

Tipe Koleksi: UHAMKA - Skripsi FPSI

Pengaruh Mindfulness terhadap Self Efficacy Dalam Menghadapi Pandemi Covid-19 Pada Dewasa Awal

VINDA KRISTIANA

Deskripsi Lengkap: <http://lib.uhamka.ac.id/detail.jsp?id=75117&lokasi=lokal>

Abstrak

Melaksanakan protokol kesehatan yang telah ditetapkan untuk memutus rantai pandemi covid 19 telah menjadi peraturan yang perlu diikuti semua orang. Tetapi, masih terlihat bahwa sebagian orang mematuhi dan sebagian lagi tidak. Penelitian ini hendak mengetahui seberapa besar keyakinan individu atas kemampuan diri (self efficacy) dalam menghadapi wabah covid 19, dan mengaitkannya dengan sifat (trait) mindfulness. Dengan demikian, penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh mindfulness terhadap self efficacy menghadapi covid-19. Sampel penelitian berjumlah 120 orang, berada pada masa dewasa awal dengan rentang usia 18-25 tahun, dan berdomisili di Jakarta-Bogor-Depok-Tangerang-Bekasi. Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan metode pengumpulan data menggunakan instrumen Mindful Attention Awareness Scale (MAAS) untuk mengukur mindfulness, sementara self efficacy covid scale untuk mengukur penilaian diri terhadap kompetensi diri. Metode analisa pada penelitian ini menggunakan regresi. Reliabilitas skala Mindful Attention Awareness Scale (MAAS) $\alpha = 0,792$, skala self efficacy covid scale $\alpha = 0,863$. Berdasarkan analisa regresi linear diperoleh bahwa ada pengaruh yang signifikan mindfulness terhadap self efficacy menghadapi covid-19 ($R = 0,482$ dan $R^2 = 0,232$) dengan taraf signifikan ($P < 0,005$). Jadi dapat disimpulkan bahwa pada individu yang sedang terdampak covid-19 dan dalam melaksanakan protokol kesehatan variabel mindfulness cukup mempunyai pengaruh yang signifikan terhadap keyakinan dirinya (self efficacy) dalam menghadapi masa pandemi covid-19.