHASAN

A. Hasil Penelitian

1. Hasil Uji Validitas dan Reliabilitas

a. Validitas

1) Validitas Pengukuran Mindfulness

Tabel 4. 1 Validitas Mindfulness

Item	ri₁	Keterangan
1	.749	Baik
2	.820	Baik
3	.753	Baik
4	.815	Baik
5	.850	Baik
6	.751	Baik

2) Validitas Pengukuran Flourishing

Tabel 4. 2 Validitas Flourishing

Item	ri₁	Keterangan
1	.842	Baik
2	.772	Baik
3	.827	Baik
4	.333	Baik
5	.817	Baik
6	.817	Baik
7	.797	Baik
8	.817	Baik

3) Validitas Pengukuran Achievement Efficacy

Tabel 4. 3 Validitas Achievement Efficacy

Item	ri	Keterangan
1	.778	Baik
2	.778	Baik
3	.849	Baik
4	.871	Baik
5	.850	Baik
6	.831	Baik
7	.853	Baik
8	.878	Baik
9	.825	Baik

2. Reliabilitas

Tabel 4. 4 Reliabilitas Mindfulness, Flourishing, Achievement Efficacy

Reliability Statistic		
Variabel	Alpha Cronbach's	N
Mindfulness	0,802	6
Flourishing	0,642	8
Achievement	0,615	9

Berdasarkan reliabilitas pada tabel diatas, pada variabel *mindfulness* memiliki tingkat reliabilitas sebesar 0,082, variabel *flourishing* sebesar 0,642, dan variabel *achievement efficacy* sebesar 0,615 dari rentang nilai 0 hingga 1,00 pada pengukuran reliabilitas.

B. Pelaksanaan Penelitian

1. Waktu dan Tempat

Waktu pengambilan data dari 1 Oktober hingga 24 November 2023. Pengambilan data dilakukan di beberapa kampus yang berada di Kota Malang dengan menggunakan kuisioner *mindfulness*, *flourishing*,

dan *Achievement efficacy*. Dimana menggunakan media google form yang disebarakan melalui chat grup maupun personal di aplikasi WhatsApp.

2. Jumlah Subjek Penelitian

Jumlah subjek pada penelitian ini berjumlah 296 responden.

Dengan rincian sebagai berikut :

Tabel 4. 5 Demografi Subjek

Variabel	Kategori	F	Presentase
Jurusan	Akuntansi	9	3%
	Bahasa dan Sastra Arab	4	1,4%
	Biologi	3	1%
	Farmasi	3	1%
	Hukum Ekonomi Syariah	15	5,1%
	Hukum Tata Negara	3	1%
	Ilmu Al-Qur'an dan Tafsir	3	1%
	Keluarga Islam	7	2,4%
	Kimia	1	0,3%
	Manajemen	35	11,8%
	Manajemen Pendidikan Islam	4	1,4%
	Matematika	6	2%
	Pendidikan Agama Islam	8	2,7%
	Penddidikan Bahasa Arab	2	0,7%
	Pendidikan Dokter	2	0,7%
	Pendidikan Guru Madrasah Ibtidaiyah	8	2,7%
	Pendidikan Ilmu Pengetahuan Sosial	1	0,3%
	Pendidikan Islam Anak Usia Dini	3	1%
	Perbankan Syariah	4	1,4%
	Perpustakaan dan Sains Informasi	2	0,7%
	Profesi Dokter	1	0,3%
	Psikologi	132	44,6%
	Sastra Inggris	5	1,7%
	Tadris Bahasa Inggris	1	0,3%
	Tadris Matematika	2	0,7%
	Teknik Arsitektur	6	2%
	Teknik Informatika	3	1%
	Lainnya	23	7,8%

Variabel	Kategori	F	Presentase
Jenis Kelamin	Laki-laki	125	42,2%
	Perempuan	171	57,8%
Usia	18	16	5,4%
	19	37	12,5%
	20	62	20,9%
	21	87	29,4%
	22	65	22%
	23	21	7,1%
	24	3	1%
	25	5	1,7%
Angkatan	Tahun pertama	61	8,8%
	Tahun kedua	52	17,6%
	Tahun ketiga	121	11,8%
	Tahun keempat	35	40,9%
	Lebih dari tahun keempat	26	20,9%

3. Prosedur dan Administrasi Pengambilan Data

- a. Kuisisioner disebarakan melalui media WhatsApp diberbagai grup dan personal chat pada mahasiswa di Kota Malang.
- b. Dalam penyebaran kuisisioner, responden diminta untuk membaca informed consent pada awal halaman google form sebagai tanda bukti bahwa responden bersedia, bahwa hasil akan digunakan untuk bahan penelitian

C. Hasil Analisis Data

1. Uji Normalitas Residual

Uji normalitas digunakan untuk mengetahui nilai residual, apakah data memiliki nilai yang normal atau tidak. Uji normalitas pada penelitian ini menggunakan Kolmogorov-Smirnov. Dengan memiliki nilai $>0,05$ dapat diartikan dalam kategori normal. Dan nilai $<0,05$ tidak berdistribusi normal. Meskipun demikian uji normalitas akan dianggap normal apabila jumlah sampel >30

Tabel 4. 6 Uji Normalitas

Variabel	Monte Carlo
Mindfulness	0.001
Flourishing	0.140
Achievement	0.014

Pada ketiga variabel pada table diatas, bahwasannya nilai variabel *mindfulness*, *flourishing*, *achievement efficacy* termasuk dalam kategori normal dikarenakan ukuran sampel yang cukup besar yakni 296. Meskipun nilai uji normalitas sebesar $<0,05$, tetap dianggap normal sebab sampel >30 .

2. Uji Linearitas

Uji linearitas digunakan untuk mengetahui apakah ada hubungan yang linear antara variabel independent dan variabel dependen. Taraf signifikan pada uji linearitas pada nilai $>0,05$.

Tabel 4. 7 Uji Linearitas

Uji Linearitas		
Variabel		Sig.
Mindfulness*Achievement Efficacy	Defiation from linearity	0.451
Flourishing*Achievement Efficacy	Defiation from linearity	0.03

Berdasarkan pada tabel diatas dapat dijelaskan bahwa taraf signifikan pada varibel *mindfulness* dan *achievement efficacy* 0.451 yang berarti >0.05 . maka dari itu terdapat hubungan yang linear antara kedua variabel tersebut. Lalu pada variabel *flourishing* dan *achievement efficacy* 0.03 yang berarti <0.05 , maka dari itu tidak terdapat hubungan yang linear antata kedua variabel tersebut.

3. Kategorisasi Data

a. Menghitung *Mean* dan Standar Deviasi

Kategorisasi data merupakan pemberian makna dari data yang telah diperoleh. Mengkategorisasikan data dilakukan dengan bantuan statistik deskriptif. Mengkategorisasikan data diperoleh dengan mencari *mean* hipotetik dan Standar Deviasi (SD) hipotetik dari alat ukur. Jika sudah diketahui *mean* dan standar deviasi yang didapat dari setiap variabel, maka dapat dikategorisasikan pada tingkatan rendah, sedang, dan tinggi.

Pada semua alat ukur yang digunakan, memiliki skor item yang sama, yakni dari 1-4. Sehingga untuk menghasilkan mean hipotetik dan SD hipotetik dilakukan dengan rumus seperti dibawah ini :

Skor maksimal = jumlah item x skor tertinggi

Skor minimal = jumlah item x skor terendah

Mean = $\frac{1}{2} \times (X \text{ maks} + X \text{ min})$

SD = $\frac{1}{6} \times (X \text{ maks} - X \text{ min})$

Tabel 4. 8 Uji Deskriptif

Variabel	X Maks	X Min	Mean	SD
Mindfulness	24	6	$\frac{1}{2} \times (24+6)=15$	$\frac{1}{6} \times (24-6) = 3$
Flourishing	32	8	$\frac{1}{2} \times (32+8)=20$	$\frac{1}{6} \times (32-8)=4$
Achievement	36	9	$\frac{1}{2} \times (36+9)=22,5$	$\frac{1}{6} \times (36-9)=4,5$

Setelah menghitung nilai mean dan standar deviasi pada setiap variabel, maka selanjutnya dapat menetapkan tingkat masing-masing variabel dalam responden penelitian dengan tingkatan tinggi, sedang, dan rendah. Dengan rincian klasifikasi sebagai berikut :

Tabel 4. 9 Rumus Kategorisasi

Tinggi	$X < M - 1 \text{ SD}$
Sedang	$(M - 1 \text{ SD}) \leq X < (M + 1 \text{ SD})$
Rendah	$X \geq M + 1 \text{ SD}$

b. Kategorisasi

1) Mindfulness

Berdasarkan mean dan SD yang diketahui, didapatkan kategorisasi hipotetik pada variabel *mindfulness* dengan rincian rumus sebagai berikut :

$$\begin{aligned} \text{Tinggi} &= M + 1 \text{SD} \leq X \\ &= 15 + 3 \leq X \\ &= 18 \leq X \end{aligned}$$

$$\begin{aligned} \text{Sedang} &= (M - 1 \text{SD}) \leq X < (M + 1 \text{SD}) \\ &= (15 - 3) \leq X < (15 + 3) \\ &= 12 \leq X < 18 \end{aligned}$$

$$\begin{aligned} \text{Rendah} &= X < M - 1 \text{SD} \\ &= X < 15 - 3 \\ &= X < 12 \end{aligned}$$

Tabel 4. 10 Kategori Mindfulness

Kategori Responden Mindfulness		
Tingkatan	Jumlah	Presentase
Tinggi	288	97,3%
Sedang	6	2%
Rendah	2	0,7%

2) Kategorisasi Flourishing

Berdasarkan mean dan SD yang diketahui, didapatkan kategorisasi hipotetik pada variabel *flourishing* dengan rincian rumus sebagai berikut :

$$\text{Tinggi} = M + 1 \text{SD} \leq X$$

$$\begin{aligned}
 &= 20 + 4 \leq X \\
 &= 24 \leq X \\
 \text{Sedang} &= (M - 1SD) \leq X < (M + 1 SD) \\
 &= (20 - 4) \leq X < (20 + 4) \\
 &= 16 \leq X < 24 \\
 \text{Rendah} &= X < M - 1SD \\
 &= X < 20 - 4 \\
 &= X < 16
 \end{aligned}$$

Tabel 4. 11 Kategori Flourishing

Kategori Responden Flourishing		
Tingkatan	Jumlah	Presentase
Tinggi	295	99,7%
Sedang	1	0,3%
Rendah	0	0%

3) Kategorisasi Achievement Efficacy

Berdasarkan mean dan SD yang diketahui, didapatkan kategorisasi hipotetik pada variabel *Achievement efficacy* dengan rincian rumus sebagai berikut :

$$\begin{aligned}
 \text{Tinggi} &= M + 1SD \leq X \\
 &= 22,5 + 4 \leq X \\
 &= 26,5 \leq X \\
 \text{Sedang} &= (M - 1SD) \leq X < (M + 1 SD) \\
 &= (22,5 - 4) \leq X < (22,5 + 4) \\
 &= 18,5 \leq X < 26,5 \\
 \text{Rendah} &= X < M - 1SD \\
 &= X < 22,5 - 4 \\
 &= X < 18,5
 \end{aligned}$$

Tabel 4. 12 Kategori Achievement efficacy

Kategori Responden Achievement Efficacy		
Tingkatan	Jumlah	Presentase
Tinggi	0	0%
Sedang	295	99.7%
Rendah	1	0.3%

4. Uji Hipotesis

Uji hipotesis didalam penelitian ini memiliki tujuan untuk melihat pengaruh antara variabel bebas dengan variabel terikat. Analisis yang digunakan yakni analisis regresi linier berganda, dimana analisis ini digunakan untuk berupaya memodelkan hubungan antara peubah acak yang mempengaruhi peubah acak lainnya. Seperti berupaya untuk mengetahui pengaruh variabel x_1 (*mindfulness*) dan x_2 (*flourishing*) terhadap variabel y (*Achievement efficacy*). Uji hipotesis ini menggunakan bantuan aplikasi SPSS 26 *for windows*. Persamaan regresi secara umum disebutkan dalam rumus $Y=a+bX$

Keterangan

Y = Achievement efficacy

X_1 = Mindfulness

X_2 = Flourishing

a = Nilai konstanta

b = Nilai Koefisien Regresi

Tabel 4.13 Uji Koefisien

Model	Coefficients	
	Coefficient B	Sig.
Constant	5.028	0.033
Mindfulness	1.011	0.000
Flourishing	0.482	0.000

Berdasarkan tabel diatas, diketahui α : 5.028 dan koefisiensi regresi b :1.011, ditulis persamaanya menjadi $Y=5.028+1.011$. Nilai koefisien regresi b bernilai positif, maka terdapat pengaruh positif antara variabel independent *Mindfulness* (X1) terhadap variabel dependen *Achievement efficacy* (Y). dan terdapat pengaruh positif antara variabel *Flourishing* (X2) terhadap variabel dependen *Achievement efficacy* (Y) dengan nilai koefisien regresi b :0,482, ditulis persamaannya menjadi $Y=5.028+0,048$. sehingga H_a diterima.

Pengambilan keputusan dari analisis regresi dengan melihat nilai signifikansi (Sig.). Terdapat pengaruh variabel independen (X1) dan (X2) terhadap variabel (Y) jika $Sig < 0.05$. Jika $Sig > 0.05$ tidak terdapat pengaruh antara variabel (X1) dan (X2) terhadap variabel (Y). Pada tabel diatas memiliki nilai < 0.05 yang diartikan bahwa memiliki pengaruh antar variabel.

Setelah uji hipotesis dilakukan, selanjutnya akan dilakukan uji koefisien determinasi untuk melihat seberapa besar pengaruh variabel *Mindfulness*(X1) dan *Flourishing* (X2) dan variabel *Achievement Efficacy* (Y). terdapat tiga pengelompokan pada nilai R square yaitu kategori kuat dengan minimal nilai 0,75 berada dalam kisaran tinggi, kategori moderat dengan minimal nilai 0,50 berada dalam kisaran menengah, dan kategori lemah dengan nilai minimal 0,25 berada dalam kisaran rendah. yang dapat dijelaskan dalam tabel berikut:

Tabel 4. 14 Uji Koefisien Determinasi Mindfulness terhadap Achievement Efficacy

R	R Square	Presentase
0,349	0,122	12%

Berdasarkan tabel diatas, pengaruh variabel *Mindfulness* (X1) terhadap *Achievement Efficacy* (Y) yang dimiliki oleh mahasiswa di

Kota Malang sebesar 12%, yang termasuk dalam kategori rendah. Bahwasannya *mindfulness* kurang mempengaruhi bagaimana mahasiswa yakin atas kemampuannya untuk mendapatkan pencapaian.

Tabel 4.15 Uji Koefisien Determinasi Flourishing terhadap Achievement Efficacy

R	R Square	Presentase
1	1	100%

Berdasarkan tabel diatas, pengaruh variabel *Flourishing* (X2) terhadap *Achievement Efficacy* (Y) yang dimiliki oleh mahasiswa di Kota Malang sebesar 100%, yang termasuk dalam kategori tinggi. Bahwasannya *flourishing* sangat mempengaruhi bagaimana mahasiswa yakin atas kemampuannya untuk mendapatkan pencapaian.

Tabel 4. 16 Uji Koefisien Determinasi Mindfulness dan Flourishing terhadap Achievement Efficacy

R	R Square	Presentase
0,755	0,570	57%

Berdasarkan tabel diatas, pengaruh dari variabel X terhadap variabel Y sebesar 57%, dengan 43% lainnya bisa dipengaruhi oleh variabel lain yang tidak masuk dalam penelitian ini. Dan termasuk dalam kategori moderat.

D. Pembahasan

1. Tingkat *Mindfulness* Mahasiswa di Kota Malang

Berdasarkan hasil penelitian, *Mindfulness* mahasiswa di Kota Malang, sebanyak 288 dari 296 responden memiliki *mindfulness* dalam kategori tinggi. Dalam artian mahasiswa memiliki kesadaran dalam

melaksanakan kegiatan sebagai seorang mahasiswa dengan memiliki kemantapan dengan merespon peristiwa dengan baik dan memupuk perhatian serta memiliki waktu dan tenaga untuk menghadapi permasalahan. Kehadiran tidak kalah penting dalam keterlibatan pada kegiatan. Adanya keterbukaan ilmu untuk orang lain dan merasa ingin mencari sebanyak-banyaknya ilmu dari oranglain. Dapat menyesuaikan diri dengan kenyataan yang dihadapi saat menjadi mahasiswa, dan memiliki ambisi untuk fokus mengejar tujuan dan memiliki jiwa kepemimpinan yang kuat.

Mahasiswa di Kota Malang dapat mengamati dengan baik untuk melihat kondisi disekitarnya dan dapat mengerti kondisi yang ada di lingkungan. Mengobservsi lingkungan sekitar dengan adanya kesadaran secara emosional, pikiran, dan sensasi tubuhnya. Dengan adanya penerimaan sehari-hari tanpa adanya penilaian dapat membuat mahasiswa lebih fokus pada tujuan dan dapat menerima kejadian yang terjadi dalam diri maupun diluar diri. Dengan keterlibatan pada pengalaman sehari-hari menjadikan mahasiswa lebih tau apa yang dilakukan dan akan menimbulkan rasa semangat pada diri. Pada penelitian (Yunita & Lesmana, 2019) pengamatan yang baik mendorong individu untuk fokus dalam aktivitas yang dilakukan.

Mahasiswa di Kota Malang dapat menjelaskan peristiwa disekitarnya dengan mudah dipahami dan menjelaskan keadaan yang terjadi. Dengan mengungkapkan pengalaman yang dirasakan, pikirkan, dan dilihat bertujuan meningkatkan wawasan dari realita yang terjadi pada saat berproses dalam perkuliahan. Pada penelitian (Saradina, 2021), mahasiswa dapat mendeskripsikan dengan mengacu pada pelabelan pengalaman internal dengan kata-kata.

Mahasiswa bisa berperilaku dengan sadar yang didasari kesengajaan untuk melakukan kegiatan kemahasiswaan dengan adanya reaksi. Dalam keadaan sadar penuh dan tidak terganggu oleh pemikiran yang melayang. Dengan kesadaran kepada kegiatan sehari-hari seperti

berbincang, mengerjakan tugas, dan berkegiatan lain. Pada penelitian (Evilia Uli Christina, 2023) , jika mahasiswa tidak memiliki kesadaran alam berperilaku akan menjadikan mahasiswa kurang *aware* terhadap kejadian disekitar, dan kurang *aware* terhadap tugas saat menjadi mahasiswa. Dari sekian banyak peristiwa pada mahasiswa, terdapat kejadian yang menjadikan seseorang bisa memikirkan secara berlebihan. Mahasiswa di Kota Malang bisa menyikapi dan menerima kondisi yang terjadi pada kegiatan sehari-hari. Tidak langsung menghakimi pada situasi dengan gegabah. Pada penelitian (Baer, 2004) tidak menghakimi akan berhubungan positif dengan kesejahteraan emosional.

Mahasiswa bisa mengelola pikirannya dengan tidak menanggapi apa yang dipikirkan dan dirasakan. Dengan ini menjadikan mahasiswa bisa merasakan kondisi tanpa *overthinking*. Menjadikan mahasiswa mampu menerima dan memahami resiko kesulitan saat menekuni tugas. Pada (Cahyani, 2023), seseorang dapat mengontrol dan bagaimana cara menanggapi situasi yang kurang menenangkan, dengan mengisi hal-hal yang positif.

2. Tingkat Flourishing Mahasiswa di Kota Malang

Berdasarkan hasil penelitian, *flourishing* mahasiswa di Kota Malang, sebanyak 295 dari 296 responden memiliki tingkat *flourishing* dalam kategori tinggi. Dalam artian mahasiswa di Kota Malang memiliki kesejahteraan mental yang baik, dan pengambilan pengalaman yang positif terhadap masalahnya. Dengan memiliki kepribadian yang ekstrovert dapat memiliki emosi yang positif dalam menghadapi tugas saat menjadi mahasiswa. Usia responden juga menjadi acuan mengapa *flourishing* diperlukan, sebab usia mempengaruhi seberapa kematangan emosi yang dimiliki (Affandi, 2021). Jenis kelamin responden bisa mempengaruhi *flourishing*, sebab terdapat pendapat dari McHugh yang mengatakan bahwa Perempuan bisa memiliki potensi kesejahteraan

mental yang lebih rendah daripada laki-laki. Lalu kehidupan mahasiswa yang dikelilingi oleh banyak sesama mahasiswa yang menempuh Pendidikan di Kota Malang, akan memberikan support sesama pejuang pendidikan.

Mahasiswa dalam menjalankan perkuliahan, memiliki tujuan dan makna hidup. Dengan adanya kebahagiaan dan kepuasan hidup dapat mengatur emosi dan perasaan, serta memiliki fungsi yang efektif. Tujuan dikaitkan dengan pencapaian berupa kontribusi yang positif pada dunia luar sehingga mahasiswa bisa berprogress menuju tujuan tersebut. Pada penelitian (Prastuti, 2020), mahasiswa merasakan kebermaknaan dan tujuan hidup, memiliki penguasaan terhadap bidang tertentu dan prestasi dalam hidupnya.

Mahasiswa di Kota Malang memiliki hubungan yang positif dengan orang lain. Memiliki hubungan yang hangat dan percaya diri. Banyaknya jumlah mahasiswa di Kota Malang, menjadikan hubungan yang bervariasi dan dapat menjadi tempat bertukar wawasan. Tidak hanya kepada teman saja, tetapi pada dosen yang memberikan ilmu, sebab keekatan secara emosional akan membantu mahasiswa lebih mudah dalam berinteraksi. Orang yang kurang dalam menjalin hubungan akan merasa frustrasi dalam membina hubungan interpersonal. Pada (Handika, 2022) dijelaskan bahwa menjalin hubungan yang positif dapat membantu mahasiswa untuk berbagi pengalaman serta memperoleh dukungan.

Adanya keterlibatan mahasiswa di Kota Malang pada sebuah kegiatan mahasiswa dan kelas perkuliahan dengan memiliki peran yang aktif, tidak hanya terlibat dalam pengerjaan tugas saja, tetapi bisa terlibat secara emosional dengan teman maupun dosen. Pada penelitian (Prianto, 2023), keterlibatan mahasiswa penting terhadap berbagai kegiatan kampus seperti pembelajaran, praktikum, kegiatan lapangan lainnya.

3. **Tingkat Achievement Efficacy Mahasiswa di Kota Malang**

Berdasarkan hasil penelitian, *Achievement Efficacy* mahasiswa di Kota Malang, sebanyak 295 dari 296 responden memiliki Tingkat achievement dalam kategori sedang. Dalam artian, pencapaian mahasiswa yang diperoleh tidak tinggi ataupun rendah. Dan mahasiswa di Kota Malang cukup mampu untuk menghasilkan prestasi yang memuaskan.

Mahasiswa di Kota Malang cukup baik dalam berfokus pada pemilihan kebutuhan diri untuk memilih tugas yang menantang dan bisa menghasilkan prestasi. Tugas yang menantang menjadikan mahasiswa berani mengeksplorasi pengetahuan dari banyak hal. Pemilihan tugas yang menarik dapat meningkatkan keinginan dari dalam diri untuk melakukan sesuatu karena mahasiswa dapat menikmati dan merasa tertarik pada aktivitas yang dapat menghasilkan prestasi. Mahasiswa yang menyelesaikan studi dengan baik, bahkan menyelesaikan tanpa adanya tugas akhir, menggunakan cara lain yang bisa mendukung lulus tanpa adanya skripsi. Pada penelitian (Kartikasari, 2017) banyaknya kegiatan didalam kampus maupun diluar kampus, menjadikan mahasiswa tertarik untuk mengikuti, dan banyaknya jumlah mahasiswa menjadi faktor pendukung dalam meyakinkan pemilihan kegiatan dan tugas,. Hal ini menjadi faktor pendukung pengganti tugas akhir. Jika mahasiswa hanya sekedar mengikuti tanpa adanya tujuan dan disesuaikan dengan kemampuan, maka tidak akan muncul minat dan dukungan dari diri sendiri. Dengan fokusnya pada pemilihan tujuan, maka akan mempermudah mendapatkan prestasi.

Mahasiswa di Kota Malang cukup didukung dalam mendapatkan umpan balik dari orang disekitarnya, baik itu guru ataupun teman. Menyelesaikan tugas akhir butuh adanya pembimbing dan arahan dari orang yang ahli. Begitupula jika menyelesaikan tanpa adanya tugas akhir yang perlu ada arahan dan masukan dan para dosen dan

lingkungan sekitar. Support mengenai kegiatan yang perlu diikuti sebagai syarat dalam kelulusan. Pada penelitian (Lati & Sawitri, 2016) Usaha yang dilakukan mahasiswa perlu adanya dukungan dan koreksi dari orang lain yang lebih mengerti tentang tantangan yang dialami.

Adanya resiko, cukup bisa dihadapi mahasiswa dan dapat bertanggung jawab atas apa yang telah dilakukan. Orang yang memiliki tujuan akan cenderung mengambil tanggung jawab akan prestasi yang tinggi. Dengan tujuan membuat karya yang lebih baik dibandingkan dengan orang lain. Dengan kegiatan mahasiswa di Kota Malang yang cukup banyak, perlu adanya tanggung jawab untuk menyelesaikan studi tepat waktu dengan memaksimalkan peluang belajar didalam kelas dan tidak mengabaikan tugas yang diberikan. Mahasiswa bisa bertanggung jawab dalam mengikuti kegiatan perkuliahan yang ada didalam kelas, praktikum, praktik lapangan, atau kegiatan yang lain dan mampu mengambi resiko jika hasil tidak sesuai dengan rencana (E. I. Fitri, 2023).

Mahasiswa di Kota Malang cukup memiliki kesempatan yang unggul dalam menghadapi tantangan untuk prestasi yang lebih baik. Orang yang memiliki kebutuhan untuk berprestasi kan mendapatkan peluang untuk lebih baik kedepan. Dengan fasilitas yang dimiliki kampus di Kota Malang, peningkatan keterampilan cukup bisa membantu pengembangan skill, dan kebutuhan akademik. Kota Malang yang memiliki backround kota pendidikan yang memiliki banyak kampus, menjadi pusat perhatian tersendiri bagi pemerintah untuk memberikan fasilitas yang unggul demi terwujudnya sumberdaya manusia yang unggul pula. Menurut penelitian (Simatupang & Yuhertiana, 2021) Mahasiwa yang memilik kebutuhan akan prestasi juga mendapat dukungan baik berupa beasiswa, ataupun fasilitas yan berbasis teknologi. Ada pula kesempatan magang yang disediakan oleh pemerintah maupun kampus secara pribadi.

Mahasiswa di Kota Malang cukup memiliki inovasi yang memuaskan. Dengan adanya menciptakan ide-ide baru dalam penelitian hingga pengembangan skill. Serta pengenalan dengan proses, produk dan prosedur yang perlu dijalani. Lulus dengan mudah pasti dambaan semua mahasiswa, dengan program pemerintah tanpa skripsi menjadikan mahasiswa untuk mengolah pikiran untuk mencari cara apa saja yang dapat memenuhi kelulusan. Salah satunya dengan mengikuti penelitian, proyek, hingga pengabdian yang dapat dikomparasikan dengan nilai matakuliah tertentu. Lalu dengan metode pembelajaran yang menyenangkan, akan membuat mahasiswa menjadi lebih terbuka dalam mencari inovasi (Dewi, 2016).

4. Pengaruh Mindfulness terhadap Achievement Efficacy pada Mahasiswa di Kota Malang

Pada hasil analisis regresi, pada variabel *Mindfulness* terhadap *Achievement Efficacy* bernilai positif terhadap mahasiswa di Kota Malang, dengan signifikansi 0,000, dengan nilai tersebut bahwa nilai berada $<0,05$ dan hipotesis (H_1) dapat diterima dan terdapat hubungan yang positif antara variabel *mindfulness* (X1) dan variabel *Achievement Efficacy* (Y). Pengaruh *mindfulness* terhadap *achievement efficacy* pada mahasiswa di Kota Malang sebesar 12%. Pengaruhnya tergolong rendah.

Kurangnya *mindfulness* pada mahasiswa menjadikan mahasiswa kurang menyadari akan pentingnya perkuliahan, pendidikan dan kepemilikan daya saing dalam perguruan tinggi. Dalam penelitian Sugata (2022) menjelaskan bahwa *mindfulness* yang tinggi akan memiliki andil yang besar terhadap keberhasilan dalam meningkatkan minat belajar mahasiswa, jika *mindfulness* rendah maka kurang adanya minat yang menyebabkan mahasiswa kurang memiliki kesadaran dalam perkuliahan. *Mindfulness* yang meningkat akan menurunkan stress akademik yang dialami mahasiswa, jika *mindfulness* kurang, mahasiswa akan merasakan stress akademik. Maka dari itu pentingnya meningkatkan *mindfulness*

dalam diri untuk menyadari begitu pentingnya kesadaran dan kehadiran di perkuliahan, agar dapat memunculkan *achievement efficacy* yang baik.

5. Pengaruh Flourishing terhadap Achievement Efficacy pada Mahasiswa di Kota Malang

Pada hasil analisis regresi, pada variabel *Flourishing* terhadap *Achievement Efficacy* bernilai positif terhadap mahasiswa di Kota Malang, dengan signifikansi 0,000, dengan nilai tersebut bahwa nilai berada $<0,05$ dan hipotesis (H_2) dapat diterima dan terdapat hubungan yang positif antara variabel *Flourishing* (X_2) dan variabel *Achievement Efficacy* (Y). Pengaruh *mindfulness* terhadap *achievement efficacy* pada mahasiswa di Kota Malang sebesar 100%. Pengaruhnya tergolong tinggi.

Flourishing menggambarkan kesejahteraan mahasiswa di Kota Malang yang memiliki kesejahteraan psikologis dan emosional yang baik, maka akan menumbuhkan *achievement efficacy* yang baik pula. Seluruh responden penelitian merasakan bahwa kesejahteraan mental sangat mempengaruhi dalam pembentukan *achievement efficacy*. Mahasiswa yang memiliki tingkat *flourishing* yang tinggi akan memiliki tujuan dan makna hidup, hubungan yang positif, keterlibatan, kompetensi, dan optimisme yang kuat untuk memperoleh *achievement efficacy* agar pencapaian bisa diperoleh dengan maksimal. Menurut penelitian Kurniasari (2019) jika mahasiswa memiliki tingkat *flourishing* yang rendah, maka disarankan dengan teknik psikoterapi dengan menurunkan stress atau kecemasan yang dialami agar mempermudah meningkatkan *achievement efficacy*.

Melihat pengalaman dimasa lalu sebagai sebuah pembelajaran, dengan mengambil hal positif dan melihat faktor yang mempengaruhi adanya *flourishing*. Menurut penelitian Zulfa dan Prastuti (2020) yang menunjukkan bahwa *flourishing* merupakan penilaian secara kognitif dan afektif pada kehidupan seseorang, maka dari itu perlu untuk

melihat pengalaman masalah sebagai pembelajaran agar lebih mempercayai diri untuk mencapai *achievement efficacy* yang baik.

6. Pengaruh Mindfulness dan Flourishing terhadap Achievement Efficacy pada Mahasiswa di Kota Malang

Hasil analisis regresi pada variabel *Mindfulness*(X1), dan *Flourishing*(X2) terhadap *Achievement Efficacy*(Y) bernilai positif terhadap mahasiswa di Kota Malang, dengan signifikansi 0,033, sebab nilai signifikansi harus $<0,05$. Berdasarkan hasil tersebut, maka hipotesis dapat diterima dan terdapat hubungan yang positif dari seluruh variabel. Pengaruh *mindfulness* dan *flourishing* terhadap *Achievement* pada mahasiswa di Kota Malang sebesar 57%. Sedangkan 43% lainnya berasal dari variabel lain yang tidak termasuk dalam penelitian ini. Pengaruh yang terjadi menjadikan mahasiswa di Kota Malang memiliki *Achievement efficacy* yang sedang, tidak hanya terfokus pada *mindfulness* dan *flourishing* saja. *Achievement efficacy* akan dicapai secara maksimal dengan adanya dukungan dari variabel lain yang tidak hanya disebutkan oleh peneliti saja. Sehingga dapat dikatakan, semakin tinggi *mindfulness* dan *flourishing* akan mempengaruhi *Achievement efficacy* mahasiswa di Kota Malang. Hal ini sejalan dengan penelitian (Siti Istiqomah dan & Salma, 2022) bahwasannya *mindfulness* akan memiliki peran yang positif yang harus dimiliki oleh mahasiswa, bahkan sejak menjadi mahasiswa baru. Banyaknya pengalaman yang harus digali oleh mahasiswa, mengharuskan mahasiswa untuk sadar demi pengalaman akademik yang memuaskan. Dan juga sejalan dengan penelitian (Ridha, 2022) yang diharapkan mahasiswa untuk meningkatkan *flourishing* agar dapat tercapainya tujuan akademik yang memuaskan. Dan juga menghindari adanya *drop out* karena kesejahteraan mental yang kurang diperhatikan.

Hal lain yang dapat meningkatkan *Achievement efficacy* selain *mindfulness* dan *flourishing* pada mahasiswa menurut (Angelia et al., 2023) seperti adanya motivasi belajar yang akan menumbuhkan gairah belajar dan semangat pada diri. Sebab motivasi belajar tidak hanya mengarahkan mahasiswa, tetapi dapat meningkatkan kualitas diri dan kualitas akademik. Hal ini tidak terlepas dari pergaulan teman sebaya yang akan mempengaruhi keterampilan bersosialisasi, menjalin keakraban dan meningkatkan kebersamaan untuk mencapai prestasi belajar. Berkat dukungan dan kompetensi yang dimiliki oleh dosen, dengan kompetensi dosen yang bagus maka akan mempengaruhi dari segi pengetahuan. Pengarahan dosen sangat penting ketika mahasiswa mengalami kesulitan berfikir, dan bisa menjadi jembatan pembelajaran dari tokoh-tokoh yang menjadi acuan pendidikan (Angelia et al., 2023). Maka dari itu pentingnya faktor yang harus dimiliki mahasiswa jika ingin mendapatkan *achievement efficacy* yang memuaskan.

Pada penelitian ini memunculkan hasil penelitian baru yang menggunakan tiga variabel dalam penelitian belum pernah diteliti oleh peneliti lain. Maka dari itu penelitian ini menjadi wadah keilmuan baru dalam mendukung ilmu psikologi dalam hal *mindfulness*, *flourishing*, dan *achievement efficacy*.

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil analisis penelitian yang telah dilakukan mengenai pengaruh *mindfulness* dan *flourishing* terhadap *Achievement Efficacy* mahasiswa di Kota Malang dapat disimpulkan bahwa :

1. Tingkat *mindfulness* pada mahasiswa di Kota Malang menghasilkan bahwa mayoritas memiliki kategori yang tinggi dengan presentase sebesar 97,3% dengan jumlah 288 mahasiswa dari 296 mahasiswa
2. Tingkat *flourishing* pada mahasiswa di Kota Malang menghasilkan bahwa mayoritas memiliki kategori yang tinggi dengan presentase sebesar 99,7% dengan jumlah mahasiswa 295 dari 296 mahasiswa
3. Tingkat *Achievement* pada mahasiswa di Kota Malang menghasilkan bahwa mayoritas memiliki kategori yang sedang dengan presentase 99,7% dengan jumlah mahasiswa 295 dari 296 mahasiswa.
4. Hasil analisis uji hipotesis dengan uji regresi sederhana pada variabel *mindfulness* terhadap *achievement efficacy* menghasilkan hubungan yang positif dengan memperoleh nilai koefisien regresi sebesar 1,011 dan nilai signifikansi 0,000. Dengan tingkat pengaruh sebesar 12% yang tergolong rendah.
5. Hasil analisis uji hipotesis dengan uji regresi sederhana pada variabel *flourishing* terhadap *achievement efficacy* menghasilkan hubungan yang positif dengan memperoleh nilai koefisien regresi sebesar 0,482 dan nilai signifikansi 0,000. Dengan tingkat pengaruh sebesar 100% yang tergolong tinggi.
6. Hasil analisis uji hipotesis dengan uji regresi linier berganda pada variabel *mindfulness* dan *flourishing* terhadap *Achievement efficacy* menghasilkan hubungan yang positif yaitu dengan memperoleh nilai koefisien regresi sebesar 5,028 dan nilai signifikansi 0,033. Dengan

Tingkat pengaruh sebesar 57% dan 43% lainnya berasal dari variabel lain.

B. Saran

Berdasarkan dari keseluruhan hasil penelitian ini, muncul beberapa pendapat yang dapat dijadikan sebagai saran sebagai berikut :

1. Bagi subjek, mahasiswa di Kota Malang diharapkan dapat meningkatkan *mindfulness* dalam kegiatan perkuliahan baik didalam kelas maupun diluar kelas. Serta kesejahteraan mental yang baik dengan cara memelihara emosi yang positif untuk mencapai tujuan dalam perkuliahan sebagai syarat dalam kelulusan yang tepat waktu dan nilai yang memuaskan.
2. Bagi seluruh kampus di Kota Malang, diharapkan saling memberikan dukungan terhadap fasilitas hingga peningkatan kualitas kampus serta tenaga pendidikan sebagai pendukung kegiatan belajar di kampus
3. Bagi peneliti selanjutnya, disarankan agar memberikan kriteria mahasiswa yang lebih spesifik dalam penyebaran subjek dengan uji yang lebih mendalam. Sehingga dapat lebih maksimal dalam meneliti. Dan melakukan penelitian lebih detail lagi mengenai variabel *mindfulness*, *flourishing*, dan *Achievement efficacy*.

DAFTAR PUSTAKA

- Adinursari, H. F. (2019). *Hubungan Mindfulness dan Efikasi Diri pad Mahasiswa Tahun Pertama di Fakultas Pendidikan Psikologi Universitas Negeri Jakarta*.
- Affandi, M. (2021). *Pengaruh Mindfulness Terhadap Kecemasan Mahasiswa Dalam Menyusun Skripsi Di Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang*. March, 1–6.
- Ahmad Syafi'i, Tri Marfiyanto, S. K. R. (2018). *Studi Tentang Prestasi Belajar Siswa dalam Berbagai Aspek dan Faktor yang Mempengaruhi*. 2(2), 115–123.
- Angelia, I., Raid, N., & F, Do. I. (2023). Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Prestasi Factors Affecting Performance Academic. *Jurnal Ilmu Pendidikan Ahlussunnah*, VI(1), 114–124. <https://www.ojs.stkip-ahlussunnah.ac.id/index.php/jipa/article/view/258/214>
- Anwar, H. S. (2011). Dakwah Pengentasan Kemiskinan Dalam Pendekatan Teori Mc.Clelland. *Jurnal Ilmu Dakwah*, 5(17), 377–394.
- Arif, I. S. (2016). *Psikologi Positif: Pendekatan Sainifik Menuju Kebahagiaan*. Gramedia Pustaka Utama.
- Aswar, C. (2014). *Pencapaian Hasil Belajar Melalui Penumbuhan Sikap Mahasiswa*. 2(2).
- Aulia, S., & Panjaitan, R. U. (2019). Kesejahteraan psikologis dan tingkat stres pada mahasiswa tingkat akhir. *Jurnal Keperawatan Jiwa*, 7(2), 127. <https://doi.org/10.26714/jkj.7.2.2019.127-134>
- Baer, R. A. (2004). *Assessment of mindfulness by self-report: the Kentucky inventory of mindfulness skills*. <https://doi.org/10.1177/1073191104268029>
- Bandura, A. (1997). *Self-efficacy: The exercise of control*.

- Bastaman, H. D. (2007). *Logoterapi: Psikologi Untuk Menemukan Makna Hidup dan Meraih Hidup Bermakna*. Jakarta: RajaGrafindo Persada, 2007.
- Brown K.W and Ryan R.M. (2003). The benefits of being present: mindfulness and its role in psychological well-being. *Journal of Personality and Social Psychology*.
- Budiastuti, D., & Bandur, A. (2014). Validitas dan Reliabilitas Penelitian. In *Metode Penelitian Pendidikan Matematika*.
- Cahyani, A. I. (2023). *Melepas Stress Dengan Menyadari Apa Yang Bisa dan Tidak Bisa Kamu Kontrol*. <https://binus.ac.id/binusian-journey/2023/12/28/melepas-stress-dengan-menyadari-apa-yang-bisa-dan-tidak-bisa-kamu-kontrol/>
- Carver, C. S. & Scheier, M. F. (2002). Optimism, In C. R. L. Snyder & S. J. Lopez: *Handbook Of Positive Psychology*. New York: Oxford University Press.
- Clemente, M., & Hezomi, H. (2016). Stress and Psychological Well-being: An Explanatory Study of the Iranian Female Adolescents. *Journal of Child and Adolescent Behaviour*, 04(01), 1–5. <https://doi.org/10.4172/2375-4494.1000282>
- Davis, Starsburger, B. (2007). Mindfulness an Intervention for Anxiety in Schizophrenia. *Journal of Psychosocial Nursing*, 45,23-29.
- Dewi, L. G. K. (2016). Strategi Pembelajaran Inovatif di Perguruan Tinggi. *Scientific News Magazine*, 15(2), 1–23. https://simdos.unud.ac.id/uploads/file_penelitian_1_dir/17bfc777692f9cd192eb7a25ab46eeb7.pdf
- du Plooy, D. R., Lyons, A., & Kashima, E. S. (2019). The Effect of Social Support on Psychological Flourishing and Distress Among Migrants in Australia. *Journal of Immigrant and Minority Health*, 21(2), 278–289. <https://doi.org/10.1007/s10903-018-0745-2>

- Eryanto, H., & Rika S, D. (2013). Pengaruh Modal Budaya, Tingkat Pendidikan Orang Tua Dan Tingkat Pendapatan Orang Tua Terhadap Prestasi Akademik. *Jurnal Pendidikan Ekonomi Dan Bisnis*, 1(1), 39–61.
- Evilia Uli Christina, F. B. (2023). Pengaruh Mindfulness Terhadap Happiness Pada Pegawai Rumah Sakit Umum Kota Padang Sidempuan. *Jurnal Ilmiah*, 14(1), 62–73.
- Fajriati, F., & Wustari L Mangundjaya. (2023). Efikasi Diri Sebagai Prediktor Munculnya Flourishing Pada Mahasiswa. *Ezra Science Bulletin*, 1(2), 166–182. <https://doi.org/10.58526/ez-sci-bin.v1i2.24>
- Feist, J. (2017). *Teori kepribadian edisi 8 buku 1 Teories of personality*. Salemba humanika.
- Fitri, E. I. (2023). Hubungan Motivasi Berprestasi Dengan Stres Akademik Dalam Pembelajaran Online Pada Mahasiswa Fip Unnes. *Empati-Jurnal Bimbingan Dan Konseling*, 10(1), 27–45. <https://doi.org/10.26877/empati.v10i1.11944>
- Fitri, H. N., & Hidajat, H. G. (2024). *Hubungan antara Efikasi Diri dan Prestasi Akademik pada Mahasiswa*. 9865(xxx), 1–8. <https://doi.org/10.17977/10.17977/um070vxix20xxpxxx-10.17977/10.17977/um070vxix20xxp>
- Fowers, B. J., & Owenz, M. B. (2010). A Eudaimonic Theory of Marital Quality. *Journal of Family Theory & Review*, 2(4), 334–352. <https://doi.org/10.1111/j.1756-2589.2010.00065.x>
- Gokcen, N., Hefferon, K., & Attree, E. (2012). University students’ constructions of “flourishing” in British higher education: An inductive content analysis. *International Journal of Wellbeing*, 2(1), 1–21. <https://doi.org/10.5502/ijw.v2i1.1>
- Handika, Y. R. (2022). *Pentingnya Menjalin Hubungan Baik Antar Teman Saat Perkuliahan Daring*.

- Huppert. (2009). *What percentage of people in Europe are flourishing and what characterises them? Briefing document for the OECD/ISQOLS meeting “Measuring subjective well-being: an opportunity for NSOs?”*
- Ibrahim, M. B. (2023). *Sejumlah Kampus Swasta di Malang Sebelumnya Sudah Terapkan Lulus Tanpa Skripsi*. <https://www.detik.com/jatim/berita/d-6906758/sejumlah-kampus-swasta-di-malang-sebelumnya-sudah-terapkan-lulus-tanpa-skripsi>
- Kabat-Zinn, J. (2020). *Teori Motivasi McClelland*. NS Development. <https://nsd.co.id/posts/teori-motivasi-mcclelland.html>
- Kartikasari, F. (2017). *Kemelekan dan Partisipasi Mahasiswa terhadap Aktivitas Kampus Universitas Airlangga*. *Libri-Net*. [https://repository.unair.ac.id/67079/%0Ahttps://repository.unair.ac.id/67079/1/JURNAL_Fis.IIP.26 17 Kar k.pdf](https://repository.unair.ac.id/67079/%0Ahttps://repository.unair.ac.id/67079/1/JURNAL_Fis.IIP.26%2017%20Kar%20k.pdf)
- Kurniasari, E., Rusmana, N., & Budiman, N. (2019). *Gambaran Umum Kesejahteraan Psikologis Mahasiswa*. 3, 52–58.
- Kusumastuti, D. (2020). *Kecemasan dan Prestasi Akademik pada Mahasiswa* *Anxiety and Academic Achievement in College Students*. 12(1), 22–33.
- Lati, D., & Sawitri, D. R. U. (2016). *Dukungan Dosen dan Teman Sebaya dengan Efikasi Diri Akademik Mahasiswa pada Mahasiswa Tahun Pertama Jurusan Teknik Sipil Fakultas Teknik Universitas Diponegoro*. *Jurnal Empati*, 5(1), 14–18.
- Leader, M. (2024). *What are the Traits of a Mindful Person*. <https://www.mindfulleader.org/traits-of-a-mindful-person>
- Lin, J. W., & Mai, L. J. (2016). *Impact of Mindfulness Meditation Intervention on Academic Performance*. *Innovations in Education and Teaching International*, 3297(September), 1–10. <https://doi.org/10.1080/14703297.2016.1231617>

- MacKenzie, M. J., Carlson, L. E., and Ekkekakis, P. (2019). *Examining the link between mindfulness and academic performance outcomes in undergraduate students: a systematic review of the empirical literature.*
- Makarim, N. K. (2023). *Pengaruh Orang Lain Terhadap Konsep Diri dan Harga Diri Seseorang Terhadap Diri Kita.* <https://www.masa.biz.id/pengaruh-orang-lain-terhadap-konsep-diri-dan-harga-diri-seseorang-terhadap-diri-kita/>
- Mark Williams, D. P. (2016). *Mindfulness: A practical guide to finding peace in a frantic world.*
- Masrurin, S. (2017). *Analisis prestasi akademik mahasiswa yang merangkap sebagai pekerja: Studi pada Universitas Islam Negeri Maulana Maliki Malang.* <http://etheses.uin-malang.ac.id/id/eprint/11617%0Ahttp://etheses.uin-malang.ac.id/11617/1/13510164.pdf>
- Novi. (2022). *Pengertian Kompetensi: Manfaat dan Faktor-faktor yang Mempengaruhi Kompetensi.* Gramedia Blog.
- Nurdin. (2020). *Teori Pengembangan Kematangan Diri.* <https://disdik.purwakartakab.go.id/teori-pengembangan-kematangan-diri/?teori-pengembangan-kematangan-diri>
- Prastuti, N. A. Z. E. (2020). ‘Welas Asih Diri’ dan ‘Bertumbuh’: Hubungan Self-Compassion dan Flourishing pada Mahasiswa. *Mediapsi*, 6(1), 71–78. <https://doi.org/10.21776/ub.mps.2020.006.01.8>
- Prianto, A. (2023). Keterlibatan mahasiswa dalam pembelajaran berbasis MBKM dalam memperkuat kecakapan kerja utama. *5th Conference on Research and Community Services STKIP PGRI Jombang*, 1–18.
- Rachmawati, E. M., & Widyasari, P. (2021). Mindfulness dan Implikasinya dalam Penetapan Tujuan pada Mahasiswa Program Sarjana. *Jurnal Imiah Pendidikan Dan Pembelajaran*, 5(2), 303. <https://doi.org/10.23887/jipp.v5i2.35567>

- Rafid, M. (2020). *Apa yang Dimaksud Mindfulness*. <https://www.dictionio.id/t/apa-yang-dimaksud-dengan-mindfulness/124228>
- Ridha, A. A. (2022). Peran Dukungan Sosial Keluarga dan Kemandirian Belajar terhadap Flourishing pada Mahasiswa yang Terancam Drop Out. *Jurnal Psikologi Integratif*, 10(2), 224. <https://doi.org/10.14421/jpsi.v10i2.2615>
- Ryff. (1989). Happiness is Everything, or is it ? Explorations on the Meaning of Psychological Well-being. *Journal of Personality and Social Psychology*.
- Sakinatur Rahmawati, Mintasih Indriayu, M. S. (2017). *Pengaruh Tekanan Akademik terhadap Prestasi Akademik Mahasiswa Pendidikan Ekonomi Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Sebelas Maret. september 2016*, 1–6.
- Salim, F., & Fakhrurrozi, M. (2020). *Academic Self-Efficacy and Resilience on Undergraduate Students*. 175–187.
- Saradina. (2021). Hubungan antara Mindfulness dengan Psychological Well-being pada Ibu yang Bekerja di Banda Aceh. *Journal of Chemical Information and Modeling*, 53(February), 2021. <https://doi.org/10.1080/09638288.2019.1595750><https://doi.org/10.1080/17518423.2017.1368728><http://dx.doi.org/10.1080/17518423.2017.1368728><https://doi.org/10.1016/j.ridd.2020.103766><https://doi.org/10.1080/02640414.2019.1689076><https://doi.org/>
- Sari, N. I. (2019). *Tingkat Flourishing pada Mahasiswa Universitas Negeri Semarang (Studi Komparasi Berdasarkan Gender)*.
- Simatupang, E., & Yuhertiana, I. (2021). Merdeka Belajar Kampus Merdeka terhadap Perubahan Paradigma Pembelajaran pada Pendidikan Tinggi: Sebuah Tinjauan Literatur. *Jurnal Bisnis, Manajemen, Dan Ekonomi*, 2(2), 30–38. <https://doi.org/10.47747/jbme.v2i2.230>
- Siti Istiqomah dan, & Salma. (2022). Hubungan Antara Mindfulness Dan Psychological Well-Being Pada Mahasiswa Baru Yang Tinggal Di Pondok.

Jurnal Empati, 8(4), 127–132.

- Sugata, A., Gautama, S. A., & Pramono, E. (2022). *Pengaruh Mindfulness terhadap Minat Belajar Mahasiswa Sekolah Tinggi Ilmu Agama Budha Jinarakkhita Bandar Lampung Tahun 2021*. 08(2), 87–95.
<https://doi.org/10.53565/abip.v8i2.649>
- Teodorczuk, K., Guse, T., Alexander, G., & Plessis, D. (2016). *Mindfulness and Academic Achievement in South African University Students*. April.
<https://doi.org/10.13140/RG.2.1.3307.8169>
- Tuck, I., & Anderson, L. (2014). Forgiveness, flourishing, and resilience: The influences of expressions of spirituality on mental health recovery. *Issues in Mental Health Nursing*, 35(4), 277–282.
<https://doi.org/10.3109/01612840.2014.885623>
- Ulfah. (2023). Pengaruh Kesehatan Mental Terhadap Prestasi Akademik Mahasiswa Tingkat Akhir. *Annual Guidance and Counseling Academic Forum*, 23–28.
- University, M. (2020). *5 Keuntungan Menggiurkan Menjadi Mahasiswa Berprestasi*.
- Utomo, K. B. (2020). *Mindfulness*. [https://student-activity.binus.ac.id/kmbd/2020/10/mindfulness/#:~:text=Mindfulness adalah sebuah praktik dalam,menghakimi atau menilai hal tersebut.](https://student-activity.binus.ac.id/kmbd/2020/10/mindfulness/#:~:text=Mindfulness%20adalah%20sebuah%20praktik%20dalam,menghakimi%20atau%20menilai%20hal%20tersebut.)
- Yulianto, H. S. (2023). *Pengertian Inovatif beserta Perilaku dan Ciri-cirinya*.
- Yunita, M. M., & Lesmana, T. (2019). Hubungan Mindfulness Dan Vigor Dengan Prestasi Akademik Pada Mahasiswa Di Universitas X. *Proyeksi*, 14(2), 172.
<https://doi.org/10.30659/jp.14.2.172-184>

LAMPIRAN

Lampiran 1 Skala Penelitian Mindfulness

Nama :

Usia :

Jenis Kelamin :

Tahun kuliah :

Jurusan :

Pilihan jawaban tersedia adalah :

1 = Sangat tidak setuju,

2 = tidak setuju,

3 = ragu-ragu,

4 = setuju,

5 = sangat setuju.

No	Pertanyaan	STS	TS	RR	S	SS
1	Saya mempertimbangkan permintaan dari anggota tim.					
2	Saya terlibat dengan anggota tim untuk mengembangkan kerjasama tim dan menumbuhkan rasa kepemilikan.					
3	Saya memposisikan diri sebagai anggota tim ketika mereka sedang mengerjakan tugas					
4	Saya membuat pengalaman kerja anggota tim saya menjadi bermakna dan produktif.					
5	Saya mengetahui kekuatan dan keterbatasan anggota tim					
6	Saya mengakui pentingnya memiliki kontrol diri dan saya menunjukkan hal tersebut kepada anggota tim saya, bahkan dalam situasi yang menekan.					

Lampiran 2 Skala Penelitian Flourishing

Nama :

Usia :

Jenis Kelamin :

Tahun kuliah :

Jurusan :

Pilihan jawaban tersedia adalah :

1 = Sangat Tidak Setuju,

2 = Tidak Setuju,

3 = Sedikit Tidak Setuju,

4 = Netral,

5 = Sedikit Setuju,

6 = Setuju,

7 = Sangat Setuju.

No	Pertanyaan	STS	TS	Se TS	N	Se S	S	SS
1	Saya menjalani hidup dengan tujuan dan bermakna							
2	Hubungan sosial saya mendukung dan bermanfaat.							
3	Saya terlibat dan tertarik dengan kegiatan sehari-hari saya							
4	Saya secara aktif berkontribusi pada kebahagiaan dan kesejahteraan orang lain.							
5	Saya berkompeten dan mampu dalam menjalani aktivitas yang penting bagi saya							
6	Saya adalah orang yang baik dan menjalani kehidupan yang baik							
7	Saya optimis dengan masa depan saya.							
8	Orang-orang menghormati saya							

Lampiran 3 Skala Penelitian Achievement Efficacy

Nama :

Usia :

Jenis Kelamin :

Tahun kuliah :

Jurusan :

Pilihan jawaban tersedia adalah :

1 = Sangat Tidak Penting,

2 = Tidak Penting,

3 = Sedikit Tidak Penting,

4 = Netral,

5 = Sedikit Lebih Penting,

6 = Penting,

7 = Sangat Penting.

No	Pertanyaan	STP	TP	Se TP	N	SLP	P	SP
1	Saya dapat memiliki tugas baru dan menantang.							
2	Saya dapat diakui atas prestasi saya melalui penilaian secara objektif							
3	Saya memiliki kesempatan untuk menerima gaji yang besar dan penghargaan							
4	Saya merasa mampu mendapatkan penghargaan pribadi dengan melakukan tugas-tugas yang menantang.							
5	Saya bisa menjadi ahli dan profesional di bidang saya							

6	Ada peluang untuk naik ke posisi tingkat yang lebih tinggi							
7	Saya dapat bekerja sama dan belajar dari atasan saya							
8	Saya dapat dipromosikan dengan cepat berdasarkan pencapaian saya.							
9	Saya dapat menciptakan hasil yang berkontribusi pada kesuksesan perusahaan.							

Lampiran 4 Skoring Item Mindfulness

LS3	LS10	LS17	LS24	LS34	LS38
5	4	5	5	4	5
4	4	4	5	4	4
4	4	4	4	4	4
3	4	3	2	4	2
5	4	5	4	4	5
4	3	5	3	3	4
4	4	5	5	5	5
4	3	4	4	5	3
4	4	3	3	4	4
4	4	4	4	4	4
4	4	4	4	4	4
3	3	4	3	4	4
4	4	4	4	4	4
3	4	4	4	4	4
5	5	5	4	5	5
4	4	3	4	4	4
3	4	4	4	4	4
4	4	4	4	4	3
3	3	2	5	4	5
4	4	4	4	4	4
3	5	4	3	4	4
4	4	3	3	4	3
4	4	3	4	4	4
5	4	5	5	5	5
5	5	2	2	4	4
4	5	3	3	4	3
5	3	3	3	3	4
5	5	2	5	4	3
5	4	4	4	4	4
4	5	5	5	5	4
5	4	5	4	4	4
4	4	4	4	4	4
4	3	3	4	3	4
3	3	3	3	3	2
3	3	3	3	3	3
5	4	5	4	5	4
5	5	3	5	5	1
4	4	4	4	4	4
3	3	4	3	4	4
4	3	3	4	4	3
4	4	4	4	5	4
5	4	3	4	4	5
3	4	3	4	2	3
4	4	5	4	4	4
4	4	3	5	4	4
5	5	4	2	5	3
4	4	4	4	4	4
4	4	4	4	4	4
4	4	3	3	4	3
5	2	4	3	3	4
4	5	4	4	5	3
3	5	4	5	4	4
3	4	4	4	4	4
5	5	5	5	4	4
4	4	4	4	4	4
4	1	2	2	2	3
4	4	4	4	4	4
4	4	4	4	4	4
4	4	4	4	4	4
4	4	3	5	4	4
4	5	4	5	5	4
3	3	3	3	3	3

4	3	4	4	3	3
4	4	4	4	4	4
5	5	5	5	5	5
5	5	5	5	5	5
5	5	5	5	5	5
4	4	4	4	4	4
1	1	4	3	4	5
3	3	3	3	3	3
3	4	3	3	3	3
4	3	4	4	5	5
5	5	4	5	5	4
5	4	3	3	3	3
3	2	2	2	2	4
3	3	3	3	3	3
4	4	3	4	4	4
4	4	4	5	5	5
3	4	2	4	4	4
4	4	4	4	4	4
4	4	4	4	4	4
4	4	4	4	5	4
4	4	3	5	5	4
4	4	4	4	4	4
3	3	3	3	3	3
4	3	4	5	4	4
5	5	1	5	5	5
4	4	4	4	4	4
4	4	4	4	4	4
4	4	5	4	4	4
3	4	3	4	4	2
3	3	3	3	3	4
3	4	4	4	4	4
5	4	3	4	5	4
5	5	5	4	5	5
4	4	5	4	5	4
4	4	4	4	4	4
1	1	1	1	1	1
1	1	1	2	2	2
4	4	4	4	4	4
3	3	3	3	3	4
1	1	1	1	1	1
5	5	5	3	5	5
4	5	5	5	5	5
4	5	4	5	4	5
5	5	4	4	3	5
4	4	3	4	4	3
4	4	4	4	4	4
4	5	5	5	5	5
3	3	3	4	4	4
4	4	3	4	4	3
5	4	2	3	3	3
4	4	4	5	4	4
4	3	2	3	3	4
5	5	4	5	5	5
2	1	4	2	1	1
4	3	3	4	4	3
3	3	3	3	3	3
4	4	5	5	5	5
3	4	4	3	4	3
4	4	4	4	4	4
4	4	4	4	4	4
4	4	4	5	5	5
4	3	4	4	3	3
3	4	4	5	4	4
3	4	2	3	5	3
5	5	5	5	5	5
4	4	4	4	4	4
4	4	4	4	4	4

4	4	4	4	4	4
4	4	4	4	4	4
4	3	3	4	3	4
5	5	5	5	5	5
4	3	4	3	3	3
5	5	5	5	5	5
4	4	4	5	5	5
3	4	4	3	3	3
4	5	4	5	4	4
5	5	4	5	5	4
3	5	5	5	5	5
4	4	4	4	4	4
3	4	4	4	4	4
5	5	5	5	5	5
3	3	2	3	2	3
4	5	5	5	4	5
3	3	3	3	3	3
4	4	4	4	4	4
5	4	3	5	5	3
4	4	4	4	4	4
3	4	4	3	4	3
4	4	1	4	5	5
4	5	5	5	5	5
4	4	4	4	4	4
4	4	4	4	4	4
4	4	4	4	4	4
4	4	4	4	4	4
5	5	5	5	5	5
3	3	3	3	3	3
4	3	3	5	5	5
5	5	5	5	5	5
3	4	3	4	4	4
4	4	4	4	4	4
4	4	4	4	4	4
5	5	5	5	5	5
4	4	4	4	4	4
4	4	4	4	4	4
4	5	4	4	4	5
5	5	5	5	5	5
4	4	4	5	5	4
2	4	4	4	4	4
4	4	4	3	4	4
5	4	3	5	4	4
5	5	4	4	5	5
3	3	3	3	3	3
4	4	5	5	5	5
5	5	5	5	5	5
5	5	5	5	5	5
4	5	3	4	4	4
4	4	4	4	4	5
4	4	3	4	5	4
4	4	3	4	4	4
4	5	4	4	4	5
3	4	3	4	5	3
4	4	4	5	4	5
4	3	4	5	5	5
5	5	5	5	5	5
4	4	4	5	4	4
3	2	3	3	3	3
4	5	5	5	5	5
4	4	3	4	4	4
4	4	4	4	4	4
4	4	3	4	4	3
4	4	4	5	5	4
4	4	4	4	4	4
4	2	4	3	3	2

3	4	2	4	4	5
3	3	3	4	3	4
5	4	3	5	5	5
4	3	3	5	4	4
3	4	3	5	3	3
4	5	4	4	5	5
4	4	3	4	4	4
4	4	4	4	4	4
4	4	4	4	4	4
4	4	4	4	5	4
4	3	4	3	4	4
4	4	4	4	4	4
3	3	3	3	3	3
3	3	3	3	3	3
3	4	3	3	4	4
5	4	4	5	4	4
3	3	3	3	4	3
5	4	5	2	4	3
3	3	4	4	4	4
4	4	4	4	4	4
4	4	4	4	5	4
4	5	4	5	5	5
4	5	3	4	4	3
3	5	5	5	5	5
5	5	5	3	5	5
4	4	4	4	5	5
4	4	4	4	5	5
4	4	4	4	4	4
4	4	2	4	4	4
4	4	4	4	5	4
4	4	3	4	4	4
4	4	4	4	4	3
5	5	5	5	5	5
2	3	2	2	3	5
5	4	4	5	5	4
4	5	4	5	4	4
5	4	5	5	5	4

6	6	6	6	7	7	6	7
6	6	6	6	6	6	6	6
6	6	5	5	5	4	4	4
7	7	7	7	7	7	7	7
7	7	7	7	7	7	6	7
6	6	6	6	6	6	6	6
7	5	4	7	5	3	5	6
4	4	4	4	4	4	4	4
4	4	4	4	4	4	4	4
4	5	5	4	5	5	4	5
6	7	6	6	6	7	6	7
5	4	4	4	5	4	5	5
4	4	4	4	4	4	3	4
4	4	4	4	4	4	4	4
6	6	6	6	6	6	6	6
5	6	5	5	4	5	5	5
7	7	7	7	7	7	7	7
6	6	6	6	6	6	6	6
4	4	4	4	4	4	4	4
6	7	4	6	7	5	4	4
4	5	5	5	5	6	4	6
4	6	5	5	5	5	5	5
4	4	4	4	4	4	4	4
5	4	5	3	5	5	6	4
4	7	4	5	7	6	7	6
6	6	6	6	6	6	6	6
5	5	5	5	5	5	5	4
4	4	5	2	5	4	7	4
5	6	6	5	6	6	5	5
4	4	5	5	4	4	4	4
4	6	3	6	5	7	6	4
7	6	5	4	5	6	7	7
6	7	6	6	6	6	7	6
7	7	7	7	7	7	7	7
4	4	4	4	4	4	4	4
5	5	5	5	5	5	5	5
5	5	5	5	5	5	5	5
6	7	7	2	3	6	3	5
5	3	4	3	4	4	3	3
1	1	1	1	1	1	1	1
7	7	7	7	7	5	7	7
6	5	5	6	5	5	6	5
5	6	5	5	5	5	5	5
4	4	5	5	5	4	6	6
5	5	5	4	5	4	4	4
6	6	6	6	6	6	6	6
7	7	7	7	7	7	7	7
4	4	4	4	4	4	7	4
5	5	5	5	5	5	5	5
4	4	4	4	4	4	4	4
7	7	7	7	6	6	5	6
3	2	2	3	2	2	3	3
7	7	7	7	7	7	7	7
7	6	5	6	5	7	6	7
4	4	4	3	4	5	6	4
4	4	4	4	4	4	4	4
4	7	7	6	6	5	4	7
6	6	6	7	5	7	6	6
6	5	4	4	6	5	5	7
7	6	6	6	6	6	7	7
4	4	3	5	4	4	4	3
2	4	5	5	4	6	6	7
7	7	7	7	6	7	7	6
7	1	4	7	7	7	7	1
4	4	4	4	4	4	4	4
5	6	6	6	6	4	5	5

5	4	5	4	5	5	5	4
5	5	4	6	7	4	5	6
6	5	4	6	5	6	4	6
7	7	7	7	7	7	7	7
5	5	5	4	4	5	5	5
5	4	6	6	6	6	6	6
6	6	6	5	6	6	4	6
4	4	4	4	4	4	4	4
6	5	5	6	5	5	4	5
7	7	7	7	7	5	6	5
2	5	5	4	3	2	2	2
4	4	4	4	4	4	4	4
4	6	5	6	6	5	5	5
6	6	6	6	6	6	6	5
3	4	4	2	4	4	4	5
4	5	4	6	4	5	6	5
1	3	5	5	6	6	2	3
4	4	4	4	4	4	4	4
4	4	4	4	4	4	4	4
6	6	6	5	6	6	6	6
5	5	5	6	6	6	5	5
4	7	6	5	3	2	1	6
7	5	6	6	6	6	6	6
7	7	7	7	7	7	7	7
6	6	4	6	4	6	4	6
4	4	4	4	4	4	4	4
6	6	5	6	5	5	5	4
7	7	7	7	7	7	7	7
4	4	4	4	4	4	4	4
5	6	6	6	6	7	5	5
7	7	7	7	7	7	7	7
5	7	6	4	5	5	5	7
6	6	6	6	6	6	6	6
6	5	6	5	6	6	6	6
7	7	7	7	7	7	7	7
6	6	4	4	6	6	6	6
4	4	4	4	4	4	1	4
3	5	3	6	7	7	3	4
7	1	7	7	7	7	7	7
7	7	6	5	7	7	7	6
6	6	6	6	6	6	7	7
4	4	4	4	4	4	4	4
5	6	5	4	5	6	7	5
6	7	5	7	7	6	5	7
4	6	5	5	4	5	6	4
7	7	7	7	7	7	7	7
7	7	7	7	7	7	7	7
7	7	7	7	7	7	7	7
6	6	6	6	6	6	6	6
6	6	7	6	6	6	6	7
6	6	6	5	6	6	6	6
6	6	6	6	6	6	6	7
7	7	7	7	7	7	7	7
4	4	4	4	4	4	4	4
7	7	7	7	7	7	7	7
7	7	5	4	6	7	7	6
7	7	7	6	7	7	7	7
6	6	6	7	6	6	6	6
4	4	4	4	4	4	4	4
7	7	7	7	7	7	5	7
5	5	5	5	5	5	6	6
6	6	6	6	6	6	6	6
3	5	4	5	6	3	7	4
4	5	4	4	5	5	5	5
5	5	5	4	5	5	5	5
5	5	5	3	4	5	5	6

6	4	6	6	4	5	6	3
6	5	5	5	4	4	5	5
3	6	6	2	2	7	5	5
5	4	4	5	5	5	4	4
5	6	5	6	5	5	4	6
3	4	4	2	4	4	4	5
2	3	2	1	4	4	2	3
6	6	6	6	6	6	5	4
4	5	5	4	5	6	6	6
7	6	6	5	6	5	7	5
5	4	5	4	4	4	5	3
6	6	6	6	6	6	6	6
4	4	4	5	4	5	5	5
4	4	4	4	4	4	4	3
4	5	7	4	2	2	5	3
7	6	6	7	6	6	6	6
5	5	5	5	6	6	4	5
3	3	3	5	4	4	4	4
4	4	4	4	4	4	4	4
5	5	4	5	6	6	5	5
6	6	6	6	6	6	7	6
7	7	6	6	6	6	7	7
5	5	5	4	6	6	6	5
6	6	7	7	7	6	6	6
6	6	6	5	7	7	7	7
4	4	4	6	5	5	3	5
6	6	5	6	5	5	5	6
3	5	4	5	5	6	5	6
5	6	6	4	5	6	6	7
5	5	5	5	6	6	5	5
5	4	6	5	5	5	5	6
7	7	7	7	7	7	7	7
5	3	5	2	3	4	4	5
6	5	6	5	6	6	6	5
7	7	6	6	7	6	7	6
5	5	4	4	4	4	4	4

5	4	4	4	5	4	4	5	5
6	6	7	5	6	6	6	5	7
6	5	6	5	5	5	5	5	5
7	7	7	7	7	7	7	7	7
4	4	5	5	5	4	6	5	6
4	4	4	4	4	4	4	6	4
5	4	7	7	7	6	5	6	6
4	4	4	4	4	4	4	4	4
4	5	4	4	5	5	4	4	4
5	6	6	5	4	4	4	6	5
3	4	3	5	5	1	3	3	4
6	5	6	6	6	6	6	6	6
6	4	4	6	5	4	4	6	6
7	7	6	7	7	7	7	7	7
4	3	4	5	4	4	4	4	4
4	4	6	4	4	4	4	4	6
4	4	4	4	4	4	4	4	4
6	6	6	6	6	6	6	6	6
4	4	4	4	4	4	4	4	4
6	5	6	6	6	6	6	6	6
6	5	6	5	5	5	5	4	6
6	3	4	1	6	2	3	3	7
5	7	7	6	7	7	6	7	7
6	6	6	6	7	6	6	6	6
6	6	6	6	6	6	6	6	6
4	4	4	4	4	4	4	4	4
6	5	6	5	5	5	6	5	6
6	6	6	6	6	6	6	6	6
4	4	4	4	4	4	4	4	4
7	6	7	7	7	7	7	7	7
7	7	7	7	7	7	7	7	7
5	4	6	5	7	7	5	7	7
6	6	6	6	6	6	6	6	6
7	6	6	6	7	7	6	7	6
7	7	7	7	7	7	7	7	7
6	6	6	6	6	6	4	7	6
4	4	4	4	4	4	4	4	4
7	7	7	5	5	5	5	5	5
7	7	7	7	7	7	7	7	7
5	5	5	6	5	6	6	5	6
5	5	6	6	6	7	5	7	5
4	4	4	4	4	4	4	4	4
6	5	7	6	7	7	7	7	7
5	4	6	5	6	4	6	6	6
4	4	6	6	6	5	4	6	6
7	7	7	7	7	7	7	7	7
7	7	7	7	7	7	7	7	7
7	7	7	7	7	7	7	7	7
7	6	7	7	7	7	7	7	5
6	7	6	7	6	7	7	7	7
5	5	6	6	6	6	6	6	6
7	7	6	6	7	7	7	6	7
7	7	7	7	7	7	7	7	7
5	5	5	7	5	6	4	5	4
7	7	7	7	7	7	7	6	7
5	6	7	6	4	4	4	5	7
7	7	7	7	7	7	7	7	7
5	5	5	7	6	6	4	4	6
4	4	4	4	4	4	4	4	4
7	7	7	7	7	7	7	7	7
6	5	5	5	5	5	5	5	5
6	6	6	6	6	6	6	6	6
7	5	7	7	6	7	6	6	5
4	5	5	4	5	7	5	6	6
5	6	6	6	6	6	6	6	6
6	6	6	4	4	4	5	5	4

3	5	6	4	4	4	4	5	5
4	3	4	3	4	4	4	4	4
3	6	5	7	7	7	7	6	7
4	5	5	5	6	4	6	6	5
4	4	6	3	7	5	6	4	6
7	4	7	7	7	7	5	7	7
4	4	5	4	4	4	4	5	5
7	6	6	6	6	6	6	6	6
6	5	6	6	6	6	6	7	6
7	4	6	6	5	7	5	6	7
5	3	4	4	5	3	5	3	5
6	6	6	6	6	6	6	6	6
4	4	4	4	4	4	4	4	4
4	4	4	4	4	4	3	3	3
5	6	6	6	5	5	5	5	6
7	6	7	7	7	6	6	7	7
5	4	6	4	6	6	6	5	6
6	6	6	4	4	6	4	6	6
6	5	5	4	4	4	4	4	4
6	6	6	7	6	6	5	6	6
6	6	6	6	7	6	6	6	6
5	7	7	7	7	7	7	7	7
5	4	5	4	4	4	4	4	5
7	7	7	7	7	7	7	7	7
6	7	4	7	7	7	7	6	6
7	6	7	7	7	7	6	7	7
6	6	6	6	6	6	6	6	6
5	5	6	5	5	5	5	5	6
7	5	6	7	7	6	7	7	7
7	5	7	6	7	7	6	7	6
5	5	5	5	6	5	5	6	5
7	6	7	7	7	7	7	7	7
3	5	6	5	3	3	4	5	1
6	6	7	6	7	7	6	7	6
6	6	7	6	6	6	7	7	7
7	6	6	3	4	4	4	4	4

Lampiran 7 Uji Validitas Skala Mindfulness

		Correlations						
		LS3	LS10	LS17	LS24	LS34	LS38	Mindful
LS3	Pearson Correlation	1	.594**	.463**	.491**	.552**	.462**	.749**
	Sig. (2-tailed)		.000	.000	.000	.000	.000	.000
	N	296	296	296	296	296	296	296
LS10	Pearson Correlation	.594**	1	.534**	.602**	.679**	.490**	.820**
	Sig. (2-tailed)	.000		.000	.000	.000	.000	.000
	N	296	296	296	296	296	296	296
LS17	Pearson Correlation	.463**	.534**	1	.518**	.547**	.476**	.753**
	Sig. (2-tailed)	.000	.000		.000	.000	.000	.000
	N	296	296	296	296	296	296	296
LS24	Pearson Correlation	.491**	.602**	.518**	1	.688**	.557**	.815**
	Sig. (2-tailed)	.000	.000	.000		.000	.000	.000
	N	296	296	296	296	296	296	296
LS34	Pearson Correlation	.552**	.679**	.547**	.688**	1	.576**	.850**
	Sig. (2-tailed)	.000	.000	.000	.000		.000	.000
	N	296	296	296	296	296	296	296
LS38	Pearson Correlation	.462**	.490**	.476**	.557**	.576**	1	.751**

	Sig. (2-tailed)	.000	.000	.000	.000	.000		.000
	N	296	296	296	296	296	296	296
Mindful	Pearson Correlation	.749**	.820**	.753**	.815**	.850**	.751**	1
	Sig. (2-tailed)	.000	.000	.000	.000	.000	.000	
	N	296	296	296	296	296	296	296

** . Correlation is significant at the 0.01 level (2-tailed).

Lampiran 8 Uji Validitas Skala Flourishing

		Correlations								
		SW 6	SW 7	SW 8	SW 9	SW 10	SW 11	SW 12	SW 13	Flourish
SW 6	Pearson Correlation	1	.663**	.656**	.260**	.650**	.601**	.689**	.636**	.842**
	Sig. (2-tailed)		.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000
	N	296	296	296	296	296	296	296	296	296
SW 7	Pearson Correlation	.663**	1	.630**	.207**	.534**	.533**	.531**	.702**	.772**
	Sig. (2-tailed)	.000		.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000
	N	296	296	296	296	296	296	296	296	296
SW 8	Pearson Correlation	.656**	.630**	1	.270**	.655**	.647**	.589**	.615**	.827**
	Sig. (2-tailed)	.000	.000		.000	.000	.000	.000	.000	.000
	N	296	296	296	296	296	296	296	296	296
SW 9	Pearson Correlation	.260**	.207**	.270**	1	.296**	.251**	.212**	.220**	.333**
	Sig. (2-tailed)	.000	.000	.000		.000	.000	.000	.000	.000
	N	296	296	296	296	296	296	296	296	296
SW 10	Pearson Correlation	.650**	.534**	.655**	.296**	1	.663**	.577**	.575**	.817**
	Sig. (2-tailed)	.000	.000	.000	.000		.000	.000	.000	.000
	N	296	296	296	296	296	296	296	296	296
SW 11	Pearson Correlation	.601**	.533**	.647**	.251**	.663**	1	.633**	.620**	.817**

	Sig. (2-tailed)	.000	.000	.000	.000	.000		.000	.000	.000
	N	296	296	296	296	296	296	296	296	296
SW 12	Pearson Correlation	.689**	.531**	.589**	.212**	.577**	.633**	1	.656**	.797**
	Sig. (2-tailed)	.000	.000	.000	.000	.000	.000		.000	.000
	N	296	296	296	296	296	296	296	296	296
SW 13	Pearson Correlation	.636**	.702**	.615**	.220**	.575**	.620**	.656**	1	.817**
	Sig. (2-tailed)	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000		.000
	N	296	296	296	296	296	296	296	296	296
Flourish	Pearson Correlation	.842**	.772**	.827**	.333**	.817**	.817**	.797**	.817**	1
	Sig. (2-tailed)	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000	
	N	296	296	296	296	296	296	296	296	296

** . Correlation is significant at the 0.01 level (2-tailed).

Achieve	Pearson	.778**	.778**	.849**	.871**	.850**	.831**	.853**	.878**	.825**	1
e	Correlation										
	Sig. (2-tailed)	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000	
	N	296	296	296	296	296	296	296	296	296	296

** . Correlation is significant at the 0.01 level (2-tailed).

Lampiran 10 Uji Reliabilitas Skala Mindfulness, Flourishing, dan Achievement

	Scale Mean if Item Deleted	Scale Variance if Item Deleted	Corrected Item-Total Correlation	Cronbach's Alpha if Item Deleted
Mindful	92.1520	276.163	.686	.802
Flourish	73.8108	158.852	.696	.642
Achieve	66.4223	128.719	.743	.615

Lampiran 11 Kategorisasi Data

A. Mindfulness

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Rendah	2	.7	.7	.7
	Sedang	6	2.0	2.0	2.7
	Tinggi	288	97.3	97.3	100.0
	Total	296	100.0	100.0	

B. Flourishing

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Sedang	1	.3	.3	.3
	Tinggi	295	99.7	99.7	100.0
	Total	296	100.0	100.0	

C. Achievement

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Rendah	1	.3	.3	.3
	Sedang	295	99.7	99.7	100.0
	Total	296	100.0	100.0	

Lampiran 12 Analisis Data

A. Uji Deskriptif

Variabel	X Maks	X Min	Mean	SD
Mindfulness	24	6	$\frac{1}{2} \times (24+6)=15$	$\frac{1}{6} \times (24-6) = 3$
Flourishing	32	8	$\frac{1}{2} \times (32+8)=20$	$\frac{1}{6} \times (32-8)=4$
Achievement	36	9	$\frac{1}{2} \times (36+9)=22,5$	$\frac{1}{6} \times (36-9)=4,5$

B. Uji Normalitas

One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test

		Mindful	Flourish	Achieve	
N		296	296	296	
Normal Parameters ^{a,b}	Mean	24.0405	42.3818	49.7703	
	Std. Deviation	3.97429	8.56478	9.59385	
Most Extreme Differences	Absolute	.124	.066	.092	
	Positive	.099	.066	.084	
	Negative	-.124	-.061	-.092	
Test Statistic		.124	.066	.092	
Asymp. Sig. (2-tailed)		.000 ^c	.003 ^c	.000 ^c	
Monte Carlo Sig. (2-tailed)	Sig.	.001 ^d	.140 ^d	.014 ^d	
	99% Confidence Interval	Lower Bound	.000	.131	.011
		Upper Bound	.001	.149	.016

a. Test distribution is Normal.

b. Calculated from data.

c. Lilliefors Significance Correction.

d. Based on 10000 sampled tables with starting seed 299883525.

C. Uji Linearitas

ANOVA Table

			Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
Achieve * Mindful	Between Groups	(Combined)	13129.263	20	656.463	12.874	.000
		Linearity	12151.905	1	12151.905	238.305	.000
		Deviation from Linearity	977.358	19	51.440	1.009	.451
Within Groups			14023.116	275	50.993		
Total			27152.378	295			

ANOVA Table

			Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
Achieve * Flourish	Between Groups	(Combined)	15214.529	34	447.486	9.783	.000
		Linearity	12335.057	1	12335.057	269.684	.000
		Deviation from Linearity	2879.472	33	87.257	1.908	.003
Within Groups			11937.850	261	45.739		
Total			27152.378	295			

D. Uji Hipotesis

1. Uji Determinasi Mindfulness terhadap Achievement Efficacy

Model	R	R Square	Adjusted R Square	Std. Error of the Estimate
1	.349 ^a	.122	.119	.32741

a. Predictors: (Constant), Mindful

b. Dependent Variable: Achieve

2. Uji Determinasi Flourishing terhadap Achievement Efficacy

Model	R	R Square	Adjusted R Square	Std. Error of the Estimate
1	1.000 ^a	1.000	1.000	.00000

a. Predictors: (Constant), Flourish

b. Dependent Variable: Achieve

3. Uji Determinasi Mindfulness dan Flourishing terhadap Achievement Efficacy

Model	R	R Square	Adjusted R Square	Std. Error of the Estimate
1	.755 ^a	.570	.567	6.30991

a. Predictors: (Constant), Flourish, Mindful