

Tipe Koleksi: UHAMKA - Skripsi FPSI

PENGARUH MINDFULNESS DAN PENERIMAAN DIRI TERHADAP KEBAHAGIAAN INDIVIDU PADA KESULITAN HIDUP

ANNISA WULANDARI

Deskripsi Lengkap: <http://lib.uhamka.ac.id/detail.jsp?id=74909&lokasi=lokal>

Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh mindfulness dan penerimaan diri (Self-Acceptance) terhadap kebahagiaan (happiness) pada individu yang mengalami kesulitan hidup, khususnya persoalan ekonomi. Pada penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan metode pengumpulan data yang menggunakan instrumen Mindful Attention Awareness Scale (MAAS) untuk mengukur kesadaran dan perhatian, Unconditional Self-Acceptance Questionnaire (USAQ) untuk mengukur penerimaan diri, dan Positive Affect and Negative Affect Scale (PANAS) untuk mengukur kebahagiaan. Responden penelitian ini berjumlah 135 orang yang mengalami kesulitan ekonomi dan memiliki keterbatasan memenuhi kebutuhan pokoknya. Metode analisa pada penelitian ini menggunakan regresi. Hasil penelitian menunjukkan bahwa ada pengaruh yang signifikan mindfulness terhadap kebahagiaan ($R = 0,415$ dan $R^2 = 0,172$) dengan taraf signifikan ($P < 0,001$). Lalu, terdapat adanya pengaruh yang signifikan penerimaan diri terhadap kebahagiaan ($R = 0,482$ dan $R^2 = 0,232$) dengan taraf signifikan ($P < 0,001$). Selain itu, adanya pengaruh yang signifikan antara mindfulness dan penerimaan diri terhadap kebahagiaan ($R = 0,534$ dan $R^2 = 0,285$). Dengan taraf signifikan ($P < 0,001$). Jadi dapat disimpulkan bahwa pada individu yang mengalami kesulitan hidup variabel mindfulness dan penerimaan diri cukup mempunyai pengaruh yang signifikan terhadap kebahagiaan. Tetapi, secara rata-rata tingkat kebahagiaan individu berada pada tingkatan rendah.