

Tipe Koleksi: UHAMKA - Skripsi FPSI

## HUBUNGAN MINDFULNESS DENGAN POSITIVE MENTAL HEALTH PADA REMAJA

Dhea Ayla Cinta Arfanindivka

Deskripsi Lengkap: <http://lib.uhamka.ac.id/detail.jsp?id=77625&lokasi=lokal>

---

### Abstrak

Banyaknya penelitian yang menunjukkan bahwa remaja memiliki kondisi kesehatan mental yang rendah, mengakibatkan remaja mengalami berbagai masalah kehidupan seperti sulitnya berinteraksi kepada teman serta sulitnya memahami pembelajaran. Kondisi ini menyebabkan tidak tercapainya positive mental health pada remaja. Positive mental health meliputi kesejahteraan emosional, psikologis dan sosial. Mindfulness menjadi alternatif bagi remaja untuk dapat mencapai positive mental health. Maka dalam penelitian ini dimaksudkan untuk mengetahui hubungan mindfulness dengan positive mental health pada remaja. Responden dalam penelitian ini berjumlah 207 remaja dengan rentang usia 16-24 tahun. Pendekatan yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode kuantitatif. Teknik sampling yang digunakan adalah purposive sampling. Adapun skala yang digunakan untuk mengukur variabel mindfulness adalah The Mindfulness Attention Awareness Scale (MAAS) yang dikembangkan oleh Krik W. Brown & Richard M. Ryan (2003) ( $r = 0,913$ ) dan variabel positive mental health adalah Positive mental health (PMH) yang dikembangkan oleh Lukat et al (2016) ( $r = 0,900$ ). Dengan teknik analisa korelasi diperoleh nilai koefisien sebesar 0,200 dengan probability value sebesar 0,004 ( $p > 0,01$ ) yang menunjukkan bahwa terdapat hubungan positif signifikan mindfulness dengan positive mental health pada remaja. Implikasi pada penelitian ini adalah semakin tinggi individu menerapkan mindfulness didalam kehidupan, semakin tinggi tercapainya positive mental health pada remaja.