

**PENGARUH *MINDFULNESS* DAN PERSEPSI DUKUNGAN SOSIAL  
TERHADAP *SCHOOL WELL-BEING* PADA MAHASISWA BARU  
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI MAULANA MALIK IBRAHIM  
MALANG**

**SKRIPSI**



Oleh:

Lilia Ais Andini

NIM 220401110020

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

**2026**

**HALAMAN JUDUL**

**PENGARUH *MINDFULNESS* DAN PERSEPSI DUKUNGAN  
SOSIAL TERHADAP *SCHOOL WELL-BEING* PADA MAHASISWA BARU  
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI MAULANA MALIK IBRAHIM  
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 :

Lilia Ais Andini

NIM.220401110020

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

**2026**

**LEMBAR PERSETUJUAN**  
**PENGARUH *MINDFULNESS* DAN PERSEPSI DUKUNGAN**  
**SOSIAL TERHADAP *SCHOOL WELL-BEING* PADA MAHASISWA BARU**  
**UNIVERSITAS ISLAM NEGERI MAULANA MALIK IBRAHIM**  
**MALANG**



**SKRIPSI**

Oleh :

Lilia Ais Andini

NIM.220401110020

Telah disetujui oleh:

Dosen Pembimbing	Tanda Tangan Persetujuan	Tanggal Persetujuan
Dosen Pembimbing 1  <u>Prof. Dr. H. Achmad Khudori Sholeh, M.Ag.</u> NIP. 196811242000031001		13 / 03 2026
Dosen Pembimbing 2  <u>Muh. Anwar Fu'adv, S.Psi, MA.</u> NIP. 198501102023211022		13 / 03 2026

Malang, 13 Maret 2026

Mengetahui,  
Ketua Program Studi  
  
Dr. Fina Hidayati, M.A.  
NIP. 198610092015032002

## LEMBAR PENGESAHAN


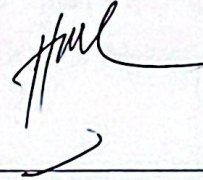

### PENGARUH *MINDFULNESS* DAN PERSEPSI DUKUNGAN SOSIAL TERHADAP *SCHOOL WELL-BEING* PADA MAHASISWA BARU UNIVERSITAS ISLAM NEGERI MAULANA MALIK IBRAHIM MALANG

#### SKRIPSI

Oleh :  
Lilia Ais Andini  
NIM.220401110020

Telah diujikan dan dinyatakan LULUS oleh Dewan Penguji Skripsi dalam Majelis  
Sidang Skripsi Pada tanggal 15 April 2026...

#### DEWAN PENGUJI SKRIPSI

Dosen Penguji	Tanda Tangan Persetujuan	Tanggal Persetujuan
<b>Sekretaris Penguji</b> <u>Muh. Anwar Fu'ady, S.Psi, MA.</u> NIP. 198501102023211022		29 / 4 2026
<b>Ketua Penguji</b> <u>Prof. Dr. H. Achmad Khudori Soleh, M.Ag.</u> NIP. 196811242000031001		28 / 4 2026
<b>Penguji Utama</b> <u>Dr. Novia Solichah, M.Psi., Psikolog</u> NIP. 199406162019082001		28 / 4 2026

Disahkan Oleh  
Dekan,



Prof. Dr. Hj. Siti Mahmudah, M.Si  
NIP. 196710291994032001

**NOTA DINAS**

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

*Assalamu'alaikum wr. Wb*

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

**PENGARUH *MINDFULNESS* DAN PERSEPSI DUKUNGAN  
SOSIAL TERHADAP *SCHOOL WELL-BEING* PADA MAHASISWA BARU  
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI MAULANA MALIK IBRAHIM  
MALANG**

Yang ditulis oleh:

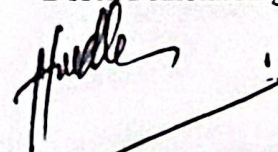
Nama : Lilia Ais Andini  
NIM : 220401110020  
Program : S1 Psikologi

Saya berpendapat bahwa skripsi tersebut sudah dapat diajukan kepada Fakultas Psikologi UIN Maulana Malik Ibrahim Malang untuk diujikan dalam sidang ujian skripsi.

*Wassalamu'alaikum wr. Wb*

Malang, 28 April 2026

Dosen Pembimbing 1



Prof. Dr. H. Achmad Khudori Sholeh, M.Ag.

NIP. 196811242000031001

**NOTA DINAS**

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

*Assalamu'alaikum wr. Wb*

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

**PENGARUH *MINDFULNESS* DAN PERSEPSI DUKUNGAN  
SOSIAL TERHADAP *SCHOOL WELL-BEING* PADA MAHASISWA BARU  
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI MAULANA MALIK IBRAHIM  
MALANG**

Yang ditulis oleh:

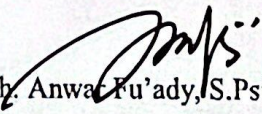
Nama : Lilia Ais Andini  
NIM : 220401110020  
Program : S1 Psikologi

Saya berpendapat bahwa skripsi tersebut sudah dapat diajukan kepada Fakultas Psikologi UTN Maulana Malik Ibrahim Malang untuk diujikan dalam sidang ujian skripsi.

*Wassalamu'alaikum wr. Wb*

Malang, 28 April 2026

Dosen Pembimbing 2

  
Muly Anwar Fu'ady, S.Psi, MA  
NIP. 198501102023211022

## LEMBAR PERNYATAAN

Yang bertanda tangan dibawah ini :

Nama : Lilia Ais Andini  
NIM : 220401110020  
Fakultas : Psikologi UIN Maulana Malik Ibrahim Malang

Menyatakan bahwa skripsi yang saya buat dengan judul **PENGARUH MINDFULNESS DAN PERSEPSI DUKUNGAN SOSIAL TERHADAP SCHOOL WELL-BEING PADA MAHASISWA BARU UNIVERSITAS ISLAM NEGERI MAULANA MALIK IBRAHIM MALANG**, adalah benar-benar hasil karya sendiri baik Sebagian maupun keseluruhan, kecuali dalam bentuk kutipan yang disebutkan sumbernya. Jika di kemudian 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 mendapat sanksi

Malang, 29 April 2026



Lilia Ais Andini

NIM. 220401110020

## MOTTO

فَإِذَا فَرَغْتَ فَانصَبْ

Apabila engkau telah selesai (dengan suatu kebajikan), teruslah bekerja keras  
(untuk kebajikan yang lain)

(QS. Al-Insyirah: 7)

*“It’s fine to fake it till you make it, till you Do, till it’s true”*

(Taylor Swift)

## **LEMBAR PERSEMBAHAN**

### **Alhamdulillah ‘ala kulli hal**

*Skripsi ini saya persembahkan untuk:*

Puji syukur kehadiran Allah SWT yang telah memberikan rahmat, kekuatan, serta kemudahan sehingga saya dapat menyelesaikan tugas akhir ini. Terima kasih ya Allah atas segala pertolongan-Mu yang selalu menguatkan langkah saya untuk terus berusaha dan bangkit setiap kali rasa lelah dan malas datang. Shalawat serta salam semoga senantiasa tercurah kepada Rasulullah SAW yang telah membawa umat manusia menuju jalan ilmu pengetahuan dan kebaikan, sehingga hingga saat ini kita dapat menuntut ilmu dengan penuh keberkahan.

Teruntuk kedua orang tua tercinta, Ayah dan Ibu, terima kasih atas segala kasih sayang, doa, serta dukungan yang tidak pernah putus. Terima kasih telah menjadi tempat pulang yang selalu menguatkan dan memberi semangat dalam setiap langkah yang saya jalani. Segala usaha, pengorbanan, serta doa yang ayah dan ibu panjatkan menjadi kekuatan terbesar bagi saya untuk terus melangkah hingga sampai pada tahap penyelesaian tugas akhir ini. Semoga Allah SWT senantiasa memberikan kesehatan, umur panjang, dan keberkahan kepada ayah dan ibu.

Teruntuk adik saya tersayang, Azzaliya, terima kasih telah menjadi salah satu alasan bagi kakak untuk terus berusaha menjadi lebih kuat dan lebih baik. Kehadiranmu menjadi penyemangat bagi kakak untuk terus belajar, berjuang, dan berusaha meraih apa yang telah dimulai. Semoga kamu juga selalu dimudahkan dalam meraih segala cita-cita dan impianmu.

Terima kasih secara khusus kepada Salsabila Al Mufidatun Nazhifah yang telah menjadi teman sekaligus rekan kerja dalam menjalankan usaha Keikicake. Terima kasih atas kebersamaan, kerja sama, serta dukungan yang telah diberikan selama menjalani berbagai proses bersama, baik dalam kegiatan perkuliahan maupun dalam mengembangkan usaha.

Terima kasih juga kepada Luthfia Hannani dan Salsabila Morinawa yang telah menjadi teman yang turut mewarnai masa perkuliahan saya. Terima kasih atas kebersamaan, dukungan, serta waktu yang dilalui bersama dalam belajar, berdiskusi, dan saling menyemangati selama proses perkuliahan.

Terima kasih kepada teman-teman di Laboratorium Konseling, teman-teman PSI, serta teman-teman yang selalu menemani saya dalam proses pengerjaan tugas, baik saat mengerjakan tugas di kafe maupun di perpustakaan kota. Kehadiran kalian telah menjadi bagian dari perjalanan ini dan memberikan banyak warna serta semangat dalam menyelesaikan proses akademik ini.

Dan terakhir, untuk diri saya sendiri. Terima kasih telah bertahan, berusaha, dan terus melangkah sejauh ini. Terima kasih karena tidak menyerah meskipun ada banyak rasa lelah, ragu, dan kecewa yang datang di sepanjang perjalanan. Maaf jika terkadang terlalu banyak menuntut diri sendiri, namun terima kasih karena tetap berusaha untuk bangkit dan melanjutkan perjuangan ini. Semoga segala usaha dan kerja keras yang telah dilakukan dapat menjadi sesuatu yang bernilai dan juga menjadi ibadah di sisi-Nya.

## KATA PENGANTAR

Puji syukur Alhamdulillah senantiasa penulis ucapkan kehadiran Allah SWT yang selalu memberikan Rahmat dan Hidayah-Nya sehingga penulis mampu menyelesaikan tesis ini. Sholawat serta salam senantiasa penulis haturkan kehadiran Nabi Muhammad SAW, yang senantiasa kita nantikan syafa'atnya kelak dihari akhir. Karya ini tidak akan pernah ada tanpa bantuan dari berbagai pihak yang telah terlibat. Untuk itu dengan segala kerendahan hati, peneliti mengucapkan rasa terimakasih yang setinggi-tingginya kepada :

1. Ibu Prof. Dr. Hj. Ilfi Nur Diana M. Si., selaku rektor Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang.
2. Ibu Dr. Hj. Siti Mahmudah, M.Si., selaku dekan Fakultas Psikologi Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang
3. Ibu Dr. Fina Hidayati, M.A selaku Ketua Program Studi Fakultas Psikologi Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang.
4. Bapak Prof. Dr. H. Achmad Khudori S., M.Ag selaku dosen pembimbing utama dan dosen wali. Terimakasih atas bimbingan, arahan, dukungan serta masukan selama penyusunan skripsi.
5. Bapak Muh. Anwar Fu'ady, S.Psi, MA selaku dosen pembimbing dua Terimakasih atas bimbingan, arahan, dukungan serta masukan selama penyusunan skripsi.
6. Segenap Civitas Akademika Fakultas Psikologi UIN Maulana Malik Ibrahim Malang yang sudah memberikan bimbingan dan juga bekal ilmu pengetahuan selama masa perkuliahan.
7. Kedua orang tua saya tercinta yang selalu memberikan doa, dukungan, kasih sayang, serta pengorbanan yang tidak pernah terhenti dalam setiap langkah perjalanan hidup saya. Doa, kepercayaan, dan semangat yang senantiasa diberikan menjadi kekuatan besar bagi saya hingga dapat mencapai titik ini. Semoga segala usaha dan harapan yang telah diberikan kepada saya dapat menjadi keberkahan dan kebanggaan bagi keluarga.

8. Kepada seluruh responden penelitian yang telah bersedia meluangkan waktu dan berpartisipasi dalam pengisian kuesioner pada penelitian ini. Partisipasi yang diberikan menjadi kontribusi yang sangat berarti serta membantu peneliti dalam memperoleh data yang dibutuhkan sehingga penelitian ini dapat terselesaikan dengan baik.
9. Kepada Kota Malang dengan segala sudut, pertemuan, dan kisah yang pernah saya lalui di dalamnya. Kota ini telah menjadi saksi dari berbagai proses, perjalanan, serta kenangan yang begitu berharga. Mungkin saya masih dapat datang dan menyusuri Kota Malang setiap hari seperti biasa, namun kisah-kisah yang pernah tercipta di masa itu tidak akan pernah terulang dengan cara yang sama. Setiap kenangan yang pernah ada akan selalu tersimpan dan menjadi bagian penting dalam perjalanan hidup saya.
10. Kepada diri saya sendiri yang telah berusaha bertahan, berproses, dan terus melangkah hingga sampai pada titik ini. Terima kasih karena tidak menyerah dalam setiap kesulitan, tetap berusaha menyelesaikan apa yang telah dimulai, serta terus belajar menjadi pribadi yang lebih kuat dan dewasa melalui setiap perjalanan yang dilalui. Semoga setiap langkah yang telah ditempuh menjadi pelajaran berharga untuk melangkah lebih jauh ke depan.

Penyusunan skripsi ini telah dilakukan dengan sungguh-sungguh serta melalui berbagai upaya maksimal dari penulis. Meskipun demikian, penulis menyadari bahwa skripsi ini masih memiliki keterbatasan dan belum sepenuhnya sempurna. Oleh karena itu, penulis sangat mengharapkan kritik dan saran yang bersifat membangun sebagai bahan perbaikan di masa mendatang. Penulis berharap skripsi ini dapat memberikan manfaat dan menambah wawasan, baik bagi para pembaca maupun bagi penulis sendiri.

Malang, 13 Maret 2025

Penulis

Lilia Ais Andini

NIM. 220401110020

## DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL .....	i
LEMBAR PERSETUJUAN .....	Error! Bookmark not defined.
LEMBAR PENGESAHAN .....	Error! Bookmark not defined.
NOTA DINAS.....	iii
NOTA DINAS.....	iv
LEMBAR PERNYATAAN .....	Error! Bookmark not defined.
MOTTO .....	vii
LEMBAR PERSEMBAHAN .....	viii
KATA PENGANTAR.....	x
DAFTAR ISI.....	xii
DAFTAR TABEL .....	xv
DAFTAR GAMBAR.....	xvi
DAFTAR LAMPIRAN .....	xvii
ABSTRAK .....	xviii
ABSTRACT .....	xix
المخلص.....	xx
BAB I.....	1
PENDAHULUAN.....	1
A. Latar Belakang Masalah.....	1
B. Rumusan Masalah .....	13
C. Tujuan Penelitian .....	14
D. Manfaat Penelitian .....	14
BAB II .....	16
KAJIAN TEORI .....	16

A.	<i>School Well-being</i> .....	16
1.	Definisi <i>School Well-being</i> .....	16
2.	Aspek-Aspek <i>School Well-being</i> .....	19
3.	Faktor yang Mempengaruhi <i>School Well-being</i> .....	21
B.	<i>Mindfulness</i> .....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
1.	Definsi <i>Mindfulness</i> .....	24
2.	Aspek-aspek <i>Mindfulness</i> .....	26
3.	Faktor yang Mempengaruhi <i>Mindfulness</i> .....	27
4.	<i>Mindfulness</i> dalam perspektif islam.....	29
C.	Persepsi dukungan sosial .....	33
1.	Definisi Persepsi dukungan sosial.....	33
2.	Aspek-aspek Persepsi dukungan sosial.....	35
3.	Persepsi dukungan sosial dalam Perspektif Islam.....	36
D.	Hubungan Antar Variabel .....	39
1.	Hubungan <i>Mindfulness</i> dengan <i>School Well-being</i> .....	39
E.	Kerangka Berpikir.....	42
F.	Hipotesis Penelitian.....	43
<b>BAB III</b> .....		<b>44</b>
<b>METODE PENELITIAN</b> .....		<b>44</b>
A.	Desain Penelitian.....	44
B.	Identifikasi Variabel.....	44
C.	Definisi Operasional.....	45
1.	<i>School Well-being</i> .....	45
2.	<i>Mindfulness</i> .....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
3.	Persepsi dukungan sosial .....	46
D.	Populasi, Sampel dan Teknik Pengambilan Sampel .....	47
1.	Populasi dan Sampel Penelitian .....	47
2.	Teknik Pengambilan Sampel.....	48
E.	Pengumpulan Data .....	49
F.	Uji Validitas dan Reliabilitas .....	53
G.	Teknik Analisis Data.....	58
<b>BAB IV</b> .....		<b>63</b>

<b>HASIL DAN PEMBAHASAN .....</b>	<b>63</b>
A. Gambaran Umum Objek Penelitian .....	63
B. Pelaksanaan Penelitian .....	64
C. Deskripsi Karakteristik Responden.....	64
1. Analisis Deskriptif .....	66
2. Uji Asumsi .....	72
3. Uji Hipotesis .....	77
E. Hasil Penelitian .....	80
1. Tingkat School Well-being, <i>Mindfulness</i> , Persepsi Dukungan Sosial mahasiswa baru Universitas Islam Negeri Malang.....	80
2. Pengaruh <i>Mindfulness</i> terhadap <i>School well-being</i> pada mahasiswa baru Universitas Islam Negeri Malang .....	81
3. Pengaruh Persepsi Dukungan Sosial terhadap <i>School well-being</i> pada mahasiswa baru Universitas Islam Negeri Malang.....	81
4. Pengaruh <i>Mindfulness</i> dan Persepsi Dukungan Sosial dan Variabel Independen yang paling berpengaruh terhadap <i>School well-being</i> pada mahasiswa baru Universitas Islam Negeri Malang.....	82
F. Pembahasan.....	82
1. Tingkat <i>School Well-being</i> , <i>Mindfulness</i> , Persepsi Dukungan Sosial mahasiswa baru Universitas Islam Negeri Malang.....	82
2. Pengaruh <i>Mindfulness</i> terhadap <i>School well-being</i> pada mahasiswa baru angkatan 2025 Universitas Islam Negeri Malang.....	87
3. Pengaruh Persepsi Dukungan Sosial terhadap <i>School well-being</i> pada mahasiswa baru Universitas Islam Negeri Malang.....	89
4. Pengaruh <i>Mindfulness</i> dan Persepsi Dukungan Sosial dan Variabel Independen yang paling berpengaruh terhadap <i>School well-being</i> pada mahasiswa baru Universitas Islam Negeri Malang.....	93
<b>BAB V.....</b>	<b>104</b>
<b>KESIMPULAN DAN SARAN .....</b>	<b>104</b>
A. Kesimpulan .....	104
B. Saran.....	106
<b>DAFTAR PUSTAKA .....</b>	<b>109</b>
<b>LAMPIRAN.....</b>	<b>114</b>

## DAFTAR TABEL

Tabel 3. 1 Skala Likert.....	50
Tabel 3. 2 Blueprint School Well-being .....	51
Tabel 3. 3 Blueprint Mindfulness.....	52
Tabel 3. 4 Blueprint Persepsi dukungan sosial .....	53
Tabel 3. 5 Expert Judgment .....	54
Tabel 3. 6 Uji Validitas Mindfulness .....	55
Tabel 3. 7 Uji Reliabilitas Mindfulness .....	55
Tabel 3. 8 Uji Validitas Persepsi dukungan sosial.....	56
Tabel 3. 9 Uji Reliabilitas .....	56
Tabel 3. 10 Uji Validitas School Well-being.....	57
Tabel 3. 11 Uji Reliabilitas School Well-being.....	58
Tabel 3. 12 Kategorisasi.....	59
Tabel 4. 1 Presentase Total Responden .....	65
Tabel 4. 2 Standart Deviasi Usia Responden.....	65
Tabel 4. 3 Presentasi Fakultas Responden .....	66
Tabel 4. 4 Hasil Uji Statistik Deskriptif.....	67
Tabel 4. 5 Rumus Kategrorisasi .....	69
Tabel 4. 6 Kategorisasi Tingkat Shool Well-being.....	69
Tabel 4. 7 Kategorisasi Tingkat Mindfulness .....	70
Tabel 4. 8 Tingkat Persepsi dukungan sosial.....	71
Tabel 4. 9 Hasil Uji Normalitas .....	71
Tabel 4. 10 Hasil Uji Regresi Linier Berganda.....	77
Tabel 4. 11 Tabel Hasil Uji T.....	78
Tabel 4. 12 Hasil Uji F .....	78
Tabel 4. 13 Hasil Uji Koefisien Determinasi Secara Simultan.....	79
Tabel 4. 14 Hasil Uji Koefisien Determinasi Secara Parsial .....	80

## DAFTAR GAMBAR

Gambar 2. 1 Kerangka Berpikir .....	42
Gambar 3. 1 Penentuan ukuran Sampel .....	48

## DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 2 Surat Izin Observasi Pra Skripsi.....	115
Lampiran 3 Surat Izin Penelitian.....	116
Lampiran 4 Item Skala Uji Coba .....	120
Lampiran 5 Hasil Uji Validitas dan Reliabilitas School wellbeing .....	124
Lampiran 6 Hasil Uji Validitas dan Reliabilitas Skala <i>Mindfulness</i> .....	125
Lampiran 7 Skala Penelitian .....	126
Lampiran 8 Hasil SPSS Uji Analisis Deskriptif .....	132
Lampiran 9 Hasil SPSS Uji Asumsi.....	133
Lampiran 10 Hasil SPSS Uji Hipotesis.....	135

## ABSTRAK

Lilia Ais Andini, 220401110020, Pengaruh *Mindfulness* dan Persepsi Dukungan Sosial terhadap *School well-being* Mahasiswa Baru Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang, Skripsi, Fakultas Psikologi, Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang, 2025.

---

---

Masa transisi dari pendidikan menengah ke perguruan tinggi merupakan periode yang menuntut mahasiswa baru untuk menyesuaikan diri dengan berbagai perubahan akademik, sosial, dan psikologis. Fenomena sosial ini terlihat dari tingginya angka dropout mahasiswa baru di Indonesia yang mencapai 10-15% pada tahun pertama, serta banyak mahasiswa mengalami stres adaptasi tinggi. Proses penyesuaian tersebut dapat memengaruhi kesejahteraan mahasiswa dalam lingkungan pendidikan yang dikenal sebagai *school well-being*. Faktor internal seperti *mindfulness* serta faktor eksternal seperti persepsi dukungan sosial diduga berperan dalam meningkatkan kesejahteraan mahasiswa selama menjalani proses adaptasi di perguruan tinggi. Oleh karena itu, penting untuk memahami bagaimana peran kedua faktor tersebut dalam mendukung kesejahteraan mahasiswa baru di lingkungan pendidikan tinggi.

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh *mindfulness* dan persepsi dukungan sosial terhadap *school well-being* pada mahasiswa baru Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang. Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan jumlah sampel sebanyak 376 mahasiswa baru angkatan 2025 yang dipilih menggunakan teknik *insidental sampling*. Instrumen penelitian yang digunakan meliputi skala *school well-being*, skala *mindfulness*, serta skala persepsi dukungan sosial. Analisis data dilakukan menggunakan analisis regresi linear berganda.

Hasil penelitian menunjukkan (1) Tingkat *school well-being*, *mindfulness*, dan persepsi dukungan sosial pada mahasiswa baru Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang secara umum berada pada kategori sedang. (2) *Mindfulness* memiliki pengaruh positif dan signifikan terhadap *school well-being* mahasiswa baru dengan nilai signifikansi 0,000 ( $p < 0,05$ ). (3) Persepsi dukungan sosial memiliki pengaruh positif dan signifikan terhadap *school well-being* mahasiswa baru dengan nilai signifikansi 0,000 ( $p < 0,05$ ). (4) *Mindfulness* dan persepsi dukungan sosial secara simultan berpengaruh positif dan signifikan terhadap *school well-being* dengan nilai signifikansi 0,000 ( $p < 0,05$ ). Implikasi penelitian ini menyarankan pengembangan program konseling berbasis dukungan sosial dan pelatihan *mindfulness* di perguruan tinggi untuk meningkatkan adaptasi dan retensi mahasiswa baru.

**Kata kunci:** *mindfulness*, persepsi dukungan sosial, *school well-being*, mahasiswa baru.

## ABSTRACT

Lilia Ais Andini, 220401110020, The Influence of *Mindfulness* and Perception of Social Support on the *School well-being* of New Students at Maulana Malik Ibrahim State Islamic University Malang, Thesis, Faculty of Psychology, Maulana Malik Ibrahim State Islamic University Malang, 2025.

---

---

The transition from secondary education to higher education is a critical period that requires first-year students to adapt to various academic, social, and psychological changes. This phenomenon is reflected in the high dropout rate among first-year students in Indonesia, reaching 10–15% in the first year, as well as the prevalence of high levels of adjustment-related stress. This adjustment process can influence students' well-being within the educational environment, commonly referred to as school well-being. Internal factors such as *mindfulness* and external factors such as perceived social support are assumed to play important roles in enhancing students' well-being during their adaptation to university life. Therefore, it is important to understand how these factors contribute to supporting the well-being of first-year students in higher education settings.

This study aims to examine the effect of *mindfulness* and perceived social support on *school well-being* among first-year students at Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang. This research employed a quantitative approach with a sample of 376 first-year students from the 2025 cohort, selected using incidental sampling techniques. The research instruments included the *school well-being* scale, *mindfulness* scale, and perceived social support scale. Data analysis was conducted using multiple linear regression analysis.

The results of the study indicate that (1) the levels of school well-being, *mindfulness*, and perceived social support among first-year students at Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang are generally in the moderate category; (2) *mindfulness* has a positive and significant effect on *school well-being* ( $p < 0.05$ ); (3) perceived social support has a positive and significant effect on *school well-being* ( $p < 0.05$ ); and (4) *mindfulness* and perceived social support simultaneously have a positive and significant effect on *school well-being* ( $p < 0.05$ ). The implications of this study suggest the development of counseling programs based on social support as well as *mindfulness* training in higher education to enhance first-year students' adaptation and retention.

**Keywords:** *mindfulness*, perceived social support, school well-being, first-year students.

## المخلص

ليليا آيس أنديني، 220401110020، تأثير اليقظة الذهنية والدعم الاجتماعي المتصور على الرفاهية المدرسية للطلاب الجدد في جامعة مولانا مالك إبراهيم الإسلامية الحكومية في مالانج، أطروحة، كلية علم النفس، جامعة مولانا مالك إبراهيم الإسلامية الحكومية في مالانج، 2025.

تُعد مرحلة الانتقال من التعليم الثانوي إلى التعليم العالي مرحلة تتطلب من الطلبة الجدد التكيف مع مختلف تُعدُّ مرحلة الانتقال من التعليم الثانوي إلى التعليم العالي فترةً تتطلب من الطلبة الجدد التكيف مع مختلف التغيرات الأكاديمية والاجتماعية والنفسية. ويتجلى هذا الواقع الاجتماعي في ارتفاع معدلات تسرب الطلبة الجدد في إندونيسيا، حيث تصل إلى 10-15% في السنة الأولى، إضافةً إلى معاناة العديد من الطلبة من ضغوطٍ عالية في التكيف. ويمكن لعملية التكيف هذه أن تؤثر في رفاهية الطلبة داخل البيئة التعليمية، وهو ما يُعتقد أنَّ العوامل الداخلية مثل اليقظة الذهنية (School Well-Being) "يُعرف بـ"الرفاه المدرسي وكذلك العوامل الخارجية مثل تصور الدعم الاجتماعي، تؤدي دورًا مهمًا في تعزيز (Mindfulness) رفاهية الطلبة خلال فترة التكيف في التعليم العالي. لذلك، من المهم فهم دور هذين العاملين في دعم رفاهية الطلبة الجدد في بيئة التعليم العالي.

تهدف هذه الدراسة إلى معرفة تأثير اليقظة الذهنية وتصور الدعم الاجتماعي على الرفاه المدرسي لدى الطلبة الجدد في جامعة مولانا مالك إبراهيم الإسلامية الحكومية بمالانج. استخدمت الدراسة المنهج الكمي، وبلغ حجم العينة 376 طالبًا وطالبة من الدفعة الجديدة لعام 2025، تم اختيارهم باستخدام أسلوب العينة العرضية وشملت أدوات البحث مقياس الرفاه المدرسي، ومقياس اليقظة الذهنية، ومقياس (Incidental Sampling). تصوّر الدعم الاجتماعي. وتم تحليل البيانات باستخدام تحليل الانحدار الخطي المتعدد.

أظهرت نتائج الدراسة أن: 1) (مستويات الرفاه المدرسي، واليقظة الذهنية، وتصور الدعم الاجتماعي لدى الطلبة الجدد في جامعة مولانا مالك إبراهيم الإسلامية الحكومية بمالانج تقع عمومًا ضمن الفئة المتوسطة  $p$  لليقظة الذهنية تأثير إيجابي ودال إحصائيًا على الرفاه المدرسي لدى الطلبة الجدد بقيمة دلالة 0.000 (2) لتصور الدعم الاجتماعي تأثير إيجابي ودال إحصائيًا على الرفاه المدرسي لدى الطلبة الجدد (3)  $p < 0.05$ ). لليقظة الذهنية وتصور الدعم الاجتماعي معًا تأثير إيجابي ودال (4)  $p < 0.05$ ). بقيمة دلالة 0.000 وتشير دلالات هذه الدراسة إلى أهمية تطوير (5)  $p < 0.05$  إحصائيًا على الرفاه المدرسي بقيمة دلالة 0.000 برامج إرشاد قائمة على الدعم الاجتماعي، وتدريبات على اليقظة الذهنية في مؤسسات التعليم العالي، بهدف تعزيز تكيف الطلبة الجدد وزيادة استبقائهم.

**الكلمات المفتاحية:** اليقظة الذهنية، تصور الدعم الاجتماعي، الرفاه المدرسي، الطلبة الجدد.

# BAB I

## PENDAHULUAN

### A. Latar Belakang Masalah

Masa transisi dari sekolah menengah ke perguruan tinggi merupakan periode penuh tantangan bagi mahasiswa baru. Kondisi tersebut sering kali menimbulkan tekanan psikologis seperti stres akademik, kecemasan, dan rasa kesepian akibat perubahan drastis dalam rutinitas dan ekspektasi diri (Li et al., 2022). Fenomena ini telah menjadi perhatian global karena kesejahteraan mahasiswa dipandang sebagai aspek penting dalam keberhasilan pendidikan tinggi yang berkelanjutan. Secara umum, berbagai studi di dunia menunjukkan bahwa masa awal perkuliahan merupakan periode rentan terhadap penurunan kesejahteraan psikologis mahasiswa (Duffy et al., 2020). Dalam konteks Indonesia dan Asia Tenggara, mahasiswa baru tidak jarang menghadapi kesulitan adaptasi yang berkaitan dengan tuntutan akademik dan sosial di lingkungan kampus. Purnamasari et al., (2022) mereka menemukan bahwa mahasiswa baru harus menghadapi masa transisi dari sekolah menengah ke perguruan tinggi yang penuh tantangan, di mana kegagalan dalam beradaptasi secara akademik dan sosial dapat berujung pada tingginya angka dropout dan rendahnya capaian akademik. Tekanan semacam ini dapat memengaruhi *school well-being* atau kesejahteraan mahasiswa di lingkungan kampus secara signifikan (Azzahra et al., 2025). Oleh sebab itu, fenomena kesejahteraan mahasiswa menjadi isu penting yang perlu diteliti secara empiris, terutama pada kelompok mahasiswa baru yang sedang berada dalam masa transisi.

Berbagai penelitian di Indonesia menunjukkan bahwa prevalensi tekanan psikologis di kalangan mahasiswa terus meningkat dari tahun ke tahun (Pratama & Fakhriyani, 2022). Survei dan studi di berbagai universitas mengungkapkan bahwa sebagian besar mahasiswa melaporkan gejala stres, kecemasan, dan depresi yang mengganggu fungsi akademik

mereka. Kondisi ini erat kaitannya dengan *school wellbeing*, yaitu kondisi kesejahteraan yang dirasakan individu dalam lingkungan pendidikannya, yang mencakup dimensi *having* (kondisi sekolah), *loving* (hubungan sosial), *being* (pemenuhan diri), dan *health* (kesehatan fisik dan mental) (Konu & Rimpelä, 2002). Mahasiswa yang memiliki *school wellbeing* rendah cenderung mengalami kesulitan dalam menyesuaikan diri dengan tuntutan akademik, rentan terhadap stres berkepanjangan, serta mengalami penurunan motivasi dan prestasi belajar. Hal ini didukung oleh penelitian Jalal et al., (2022) yang menemukan bahwa tingkat *school wellbeing* mahasiswa Fakultas Ilmu Sosial UNM tergolong sedang, dengan aspek tertinggi pada dimensi *loving* atau hubungan positif dengan lingkungan sosial, sementara aspek terendah ditemukan pada dimensi *health* atau kesehatan mahasiswa. Temuan ini mengindikasikan bahwa meskipun mahasiswa mampu membangun relasi sosial yang positif, kesejahteraan mereka di lingkungan pendidikan masih belum optimal, khususnya dari sisi kesehatan fisik dan mental. Dengan demikian, upaya meningkatkan *school wellbeing* mahasiswa di Indonesia tidak cukup hanya berfokus pada aspek individual, tetapi harus mempertimbangkan kualitas hubungan sosial dan dukungan dari lingkungan sekitar, termasuk hubungan dengan teman sebaya yang mampu memberikan perlindungan dan memperkuat kemampuan *coping* mahasiswa.

UIN Maulana Malik Ibrahim Malang sebagai universitas Islam memiliki karakteristik unik yang membedakannya dari perguruan tinggi umum lainnya. Dimensi keagamaan dan spiritual yang kuat menjadi ciri khas yang membentuk budaya kampus dan pengalaman keseharian mahasiswa. Mahasiswa baru tidak hanya dihadapkan pada tuntutan akademik seperti adaptasi terhadap sistem perkuliahan dan beban tugas, tetapi juga harus menyesuaikan diri dengan nilai-nilai spiritual serta kegiatan keagamaan yang terintegrasi dalam kehidupan kampus. Selain itu, keberadaan ma'had atau sistem asrama dengan jadwal ibadah dan kegiatan keagamaan rutin menambah lapisan baru dalam proses adaptasi mahasiswa

baru. Bagi sebagian mahasiswa, terutama yang belum terbiasa dengan lingkungan berdisiplin tinggi seperti pesantren, kondisi ini dapat memengaruhi persepsi mereka terhadap kenyamanan, rasa aman, dan keterlibatan dalam kehidupan kampus. Situasi tersebut menuntut keseimbangan antara penyesuaian akademik, sosial, dan spiritual agar mahasiswa mampu berfungsi optimal di lingkungan kampus. Dalam konteks ini, kesejahteraan mahasiswa di UIN Malang memiliki makna yang lebih kompleks karena tidak hanya berkaitan dengan prestasi akademik, tetapi juga kedalaman spiritual dan keseimbangan emosional. Oleh sebab itu, memahami kesejahteraan mahasiswa baru dalam kerangka *school well-being* menjadi penting untuk menggambarkan pengalaman mereka secara holistik di lingkungan kampus Islam.

Penelitian yang dilakukan di UIN Maulana Malik Ibrahim Malang mengenai Prevalensi Stres Akademik memberikan gambaran konkret mengenai kondisi psikologis mahasiswa baru di kampus ini. Berdasarkan hasil penelitian tersebut, di antara mahasiswa semester pertama, 16,2% mengalami stres akademik tinggi dan 70,5% berada pada kategori sedang (Zamroni, 2016). Meskipun penelitian tersebut dilakukan hampir satu dekade yang lalu, temuan ini masih relevan untuk menggambarkan bahwa tekanan akademik telah menjadi fenomena yang cukup lama terjadi di kalangan mahasiswa baru. Hasil wawancara terbaru dengan mahasiswa baru angkatan 2025 menunjukkan bahwa *school well-being* mahasiswa baru masih menghadapi berbagai tantangan pada tahap awal masa perkuliahan, khususnya dalam proses adaptasi terhadap tuntutan akademik dan kehidupan di lingkungan kampus. Kondisi ini tercermin dari pengalaman mahasiswa yang merasakan ketidakseimbangan antara tuntutan belajar dan kemampuan diri dalam menjalani peran sebagai mahasiswa baru. Salah satu mahasiswa mengungkapkan bahwa masa adaptasi menjadi periode yang paling berat, karena perbedaan antara masa SMA dan dunia perkuliahan yang sangat signifikan, serta keharusan menyesuaikan diri dengan

kehidupan di ma'had yang memiliki jadwal kegiatan padat. Ia menyampaikan,

*“Awalnya aku nggak pernah ma'had, terus tiba-tiba harus ikut semua kegiatan di sana. Banyak tugas dan kegiatan yang padat banget, jadi sering bingung bagi waktu antara kuliah dan ma'had. Kadang jam 5 subuh udah harus ngaji, terus langsung kuliah sampai sore, malamnya masih ada halaqah. Lama-lama capek banget, tapi ya harus dijalani.” (Sm, Wawancara Personal, 20 September 2025)*

Pengalaman tersebut juga dirasakan oleh mahasiswa lain yang menggambarkan menurunnya kenyamanan fisik dan psikologis selama menjalani aktivitas kampus, yang berdampak pada kesejahteraan mereka sebagai mahasiswa baru. Mahasiswa menyampaikan bahwa padatnya kegiatan kuliah reguler dan kewajiban ma'had membuat waktu istirahat menjadi terbatas, sehingga memengaruhi kondisi kesehatan dan perasaan sejahtera. Ia menyampaikan,

*“Setiap hari rasanya capek banget. Pagi sampai sore kuliah reguler, terus malamnya harus ikut kegiatan di ma'had. Kadang baru selesai kegiatan malam udah hampir tengah malam, tapi besok paginya harus bangun lagi buat kuliah. Badan belum sempat istirahat, tapi kegiatan terus jalan. Kadang ngerasa nggak punya waktu buat diri sendiri.” (Ag, Wawancara Personal, 20 September)*

Selain itu, mahasiswa juga menunjukkan bahwa kualitas hubungan sosial menjadi salah satu aspek penting dalam mempertahankan *school well-being*, terutama ketika menghadapi tekanan akademik dan tuntutan kegiatan yang tinggi. Dukungan dari teman dipersepsikan sebagai sumber penguatan emosional, meskipun belum sepenuhnya mampu menghilangkan rasa tertekan yang dirasakan. Salah satu mahasiswa menyampaikan,

*“Kalau nggak ada teman ngobrol atau curhat, mungkin aku udah makin stres. Soalnya, kadang cuma teman yang ngerti rasanya*

*sama-sama kewalahan. Biasanya kalau udah pusing banget, kita saling nyemangatin atau belajar bareng biar nggak ngerasa sendirian. Tapi jujur aja, kalau lagi capek semua, ya akhirnya cuma bisa saling ngeluh bareng.” (Ca, Wawancara Personal, 20 September)*

Mahasiswa lain juga mengungkapkan bahwa ketidakmampuan mengelola kelelahan dan tuntutan akademik berdampak pada kondisi emosional, yang memengaruhi kesejahteraan psikologisnya selama menjalani kehidupan kampus. Ia menyampaikan,

*“Kadang aku pengen istirahat, tapi selalu kepikiran tugas. Kalau nggak dikerjain takut ketinggalan, tapi kalau terus dipaksain juga capek banget. Pernah sampai nangis sendiri karena ngerasa nggak sanggup. Jadwal kuliah padat, kegiatan ma’had juga wajib, jadi kayak semuanya harus dikerjain tapi tubuh udah nggak kuat. Pagi kuliah, malam kegiatan, terus paginya lagi harus bangun lebih awal. Kadang merasa terbebani banget sama rutinitas itu.” (Ab, Wawancara Personal, 20 September)*

Data ini menunjukkan gejala-gejala bahwa *school well-being* mahasiswa baru masih menghadapi tantangan, terutama dalam aspek kesejahteraan psikologis dan kemampuan adaptasi akademik pada tahap awal masa perkuliahan. Hal ini tercermin dari pengalaman mahasiswa yang mengeluhkan beban akademik tinggi, tuntutan kegiatan ma'had yang padat, serta kesulitan manajemen waktu dan emosi seperti kelelahan fisik akibat jadwal yang melelahkan (Sm dan Ag), ketergantungan pada dukungan sosial teman untuk mengurangi rasa tertekan meskipun belum sepenuhnya efektif (Ca), dan dampak emosional berupa kelelahan mental hingga menangis sendiri karena merasa tidak sanggup (Ab). Gejala-gejala ini mengindikasikan perlunya kondisi yang lebih mendukung untuk mencapai kesejahteraan yang baik di lingkungan kampus. Jika tidak ditangani, kondisi ini dapat semakin menurunkan *school well-being* mereka, yang mencakup

dimensi kepuasan akademik, hubungan sosial yang positif, serta kesehatan mental yang baik. Tingginya tekanan yang dialami mahasiswa baru mengindikasikan perlunya identifikasi faktor-faktor protektif yang dapat meningkatkan *school well-being* mereka.

Kajian tentang *school well-being* atau kesejahteraan di lingkungan sekolah maupun kampus juga menunjukkan perkembangan yang cukup luas. Penelitian dari Konu & Rimpelä, (2002) menjelaskan bahwa *school well-being* mencakup empat dimensi utama, yaitu *having* (kebutuhan fasilitas dan sumber daya), *loving* (hubungan sosial yang positif), *being* (pengembangan diri dan pemenuhan potensi), serta *health* (kesehatan fisik dan psikologis). Konsep ini menegaskan bahwa kesejahteraan di lingkungan pendidikan bukan hanya ketiadaan stres, tetapi juga keberfungsian positif dalam berbagai aspek kehidupan kampus. Sementara itu, H. M. Putri & Dewi, (2023) menemukan bahwa *school well-being* dipengaruhi oleh faktor-faktor seperti kenyamanan lingkungan belajar, kualitas interaksi sosial, fasilitas pendukung, dan keamanan psikologis. Walaupun sebagian besar penelitian masih berfokus pada siswa sekolah menengah, temuan tersebut tetap relevan dalam konteks mahasiswa karena faktor-faktor lingkungan dan sosial juga berperan penting dalam kesejahteraan kampus. Oleh karena itu, pemahaman *school well-being* perlu diperluas hingga mencakup pengalaman mahasiswa di perguruan tinggi agar dapat dirumuskan strategi peningkatan kesejahteraan yang lebih komprehensif.

Menyangkut faktor-faktor protektif tersebut, *mindfulness* dan dukungan sosial muncul sebagai elemen potensial yang dapat memperkuat keempat dimensi *school well-being* Konu & Rimpelä, (2002): dukungan sosial selaras dengan dimensi *loving* melalui penguatan hubungan interpersonal, sementara *mindfulness* mendukung dimensi *health* (regulasi emosi dan kesehatan mental), *being* (pengembangan kesadaran diri dan potensi), serta *having* (optimalisasi pemanfaatan sumber daya internal seperti waktu dan energi). Dalam konteks ini, *mindfulness* dan dukungan sosial diduga menjadi faktor yang berperan penting dalam meningkatkan

*school well-being* mahasiswa, sehingga perlu dikaji secara empiris untuk memahami sejauh mana pengaruh kedua variabel tersebut terhadap kesejahteraan mahasiswa di lingkungan kampus. Salah satu variabel psikologis yang semakin populer dalam membantu mahasiswa mengelola tekanan akademik dan emosional adalah *mindfulness*.

*Mindfulness* didefinisikan sebagai kemampuan untuk hadir secara sadar pada pengalaman saat ini tanpa penghakiman atau reaksi berlebihan (Kabat-zinn, 2003). Pendekatan ini terbukti efektif dalam meningkatkan regulasi emosi, mengurangi stres, serta memperkuat kesejahteraan psikologis pada mahasiswa. Secara global, praktik *mindfulness* telah diintegrasikan ke dalam berbagai program intervensi kampus untuk meningkatkan student *well-being*. Di Indonesia, penelitian berjudul “*Evaluating the Feasibility of a Guided Culturally Adapted Internet-Delivered Mindfulness Intervention for Indonesian University Students Experiencing Psychological Distress*” menunjukkan bahwa intervensi *mindfulness* berbasis daring yang disesuaikan dengan konteks budaya Indonesia efektif dalam menurunkan tingkat stres, kecemasan, dan depresi mahasiswa (Listiyandini et al., 2024). Hal ini menegaskan bahwa *mindfulness* dapat menjadi strategi preventif sekaligus terapeutik yang relevan bagi mahasiswa di masa transisi. Selain manfaat psikologis, *Mindfulness* juga dapat memperkuat fokus akademik dan meningkatkan kesadaran diri terhadap proses belajar. Oleh karena itu, penerapan *mindfulness* di lingkungan kampus perlu dikaji lebih lanjut sebagai variabel penting yang dapat meningkatkan *school Well-being*.

Penelitian mengenai *mindfulness* dan kesejahteraan psikologis mahasiswa telah banyak dilakukan di berbagai konteks pendidikan tinggi, baik secara global maupun di Indonesia. Studi berjudul “*Effectiveness of Online Mindfulness Interventions on Medical Students’ Mental Health: A Systematic Review*” Yogeswaran & Morr (2021) menunjukkan bahwa intervensi *mindfulness* berbasis daring efektif dalam menurunkan stres, kecemasan, serta gejala psikologis lainnya pada mahasiswa kedokteran.

Penelitian ini menegaskan bahwa praktik *mindfulness* dapat meningkatkan kesadaran diri dan kemampuan regulasi emosi, sehingga mahasiswa mampu menghadapi tekanan akademik dengan lebih adaptif. Sementara itu, penelitian dari Blanke et al. (2025) menemukan bahwa program *mindfulness* yang diintegrasikan ke dalam kurikulum universitas tidak hanya menurunkan stres, tetapi juga berdampak positif terhadap *well-being* jangka panjang mahasiswa. Efek positif tersebut meliputi peningkatan fokus belajar, ketahanan mental, serta hubungan sosial yang lebih sehat di lingkungan kampus. Kedua penelitian tersebut menegaskan bahwa *mindfulness* bukan hanya alat reduksi stres individu, tetapi juga sarana pembentukan kesejahteraan psikologis yang berkelanjutan bagi mahasiswa di lingkungan akademik yang penuh tekanan.

Selain *mindfulness* sebagai faktor internal, *school well-being* mahasiswa juga dipengaruhi oleh faktor eksternal, salah satunya adalah persepsi dukungan sosial. Persepsi dukungan sosial didefinisikan sebagai persepsi subjektif individu terhadap ketersediaan dukungan dari orang lain dalam tiga sumber utama, yaitu keluarga, teman, dan *significant others* (Zimet, 1988). Konsep ini diukur melalui *Multidimensional Scale of Perceived Social Support* (MSPSS), yang mengeksplorasi dimensi dukungan emosional (seperti perhatian, empati, dan dorongan moral), dukungan informasional (nasihat, arahan, dan informasi praktis), serta dukungan instrumental (bantuan nyata berupa materi atau tindakan langsung). Persepsi dukungan sosial berperan penting dalam membantu mahasiswa baru menghadapi berbagai tuntutan akademik dan penyesuaian diri di lingkungan perguruan tinggi, karena tidak hanya berasal dari teman sebaya, tetapi juga mencakup dukungan dari keluarga dan orang-orang yang memiliki kedekatan emosional. Keberadaan persepsi dukungan sosial yang memadai memungkinkan mahasiswa merasa dihargai, diterima, dan tidak menghadapi tuntutan akademik secara sendirian, sehingga berkontribusi terhadap terciptanya kondisi kesejahteraan yang lebih baik di lingkungan kampus.

Sejumlah penelitian terdahulu menunjukkan bahwa persepsi dukungan sosial memiliki hubungan yang signifikan dengan kesejahteraan psikologis dan penyesuaian akademik mahasiswa. Penelitian oleh E. Sarafino et al., (2015) menjelaskan bahwa persepsi dukungan sosial berfungsi sebagai buffer yang dapat mengurangi dampak negatif tekanan dan meningkatkan kesejahteraan individu. Selanjutnya, penelitian House (1987) menegaskan bahwa dukungan emosional, informasional, dan instrumental merupakan komponen penting dalam menjaga kesehatan mental dan keberfungsian individu. Dalam konteks pendidikan, studi yang dilakukan oleh Ritonga (2023) menemukan bahwa kualitas hubungan sosial dan rasa aman secara psikologis berkontribusi positif terhadap *school well-being* peserta didik. Temuan-temuan tersebut mengindikasikan bahwa persepsi dukungan sosial merupakan faktor protektif yang penting dalam meningkatkan *school well-being* mahasiswa, khususnya pada masa transisi awal memasuki perguruan tinggi.

Dalam konteks mahasiswa, penelitian Nur et al. (2024) yang dilakukan pada mahasiswa di Ciamis menunjukkan bahwa terdapat hubungan antara dukungan teman sebaya dengan tingkat stres, meskipun hasilnya tidak signifikan pada beberapa aspek tertentu. Meskipun demikian, penelitian ini tetap menunjukkan adanya peran positif Persepsi dukungan sosial dalam membantu mahasiswa mengelola tekanan akademik dan sosial. Selanjutnya, studi Mclean et al. (2021) menemukan bahwa persepsi dukungan sosial dari teman sebaya memiliki hubungan negatif yang signifikan dengan stres akademik mahasiswa. Artinya, semakin tinggi dukungan yang diterima dari teman sebaya, semakin rendah tingkat stres yang dialami oleh mahasiswa. Penurunan stres akademik tersebut berimplikasi pada meningkatnya kenyamanan belajar, stabilitas emosi, dan keterlibatan mahasiswa dalam kegiatan akademik, yang pada akhirnya berkontribusi terhadap peningkatan *school well-being*.

Dalam konteks UIN Maulana Malik Ibrahim Malang, peran persepsi dukungan sosial menjadi semakin penting karena mahasiswa baru tidak

hanya menghadapi tuntutan akademik, tetapi juga proses adaptasi kultural yang khas. Fenomena culture shock atau kejutan budaya merupakan salah satu tantangan yang nyata, terutama bagi mahasiswa yang berasal dari latar belakang non-pesantren. Mahasiswa baru sering kali mengalami kesulitan dalam menyesuaikan diri dengan budaya ma'had, aturan asrama, jadwal kegiatan keagamaan yang padat, serta sistem sosial kampus yang lebih terstruktur. Berdasarkan hasil wawancara pada 20 September 2025, kondisi ini menunjukkan bahwa transisi ke lingkungan kampus berbasis nilai religius menuntut proses adaptasi ganda, baik secara akademik maupun kultural. Culture shock yang tidak dikelola dengan baik berpotensi mengganggu kesejahteraan psikologis mahasiswa, menurunkan kenyamanan belajar, serta menghambat keterlibatan dalam aktivitas akademik dan sosial, yang merupakan komponen penting dari *school Well-being*.

Dalam menghadapi kondisi tersebut, persepsi dukungan sosial berperan sebagai faktor protektif yang membantu mahasiswa mengelola dampak negatif culture shock, sekaligus memperkuat kesejahteraan mereka di lingkungan kampus. Dukungan dari teman sebaya dapat membantu mahasiswa merasa tidak terisolasi secara sosial, dukungan dari keluarga memberikan rasa aman dan dukungan emosional yang berkelanjutan, sementara dukungan dari significant others dapat meningkatkan kepercayaan diri dan ketahanan mahasiswa dalam menghadapi tuntutan lingkungan baru. Peran persepsi dukungan sosial ini menjadi semakin efektif ketika diiringi dengan kemampuan *mindfulness*, yang membantu mahasiswa menerima pengalaman baru secara sadar dan tanpa penilaian negatif. Dengan demikian, *mindfulness* dan persepsi dukungan sosial dapat saling melengkapi dalam meningkatkan *school well-being* mahasiswa baru.

*School well-being* sendiri memiliki dimensi yang lebih luas dibandingkan dengan konsep kesehatan mental secara umum. *School well-being* mencakup kenyamanan fisik dan psikologis mahasiswa, kualitas hubungan sosial, persepsi terhadap dukungan lingkungan belajar, serta rasa

aman dan keterlibatan aktif dalam aktivitas akademik maupun sosial. Dalam konteks UIN Malang, kesejahteraan mahasiswa juga dipengaruhi oleh integrasi nilai-nilai spiritual yang menjadi bagian dari sistem pendidikan kampus. Mahasiswa yang memiliki tingkat *school well-being* tinggi cenderung menunjukkan kepuasan belajar, keterlibatan akademik, serta hubungan sosial yang harmonis di lingkungan kampus. Namun demikian, belum banyak penelitian di UIN Malang yang menelaah secara komprehensif pengaruh *mindfulness* dan persepsi dukungan sosial terhadap *school Well-being*, khususnya pada mahasiswa baru. Kajian semacam ini penting untuk memberikan dasar empiris dalam merancang program pengembangan mahasiswa yang tidak hanya berfokus pada akademik, tetapi juga pada kesejahteraan psikologis dan sosial. Dengan demikian, penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi bagi pengembangan kebijakan kampus yang lebih responsif terhadap kebutuhan mahasiswa baru.

Penelitian yang mengkaji keterkaitan antara *mindfulness*, persepsi dukungan sosial, dan *school well-being* menunjukkan hasil yang menjanjikan, meskipun masih terbatas dalam konteks tertentu. Studi dari Martono et al (2023) menegaskan bahwa *mindfulness* memiliki hubungan positif dengan *psychological well-being* melalui mediasi *resilience* dan *self-compassion*. Hasil tersebut menunjukkan bahwa kesadaran diri dan penerimaan tanpa penghakiman dapat meningkatkan kemampuan mahasiswa untuk bangkit dari kesulitan, sehingga memperkuat kesejahteraan psikologis mereka. Samosir & Simbolon, (2025) menemukan bahwa meskipun persepsi dukungan sosial teman sebaya berada pada tingkat tinggi, tidak terdapat hubungan signifikan dengan penurunan stres akademik (uji korelasi Spearman), yang mengindikasikan perlunya faktor lain seperti manajemen waktu untuk mendukung *school well-being* secara keseluruhan. Namun demikian, penelitian yang secara langsung menguji hubungan antara *mindfulness* dan persepsi dukungan sosial terhadap *school well-being* secara simultan masih sangat terbatas, terutama di lingkungan kampus keagamaan seperti UIN Maulana Malik Ibrahim Malang. Konteks

religius dan budaya spiritual di kampus ini menambah kompleksitas hubungan antarvariabel yang belum banyak dijelajahi. Oleh karena itu, penelitian yang menelaah kedua variabel tersebut secara bersama-sama dalam konteks mahasiswa baru UIN Malang diharapkan dapat memberikan kontribusi empiris baru dalam literatur kesejahteraan mahasiswa di Indonesia.

Selain itu, sejumlah studi telah meneliti pengaruh *mindfulness* terhadap kesejahteraan psikologis Utama & Puspitasari (2023), dan secara terpisah meneliti pengaruh persepsi dukungan sosial terhadap stres (Fauziah & Kelly, 2023). Namun, penelitian yang menguji kedua variabel tersebut secara simultan terhadap *school wellbeing* masih sangat terbatas. Padahal, secara teoretis, *mindfulness* berpotensi meningkatkan kesejahteraan individu melalui regulasi emosi dan kesadaran diri, sedangkan Persepsi dukungan sosial memberikan persepsi dukungan sosial yang memperkuat rasa keterhubungan dan *belongingness* di lingkungan kampus. Interaksi antara kedua variabel ini penting untuk diteliti guna mengetahui apakah dukungan teman sebaya dapat memperkuat efek *mindfulness* terhadap *school wellbeing* mahasiswa baru.

Penelitian yang dilakukan di UIN Maulana Malik Ibrahim Malang umumnya berfokus pada topik stres akademik Zamroni, (2016), dan penyesuaian diri mahasiswa baru, tetapi belum mengkaji secara eksplisit konsep *school well-being* yang lebih luas dan multidimensional seperti dimensi *having, loving, being, dan health* (Konu & Rimpelä, 2002). Selain itu, belum ada penelitian yang secara empiris menghubungkan *mindfulness* dan Persepsi dukungan sosial dengan *school well-being* di lingkungan universitas Islam yang memiliki karakteristik unik seperti integrasi nilai spiritual, sistem ma'had, dan budaya akademik keagamaan. Faktor lain yang menunjukkan adanya kesenjangan penelitian adalah kurangnya perhatian terhadap variasi latar belakang mahasiswa baru, seperti asal pendidikan (pesantren vs non-pesantren), perbedaan sosial budaya, dan tingkat religiusitas, yang dapat memengaruhi cara mereka beradaptasi dan

membangun kesejahteraan di kampus. Variabel-variabel kontekstual ini jarang dijadikan variabel kontrol atau moderasi dalam penelitian sebelumnya di UIN Malang.

Penelitian ini bertujuan untuk menguji secara empiris pengaruh *mindfulness* dan persepsi dukungan sosial terhadap *school well-being* pada mahasiswa baru UIN Malang. Fokus utama penelitian ini adalah menganalisis sejauh mana *mindfulness* sebagai faktor internal dan Persepsi dukungan sosial sebagai faktor eksternal dapat secara simultan berkontribusi terhadap kesejahteraan akademik mahasiswa. Dengan menggunakan pendekatan kuantitatif, penelitian ini tidak hanya menguji hubungan parsial, tetapi juga melihat kekuatan pengaruh keduanya secara bersama-sama. Tujuan lain yang ingin dicapai adalah mengidentifikasi variabel mana yang memiliki kontribusi lebih dominan terhadap *school well-being*, sehingga hasilnya dapat memberikan arah dalam pengembangan intervensi yang lebih tepat sasaran. Penelitian ini juga bermaksud memperluas pemahaman tentang faktor psikologis dan sosial yang berperan dalam transisi kehidupan mahasiswa baru. Dengan demikian, penelitian ini diharapkan dapat menjawab kesenjangan literatur yang selama ini masih terbatas pada pengaruh tunggal *mindfulness* atau Persepsi dukungan sosial.

## **B. Rumusan Masalah**

Berdasarkan latar belakang dan identifikasi masalah di atas, maka rumusan masalah dalam penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. Bagaimana tingkat *School wellbeing*, *Mindfulness*, Persepsi dukungan sosial pada mahasiswa baru UIN Maulana Malik Ibrahim Malang?
2. Apakah terdapat pengaruh *Mindfulness* terhadap *School wellbeing* pada mahasiswa baru UIN Maulana Malik Ibrahim Malang?

3. Apakah terdapat pengaruh Persepsi dukungan sosial terhadap *School wellbeing* pada mahasiswa baru UIN Maulana Malik Ibrahim Malang?
4. Apakah terdapat pengaruh *Mindfulness* dan persepsi dukungan sosial secara simultan terhadap *School wellbeing* pada mahasiswa baru UIN Maulana Malik Ibrahim Malang?

### C. Tujuan Penelitian

Berdasarkan rumusan masalah di atas, maka tujuan penelitian ini adalah untuk:

1. Mengetahui tingkat *School wellbeing*, *Mindfulness*, Persepsi Dukungan Sosial pada mahasiswa baru UIN Maulana Malik Ibrahim Malang?
2. Mengetahui pengaruh *Mindfulness* terhadap *School wellbeing* pada mahasiswa baru UIN Maulana Malik Ibrahim Malang?
3. Mengetahui pengaruh Persepsi Dukungan Sosial terhadap *School wellbeing* pada mahasiswa baru UIN Maulana Malik Ibrahim Malang?
4. Mengetahui pengaruh simultan antara *Mindfulness* dan Persepsi Dukungan Sosial terhadap *School wellbeing* pada mahasiswa baru UIN Maulana Malik Ibrahim Malang.

### D. Manfaat Penelitian

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi terhadap pengembangan ilmu pengetahuan, baik dari sisi teoretis maupun praktis.

- a) Secara teoritis, penelitian ini diharapkan memberikan kontribusi terhadap pengembangan ilmu psikologi pendidikan dan psikologi positif, khususnya dalam memperkaya pemahaman tentang *school wellbeing* mahasiswa di perguruan tinggi Islam. Penelitian ini juga berpotensi memperluas literatur empiris mengenai hubungan antara *mindfulness* dan persepsi dukungan sosial dengan kesejahteraan di lingkungan kampus. Hasilnya dapat digunakan sebagai dasar dalam

pengembangan model teoritik baru tentang faktor-faktor yang berpengaruh terhadap kesejahteraan mahasiswa baru.

- b) Secara praktis, penelitian ini diharapkan dapat memberikan berbagai manfaat yang relevan bagi pihak-pihak terkait. Bagi pihak universitas, hasil penelitian ini diharapkan dapat menjadi sumber informasi dalam mengembangkan program pengembangan diri berbasis *mindfulness* yang bertujuan untuk meningkatkan kesejahteraan mahasiswa baru. Selain itu, temuan penelitian ini juga dapat menjadi dasar bagi pengelola ma'had atau biro kemahasiswaan dalam merancang program *peer mentoring* dan dukungan sebaya yang lebih efektif, sehingga dapat memperkuat proses adaptasi sosial mahasiswa baru di lingkungan kampus. Bagi mahasiswa sendiri, penelitian ini diharapkan dapat memberikan wawasan tentang pentingnya kesadaran diri dan persepsi dukungan sosial dalam membangun kesejahteraan selama masa transisi menuju kehidupan perkuliahan. Lebih lanjut, hasil penelitian ini juga diharapkan dapat menjadi acuan bagi penelitian selanjutnya yang berfokus pada interaksi antara faktor personal dan sosial dalam membentuk kesejahteraan di lingkungan perguruan tinggi Islam.

## BAB II

### KAJIAN TEORI

#### A. *School Well-being*

##### 1. Definisi *School Well-being*

*School well-being* merupakan konsep yang menggambarkan kondisi kesejahteraan individu dalam konteks pendidikan. Konsep ini telah berkembang menjadi area penting dalam penelitian pendidikan karena kesejahteraan peserta didik berkaitan erat dengan keberhasilan akademik, motivasi belajar, dan perkembangan pribadi secara menyeluruh. Konu & Rimpelä (2002) mendefinisikan *school well-being* sebagai kondisi ketika individu merasa puas terhadap kehidupan sekolah atau kampusnya, baik dari aspek fisik, sosial, maupun psikologis. Konsep ini mencerminkan keseimbangan antara kebutuhan akan keamanan, relasi sosial, kesempatan untuk mengembangkan diri, serta kesehatan fisik dan mental. Dalam konteks pendidikan tinggi, *school well-being* mencerminkan sejauh mana mahasiswa merasa nyaman, diterima, dan mampu berkembang di lingkungan akademik. *School well-being* dapat diartikan sebagai keadaan dimana mahasiswa dapat memenuhi kebutuhan dasar mereka di lingkungan kampus. Menurut penelitian yang dilakukan oleh Konu & Rimpelä, (2002), *school well-being* tidak hanya berkaitan dengan aspek akademik semata, tetapi juga mencakup dimensi yang lebih luas meliputi kondisi fisik lingkungan belajar, hubungan sosial, dan kesempatan untuk aktualisasi diri. Konsep ini menekankan pentingnya pendekatan komprehensif dalam memahami kesejahteraan peserta didik di institusi pendidikan.

Dalam perkembangannya, konsep *school well-being* didasarkan pada teori kesejahteraan yang dikemukakan oleh Allardt (Allardt, 1993). Menurut Allardt, kesejahteraan seseorang terdiri dari tiga aspek penting. Aspek pertama adalah "*having*" yang berkaitan dengan terpenuhinya

kebutuhan materi dan kebutuhan untuk berinteraksi dengan orang lain secara luas. Aspek ini mencakup kondisi lingkungan fisik, sumber daya yang tersedia, dan akses terhadap berbagai fasilitas yang mendukung aktivitas sehari-hari. Aspek kedua yaitu "*loving*" yang meliputi kebutuhan untuk menjalin hubungan dengan orang lain dan membentuk identitas sosial. Aspek ini menekankan pentingnya hubungan interpersonal yang positif, rasa memiliki terhadap komunitas, dan persepsi dukungan sosial dari lingkungan sekitar. Dalam konteks pendidikan, aspek *loving* mencerminkan kualitas hubungan antara siswa dengan teman sebaya, guru, dan seluruh komunitas sekolah. Aspek ketiga adalah "*being*" yang mencakup kebutuhan individu untuk mengembangkan diri mereka. Aspek ini berkaitan dengan kesempatan untuk tumbuh, belajar, dan mengaktualisasikan potensi diri. *Being* juga melibatkan aspek otonomi, partisipasi dalam pengambilan keputusan, dan kesempatan untuk mengekspresikan identitas pribadi.

Teori dari Allardt ini kemudian dikembangkan lebih lanjut oleh Konu & Rimpelä (2002) dengan menambahkan satu aspek baru, yaitu "*health*" atau kesehatan. Penambahan aspek kesehatan ini didasarkan pada pemahaman bahwa kesehatan fisik dan mental merupakan fondasi penting bagi kesejahteraan individu, terutama dalam konteks pendidikan. Dengan demikian, konsep *school well-being* memiliki empat aspek, yaitu: *having*, *loving*, *being*, dan *health*. Penelitian terbaru menunjukkan bahwa kesejahteraan mahasiswa di pendidikan tinggi semakin diakui sebagai faktor penting untuk kesuksesan akademik dan pengembangan pribadi, dengan kesejahteraan mahasiswa merupakan konstruk multidimensional yang dibentuk oleh atribut pribadi, faktor akademik, dan konteks institusional (H. Li, 2025). Studi tersebut menemukan bahwa mahasiswa yang memiliki tingkat *Well-being* tinggi cenderung lebih termotivasi, memiliki *self-efficacy* yang lebih baik, dan menunjukkan performa akademik yang lebih optimal.

Lebih lanjut, konsep *School well-being* juga berkaitan erat dengan teori kebutuhan dasar psikologis yang dikemukakan dalam *Self-Determination Theory* (SDT) oleh (Ryan, 2000). Teori ini menyatakan bahwa manusia memiliki tiga kebutuhan psikologis dasar yang perlu dipenuhi untuk mencapai kesejahteraan optimal, yaitu otonomi (*autonomy*), kompetensi (*competence*), dan keterkaitan (*relatedness*). Ketiga kebutuhan ini memiliki keterkaitan yang kuat dengan aspek-aspek dalam model *school Well-being*, khususnya aspek *being* dan *loving*. Dalam konteks pendidikan tinggi khususnya, *School well-being* memiliki karakteristik yang sedikit berbeda dibandingkan dengan konteks pendidikan dasar dan menengah. Mahasiswa menghadapi tantangan yang lebih kompleks, termasuk tuntutan akademik yang lebih tinggi, transisi menuju kemandirian, dan persiapan untuk memasuki dunia kerja. Oleh karena itu, kesejahteraan mahasiswa di kampus tercapai apabila keempat aspek tersebut *having, loving, being, dan health* terpenuhi dengan baik di lingkungan kampus.

Teori *School well-being* dari Konu & Rimpelä (2002) dipilih dalam penelitian ini karena relevansinya yang tinggi dengan konteks pendidikan tinggi di Indonesia. Model ini tidak hanya mengadopsi fondasi teori Allardt (*having, loving, being*) yang komprehensif, tetapi juga menambahkan dimensi "*health*" yang krusial di era pasca-pandemi, di mana isu kesehatan mental mahasiswa semakin menonjol. Pendekatan multidimensional ini memungkinkan pengukuran holistik yang mencakup aspek fisik, sosial, psikologis, dan pengembangan diri, sehingga lebih sesuai untuk menganalisis kesejahteraan mahasiswa yang menghadapi tuntutan akademik kompleks dan transisi kehidupan dewasa. Dibandingkan teori lain seperti SDT yang lebih fokus pada kebutuhan psikologis dasar, model Konu & Rimpelä lebih kontekstual untuk lingkungan kampus secara keseluruhan, didukung oleh validitas empiris dari penelitian Finlandia yang dapat diadaptasi secara lintas budaya.

Berdasarkan uraian di atas, penelitian ini menggunakan teori *School well-being* yang dikemukakan oleh Konu & Rimpelä, (2002) sebagai landasan teoritis utama. Teori ini mendefinisikan kesejahteraan sekolah sebagai kondisi di mana individu merasa puas terhadap kehidupan sekolah atau kampusnya yang mencakup empat aspek mendasar, yaitu *having* (kondisi fisik lingkungan belajar), *loving* (hubungan sosial dan rasa memiliki), *being* (kesempatan aktualisasi dan pengembangan diri), serta *health* (kesehatan fisik dan mental). Pemilihan teori ini didasarkan pada kesesuaiannya dengan konteks penelitian, yakni pendekatan multidimensional yang dimiliki model ini mampu menangkap secara holistik kondisi kesejahteraan mahasiswa di lingkungan pendidikan tinggi, tidak hanya dari sisi akademik semata, melainkan juga dari dimensi fisik, sosial, psikologis, dan pengembangan diri secara menyeluruh. Dengan demikian, keempat aspek dalam Konu & Rimpelä, (2002) menjadi acuan utama dalam menganalisis dan mengukur tingkat *School well-being* pada subjek penelitian ini.

## **2. Aspek-Aspek *School Well-being***

Konu & Rimpelä (2002) mengembangkan empat dimensi dalam kesejahteraan sekolah, yaitu dimensi *having*, *loving*, *being*, dan *health*. Penjelasan dari keempat dimensi tersebut adalah sebagai berikut:

### **1. *Having* (Kondisi Kampus)**

Aspek *having* dalam konteks perguruan tinggi mencakup ketersediaan fasilitas kampus yang memadai, seperti perpustakaan, laboratorium, ruang belajar, serta akses terhadap teknologi dan sumber belajar. Kondisi fisik lingkungan belajar, organisasi sekolah seperti peraturan dan regulasi, serta layanan sekolah merupakan komponen penting dari aspek ini.

### **2. *Loving* (Hubungan Sosial)**

Aspek *loving* di perguruan tinggi berkaitan dengan rasa memiliki terhadap komunitas perguruan tinggi dan departemen jurusan,

dengan rasa memiliki yang kuat dapat berfungsi sebagai penyangga terhadap perasaan isolasi, sekaligus meningkatkan kesehatan mental dan kesejahteraan secara keseluruhan (Dost, 2025). *Sense of belonging* atau rasa memiliki terhadap komunitas kampus merupakan elemen penting dari aspek ini. Mahasiswa yang memiliki *sense of belonging* yang kuat cenderung memiliki tingkat retensi yang lebih tinggi dan performa akademik yang lebih baik.

### 3. *Being* (Pemenuhan Diri)

Aspek *being* dalam konteks mahasiswa mencerminkan kesempatan untuk mengembangkan kemampuan, mengeksplorasi minat, dan berpartisipasi dalam berbagai kegiatan yang mendukung pertumbuhan pribadi. Hal ini dapat mencakup kesempatan untuk terlibat dalam penelitian, organisasi kemahasiswaan, proyek sosial, atau kegiatan ekstrakurikuler lainnya. Aspek ini berkaitan dengan sarana untuk aktualisasi diri mahasiswa di lingkungan kampus.

### 4. *Health* (Status Kesehatan)

Aspek *health* mencakup kesehatan fisik dan mental mahasiswa, dengan survei menunjukkan bahwa sekitar setengah dari mahasiswa universitas melaporkan tingkat stres atau tekanan emosional yang tinggi, dan proporsi substansial memenuhi kriteria untuk masalah kesehatan mental (H. Li, 2025). Dalam beberapa tahun terakhir, perhatian terhadap kesehatan mental mahasiswa semakin meningkat, terutama mengingat tingginya prevalensi masalah kesehatan mental seperti kecemasan dan depresi di kalangan mahasiswa. Oleh karena itu, penyediaan layanan kesehatan mental dan program promosi kesehatan di kampus menjadi sangat penting.

### **3. Faktor yang Mempengaruhi *School Well-being***

*School well-being* pada mahasiswa di perguruan tinggi menurut (H. Li, 2025) dipengaruhi oleh interaksi dinamis antara faktor pribadi, akademik, dan institusional. Ketiga faktor tersebut, yaitu faktor pribadi, akademik, dan sosial, menjadi landasan dalam penelitian ini karena relevansinya yang tinggi terhadap kondisi mahasiswa baru UIN Maulana Malik Ibrahim Malang. Mahasiswa baru UIN Malang berada pada fase transisi yang rentan, di mana mereka secara bersamaan harus beradaptasi dengan tuntutan akademik yang lebih kompleks, lingkungan sosial yang baru, serta kehidupan berasrama di ma'had yang memiliki aturan dan ritme tersendiri. Faktor pribadi seperti efikasi diri dan strategi coping berperan penting dalam menentukan sejauh mana mahasiswa mampu menghadapi tekanan yang muncul selama masa transisi tersebut (Bakker & Mostert, 2024). Faktor akademik menjadi pertimbangan mengingat beban dan tuntutan belajar di perguruan tinggi yang apabila tidak diimbangi sumber daya yang memadai dapat memicu *burnout* dan menurunkan kesejahteraan mahasiswa (Bresó et al., 2007). Adapun faktor sosial menjadi sangat krusial bagi mahasiswa baru UIN Malang yang sebagian besar merupakan perantau, karena persepsi dukungan sosial dari teman sebaya, keluarga, maupun institusi terbukti mampu menjadi pelindung terhadap stres sekaligus meningkatkan kepuasan hidup mereka (Baumeister & Leary, 2018). Oleh karena itu, *School well-being* digunakan dalam penelitian ini sebagai kerangka yang paling sesuai untuk menganalisis dan memotret kondisi kesejahteraan mahasiswa baru UIN Malang secara menyeluruh.

### **4. *School well-being* dalam perspektif islam**

Islam sebagai agama yang komprehensif (*syāmil*) tidak hanya mengatur aspek ibadah ritual, tetapi juga mencakup seluruh dimensi kehidupan manusia, termasuk kesejahteraan dalam konteks pendidikan. *School wellbeing* atau kesejahteraan sekolah dalam perspektif Islam dipandang sebagai kondisi holistik yang meliputi aspek fisik, psikologis,

sosial, dan spiritual siswa di lingkungan pendidikan (Alfikri & Hidayat, 2025). Dalam Al-Qur'an, Allah SWT berfirman dalam Surat Al-Baqarah ayat 201:

النَّارِ عَذَابَ وَقِنَا حَسَنَةً وَالْآخِرَةَ وَفِي حَسَنَةِ الدُّنْيَا فِي ءَاتِنَا رَبَّنَا يَقُولُ مَنْ وَمِنْهُمْ

Artinya: "Dan di antara mereka ada yang berdoa, 'Ya Tuhan kami, berilah kami kebaikan di dunia dan kebaikan di akhirat, dan lindungilah kami dari azab neraka.'"

Ayat ini menunjukkan bahwa Islam mengajarkan konsep kesejahteraan yang seimbang antara dimensi duniawi dan ukhrawi. Dalam konteks pendidikan, *school wellbeing* bukan hanya tentang pencapaian akademik atau kenyamanan fisik semata, tetapi juga tentang pembentukan jiwa yang tenang, hubungan sosial yang harmonis, dan pertumbuhan spiritual yang sehat.

Dari perspektif psikologi, ajaran ini sejalan dengan teori-teori modern tentang *school wellbeing*. Islam sudah mengajarkan sejak lama bahwa kesejahteraan dalam pendidikan merupakan kebutuhan mendasar yang berpengaruh terhadap perkembangan optimal siswa. *School wellbeing* tidak hanya memberikan kenyamanan belajar, tetapi juga dapat memperkuat kesehatan mental, membangun rasa aman, meningkatkan motivasi belajar, dan menciptakan lingkungan pendidikan yang harmonis.

Yang membedakan konsep *school well-being* dalam perspektif Islam dengan pandangan umum adalah adanya dimensi spiritual. Islam tidak hanya menganjurkan untuk menciptakan kesejahteraan sekolah sebagai bentuk kebutuhan pedagogis biasa, tetapi menjadikannya sebagai bagian dari keimanan dan ibadah kepada Allah SWT. Artinya, ketika guru menciptakan lingkungan belajar yang kondusif, membangun hubungan positif dengan siswa, dan memperhatikan kesejahteraan mereka, ia tidak hanya melakukan tugas profesional, tetapi juga menjalankan perintah agama dan mendekatkan diri kepada Allah. Hal ini diperkuat oleh sabda Nabi Muhammad SAW:

"النَّفْسِ يُحِبُّ مَا لِأَخِيهِ يُحِبُّ حَتَّى أَحَدُكُمْ يُؤْمِنُ لَا"

Artinya: "Tidak sempurna iman salah seorang di antara kalian sampai ia mencintai untuk saudaranya apa yang ia cintai untuk dirinya sendiri." (HR. Bukhari & Muslim, dalam al-Mubarakfuri, 2000)

Hadis ini menekankan pentingnya empati dan kepedulian terhadap sesama, termasuk dalam konteks pendidikan. Dalam kehidupan sekolah, empati ini dapat diwujudkan dalam berbagai bentuk, seperti menciptakan lingkungan yang nyaman (aspek *having*), membangun hubungan yang harmonis (aspek *loving*), memberikan kesempatan pengembangan diri (aspek *being*), memperhatikan kesehatan siswa (aspek *health*), dan menunjukkan kasih sayang (aspek *love*). Konsep *School wellbeing* dalam Islam juga berkaitan erat dengan *maqāṣid al-syarī'ah* (tujuan-tujuan syariat), khususnya pemeliharaan akal (*ḥifẓ al-'aql*), jiwa (*ḥifẓ al-naḥs*), dan keturunan (*ḥifẓ al-nasl*). Pendidikan yang mewujudkan kesejahteraan siswa merupakan implementasi langsung dari tujuan-tujuan syariat ini.

Merujuk pada teori Konu dan Rimpela tentang lima aspek *School wellbeing* (*Having, Loving, Being, Health, dan Love*), perspektif Islam memberikan kerangka yang memperkuat setiap dimensi: Pertama, dimensi *Having* (kondisi sekolah) mencakup fasilitas dan lingkungan fisik yang memadai. Islam mengajarkan prinsip *itqan* (kesempurnaan) dalam setiap pekerjaan, termasuk penyediaan sarana pendidikan yang layak. Kebersihan dan kerapian lingkungan sekolah juga merupakan bagian dari iman. Kedua, dimensi *Loving* (hubungan sosial) berkaitan dengan hubungan positif antar warga sekolah. Islam mengajarkan konsep ukhuwah (persaudaraan) dan *ta'āwun* (tolong-menolong) yang menciptakan jaringan sosial yang kuat. Rasulullah SAW menggambarkan komunitas yang ideal seperti satu tubuh yang saling merasakan. Ketiga, dimensi *Being* (pemuhan diri) menekankan pengembangan potensi siswa. Islam menghargai keunikan setiap individu dan konsep *khalīfah fi al-arḍ* yang memberikan otonomi dan tanggung jawab kepada manusia untuk mengaktualisasikan dirinya. Keempat, dimensi *Health* (kesehatan) mencakup kesehatan fisik dan mental. Islam sangat memperhatikan kesehatan sebagai nikmat yang harus

dijaga. Kesehatan mental dapat dicapai melalui dzikir dan mendekatkan diri kepada Allah, yang memberikan ketenangan jiwa (ṭuma'nīnah). Kelima, dimensi Love (kasih sayang) menekankan perasaan dicintai dan diterima. Islam mengajarkan rahmah (kasih sayang) sebagai nilai fundamental, sebagaimana Rasulullah SAW diutus sebagai rahmat bagi seluruh alam dan mencontohkan kasih sayang dalam mendidik.

Praktik pendidikan dalam Islam juga dirancang untuk memperkuat *school wellbeing*. Misalnya, pembelajaran yang berpusat pada siswa (student-centered), metode diskusi dan musyawarah, pemberian apresiasi, dan integrasi nilai-nilai spiritual dalam pembelajaran. Semua praktik ini tidak hanya memiliki nilai pedagogis, tetapi juga nilai spiritual yang nyata dalam menciptakan *school wellbeing* yang holistik. Dengan demikian, perspektif islam tentang *school wellbeing* memberikan pandangan yang menyeluruh, yang tidak hanya memperhatikan aspek psikologis dan sosial, tetapi juga aspek spiritual. *School wellbeing* dalam Islam bukan hanya cara untuk meningkatkan prestasi akademik atau menciptakan lingkungan yang nyaman, tetapi merupakan bagian dari ibadah dan jalan untuk mendekatkan diri kepada Allah SWT, sekaligus menciptakan lingkungan pendidikan yang saling peduli, mendukung, dan mengembangkan seluruh potensi siswa secara optimal.

## **B. Mindfulness**

### **1. Definsi Mindfulness**

Menurut Kabat-zinn (2003), inti dari *mindfulness* adalah menyadari kemana perhatian kita tertuju dan mengarahkannya pada hal-hal yang menumbuhkan kebahagiaan dari dalam. Orang yang terlatih dalam *mindfulness* mampu menyadari berbagai hal yang menarik perhatiannya, namun tidak larut atau terbawa arus olehnya. Sebaliknya, mereka menggunakan kesadaran tersebut untuk menjernihkan pikiran dan membebaskan diri. Hal ini menunjukkan bahwa perhatian bukanlah sesuatu yang dibiarkan melantur dan menyeret kita ke dalam pusaran emosi atau tindakan yang disesali,

melainkan sesuatu yang sengaja diarahkan oleh diri kita sendiri. Sejalan dengan itu, Brown & Ryan (2004) *mindfulness* merupakan pengalaman subjektif terhadap fenomena internal dan eksternal yang bersifat murni dan sadar, serta terkait dengan kapasitas alami manusia untuk tetap hadir dan sadar akan apa yang sedang terjadi saat ini. Dengan kata lain *mindfulness* didefinisikan sebagai perhatian terbuka dan penerimaan terhadap pengalaman yang sedang berlangsung, di mana seseorang menyadari setiap momen tanpa mencoba mengubah atau menilai pengalaman tersebut. *mindfulness* menurut Baer (2003) adalah kemampuan untuk membawa perhatian secara penuh ke pengalaman saat ini secara sadar dan tanpa penilaian dengan melibatkan observasi terhadap pengalaman internal maupun eksternal yang sedang terjadi pada saat itu, seperti sensasi tubuh, pikiran, dan emosi, dengan sikap tidak menghakimi atau menilai.

Berdasarkan definisi di atas, *mindfulness* dapat dimaknai sebagai suatu kapasitas yang menekankan kesadaran penuh terhadap pengalaman yang sedang berlangsung dengan sikap terbuka dan tanpa penilaian. Kondisi ini membantu individu untuk lebih mampu mengarahkan perhatiannya secara sadar pada hal-hal yang bermanfaat, sehingga terhindar dari kecenderungan larut dalam pikiran atau emosi yang bersifat negatif. Selain itu, *mindfulness* berperan penting dalam membentuk kejernihan berpikir serta keseimbangan emosional, yang pada akhirnya dapat mendukung individu dalam mengelola pengalaman hidup secara lebih adaptif.

Dalam penelitian ini, peneliti menggunakan konsep *mindfulness* yang dirumuskan oleh Baer et al. (2006) sebagai landasan teoretis utama. Pemilihan definisi dari Baer didasarkan pada karakteristiknya yang komprehensif dan relevan dengan konteks mahasiswa baru yang tengah menghadapi berbagai tuntutan adaptasi akademik maupun sosial. Model *mindfulness* yang

dikembangkan Baer menekankan aspek kesadaran penuh terhadap pengalaman masa kini secara non-judgmental, mencakup dimensi observasi, deskripsi, kesadaran bertindak, serta penerimaan tanpa reaktivitas terhadap pengalaman internal. Kerangka ini dianggap sesuai untuk menggambarkan bagaimana mahasiswa baru mengelola perhatian, emosi, dan pengalaman subjektif selama proses transisi ke lingkungan perkuliahan. Dengan mengacu pada teori Baer, penelitian ini menempatkan *mindfulness* bukan hanya sebagai keterampilan atensi, tetapi juga sebagai kapasitas psikologis yang berperan dalam membentuk kesejahteraan akademik dan emosional, sehingga relevan dalam menjelaskan kontribusinya terhadap *school well-being* pada mahasiswa baru UIN Malang.

## 2. Aspek-aspek *Mindfulness*

Dalam penelitian Baer et al. (2006) *mindfulness* digambarkan melalui lima dimensi dalam *Five Facet Mindfulness Questionnaires* (FFMQ) yang diadaptasi dari The Kentucky Inventory of *Mindfulness*:

### a) Observasi (*observing*)

Kemampuan menyadari berbagai rangsangan baik internal maupun eksternal, seperti pikiran, emosi, sensasi tubuh, dan stimulus lingkungan (misalnya suara). Dalam praktik *mindfulness*, peserta diarahkan untuk memperhatikan elemen-elemen seperti posisi, kekuatan, lamanya sensasi, serta karakteristik suara seperti nada, volume, dan kualitasnya (Baer et al., 2006).

### b) Menjelaskan (*describing*)

Praktik *mindfulness* menganjurkan pengamatan tanpa interpretasi atau penilaian. Tujuannya membantu seseorang mengenali, mendeskripsikan, dan menangani pengalaman batinnya secara lebih efektif. Penamaan dilakukan dengan kata-kata yang simpel, objektif, dan spesifik pada situasi sekarang, tanpa

mengaitkannya dengan peristiwa lampau atau prediksi masa mendatang (Baer et al., 2006).

c) Berperilaku secara sadar (*acting with awareness*)

Keterlibatan penuh dalam aktivitas dengan fokus utuh tanpa terpecah perhatian merupakan inti dari *mindfulness*. Konsep ini bertentangan dengan "autopilot" di mana tindakan terjadi tanpa kesadaran penuh (Baer et al., 2006).

d) Tidak menghakimi apa yang dipikirkan atau dirasakan (*nonjudging of inner experience*)

*Mindfulness* menekankan sikap menerima dan membiarkan pengalaman terjadi tanpa menilai atau mengkritik. Ini berarti mampu menghindari pelabelan evaluatif seperti positif-negatif, tepat-keliru, dan membiarkan realitas berlangsung apa adanya tanpa berupaya mengubah atau menghindar (Baer et al., 2006).

e) Tidak menanggapi apa yang dipikirkan atau dirasakan (*nonreacting of inner experience*).

Mengubah pola respons terhadap pikiran dan emosi agar tidak selalu mendominasi kehidupan. Pikiran dan perasaan dibiarkan muncul dan berlalu sesuai kondisi yang dialami untuk meningkatkan kesadaran (Baer et al., 2006).

### 3. Faktor yang Mempengaruhi *Mindfulness*

Baer dan rekan-rekannya mengidentifikasi sejumlah faktor yang berperan dalam membentuk dan meningkatkan kemampuan *mindfulness*, berdasarkan penelitian mengenai praktik *mindfulness* dalam konteks kesehatan mental serta studi lanjutan terkait intervensi *mindfulness* pada berbagai populasi (Baer et al., 2008).

#### 1. Latihan Meditasi dan Praktik *Mindfulness*

Pengalaman berlatih meditasi secara konsisten termasuk meditasi *mindfulness* dan meditasi berbasis perhatian penuh merupakan salah satu faktor utama yang meningkatkan *mindfulness*.

Individu dengan intensitas dan durasi latihan meditasi yang lebih tinggi menunjukkan skor yang lebih baik pada kelima dimensi *Mindfulness* dalam *Five Facet Mindfulness Questionnaire* (FFMQ).

## 2. Lingkungan Sosial dan Pengalaman Hidup

*Mindfulness* juga dipengaruhi oleh konteks sosial dan budaya tempat individu berkembang. Lingkungan yang memberikan dukungan terhadap praktik perhatian penuh baik melalui keluarga, institusi pendidikan, tempat kerja, maupun komunitas sosial berkontribusi dalam memperkuat kemampuan individu untuk hadir penuh dalam pengalaman saat ini.

## 3. Karakteristik Kepribadian

Baer dan rekan-rekannya menemukan bahwa aspek kepribadian tertentu, khususnya keterbukaan terhadap pengalaman baru (*openness to experience*) dan tingkat neurotisisme, memiliki hubungan dengan tingkat *mindfulness*. Individu yang lebih terbuka terhadap pengalaman baru cenderung lebih mudah menginternalisasi praktik *mindfulness*, sedangkan individu dengan neurotisisme tinggi umumnya menghadapi tantangan lebih besar karena kecenderungan reaktivitas emosional yang kuat.

## 4. Tingkat Stres dan Kondisi Kesehatan Mental

Tingkat stres dan status kesehatan mental turut memengaruhi kemampuan individu dalam mempertahankan *mindfulness*. Stres yang tinggi atau gejala kecemasan yang signifikan dapat menghambat praktik *mindfulness*. Namun demikian, pengembangan keterampilan *mindfulness* secara terstruktur terbukti dapat menurunkan stres dan meningkatkan kesejahteraan psikologis.

## 5. Intervensi Psikologis Berbasis *Mindfulness*

Program-program berbasis *mindfulness*, seperti *Mindfulness-Based Stress Reduction* (MBSR) dan *Mindfulness-Based Cognitive Therapy* (MBCT), terbukti efektif meningkatkan kelima dimensi *mindfulness*. Efektivitas ini terutama terlihat pada

populasi yang menjalani terapi untuk kecemasan, depresi, dan stres kronis.

#### 4. *Mindfulness* dalam perspektif Islam

Dalam perspektif Islam, konsep *mindfulness* memiliki keterkaitan erat dengan praktik-praktik spiritual yang telah diajarkan sejak lebih dari empat belas abad yang lalu, seperti *murāqabah* (kesadaran akan pengawasan Allah), *tafakkur* (perenungan mendalam), dan *tadabbur* (kontemplasi terhadap ayat-ayat Allah). Dalam Al-Qur'an, Allah SWT berfirman dalam Surat Al-Hasyr ayat 18:

يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا اتَّقُوا اللَّهَ وَلْتَنْظُرْ نَفْسٌ مَّا قَدَّمَتْ لِإِعْطٍ وَاتَّقُوا اللَّهَ إِنَّ اللَّهَ خَبِيرٌ بِمَا تَعْمَلُونَ

Artinya: "Wahai orang-orang yang beriman, bertakwalah kepada Allah dan hendaklah setiap orang memperhatikan apa yang telah diperbuatnya untuk hari esok (akhirat), dan bertakwalah kepada Allah. Sungguh, Allah Mahateliti terhadap apa yang kamu kerjakan."

Ayat ini mengajarkan pentingnya kesadaran diri (*self-awareness*) dan introspeksi terhadap perbuatan yang dilakukan. Perintah untuk "memperhatikan" (*tanzur*) menunjukkan adanya praktik *mindfulness* dalam Islam, yaitu kesadaran penuh terhadap tindakan dan pikiran diri sendiri. Dari perspektif psikologi, ajaran ini sejalan dengan konsep *mindfulness* modern yang menekankan pentingnya kesadaran terhadap pengalaman saat ini untuk meningkatkan kesejahteraan psikologis.

Yang membedakan konsep *mindfulness* dalam perspektif Islam dengan pandangan umum adalah adanya dimensi spiritual. Islam tidak hanya menganjurkan untuk berlatih *mindfulness* sebagai teknik psikologis biasa, tetapi menjadikannya sebagai bagian dari keimanan dan ibadah kepada Allah SWT. Artinya, ketika seseorang melatih kesadaran penuh, ia tidak hanya melakukan praktik kesehatan mental, tetapi juga menjalankan perintah agama dan mendekatkan diri kepada Allah melalui kesadaran akan

pengawasan-Nya (murāqabatullāh). Hal ini diperkuat oleh hadis Nabi Muhammad SAW tentang ihsan:

"أَنْ تَعْبُدَ اللَّهَ كَأَنَّكَ تَرَاهُ فَإِنْ لَمْ تَكُنْ تَرَاهُ فَإِنَّهُ يَرَاكَ"

"(Ihsan adalah) engkau beribadah kepada Allah seakan-akan engkau melihat-Nya, jika engkau tidak melihat-Nya, maka sesungguhnya Dia melihatmu." (HR. Muslim, dalam al-Nawawi, 1995)

Hadis ini menggambarkan tingkat kesadaran (awareness) tertinggi dalam Islam, yaitu kesadaran penuh (*mindfulness*) akan kehadiran Allah dalam setiap momen kehidupan. Praktik ihsan ini mengajarkan untuk senantiasa hadir secara mental dan spiritual dalam setiap aktivitas, yang merupakan inti dari konsep *mindfulness*.

Dalam penelitian Baer et al. (2006), *mindfulness* digambarkan melalui lima dimensi dalam *Five Facet Mindfulness Questionnaires* (FFMQ). Perspektif Islam memberikan kerangka yang memperkuat setiap dimensi tersebut: Pertama, dimensi *Observing* (mengamati) adalah kemampuan untuk memperhatikan atau menyadari pengalaman internal dan eksternal seperti sensasi, pikiran, emosi, penglihatan, suara, dan bau.

Dalam Islam, kemampuan observasi ini sangat ditekankan melalui konsep tafakkur (merenungan) dan tadabbur (kontemplasi). Allah SWT berfirman dalam Surat Ali Imran ayat 190-191 yang mengajak manusia untuk merenungkan penciptaan langit dan bumi. Kemampuan untuk mengamati dengan penuh kesadaran ini bukan hanya untuk kepentingan psikologis, tetapi juga sebagai jalan untuk mengenal kebesaran Allah dan meningkatkan keimanan. Dalam kehidupan sehari-hari, seorang muslim dianjurkan untuk senantiasa mengamati tanda-tanda kekuasaan Allah di sekitarnya, yang secara tidak langsung melatih kemampuan observasi dan kesadaran penuh.

Kedua, dimensi *Describing* (mendeskripsikan) adalah kemampuan untuk melabeli atau mengekspresikan pengalaman internal dengan kata-

kata. Islam mengajarkan pentingnya komunikasi yang jelas dan refleksi verbal melalui praktik dzikir dan doa. Rasulullah SAW mengajarkan berbagai doa untuk setiap situasi kehidupan, yang pada hakikatnya adalah bentuk mendeskripsikan kondisi internal dengan kata-kata kepada Allah. Praktik muḥāsabah (introspeksi diri) juga mengajarkan untuk dapat mengidentifikasi dan mendeskripsikan kondisi spiritual dan emosional diri sendiri. Kemampuan ini penting dalam Islam karena dengan dapat mendeskripsikan kondisi internal, seseorang dapat lebih memahami dirinya dan mengambil langkah perbaikan yang tepat.

Ketiga, dimensi *Acting with Awareness* (bertindak dengan kesadaran) adalah kemampuan untuk fokus pada aktivitas saat ini dan tidak bertindak secara otomatis atau tanpa sadar. Islam sangat menekankan prinsip ini melalui konsep khusyū' (kehadiran penuh) dalam ibadah, terutama dalam shalat. Allah SWT mencela orang-orang yang lalai dalam shalatnya, sebagaimana disebutkan dalam Surat Al-Ma'un. Kehadiran penuh tidak hanya dituntut dalam ibadah ritual, tetapi juga dalam setiap aktivitas kehidupan. Rasulullah SAW mengajarkan untuk melakukan segala sesuatu dengan penuh perhatian dan kesadaran, tidak sambil lalu atau asal-asalan. Konsep itqan (kesempurnaan dalam bekerja) juga menuntut adanya kesadaran penuh dalam setiap tindakan.

Keempat, dimensi *Non-judging of Inner Experience* (tidak menilai pengalaman internal) adalah kemampuan untuk menerima pikiran dan perasaan tanpa mengevaluasinya sebagai baik atau buruk. Dalam Islam, konsep tawakkal (berserah diri) dan riḍā (ridha terhadap ketentuan Allah) mengajarkan penerimaan terhadap kondisi internal maupun eksternal dengan lapang dada. Islam mengajarkan bahwa pikiran dan perasaan yang muncul adalah hal yang wajar dan manusiawi, yang penting adalah bagaimana meresponsnya. Rasulullah SAW bersabda bahwa Allah mengampuni umatnya dari bisikan hati selama tidak diucapkan atau dilakukan. Ini menunjukkan bahwa Islam mengajarkan sikap tidak

menghakimi pikiran dan perasaan yang muncul, tetapi fokus pada tindakan nyata. Sikap penerimaan ini juga tercermin dalam konsep *ṣabr* (kesabaran) yang mengajarkan untuk menerima ujian dan cobaan dengan tenang.

Kelima, dimensi *Non-reactivity to Inner Experience* (tidak reaktif terhadap pengalaman internal) adalah kemampuan untuk membiarkan pikiran dan perasaan datang dan pergi tanpa terbawa atau bereaksi berlebihan terhadapnya. Islam mengajarkan pengendalian diri (*mujahadah an-nafs*) dan manajemen emosi yang sangat relevan dengan dimensi ini. Rasulullah SAW mendefinisikan kekuatan sejati bukan pada kemampuan fisik, tetapi pada kemampuan mengendalikan diri saat marah. Praktik puasa juga melatih kemampuan untuk tidak reaktif terhadap dorongan internal seperti lapar dan haus. Dzikir dan doa diajarkan sebagai cara untuk menenangkan jiwa dan tidak terbawa oleh pikiran atau emosi negatif. Allah SWT menjanjikan ketenangan hati bagi mereka yang berdzikir, yang menunjukkan bahwa dengan mengingat Allah, seseorang dapat tetap tenang dan tidak reaktif terhadap gangguan internal.

Praktik ibadah dalam Islam juga dirancang untuk melatih *mindfulness*. Shalat lima waktu mengajarkan untuk hadir sepenuhnya di setiap momen, puasa melatih kesadaran terhadap sensasi fisik dan pengendalian diri, dzikir melatih fokus dan kesadaran, serta meditasi (*murāqabah*) dalam tasawuf melatih kesadaran penuh akan kehadiran Allah. Semua praktik ini tidak hanya memiliki nilai spiritual, tetapi juga nilai psikologis yang nyata dalam meningkatkan *mindfulness* dan kesejahteraan mental. Dengan demikian, perspektif islam tentang *mindfulness* memberikan pandangan yang menyeluruh, yang tidak hanya memperhatikan aspek psikologis, tetapi juga aspek spiritual. *Mindfulness* dalam Islam bukan hanya teknik untuk mengurangi stres atau meningkatkan konsentrasi, tetapi merupakan bagian dari ibadah dan jalan untuk mendekatkan diri kepada Allah SWT, sekaligus menciptakan kesadaran

penuh yang membawa pada kesejahteraan psikologis dan spiritual yang holistik.

## **C. Persepsi dukungan sosial**

### **1. Definisi Persepsi dukungan sosial**

Persepsi dukungan sosial pada dasarnya merupakan konstruk psikologis yang menjelaskan peran orang-orang terdekat dalam membantu individu menghadapi hambatan, tekanan, dan permasalahan kehidupan. Bastaman (1996) menjelaskan bahwa persepsi dukungan sosial muncul melalui kehadiran individu-individu tertentu yang memberikan arahan, motivasi, serta bantuan dalam menemukan solusi ketika seseorang mengalami kesulitan. Pandangan ini menunjukkan bahwa persepsi dukungan sosial hadir dalam relasi interpersonal yang aktif dan bermakna.

Schwarzer & Knoll (2003) memandang persepsi dukungan sosial sebagai sumber daya interpersonal yang meliputi pertukaran bantuan, baik dalam bentuk sumber daya nyata, bantuan darurat, maupun dukungan praktis. Sementara itu, House (1987) menekankan bahwa persepsi dukungan sosial merupakan bagian dari kualitas hubungan sosial yang memiliki fungsi emosional dan instrumental. Ketiga pandangan ini menjelaskan bahwa persepsi dukungan sosial mencakup aspek emosional, informasional, dan instrumental yang diperoleh individu dari lingkungan sosialnya.

Namun, perkembangan kajian psikologi menunjukkan bahwa efektivitas persepsi dukungan sosial tidak hanya ditentukan oleh keberadaan bantuan secara objektif, melainkan oleh bagaimana individu menilai dan meyakini ketersediaan bantuan tersebut. Dalam konteks ini, muncul konsep persepsi dukungan sosial. Zimet (1988) mendefinisikan persepsi dukungan sosial sebagai keyakinan individu bahwa terdapat sumber dukungan yang tersedia dan dapat diandalkan ketika dibutuhkan, khususnya dari keluarga, teman, dan orang-orang terkasih

(*significant others*). Dengan demikian, fokus utamanya terletak pada pengalaman subjektif individu terhadap dukungan yang ia rasakan.

House (1987) juga menjelaskan bahwa persepsi dukungan sosial memberikan rasa nyaman secara emosional dan psikologis. Akan tetapi, rasa nyaman tersebut hanya akan berdampak apabila individu benar-benar merasakan dan menginterpretasikan hubungan sosialnya sebagai suportif. E. P. Sarafino (1998) menegaskan bahwa persepsi individu mengenai penerimaan sosial merasa diperhatikan, dihargai, dan dicintai berkontribusi terhadap pembentukan rasa aman psikologis serta strategi koping yang lebih adaptif.

Dalam konteks mahasiswa, persepsi dukungan sosial menjadi sangat penting karena mahasiswa sering menghadapi tekanan akademik dan sosial, terutama pada masa transisi awal perkuliahan. Penelitian Khoirunnisa & Rosiana (2023) menunjukkan bahwa persepsi dukungan sosial dari keluarga, teman, dan *significant others* berhubungan signifikan dengan kesejahteraan psikologis mahasiswa. Mahasiswa yang meyakini bahwa mereka memiliki sumber dukungan yang dapat diandalkan cenderung memiliki kondisi emosional yang lebih stabil.

Temuan ini sejalan dengan penelitian Saputro & Oktaviana (2025) yang menemukan hubungan negatif antara persepsi dukungan sosial dan tingkat depresi pada mahasiswa baru. Mahasiswa dengan persepsi dukungan sosial tinggi menunjukkan tingkat depresi yang lebih rendah. Wenno et al. (2025) juga menemukan bahwa persepsi dukungan dari teman sebaya berperan dalam menurunkan stres akademik. Hal ini menunjukkan bahwa persepsi dukungan sosial berfungsi sebagai faktor protektif dalam menghadapi tekanan psikologis.

Berdasarkan uraian tersebut, persepsi dukungan sosial dapat dipahami sebagai penilaian subjektif individu mengenai ketersediaan dan kebermaknaan dukungan dari lingkungan sosialnya, yang mencakup keluarga, teman, dan *significant others*. Dalam penelitian ini, persepsi dukungan sosial didefinisikan sesuai dengan konsep yang

dikemukakan oleh (Zimet, 1988), yaitu keyakinan mahasiswa terhadap ketersediaan dukungan dari sumber-sumber sosial terdekatnya.

## **2. Aspek-aspek Persepsi dukungan sosial**

Menurut Zimet et al., (1988), persepsi dukungan sosial merupakan konstruk multidimensional yang terdiri atas tiga aspek utama, yaitu dukungan keluarga, dukungan teman, dan dukungan dari orang yang dianggap istimewa. Ketiga aspek ini merepresentasikan sumber-sumber sosial yang berperan penting dalam membantu individu menghadapi berbagai tuntutan dan permasalahan kehidupan.

### **a) Dukungan Keluarga (*Family Support*)**

Bentuk bantuan yang diberikan oleh anggota keluarga kepada individu. Dukungan keluarga memiliki peran sentral karena keluarga merupakan lingkungan sosial terdekat yang pertama kali memberikan rasa aman dan perlindungan. Bantuan yang diberikan dapat berupa dukungan emosional seperti perhatian, empati, dan kasih sayang, dukungan dalam pengambilan keputusan, serta bantuan nyata atau materiil apabila individu mengalami kesulitan. Melalui dukungan keluarga, individu merasa dihargai, diperhatikan, dan memiliki tempat untuk bergantung ketika menghadapi tekanan maupun permasalahan yang kompleks.

### **b) Dukungan Teman (*Friends Support*)**

Dukungan yang bersumber dari teman sebaya. Dukungan ini dapat diwujudkan dalam bentuk pemberian informasi, saran, maupun bantuan praktis dalam menjalani aktivitas sehari-hari. Selain itu, teman juga berperan dalam memberikan hiburan dan kebersamaan yang dapat membantu individu mengurangi stres dan meningkatkan perasaan positif. Kehadiran teman sebagai sumber dukungan memungkinkan individu untuk merasa diterima dalam lingkungan sosialnya serta memperkuat rasa kebersamaan dan solidaritas.

c) Dukungan orang yang istimewa (*Significant other Support*)

Dukungan yang berasal dari seseorang yang memiliki makna khusus dalam kehidupan individu, seperti pasangan atau figur penting lainnya. Orang yang dianggap istimewa ini memberikan kebersamaan yang mendalam, menciptakan rasa nyaman dan aman, serta menjadi tempat berbagi pengalaman emosional. Dukungan dari significant other memungkinkan individu untuk mengekspresikan perasaan, baik dalam situasi menyenangkan maupun sulit, sehingga membantu menjaga keseimbangan emosional dan kesejahteraan psikologis.

### 3. Persepsi dukungan sosial dalam Perspektif Islam

Islam merupakan agama yang tidak hanya mengatur hubungan manusia dengan Allah SWT (*ḥablum minallāh*), tetapi juga mengatur hubungan antar sesama manusia (*ḥablum minannās*). Salah satu bentuk hubungan sosial yang ditekankan dalam Islam adalah persepsi dukungan sosial, yaitu sikap saling menolong, peduli, dan memperhatikan kondisi orang lain, baik dalam keadaan senang maupun susah (Al-Qardhawi, 2005).

Dalam Al-Qur'an, ajaran tentang persepsi dukungan sosial dijelaskan dalam beberapa ayat. Salah satu ayat yang menjelaskan perintah untuk memperkuat hubungan sosial dan berbuat baik kepada sesama adalah Surat An-Nisa ayat 36:

وَاعْبُدُوا اللَّهَ وَلَا تُشْرِكُوا بِهِ شَيْئًا ۚ وَبِالْوَالِدَيْنِ إِحْسَانًا وَبِذِي الْقُرْبَىٰ وَالْيَتَامَىٰ وَالْمَسَاكِينِ  
وَالْجَارِ ذِي الْقُرْبَىٰ وَالْجَارِ الْجُنُبِ وَالصَّاحِبِ بِالْجَنبِ وَابْنِ السَّبِيلِ وَمَا مَلَكَتْ أَيْمَانُكُمْ ۚ إِنَّ  
اللَّهَ لَا يُحِبُّ مَن كَانَ مُخْتَالًا فَخُورًا

Artinya: "Sembahlah Allah dan janganlah kamu mempersekutukannya dengan sesuatu apa pun. Berbuat baiklah kepada kedua orang tua, karib kerabat, anak-anak yatim, orang-orang miskin, tetangga dekat dan tetangga jauh, teman sejawat, ibnu sabil, serta hamba sahaya yang kamu

miliki. Sesungguhnya Allah tidak menyukai orang yang sombong lagi sangat memanggakan diri."

Ayat ini menunjukkan bahwa Islam mengajarkan umatnya untuk berbuat baik kepada berbagai pihak, mulai dari orang tua, kerabat, tetangga, teman, hingga orang-orang yang membutuhkan bantuan. Perintah untuk berbuat baik ini menunjukkan bahwa persepsi dukungan sosial dalam Islam bukan hanya anjuran, tetapi merupakan kewajiban bagi setiap muslim.

Dari perspektif psikologi, ajaran ini sejalan dengan teori-teori modern tentang persepsi dukungan sosial. Islam sudah mengajarkan sejak lama bahwa persepsi dukungan sosial merupakan kebutuhan penting manusia yang berpengaruh terhadap kesejahteraan psikologis. Persepsi dukungan sosial tidak hanya memberikan kenyamanan emosional, tetapi juga dapat memperkuat kesehatan mental, membangun rasa aman, dan menciptakan lingkungan yang harmonis (Sarafino & Smith, 2011).

Yang membedakan konsep persepsi dukungan sosial dalam Islam dengan pandangan umum adalah adanya dimensi spiritual. Islam tidak hanya menganjurkan untuk memberikan persepsi dukungan sosial sebagai bentuk kemanusiaan biasa, tetapi menjadikannya sebagai bagian dari keimanan dan ibadah kepada Allah SWT. Artinya, ketika seseorang membantu orang lain, ia tidak hanya melakukan perbuatan baik, tetapi juga menjalankan perintah agama dan mendekatkan diri kepada Allah.

Hal ini diperkuat oleh sabda Nabi Muhammad SAW:

"النَّفْسِ يَجِبُ مَا لِأَخِيهِ يَجِبُ حَتَّىٰ أَحَدُكُمْ يُؤْمِنُ لَا"

"Tidak sempurna iman salah seorang di antara kalian sampai ia mencintai untuk saudaranya apa yang ia cintai untuk dirinya sendiri." (HR. Bukhari & Muslim, dalam al-Mubarakfuri, 2000)

Hadis ini menekankan pentingnya empati dan kepedulian terhadap sesama. Dalam kehidupan sehari-hari, empati ini dapat diwujudkan dalam berbagai bentuk persepsi dukungan sosial, seperti memberikan perhatian dan mendengarkan keluh kesah orang lain (dukungan emosional), memberikan bantuan berupa materi atau tenaga (dukungan instrumental), memberikan nasihat dan bimbingan (dukungan informasional), serta memberikan penghargaan dan apresiasi (dukungan penghargaan). Selain itu, Islam juga mengajarkan konsep persaudaraan (ukhuwah) yang menjadi dasar kuat bagi terbentuknya sistem persepsi dukungan sosial dalam masyarakat muslim. Dalam Al-Qur'an Surat Al-Hujurat ayat 10 disebutkan: "Sesungguhnya orang-orang mukmin itu bersaudara." Konsep persaudaraan ini tidak hanya terbatas pada hubungan keluarga, tetapi juga mencakup seluruh umat Islam, sehingga tercipta jaringan sosial yang luas di mana setiap muslim memiliki tanggung jawab untuk saling membantu dan mendukung.

Praktik ibadah dalam Islam juga dirancang untuk memperkuat persepsi dukungan sosial antar sesama. Misalnya, shalat berjamaah yang mempererat hubungan antar jemaah, zakat yang membantu mereka yang membutuhkan, sedekah yang meringankan beban orang lain, dan silaturahmi yang menjaga hubungan sosial. Semua ibadah ini tidak hanya memiliki nilai spiritual, tetapi juga nilai sosial yang nyata dalam kehidupan bermasyarakat. Dengan demikian, perspektif Islam tentang persepsi dukungan sosial memberikan pandangan yang menyeluruh, yang tidak hanya memperhatikan aspek psikologis dan sosial, tetapi juga aspek spiritual. Persepsi dukungan sosial dalam Islam bukan hanya cara untuk mengatasi masalah atau strategi bertahan hidup, tetapi merupakan bagian dari ibadah dan jalan untuk mendekatkan diri kepada Allah SWT, sekaligus menciptakan masyarakat yang saling peduli dan mendukung satu sama lain.

## D. Hubungan Antar Variabel

### 1. Hubungan *Mindfulness* dengan *School Well-being*

*Mindfulness* merupakan sumber daya psikologis internal yang memungkinkan mahasiswa mengelola stres akademik dan emosi negatif, sehingga meningkatkan kesejahteraan akademik. Berdasarkan teori *Mindfulness and Psychological Well-being* dari Brown & Ryan (2003), individu yang memiliki kesadaran penuh terhadap pengalaman saat ini lebih mampu beradaptasi dengan lingkungan akademik dan sosial. Kesadaran penuh ini memfasilitasi pemrosesan informasi yang lebih efektif, pengambilan keputusan yang lebih baik, dan respons yang lebih adaptif terhadap tantangan akademik. Dalam konteks perguruan tinggi, *Mindfulness* berperan sebagai mekanisme protektif yang membantu mahasiswa baru menghadapi berbagai stressor transisi, seperti tuntutan akademik yang meningkat, perubahan lingkungan sosial, dan kemandirian yang lebih besar. Praktik *mindfulness* memungkinkan mahasiswa untuk mengamati pikiran dan emosi mereka tanpa penilaian berlebihan, sehingga mengurangi reaktivitas emosional dan meningkatkan kapasitas untuk merespons situasi stres dengan lebih tenang dan rasional.

Penelitian oleh Zhao et al. (2024) menunjukkan bahwa *mindfulness* berpengaruh positif terhadap *academic well-being* melalui peningkatan emosi positif dan regulasi diri. Studi tersebut mengidentifikasi bahwa mahasiswa yang *mindful* lebih mampu mempertahankan fokus perhatian pada tugas akademik, mengurangi ruminasi tentang kegagalan masa lalu, dan mengembangkan sikap yang lebih konstruktif terhadap pembelajaran. Kemampuan regulasi diri yang ditingkatkan melalui *mindfulness* juga membantu mahasiswa dalam manajemen waktu, penetapan prioritas, dan penyelesaian tugas akademik secara lebih efisien. Secara konseptual, *mindfulness* meningkatkan aspek *health status* dan *means for self-fulfillment* pada teori *school well-being* dari

Konu & Rimpelä (2002), karena individu mindful lebih fokus, tenang, dan mampu mengembangkan potensi diri tanpa tertekan oleh ekspektasi akademik. Dalam aspek *health* status, *mindfulness* berkontribusi pada pengurangan gejala somatik yang berkaitan dengan stres akademik, seperti gangguan tidur, kelelahan kronis, dan keluhan fisik lainnya. Mahasiswa yang mindful melaporkan tingkat energi yang lebih baik dan kapasitas fisik yang lebih optimal untuk menghadapi tuntutan akademik.

Pada aspek *means for self-fulfillment*, *mindfulness* memfasilitasi eksplorasi minat akademik dan pengembangan identitas profesional yang lebih autentik. Mahasiswa yang mindful cenderung memilih jalur akademik berdasarkan nilai-nilai personal mereka daripada tekanan eksternal, sehingga mengalami kepuasan dan makna yang lebih besar dalam perjalanan pendidikan mereka. Mereka juga lebih terbuka terhadap pengalaman belajar baru dan lebih mampu mengintegrasikan pengetahuan akademik dengan tujuan hidup yang lebih luas. Lebih lanjut, *mindfulness* juga memengaruhi dimensi *School conditions* dalam model (Konu & Rimpelä, 2002). Mahasiswa yang mindful lebih mampu mengelola persepsi mereka terhadap lingkungan kampus, mengembangkan hubungan yang lebih positif dengan dosen dan teman sebaya, serta berpartisipasi lebih aktif dalam kegiatan akademik dan ekstrakurikuler. Kualitas kesadaran penuh ini menciptakan pengalaman subjektif kampus yang lebih supportif dan kondusif untuk pembelajaran.

## **2. Hubungan antara Persepsi dukungan sosial dengan *School Well-being***

Persepsi dukungan sosial merupakan sumber daya psikososial yang berperan penting dalam menunjang kesejahteraan mahasiswa di lingkungan perguruan tinggi. Persepsi dukungan sosial merujuk pada persepsi mahasiswa mengenai sejauh mana mereka merasa diperhatikan, dihargai, dan mendapatkan bantuan dari orang-orang signifikan dalam kehidupannya, seperti keluarga, teman sebaya, dan significant others. Berdasarkan *Multidimensional Scale of Perceived*

*Social Support* (MSPSS) yang dikemukakan oleh Zimet, (1988), persepsi dukungan sosial terdiri atas dukungan keluarga, dukungan teman, dan dukungan *significant others*, yang berfungsi sebagai sistem penyangga terhadap tekanan psikologis dan akademik yang dihadapi mahasiswa.

Dalam konteks pendidikan tinggi, *school well-being* merujuk pada kesejahteraan subjektif mahasiswa terhadap pengalaman akademik dan kehidupan kampus secara keseluruhan, yang mencakup kepuasan terhadap proses pembelajaran, kualitas hubungan sosial di lingkungan kampus, kesehatan psikologis, serta persepsi terhadap kondisi dan fasilitas perguruan tinggi (Konu & Rimpelä, 2002). Mahasiswa yang memiliki *school well-being* yang baik cenderung mampu beradaptasi secara akademik dan sosial, memiliki emosi positif terhadap perkuliahan, serta menunjukkan keterlibatan yang lebih tinggi dalam kegiatan akademik maupun non-akademik.

Berbagai penelitian juga menunjukkan bahwa persepsi dukungan sosial memiliki hubungan positif dengan kesejahteraan mahasiswa di lingkungan perguruan tinggi. Penelitian oleh Christanti et al (2024) menunjukkan bahwa persepsi dukungan sosial dari keluarga, teman, dan *significant others* berkontribusi secara signifikan terhadap kualitas hidup mahasiswa, yang merupakan aspek penting dari kesejahteraan mahasiswa di lingkungan pendidikan tinggi. Temuan ini menunjukkan bahwa persepsi dukungan sosial berkontribusi terhadap aspek hubungan sosial (*social relationships*) dalam *school well-being* mahasiswa.

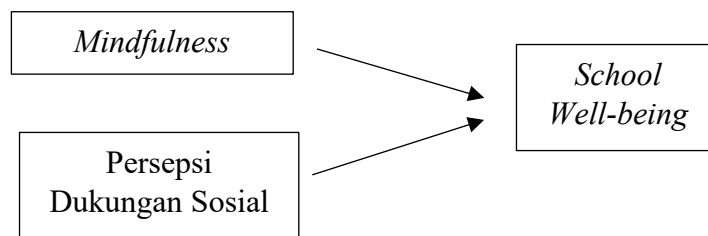
Persepsi dukungan sosial juga berhubungan dengan aspek kesehatan psikologis mahasiswa (*health status*). Penelitian oleh Fitriani et al (2025) menunjukkan bahwa persepsi dukungan sosial berhubungan positif dan signifikan dengan *emotional Well-being* mahasiswa penerima KIP Kuliah di Universitas Malikussaleh. Temuan ini mengindikasikan bahwa semakin tinggi persepsi dukungan sosial yang

dirasakan mahasiswa, semakin tinggi pula *emotional Well-being* mereka dalam menghadapi berbagai tekanan akademik maupun stres kehidupan kampus.

Selain itu, persepsi dukungan sosial juga memengaruhi persepsi mahasiswa terhadap kondisi kampus (*School conditions*). Lingkungan kampus yang dipersepsikan sebagai suportif, melalui relasi positif dengan dosen, teman sebaya, serta sistem akademik yang responsif, meningkatkan rasa aman dan nyaman mahasiswa dalam menjalani perkuliahan. Penelitian oleh Thohiroh et al (2024) menunjukkan bahwa persepsi dukungan sosial dari lingkungan pendidikan berkontribusi terhadap kesejahteraan mahasiswa dengan menciptakan iklim kampus yang kondusif bagi pembelajaran dan perkembangan psikososial.

Berdasarkan uraian tersebut, dapat disimpulkan bahwa persepsi dukungan sosial memiliki hubungan positif yang signifikan dengan *school well-being* pada mahasiswa. Persepsi dukungan sosial dari keluarga, teman sebaya, dan significant others berperan dalam meningkatkan kualitas hubungan sosial, kesehatan psikologis, pemenuhan diri, serta persepsi positif mahasiswa terhadap kondisi lingkungan perguruan tinggi. Dengan demikian, persepsi dukungan sosial merupakan faktor penting dalam meningkatkan *school well-being* mahasiswa.

#### E. Kerangka Berpikir



**Gambar 2. 1 Kerangka Berpikir**

## **F. Hipotesis Penelitian**

H 1: Terdapat pengaruh yang positif dan signifikan antara *mindfulness* dan persepsi dukungan sosial secara simultan terhadap *school well-being* pada mahasiswa baru.

H 2: Terdapat pengaruh yang positif dan signifikan dari *mindfulness* terhadap *school well-being* pada mahasiswa baru. Semakin tinggi tingkat *mindfulness* mahasiswa baru, maka semakin tinggi pula *school well-being* yang dimilikinya.

H 3: Terdapat pengaruh yang positif dan signifikan dari persepsi dukungan sosial terhadap *school well-being* pada mahasiswa baru. Semakin tinggi persepsi dukungan sosial yang diterima mahasiswa baru, maka semakin tinggi pula *school well-being* yang dimilikinya.

## BAB III

### METODE PENELITIAN

#### A. Desain Penelitian

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain penelitian *cross-sectional*. Pendekatan kuantitatif dipilih karena penelitian ini bertujuan untuk menguji teori melalui pengukuran variabel-variabel yang dapat dinyatakan dalam bentuk angka dan dianalisis menggunakan teknik statistik. Menurut Creswell (2018) penelitian kuantitatif merupakan proses sistematis yang melibatkan kegiatan pengumpulan, analisis, interpretasi data, serta penulisan hasil penelitian berdasarkan data numerik. Sejalan dengan itu, Sugiyono (2023) menyatakan bahwa penelitian kuantitatif bertujuan untuk mengetahui hubungan sebab-akibat antarvariabel, menguji teori, serta memperoleh generalisasi yang memiliki nilai prediktif. Desain penelitian korelasional digunakan untuk mengetahui pengaruh variabel bebas yaitu *mindfulness* dan persepsi dukungan sosial terhadap variabel terikat yaitu *school well-being* pada mahasiswa baru UIN Maulana Malik Ibrahim Malang. Penelitian ini tidak hanya berfokus pada adanya hubungan antarvariabel, tetapi juga berusaha menjelaskan seberapa besar pengaruh yang diberikan variabel bebas terhadap variabel terikat. Melalui desain ini, peneliti dapat mengidentifikasi kontribusi masing-masing variabel dalam meningkatkan *school well-being* mahasiswa baru.

#### B. Identifikasi Variabel

Menurut Sugiyono (2023), variabel merupakan segala sesuatu yang berbentuk apa saja yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari, sehingga diperoleh informasi mengenai hal tersebut kemudian ditarik kesimpulannya. Variabel dapat berupa karakteristik, sifat, atau nilai dari seseorang, objek, atau kegiatan yang bervariasi antara satu dengan lainnya. Dalam penelitian ini, variabel-variabel ditetapkan untuk mengetahui sejauh mana pengaruh

yang diberikan variabel bebas terhadap variabel terikat. Creswell (2018) menjelaskan bahwa variabel bebas (*independent variable*) adalah variabel yang memberikan pengaruh atau menjadi sebab perubahan terhadap variabel lainnya. Variabel ini juga dikenal dengan istilah *predictor* atau *antecedent variable* (Creswell, 2018). Sementara itu, variabel terikat (*dependent variable*) merupakan variabel yang dipengaruhi atau menjadi akibat dari adanya variabel bebas. Variabel ini sering disebut sebagai *criterion*, *outcome*, atau *response variable*, karena mencerminkan hasil atau efek dari variabel bebas (Creswell, 2018). Dalam konteks penelitian ini, digunakan tiga variabel, yaitu dua variabel bebas dan satu variabel terikat, yang dijelaskan sebagai berikut:

1. Variabel Bebas ( $X_1$ ): *Mindfulness*
2. Variabel Bebas ( $X_2$ ): Persepsi dukungan sosial
3. Variabel Terikat ( $Y$ ): *School Well-being*

### C. Definisi Operasional

Definisi operasional adalah definisi tentang variabel yang disusun berdasarkan karakteristik variabel tersebut yang dapat diamati (Azwar, 2017). Definisi operasional dalam penelitian sebagai berikut:

1. *School Well-being*

*School well-being* menggambarkan keadaan individu yang mampu memenuhi kebutuhan dasarnya di lingkungan pendidikan sehingga mencapai kesejahteraan secara menyeluruh. Menurut Konu & Rimpelä (2002), *school well-being* mencakup empat aspek utama, yaitu kondisi sekolah, hubungan sosial, pemenuhan diri, dan status kesehatan. Kondisi sekolah mencerminkan kualitas lingkungan belajar dan fasilitas yang mendukung aktivitas akademik; hubungan sosial berkaitan dengan interaksi positif antara mahasiswa, teman sebaya, dan dosen; pemenuhan diri berkaitan dengan kesempatan mahasiswa untuk mengembangkan minat dan potensi diri; sedangkan status kesehatan mencakup kondisi fisik maupun psikologis yang mendukung

keseharian mahasiswa di kampus. Dalam penelitian ini, *School well-being* diartikan sebagai kesejahteraan yang dirasakan mahasiswa baru ketika mereka merasa nyaman, diterima secara sosial, memiliki kesempatan untuk berkembang, serta berada dalam kondisi kesehatan yang baik. Tingkat *School well-being* yang tinggi mencerminkan keberhasilan mahasiswa dalam menyesuaikan diri dengan lingkungan kampus dan menikmati proses pembelajaran secara positif.

## 2. *Mindfulness*

*Mindfulness* merupakan kemampuan individu untuk hadir sepenuhnya pada pengalaman yang terjadi di saat ini dengan kesadaran penuh dan tanpa penilaian terhadap pengalaman tersebut. Menurut Baer (2003), *Mindfulness* adalah kemampuan untuk membawa perhatian secara sadar terhadap pengalaman internal maupun eksternal yang sedang berlangsung, seperti sensasi tubuh, pikiran, dan emosi, dengan sikap menerima tanpa menghakimi. *Mindfulness* memungkinkan individu untuk menyadari setiap momen pengalaman tanpa larut di dalamnya, sehingga dapat membantu dalam mengelola stres, meningkatkan keseimbangan emosi, serta mempertajam fokus terhadap aktivitas yang sedang dijalani. Dalam konteks penelitian ini, *Mindfulness* dimaknai sebagai kesadaran penuh mahasiswa baru dalam menghadapi pengalaman akademik dan sosialnya di lingkungan kampus. Kemampuan ini membantu mahasiswa untuk mengatur perhatian, menerima setiap tantangan adaptasi dengan tenang, dan menumbuhkan kesejahteraan psikologis yang mendukung keberhasilan proses belajar mereka.

## 3. Persepsi dukungan sosial

Persepsi dukungan sosial merupakan persepsi individu terhadap ketersediaan dan keberadaan sumber dukungan yang dapat diandalkan ketika menghadapi kesulitan atau tekanan. Menurut Zimet et al. (1988), persepsi dukungan sosial adalah keyakinan individu bahwa

terdapat orang-orang terdekat, yaitu keluarga, teman, dan orang yang dianggap istimewa (*significant others*), yang memberikan perhatian, bantuan, dan dukungan emosional saat dibutuhkan. Persepsi dukungan sosial memungkinkan individu merasa dicintai, dihargai, dan tidak menghadapi permasalahan secara sendirian, sehingga membantu menjaga stabilitas emosi dan rasa aman psikologis. Dalam konteks penelitian ini, persepsi dukungan sosial dimaknai sebagai persepsi mahasiswa baru terhadap dukungan yang mereka rasakan dari keluarga, teman, dan significant others dalam menghadapi tuntutan akademik dan sosial di lingkungan kampus, yang berperan dalam mendukung proses penyesuaian diri dan kesejahteraan psikologis mereka.

#### **D. Populasi, Sampel dan Teknik Pengambilan Sampel**

##### **1. Populasi dan Sampel Penelitian**

Menurut Sugiyono (2023), populasi merupakan keseluruhan subjek dalam suatu penelitian yang menjadi objek kajian atau pembelajaran. Sementara itu, sampel didefinisikan sebagai bagian dari populasi yang memiliki karakteristik tertentu (Sugiyono, 2023). Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh mahasiswa baru UIN Maulana Malik Ibrahim Malang pada tahun akademik 2025/2026. Karakteristik populasi ini mencakup mahasiswa yang baru diterima di semua fakultas, tanpa membedakan jurusan, jenis kelamin, atau latar belakang asal sekolah. Populasi tersebut dipilih karena dianggap mewakili kelompok individu yang sedang beradaptasi dengan lingkungan akademik baru, sehingga relevan untuk diteliti dalam konteks perilaku belajar, motivasi akademik, atau adaptasi sosial. Jumlah populasi tercatat sebanyak 4.979 mahasiswa berdasarkan data dari Bagian Administrasi dan Akademik UIN Maulana Malik Ibrahim Malang untuk tahun akademik 2025/2026.

## 2. Teknik Pengambilan Sampel

Penelitian ini menerapkan metode non probability sampling melalui teknik *incidental sampling*. Sugiyono (2023) menjelaskan bahwa metode *non probability* sampling merupakan teknik pengambilan sampel di mana tidak semua anggota populasi memiliki peluang yang sama untuk dijadikan subjek penelitian, melainkan dipilih berdasarkan kriteria subjektif tertentu yang relevan dengan penelitian. Sementara itu, *incidental sampling* menurut Sugiyono (2023) adalah pemilihan sampel yang dilakukan secara kebetulan atau incidental, yaitu dengan mengambil responden yang pertama kali ditemui atau tersedia di lokasi penelitian sesuai dengan kriteria dasar yang telah ditetapkan. Adapun kriteria yang ditetapkan dalam penelitian ini meliputi: mahasiswa baru 2025/2026 yang masih aktif di UIN Maulana Malik Ibrahim Malang, mahasiswa aktif UIN Maulana Malik Ibrahim Malang yang berada pada tahun pertama masa perkuliahan (Angkatan 2025/2026). Karena jumlah populasi mahasiswa baru UIN Maulana Malik Ibrahim Malang diketahui sebanyak 4.979 orang, maka penentuan ukuran sampel dalam penelitian ini dilakukan menggunakan rumus Isaac & Michael (1981) untuk memperoleh jumlah sampel yang representatif dengan tingkat kesalahan tertentu (Sugiyono, 2023).

### ***Gambar 3. 1 Penentuan ukuran Sampel***

$$s = \frac{\lambda^2 \cdot N \cdot P \cdot Q}{d^2(N - 1) + \lambda^2 \cdot P \cdot Q}$$

#### **Keterangan:**

s = Jumlah sampel

$\lambda^2$  = Chi-square dengan dk = 1 dan taraf kesalahan ( $\alpha$ )

N = Jumlah populasi

P = Peluang benar (0,5)

$Q =$  Peluang salah (0,5)

$d =$  Tingkat kesalahan/error (margin of error)

Dalam perhitungan ini,  $s$  merupakan ukuran sampel yang dicari,  $\lambda^2$  sebesar 3,841 adalah nilai chi-square untuk tingkat kesalahan 5%,  $N$  sebesar 4.979 menunjukkan jumlah populasi mahasiswa baru,  $P$  sebesar 0,5 merupakan proporsi populasi yang memiliki karakteristik tertentu,  $Q$  sebesar 0,5 adalah proporsi populasi yang tidak memiliki karakteristik tersebut dimana  $Q = 1 - P$ , dan  $d$  sebesar 0,05 menggambarkan tingkat kesalahan yang dapat ditolerir yaitu 5% atau 0,05. Maka dengan formula tersebut diperoleh ukuran sampel  $s = 356,7$  disesuaikan oleh peneliti menjadi 360 subjek, agar mendapatkan hasil pengujian yang lebih baik dan memudahkan dalam distribusi sampel. Berdasarkan pendapat yang dikemukakan oleh Isaac & Michael (1981) dan didukung oleh Roscoe dalam Sugiyono (2023), jumlah 360 sampel sudah memenuhi dan layak dalam penelitian karena dapat mewakili populasi 4.979 mahasiswa baru yang diteliti dengan tingkat kepercayaan 5%.

## **E. Pengumpulan Data**

### **a. Metode Pengumpulan Data**

Metode pengumpulan data merupakan cara yang ditempuh peneliti untuk memperoleh informasi yang diperlukan dalam menjawab rumusan masalah penelitian. Pada tahap ini, peneliti terlibat secara langsung dengan responden melalui proses penyebaran instrumen yang telah disusun sebelumnya. Seluruh proses ini menjadi krusial karena data yang diperoleh akan menentukan kualitas analisis dan ketepatan kesimpulan penelitian. Dalam penelitian ini, teknik yang digunakan adalah penyebaran kuesioner dalam bentuk daring, kepada mahasiswa baru sesuai kriteria penelitian.

Menurut Sugiyono (2013), kuesioner adalah teknik pengumpulan data yang dilakukan dengan memberikan serangkaian pertanyaan atau pernyataan tertulis kepada responden untuk diisi.

Teknik ini dipilih karena mampu menjangkau jumlah responden yang besar, praktis dalam pendistribusiannya, serta menghasilkan data numerik yang sesuai untuk penelitian kuantitatif. Kuesioner juga membantu menjaga keseragaman informasi yang diberikan setiap responden sehingga proses analisis menjadi lebih sistematis.

Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini berupa skala psikologi yang disusun berdasarkan indikator teoretis dari setiap variabel penelitian. Setiap variabel diukur menggunakan skala Likert karena skala ini efektif untuk mengetahui sikap, persepsi, dan kecenderungan responden terhadap fenomena tertentu. Sugiyono (2020) menjelaskan bahwa skala Likert menyediakan pilihan jawaban bertingkat, mulai dari respons paling mendukung hingga yang paling tidak mendukung. Dalam penelitian ini, item instrumen disusun dalam bentuk pernyataan favorable dan unfavorable. Pada item favorable, jawaban yang menunjukkan dukungan tinggi diberi skor paling besar, sedangkan pada item unfavorable, skor tertinggi justru diberikan pada jawaban yang menunjukkan ketidaksesuaian.

Adapun kategori penskoran dalam skala Likert yang digunakan adalah sebagai berikut:

***Tabel 3. 1 Skala Likert***

<b>Pilihan Pernyataan</b>	<b>Favourable (F)</b>
Sangat Sesuai	4
Sesuai	3
Tidak Sesuai	2
Sangat Tidak Sesuai	1

Instrumen tersebut disebarikan kepada mahasiswa baru UIN Malang melalui tautan online. Sebelum penyebaran, instrumen terlebih dahulu diuji validitas dan reliabilitasnya untuk memastikan bahwa setiap item bekerja secara konsisten dan benar-benar

mengukur aspek yang dimaksud. Dengan menggunakan teknik pengumpulan data yang terstruktur ini, penelitian dapat menghasilkan data yang akurat serta mendukung analisis statistik pada tahap berikutnya.

## b. Instrumen Pengumpulan Data

### 1. Skala *School wellbeing*

Alat ukur yang digunakan untuk mengukur *school well-being* berdasarkan teori (Konu & Rimpelä, 2002). Berikut ini adalah *Blueprint* dari *School Well-being*:

**Tabel 3. 2 *Blueprint School Well-being***

Variable	Aspek	F	UF	Jumlah aitem
	Keadaan Kampus ( <i>Having</i> )	1,2,4, 5,7	3,6,8	8
	Hubungan Sosial ( <i>Loving</i> )	9,10,12, 13,15,16	11,14, 17	9
	Sarana untuk Pemenuhan Diri ( <i>Being</i> )	18,19,21, 22, 23	20,24	7
	Kesehatan Fisik dan Mental ( <i>Health</i> )	25, 27, 29	26, 28, 30	6
	<b>Total</b>			30

### 2. Skala *Mindfulness*

Alat ukur yang digunakan untuk mengukur *mindfulness* adalah Five Facet *Mindfulness* Questionnaire (FFMQ) berdasarkan teori (Baer et al., 2012). Berikut ini adalah *Blueprint* dari skala *Mindfulness*:

Tabel 3. 3 *Blueprint Mindfulness*

Variabel	Aspek	F	UF	Jumlah aitem
Mindfulness	<i>Observing (Mengamati)</i>	3	1,2	3
	<i>Describing (Menjelaskan)</i>	4,5	6	3
	<i>Acting with Awareness</i>	7	8,9	3
	<i>Nonjudging of Inner Experience</i>	10	11,12	3
	<i>Nonreactivity to Inner Experience</i>	13	14,15	3
<b>Total</b>				15

### 3. Skala Persepsi dukungan sosial

Alat ukur yang digunakan untuk mengukur persepsi dukungan sosial menggunakan skala *Multidimensional Scale of Perceived Social Support (MSPSS)* berdasarkan teori Zimet et al., (1988). Peneliti menggunakan alat ukur yang dikembangkan oleh Hastari (2018). Skala persepsi dukungan sosial tersebut terdiri dari 12 item pernyataan dengan empat pilihan respons, yaitu sangat sesuai (SS), sesuai (S), tidak sesuai (TS), dan sangat tidak sesuai (STS). Berikut ini adalah *Blueprint* dari skala persepsi dukungan sosial:

*Tabel 3. 4 Blueprint Persepsi dukungan sosial*

Aspek	Indikator	F	UF	Jumlah aitem
Keluarga	Bantuan praktis dan keterbukaan dalam berbagai masalah, serta bantuan dalam pengambilan keputusan	3,4,8, 11		4
Teman	Bantuan praktis dan keandalan, kehadiran untuk berbagi suka duka, dan keterbukaan dalam berbagi masalah	6,7,9, 12		4
Orang lain yang spesial	Kehadiran saat dibutuhkan, keterbukaan untuk berbagi suka duka, dan pemberian kenyamanan dan rasa peduli	1,2,5, 10		4
<b>Total</b>				12

## **F. Uji Validitas dan Reliabilitas**

### **1. Uji Validitas**

Menurut (Azwar, 2017) validitas adalah konsep yang berfungsi untuk menilai kemampuan suatu instrumen tes dalam mengukur skala yang hendak diukur. Suatu instrumen pengukuran dianggap valid jika mampu mengukur variabel yang dituju dengan tepat dan akurat. Pengujian validitas bertujuan mengevaluasi tingkat ketepatan instrumen dalam mengukur variabel yang digunakan. Fungsi dari pengujian validitas adalah memastikan bahwa skala yang diberikan kepada responden sudah sesuai untuk mengukur variabel tertentu. Dalam

penelitian ini digunakan perangkat lunak SPSS untuk mengetahui hasil validitas.

## 2. Validitas Isi (*Content Validity*)

Validitas isi mengukur kesesuaian atau keselarasan antara konten instrumen tes dengan karakteristik yang hendak diukur. Dalam pengujian validitas isi ini, setiap butir soal atau item dalam instrumen diperiksa oleh pakar (*expert judgment*) yang memiliki keahlian di bidang kajian yang menjadi fokus penelitian. Pakar yang melakukan penilaian dalam penelitian ini adalah dosen dari Fakultas Psikologi UIN Malang.

**Tabel 3. 5 Expert Judgment**

<b>Pelaksanaan</b>	<b>Panelis</b>
16 Oktober 2025	Prof. Dr. Rifa Hidayah, M.Si
17 Oktober 2025	Dr. Hj. Rofiqah, M.Pd., C.Ht.
16 Oktober 2025	Ali Syahidin Mubarak M. Psi

## 3. Reliabilitas

Hasil pengukuran data dapat dipercaya apabila indeks instrumen pengukuran tersebut dinilai reliabel. Ketepatan dan kegunaan instrumen pengukuran dapat dilihat melalui tingkat konsistensi yang tinggi ketika instrumen tersebut diujikan pada kelompok subjek yang sama dengan aspek yang sama pula (Azwar, 2017). Dalam penelitian ini digunakan perangkat lunak SPSS untuk mengetahui hasil validitas.

## 4. Hasil Uji Validitas dan Reliabilitas

### a. Hasil Uji Validitas dan Reliabilitas Skala *Mindfulness*

Berdasarkan data hasil uji validitas dan reliabilitas skala *mindfulness* menunjukkan terdapat 15 dari seluruh aitem yang dapat dibuktikan valid. Uji validitas dalam penelitian ini menggunakan uji validitas pearson. R-hitung akan dibandingkan dengan r-tabel. Dengan jumlah sampel sebanyak  $n = 30$  dengan nilai signifikansi 5% maka

dapat ditentukan nilai r-tabel yang digunakan yaitu 0,334. Bila r-hitung lebih besar dari pada 0,334 maka item dapat dikatakan valid. Sebaran hasil uji validitas didapatkan sebagai berikut:

**Tabel 3. 6 Uji Validitas Mindfulness**

No.	r-hitung	r-tabel	Signifikan	Keterangan
1	0,925	0,334	0,000	Valid
2	0,829	0,334	0,000	Valid
3	0,809	0,334	0,000	Valid
4	0,761	0,334	0,000	Valid
5	0,798	0,334	0,000	Valid
6	-0,784	0,334	0,000	Tidak Valid
7	0,925	0,334	0,000	Valid
8	0,829	0,334	0,000	Valid
9	0,925	0,334	0,000	Valid
10	0,770	0,334	0,000	Valid
11	0,829	0,334	0,000	Valid
12	0,925	0,334	0,000	Valid
13	0,827	0,334	0,000	Valid
14	0,829	0,334	0,000	Valid
15	0,829	0,334	0,000	Valid

Sedangkan hasil uji reliabilitas skala *mindfulness* berdasarkan nilai Cronbach's Alpha sebesar 0,948 berarti skala *mindfulness* dikatakan reliabel karena mendekati diatas 0,600. Berikut hasil uji reliabilitas:

**Tabel 3. 7 Uji Reliabilitas Mindfulness**

No	Variabel	Cronbach's Alpha	Keterangan
1	<i>Mindfulness</i>	0,948	Reliabel

**b. Hasil Uji Validitas dan Reliabilitas Skala Persepsi dukungan sosial**

Pada penelitian ini, pengukuran persepsi dukungan sosial dilakukan menggunakan Multidimensional Scale of Perceived Social Support (MSPSS) yang dikembangkan oleh Zimet dkk. (1988) dan telah diterjemahkan serta diadaptasi ke dalam Bahasa Indonesia oleh Hastari (2018). Peneliti memakai versi adaptasi dari Hastari (2018) tanpa

melakukan perubahan pada butir-butir pernyataan. Berdasarkan Tabel 3.6, hasil uji validitas yang dilakukan oleh Hastari (2018) menunjukkan bahwa seluruh item dinyatakan valid, sehingga semua butir pada skala tersebut layak digunakan dalam proses pengumpulan data.

**Tabel 3. 8 Uji Validitas** Persepsi dukungan sosial

No.	r-hitung	r-tabel	Signifikan	Keterangan
1	0,663	0,334	0,000	Valid
2	0,778	0,334	0,000	Valid
3	0,707	0,334	0,000	Valid
4	0,764	0,334	0,000	Valid
5	0,619	0,334	0,000	Valid
6	0,520	0,334	0,000	Valid
7	0,388	0,334	0,000	Valid
8	0,658	0,334	0,000	Valid
9	0,717	0,334	0,000	Valid
10	0,727	0,334	0,000	Valid
11	0,697	0,334	0,000	Valid
12	0,485	0,334	0,000	Valid

Sedangkan hasil uji reliabilitas skala *mindfulness* berdasarkan nilai Cronbach's Alpha sebesar 0,909 berarti skala *mindfulness* dikatakan reliabel karena mendekati diatas 0,600. Berikut hasil uji reliabilitas:

**Tabel 3. 9 Uji Reliabilitas**

No	Variabel	Cronbach's Alpha	Keterangan
1	Persepsi dukungan sosial	0,909	Reliabel

**c. Hasil Uji Validitas dan Reliabilitas Skala *School Well-being***

Berdasarkan data hasil uji validitas dan reliabilitas skala *mindfulness* menunjukkan terdapat 24 dari seluruh aitem yang dapat dibuktikan valid. Dan 6 aitem tidak valid. Uji validitas dalam penelitian ini menggunakan uji validitas pearson. R-hitung akan dibandingkan dengan r-tabel. Dengan jumlah sampel sebanyak n= 30 dengan nilai signifikansi 5% maka dapat ditentukan nilai r-tabel yang digunakan

yaitu 0,344. Bila r-hitung lebih besar dari pada 0,344 maka item dapat dikatakan valid. Sebaran hasil uji validitas didapatkan sebagai berikut:

**Tabel 3. 10 Uji Validitas School Well-being**

No.	r-hitung	r-tabel	Signifikan	Keterangan
1	0,949	0,344	0,000	Valid
2	0,813	0,344	0,000	Valid
3	0,813	0,344	0,000	Valid
4	0,949	0,344	0,000	Valid
5	0,829	0,344	0,000	Valid
6	-0,936	0,344	0,000	Tidak Valid
7	0,924	0,344	0,000	Valid
8	0,924	0,344	0,000	Valid
9	0,929	0,344	0,000	Valid
10	0,926	0,344	0,000	Valid
11	-0,909	0,344	0,000	Tidak Valid
12	0,898	0,344	0,000	Valid
13	0,957	0,344	0,000	Valid
14	0,644	0,344	0,000	Valid
15	0,893	0,344	0,000	Valid
16	0,924	0,344	0,000	Valid
17	0,438	0,344	0,000	Valid
18	0,949	0,344	0,000	Valid
19	0,962	0,344	0,000	Valid
20	-0,945	0,344	0,000	Tidak Valid
21	0,922	0,344	0,000	Valid
22	0,962	0,344	0,000	Valid
23	0,947	0,344	0,000	Valid
24	0,771	0,344	0,000	Valid
25	0,834	0,344	0,000	Valid
26	-0,909	0,344	0,000	Tidak Valid
27	0,949	0,344	0,000	Valid
28	-0,645	0,344	0,000	Tidak Valid
29	0,949	0,344	0,000	Valid
30	-0,878	0,344	0,000	Tidak Valid

Sedangkan hasil uji reliabilitas skala *School well-being* berdasarkan nilai Cronbach's Alpha sebesar 0,915 berarti skala *School well-being* dikatakan reliabel karena mendekati diatas 0,600. Berikut hasil uji reliabilitas:

**Tabel 3. 11 Uji Reliabilitas School Well-being**

No	Variabel	Cronbach's Alpha	Keterangan
1	<i>School Well-being</i>	0,915	Reliabel

## G. Teknik Analisis Data

### 1. Analisis Deskriptif

Analisis deskriptif bertujuan untuk menggambarkan karakteristik data pada setiap variabel penelitian melalui ukuran-ukuran statistik seperti mean (nilai tengah), nilai terendah, nilai tertinggi, serta standar deviasi. Menurut (Sugiyono, 2023), penyajian data dalam analisis deskriptif dapat dilakukan menggunakan berbagai format visualisasi seperti tabel, grafik, diagram lingkaran, pictogram, dan pengelompokan data berdasarkan rentang nilai serta simpangan baku. Langkah-langkah yang ditempuh dalam melakukan analisis deskriptif meliputi:

#### a. Menghitung mean hipotetik

Perhitungan mean hipotetik menggunakan formula:

$$\mu = \frac{1}{2} (imax + imin) \times \sum k$$

Keterangan:

$\mu$  : nilai tengah hipotetik

imax : skor tertinggi butir

imin : skor terendah butir

$\sum k$  : total butir pernyataan

#### b. Menghitung standar deviasi

Perhitungan standar deviasi menggunakan formula:

$$\mu = \frac{1}{6} (imax - imin) \times \sum k$$

Keterangan:

$\mu$  : simpangan baku hipotetik

imax : skor tertinggi butir

imin : skor terendah butir

$\sum k$  : total butir pernyataan

#### c. Menetapkan kategori

Penetapan kategori dilakukan berdasarkan kriteria berikut:

**Tabel 3. 12 Kategorisasi**

<b>Kategorisasi</b>	<b>Norma</b>
Tinggi	$X \leq (M + 1,0 \text{ SD})$
Sedang	$(M - 1,0 \text{ SD}) \leq X < (M + 1,0 \text{ SD})$
Rendah	$X < (M - 1,0 \text{ SD})$

## 2. Uji Asumsi Klasik

Uji asumsi klasik dilakukan sebagai syarat penggunaan analisis regresi linear berganda agar model estimasi menjadi akurat dan bebas dari bias. Uji asumsi dalam penelitian ini meliputi beberapa jenis pengujian, yaitu sebagai berikut:

### a. Uji Normalitas

Uji normalitas merupakan salah satu pengujian asumsi dasar yang bertujuan untuk membuktikan apakah data yang akan dianalisis memiliki distribusi normal (Ghozali, 2018). Dalam penelitian ini, uji normalitas dilakukan dengan menggunakan Kolmogorov-Smirnov (K-S). Uji tersebut bekerja dengan membandingkan distribusi kumulatif data sampel dengan distribusi normal teoretis. Jika hasil perbandingan tidak menunjukkan perbedaan yang signifikan, maka data dinilai mengikuti distribusi normal. Adapun kriteria penentuannya adalah sebagai berikut:

1. Nilai signifikansi (Asymp. Sig.)  $> 0,05$  menunjukkan bahwa data berdistribusi normal.
2. Nilai signifikansi (Asymp. Sig.)  $\leq 0,05$  menunjukkan bahwa data tidak berdistribusi normal.

Pengujian normalitas ini diterapkan pada setiap variabel penelitian, yaitu *mindfulness*, Persepsi dukungan sosial, dan *School wellbeing* (Ahadi & Zain, 2023). Penggunaan Kolmogorov-Smirnov dipilih karena jumlah sampel dalam penelitian ini melebihi 50

responden, sesuai dengan rekomendasi statistik yang menyatakan bahwa Kolmogorov-Smirnov lebih tepat digunakan untuk sampel besar ( $n > 50$ ), sedangkan Shapiro-Wilk dianjurkan untuk sampel kecil ( $n < 50$ ).

**b. Uji Linieritas**

Pengujian linearitas bertujuan untuk mengidentifikasi ada tidaknya hubungan yang signifikan antara variabel bebas dan variabel terikat (Ghozali, 2018). Kriteria yang digunakan dalam menentukan linearitas hubungan kedua variabel tersebut adalah dengan melihat nilai probabilitas (P). Jika nilai P sama dengan atau lebih besar dari 0,05, maka dapat disimpulkan bahwa hubungan kedua variabel bersifat linier. Sebaliknya, apabila nilai P sama dengan atau lebih kecil dari 0,05, maka hubungan antara kedua variabel tersebut dinyatakan tidak linier.

**c. Uji Multikolinieritas**

Dalam sebuah penelitian, uji multikolinieritas dilakukan untuk memastikan bahwa tidak terdapat hubungan korelasi yang tinggi antar variabel independen dalam model regresi. Keberadaan multikolinieritas dapat mengakibatkan estimasi parameter regresi menjadi tidak stabil serta mempersulit penafsiran hubungan antarbeberapa variabel. Pengujian ini dapat dilakukan dengan meninjau nilai Variance Inflation Factor (VIF) dan tolerance, di mana kondisi bebas multikolinieritas ditunjukkan oleh  $VIF < 10$  dan  $tolerance > 0,1$ .

**d. Uji Heterokedastisitas**

Uji heteroskedastisitas dilakukan untuk mengetahui ada atau tidaknya ketidaksamaan varian residual pada setiap tingkat prediktor dalam model regresi. Model regresi yang baik seharusnya memenuhi asumsi homoskedastisitas, yaitu kondisi ketika varian residual relatif sama pada seluruh nilai prediktor. Apabila varian residual berbeda pada setiap tingkat prediktor, maka kondisi tersebut

disebut heteroskedastisitas dan dapat memengaruhi ketepatan estimasi dalam analisis regresi.

Pada penelitian ini, uji heteroskedastisitas dilakukan menggunakan scatterplot, yaitu dengan memplot nilai Standardized Residual pada sumbu Y dan Standardized Predicted Value pada sumbu X. Melalui grafik scatterplot tersebut dapat diamati pola penyebaran titik-titik residual untuk mengetahui apakah terdapat indikasi heteroskedastisitas dalam model regresi. Metode ini sering digunakan karena mampu memberikan gambaran visual mengenai distribusi residual terhadap nilai prediksi (Ghozali, 2018).

Kriteria pengambilan keputusan pada metode scatterplot adalah sebagai berikut: apabila titik-titik pada grafik menyebar secara acak di atas dan di bawah angka nol pada sumbu Y serta tidak membentuk pola tertentu, maka model regresi dapat dinyatakan tidak mengalami heteroskedastisitas. Sebaliknya, apabila titik-titik membentuk pola tertentu, seperti pola mengerucut, melebar, atau bergelombang, maka terdapat indikasi heteroskedastisitas dalam model regresi. Dengan demikian, scatterplot dapat membantu peneliti mengidentifikasi secara visual apakah varians residual bersifat konstan atau tidak dalam model regresi yang digunakan (Ghozali, 2018) (Sugiyono, 2023).

### **3. Uji Regresi Berganda**

Analisis regresi berganda dipergunakan untuk mengidentifikasi apakah masing-masing variabel independen memiliki dampak yang signifikan terhadap variabel dependen, baik secara terpisah maupun secara bersama-sama. Hasil dari analisis regresi ini menghasilkan nilai koefisien regresi yang memperlihatkan besarnya dampak dari setiap variabel independen. Dalam analisis regresi berganda, dilakukan pengujian dampak secara simultan menggunakan uji F, dampak secara parsial menggunakan uji T, serta menghitung nilai koefisien determinasi ( $R^2$ ). Kriteria dalam pengujian ditentukan berdasarkan nilai signifikansi,

dengan ketentuan hipotesis nol akan ditolak apabila  $p < 0,05$ , dan sebaliknya.

## **BAB IV**

### **HASIL DAN PEMBAHASAN**

#### **A. Gambaran Umum Objek Penelitian**

Penelitian ini dilakukan pada mahasiswa baru tahun akademik 2025 di Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang yang berlokasi di Kota Malang, Jawa Timur. UIN Malang merupakan perguruan tinggi keagamaan Islam negeri di bawah Kementerian Agama Republik Indonesia yang memiliki sistem pendidikan integratif antara keilmuan umum dan keislaman.

Subjek dalam penelitian ini adalah seluruh mahasiswa baru tahun 2025 yang berjumlah 4.979 mahasiswa. Mahasiswa baru tersebut tersebar di tujuh fakultas, yaitu Fakultas Ilmu Tarbiyah dan Keguruan sebanyak 1.236 mahasiswa, Fakultas Syari'ah sebanyak 862 mahasiswa, Fakultas Humaniora sebanyak 320 mahasiswa, Fakultas Psikologi sebanyak 337 mahasiswa, Fakultas Ekonomi sebanyak 756 mahasiswa, Fakultas Sains dan Teknologi sebanyak 1.113 mahasiswa, serta Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan sebanyak 355 mahasiswa. Data ini menunjukkan bahwa mahasiswa baru UIN Malang berasal dari berbagai bidang keilmuan yang beragam.

Sebagai mahasiswa tahun pertama, seluruh responden berada pada masa transisi dari jenjang sekolah menengah ke perguruan tinggi. Pada fase ini, mahasiswa tidak hanya menghadapi perubahan dalam sistem pembelajaran yang lebih mandiri, tetapi juga proses adaptasi terhadap lingkungan sosial dan budaya kampus. Selain itu, mahasiswa baru di UIN Malang diwajibkan mengikuti program Ma'had (asrama) selama tahun pertama, yang mengintegrasikan kegiatan akademik dengan pembinaan keagamaan serta penguatan kemampuan bahasa Arab dan bahasa Inggris.

Kondisi tersebut membuat mahasiswa baru memiliki dinamika penyesuaian diri yang cukup kompleks, baik dari sisi akademik maupun

sosial. Oleh karena itu, mahasiswa baru UIN Malang menjadi objek yang relevan dalam penelitian ini karena mereka sedang berada pada tahap awal pembentukan pengalaman dan kesejahteraan selama menjalani kehidupan perkuliahan.

## **B. Pelaksanaan Penelitian**

Penelitian ini dilaksanakan dalam rentang waktu Desember 2025 hingga Februari 2026. Periode tersebut mencakup tahap persiapan penelitian, penyusunan instrumen, hingga proses penyebaran kuesioner kepada responden. Pengumpulan data dilakukan di Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang dengan metode distribusi kuesioner secara daring. Penyebaran instrumen menggunakan media formulir elektronik sehingga dapat menjangkau mahasiswa baru secara lebih efektif dan efisien. Metode ini dipilih untuk memudahkan akses responden dalam mengisi kuesioner tanpa dibatasi oleh waktu dan lokasi.

## **C. Deskripsi Karakteristik Responden**

Berdasarkan hasil pengumpulan data penelitian, responden mahasiswa baru angkatan 2025 di UIN Maulana Malik Ibrahim Malang diklasifikasikan berdasarkan beberapa karakteristik demografis. Data tersebut diperoleh melalui penyebaran kuesioner kepada responden dengan menggunakan teknik purposive sampling. Dalam penelitian ini, subjek yang digunakan adalah mahasiswa baru Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang tahun akademik 2025/2026 dengan jumlah keseluruhan populasi sebanyak 4.979 mahasiswa. Penentuan jumlah sampel dilakukan menggunakan rumus Slovin dengan tingkat kesalahan sebesar 5% dari total populasi. Berdasarkan hasil perhitungan tersebut, diperoleh jumlah sampel minimal sebanyak 371 responden.

Pada proses pengumpulan data, peneliti memperoleh sebanyak 395 responden yang mengisi kuesioner. Namun setelah dilakukan proses seleksi data, seperti pemeriksaan kelengkapan jawaban serta kesesuaian kriteria responden, jumlah data yang dapat digunakan dalam analisis penelitian

sebanyak 376 responden. Jumlah tersebut digunakan untuk meningkatkan ketepatan serta keterwakilan populasi dalam penelitian. Karakteristik responden dalam penelitian ini kemudian disajikan berdasarkan jenis kelamin, usia, dan fakultas. Penyajian karakteristik tersebut bertujuan untuk memberikan gambaran umum mengenai latar belakang responden yang terlibat dalam penelitian sehingga dapat membantu memahami profil subjek penelitian secara lebih komprehensif.

***Tabel 4. 1 Presentase Total Responden***

<b>No.</b>	<b>Jenis Kelamin</b>	<b>Jumlah</b>	<b>Persentase</b>
1.	Laki-laki	102	27,3%
2.	Perempuan	274	72,1%
	Total	376	100%

Pada tabel 4.2 hasil analisis menunjukkan bahwa dari total responden, terdapat 102 mahasiswa berjenis kelamin laki-laki dengan persentase 27,1%, sedangkan 274 mahasiswa berjenis kelamin perempuan dengan persentase 72,9%. Berdasarkan distribusi tersebut dapat disimpulkan bahwa mayoritas responden dalam penelitian ini adalah mahasiswa baru angkatan angkatan 2025 UIN Maulana Malik Ibrahim Malang yang berjenis kelamin perempuan.

***Tabel 4. 2 Standart Deviasi Usia Responden***

<b>Variabel</b>	<b>N</b>	<b>Mean</b>	<b>Standart Deviasi</b>
Usia Responden	376	18,78	0,79

Pada tabel 4.3 hasil analisis diketahui bahwa karakteristik responden penelitian secara keseluruhan memiliki rata-rata usia sebesar 18,78 tahun (SD = 0,79). Responden tertua dalam penelitian ini berusia 22 tahun, sedangkan responden termuda berusia 16 tahun. Nilai standar deviasi yang cukup rendah (di bawah 1) menunjukkan bahwa sebaran data usia

responden cenderung homogen atau tidak memiliki perbedaan usia yang terlalu mencolok antar responden.

**Tabel 4. 3 Presentasi Fakultas Responden**

<b>Fakultas</b>	<b>Jumlah</b>	<b>Persentase</b>
Fakultas Ilmu Tarbiyah dan Keguruan (FITK)	96	25,53%
Fakultas Syari'ah	32	8,51%
Fakultas Humaniora	23	6,12%
Fakultas Psikologi	49	13,03%
Fakultas Ekonomi	70	18,62%
Fakultas Sains dan Teknologi (SAINTEK)	81	21,54%
Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan (FKIK)	25	6,65%
<b>Total</b>	<b>376</b>	<b>100%</b>

Pada tabel 4.4 hasil analisis menunjukkan bahwa responden terbanyak berasal dari Fakultas Ilmu Tarbiyah dan Keguruan (FITK) sebanyak 96 orang (25,5%), diikuti oleh Fakultas Sains dan Teknologi (SAINTEK) sebanyak 81 orang (21,5%), Fakultas Ekonomi sebanyak 70 orang (18,6%), Fakultas Psikologi sebanyak 49 orang (13,0%), Fakultas Syari'ah sebanyak 32 orang (8,5%), Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan (FKIK) sebanyak 25 orang (6,7%), dan Fakultas Humaniora sebanyak 23 orang (6,1%). Hal ini menunjukkan bahwa responden dalam penelitian ini berasal dari berbagai fakultas yang beragam sehingga dapat merepresentasikan populasi mahasiswa secara keseluruhan.

#### **D. Hasil Analisis Data**

##### **1. Analisis Deskriptif**

Penelitian ini melibatkan 376 mahasiswa baru angkatan 2025 di Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang yang berasal dari berbagai jurusan dan fakultas sebagai responden penelitian. Data yang diperoleh dari seluruh responden kemudian dianalisis untuk

mengetahui gambaran umum masing-masing variabel penelitian. Analisis deskriptif dilakukan dengan melihat nilai rata-rata (mean), nilai tertinggi (maximum), nilai terendah (minimum), serta standar deviasi pada setiap variabel, yaitu *mindfulness* (X1), persepsi dukungan sosial (X2), dan *school well-being* (Y).

Analisis deskriptif dalam penelitian ini bertujuan untuk menjawab rumusan masalah yang berkaitan dengan tingkat atau kategori variabel penelitian, yaitu untuk mengetahui bagaimana tingkat *mindfulness*, persepsi dukungan sosial, dan *school well-being* pada mahasiswa baru. Melalui analisis ini, peneliti dapat menggambarkan kecenderungan tingkat masing-masing variabel berdasarkan skor yang diperoleh responden, sehingga dapat diketahui apakah variabel tersebut berada pada kategori rendah, sedang, atau tinggi. Dengan demikian, analisis deskriptif memberikan gambaran awal mengenai kondisi empiris responden sebelum dilakukan analisis statistik lanjutan untuk menguji hubungan atau pengaruh antar variabel penelitian. Hasil perhitungan statistik deskriptif tersebut disajikan pada Tabel berikut.

**Tabel 4. 4 Hasil Uji Statistik Deskriptif**

	N	Minimum	Maximum	Mean	Std. Deviation
<i>School Well-being</i>	376	58.00	91.00	73.1170	6.55049
<i>Mindfulness</i>	376	24.00	46.00	35.7367	3.07893
Persepsi dukungan sosial	376	13.00	48.00	35.2287	6.13891
Valid N	376				

Pada tabel 4.5 hasil analisis deskriptif menunjukkan bahwa distribusi data pada penelitian ini dapat dijelaskan dengan rincian sebagai berikut:

1. Pada variabel *school well-being* (Y), nilai terkecil (minimum) yang diperoleh adalah sebesar 58 dan nilai tertinggi (maximum) mencapai 91. Nilai rata-rata (mean) sebesar 73.1170 dengan standar deviasi sebesar 6.55049. Hal ini menunjukkan bahwa secara umum tingkat *school well-being* responden berada pada kategori cukup tinggi, dengan variasi data yang sedang, sehingga terdapat perbedaan tingkat kesejahteraan sekolah antarresponden namun tidak terlalu ekstrem.
2. Pada variabel *mindfulness* (X1), nilai terkecil (minimum) yang diperoleh adalah sebesar 24, sedangkan nilai tertinggi (maximum) mencapai 46. Nilai rata-rata (mean) dari data ini sebesar 35.7367 dengan standar deviasi sebesar 3.07893. Hal ini menunjukkan bahwa secara umum tingkat *mindfulness* responden berada pada kategori relatif tinggi dengan penyebaran data yang cukup homogen, karena nilai standar deviasi tergolong kecil.
3. Pada variabel persepsi dukungan sosial (X2), nilai terkecil (*minimum*) yang diperoleh adalah sebesar 13, sedangkan nilai tertinggi (*maximum*) mencapai 48. Nilai rata-rata (*mean*) sebesar 35.2287 dengan standar deviasi sebesar 6.13891. Hal ini menunjukkan bahwa rata-rata persepsi dukungan sosial yang dirasakan responden cukup baik, dengan tingkat variasi data yang lebih besar dibandingkan variabel *mindfulness*, sehingga persebaran skor responden lebih beragam.

Berdasarkan dari data yang sudah di dapatkan di atas, tahap selanjutnya adalah melakukan kategorisasi pada variabel penelitian dengan memperhatikan norma kategorisasi sebagai berikut:

**Tabel 4. 5 Rumus Kategorisasi**

<b>Kategorisasi</b>	<b>Norma</b>
Tinggi	$X \leq (M+1,0 \text{ SD})$
Sedang	$(M - 1,0 \text{ SD}) \leq X < (M + 1,0 \text{ SD})$
Rendah	$X < (M - 1,0 \text{ SD})$

Selanjutnya adalah menghitung nilai kategorisasi dari masing-masing variabel berdasarkan norma di atas:

- 1) Tingkat *School well-being* mahasiswa baru

Kategori tingkat *school well-being* pada penelitian ini tersaji pada tabel berikut:

**Tabel 4. 6 Kategorisasi Tingkat Shool Well-being**

	<b>Kategori</b>	<b>Frekuensi</b>	<b>Persentase</b>
<b>Valid</b>	Rendah	7	1,9 %
	Sedang	351	93,4 %
	Tinggi	18	4,7 %
	<b>Total</b>	<b>376</b>	<b>100%</b>

Pada tabel 4.7 kategori tingkat *school well-being* mahasiswa baru, skor dibagi ke dalam tiga kategori yaitu rendah, sedang, dan tinggi. Dari total 376 responden, terdapat 7 mahasiswa (1,9%) yang berada pada kategori rendah. Sebanyak 351 mahasiswa (93,4%) berada pada kategori sedang, dan 18 mahasiswa (4,7%) berada pada kategori tinggi.

Berdasarkan temuan tersebut, dapat disimpulkan bahwa hampir seluruh mahasiswa baru memiliki tingkat *school well-being* dalam kategori sedang, karena sebagian besar responden (93,4%) berada pada kategori tersebut. Hal ini menunjukkan bahwa secara umum mahasiswa baru memiliki tingkat kesejahteraan di lingkungan kampus yang cukup baik dan stabil,

meskipun hanya sebagian kecil yang berada pada kategori tinggi maupun rendah.

2) Tingkat *Mindfulness* mahasiswa baru

Kategori tingkat *mindfulness* pada penelitian ini tersaji pada tabel berikut:

**Tabel 4. 7 Kategorisasi Tingkat *Mindfulness***

	<b>Kategori</b>	<b>Frekuensi</b>	<b>Persentase</b>
<b>Valid</b>	Rendah	32	8,5 %
	Sedang	250	66,5 %
	Tinggi	94	25 %
	<b>Total</b>	<b>376</b>	<b>100%</b>

Pada tabel 4.8 kategori tingkat *mindfulness* mahasiswa baru, skor dibagi ke dalam tiga kategori yaitu rendah, sedang, dan tinggi. Berdasarkan hasil analisis, dari total 376 responden, terdapat 32 mahasiswa (8,5%) yang berada pada kategori rendah. Sebanyak 250 mahasiswa (66,5%) berada pada kategori sedang, dan 94 mahasiswa (25%) berada pada kategori tinggi.

Berdasarkan temuan tersebut, dapat disimpulkan bahwa sebagian besar mahasiswa baru memiliki tingkat *mindfulness* dalam kategori sedang, karena persentase terbesar berada pada kategori tersebut. Hal ini menunjukkan bahwa secara umum mahasiswa baru cukup mampu menyadari dan memperhatikan pengalaman diri mereka pada saat ini, namun belum seluruhnya berada pada tingkat *mindfulness* yang tinggi.

3) Tingkat Persepsi dukungan sosial mahasiswa baru

**Tabel 4. 8 Tingkat Persepsi dukungan sosial**

	<b>Kategori</b>	<b>Frekuensi</b>	<b>Persentase</b>
<b>Valid</b>	Rendah	15	4 %
	Sedang	220	58,5 %
	Tinggi	141	37,5 %
	<b>Total</b>	<b>376</b>	<b>100%</b>

Pada tabel 4.9 kategori tingkat persepsi dukungan sosial mahasiswa baru, skor dibagi ke dalam tiga kategori yaitu rendah, sedang, dan tinggi. Dari total 376 responden, terdapat 15 mahasiswa (4%) yang berada pada kategori rendah. Sebanyak 220 mahasiswa (58,5%) berada pada kategori sedang, dan 141 mahasiswa (37,5%) berada pada kategori tinggi.

Berdasarkan temuan tersebut, dapat disimpulkan bahwa sebagian besar mahasiswa baru memiliki tingkat persepsi dukungan sosial dalam kategori sedang, dengan persentase yang cukup besar juga berada pada kategori tinggi. Hal ini menunjukkan bahwa mayoritas mahasiswa baru merasakan adanya persepsi dukungan sosial yang cukup baik dari lingkungan sekitarnya, meskipun masih terdapat sebagian kecil mahasiswa yang berada pada kategori rendah.

**Tabel 4. 9 Hasil Uji Normalitas**

Aspek	Skor total aspek	Skor total variabel	Persentase (%)
Keluarga	4742	13246	36%
Teman	4450	13246	33%
Orang lain yang istimewa	4054	13246	31%
			100%

Pada tabel 4.10 hasil perhitungan pada tabel, sumber dukungan sosial terbesar berasal dari keluarga dengan persentase sebesar 36%. Hal ini menunjukkan bahwa sebagian besar responden dalam penelitian ini memperoleh dukungan utama dari anggota keluarga. Dukungan keluarga berperan penting dalam membantu individu menghadapi berbagai permasalahan, memenuhi kebutuhan emosional, serta memberikan arahan dalam proses pengambilan keputusan. Selanjutnya, dukungan yang berasal dari teman memiliki persentase sebesar 33%. Peran teman dalam konteks ini terlihat sebagai sumber berbagi informasi, pemberi hiburan, serta pendamping dalam berbagai aktivitas sehari-hari yang dijalani oleh individu. Sementara itu, dukungan dari orang yang dianggap istimewa (*significant other*) memiliki persentase sebesar 31%. Dukungan ini biasanya diberikan oleh individu yang memiliki kedekatan khusus dengan responden, sehingga mampu memberikan perhatian, motivasi, serta dorongan emosional. Secara keseluruhan, ketiga sumber dukungan sosial tersebut menunjukkan kontribusi yang relatif seimbang dalam kehidupan responden, meskipun dukungan dari keluarga tampak sedikit lebih dominan dibandingkan dengan sumber dukungan lainnya.

## **2. Uji Asumsi**

Sebelum pengujian hipotesis dilakukan, penelitian ini terlebih dahulu melaksanakan uji asumsi klasik sebagai syarat awal dalam penggunaan analisis regresi parametrik. Uji asumsi klasik ini bertujuan untuk memastikan bahwa data yang digunakan dalam analisis telah memenuhi persyaratan statistik tertentu, sehingga hasil analisis regresi yang diperoleh dapat ditafsirkan secara tepat, valid, dan dapat dipercaya.

### **a. Uji Normalitas**

Pengujian normalitas dengan Kolmogorov-Smirnov terhadap data penelitian menunjukkan hasil sebagai berikut:

*Tabel 4. 10 Hasil Uji Normalitas*

**One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test**

		Unstandardized Residual
N		376
Normal Parameters <sup>a,b</sup>	Mean	-,2835923
	Std. Deviation	5,76779366
Most Extreme Differences	Absolute	,065
	Positive	,065
	Negative	-,036
Kolmogorov-Smirnov Z		1,255
Asymp. Sig. (2-tailed)		,086

Pada tabel 4.10 hasil uji normalitas dengan metode One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test, diperoleh nilai signifikansi (Asymp. Sig. (2-tailed)) sebesar 0,086 pada data unstandardized residual dengan jumlah responden (N) sebanyak 376. Karena nilai signifikansi tersebut lebih besar dari 0,05 ( $0,086 > 0,05$ ), maka dapat disimpulkan bahwa data residual dalam penelitian ini berdistribusi normal. Dengan demikian, asumsi normalitas dalam analisis regresi telah terpenuhi, sehingga analisis selanjutnya dapat dilanjutkan karena model memenuhi salah satu asumsi klasik yang dipersyaratkan.

**b. Uji Linearitas**

**Tabel 4. 11 Hasil Uji Linearitas**

ANOVA Table

			Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
<i>School wellbeing* Mindfulness</i>	Between Groups	(Combined)	3188.454	20	159.423	4.386	.000
		Linearity	2284.188	1	2284.188	62.848	.000
		Deviation from Linearity	904.267	19	47.593	1.309	.174
	Within Groups		12902.397	355	36.345		
Total			16090.851	375			

ANOVA Table

			Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
<i>School wellbeing* Persepsi dukungan sosial</i>	Between Groups	(Combined)	4421.589	30	147.386	4.357	.000
		Linearity	2468.106	1	2468.106	72.969	.000
		Deviation from Linearity	1953.484	2	67.362	1.992	.002
	Within Groups		11669.262	345	33.824		
Total			1600.851	375			

Pada tabel 4.11 tabel ANOVA uji linearitas, terlihat bahwa hubungan antara variabel *school well-being* dengan *mindfulness* memiliki nilai signifikansi pada bagian linearity sebesar 0,000 yang lebih kecil dari 0,05, serta nilai signifikansi deviation from linearity sebesar 0,174 yang lebih besar dari 0,05. Sementara itu, hubungan antara variabel *school well-being* dengan persepsi dukungan sosial menunjukkan nilai signifikansi pada bagian linearity sebesar 0,000

yang lebih kecil dari 0,05 dan nilai deviation from linearity sebesar 0,002 yang lebih kecil dari 0,05. Dari hasil tersebut dapat disimpulkan bahwa hubungan antara *school well-being* dan *mindfulness* bersifat linier, karena memenuhi kriteria linearity  $< 0,05$  dan deviation from linearity  $> 0,05$ . Namun, pada hubungan antara *school well-being* dan persepsi dukungan sosial, meskipun nilai linearity  $< 0,05$ , nilai deviation from linearity juga  $< 0,05$ , sehingga menunjukkan adanya penyimpangan dari bentuk linier. Dengan demikian, hubungan *school well-being* dan persepsi dukungan sosial tidak sepenuhnya linier.

**c. Uji Multikolinearitas**

Pengujian multikolinearitas dengan melihat dari nilai Variance Inflation Factor (VIF). Jika nilai VIF  $< 10$  dan tolerance  $> 0.10$  maka tidak terjadi multikolinearitas. Adapun hasil uji multikolinearitas yaitu sebagai berikut:

**Tabel 4. 12 Hasil Uji Multikolinearitas**

Variabel	Tolerance	VIF
<i>Mindfulness</i>	.908	1.101
Persepsi dukungan sosial	.908	1.101

Pada tabel 4.12 hasil uji multikolinearitas, diketahui bahwa nilai tolerance pada variabel *mindfulness* sebesar 0,908 dan persepsi dukungan sosial sebesar 0,908, dimana kedua nilai tersebut lebih besar dari 0,10. Sementara itu, nilai VIF (Variance Inflation Factor) pada variabel *mindfulness* dan persepsi dukungan sosial masing-masing sebesar 1,101, yang berarti lebih kecil dari 10.

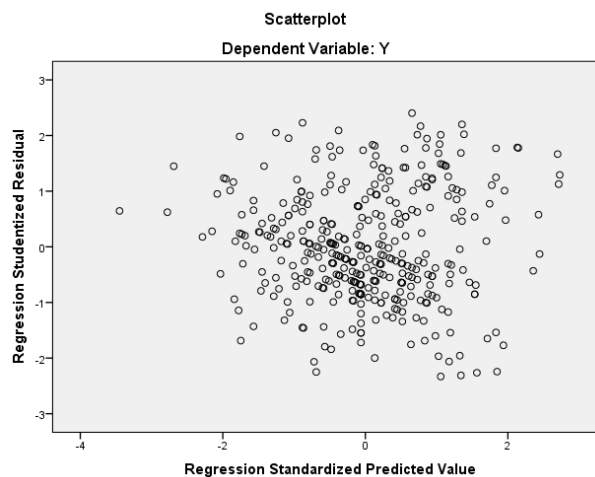
Karena nilai tolerance  $> 0,10$  dan nilai VIF  $< 10$ , maka dapat disimpulkan bahwa dalam model regresi ini tidak terjadi multikolinearitas antar variabel independen. Dengan demikian, kedua variabel bebas tersebut layak digunakan secara bersama-sama

dalam analisis regresi karena tidak saling berkorelasi secara berlebihan.

**d. Uji Heterokedasitas**

Pengujian heteroskedastisitas dalam penelitian ini dilakukan menggunakan metode uji scatterplot dengan melihat pola penyebaran titik pada grafik antara nilai ZPRED (nilai prediksi) dan SRESID (residual). Dasar pengambilan keputusan dalam uji Scatterplot adalah apabila titik-titik menyebar secara acak, tidak membentuk pola tertentu (seperti pola menyempit, melebar, atau bergelombang), serta tersebar di atas dan di bawah angka 0 pada sumbu Y, maka dapat disimpulkan bahwa tidak terjadi gejala heteroskedastisitas. Sebaliknya, apabila titik-titik membentuk pola tertentu dan tidak menyebar secara acak, maka terdapat indikasi heteroskedastisitas dalam model regresi.

**Gambar 4. 11 Uji Heterokedasitas**



Pada gambar 4.11 hasil uji Scatterplot pada gambar, terlihat bahwa titik-titik residual menyebar secara acak dan tidak membentuk pola tertentu, serta tersebar baik di atas maupun di bawah angka 0 pada sumbu Y. Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa model regresi dalam penelitian ini tidak mengalami gejala

heteroskedastisitas, sehingga asumsi klasik terpenuhi dan model regresi layak untuk digunakan dalam analisis lebih lanjut.

### 3. Uji Hipotesis

Pengujian hipotesis pada penelitian ini bertujuan untuk mengetahui adanya pengaruh *mindfulness* dan persepsi dukungan sosial terhadap *School well-being* pada mahasiswa baru UIN Maulana Malik Ibrahim Malang angkatan 2025. Analisis hipotesis dilakukan melalui regresi linier berganda, uji T, uji F, dan uji koefisien determinasi. Berikut merupakan hasil uji hipotesis pada penelitian ini:

#### a. Uji Regresi Linier Berganda

*Tabel 4. 10 Hasil Uji Regresi Linier Berganda*

Model	Unstandardized Coefficients		Standardized Coefficients
	B	Std. Error	Beta
(Constant)	40.013	3.544	
<i>Mindfulness</i>	.605	.102	.284
Persepsi dukungan sosial	.326	.051	.306

Pada tabel 4.11 hasil uji regresi, diketahui bahwa nilai konstanta sebesar 40,013 menunjukkan bahwa apabila *mindfulness* dan persepsi dukungan sosial bernilai nol, maka nilai *school well-being* diperkirakan sebesar 40,013. Koefisien regresi *mindfulness* sebesar 0,605 menunjukkan bahwa setiap peningkatan satu skor *mindfulness* akan meningkatkan *school well-being* sebesar 0,605. Artinya, semakin tinggi tingkat *mindfulness* mahasiswa, maka semakin tinggi pula tingkat *school Well-being*. Sementara itu, koefisien regresi persepsi dukungan sosial sebesar 0,326 menunjukkan bahwa setiap peningkatan satu skor persepsi dukungan sosial akan meningkatkan *school well-being* sebesar

0,326. Hal ini berarti semakin tinggi persepsi dukungan sosial yang diterima mahasiswa, maka semakin tinggi pula tingkat *School Well-being*.

**b. Uji T (Uji Parsial)**

Uji t dilakukan dengan memperhatikan nilai signifikansi yang tercantum pada tabel koefisien regresi. Jika nilai signifikansi menunjukkan angka kurang dari 0,05 (sig. < 0,05), maka hipotesis yang menyatakan adanya pengaruh signifikan variabel independen terhadap variabel dependen secara parsial dinyatakan diterima. Berikut disajikan hasil uji t berdasarkan data penelitian yang telah diperoleh:

**Tabel 4. 11 Tabel Hasil Uji T**

Variabel	Sig.	Keterangan
<i>Mindfulness</i>	0.000	Diterima
Persepsi dukungan sosial	0.000	Diterima

Pada tabel 4.12 hasil uji t, variabel *mindfulness* memiliki nilai signifikansi  $0,000 < 0,05$ , sehingga berpengaruh signifikan terhadap *School Well-being*. Demikian pula persepsi dukungan sosial yang memiliki nilai signifikansi  $0,000 < 0,05$ , sehingga juga berpengaruh signifikan terhadap *School Well-being*. Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa H1 dan H2 dalam penelitian ini diterima.

**c. Uji F (Uji Simultan)**

**Tabel 4. 12 Hasil Uji F**

Prediktor	Signifikansi
<i>Mindfulness</i>	0.000
<i>School Wellbeing</i>	0.000

Pada tabel 4.13 hasil uji F (simultan), diperoleh nilai signifikansi sebesar  $0,000 < 0,05$ . Hal ini menunjukkan bahwa

*Mindfulness* dan persepsi dukungan sosial secara bersama-sama berpengaruh signifikan terhadap *school Well-being*. Dengan demikian, hipotesis yang menyatakan adanya pengaruh simultan kedua variabel tersebut terhadap *school well-being* dapat diterima.

**d. Uji Koefisien Determinasi (secara simultan)**

Uji koefisien determinasi secara simultan digunakan untuk mengetahui seberapa besar persentase kontribusi variabel-variabel independen (X) secara bersama-sama dalam menjelaskan pengaruhnya terhadap variabel dependen (Y), yang ditunjukkan melalui nilai R Square.

***Tabel 4. 13 Hasil Uji Koefisien Determinasi Secara Simultan***

Variabel Independen	R	R Square	Adjusted R Square
<i>Mindfulness</i> dan persepsi dukungan sosial (secara simultan)	0,386	0,149	0,144

Pada tabel 4.14 di atas diketahui bahwa hasil koefisien determinasi atau R Square secara simultan yaitu sebesar 0,149. Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa variabel *mindfulness* dan persepsi dukungan sosial secara simultan berpengaruh terhadap variabel *School well-being* sebesar 14,9%. Sedangkan sebesar 85,1% dipengaruhi oleh variabel lain di luar penelitian ini yang tidak diteliti dalam model penelitian.

**e. Uji Koefisien Determinasi (secara parsial)**

Uji koefisien determinasi secara parsial dilakukan untuk mengetahui besarnya persentase kontribusi masing-masing variabel X terhadap variabel Y secara individual, yang dapat dilihat melalui nilai R Square.

**Tabel 4. 14 Hasil Uji Koefisien Determinasi Secara Parsial**

Variabel Independen	R	R Square	Adjusted R Square
<i>Mindfulness</i>	0,377	0,142	0,140
Persepsi dukungan sosial	0,392	0,153	0,151

Pada tabel 4.15 di atas diketahui bahwa hasil koefisien determinasi atau R Square secara parsial menunjukkan bahwa pengaruh variabel *mindfulness* terhadap *school well-being* sebesar 0,142 atau 14,2%. Sementara itu, pengaruh persepsi dukungan sosial terhadap *School well-being* sebesar 0,153 atau 15,3%. Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa variabel *mindfulness* berpengaruh sebesar 14,2% terhadap *school well-being*, dan variabel persepsi dukungan sosial berpengaruh sebesar 15,3% terhadap *school well-being*.

#### **E. Hasil Penelitian**

##### **1. Tingkat *School Well-being*, *Mindfulness*, Persepsi Dukungan Sosial mahasiswa baru Universitas Islam Negeri Malang**

Berdasarkan hasil analisis data terhadap 376 responden, diperoleh gambaran tingkat masing-masing variabel dalam penelitian ini yang meliputi *school well-being*, *mindfulness*, dan persepsi dukungan sosial.

Pada variabel *school well-being*, sebagian besar responden berada pada kategori sedang. Dari total 376 mahasiswa, sebanyak 351 mahasiswa (93,4%) berada pada kategori sedang, 18 mahasiswa (4,7%) berada pada kategori tinggi, dan 7 mahasiswa (1,9%) berada pada kategori rendah.

Pada variabel *mindfulness*, hasil analisis menunjukkan bahwa 250 mahasiswa (66,5%) berada pada kategori sedang, 94 mahasiswa (25%) berada pada kategori tinggi, dan 32 mahasiswa (8,5%) berada pada kategori rendah.

Sementara itu, pada variabel persepsi dukungan sosial, sebanyak 220 mahasiswa (58,5%) berada pada kategori sedang, 141 mahasiswa (37,5%) berada pada kategori tinggi, dan 15 mahasiswa (4%) berada pada kategori rendah.

## **2. Pengaruh *Mindfulness* terhadap *School well-being* pada mahasiswa baru Universitas Islam Negeri Malang**

Berdasarkan hasil analisis regresi yang telah dilakukan, diperoleh nilai koefisien regresi sebesar 0,605 dengan nilai signifikansi sebesar 0,000 ( $p < 0,05$ ). Hasil tersebut menunjukkan bahwa terdapat pengaruh yang signifikan antara *mindfulness* terhadap *school well-being* pada mahasiswa baru angkatan 2025 Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang. Nilai koefisien regresi sebesar 0,605 menunjukkan bahwa setiap peningkatan satu unit pada skor *mindfulness* diikuti dengan peningkatan skor *school well-being* sebesar 0,605.

## **3. Pengaruh Persepsi Dukungan Sosial terhadap *School well-being* pada mahasiswa baru Universitas Islam Negeri Malang**

Berdasarkan hasil analisis regresi yang dilakukan, diperoleh nilai konstanta sebesar 40,013. Nilai tersebut menunjukkan bahwa ketika variabel independen berada pada nilai nol, maka nilai *school well-being* diperkirakan sebesar 40,013. Selain itu, diperoleh koefisien regresi variabel persepsi dukungan sosial sebesar 0,326. Nilai tersebut menunjukkan bahwa setiap peningkatan satu unit skor persepsi dukungan sosial akan diikuti dengan peningkatan skor *school well-being* sebesar 0,326. Hasil uji t menunjukkan bahwa variabel persepsi dukungan sosial memiliki nilai signifikansi sebesar 0,000 ( $p < 0,05$ ). Hal ini menunjukkan bahwa persepsi dukungan sosial memiliki pengaruh yang signifikan terhadap *school well-being* pada mahasiswa baru angkatan 2025 Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang.

#### **4. Pengaruh *Mindfulness* dan Persepsi Dukungan Sosial dan Variabel Independen yang paling berpengaruh terhadap *School well-being* pada mahasiswa baru Universitas Islam Negeri Malang**

Berdasarkan hasil analisis regresi berganda yang dilakukan, diperoleh nilai signifikansi sebesar 0,000 ( $p < 0,05$ ). Hasil tersebut menunjukkan bahwa variabel *mindfulness* dan persepsi dukungan sosial secara simultan memiliki pengaruh yang signifikan terhadap *school well-being* pada mahasiswa baru angkatan 2025 Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang. Hasil analisis tersebut menunjukkan bahwa kedua variabel independen dalam penelitian ini, yaitu *mindfulness* dan persepsi dukungan sosial, secara bersama-sama berkontribusi terhadap variasi nilai *school well-being* pada mahasiswa. Hasil analisis koefisien determinasi pada uji regresi berganda, diperoleh nilai R Square sebesar 0,149. Nilai tersebut menunjukkan bahwa variabel *mindfulness* dan persepsi dukungan sosial secara bersama-sama mampu menjelaskan sebesar 14,9% variasi pada *school well-being* mahasiswa baru angkatan 2025 Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang. Sementara itu, sebesar 85,1% variasi pada *school well-being* dipengaruhi oleh variabel lain yang tidak termasuk dalam model penelitian ini.

#### **F. Pembahasan**

##### **1. Tingkat *School Well-being*, *Mindfulness*, Persepsi Dukungan Sosial mahasiswa baru Universitas Islam Negeri Malang**

Hasil analisis data menunjukkan bahwa secara umum ketiga variabel dalam penelitian ini, yaitu *school well-being*, *mindfulness*, dan persepsi dukungan sosial, sebagian besar berada pada kategori sedang. Pada variabel *school well-being*, dari total 376 responden terdapat 351 mahasiswa (93,4%) berada pada kategori sedang, 18 mahasiswa (4,7%) pada kategori tinggi, dan 7 mahasiswa (1,9%) pada kategori rendah. Pada variabel *mindfulness*, sebanyak 250 mahasiswa (66,5%) berada pada kategori sedang, 94 mahasiswa (25%) pada kategori tinggi, dan 32 mahasiswa (8,5%) pada

kategori rendah. Sementara itu, pada variabel persepsi dukungan sosial, sebanyak 220 mahasiswa (58,5%) berada pada kategori sedang, 141 mahasiswa (37,5%) pada kategori tinggi, dan 15 mahasiswa (4%) pada kategori rendah.

Dominannya kategori sedang pada ketiga variabel tersebut menunjukkan bahwa mahasiswa baru secara umum telah memiliki kondisi psikologis dan sosial yang cukup baik dalam menjalani kehidupan di lingkungan perguruan tinggi, meskipun kesejahteraan yang dirasakan belum sepenuhnya optimal. Kondisi ini dapat dipahami karena mahasiswa baru berada pada masa transisi dari pendidikan menengah menuju pendidikan tinggi yang menuntut berbagai bentuk penyesuaian diri, baik dalam aspek akademik, sosial, maupun psikologis. Perubahan sistem pembelajaran yang lebih mandiri, tuntutan akademik yang lebih tinggi, serta lingkungan sosial yang baru sering kali menuntut mahasiswa untuk mengembangkan kemampuan adaptasi yang lebih kompleks dibandingkan dengan masa sekolah sebelumnya.

Dalam konteks kesejahteraan di lingkungan pendidikan, konsep *school well-being* yang dikemukakan oleh Konu & Rimpelä, (2002) menjelaskan bahwa kesejahteraan di lingkungan pendidikan terdiri dari empat dimensi utama, yaitu *having*, *loving*, *being*, dan *health*. Dimensi *having* berkaitan dengan kondisi lingkungan belajar seperti fasilitas, sarana pendidikan, serta kenyamanan lingkungan kampus. Dimensi *loving* berkaitan dengan kualitas hubungan sosial antara mahasiswa dengan teman sebaya, dosen, maupun komunitas akademik lainnya. Dimensi *being* mencerminkan kesempatan individu untuk mengembangkan potensi diri, memperoleh pengalaman belajar yang bermakna, serta merasa dihargai sebagai bagian dari lingkungan pendidikan. Sementara itu, dimensi *health* berkaitan dengan kondisi kesehatan fisik dan psikologis yang memungkinkan individu menjalani aktivitas akademik secara optimal. Apabila keempat dimensi tersebut terpenuhi secara memadai, maka

individu cenderung merasakan pengalaman belajar yang lebih positif serta tingkat kesejahteraan yang lebih baik di lingkungan pendidikan.

Dalam konteks penelitian ini, pengalaman *school well-being* mahasiswa baru juga dipengaruhi oleh karakteristik lingkungan pendidikan di Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang, khususnya sistem pembinaan mahasiswa yang terintegrasi dengan kehidupan di Ma'had. Mahasiswa tahun pertama diwajibkan tinggal di lingkungan Ma'had sebagai bagian dari program pembinaan akademik dan spiritual. Kehidupan di Ma'had tidak hanya berfungsi sebagai tempat tinggal, tetapi juga sebagai ruang pembinaan karakter, penguatan nilai-nilai keagamaan, serta pengembangan interaksi sosial antar mahasiswa.

Kehidupan di lingkungan Ma'had memungkinkan mahasiswa untuk berinteraksi secara intens dengan teman sebaya melalui berbagai kegiatan seperti pembelajaran bahasa, kegiatan keagamaan, diskusi kelompok, serta aktivitas pembinaan lainnya. Interaksi yang intens tersebut berpotensi memperkuat dimensi *loving* dalam konsep *school well-being*, karena mahasiswa memiliki kesempatan untuk membangun hubungan sosial yang lebih dekat dengan lingkungan sekitarnya. Hubungan sosial yang positif dengan teman sebaya dapat membantu mahasiswa merasa lebih diterima, dihargai, dan menjadi bagian dari komunitas akademik.

Namun demikian, kehidupan di Ma'had juga menuntut mahasiswa untuk menyesuaikan diri dengan berbagai aturan, jadwal kegiatan yang cukup padat, serta pola kehidupan komunal yang berbeda dengan kehidupan sebelum memasuki perguruan tinggi. Mahasiswa tidak hanya harus menyesuaikan diri dengan tuntutan akademik di kampus, tetapi juga dengan kegiatan pembinaan di Ma'had yang berlangsung setiap hari. Kondisi tersebut dapat menimbulkan tantangan tersendiri bagi mahasiswa baru, terutama dalam hal manajemen waktu, penyesuaian terhadap lingkungan sosial baru, serta pengelolaan stres akademik.

Temuan ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Akhfa, (2024) pada mahasiswa baru di Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang, yang menunjukkan bahwa mahasiswa tahun pertama yang tinggal di Ma'had menghadapi berbagai tantangan dalam proses penyesuaian diri terhadap kehidupan asrama dan tuntutan akademik. Penelitian tersebut menemukan bahwa perubahan lingkungan hidup, aturan kehidupan bersama di Ma'had, serta tuntutan kegiatan akademik dan keagamaan dapat memengaruhi kondisi psikologis mahasiswa baru. Mahasiswa yang mampu menyesuaikan diri dengan baik cenderung memiliki kondisi psikologis yang lebih stabil, sedangkan mahasiswa yang mengalami kesulitan adaptasi dapat mengalami stres, kecemasan, maupun perasaan tidak nyaman selama masa awal perkuliahan.

Selain proses penyesuaian diri, faktor sosial juga memiliki peran penting dalam mendukung kesejahteraan mahasiswa baru. Penelitian yang dilakukan oleh Kamilah (2025) pada mahasiswa baru Fakultas Psikologi di Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang menunjukkan bahwa dukungan sosial dan sense of belonging terhadap lingkungan kampus memiliki peran penting dalam membantu mahasiswa mengatasi homesickness serta meningkatkan kenyamanan selama menjalani kehidupan perkuliahan. Mahasiswa yang memiliki hubungan sosial yang positif dengan teman sebaya serta merasa diterima dalam lingkungan kampus cenderung lebih mudah beradaptasi dengan kehidupan akademik dan sosial di perguruan tinggi.

Temuan tersebut berkaitan dengan hasil penelitian ini yang menunjukkan bahwa sebagian besar mahasiswa memiliki persepsi dukungan sosial pada kategori sedang. Persepsi dukungan sosial merujuk pada bagaimana individu menilai ketersediaan bantuan emosional, informasional, maupun instrumental dari orang-orang di sekitarnya. Konsep ini dijelaskan melalui teori dukungan sosial yang dikembangkan oleh Zimet et al., (1988), yang membagi sumber dukungan sosial menjadi tiga, yaitu

dukungan keluarga, dukungan teman, dan dukungan dari significant other. Persepsi terhadap dukungan tersebut dapat membantu individu menghadapi tekanan psikologis serta meningkatkan kesejahteraan secara keseluruhan.

Pada mahasiswa baru, dukungan sosial dari keluarga sering kali tetap menjadi sumber dukungan yang penting meskipun mahasiswa telah tinggal jauh dari rumah. Dukungan emosional dari keluarga dapat memberikan rasa aman, motivasi, serta keyakinan bagi mahasiswa dalam menghadapi berbagai tantangan akademik. Sementara itu, dukungan dari teman sebaya menjadi sangat penting dalam konteks kehidupan di Ma'had, karena mahasiswa menjalani aktivitas sehari-hari bersama dengan teman-temannya. Teman sebaya sering kali menjadi tempat berbagi pengalaman, berdiskusi mengenai tugas perkuliahan, maupun memberikan dukungan emosional ketika menghadapi kesulitan akademik.

Selain faktor sosial, kemampuan individu dalam mengelola pengalaman psikologisnya juga memiliki peran penting dalam mendukung kesejahteraan mahasiswa. Salah satu kemampuan tersebut adalah *mindfulness*. Menurut Kabat-zinn, (2003) *mindfulness* merupakan kemampuan individu untuk memusatkan perhatian secara sadar pada pengalaman yang terjadi pada saat ini dengan sikap penerimaan tanpa memberikan penilaian. Kemampuan ini memungkinkan individu untuk lebih memahami pikiran, emosi, serta sensasi yang muncul dalam dirinya sehingga dapat merespons berbagai situasi kehidupan secara lebih adaptif.

Pada mahasiswa baru, kemampuan *mindfulness* yang berada pada kategori sedang menunjukkan bahwa sebagian besar mahasiswa telah memiliki tingkat kesadaran diri yang cukup dalam memperhatikan pengalaman yang mereka alami selama menjalani kehidupan perkuliahan. Namun demikian, kemampuan tersebut masih berada pada tahap perkembangan karena mahasiswa masih berada dalam proses penyesuaian diri terhadap berbagai perubahan yang terjadi dalam kehidupan mereka. Perubahan tersebut meliputi sistem pembelajaran yang lebih mandiri,

tuntutan akademik yang lebih kompleks, serta penyesuaian terhadap kehidupan sosial di lingkungan kampus dan Ma'had.

Secara keseluruhan, temuan penelitian ini menunjukkan bahwa tingkat *school well-being*, *mindfulness*, dan persepsi dukungan sosial pada mahasiswa baru berada pada kategori sedang karena mahasiswa masih berada dalam fase adaptasi terhadap kehidupan perguruan tinggi. Kehidupan di lingkungan Ma'had, tuntutan akademik, serta proses pembentukan hubungan sosial baru menjadi faktor-faktor yang memengaruhi pengalaman kesejahteraan mahasiswa pada masa awal perkuliahan. Oleh karena itu, dukungan dari lingkungan akademik, teman sebaya, serta keluarga menjadi aspek penting yang dapat membantu mahasiswa baru dalam meningkatkan kesejahteraan psikologis serta menyesuaikan diri secara lebih optimal dengan kehidupan di perguruan tinggi.

## **2. Pengaruh *Mindfulness* terhadap *School well-being* pada mahasiswa baru angkatan 2025 Universitas Islam Negeri Malang**

Hasil analisis data menunjukkan bahwa *mindfulness* memiliki pengaruh positif dan signifikan terhadap *school well-being* pada mahasiswa baru angkatan 2025 Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang. Berdasarkan hasil analisis regresi, diperoleh koefisien regresi sebesar 0,605 dengan nilai signifikansi 0,000 ( $<0,05$ ). Hasil tersebut menunjukkan bahwa setiap peningkatan satu unit skor *mindfulness* akan meningkatkan *school well-being* sebesar 0,605. Temuan ini menunjukkan bahwa kemampuan mahasiswa untuk menyadari pengalaman yang sedang terjadi secara penuh, menerima pengalaman tanpa penilaian negatif, serta memusatkan perhatian pada aktivitas yang sedang dilakukan berperan penting dalam meningkatkan kesejahteraan mereka di lingkungan pendidikan.

Temuan tersebut sejalan dengan konsep *mindfulness* yang dikemukakan oleh Kabat-zinn, (2003), yang menjelaskan bahwa

*mindfulness* merupakan kesadaran yang muncul melalui perhatian yang disengaja terhadap pengalaman pada saat ini tanpa memberikan penilaian. Individu yang memiliki tingkat *mindfulness* tinggi cenderung mampu mengamati pengalaman internal maupun eksternal secara lebih objektif sehingga lebih mampu mengelola emosi, mengurangi reaksi negatif terhadap tekanan, serta mempertahankan fokus pada aktivitas yang sedang dilakukan. Kemampuan ini menjadi sangat penting bagi mahasiswa baru yang sedang mengalami masa transisi dari lingkungan sekolah menuju dunia perkuliahan.

Dalam konteks mahasiswa baru di Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang, proses adaptasi pada tahun pertama perkuliahan sering kali menjadi tantangan yang cukup kompleks. Mahasiswa tidak hanya menghadapi perubahan sistem pembelajaran yang lebih mandiri, tetapi juga harus menyesuaikan diri dengan lingkungan sosial yang baru serta berbagai aktivitas akademik dan non-akademik di lingkungan kampus dan ma'had. Kondisi ini membuat mahasiswa baru rentan mengalami stres akademik, kecemasan, maupun kesulitan penyesuaian diri apabila tidak memiliki kemampuan regulasi diri yang baik.

Beberapa penelitian yang dilakukan pada mahasiswa baru UIN Malang menunjukkan bahwa proses adaptasi menjadi salah satu tantangan utama pada masa awal perkuliahan. Penelitian oleh Akhfa, (2024) menemukan bahwa terdapat hubungan positif antara resiliensi dengan penyesuaian diri pada mahasiswa baru Fakultas Psikologi UIN Malang dengan koefisien korelasi 0,608 dan signifikansi 0,001 ( $<0,05$ ). Hasil tersebut menunjukkan bahwa mahasiswa baru yang memiliki kemampuan psikologis yang baik cenderung lebih mampu beradaptasi dengan lingkungan kampus.

### **3. Pengaruh Persepsi Dukungan Sosial terhadap *School well-being* pada mahasiswa baru Universitas Islam Negeri Malang**

Hasil analisis data pada penelitian ini menunjukkan bahwa persepsi dukungan sosial memiliki pengaruh positif dan signifikan terhadap *School well-being* pada mahasiswa baru angkatan 2025 Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang. Berdasarkan hasil uji regresi, diperoleh nilai konstanta sebesar 40,013 yang menunjukkan bahwa ketika variabel *Mindfulness* dan persepsi dukungan sosial berada pada nilai nol, maka tingkat *School well-being* diperkirakan berada pada angka tersebut. Selain itu, koefisien regresi persepsi dukungan sosial sebesar 0,326 menunjukkan bahwa setiap peningkatan satu skor persepsi dukungan sosial akan meningkatkan *School well-being* sebesar 0,326. Hasil ini mengindikasikan bahwa semakin tinggi persepsi mahasiswa terhadap dukungan sosial yang mereka terima, maka semakin tinggi pula tingkat kesejahteraan mereka dalam lingkungan akademik.

Secara statistik, hasil uji t menunjukkan bahwa variabel persepsi dukungan sosial memiliki nilai signifikansi sebesar 0,000 ( $<0,05$ ), sehingga dapat disimpulkan bahwa persepsi dukungan sosial berpengaruh secara signifikan terhadap *School Well-being*. Temuan ini memperkuat hipotesis penelitian yang menyatakan bahwa persepsi dukungan sosial merupakan salah satu faktor penting yang berkontribusi terhadap kesejahteraan mahasiswa di lingkungan pendidikan. Dukungan sosial yang dimaksud dapat berasal dari berbagai sumber, seperti keluarga, teman sebaya, maupun lingkungan kampus yang memberikan bantuan emosional, informasi, maupun dukungan instrumental.

Temuan penelitian ini dapat dijelaskan melalui teori persepsi dukungan sosial yang dikembangkan oleh Zimet et al., (1988) melalui instrumen Multidimensional Scale of Perceived Social Support (MSPSS). Zimet menjelaskan bahwa persepsi dukungan sosial merupakan penilaian individu mengenai sejauh mana mereka merasa memperoleh dukungan dari

tiga sumber utama, yaitu keluarga, teman sebaya, dan orang yang dianggap penting (*significant other*). Individu yang merasakan dukungan sosial yang tinggi cenderung memiliki rasa aman, dihargai, dan diperhatikan oleh lingkungan sosialnya. Kondisi tersebut dapat membantu individu dalam mengatasi tekanan psikologis serta meningkatkan kesejahteraan psikologis. Dalam konteks mahasiswa baru, keberadaan dukungan sosial menjadi sangat penting karena mereka sedang mengalami masa transisi dari lingkungan sekolah menengah menuju lingkungan pendidikan tinggi yang memiliki tuntutan akademik dan sosial yang lebih kompleks.

Jika dikaitkan dengan konsep *school well-being* yang dikemukakan oleh Konu & Rimpelä, (2002), dukungan sosial berhubungan erat dengan dimensi *loving*, yaitu kualitas hubungan interpersonal yang dimiliki individu dengan orang-orang di lingkungan pendidikan. Hubungan sosial yang positif dengan teman sebaya, dosen, maupun keluarga dapat menciptakan rasa memiliki (*sense of belonging*) terhadap lingkungan kampus. Rasa memiliki tersebut kemudian dapat meningkatkan kenyamanan dalam proses belajar, memperkuat keterlibatan mahasiswa dalam aktivitas akademik, serta menciptakan pengalaman belajar yang lebih positif.

Hasil penelitian ini juga sejalan dengan berbagai penelitian terdahulu yang menunjukkan bahwa dukungan sosial memiliki peran penting dalam meningkatkan kesejahteraan mahasiswa. Penelitian yang dilakukan oleh Aaron Jarden menunjukkan bahwa dukungan sosial dari lingkungan akademik dan hubungan interpersonal yang positif dapat meningkatkan kesejahteraan mahasiswa serta membantu mereka menghadapi tekanan akademik pada tahun-tahun awal perkuliahan. Penelitian lain yang dilakukan oleh Furlong et al. (2024) juga menemukan bahwa hubungan sosial yang positif dengan lingkungan pendidikan memiliki hubungan yang signifikan dengan tingkat kesejahteraan mahasiswa dan keterlibatan mereka dalam kegiatan akademik.

Selain penelitian internasional tersebut, berbagai penelitian pada mahasiswa di Indonesia juga menunjukkan hasil yang serupa. Penelitian oleh Zhang & Li, (2024) menemukan bahwa dukungan sosial memiliki hubungan yang signifikan dengan kesejahteraan psikologis mahasiswa serta berperan dalam membantu mahasiswa mengatasi stres akademik. Mahasiswa yang merasakan dukungan dari keluarga, teman sebaya, maupun lingkungan kampus cenderung memiliki tingkat kesejahteraan yang lebih tinggi dibandingkan mahasiswa yang merasa kurang mendapatkan dukungan sosial dari lingkungannya.

Dalam konteks mahasiswa baru di UIN Malang, beberapa penelitian juga menunjukkan bahwa hubungan sosial dan dukungan dari lingkungan sekitar memiliki peran penting dalam membantu proses adaptasi mahasiswa pada masa awal perkuliahan. Penelitian yang dilakukan oleh Akhfa, (2024) pada mahasiswa baru Fakultas Psikologi menemukan bahwa resiliensi memiliki hubungan positif dengan penyesuaian diri mahasiswa baru. Mahasiswa yang memiliki sumber daya psikologis dan dukungan sosial yang baik cenderung lebih mampu menyesuaikan diri dengan tuntutan akademik maupun kehidupan sosial di lingkungan kampus. Penelitian lain yang dilakukan oleh Husna (2020) pada mahasiswa tahun pertama di UIN Malang juga menunjukkan bahwa peer attachment memiliki pengaruh signifikan terhadap penyesuaian diri mahasiswa. Hubungan yang positif dengan teman sebaya membantu mahasiswa baru dalam membangun jaringan sosial serta menghadapi berbagai tantangan akademik pada masa awal perkuliahan.

Selain itu, penelitian lain pada mahasiswa baru di UIN Malang juga menunjukkan bahwa dukungan sosial memiliki hubungan dengan berbagai aspek kesejahteraan psikologis mahasiswa, seperti penyesuaian diri, kesehatan mental, serta kepuasan terhadap kehidupan akademik. Mahasiswa yang merasakan adanya dukungan dari lingkungan sosialnya cenderung memiliki kemampuan adaptasi yang lebih baik serta lebih

mampu menghadapi tekanan akademik. Temuan-temuan tersebut menunjukkan bahwa hubungan interpersonal dan dukungan sosial merupakan faktor penting yang membantu mahasiswa baru dalam menjalani masa transisi menuju kehidupan perkuliahan.

Hasil deskriptif dalam penelitian ini juga menunjukkan bahwa sumber dukungan sosial yang paling dominan berasal dari keluarga dibandingkan dengan teman sebaya maupun significant other. Temuan ini menunjukkan bahwa meskipun mahasiswa telah memasuki lingkungan pendidikan tinggi, keluarga masih menjadi sumber dukungan utama dalam kehidupan mereka. Dukungan keluarga dapat berupa dukungan emosional, seperti perhatian dan kasih sayang, dukungan moral dalam bentuk motivasi dan dorongan, maupun dukungan instrumental yang membantu mahasiswa dalam menghadapi berbagai kebutuhan selama menjalani perkuliahan. Dukungan tersebut dapat memberikan rasa aman serta meningkatkan kepercayaan diri mahasiswa dalam menghadapi berbagai tantangan akademik.

Meskipun dalam penelitian ini koefisien regresi persepsi dukungan sosial lebih kecil dibandingkan dengan variabel *mindfulness*, hal tersebut tidak menunjukkan bahwa peran dukungan sosial menjadi kurang penting. Sebaliknya, temuan ini menunjukkan bahwa dukungan sosial tetap memiliki kontribusi yang signifikan dalam meningkatkan *school well-being* mahasiswa baru. Perbedaan besarnya koefisien regresi dapat dijelaskan melalui perbedaan sifat kedua variabel tersebut. *Mindfulness* merupakan faktor internal yang berkaitan dengan kemampuan individu dalam menyadari, menerima, serta mengelola pengalaman yang terjadi pada saat ini. Sementara itu, dukungan sosial merupakan faktor eksternal yang berasal dari lingkungan sosial individu. Dalam konteks kesejahteraan mahasiswa, faktor internal dan eksternal sering kali bekerja secara bersamaan dalam mempengaruhi kondisi psikologis individu.

Dengan demikian, temuan penelitian ini menunjukkan bahwa kesejahteraan mahasiswa baru di lingkungan pendidikan tidak hanya dipengaruhi oleh faktor internal seperti *mindfulness*, tetapi juga oleh faktor eksternal seperti dukungan sosial. Dukungan sosial yang berasal dari keluarga, teman sebaya, maupun lingkungan kampus dapat membantu mahasiswa baru dalam menghadapi proses adaptasi terhadap kehidupan perkuliahan. Oleh karena itu, keberadaan lingkungan sosial yang suportif menjadi salah satu faktor penting dalam menciptakan kondisi belajar yang nyaman serta mendukung peningkatan *school well-being* mahasiswa baru di lingkungan perguruan tinggi.

#### **4. Pengaruh *Mindfulness* dan Persepsi Dukungan Sosial dan Variabel Independen yang paling berpengaruh terhadap *School well-being* pada mahasiswa baru Universitas Islam Negeri Malang**

Hasil analisis data pada penelitian ini menunjukkan bahwa variabel *mindfulness* dan persepsi dukungan sosial secara simultan memiliki pengaruh yang signifikan terhadap *School well-being* pada mahasiswa baru angkatan 2025 Universitas Islam Negeri Malang. Hal tersebut ditunjukkan oleh hasil uji simultan (Uji F) yang memperoleh nilai signifikansi sebesar 0,000, di mana nilai tersebut lebih kecil dari taraf signifikansi yang digunakan dalam penelitian ini yaitu 0,05 ( $0,000 < 0,05$ ). Temuan ini mengindikasikan bahwa kedua variabel independen yang diteliti, yaitu *mindfulness* dan persepsi dukungan sosial, secara bersama-sama mampu menjelaskan variasi dalam tingkat *school well-being* mahasiswa baru. Dengan demikian, hipotesis penelitian yang menyatakan bahwa *mindfulness* dan persepsi dukungan sosial secara simultan berpengaruh terhadap *school well-being* dapat diterima.

Secara konseptual, temuan ini dapat dijelaskan melalui teori *School well-being* yang dikemukakan oleh (Konu & Rimpelä, 2002). yang menyatakan bahwa kesejahteraan individu dalam konteks pendidikan dipengaruhi oleh berbagai faktor internal maupun eksternal. Faktor internal

mencakup kondisi psikologis individu, seperti kemampuan regulasi diri, kesadaran diri, serta kemampuan mengelola pengalaman emosional. Dalam penelitian ini, aspek tersebut tercermin dalam variabel *mindfulness*. *Mindfulness* memungkinkan individu untuk memusatkan perhatian pada pengalaman saat ini secara sadar dan tanpa penilaian, sehingga individu lebih mampu menerima pengalaman akademik maupun sosial yang dihadapi di lingkungan kampus. Kemampuan ini berkontribusi pada meningkatnya kesejahteraan mahasiswa dalam lingkungan akademik.

Selain faktor internal, teori *school well-being* juga menekankan pentingnya faktor eksternal yang berasal dari lingkungan sosial. Persepsi dukungan sosial menjadi salah satu faktor eksternal yang berperan penting dalam meningkatkan kesejahteraan individu di lingkungan pendidikan. Menurut Zimet, (1988), dukungan sosial merujuk pada persepsi individu terhadap ketersediaan bantuan emosional, instrumental, maupun informasional yang diperoleh dari orang-orang di sekitarnya seperti keluarga, teman, maupun significant others. Ketika mahasiswa baru merasa bahwa mereka mendapatkan dukungan dari lingkungan sosialnya, mereka cenderung lebih mampu beradaptasi dengan tuntutan akademik dan sosial di lingkungan perguruan tinggi. Kondisi tersebut pada akhirnya dapat meningkatkan tingkat *School well-being* yang dirasakan oleh mahasiswa.

Hasil penelitian ini juga sejalan dengan berbagai studi empiris yang dilakukan dalam beberapa tahun terakhir. Penelitian yang dilakukan oleh Jarden & Roache, (2023) pada periode 2020–2023 menunjukkan bahwa praktik *mindfulness* memiliki kontribusi positif terhadap peningkatan kesejahteraan psikologis mahasiswa, termasuk dalam konteks pendidikan. Mahasiswa yang memiliki tingkat *mindfulness* yang tinggi cenderung mampu mengelola stres akademik dengan lebih baik, memiliki regulasi emosi yang lebih stabil, serta mampu memaknai pengalaman belajar secara lebih positif. Hal tersebut mendukung temuan penelitian ini yang

menunjukkan bahwa *mindfulness* merupakan salah satu faktor yang berperan dalam meningkatkan *school well-being* mahasiswa.

Selain itu, penelitian yang dilakukan oleh P. Li et al., (2022) pada tahun 2022 juga menemukan bahwa dukungan sosial memiliki hubungan yang signifikan dengan kesejahteraan mahasiswa di lingkungan pendidikan. Dalam penelitian tersebut dijelaskan bahwa mahasiswa yang memiliki persepsi dukungan sosial yang tinggi cenderung menunjukkan tingkat kepuasan akademik yang lebih baik, memiliki keterlibatan yang lebih tinggi dalam kegiatan akademik, serta mengalami tingkat stres yang lebih rendah. Temuan tersebut memperkuat hasil penelitian ini yang menunjukkan bahwa persepsi dukungan sosial merupakan faktor penting dalam meningkatkan *School well-being* mahasiswa baru.

Temuan ini juga didukung oleh beberapa penelitian yang dilakukan pada mahasiswa di lingkungan Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang. Penelitian yang dilakukan oleh Fadilah (2022) menunjukkan bahwa dukungan sosial memiliki pengaruh yang signifikan terhadap *academic burnout* pada mahasiswa rantau. Hasil penelitian tersebut menunjukkan bahwa semakin tinggi dukungan sosial yang diterima mahasiswa, maka semakin rendah tingkat kelelahan akademik yang dialami. Penelitian tersebut juga menemukan bahwa dukungan keluarga menjadi sumber dukungan yang paling dominan dibandingkan dukungan dari teman sebaya maupun *significant others*. Hal ini menunjukkan bahwa keberadaan dukungan sosial, khususnya dari keluarga, memiliki peran penting dalam membantu mahasiswa menghadapi tekanan akademik serta menjaga kondisi psikologis selama menjalani proses perkuliahan.

Temuan serupa juga ditemukan dalam penelitian yang dilakukan oleh Fadela (2025) yang meneliti pengaruh *self-control* dan dukungan sosial terhadap *academic burnout* pada mahasiswa Program Studi Pendidikan Dokter di Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang. Penelitian tersebut menunjukkan bahwa *self-control* dan dukungan sosial

secara simultan berpengaruh signifikan terhadap tingkat *burnout* akademik mahasiswa. Mahasiswa yang memiliki dukungan sosial yang tinggi cenderung lebih mampu mengelola tekanan akademik serta mempertahankan kondisi psikologis yang lebih stabil selama menjalani proses pembelajaran di perguruan tinggi.

Selain itu, temuan penelitian ini juga sejalan dengan konsep *School well-being* yang dikembangkan oleh Furlong et al. (2024) yang menekankan bahwa kesejahteraan siswa atau mahasiswa di lingkungan pendidikan tidak hanya dipengaruhi oleh faktor akademik semata, tetapi juga oleh faktor psikologis dan sosial. Dalam konteks mahasiswa baru, masa transisi dari sekolah menengah ke perguruan tinggi sering kali disertai dengan berbagai tantangan, seperti tuntutan akademik yang lebih tinggi, penyesuaian terhadap lingkungan sosial yang baru, serta perubahan pola kehidupan. Oleh karena itu, keberadaan *mindfulness* sebagai kemampuan regulasi diri dan persepsi dukungan sosial sebagai sumber dukungan eksternal menjadi faktor penting dalam membantu mahasiswa melewati proses adaptasi tersebut.

Jika dibandingkan dengan beberapa penelitian terdahulu yang dilakukan pada periode 2020–2025, hasil penelitian ini menunjukkan konsistensi dalam menegaskan pentingnya faktor psikologis dan sosial dalam membentuk kesejahteraan individu di lingkungan pendidikan. Namun demikian, penelitian ini memiliki konteks yang lebih spesifik karena berfokus pada mahasiswa baru di lingkungan perguruan tinggi berbasis keagamaan, yaitu Universitas Islam Negeri Malang. Kondisi tersebut memungkinkan adanya dinamika sosial dan akademik yang berbeda dibandingkan dengan penelitian yang dilakukan pada konteks universitas umum atau pada tingkat pendidikan sekolah menengah.

Secara praktis, temuan penelitian ini memiliki beberapa implikasi penting bagi pengembangan kebijakan dan program pendidikan di perguruan tinggi. Pertama, hasil penelitian ini menunjukkan pentingnya

pengembangan program yang dapat meningkatkan kemampuan *mindfulness* mahasiswa, seperti pelatihan *mindfulness*, kegiatan refleksi diri, maupun program pengembangan keterampilan regulasi emosi. Program-program tersebut dapat membantu mahasiswa dalam mengelola stres akademik serta meningkatkan kesejahteraan psikologis mereka selama menjalani proses perkuliahan.

Kedua, temuan penelitian ini juga menekankan pentingnya peran lingkungan sosial dalam mendukung kesejahteraan mahasiswa. Oleh karena itu, pihak perguruan tinggi dapat mengembangkan berbagai program yang mendorong terciptanya lingkungan sosial yang suportif, seperti program mentoring bagi mahasiswa baru, kegiatan pengembangan komunitas mahasiswa, serta layanan konseling kampus yang mudah diakses oleh mahasiswa. Melalui berbagai upaya tersebut, mahasiswa baru dapat merasa lebih didukung secara sosial sehingga mampu beradaptasi dengan lebih baik terhadap lingkungan akademik yang baru.

Secara keseluruhan, penelitian ini menunjukkan bahwa *mindfulness* dan persepsi dukungan sosial merupakan dua faktor penting yang secara bersama-sama berperan dalam meningkatkan *School well-being* mahasiswa baru. Dengan memperhatikan kedua aspek tersebut, institusi pendidikan tinggi diharapkan dapat menciptakan lingkungan pembelajaran yang tidak hanya berorientasi pada pencapaian akademik, tetapi juga pada kesejahteraan psikologis mahasiswa secara menyeluruh.

Selain analisis simultan, penelitian ini juga menganalisis pengaruh masing-masing variabel secara parsial. Hasil analisis menunjukkan bahwa *mindfulness* memberikan kontribusi sebesar 14,2% terhadap *School Well-being*. Sementara itu, persepsi dukungan sosial memiliki kontribusi yang sedikit lebih besar yaitu sebesar 15,3%. Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa persepsi dukungan sosial merupakan variabel independen yang paling berpengaruh terhadap *School well-being* mahasiswa baru dalam penelitian ini. Temuan ini menunjukkan bahwa

faktor sosial memiliki peranan yang sangat penting dalam membentuk kesejahteraan mahasiswa di lingkungan pendidikan.

Secara konseptual, temuan tersebut dapat dijelaskan melalui teori *School well-being* yang dikembangkan oleh Konu & Rimpelä, (2002) yang menyatakan bahwa kesejahteraan individu di lingkungan pendidikan dipengaruhi oleh beberapa dimensi utama, salah satunya adalah hubungan sosial (*loving*). Dimensi ini menekankan bahwa hubungan interpersonal yang positif dengan lingkungan sekitar, seperti teman sebaya, keluarga, dan individu penting lainnya, berperan penting dalam meningkatkan kesejahteraan individu di lingkungan pendidikan. Ketika mahasiswa memiliki persepsi bahwa mereka memperoleh dukungan sosial yang memadai, mereka akan merasa lebih diterima, dihargai, serta memiliki rasa aman dalam menjalani aktivitas akademik. Kondisi tersebut pada akhirnya dapat meningkatkan tingkat *School well-being* yang mereka rasakan.

Temuan bahwa persepsi dukungan sosial memiliki pengaruh paling besar juga terlihat ketika variabel tersebut dianalisis secara parsial. Meskipun tidak dikombinasikan dengan variabel lain, persepsi dukungan sosial tetap menunjukkan kontribusi yang cukup besar terhadap *School Well-being*. Hal ini menunjukkan bahwa dukungan sosial merupakan faktor protektif yang kuat dalam membantu mahasiswa baru menghadapi masa transisi ke lingkungan perguruan tinggi. Pada masa ini, mahasiswa sering mengalami berbagai tantangan seperti perubahan lingkungan belajar, tuntutan akademik yang lebih tinggi, serta proses penyesuaian terhadap jaringan sosial yang baru. Oleh karena itu, keberadaan dukungan sosial menjadi sumber daya psikologis yang penting bagi mahasiswa dalam mempertahankan kesejahteraan mereka.

Hasil penelitian ini sejalan dengan beberapa penelitian empiris yang dilakukan dalam beberapa tahun terakhir. Penelitian yang dilakukan oleh Lipson et al. (2022) pada tahun 2022 mengenai kesehatan mental mahasiswa menunjukkan bahwa dukungan sosial dari teman sebaya dan lingkungan kampus memiliki hubungan yang signifikan dengan kesejahteraan

psikologis mahasiswa. Mahasiswa yang merasa didukung oleh lingkungan sosialnya cenderung memiliki tingkat stres yang lebih rendah serta tingkat kepuasan terhadap kehidupan akademik yang lebih tinggi.

Penelitian lain yang dilakukan oleh Qian & Hu, (2023) pada tahun 2023 juga menemukan bahwa persepsi dukungan sosial memiliki pengaruh langsung terhadap kesejahteraan mahasiswa selama proses adaptasi di perguruan tinggi. Dalam penelitian tersebut dijelaskan bahwa dukungan sosial berfungsi sebagai sumber coping yang membantu mahasiswa menghadapi tekanan akademik serta meningkatkan rasa keterhubungan sosial di lingkungan kampus. Hasil penelitian tersebut menunjukkan bahwa mahasiswa yang memiliki persepsi dukungan sosial yang tinggi cenderung menunjukkan tingkat kesejahteraan akademik dan psikologis yang lebih baik.

Hasil penelitian ini juga sejalan dengan beberapa penelitian yang dilakukan di Indonesia. Penelitian yang dilakukan oleh Altira, Altira Sarafina, Nur Afni Musni, (2024) pada mahasiswa baru Universitas Malikussaleh menunjukkan bahwa dukungan sosial memiliki hubungan positif signifikan dengan kesejahteraan mahasiswa. Semakin tinggi dukungan sosial yang dirasakan mahasiswa, maka semakin tinggi pula tingkat kesejahteraan yang mereka alami. Selain itu, penelitian yang dilakukan oleh A. Putri, Aviani, (2024) juga menemukan bahwa dukungan sosial memiliki hubungan yang sangat kuat dengan *psychological Well-being* mahasiswa. Hasil penelitian tersebut menunjukkan bahwa mahasiswa yang memperoleh dukungan dari lingkungan sosialnya cenderung memiliki kondisi psikologis yang lebih baik. Temuan lain dari (Maharani & Putriani, 2025) juga menjelaskan bahwa dukungan sosial dari teman sebaya berperan penting dalam meningkatkan kesejahteraan psikologis mahasiswa karena dapat membantu individu menghadapi tekanan akademik dan tuntutan kehidupan perkuliahan.

Jika dibandingkan dengan variabel *mindfulness* dalam penelitian ini, kontribusi *mindfulness* memang cukup signifikan namun masih sedikit lebih

rendah dibandingkan persepsi dukungan sosial. Hal ini dapat dijelaskan karena *mindfulness* merupakan faktor internal yang berkaitan dengan kemampuan individu dalam mengelola perhatian, emosi, serta pengalaman psikologis yang sedang dialami. Sementara itu, pada masa transisi menjadi mahasiswa baru, individu cenderung lebih membutuhkan sumber dukungan dari lingkungan sosialnya. Oleh karena itu, faktor eksternal seperti dukungan sosial menjadi lebih dominan dalam mempengaruhi kesejahteraan mahasiswa pada tahap awal perkuliahan.

Dari segi implikasi praktis, temuan penelitian ini menunjukkan bahwa perguruan tinggi perlu memperkuat sistem dukungan sosial bagi mahasiswa baru. Hal ini dapat dilakukan melalui berbagai program seperti mentoring mahasiswa baru, pengembangan komunitas akademik yang suportif, kegiatan orientasi yang mendorong interaksi sosial positif, serta layanan konseling kampus yang mudah diakses oleh mahasiswa. Upaya tersebut dapat membantu mahasiswa membangun hubungan sosial yang positif sehingga meningkatkan kesejahteraan mereka di lingkungan kampus.

Selain implikasi praktis, penelitian ini juga memberikan implikasi teoritis dalam pengembangan kajian mengenai *School Well-being*. Temuan penelitian ini memperkuat pandangan bahwa kesejahteraan individu di lingkungan pendidikan dipengaruhi oleh interaksi antara faktor internal dan faktor eksternal. *Mindfulness* sebagai faktor internal berkaitan dengan regulasi diri dan kesadaran individu terhadap pengalaman yang dialami, sedangkan persepsi dukungan sosial sebagai faktor eksternal berkaitan dengan kualitas hubungan interpersonal yang dimiliki individu. Dengan demikian, penelitian ini mendukung pendekatan multidimensional dalam memahami *School Well-being*, khususnya pada konteks mahasiswa baru di perguruan tinggi.

Secara keseluruhan, penelitian ini telah memberikan gambaran yang cukup komprehensif mengenai peran *mindfulness* dan persepsi dukungan sosial terhadap *school well-being* mahasiswa baru. Meskipun demikian, penelitian ini tidak terlepas dari sejumlah keterbatasan yang perlu diakui

sebagai bahan pertimbangan dalam menginterpretasikan hasil serta sebagai masukan bagi penelitian selanjutnya.

Pertama, penelitian ini menggunakan variabel terbatas yaitu *mindfulness* dan persepsi dukungan sosial dan memerlukan melihat variabel lain di luar model, misalnya regulasi emosi, *self-efficacy* akademik, *resiliensi*, *optimisme*, maupun karakteristik kepribadian individu. Selain itu, faktor kontekstual seperti kualitas pengajaran dosen, ketersediaan fasilitas belajar, beban studi, kondisi ekonomi keluarga, serta iklim organisasi kampus juga berpotensi memiliki kontribusi yang signifikan terhadap kesejahteraan mahasiswa namun tidak diikutsertakan dalam penelitian ini. Dengan demikian, penelitian selanjutnya sangat dianjurkan untuk memperluas model penelitian dengan menyertakan variabel-variabel lain yang lebih beragam, baik dari aspek psikologis internal maupun faktor lingkungan eksternal, agar mampu memberikan penjelasan yang lebih lengkap dan komprehensif mengenai determinan *school well-being* pada mahasiswa baru.

Kedua, penelitian ini menggunakan desain penelitian *cross-sectional*, yaitu seluruh data dikumpulkan hanya pada satu titik waktu tertentu dalam satu periode pengambilan data. Pendekatan ini memiliki keterbatasan mendasar karena tidak memungkinkan peneliti untuk mengamati perubahan atau perkembangan kondisi psikologis mahasiswa dari waktu ke waktu, sehingga kesimpulan mengenai hubungan sebab-akibat antara variabel tidak dapat ditarik secara meyakinkan. Hal ini menjadi pertimbangan penting mengingat bahwa mahasiswa baru berada dalam fase transisi yang sangat dinamis, di mana kondisi psikologis mereka dapat berubah secara signifikan seiring berjalannya waktu, proses adaptasi yang semakin matang, serta bertambahnya pengalaman dalam menjalani kehidupan di lingkungan perguruan tinggi. Oleh karena itu, penelitian selanjutnya disarankan untuk menggunakan desain longitudinal yang mengumpulkan data pada beberapa titik waktu yang berbeda, misalnya di awal, pertengahan, dan akhir semester pertama, sehingga dapat memberikan gambaran yang lebih mendalam

mengenai perkembangan school well-being, *mindfulness*, dan persepsi dukungan sosial mahasiswa baru secara lebih utuh dan dinamis.

Ketiga, terdapat keterbatasan yang berkaitan dengan proses pengukuran variabel dalam penelitian ini. Pada tahap uji validitas instrumen, ditemukan sejumlah item pernyataan pada alat ukur yang tidak memenuhi kriteria validitas yang telah ditetapkan. Item-item yang dinyatakan tidak valid tersebut kemudian dihapus dari instrumen dan tidak diujikan kembali kepada responden, melainkan langsung digunakan dalam bentuk instrumen yang telah dimodifikasi tanpa dilakukan pengujian ulang terhadap item pengganti. Kondisi ini berpotensi menimbulkan permasalahan pada representasi konstruk yang diukur, karena gugurnya sejumlah item dapat menyebabkan beberapa aspek atau dimensi dari variabel yang diteliti tidak terwakili secara proporsional dalam instrumen akhir yang digunakan. Sebagai contoh, apabila item yang gugur berasal dari dimensi tertentu secara dominan, maka pengukuran terhadap dimensi tersebut menjadi kurang komprehensif dibandingkan dengan dimensi lainnya. Kondisi ini pada akhirnya dapat memengaruhi akurasi dan kelengkapan gambaran konstruk yang dihasilkan dari proses pengukuran. Oleh karena itu, penelitian selanjutnya disarankan untuk melakukan kajian ulang terhadap instrumen yang digunakan, termasuk melakukan adaptasi item yang lebih cermat, menambahkan item baru yang setara untuk menggantikan item yang gugur, serta melakukan uji coba instrumen secara lebih sistematis sebelum digunakan dalam pengambilan data sesungguhnya.

Keempat, penelitian ini dilaksanakan secara eksklusif di satu institusi pendidikan, yaitu Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang, yang memiliki karakteristik lingkungan pendidikan yang sangat khas dan berbeda dari universitas pada umumnya. Salah satu kekhasan tersebut adalah kewajiban bagi seluruh mahasiswa baru untuk tinggal di lingkungan Ma'had selama tahun pertama perkuliahan, yang menerapkan sistem kehidupan komunal dengan nuansa keagamaan yang kuat, jadwal kegiatan yang padat, serta berbagai aturan kehidupan bersama yang terstruktur.

Karakteristik lingkungan yang sangat spesifik ini dapat menciptakan dinamika psikologis dan sosial yang unik pada mahasiswa baru, yang mungkin tidak ditemukan pada mahasiswa di institusi lain dengan sistem dan budaya kampus yang berbeda. Oleh karena itu, temuan penelitian ini tidak dapat digeneralisasikan secara langsung kepada populasi mahasiswa di institusi pendidikan tinggi lainnya, baik yang bersifat umum maupun keagamaan dengan sistem pembinaan yang berbeda. Penelitian selanjutnya disarankan untuk melibatkan sampel dari berbagai institusi pendidikan dengan karakteristik yang beragam, sehingga hasil yang diperoleh dapat memberikan gambaran yang lebih representatif dan memiliki generalisabilitas yang lebih luas terhadap populasi mahasiswa secara umum.

## BAB V

### KESIMPULAN DAN SARAN

#### A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil analisis data penelitian mengenai pengaruh *mindfulness* dan persepsi dukungan sosial terhadap *School well-being* pada mahasiswa baru angkatan 2025 Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang, maka dapat ditarik beberapa kesimpulan sebagai berikut:

1. Tingkat *school well-being*, *mindfulness*, persepsi dukungan sosial mahasiswa baru Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang

Hasil analisis deskriptif menunjukkan bahwa tingkat *school well-being*, *mindfulness*, dan persepsi dukungan sosial pada mahasiswa baru Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang secara umum berada pada kategori sedang. Pada variabel *school well-being*, sebagian besar responden berada pada kategori sedang (93,4%), diikuti kategori tinggi (4,7%) dan rendah (1,9%). Pada variabel *mindfulness*, mayoritas responden juga berada pada kategori sedang (66,5%), diikuti kategori tinggi (25%) dan rendah (8,5%). Sementara itu, pada variabel persepsi dukungan sosial, sebagian besar responden berada pada kategori sedang (58,5%), diikuti kategori tinggi (37,5%) dan rendah (4%). Selain itu, sumber dukungan sosial terbesar berasal dari keluarga (36%), diikuti teman (33%) dan significant other (31%).

Temuan ini mengindikasikan bahwa keluarga masih menjadi sumber dukungan sosial utama bagi mahasiswa baru dalam menghadapi masa transisi menuju kehidupan perguruan tinggi. Secara keseluruhan, dominasi kategori sedang pada ketiga variabel tersebut menunjukkan bahwa mahasiswa baru telah mampu melakukan proses penyesuaian diri terhadap lingkungan akademik dan sosial di perguruan tinggi, namun masih terdapat ruang untuk peningkatan agar kesejahteraan dan kapasitas psikologis mahasiswa dapat berkembang secara lebih optimal.

2. Pengaruh *Mindfulness* terhadap *School well-being* mahasiswa baru Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang

Hasil analisis regresi menunjukkan bahwa *mindfulness* memiliki pengaruh positif dan signifikan terhadap *school well-being* mahasiswa baru Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang. Koefisien regresi *mindfulness* sebesar 0,605 dengan nilai signifikansi 0,000 ( $p < 0,05$ ). Temuan ini menunjukkan bahwa semakin tinggi tingkat *mindfulness* yang dimiliki mahasiswa, maka semakin tinggi pula tingkat *school well-being* yang mereka rasakan di lingkungan kampus. Dengan kata lain, kemampuan mahasiswa untuk menyadari dan menerima pengalaman yang sedang berlangsung secara penuh dapat membantu mereka menghadapi berbagai tuntutan akademik dan sosial secara lebih adaptif.

3. Pengaruh persepsi dukungan sosial terhadap *school well-being* mahasiswa baru Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang

Hasil analisis menunjukkan bahwa persepsi dukungan sosial juga memiliki pengaruh positif dan signifikan terhadap *School well-being* mahasiswa baru Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang. Koefisien regresi persepsi dukungan sosial sebesar 0,326 dengan nilai signifikansi 0,000 ( $p < 0,05$ ). Temuan ini menunjukkan bahwa semakin positif persepsi mahasiswa terhadap dukungan sosial yang mereka terima dari lingkungan sekitarnya, maka semakin tinggi pula tingkat kesejahteraan mereka dalam lingkungan pendidikan.

4. Pengaruh *mindfulness* dan persepsi dukungan sosial dan variabel yang paling berpengaruh terhadap *school well-being* mahasiswa baru Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang

Hasil uji simultan menunjukkan bahwa *mindfulness* dan persepsi dukungan sosial secara bersama-sama memiliki pengaruh yang signifikan terhadap *school well-being* mahasiswa baru Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang. Hal ini ditunjukkan oleh hasil uji F yang memperoleh nilai signifikansi sebesar 0,000 ( $p < 0,05$ ). Temuan ini menunjukkan bahwa kedua variabel tersebut secara simultan berkontribusi

dalam menjelaskan variasi tingkat *School well-being* mahasiswa baru, sehingga dapat disimpulkan bahwa faktor internal maupun eksternal memiliki peran penting dalam membentuk kesejahteraan mahasiswa di lingkungan pendidikan.

Hasil analisis koefisien determinasi menunjukkan bahwa *mindfulness* dan persepsi dukungan sosial secara simultan memberikan kontribusi sebesar 14,9% terhadap *school well-being* mahasiswa baru. Sementara itu, sebesar 85,1% dipengaruhi oleh faktor lain di luar model penelitian. Berdasarkan analisis parsial, *mindfulness* memberikan kontribusi sebesar 14,2%, sedangkan persepsi dukungan sosial memberikan kontribusi sebesar 15,3%. Temuan ini menunjukkan bahwa persepsi dukungan sosial merupakan variabel independen yang memiliki pengaruh paling besar terhadap *school well-being* mahasiswa baru dibandingkan dengan *mindfulness*.

Secara keseluruhan, penelitian ini menunjukkan bahwa *school well-being* mahasiswa baru dipengaruhi oleh kombinasi faktor internal dan eksternal. *Mindfulness* sebagai faktor internal membantu mahasiswa dalam mengelola pengalaman psikologis secara lebih adaptif, sedangkan persepsi dukungan sosial sebagai faktor eksternal memberikan rasa keterhubungan dan dukungan yang penting dalam proses penyesuaian diri terhadap kehidupan perkuliahan.

## **B. Saran**

Berdasarkan hasil penelitian mengenai pengaruh *mindfulness* dan persepsi dukungan sosial terhadap *School well-being* pada mahasiswa baru angkatan 2025 Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang, maka peneliti memberikan beberapa saran sebagai berikut:

### **1. Bagi Mahasiswa**

Mahasiswa disarankan untuk meningkatkan kesadaran diri terhadap pengalaman yang dialami dalam kehidupan sehari-hari, khususnya dalam menghadapi berbagai tuntutan akademik dan sosial selama

menjalani kehidupan perkuliahan. Mengingat hasil penelitian menunjukkan bahwa sebagian besar mahasiswa berada pada tingkat *school well-being*, *mindfulness*, dan persepsi dukungan sosial dalam kategori sedang, mahasiswa diharapkan dapat secara aktif mengembangkan kemampuan *mindfulness*, seperti memusatkan perhatian pada aktivitas yang sedang dilakukan, menerima pengalaman tanpa memberikan penilaian negatif, serta mengelola emosi secara lebih adaptif. Selain itu, mahasiswa juga diharapkan dapat membangun hubungan sosial yang positif dengan teman sebaya, dosen, maupun lingkungan kampus agar memperoleh dukungan sosial yang memadai. Upaya ini penting untuk membantu mahasiswa dalam meningkatkan kesejahteraan di lingkungan pendidikan serta mendukung proses penyesuaian diri terhadap kehidupan perkuliahan secara lebih optimal.

## 2. Bagi Lembaga Kampus

Pihak kampus, khususnya Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang, disarankan untuk mengembangkan dan memperkuat berbagai program yang mendukung kesejahteraan mahasiswa, terutama bagi mahasiswa baru yang sedang berada pada masa transisi menuju kehidupan perguruan tinggi. Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebagian besar mahasiswa berada pada tingkat *School Well-being*, *Mindfulness*, dan persepsi dukungan sosial dalam kategori sedang. Oleh karena itu, kampus diharapkan dapat menyediakan berbagai program pengembangan diri yang mendukung peningkatan kesejahteraan mahasiswa, seperti pelatihan *mindfulness*, program pengelolaan stres akademik, kegiatan mentoring mahasiswa baru, serta penyediaan layanan konseling yang mudah diakses oleh mahasiswa. Selain itu, pengembangan kegiatan kemahasiswaan yang mendorong interaksi sosial positif juga penting untuk memperkuat dukungan sosial di lingkungan kampus sehingga mahasiswa dapat merasa lebih nyaman, diterima, dan didukung dalam menjalani proses pembelajaran.

## 3. Bagi Peneliti Selanjutnya

Penelitian selanjutnya disarankan untuk mengkaji faktor-faktor lain yang berpotensi memengaruhi *school well-being* mahasiswa selain *mindfulness* dan persepsi dukungan sosial, seperti stres akademik, resiliensi, self-esteem, keterlibatan akademik (*academic engagement*), maupun faktor lingkungan belajar. Selain itu, mengingat kontribusi variabel dalam model penelitian ini sebesar 14,9%, peneliti selanjutnya diharapkan dapat mengeksplorasi variabel lain yang berperan sebagai mediator maupun moderator untuk memperoleh pemahaman yang lebih komprehensif mengenai faktor-faktor yang memengaruhi *school well-being* mahasiswa. Penelitian selanjutnya juga disarankan untuk memperluas karakteristik responden, misalnya dengan melibatkan mahasiswa dari berbagai angkatan atau dari berbagai perguruan tinggi, sehingga hasil penelitian dapat memberikan gambaran yang lebih luas mengenai kesejahteraan mahasiswa di lingkungan pendidikan tinggi.

## DAFTAR PUSTAKA

- Ahadi, G. D., & Zain, N. N. L. E. (2023). Pemeriksaan uji kenormalan dengan kolmogorov-smirnov, anderson-darling dan shapiro-wilk. *Eigen Mathematics Journal*, 11–19.
- Akhfa, A. S. C. (2024). *Penyesuaian diri pada mahasantri baru putri*.
- Alfikri, M., & Hidayat, B. (2025). *School well-being pada Mahasiswa dan Perspektif Keislaman School well-being in College Students and Islamic Perspectives*. 22(1), 74–89.
- Allardt, E. (1993). *Having, Loving , Being : An Alternative to the Swedish Model of Welfare Research*. 1968(March).
- Altira, Altira Sarafina, Nur Afni Musni, R. (2024). *Hubungan Dukungan Sosial dengan Kesejahteraan Sosial pada Mahasiswa Baru di Universitas Malikussaleh*. 2(3), 512–526.
- Azwar, S. (2017). *Metode Penelitian Psikologi Edisi II*. Pustaka Pelajar. [https://books.google.co.id/books?id=bX\\_bzwEACAAJ](https://books.google.co.id/books?id=bX_bzwEACAAJ)
- Azzahra, N. F., Purwaningsih, E., & Setyawati, R. (2025). *LITERATURE REVIEW : FAKTOR-FAKTOR YANG MEMPENGARUHI SCHOOL WELL-BEING PADA SISWA SMA*. 14, 243–252.
- Baer, R. A. (2003). *Mindfulness Training as a Clinical Intervention : 1998*, 125–143. <https://doi.org/10.1093/clipsy/bpg015>
- Baer, R. A., Carmody, J., Hunsinger, M., & College, M. B. (2012). *Weekly Change in Mindfulness and Perceived Stress in a Mindfulness-Based Stress Reduction Program*. 68(7), 755–765. <https://doi.org/10.1002/jclp.21865>
- Baer, R. A., Smith, G. T., Hopkins, J., Krietemeyer, J., Toney, L., Baer, R. A., Smith, G. T., Hopkins, J., & Toney, L. (2006). *Using Self-Report Assessment Methods to Explore Facets of Mindfulness*. <https://doi.org/10.1177/1073191105283504>
- Baer, R. A., Smith, G. T., Lykins, E., Button, D., Krietemeyer, J., Sauer, S., Walsh, E., Williams, J. M. G., Baer, R. A., Smith, G. T., Button, D., Sauer, S., Duggan, D., & Williams, J. M. G. (2008). *Construct Validity of the Five Facet Mindfulness Questionnaire in Meditating and Nonmeditating Samples*. <https://doi.org/10.1177/1073191107313003>
- Bakker, A. B., & Mostert, K. (2024). Study Demands – Resources Theory : Understanding Student Well - Being in Higher Education. *Educational Psychology Review*, 36(3), 1–29. <https://doi.org/10.1007/s10648-024-09940-8>
- Bastaman, H. D. (1996). *Meraih hidup bermakna: kisah pribadi dengan pengalaman tragis*. Paramadina. <https://books.google.co.id/books?id=kWt9AAAAMAAJ>

- Baumeister, R. F., & Leary, M. R. (2018). *The Need to Belong : Desire for Interpersonal Attachments as a Fundamental Human Motivation*. May 1995. <https://doi.org/10.1037/0033-2909.117.3.497>
- Blanke, E. S., Krämer, S., Loy, L. S., Liebmann, C., & Nestler, S. (2025). Beyond Individual Stress Reduction — The Mindful Students Program Benefits University Students and Their Environment. *Mindfulness*, 864–883. <https://doi.org/10.1007/s12671-025-02529-4>
- Bresó, E., Salanova, M., & Schaufeli, W. B. (2007). In Search of the “ Third Dimension ” of Burnout : Efficacy or Inefficacy? *56*(3), 460–478. <https://doi.org/10.1111/j.1464-0597.2007.00290.x>
- Brown, K. W., & Ryan, R. M. (2003). The Benefits of Being Present: *Mindfulness* and Its Role in Psychological Well-Being. *Journal of Personality and Social Psychology*, 84(4), 822–848. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.84.4.822>
- Brown, K. W., & Ryan, R. M. (2004). *Perils and Promise in Defining and Measuring Mindfulness : Observations From Experience*. 242–248. <https://doi.org/10.1093/clipsy/bph078>
- Chaudhry, S., Tandon, A., Shinde, S., & Bhattacharya, A. (2024). *Student psychological well-being in higher education : The role of internal team environment , institutional , friends and family support and academic engagement*. 1–23. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0297508>
- Christanti, D., Prasetyo, E., & Tedjawidjaja, D. (2024). *The student ’ s quality of life : an overview of roles of social support of family , friend , and significant others* *Kualitas hidup mahasiswa : tinjauan dari peran dukungan sosial keluarga , teman , dan significant others*. 19(April), 59–72.
- Creswell, J. W. (2018). Mixed Methods Procedures. In *Research Defign: Qualitative, Quantitative, and Mixed M ethods Approaches*.
- Dost, G. (2025). *Student well-being : the impact of belonging , COVID-19 pandemic related student stress , loneliness , and academic anxiety*. April, 1–28. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2025.1481328>
- Duffy, A., Goodday, S., Horrocks, J., Lowe, M., King, N., Pickett, W., Mcnevin, S. H., Cunningham, S., Rivera, D., Bisdounis, L., Bowie, C. R., Harkness, K., & Saunders, K. E. A. (2020). *Predictors of mental health and academic outcomes in first-year university students : Identifying prevention and early-intervention targets*. 1–8. <https://doi.org/10.1192/bjo.2020.24>
- Fadela, L. N. U. R. (2025). *Terhadap academic burnout pada mahasiswa program studi pendidikan dokter angkatan 2023 UIN Malang Universitas Islam Negeri*.
- Fadilah, A. R. F. (2022). *Pengaruh dukungan sosial terhadap academic burnout pada mahasiswa rantau Fakultas Sains dan Teknologi UIN Maulana Malik Ibrahim Malang*.

- Fauziyah, N., & Kelly, E. (2023). *Pengaruh Dukungan Sosial Terhadap Stres Akademik Mahasiswa Tingkat Akhir Di Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang*. 8762, 84–92.
- Fitriani, D., Safarina, N. A., Psikologi, P. S., Kedokteran, F., Malikussaleh, U., Cot, J., Nie, T., Batu, M., & Indonesia, A. U. (2025). *Dukungan Sosial dan Emotional Well-Being pada Mahasiswa Penerima KIP-Kuliah di Universitas Malikussaleh*. 3(3), 619–631.
- Furlong, M. J., Erin, C., Karen, D., & Gibson, N. (2024). *Diminished Adolescent Social Well - Being During the COVID - 19 Pandemic*. 901–930. <https://doi.org/10.1007/s12187-024-10108-7>
- Ghozali, I. (2018). *Aplikasi analisis multivariate dengan program IBM SPSS 23*.
- House, J. S. (1987). Social support and social structure. *Sociological Forum*, 2(1), 135–146.
- Husna, F. (2020). *Pengaruh kelekatan teman sebaya (peer attachment) terhadap penyesuaian diri di UIN Maulana Malik Ibrahim Malang*.
- Hutama, Y. P., & Puspitasari, R. P. (2023). *IDEA : Jurnal Psikologi IDEA : Jurnal Psikologi*. 000, 47–53.
- Jalal, N. M., Syam, R., Hadjar, S., Istiqamah, N., Ansar, W., & Ismail, I. (2022). *EDUKATIF : JURNAL ILMU PENDIDIKAN Gambaran School Wellbeing pada Mahasiswa*. 4(3), 4627–4637.
- Jarden, A., & Roache, A. (2023). *What Is Wellbeing ? Section 43*.
- Kabat-zinn, J. (2003). *Mindfulness-Based Interventions in Context : Past , Present , and Future*. 2002, 144–156. <https://doi.org/10.1093/clipsy/bpg016>
- Kamilah, W. (2025). *Pengaruh sense of belonging dan dukungan sosial terhadap homesickness mahasiswa baru Fakultas Psikologi angkatan 2024 skripsi Universitas Islam Negeri*.
- Khoirunnisa, A., & Rosiana, D. (2023). *Pengaruh Perceived Social Support terhadap Psychological Well-Being Mahasiswa yang sedang Menyusun Skripsi*. 7(3), 319–332.
- Konu, A., & Rimpelä, M. (2002a). *Well-being in schools : a conceptual model*. 17(1).
- Konu, A., & Rimpelä, M. (2002b). Well-being in schools: a conceptual model. *Health Promotion International*, 17(1), 79–87.
- Li, H. (2025). *Students ' wellbeing in positive higher education : conceptual frameworks and influencing factors*. May, 1–5. <https://doi.org/10.3389/feduc.2025.1607364>
- Li, P., Yang, J., Zhou, Z., Zhao, Z., & Liu, T. (2022). *The influence of college*

*students' academic stressors on mental health during COVID-: The mediating effect of social support, social well-being, and.*

- Lipson, S. K., Phillips, M. V., Winquist, N., Eisenberg, D., & Lattie, E. G. (2022). *Community College Student Mental Health: A National Study Comparing Prevalence and Service Use at Community Colleges and Four-Year Institutions*. 72(10), 1126–1133. <https://doi.org/10.1176/appi.ps.202000437.Community>
- Listiyandini, R. A., Andriani, A., Afsari, N., Bayu, P., & Krisnamurthi, U. (2024). Evaluating the Feasibility of a Guided Culturally Adapted Internet - Delivered *Mindfulness* Intervention for Indonesian University Students Experiencing Psychological Distress. *Mindfulness*, 1095–1108. <https://doi.org/10.1007/s12671-024-02346-1>
- Maharani, A., & Putriani, L. (2025). *Hubungan dukungan sosial teman sebaya dengan kesejahteraan psikologis mahasiswa*. 10(September).
- Martono, S., Dian, S., Prajanti, W., Khoiruddin, M., Purwanta, E., & Dwiningrum, I. A. (2023). *Examining Mindfulness to Develop Student Psychological Well-Being: The Role of Resilience and Self-Compassion*. 8984, 543–553.
- Mclean, L., Gaul, D., & Penco, R. (2021). Perceived Social Support and Stress : a Study of 1st Year Students in Ireland. *International Journal of Mental Health and Addiction*, 0123456789. <https://doi.org/10.1007/s11469-021-00710-z>
- Nur, N., Supriadi, R., Maryama, N., Hermawati, I., & Azizah, N. (2024). *The Relationship Between Peer Support and Stress Levels Among University Students*. 3(2), 73–84.
- Pratama, B. D., & Fakhriyani, D. V. (2022). Problem based training untuk mereduksi stres. 3(1), 66–78. <https://doi.org/10.19105/ec.v1i1.1808>
- Purnamasari, H., Kurniawati, F., & Rifameutia, T. (2022). Systematic review: A study of college adjustment among first-year undergraduates. *Buletin Psikologi*, 30(2), 259.
- Putri, A., & Aviani, Y. I. (2024). *Hubungan Dukungan Sosial Dengan Psychological Well-Being Pada Mahasiswa Tingkat Akhir di Kota Bukittinggi*. 2511.
- Putri, H. M., & Dewi, E. K. (2023). *School well-being of Senior High School students in the Indonesian Region : A Review of the Literature*. 6(3), 2168–2173.
- Qian, L., & Hu, W. (2023). *The Impact of Online Social Behavior on College Student's Life Satisfaction: Chain-Mediating Effects of Perceived Social Support and Core Self-Evaluation*. November, 4677–4683.
- Ritonga, L. U. (2023). *Hubungan antara Dukungan Sosial Teman Sebaya dan Jenis Kelamin dengan Kesejahteraan Subjektif Siswa SMK di Tanjung Morawa*.

Universitas Medan Area.

- Ryan, R. M., & Deci, E. L. (2000). *Self-Determination Theory and the Facilitation of Intrinsic Motivation, Social Development, and Well-Being*. 55(1), 68–78.
- Samosir, M., & Simbolon, H. (2025). *Hubungan antara Persepsi Dukungan Sosial Teman Sebaya dan Stres Akademik pada Mahasiswa yang Sedang Menyusun Skripsi di Universitas HKBP Nommensen Medan*. 8(2), 142–156.
- Saputro, D. B., & Oktaviana, W. (2025). Hubungan Dukungan Sosial dan Tingkat Depresi dalam Menghadapi Dunia Perkuliahan pada Mahasiswa Baru. *Jurnal Ilmu Kesehatan Masyarakat*, 15(01), 1–10. <https://doi.org/10.33221/jikm.v15i01.4140>
- Sarafino, E. P. (1998). *Health Psychology: Biopsychosocial Interactions*. Wiley. <https://books.google.co.id/books?id=nnWkQpKLOLsC>
- Sarafino, E., Smith, T., DeLongis, A., & King, D. (2015). *Health Psychology: Biopsychosocial Interactions*.
- Schwarzer, R., & Knoll, N. (2003). Positive Coping: Mastering Demands and Searching for Meaning. In *Handbook of Positive Psychological Assessment* (pp. 393–409). <https://doi.org/10.1037/10612-025>
- Sugiyono. (2023). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*.
- Wenno, Y. H., Ellis, R., & Wakasala, S. (2025). *Peran Protektif Dukungan Sosial Teman Sebaya dalam Mengurangi Stres Akademik Mahasiswa Gen Z*. 8(2), 132–138.
- Yogeswaran, V., & Morr, C. El. (2021). *Effectiveness of online mindfulness interventions on medical students ' mental health : a systematic review*. *BMC Public Health*, 1–12. <https://doi.org/10.1186/s12889-021-12341-z>
- Zamroni. (2016). *Prevalensi stres akademik mahasiswa*. 12(2015).
- Zhang, W., & Li, W. (2024). *The longitudinal impact of reinforcement sensitivity on internet addiction among college students : the mediating role of*. January, 1–9. <https://doi.org/10.3389/fpsy.2023.1298380>
- Zhao, F., Li, Y., Hu, W., Zhang, H., Wu, H., & Fan, Q. (2024). Benefits of dispositional *mindfulness* among adolescents: relationship with academic emotions and academic engagement. *Current Psychology*, 43(39), 31093–31106.
- Zimet, G. D. (1988). *0533Zimetetal-MSPSS-JPersonAssess1988r (3).pdf*.
- Zimet, G. D., Dahlem, N. W., Zimet, S. G., & Farley, G. K. (1988). The multidimensional scale of perceived social support. *Journal of Personality Assessment*, 52(1), 30–41.

# LAMPIRAN

## Lampiran 1 Surat Izin Observasi Pra Skripsi



KEMENTERIAN AGAMA REPUBLIK INDONESIA  
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI MAULANA MALIK IBRAHIM MALANG  
FAKULTAS PSIKOLOGI

Jalan Gajayana 50 Malang, 65144, Telepon: 0341-558916, Website: fpsi.uin-malang.ac.id

Nomor : 2019/FPsi.1/PP.009/10/2025

14 Oktober 2025

Hal : **IZIN OBSERVASI PRA SKRIPSI**

Kepada Yth.  
Kepala Bagian Administrasi Akademik Universitas Islam  
Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang  
Jl. Gajayana No 50, Dinoyo, Kec. Lowokwaru, Kota Malang,  
Jawa Timur  
di Tempat

**Assalamu 'alaikum wa Rahmatullah wa Barakatuh.**

Dengan hormat,  
Sehubungan dengan akan dilaksanakannya proses penyusunan skripsi bagi mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang, maka dengan ini kami mohon kepada Bapak/Ibu untuk memberikan izin melakukan kegiatan **observasi pra skripsi**, kepada:

Nama / NIM : LILIA AIS ANDINI / 220401110020  
Judul Proposal : **Pengaruh *Mindfulness* dan *Peer Support* terhadap *School Well-Being* Mahasiswa Baru UIN Malang**  
Dosen Pembimbing : 1. Prof. Dr. H. Achmad Khudori Soleh, M.Ag.  
2. Prof. Dr. H. Achmad Khudori Soleh, M.Ag.  
Tempat Observasi : Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang  
Tanggal Observasi : 14-10-2025 s.d 20-10-2025  
Model Kegiatan : Offline

Demikian permohonan ini, atas perhatian dan kerjasamanya kami sampaikan terimakasih.

**Wassalamu 'alaikum wa Rahmatullah wa Barakatuh.**


a.n. Dekan,  
Wakil Dekan Bidang Akademik,



Tembusan:  
1. Wakil Dekan II dan III;  
2. Ketua Prodi S1;  
3. Kabag TU.

## Lampiran 2 Surat Izin Penelitian

3/14/25, 11:35 PM Surat Mahasiswa

**KEMENTERIAN AGAMA REPUBLIK INDONESIA**  
**UNIVERSITAS ISLAM NEGERI MAULANA MALIK IBRAHIM MALANG**  
**FAKULTAS PSIKOLOGI**  
Jalan Gajayana 50 Malang, 65144, Telepon: 0341-558916, Website: fpsi.uin-malang.ac.id

Nomor : 3296/FPsi.1/PP.009/12/2025 19 Desember 2025  
Hal : **IZIN PENELITIAN SKRIPSI**

Kepada Yth.  
Kepala Bagian Administrasi Akademik UIN Maulana  
Malik Ibrahim Malang  
Jln Gajayana No. 50, Lowokwaru Malang  
di Tempat

Assalamu 'alaikum wa Rahmatullah wa Barakatuh.

Dengan hormat,


Dalam rangka pengembangan keilmuan bagi mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang, maka dengan ini kami mohon kepada Bapak/Ibu memberikan kesempatan untuk melakukan penelitian skripsi kepada:

Nama / NIM : LILIA AIS ANDINI/220401110020  
Tempat Penelitian : UIN MAULANA MALIK IBRAHIM MALANG  
Judul Skripsi : Pengaruh Mindfulness dan Dukungan Sosial terhadap School Well-being pada Mahasiswa Baru UIN Malang  
Dosen : 1. Prof. Dr. H. Achmad Khudori Soleh, M.Ag.  
Pembimbing : 2. Prof. Dr. H. Achmad Khudori Soleh, M.Ag.  
Tanggal Penelitian : 19-12-2025 s.d 28-02-2026  
Model Kegiatan : Offline

Demikian permohonan ini kami sampaikan, atas perhatian dan kerjasamanya kami sampaikan terimakasih.

Wassalamu 'alaikum wa Rahmatullah wa Barakatuh.

a.n. Dekan,  
Wakil Dekan Bidang Akademik,

  
Mudawana

Tembusan:  
1. Wakil Dekan II dan III;  
2. Ketua Prodi S1;  
3. Kabag TU.

<https://apps-psikologi.uin-malang.ac.id/psychoApps/cetakSpisUser.php?id=1607> 1/1

**Surat Pernyataan Rater**

## SURAT PERNYATAAN KESEDIAAN MENJADI RATER

Saya yang bertandatangan di bawah ini:

Nama : Prof. Dr. Rifa Hidayah, M. Si  
Pekerjaan : Dosen  
NIP/NIDN : 197611282002122001


Menyatakan bersedia menjadi rater untuk skala *school well-being*, skala *peer support*, dan skala *mindfulness* yang akan digunakan dalam menyelesaikan tugas akhir dengan judul "Pengaruh *Mindfulness* dan *Peer Support* Terhadap *School Well-Being* Pada Mahasiswa Baru UIN Maulana Malik Ibrahim Malang" yang disusun oleh:

Nama : Lilia Ais Andini  
NIM : 220401110020

Adapun catatan yang diberikan untuk skala *school well-being*, skala *peer support*, dan skala *mindfulness* adalah sebagai berikut:

Instrumen layak untuk diujicobakan

Malang, 16 Oktober 2025  
Rater,



Prof. Dr. Rifa Hidayah, M. Si

## SURAT PERNYATAAN KESEDIAAN MENJADI RATER

Saya yang bertandatangan di bawah ini:

Nama : Dr. Hj. Rofiqah, M.Pd. C.Ht.  
Pekerjaan : Dosen  
NIP/NIDN : 196709282001122002

Menyatakan bersedia menjadi rater untuk skala *school well-being*, skala *peer support*, dan skala *mindfulness* yang akan digunakan dalam menyelesaikan tugas akhir dengan judul "Pengaruh *Mindfulness* dan *Peer Support* Terhadap *School Well-Being* Pada Mahasiswa Baru UTN Maulana Malik Ibrahim Malang" yang disusun oleh:

Nama : Lilia Ais Andini  
NIM : 220401110020

Adapun catatan yang diberikan untuk skala *school well-being*, skala *peer support*, dan skala *mindfulness* adalah sebagai berikut:

Instrumen layak untuk diujicobakan

Malang, 16 Oktober 2025  
Rater,



Dr. Hj. Rofiqah, M.Pd. C.Ht.

## SURAT PERNYATAAN KESEDIAAN MENJADI RATER

Saya yang bertandatangan di bawah ini:

Nama : Ali Syahidin Mubarak  
Pekerjaan : Dosen  
NIP/NIDN : 199005262023211019

Menyatakan bersedia menjadi rater untuk skala *school well-being*, skala *peer support*, dan skala *mindfulness* yang akan digunakan dalam menyelesaikan tugas akhir dengan judul "Pengaruh *Mindfulness* dan *Peer Support* Terhadap *School Well-Being* Pada Mahasiswa Baru UIN Maulana Malik Ibrahim Malang" yang disusun oleh:

Nama : Lilia Ais Andini  
NIM : 220401110020

Adapun catatan yang diberikan untuk skala *school well-being*, skala *peer support*, dan skala *mindfulness* adalah sebagai berikut:

Instrumen layak untuk diujicobakan

Malang, 16 Oktober 2025  
Rater,



Ali Syahidin Mubarak

*Lampiran 3 Item Skala Uji Coba*

*1. School Well-being*

No	PERTANYAAN	SS	S	TS	STS
1	Lingkungan kampus terasa bersih, aman, dan nyaman bagi mahasiswa <b>(F)</b>				
2	Fasilitas seperti ruang kelas, perpustakaan, dan wifi sudah memadai untuk mendukung kegiatan belajar <b>(F)</b>				
3	Lingkungan kampus sering terasa tidak nyaman karena kebisingan atau kondisi fisik yang kurang baik <b>(U)</b>				
4	Jadwal kuliah dan beban tugas yang diberikan masih dalam batas wajar <b>(F)</b>				
5	Sistem perkuliahan dan metode mengajar dosen membantu saya memahami materi dengan baik <b>(F)</b>				
6	Saya sering merasa jadwal kuliah terlalu padat dan tidak teratur <b>(U)</b>				
7	Sistem administrasi kampus berjalan lancar dan tidak mempersulit mahasiswa <b>(F)</b>				
8	Saya kesulitan mendapatkan bantuan saat membutuhkan layanan kampus seperti administrasi <b>(U)</b>				
9	Dosen memperlakukan mahasiswa dengan adil dan menghargai pendapat mereka <b>(F)</b>				
10	Saya memiliki hubungan yang baik dan saling mendukung dengan teman-teman di kampus <b>(F)</b>				
11	Saya merasa hubungan dengan dosen atau teman di kampus sering kurang harmonis <b>(U)</b>				
12	Suasana sosial di kampus saya mendorong kerja sama dan saling menghargai antar mahasiswa <b>(F)</b>				
13	Saya merasa diterima di lingkungan kampus tanpa diskriminasi <b>(F)</b>				
14	Saya sering merasa terisolasi atau tidak dianggap dalam kelompok perkuliahan <b>(U)</b>				
15	Kampus saya menjalin komunikasi yang baik dengan orang tua atau keluarga mahasiswa <b>(F)</b>				
16	Kegiatan kampus memperkuat hubungan antara mahasiswa dan masyarakat sekitar <b>(F)</b>				

17	Saya merasa kampus tidak peduli dengan kondisi atau kebutuhan pribadi mahasiswa di luar akademik (U)				
18	Saya diberi kesempatan untuk menyampaikan pendapat dalam kegiatan kampus (F)				
19	Kampus menghargai ide dan masukan dari mahasiswa (F)				
20	Mahasiswa jarang dilibatkan dalam pengambilan keputusan yang berkaitan dengan kegiatan kampus (U)				
21	Saya dapat memilih kegiatan atau mata kuliah sesuai minat dan kemampuan saya (F)				
22	Kampus memberikan ruang untuk mengembangkan potensi diri mahasiswa (F)				
23	Saya merasa prestasi dan usaha saya di kampus dihargai oleh dosen maupun pihak kampus (F)				
24	Saya merasa kegiatan kampus tidak memberikan manfaat nyata bagi pengembangan diri saya (U)				
25	Saya jarang mengalami gangguan fisik yang menghambat aktivitas kuliah (F)				
26	Saya sering mengalami keluhan fisik seperti sakit kepala, lelah, atau sulit tidur akibat kuliah (U)				
27	Saya mampu mengelola stres yang muncul akibat tugas dan tekanan kuliah (F)				
28	Saya sering merasa cemas atau stres berlebihan terkait perkuliahan (U)				
29	Saya berusaha menjaga kesehatan dengan pola makan, istirahat, dan aktivitas yang seimbang (F)				
30	Saya jarang memperhatikan kesehatan diri karena terlalu fokus pada kuliah (U)				

*\*item berwarna merah adalah yang gugur*

## 2. Mindfulness

No	PERTANYAAN	SS	S	TS	STS
1	Saya memperhatikan bagaimana tubuh saya terasa ketika bergerak <b>(U)</b>				
2	Saya menyadari aroma dan bau di sekitar saya <b>(U)</b>				
3	Saya jarang memperhatikan detail kecil dari hal-hal yang terjadi di sekitar saya <b>(F)</b>				
4	Saya dapat menggambarkan dengan jelas perasaan yang saya alami <b>(F)</b>				
5	Saya bisa menjelaskan dengan baik pikiran saya kepada orang lain <b>(F)</b>				
6	Saya sulit menemukan kata-kata untuk menggambarkan emosi saya <b>(U)</b>				
7	Saya memusatkan perhatian sepenuhnya pada apa yang sedang saya lakukan <b>(F)</b>				
8	Saya sering melakukan sesuatu tanpa benar-benar menyadari apa yang saya lakukan <b>(U)</b>				
9	Saya sering terburu-buru menyelesaikan sesuatu tanpa memikirkan prosesnya <b>(U)</b>				
10	Saya menerima perasaan saya tanpa menilainya baik atau buruk <b>(F)</b>				
11	Saya sering mengkritik diri sendiri karena memiliki emosi negative <b>(U)</b>				
12	Saya menilai diri saya buruk ketika memiliki pikiran yang tidak menyenangkan <b>(U)</b>				
13	Saya dapat membiarkan pikiran datang dan pergi tanpa terlibat terlalu dalam <b>(F)</b>				
14	Ketika emosi muncul, saya bisa tetap tenang dan tidak terbawa suasana <b>(U)</b>				
15	Ketika saya marah atau sedih, saya sulit mengendalikan diri <b>(U)</b>				

*\*item berwarna merah adalah yang gugur*

### 3. Persepsi Dukungan Sosial

No	PERTANYAAN	SS	S	TS	STS
1	Ada seseorang yang spesial yang selalu siap ketika saya membutuhkannya				
2	Ada seseorang yang spesial yang dengannya saya dapat berbagi suka dan duka				
3	Keluarga saya selalu berusaha untuk membantu saya				
4	Saya mendapatkan dukungan emosional dan bantuan yang saya butuhkan dari keluarga saya				
5	Saya mempunyai seseorang yang spesial yang memberikan kenyamanan				
6	Teman-teman saya selalu mencoba membantu saya				
7	Saya bisa mengandalkan teman-teman ketika terjadi sesuatu yang tidak diinginkan				
8	Saya dapat menceritakan permasalahan saya kepada keluarga saya				
9	Saya memiliki teman-teman untuk berbagi suka dan duka				
10	Ada seseorang yang spesial dalam hidup saya yang peduli mengenai perasaan saya				
11	Keluarga saya mau membantu saya untuk membuat keputusan				
12	aya dapat menceritakan masalah saya kepada teman-teman saya				

*Lampiran 4 Hasil Uji Validitas dan Reliabilitas School wellbeing*

**1. Uji Validitas School Wellbeing**

No.	r-hitung	r-tabel	Signifikan	Keterangan
1	0,949	0,344	0,000	Valid
2	0,813	0,344	0,000	Valid
3	0,813	0,344	0,000	Valid
4	0,949	0,344	0,000	Valid
5	0,829	0,344	0,000	Valid
6	-0,936	0,344	0,000	Tidak Valid
7	0,924	0,344	0,000	Valid
8	0,924	0,344	0,000	Valid
9	0,929	0,344	0,000	Valid
10	0,926	0,344	0,000	Valid
11	-0,909	0,344	0,000	Tidak Valid
12	0,898	0,344	0,000	Valid
13	0,957	0,344	0,000	Valid
14	0,644	0,344	0,000	Valid
15	0,893	0,344	0,000	Valid
16	0,924	0,344	0,000	Valid
17	0,438	0,344	0,000	Valid
18	0,949	0,344	0,000	Valid
19	0,962	0,344	0,000	Valid
20	-0,945	0,344	0,000	Tidak Valid
21	0,922	0,344	0,000	Valid
22	0,962	0,344	0,000	Valid
23	0,947	0,344	0,000	Valid
24	0,771	0,344	0,000	Valid
25	0,834	0,344	0,000	Valid
26	-0,909	0,344	0,000	Tidak Valid
27	0,949	0,344	0,000	Valid
28	-0,645	0,344	0,000	Tidak Valid
29	0,949	0,344	0,000	Valid
30	-0,878	0,344	0,000	Tidak Valid

**2. Uji Reliabilitas School Wellbeing**

Cronbach's Alpha	N of Items
.915	30

*Lampiran 5 Hasil Uji Validitas dan Reliabilitas Skala Mindfulness*

**1. Uji Validitas *Mindfulness***

No.	r-hitung	r-tabel	Signifikan	Keterangan
1	0,925	0,334	0,000	Valid
2	0,829	0,334	0,000	Valid
3	0,809	0,334	0,000	Valid
4	0,761	0,334	0,000	Valid
5	0,798	0,334	0,000	Valid
6	-0,784	0,334	0,000	Tidak Valid
7	0,925	0,334	0,000	Valid
8	0,829	0,334	0,000	Valid
9	0,925	0,334	0,000	Valid
10	0,770	0,334	0,000	Valid
11	0,829	0,334	0,000	Valid
12	0,925	0,334	0,000	Valid
13	0,827	0,334	0,000	Valid
14	0,829	0,334	0,000	Valid
15	0,829	0,334	0,000	Valid

**2. Uji Reliabilitas *Mindfulness***

**Reliability Statistics**

Cronbach's Alpha	N of Items
.948	30

### *Lampiran 6 Skala Penelitian*

## **PENGARUH *MINDFULNESS* DAN PERSEPSI DUKUNGAN SOSIAL TERHADAP *SCHOOL WELL-BEING* PADA MAHASISWA BARU UNIVERSITAS ISLAM NEGERI MAULANA MALIK IBRAHIM MALANG**

Assalamu'alaikum Wr. Wb.

Halo, Teman-teman Mahasiswa Baru UIN Maulana Malik Ibrahim Malang Angkatan 2025!

Perkenalkan, saya Lilia Ais Andini, mahasiswa Program Studi Psikologi, Fakultas Psikologi UIN Maulana Malik Ibrahim Malang. Saat ini, saya sedang melakukan penelitian untuk skripsi saya yang berjudul:

"Pengaruh *Mindfulness* dan Dukungan Sosial terhadap *School well-being* pada Mahasiswa Baru UIN Malang Tahun Akademik 2025/2026"

Saya memahami bahwa masa transisi menjadi mahasiswa baru memiliki tantangan tersendiri. Melalui penelitian ini, saya ingin melihat bagaimana kesadaran penuh (*mindfulness*) dan dukungan dari lingkungan sekitar memengaruhi kesejahteraan serta kenyamanan kalian dalam menempuh pendidikan di kampus kita tercinta.

Kriteria Responden:

1. Mahasiswa aktif UIN Maulana Malik Ibrahim Malang angkatan 2025.
2. Sedang menempuh pendidikan di tahun pertama.

Ketentuan Pengisian:

- Tidak ada jawaban yang benar atau salah. Jawaban terbaik adalah yang paling sesuai dengan kondisi jujur yang teman-teman rasakan saat ini.
- Seluruh data yang teman-teman berikan akan dijamin kerahasiaannya dan hanya akan digunakan untuk kepentingan pengembangan ilmu pengetahuan (tujuan akademik).
- Pengisian kuesioner ini memerlukan waktu sekitar 10-15 menit.

Bantuan teman-teman dalam mengisi kuesioner ini sangat berarti bagi penyelesaian studi saya. Atas ketersediaan waktu dan partisipasinya, saya ucapkan terima kasih yang sebesar-besarnya.

Wassalamu'alaikum Warahmatullahi Wabarakatuh.

#### IDENTITAS RESPONDEN

Nama Inisial (Contoh : ND) :

Jenis Kelamin :

Usia (Contoh : 20) :

Mahasiswa baru tahun akademik 2025/2026 : Ya/Tidak

Fakultas / program studi :

#### PETUNJUK PENGISIAN

Bacalah setiap pernyataan di bawah ini dengan cermat.

Tidak ada jawaban yang benar atau salah dalam kuesioner ini. Pilihlah salah satu jawaban yang sesuai dengan kondisi Anda saat ini.

- STS = Sangat Tidak Sesuai
- KS = Kurang Sesuai
- S = Sesuai
- SS = Sangat Sesuai

### *School Wellbeing*

No	Pernyataan	Pilihan Jawaban			
		STS	KS	S	SS
1	Lingkungan kampus terasa bersih, aman, dan nyaman bagi mahasiswa <b>(F)</b>				
2	Fasilitas seperti ruang kelas, perpustakaan, dan wifi sudah memadai untuk mendukung kegiatan belajar <b>(F)</b>				
3	Lingkungan kampus sering terasa tidak nyaman karena kebisingan atau kondisi fisik yang kurang baik <b>(U)</b>				
4	Jadwal kuliah dan beban tugas yang diberikan masih dalam batas wajar <b>(F)</b>				
5	Sistem perkuliahan dan metode mengajar dosen membantu saya memahami materi dengan baik <b>(F)</b>				
6	Sistem administrasi kampus berjalan lancar dan tidak mempersulit mahasiswa <b>(F)</b>				
7	Saya kesulitan mendapatkan bantuan saat membutuhkan layanan kampus seperti administrasi <b>(U)</b>				
8	Dosen memperlakukan mahasiswa dengan adil dan menghargai pendapat mereka <b>(F)</b>				
9	Saya memiliki hubungan yang baik dan saling mendukung dengan teman-teman di kampus <b>(F)</b>				
10	Suasana sosial di kampus saya mendorong kerja sama dan saling menghargai antar mahasiswa <b>(F)</b>				
11	Saya merasa diterima di lingkungan kampus tanpa diskriminasi <b>(F)</b>				
12	Saya sering merasa terisolasi atau tidak dianggap dalam kelompok perkuliahan <b>(U)</b>				
13	Kampus saya menjalin komunikasi yang baik dengan orang tua atau keluarga mahasiswa <b>(F)</b>				
14	Kegiatan kampus memperkuat hubungan antara mahasiswa dan masyarakat sekitar <b>(F)</b>				
15	Saya merasa kampus tidak peduli dengan kondisi atau kebutuhan pribadi mahasiswa di luar akademik <b>(U)</b>				
16	Saya diberi kesempatan untuk menyampaikan pendapat dalam kegiatan kampus <b>(F)</b>				
17	Kampus menghargai ide dan masukan dari mahasiswa <b>(F)</b>				

18	Saya dapat memilih kegiatan atau mata kuliah sesuai minat dan kemampuan saya <b>(F)</b>				
19	Kampus memberikan ruang untuk mengembangkan potensi diri mahasiswa <b>(F)</b>				
20	Saya merasa prestasi dan usaha saya di kampus dihargai oleh dosen maupun pihak kampus <b>(F)</b>				
21	Saya merasa kegiatan kampus tidak memberikan manfaat nyata bagi pengembangan diri saya <b>(U)</b>				
22	Saya jarang mengalami gangguan fisik yang menghambat aktivitas kuliah <b>(F)</b>				
23	Saya mampu mengelola stres yang muncul akibat tugas dan tekanan kuliah <b>(F)</b>				
24	Saya berusaha menjaga kesehatan dengan pola makan, istirahat, dan aktivitas yang seimbang <b>(F)</b>				

### *Mindfulness*

No	Pernyataan	Pilihan Jawaban			
		STS	KS	S	SS
1	Saya memperhatikan bagaimana tubuh saya terasa ketika bergerak <b>(U)</b>				
2	Saya menyadari aroma dan bau di sekitar saya <b>(U)</b>				
3	Saya jarang memperhatikan detail kecil dari hal-hal yang terjadi di sekitar saya <b>(F)</b>				
4	Saya dapat menggambarkan dengan jelas perasaan yang saya alami <b>(F)</b>				
5	Saya bisa menjelaskan dengan baik pikiran saya kepada orang lain <b>(F)</b>				
6	Saya memusatkan perhatian sepenuhnya pada apa yang sedang saya lakukan <b>(F)</b>				
7	Saya sering melakukan sesuatu tanpa benar-benar menyadari apa yang saya lakukan <b>(U)</b>				
8	Saya sering terburu-buru menyelesaikan sesuatu tanpa memikirkan prosesnya <b>(U)</b>				
9	Saya menerima perasaan saya tanpa menilainya baik atau buruk <b>(F)</b>				

10	Saya sering mengkritik diri sendiri karena memiliki emosi negative (U)				
11	Saya menilai diri saya buruk ketika memiliki pikiran yang tidak menyenangkan (U)				
12	Saya dapat membiarkan pikiran datang dan pergi tanpa terlibat terlalu dalam (F)				
13	Ketika emosi muncul, saya bisa tetap tenang dan tidak terbawa suasana (U)				
14	Ketika saya marah atau sedih, saya sulit mengendalikan diri (U)				

#### Persepsi Dukungan Sosial

No	Pernyataan	Pilihan Jawaban			
		STS	KS	S	SS
1	Ada seseorang yang spesial yang selalu siap ketika saya membutuhkannya				
2	Ada seseorang yang spesial yang dengannya saya dapat berbagi suka dan duka				
3	Keluarga saya selalu berusaha untuk membantu saya				
4	Saya mendapatkan dukungan emosional dan bantuan yang saya butuhkan dari keluarga saya				
5	Saya mempunyai seseorang yang spesial yang memberikan kenyamanan				
6	Teman-teman saya selalu mencoba membantu saya				
7	Saya bisa mengandalkan teman-teman ketika terjadi sesuatu yang tidak diinginkan				
8	Saya dapat menceritakan permasalahan saya kepada keluarga saya				
9	Saya memiliki teman-teman untuk berbagi suka dan duka				
10	Ada seseorang yang spesial dalam hidup saya yang peduli mengenai perasaan saya				
11	Keluarga saya mau membantu saya untuk membuat keputusan				

12	Saya dapat menceritakan masalah saya kepada teman-teman saya				
----	--	--	--	--	--

**Lampiran 7 Hasil SPSS Uji Analisis Deskriptif**

**Descriptive Statistics**

	N	Minimum	Maximum	Mean	Std. Deviation
X1	376	24.00	46.00	35.7367	3.07893
X2	376	13.00	48.00	35.2287	6.13891
Y	376	58.00	91.00	73.1170	6.55049
Valid N (listwise)	376				

**kategori1**

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid rendah	32	8.5	8.5	8.5
sedang	250	66.5	66.5	75.0
tinggi	94	25.0	25.0	100.0
Total	376	100.0	100.0	

**kategori2**

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid rendah	15	4.0	4.0	4.0
sedang	220	58.5	58.5	62.5
tinggi	141	37.5	37.5	100.0
Total	376	100.0	100.0	

**kategori3y**

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid rendah	7	1.9	1.9	1.9
sedang	351	93.4	93.4	95.2
tinggi	18	4.8	4.8	100.0
Total	376	100.0	100.0	

## Lampiran 8 Hasil SPSS Uji Asumsi

### 1. Uji Normalitas

**One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test**

		Unstandardized Residual
N		376
Normal Parameters <sup>a,b</sup>	Mean	-,2835923
	Std. Deviation	5,76779366
Most Extreme Differences	Absolute	,065
	Positive	,065
	Negative	-,036
Kolmogorov-Smirnov Z		1,255
Asymp. Sig. (2-tailed)		,086

a. Test distribution is Normal.

b. Calculated from data.

### 2. Uji Linearitas

**ANOVA Table**

			Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
school wellbeing * mindfulness	Between Groups	(Combined)	3188.454	20	159.423	4.386	.000
		Linearity	2284.188	1	2284.188	62.848	.000
		Deviation from Linearity	904.267	19	47.593	1.309	.174
	Within Groups		12902.397	355	36.345		
Total			16090.851	375			

**ANOVA Table**

			Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
school wellbeing * dukungan sosial	Between Groups	(Combined)	4421.589	30	147.386	4.357	.000
		Linearity	2468.106	1	2468.106	72.969	.000
		Deviation from Linearity	1953.484	29	67.362	1.992	.002
	Within Groups		11669.262	345	33.824		
Total			16090.851	375			

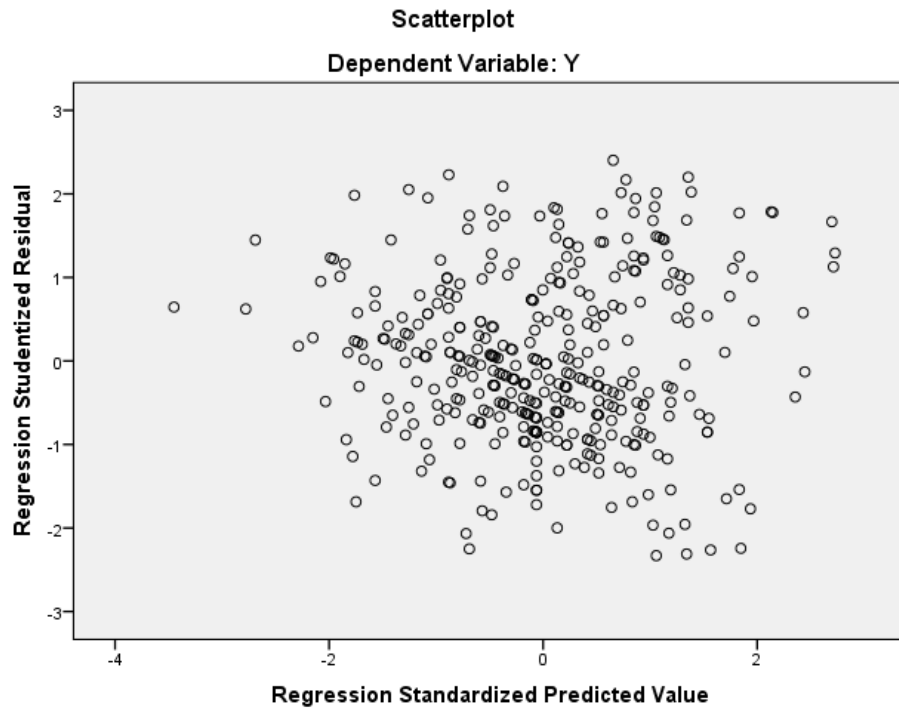
### 3. Uji Multikolinearitas

**Coefficients<sup>a</sup>**

Model	Unstandardized Coefficients		Standardized Coefficients	t	Sig.	Collinearity Statistics	
	B	Std. Error	Beta			Tolerance	VIF
1	(Constant)	40,013	3,544				
	X1	,605	,102	,284	5,952	,000	,908
	X2	,326	,051	,306	6,398	,000	,908

a. Dependent Variable: Y

#### 4. Uji Heterokedasitas



### Lampiran 9 Hasil SPSS Uji Hipotesis

#### 1. Uji regresi linier berganda

**Coefficients<sup>a</sup>**

Model		Unstandardized Coefficients		Standardized Coefficients	t	Sig.
		B	Std. Error	Beta		
1	(Constant)	40,013	3,544		11,292	,000
	X1	,605	,102	,284	5,952	,000
	X2	,326	,051	,306	6,398	,000

a. Dependent Variable: Y

#### 2. Uji T

**Coefficients<sup>a</sup>**

Model		Unstandardized Coefficients		Standardized Coefficients	t	Sig.
		B	Std. Error	Beta		
1	(Constant)	43.730	4.007		10.914	.000
	x1	.532	.113	.227	4.694	.000
	x2	.303	.057	.255	5.269	.000

a. Dependent Variable: y

#### 3. Uji F

**ANOVA<sup>a</sup>**

Model		Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
1	Regression	3237.720	2	1618.860	34.269	.000 <sup>b</sup>
	Residual	18517.834	392	47.239		
	Total	21755.554	394			

a. Dependent Variable: y

b. Predictors: (Constant), x2, x1

#### 4. Uji Koefisien Determinasi Simultan

**Model Summary**

Model	R	R Square	Adjusted R Square	Std. Error of the Estimate
1	,476 <sup>a</sup>	,227	,223	5,77535

a. Predictors: (Constant), X2, X1

### 5. Uji Koefisien Deteminasi Parsial

**Model Summary**

Model	R	R Square	Adjusted R Square	Std. Error of the Estimate
1	,377 <sup>a</sup>	,142	,140	6,07587

a. Predictors: (Constant), X1

**Model Summary**

Model	R	R Square	Adjusted R Square	Std. Error of the Estimate
1	,392 <sup>a</sup>	,153	,151	6,03527

a. Predictors: (Constant), X2