

PENGARUH TRAIT MINDFULNESS TERHADAP PSYCHOLOGICAL WELL-BEING MASA EMERGING ADULTHOOD: PERAN RESILIENSI SEBAGAI VARIABEL MODERASI

Nabilah Kamiliyah Zain¹, Diah Karmiyati²
nabilahzain.nz@gmail.com¹, diah@umm.ac.id²
Universitas Muhammadiyah Malang

Abstract

Emerging Adulthood is a transitional phase from adolescence to adulthood, which is vulnerable to various challenges. Therefore, trait mindfulness is needed to foster psychological well-being, with resilience playing a moderating role. This study aims to investigate how trait mindfulness influences psychological well-being during emerging adulthood, considering levels of resilience. Conducted on 200 students in Malang using a quantitative approach and Moderated Regression Analysis (MRA), the results indicate that trait mindfulness significantly impacts psychological well-being ($\beta=0.384$; $p=0.002$), and resilience strengthens the influence of trait mindfulness on psychological well-being ($\beta=2.17$; $p=0.015$). Trait mindfulness explains 15.5% of the variance in psychological well-being, while resilience adds 5.3% to the impact of trait mindfulness on psychological well-being during emerging adulthood.

Keywords: *Emerging Adulthood, Trait Mindfulness, Psychological Well-Being, Resilience.*

Abstrak

*Emerging Adulthood adalah masa peralihan dari remaja menuju dewasa, masa ini rentan terhadap beberapa permasalahan, maka dari itu *trait mindfulness* dibutuhkan untuk menciptakan *psychological well-being*, dan resiliensi berperan sebagai moderasi. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui bagaimana *trait mindfulness* memengaruhi kesejahteraan psikologis pada masa *emerging adulthood* dengan mempertimbangkan tingkat resiliensi. Dilakukan pada 200 mahasiswa di Kota Malang dengan menggunakan pendekatan kuantitatif dan analisis *Moderated Regression Analysis* (MRA). Hasilnya menunjukkan bahwa *trait mindfulness* berpengaruh signifikan terhadap kesejahteraan psikologis ($\beta=0,384$; $p=0,002$), dan resiliensi memperkuat pengaruh *trait mindfulness* terhadap kesejahteraan psikologis ($\beta=2,17$; $p=0,015$). *Trait mindfulness* menjelaskan 15,5% variasi kesejahteraan psikologis, dan resiliensi menambahkan 5,3% pada pengaruh *trait mindfulness* terhadap kesejahteraan psikologis pada masa *emerging adulthood*.*

Kata Kunci: *Emerging Adulthood, Trait Mindfulness, Psychological Well-Being, Resiliensi.*

PENDAHULUAN

Tahapan perkembangan pada individu terjadi sejak masa prenatal hingga lanjut usia (Erpiana & Fourianalisyawati, 2018). Tahap-tahap perkembangan pada individu meliputi masa prenatal, masa *infancy*, masa *toddler*, masa *early childhood*, masa *middle & late childhood*, masa *adolescence*, masa *early adulthood*, masa *middle adulthood* dan masa *late adulthood & dying* (Kemph, 1969). Menurut Erikson (1950, 1968; Miller, J. L. 2011) dalam setiap fase perkembangan hidup, individu akan mengalami permasalahan dan tantangan dengan harapan terdapat perubahan serta kesiapan untuk memasuki fase berikutnya. Saat individu beralih dari masa remaja menuju dewasa, yang mana individu kerap merasakan beragam perubahan dalam kehidupan mereka (Arnett, 2000).

Menurut Arnett (2014) periode peralihan ini disebut sebagai fase dewasa awal dan terjadi antara usia 18 hingga 25 tahun. Masa dewasa awal dianggap sebagai fase signifikan dalam kehidupan seseorang, di mana individu mulai menggali potensi diri, keinginan untuk mandiri, membangun kerangka nilai, dan membentuk hubungan interpersonal (Hochberg & Konner, 2020).

Emerging adulthood adalah periode di mana individu berada dalam tahap transisi di mana mereka merasa sebagian besar seperti orang dewasa, tetapi belum sepenuhnya seperti orang dewasa (Rosalinda & Michael, 2019). Selama fase ini, individu kerap kali mengalami beragam perubahan dalam kehidupan yang mempengaruhi kualitas hidup mereka secara signifikan. (Lane, J., Leibert, T., & Dubose-Goka, E. 2016). Periode ini seringkali ditandai oleh perasaan yang baru, seperti rasa senang, harapan, dan kekhawatiran dalam menghadapi tantangan saat memasuki dunia dewasa, bahkan mungkin mengalami stres dan depresi. (Miller, J. L. 2011).

Selama masa ini, ada peluang untuk melakukan perubahan dan perbaikan dalam kehidupan. Sebagai ilustrasi, individu yang berada dalam tahap *emerging adulthood* memiliki keterampilan untuk keluar dari lingkungan tidak sehat dan memiliki beresiko, yang berbeda dengan masa anak-anak atau remaja (Arnett, J., Žukauskienė, R., & Sugimura, K 2014). Tindakan eksplorasi yang dilakukan oleh individu selama masa *emerging adulthood* dapat menyebabkan perubahan penting dalam kehidupan mereka, yang pada akhirnya dapat menimbulkan ketidakstabilan dalam kehidupan mereka (Schwartz, S. J. & Petrova, M. 2019).

Banyak individu pada masa *emerging adulthood* sering merasa tidak yakin tentang langkah selanjutnya dalam hidup mereka, yang mengakibatkan rencana-rencana mereka masih terus berubah dan belum sepenuhnya terbentuk. Dalam menghadapi perubahan tersebut, individu pada tahap ini belajar secara intensif untuk lebih memahami dan mengenal diri mereka sendiri. (Miller, J. L. 2011). Ketidakpastian serta kebingungan yang dialami *emerging adulthood* membawa resiko yang lebih tinggi untuk memicu timbulnya gangguan jiwa (Qolbi, 2020).

Menurut Robbins dan Wilner (Arnett, J., Žukauskienė, R., & Sugimura, K. 2014) Fase peralihan atau transisi dapat menimbulkan berbagai perasaan negatif seperti ketakutan, kebingungan, kepanikan, dan stres pada individu. Oleh karena itu, fase peralihan ini dapat membuat individu menjadi rentan terhadap krisis, gangguan mental dan kesejahteraan psikologis yang dimiliki terutama ketika mereka tidak mampu menghadapi kerentanan tersebut dan kurang mempersiapkan diri dalam menghadapi dunia sosial yang baru. (Salmela-Aro et al., 2008)

Menurut laporan Mental Health Foundation (2018) di Inggris, studi menunjukkan kaum muda mengalami tingkat stres lebih tinggi dan lebih rentan terhadap tekanan dalam mencapai kesuksesan. Data tersebut menunjukkan bahwa 60% dari individu berusia 18-25 tahun dan 41% dari individu berusia 25-34 tahun mengalami tingkat stres yang tinggi. Sementara itu, hanya 17% dari individu berusia 45-55 tahun dan 6% dari individu berusia di atas 55 tahun yang mengalami tingkat stres serupa. Temuan ini menunjukkan bahwa fase dewasa awal dengan rentang usia 18-25 tahun memiliki tingkat kerentanan yang lebih tinggi terhadap stres dibandingkan dengan orang dewasa.

Berdasarkan data yang diperoleh dari Global Burden of Disease Study pada tahun 2017, ditemukan bahwa prevalensi gangguan kecemasan di Indonesia dengan rentang usia 15 hingga 19 tahun sebesar 3,49%, sementara pada usia 18 hingga 24 tahun sebesar 3,42%. Survei WHO tahun 2019, bunuh diri merupakan penyebab kematian kedua terbanyak di antara individu yang berusia 15-29 tahun, setelah kecelakaan. Telah terjadi 78.691 kasus bunuh diri di antara individu berusia 19-24 tahun, dengan 33.046 kasus melibatkan wanita dan 45.646 kasus melibatkan pria.

Menurut Riset Kesehatan Dasar (RISKESDAS, 2018), jumlah individu yang berusia di atas 15 tahun yang mengalami gangguan kesehatan mental emosional melebihi 19 juta, sementara yang mengalami depresi mencapai lebih dari 12 juta. Selain itu, menurut data Sistem Registrasi Sampel dari Badan Litbangkes pada tahun 2016, tercatat sekitar 1.800 kasus bunuh diri terjadi setiap tahunnya, yang berarti rata-rata ada lima orang yang melakukan bunuh diri setiap harinya. Dengan spesifikasi 47,7% dengan rentang usia 10 - 39 tahun, yang mencakup fase remaja dan usia produktif. Menurut laporan RISKESDAS (2018), terjadi peningkatan prevalensi gangguan kesehatan mental seperti depresi dan kecemasan di Indonesia dari 6% pada tahun 2013 menjadi 9,8% pada tahun 2018. Data ini menggambarkan peningkatan masalah kesehatan mental dari tahun ke tahun.

Beberapa penelitian telah dilakukan di Indonesia untuk mengeksplorasi fenomena *emerging adulthood* dan dampaknya terhadap beberapa peristiwa. Dalam penelitian yang telah dilakukan oleh (Balzarie & Nawangsih, 2019) ditemukan bahwa tingkat depresi lebih tinggi pada usia 19 - 23 tahun jika dibandingkan dengan kelompok usia yang lain. Para responden melaporkan sering mengalami stres, kekhawatiran, dan kecemasan terhadap kehidupan mereka. Kegagalan dalam menghadapi tantangan pada masa perkembangan *emerging adulthood* dapat mengakibatkan ketidakstabilan emosional, perasaan panik, tekanan mental, dan rasa putus asa (Afnan dkk, 2020).

Menurut Kurniasari dkk. (2019) pada kelompok *emerging adults* di Bandung, sekitar 64,44% dari individu menunjukkan kecenderungan untuk merasa khawatir saat menyampaikan pendapat, sementara sekitar 53% mengalami perasaan pemalu, takut, dan kebingungan. Selain itu, 51% individu merasa takut tidak dapat memenuhi harapan orang tua. Lebih lanjut, 42,2% individu sering terlarut dalam lamunan dan khayalan, sedangkan 44,4% individu mengalami rendah diri, dan 33,3% individu kurang terbuka dalam interaksi sosial. Beberapa responden juga mengungkapkan keinginan untuk mengakhiri hidup sebagai akibat dari masalah keluarga dan tekanan yang mereka alami. Melalui kuesioner dan wawancara, penelitian ini menunjukkan gejala rendahnya kesejahteraan psikologis pada kelompok tersebut. Maka, kesimpulannya adalah masih ada banyak individu dalam fase *emerging adulthood* yang menghadapi tantangan dalam mencapai kesejahteraan psikologis yang optimal.

Masa *emerging adulthood* sering dianggap menjadi fase perkembangan yang berhubungan dengan kesejahteraan psikologis. Pada tahap ini, beberapa individu mengalami peningkatan kesejahteraan psikologis, sementara lainnya mengalami penurunan (Simon Ozer & Seth J. Schwartz 2020). Ryff & Keyes (1989) menggambarkan individu yang memiliki kesejahteraan psikologis melibatkan pemahaman konsep-konsep seperti pemenuhan diri (*fully function person*) oleh Rogers (1961), aktualisasi diri (*self actualization*) oleh Maslow (1968), individuasi oleh Jung, kedewasaan menurut Allport (1961), serta gambaran psikososial menurut konsep Erikson.

Kesejahteraan psikologis (*psychological well-being*) dapat teridentifikasi ketika seseorang merasa bahagia, puas dengan hidupnya, serta tidak menunjukkan tanda-tanda depresi (Ryff 1995). Ryff (1995) menganggap kebahagiaan sebagai hasil dari kesejahteraan psikologis, yang menjadi tujuan tertinggi manusia. Tinggi atau rendahnya tingkat kesejahteraan psikologis dapat mencerminkan kondisi *psychological well-being* seseorang. Sehingga, diharapkan bahwa individu pada masa *emerging adulthood* memiliki kesejahteraan psikologis yang baik untuk dapat mencapai kepuasan hidup yang tinggi, merasakan kebahagiaan, dan menghindari gejala

depresi.

Psychological well-being adalah keadaan mental individu dengan mencerminkan beragam aspek positif, termasuk penerimaan diri, interaksi sosial yang sehat, kemandirian, kemampuan mengendalikan lingkungan, tujuan hidup, serta perkembangan pribadi (Ryff & Keyes, 1995). Huppert (2009) berpendapat bahwa *Psychological well-being* merupakan bagaimana individu dapat menerima kehidupan dan menjalani kehidupan dengan baik. Beberapa penelitian dalam satu dekade terakhir telah mengkaji pengaruh *trait mindfulness* terhadap kesejahteraan psikologis seseorang (Savitri & Listiyandini, 2017). Adanya peningkatan dalam *trait mindfulness* berhubungan dengan berbagai manfaat, mencakup meningkatnya kesejahteraan psikologis dan fisik, peningkatan mutu hubungan interpersonal, serta peningkatan kemampuan pengaturan diri (Ostafin, 2015). Dalam penelitian ini, terbukti bahwa kesejahteraan psikologis memiliki keterkaitan positif dan signifikan pada kelima aspek *trait mindfulness* (Baer et al., 2006)

Trait mindfulness merujuk pada kecenderungan atau tingkat kesadaran individu terhadap keadaan sekitarnya (Neelarambam, 2015; Brown, Ryan, & Creswell, 2007). *Trait mindfulness* di sisi lain, merujuk pada kondisi di mana individu secara sadar menyadari dan memahami dirinya, baik secara fisik dan juga mental dalam keadaan saat ini tanpa terpaku pada pikiran tentang masa lalu dan masa depan, tetapi fokus pada keadaan saat ini (Baer, Smith, Lykins, Button, Krietemeyer, Sauer, Walsh, & Williams, 2008). Ketika individu mampu memiliki *trait mindfulness* umumnya mendapati tingkat stres yang rendah dalam menghadapi tantangan dalam kesehariannya. Mereka juga cenderung memiliki kesehatan psikologis dan fisik yang baik, keterampilan positif terkait sosial dan emosional, serta menunjukkan tanda-tanda kesejahteraan psikologis yang baik (Weinstein et al., 2009). Oleh karena itu, individu dengan keterampilan *trait mindfulness* dapat menghadapi tugas dan tantangan yang timbul dalam tahap perkembangannya dengan kecakapan.

Beberapa penelitian telah dilakukan untuk meneliti sifat kesadaran diri (*trait mindfulness*) pada berbagai kelompok subjek dan hasilnya menunjukkan bahwa sifat kesadaran diri dapat meningkatkan kesejahteraan psikologis mereka. Penelitian tersebut melibatkan remaja, ibu hamil dan pengendara motor Fourianalistyawati & Sanoveriana (2016) penelitian ini menunjukkan bahwa keseimbangan antara pendidikan, pekerjaan dan keluarga serta *trait mindfulness* berperan penting dalam memprediksi kesejahteraan psikologis. Hasil penelitian mengindikasikan bahwa *trait mindfulness* berkontribusi pada peningkatan kepuasan hidup, kepercayaan diri, efikasi diri, belas kasihan diri, dan pertumbuhan pribadi individu Weare (2014) serta otonomi Parto & Besharat (2011). Temuan oleh Galante dkk (2018) terkait penyediaan kursus *mindfulness* (*Mindfulness Skills for Students*) kepada mahasiswa Universitas of Cambridge efektif meningkatkan ketahanan mahasiswa terhadap stress sebagaimana temuan penelitian oleh Mahmoudzadeh, & Mohammadkhani (2015) terlihat bahwa terdapat korelasi positif antara tingkat sifat kesadaran diri (*trait mindfulness*) dan tingkat kesejahteraan psikologis. Artinya, semakin meningkatnya kesadaran diri, semakin tinggi juga kesejahteraan psikologis, dan sebaliknya.

Penelitian yang dilakukan oleh Neelarambam (2015) menunjukkan bahwa kesadaran diri memiliki fungsi sebagai perantara (mediasi) dalam hubungan antara ketahanan dengan gejala trauma dan depresi pada kedua kelompok tersebut. Studi sebelumnya menunjukkan *trait mindfulness* meningkatkan kesejahteraan mental dengan mengurangi pola pikir yang berulang serta mengedepankan penerimaan diri sendiri dan lingkungan (Ramel, Goldin, Carmona, & McQuaid, dalam Mahmoudzadeh, et. al 2015). Oleh karena itu, semakin meningkatnya individu sikap *mindful*, maka semakin mampu individu mengenali pemikiran negatif dan lebih fokus pada penerimaan terhadap diri sendiri dan lingkungan (Brown & Ryan, dalam Mahmoudzadeh, et.al 2015).

Hasil penelitian di Indonesia oleh Erpiana & Fourianalistyawati (2018) juga menunjukkan

trait mindfulness memiliki pengaruh signifikan sebagai prediktor pada aspek kesejahteraan psikologis. Seperti halnya penemuan lainnya, orang yang memiliki tingkat kesadaran (*mindfulness*) tinggi lekat dikaitkan dengan beragam aspek kesejahteraan, diantaranya perasaan positif, kepuasan dalam kehidupan, dan kesejahteraan secara menyeluruh. Di sisi lain, individu dengan kesadaran (*mindfulness*) rendah biasanya terkait dengan kondisi depresi, kecemasan, dan stress (Ma & Fang, 2019).

Sharma & Nagle (2018), serta Sagone & Caroli (2014) menunjukkan bahwa ada sebab-sebab dibalik kesejahteraan psikologis di antaranya adalah resiliensi. Sebuah penelitian yang dilakukan terhadap 152 mahasiswa di New Zealand menunjukkan bahwa resiliensi, *mindfulness*, dukungan keluarga, dan *support* dari orang-orang terdekat memiliki peran yang signifikan dalam memprediksi kesejahteraan psikologis (Harding et al., 2019). Resiliensi adalah atribut atau karakter yang memungkinkan seseorang untuk tumbuh dan berkembang ketika menghadapi rintangan dan kesulitan dalam kehidupan (Connor & Davidson, 2003). Tidak hanya itu, Reivich dan Shatte juga mengemukakan bahwa resiliensi merupakan kemampuan individu dalam menghadapi serta meningkatkan ketangguhan ketika dihadapkan pada situasi yang menekan, seperti kehilangan sebuah pekerjaan, kegagalan dalam hubungan sosial, hingga trauma dalam kehidupan seseorang. (Ardana & Sholichatun, 2014).

Studi sebelumnya telah mengidentifikasi beberapa variabel lain yang dapat memengaruhi tingkat resiliensi. Diantaranya, kecerdasan emosional memiliki pengaruh terhadap resiliensi (Magnano et al., 2016). Selain itu, kepribadian individu juga memainkan peran penting dalam pengembangan resiliensi (Froutan et al., 2018). Pada temuan lainnya, faktor-faktor psikologis, perilaku, kognitif, dan regulasi emosi saling berinteraksi untuk menghasilkan resiliensi (Olsen, 2017). Hasil dari temuan oleh Mujahidah & Listiyandini (2018) terdapat hubungan antara tingkat resiliensi dan penyebab depresi pada remaja, dengan kontribusi efektif sebesar 1,8%. Dalam penelitian tersebut ditemukan bahwa tingginya tingkat resiliensi, maka rendahnya gejala depresi oleh remaja. Temuan lain juga disampaikan oleh Azzahra (2017) tingkat resiliensi yang dimiliki oleh mahasiswa memiliki pengaruh negatif signifikan sebesar 3,6% terhadap distress psikologis.

Terdapat lima aspek dalam resiliensi, yaitu kompetensi personal, kepercayaan diri, penerimaan perubahan yang positif, pengendalian terhadap diri, dan pengaruh dari spiritual (Connor & Davidson, 2003). Kesimpulannya, semakin kuat ketahanan mental mahasiswa, semakin rendah tingkat stres psikologis yang mereka alami. Sebaliknya, jika ketahanan mental rendah, maka tingkat stres psikologis cenderung lebih tinggi pada mahasiswa. Sagone & Caroli (2014) juga menyimpulkan bahwa kesejahteraan psikologis (*psychology well-being*) dan resiliensi terdapat hubungan positif..

Menurut Gupta, Sood dan Bakshi (2012) resiliensi memiliki peran penting dalam keterlibatan kehidupan individu. Temuan ini selaras dengan penelitian Kašpárková, Vaculik, Prochazka, dan Schaufeli (2018) dimana individu yang memiliki tingkat resiliensi tinggi cenderung kuat terlibat dalam tugas yang mereka miliki dibandingkan dengan individu tingkat resiliensi rendah. Oleh karena itu, individu yang memiliki tingkat resiliensi tinggi memiliki keterampilan dalam menghadapi stres, yang ikut berperan dalam menciptakan atmosfer yang positif (Bayat, 2007).

Berdasarkan penjelasan diatas, terdapat temuan pada penelitian sebelumnya terkait adanya pengaruh positif *trait mindfulness* pada kesejahteraan psikologi (*psychological well-being*) dan juga sebaliknya. Akan tetapi belum terdapat penelitian yang mengungkapkan peran resiliensi sebagai moderator dalam pengaruh *trait mindfulness* terhadap kesejahteraan psikologi (*psychological well-being*) pada fase *emerging adulthood*. Tujuan penelitian ini untuk mengetahui pengaruh *trait mindfulness* terhadap *psychological well-being* masa *emerging adulthood* yang di moderasi oleh resiliensi.

METODE

Desain Penelitian

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dan jenis penelitian non-eksperimental. Peneliti mengukur variabel menggunakan metode statistik untuk mengevaluasi hubungan antar variabel dan menguji tingkat signifikansinya. Selain itu, penelitian ini juga melibatkan penggunaan variabel moderasi untuk menguji kontribusinya dalam hubungan antara variabel independen dan variabel dependen (Winarsunu, 2015).

Subjek Penelitian

Subjek dalam penelitian ini adalah *emerging adulthood* berjumlah 200 responden dengan kriteria usia 18-25 Tahun, berstatus pelajar atau mahasiswa yang menempuh pendidikan di Kota Malang. Dalam penelitian ini, subjek penelitian dipilih menggunakan teknik pengambilan *purposive sampling*, yaitu pemilihan sampel yang sesuai dengan tujuan penelitian (Latipun, 2002).

Prosedur Penelitian

Peneliti menyebarkan instrument pada subjek secara *online* menggunakan *google form*. Skala yang digunakan pada penelitian ini adalah skala *Psychological well-being* yang disusun oleh (Afiffatunnisa, 2021) berdasarkan teori Ryff (2014) menggunakan 6 (enam) aspek sebanyak 38 item. Skor reliabilitas skala *psychological well-being* sebesar 0,943. Skala *trait mindfulness* yang disusun oleh (Saradina, 2021) berdasarkan teori (Baer et al., 2008) dengan lima aspek *trait mindfulness* dengan skala sebanyak 16 item dan skor reliabilitas sebesar 0,833. Pengukuran resiliensi menggunakan adaptasi alat ukur *The Connor-Davidson Resilience Scale* (CD-RISC). CD-RISC terdiri dari 10 item berdasarkan lima aspek penting dari resiliensi menurut (Connor & Davidson, 2003) dan skala disusun oleh (Febriyanti, 2019) dengan skor reliabilitas sebesar 0,797.

Analisis Data Penelitian

Dalam penelitian ini, dilakukan analisis data menggunakan metode MRA (*Moderated Regression Analysis*) dengan tujuan untuk melihat pengaruh *trait mindfulness* terhadap *psychological well-being emerging adulthood* yang dimoderasi oleh resiliensi (Jose, 2013). Jika resiliensi memiliki hubungan dengan pengaruh *trait mindfulness* terhadap *psychological well-being*, maka dapat disimpulkan bahwa resiliensi berfungsi sebagai moderator dalam pengaruh *trait mindfulness* terhadap *psychological well-being* (Bolin, 2014).

HASIL DAN PEMBAHASAN

Tabel 1
Demografi Penelitian (N=200)
Jenis Kelamin

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Laki-laki	76	38.0	38.0	38.0
	Perempuan	124	62.0	62.0	100.0
	Total	200	100.0	100.0	

Usia

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	18	20	10.0	10.0	10.0
	19	29	14.5	14.5	24.5
	20	43	21.5	21.5	46.0

21	40	20.0	20.0	66.0
22	17	8.5	8.5	74.5
23	26	13.0	13.0	87.5
24	23	11.5	11.5	99.0
25	2	1.0	1.0	100.0
Total	200	100.0	100.0	

Pendidikan Yang Sedang Ditempuh

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Mahasiswa S1	159	79.5	79.5	79.5
	Mahasiswa S2	41	20.5	20.5	100.0
	Total	200	100.0	100.0	

Universitas

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Politeknik Negeri Malang	13	6.5	6.5	6.5
	UIN MALIKI MALANG	46	23.0	23.0	29.5
	Universitas Brawijaya	34	17.0	17.0	46.5
	Universitas Islam Malang	18	9.0	9.0	55.5
	Universitas MaChung	1	.5	.5	56.0
	Universitas Merdeka Malang	7	3.5	3.5	59.5
	Universitas Muhammadiyah Malang	46	23.0	23.0	82.5
	Universitas Negeri Malang	33	16.5	16.5	99.0
	Universitas Terbuka	2	1.0	1.0	100.0
	Total	200	100.0	100.0	

Sebanyak 124 responden (62%) responden dengan jenis kelamin perempuan, dan 76 responden (38%) dengan jenis kelamin laki-laki. Mayoritas responden dengan usia 20 tahun, yaitu sebanyak (21,5%), lainnya usia 18 tahun 10%, usia 19 tahun 14,5 %, usia 21 tahun 20%, usia 22 tahun 8,5%, usia 23 tahun 13%, usia 24 tahun 11,5%, dan usia 25 tahun 1%. Pendidikan yang sedang di tempuh responden (79,5 %; n=159) merupakan mahasiswa S1, dan (20,5%; n=41) merupakan mahasiswa S2. Mayoritas responden berasal dari UIN MALIKI Malang dan Universitas Muhammadiyah Malang, yaitu masing-masing sebanyak 46 responden (23%), lainnya berasal dari Politeknik Negeri Malang 13 responden (13%), Universitas Brawijaya 34 responden (17%), Universitas Islam Malang 18 responden (9%), Universitas MaChung 1 responden (0,5%), Universitas Merdeka Malang 7 responden (3,5%), Universitas Negeri Malang 33 responden (16,5%), dan Universitas Terbuka 2 responden (1%).

Tabel 2.
Data Deskripsi variabel penelitian (N=200)

	N	Mean	Std. Deviation	1	2	3
Trait Mindfulness (X)	200	3,71	0,39	1		
Resiliensi (M)	200	3,62	0,54	0,48**	1	
Psychological Wellbeing (Y)	200	3,95	0,42	0,66**	0,66**	1
Valid N (listwise)	200					

Tabel 2 hasil pengujian statistik menunjukkan nilai rata-rata (Mean/M) dan standar deviasi (SD) untuk setiap variabel. Variabel *psychological well-being* (Y) memiliki nilai rata-rata sebesar 3,95 dengan standar deviasi 0,42, sementara variabel *trait mindfulness* (X) memiliki nilai rata-rata 3,71 dengan standar deviasi 0,39. Selain itu, variabel resiliensi (M) menunjukkan nilai rata-rata sebesar 3,62 dengan standar deviasi 0,54. Hasil pengujian inkorelasi antar variabel menunjukkan adanya pengaruh positif. Variabel *trait mindfulness* berhubungan positif dengan resiliensi ($r = 0,48, p < 0,01$), *trait mindfulness* juga berhubungan positif dengan *psychological well-being* ($r = 0,66, p < 0,01$), dan resiliensi berkorelasi positif dengan *psychological well-being* ($r = 0,66, p < 0,01$).

Tabel 3.
Uji Hipotesis

Model		Unstandardized Coefficients		Standardized Coefficients	T	Sig.
		B	Std. Error	Beta		
1	(Constant)	2.396	.328		7.311	.000
	Trait Mindfulness	.230	.039	.384	5.848	.000
	Resiliensi	-.077	.083	-.061	-.934	.351
2	(Constant)	16.004	3.755		4.262	.000
	Trait Mindfulness	-5.107	1.468	-8.547	-3.479	.001
	Resiliensi	-3.737	1.010	-2.974	-3.702	.000
	X*M	1.437	.395	2.17	3.637	.015

a. Dependent Variable: Psychological Wellbeing

Tabel 4.
Hasil Uji Regresi dan MRA (*Moderated Regression Analysis*)

Model	R	R Square	Adjusted R Square	Std. Error of the Estimate	R Square Change	Change Statistics			Sig. F Change
						F Change	df1	df2	
1	.394 ^a	.155	.147	.11047	.155	18.082	2	197	.000
2	.457 ^b	.209	.196	.10719	.053	13.226	1	196	.000

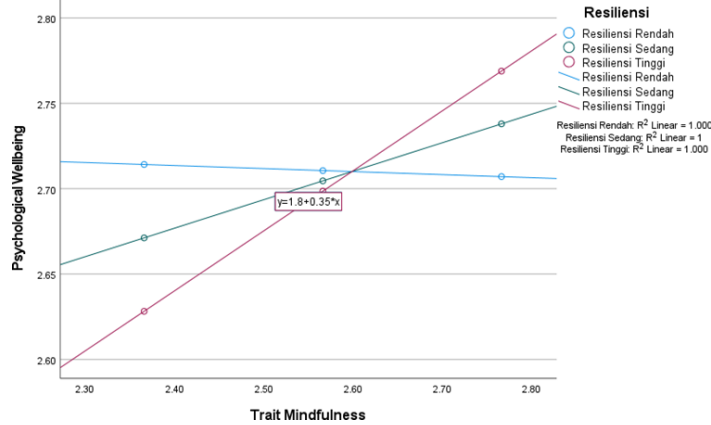
a. Predictors: (Constant), Resiliensi, Trait Mindfulness

b. Predictors: (Constant), Resiliensi, Trait Mindfulness, X*M

1. Pengaruh *trait mindfulness* terhadap *psychological well-being*

Trait Mindfulness berpengaruh terhadap *Psychological Well-being* dengan nilai $\beta = 0,384$ dengan nilai signifikansi (p) 0.002 ($p < 0,05$). Dengan demikian hipotesis pertama yang berbunyi ada pengaruh positif *trait mindfulness* terhadap *psychological well-being* masa *emerging adulthood* diterima. *Trait mindfulness* dapat memberi pengaruh *psychological well-*

being masa *emerging adulthood* sebesar 15,5%.



Gambar 1. Moderasi Resiliensi pada Trait Mindfulness ke Psychological Well-being

2. Pengaruh *trait mindfulness* terhadap *psychological well-being* dimoderasi oleh resiliensi

Hasil analisis data juga menemukan $\beta = 2,17$ dengan $p=0.015$ ($p > 0,05$), dengan demikian hipotesis kedua yang berbunyi resiliensi meningkatkan / memperkuat pengaruh *trait mindfulness* terhadap *psychological well-being* diterima. Gambar 2 juga menjelaskan bahwa resiliensi mampu meningkatkan *trait mindfulness* pada *psychological well-being* kategori tinggi, sedang, dan rendah. Jika resiliensi rendah maka pengaruh *trait mindfulness* terhadap *psychological well-being* akan menurun. Jika resiliensi sedang maka pengaruh *trait mindfulness* terhadap *psychological well-being* akan meningkat. Jika resiliensi tinggi maka pengaruh *trait mindfulness* terhadap *psychological well-being* akan meningkat. Adapun resiliensi mampu meningkatkan pengaruh *trait mindfulness* terhadap *psychological well-being* sebesar 5,3%.

Pembahasan

Penelitian ini dilakukan untuk meneliti pengaruh *trait mindfulness* terhadap *psychological well-being* masa *emerging adulthood* dengan resiliensi sebagai variabel moderator. Hasil penelitian menunjukkan bahwa *trait mindfulness* mampu mempengaruhi *psychological well-being* dan resiliensi mampu meningkatkan pengaruh *trait mindfulness* terhadap *psychological well-being* masa *emerging adulthood* yang sedang menempuh pendidikan di Kota Malang. Responden dalam penelitian ini secara keseluruhan merupakan mahasiswa yang menempuh pendidikan di Kota Malang, dengan usia 18-25 tahun yang artinya mereka berada di tahap *emerging adulthood*.

Hasil analisis untuk uji hipotesis pertama dengan nilai $\beta = 0,384$ dan nilai signifikansi (p) 0.002 ($p < 0,05$) maka hipotesis pertama, ada pengaruh positif *trait mindfulness* terhadap *psychological well-being* masa *emerging adulthood* diterima. Hasil analisis juga menunjukkan koefisien korelasi *R Square* sebesar 0,155. Hal ini menunjukkan variabel *trait mindfulness* memberikan sumbangan efektif sebesar 15,5 % pada variabel *psychological well-being* masa *emerging adulthood*. Sehingga menunjukkan ada pengaruh positif dan signifikan antara *trait mindfulness* terhadap *psychological well-being* masa *emerging adulthood* yang sedang menempuh pendidikan di Kota Malang. Artinya, semakin tinggi skor *trait mindfulness* individu, semakin tinggi juga skor *psychological well-being* yang mereka miliki. Demikian juga, sebaliknya, semakin rendah skor *trait mindfulness* seseorang, semakin rendah pula skor *psychological well-being* yang mereka miliki. Individu pada masa *emerging adulthood* sangat membutuhkan *trait mindfulness* agar meraih *psychological well-being*.

Menurut Ryff & Singer (2008) *Psychological well-being* merujuk pada kondisi individu yang berfungsi optimal, yang meliputi enam dimensi kehidupan: penerimaan diri, hubungan yang positif dengan orang lain, otonomi, penguasaan lingkungan, tujuan hidup, dan pertumbuhan pribadi. Hasil temuan penelitian sebelumnya yang dilakukan oleh Dyah & Fourianalisyawati (2020) menyimpulkan bahwa *trait mindfulness* memiliki peran yang signifikan terhadap semua dimensi *psychological well-being*. Tingkat *trait mindfulness* yang

lebih tinggi terkait dengan tingkat distres psikologis yang lebih rendah, dan intervensi berbasis *mindfulness* bermanfaat dalam mengurangi tingkat distres pada mahasiswa universitas (Sousa et al., 2021). *Trait mindfulness* merupakan keadaan kesadaran yang timbul saat seseorang secara sengaja memberikan perhatian pada pengalaman "saat ini" tanpa penilaian. Dengan demikian, *trait mindfulness* memungkinkan individu untuk merespons dengan penerimaan terhadap pengalaman yang mereka alami dalam aktivitas sehari-hari.

Trait mindfulness memiliki efek signifikan pada *psychological well-being* dalam menghadapi permasalahan yang terjadi, termasuk permasalahan yang rawan terjadi pada masa *emerging adulthood*, seperti yang disampaikan Keng dkk (2018) dalam penelitiannya bahwa *trait mindfulness* secara teoritis dan empiris terkait dengan kesehatan psikologis individu, individu dengan tingkat *trait mindfulness* yang lebih tinggi cenderung memiliki kritik diri yang lebih rendah dan menggunakan strategi penanganan adaptif yang lebih baik dalam menangani masalah. Sejalan dengan yang disampaikan Crescentini dkk (2018) bahwa individu yang berfokus pada kesadaran (*mindfulness*) maka meningkatkan kesehatan mental dan memiliki dampak positif pada perkembangan kedewasaan dan karakter individu. *Trait mindfulness* memiliki efek yang signifikan dalam mengurangi gejala depresi dan meningkatkan *self-compassion* (Keng et al., 2020).

Carson & Langer (2006) menyatakan bahwa ketika seseorang hidup dengan kesadaran yang mendalam, mereka dapat menghadapi tantangan yang muncul baik dalam masa lampau maupun di masa mendatang. Individu menyadari akan kemampuan untuk melihat kehidupan dari sudut pandang yang beragam dan mampu menyesuaikan sudut pandang tersebut sesuai dengan konteksnya. Oleh karena itu, berada dalam keadaan *mindful*, dapat menerima diri sendiri tanpa syarat. Ketika seseorang memiliki kesadaran yang mendalam, mereka secara aktif membedakan sudut pandang terhadap lingkungan. Mereka melakukan hal ini melalui evaluasi yang positif dan menjaga harga diri.

Saat individu dengan sengaja memberikan perhatian pada lingkungannya, maka mereka hidup secara autentik di masa itu. Selain itu, ketika individu memerhatikan diri mereka dengan kesadaran yang mendalam, mereka menyadari keberagaman dalam diri mereka dan potensi mereka tidak terbatas oleh perspektif yang mereka miliki. Dengan demikian, penerimaan diri adalah ketika individu mengambil keputusan dalam menghadapi tanggung jawab atas hidup mereka dan percaya bahwa mereka memiliki kendali melalui keputusan yang mereka buat dalam mengarungi kehidupan mereka sendiri. Oleh karena itu, saat individu bersikap *mindful*, mereka mampu menerima diri mereka tanpa syarat (Carson & Langer, 2006).

Hasil analisis untuk uji hipotesis kedua menunjukkan bahwa resiliensi meningkatkan serta memperkuat pengaruh *trait mindfulness* terhadap *psychological well-being* masa *emerging adulthood* di Kota Malang. Pada temuan ini resiliensi mampu meningkatkan *trait mindfulness* pada *psychological well-being* dengan kategori tinggi, sedang, dan rendah. Jika resiliensi rendah maka pengaruh *trait mindfulness* terhadap *psychological well-being* akan menurun. Jika resiliensi sedang maka pengaruh *trait mindfulness* terhadap *psychological well-being* akan meningkat. Jika resiliensi tinggi maka pengaruh *trait mindfulness* terhadap *psychological well-being* akan meningkat.

Hasil analisis juga menunjukkan koefisien korelasi *R Square* sebesar ,053. Hal ini menunjukkan variabel resiliensi memberikan sumbangan efektif sebesar 5,3 % terhadap pengaruh *trait mindfulness* pada *psychological well-being* masa *emerging adulthood*. resiliensi mampu memperkuat pengaruh *trait mindfulness* terhadap *psychological well-being* sebesar 5,3%. Temuan penelitian ini selaras dengan temuan sebelumnya oleh Purwanti & Kustanti (2020) yang menunjukkan resiliensi berkontribusi secara signifikan terhadap kesejahteraan psikologis sebesar 77%. Selain itu, hasil penelitian oleh Malkoç & Yalçın (2015) juga mendukung temuan tersebut dengan menyatakan bahwa resiliensi memberikan kontribusi efektif terhadap kesejahteraan psikologis sebesar 32%.

Menurut Rojas (2015) meningkatkan resiliensi merupakan tugas penting bagi individu karena memberikan kesempatan untuk menghadapi tantangan dan kesulitan hidup secara lebih berpengalaman. Sehingga ilmu ketahanan atau resiliensi memiliki peranan penting bagi individu dalam menghadapi masa sulit, ketika individu memiliki resiliensi yang tinggi maka lebih mampu meningkatkan *mindful* dan kesejahteraan psikologis, serta mampu membuat individu memiliki daya juang yang baik dalam menghadapi persoalan. (Ungar & Theron, 2020)

Dalam penelitiannya Sippel, Pietrzak, Charney, Mayes, dan Southwick, (2015) merujuk pada gambaran model resiliensi yang menyoroti interaksi antara individu dan lingkungan mereka, di mana keberdayaan yang baik timbul dari kombinasi karakteristik pribadi, dukungan sosial, pengalaman masa lalu, kondisi individu, dan kemampuan pemecahan masalah. Sehingga dapat diartikan bahwa aspek tersebut perlu diupayakan oleh individu untuk mendukung tingkat resiliensi yang dimilikinya, karena resiliensi memiliki peranan penting terhadap individu dalam menghadapi tantangan masa *emerging adulthood* (Sippel et al., 2015).

Hasil temuan ini memberikan pengetahuan baru terkait pengaruh *trait mindfulness* terhadap *psychological well-being* pada masa *emerging adulthood* dan peran resiliensi sebagai variabel moderasi. Sehingga dapat menjadi acuan bagi penelitian lanjutan atau bagi entitas tertentu dalam konteks pemberian atau implementasi peningkatan *trait mindfulness* untuk meningkatnya *psychological well-being* oleh individu di masa *emerging adulthood*, dan memperhatikan peran resiliensi pada individu yang mana mampu memperkuat hubungan pada kedua variabel tersebut. Walaupun studi ini telah dirancang dengan sedemikian rupa, terdapat kelemahan seperti ketidakseimbangan antara jumlah subjek dan populasi yang mungkin memengaruhi hasil penelitian. Maka, pengembangan lebih lanjut dalam penelitian mendatang perlu dilakukan.

SIMPULAN

Hasil penelitian menunjukkan terdapat pengaruh positif *trait mindfulness* terhadap *psychological well-being* masa *emerging adulthood* yang menempuh pendidikan di Kota Malang. Resiliensi dapat memoderasi pengaruh *trait mindfulness* terhadap *psychological well-being* masa *emerging adulthood* yang sedang menempuh pendidikan di Kota Malang.

Bagi peneliti selanjutnya agar mengembangkan penelitian menggunakan metode eksperimen guna menguji beragam terapi atau pelatihan yang bertujuan meningkatkan *trait mindfulness* pada individu yang berada pada masa *emerging adulthood*, dengan harapan mapu dan efektif untuk peningkatan kesejahteraan psikologis mereka. Penelitian selanjutnya juga dapat membandingkan kondisi masa *emerging adulthood* di daerah lain. Selain itu, penelitian berikutnya dapat menjelajahi penyebab lainnya yang dapat memperkuat *psychological well-being*, seperti contoh dukungan sosial, *trait* positif dan optimisme, kebermaknaan dan tujuan hidup, dan lainnya yang dimiliki oleh individu pada masa *emerging adulthood*.

DAFTAR PUSTAKA

- Afifatunnisa, N. (2021). Hubungan Trait Mindfulness dan Resiliensi dengan Psychological Well-Being pada Single Mother di Komunitas Save Janda.
- Afnan. (2020). Hubungan Efikasi Diri dengan Stress Pada Mahasiswa yang Berada dalam Fase Quarter Life Crisis. *Jurnal Kognisia*, 3(1), 23–29.
- Ardana, E., & Sholichatun, Y. (2014). Resiliensi Orang Dengan HIV/AIDS (ODHA). *Psikoislamika : Jurnal Psikologi Dan Psikologi Islam*, 11(1). <https://doi.org/10.18860/psi.v11i1.6373>
- Arnett, J. J. (2000). Emerging adulthood: A theory of development from the late teens through the twenties. *American Psychologist*, 55(5), 469–480. <https://doi.org/10.1037/0003-066X.55.5.469>
- Arnett, J. J. (2014). *Emerging Adulthood: The Winding Road from the Late Teens Through the Twenties*. Oxford University Press. <https://doi.org/10.1093/acprof:oso/9780199929382.001.0001>
- Arnett, J., Žukauskienė, R., & Sugimura, K. (2014). The new life stage of emerging adulthood at ages 18–29 years: implications for mental health. *Lancet Psychiatry*, 596–575).

- Azzahra, F. (2017). PENGARUH RESILIENSI TERHADAP DISTRES PSIKOLOGIS PADA MAHASISWA. 05.
- Baer, R. A., Smith, G. T., Hopkins, J., Krietemeyer, J., & Toney, L. (2006). Using Self-Report Assessment Methods to Explore Facets of Mindfulness. *Assessment*, 13(1), 27–45. <https://doi.org/10.1177/1073191105283504>
- Baer, R. A., Smith, G. T., Lykins, E., Button, D., Krietemeyer, J., Sauer, S., Walsh, E., Duggan, D., & Williams, J. M. G. (2008). Construct Validity of the Five Facet Mindfulness Questionnaire in Meditating and Nonmeditating Samples. *Assessment*, 15(3), 329–342. <https://doi.org/10.1177/1073191107313003>
- Baer, R., Smith, G., Lykins, E., Button, D., Krietemeyer, J., Sauer, S., . . . Williams, J. (2008). Construct validity of the five facet mindfulness questionnaire in meditating and nonmeditating samples. *Assessment*, 330-342.).
- Balzarie, E. N., & Nawangsih, E. (2019). Kajian Resiliensi pada Mahasiswa Bandung yang Mengalami Quarter Life Crisis. 5(2).
- Bayat, M. (2007). Evidence of resilience in families of children with autism. *Journal of Intellectual Disability Research*, 51(9), 702–714. <https://doi.org/10.1111/j.1365-2788.2007.00960.x>
- Bolin, J. H. (2014). Hayes, Andrew F. (2013). Introduction to Mediation, Moderation, and Conditional Process Analysis: A Regression-Based Approach. New York, NY: The Guilford Press: Book Review. *Journal of Educational Measurement*, 51(3), 335–337. <https://doi.org/10.1111/jedm.12050>
- Carson, S. H., & Langer, E. J. (2006). Mindfulness and self-acceptance. *Journal of Rational-Emotive & Cognitive-Behavior Therapy*, 24(1), 29–43. <https://doi.org/10.1007/s10942-006-0022-5>
- Connor, K. M., & Davidson, J. R. T. (2003). Development of a new resilience scale: The Connor-Davidson Resilience Scale (CD-RISC). *Depression and Anxiety*, 18(2), 76–82. <https://doi.org/10.1002/da.10113>
- Crescentini, C., Matiz, A., Cimenti, M., Pascoli, E., Eleopra, R., & Fabbro, F. (2018). Effect of Mindfulness Meditation on Personality and Psychological Well-being in Patients with Multiple Sclerosis. *International Journal of MS Care*, 20(3), 101–108. <https://doi.org/10.7224/1537-2073.2016-093>
- Dyah, A. S. P., & Fourianalisyawati, E. (2020). Peran trait mindfulness terhadap kesejahteraan psikologis pada lansia. *Jurnal Psikologi Ulayat*, 5(1), 109–122. <https://doi.org/10.24854/jpu74>
- Erpiana, A., & Fourianalisyawati, E. (2018a). Peran Trait Mindfulness terhadap Psychological Well-Being pada Dewasa Awal. *Psymphatic: Jurnal Ilmiah Psikologi*, 5(1), 67–82. <https://doi.org/10.15575/psy.v5i1.1774>
- Erpiana, A., & Fourianalisyawati, E. (2018b). Peran Trait Mindfulness terhadap Psychological Well-Being pada Dewasa Awal. *Psymphatic: Jurnal Ilmiah Psikologi*, 5(1), 67–82. <https://doi.org/10.15575/psy.v5i1.1774>
- Febriyanti, F. (n.d.). DIREKTORAT PROGRAM PASCASARJANA UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH MALANG 2019.
- Froutan, R., Mazlom, R., Malekzadeh, J., & Mirhaghi, A. (2018). Relationship between resilience and personality traits in paramedics. *International Journal of Emergency Services*, 7(1), 4–12. <https://doi.org/10.1108/IJES-12-2016-0028>
- Galante, J., Dufour, G., Vainre, M., Wagner, A. P., Stochl, J., Benton, A., Lathia, N., Howarth, E., & Jones, P. B. (2018). A mindfulness-based intervention to increase resilience to stress in university students (the Mindful Student Study): A pragmatic randomised controlled trial. *The Lancet Public Health*, 3(2), e72–e81. [https://doi.org/10.1016/S2468-2667\(17\)30231-1](https://doi.org/10.1016/S2468-2667(17)30231-1)
- Harding, T., Lopez, V., & Klainin-Yobas, P. (2019). Predictors of Psychological Well-Being among Higher Education Students. *Psychology*, 10(04), 578–594. <https://doi.org/10.4236/psych.2019.104037>
- Hochberg, Z., & Konner, M. (2020). Emerging Adulthood, a Pre-adult Life-History Stage. *Frontiers in Endocrinology*, 10, 918. <https://doi.org/10.3389/fendo.2019.00918>
- Huppert, F. A. (2009). Psychological Well-being: Evidence Regarding its Causes and Consequences. *Applied Psychology: Health and Well-Being*, 1(2), 137–164. <https://doi.org/10.1111/j.1758-0854.2009.01008.x>
- Kašpárková, L., Vaculík, M., Procházka, J., & Schaufeli, W. B. (2018). Why resilient workers perform

- better: The roles of job satisfaction and work engagement. *Journal of Workplace Behavioral Health*, 33(1), 43–62. <https://doi.org/10.1080/15555240.2018.1441719>
- Kemph, J. P. (1969). Erik H. Erikson. Identity, youth and crisis. New York: W. W. Norton Company, 1968. *Behavioral Science*, 14(2), 154–159. <https://doi.org/10.1002/bs.3830140209>
- Keng, S.-L., Choo, X., & Tong, E. M. W. (2018). Association between Trait Mindfulness and Variability of Coping Strategies: A Diary Study. *Mindfulness*, 9(5), 1423–1432. <https://doi.org/10.1007/s12671-018-0885-4>
- Keng, S.-L., Looi, P. S., Tan, E. L. Y., Yim, O.-S., Lai, P. S., Chew, S. H., & Ebstein, R. P. (2020). Effects of Mindfulness-Based Stress Reduction on Psychological Symptoms and Telomere Length: A Randomized Active-Controlled Trial. *Behavior Therapy*, 51(6), 984–996. <https://doi.org/10.1016/j.beth.2020.01.005>
- Kurniasari, E., Rusmana, N., & Budiman, N. (2019). Gambaran Umum Kesejahteraan Psikologis Mahasiswa. 3(2).
- Lane, J., Leibert, T., & Dubose-Goka, E. (2016). The impact of life satisfaction on emerging.docx. (n.d.).
- Ma, Y., & Fang, S. (2019). Adolescents' Mindfulness and Psychological Distress: The Mediating Role of Emotion Regulation. *Frontiers in Psychology*, 10, 1358. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2019.01358>
- Magnano, P., Craparo, G., & Paolillo, A. (2016). Resilience and emotional intelligence: Which role in achievement motivation. *International Journal of Psychological Research*, 9(1), 9–20. <https://doi.org/10.21500/20112084.2096>
- Mahmoudzadeh, S., Mohammadkhani, P., Dolatshahi, B., & Moradi, S. (2015). Prediction of Psychological Well-Being Based on Dispositional Mindfulness and Cognitive Emotion Regulation Strategies in Students. *Practice in Clinical Psychology Journal*, 3(3), 195–202
- Malkoç, A., & Yalçın, İ. (2015). Relationships among resilience, social support, coping, and psychological well-being among university students. *Turkish Psychological Counseling and Guidance Journal*. Vol.5., No.43., Hal 35– 43.
- Miller, J. L. (2011). The Relationship Between Identity Development Process and Psychological Distress in Emerging Adulthood. Proquest Dissertations and Theses (PQDT).
- Mujahidah, E., & Listiyandini, R. A. (2018). Pengaruh Resiliensi dan Empati terhadap Gejala Depresi pada Remaja. *Jurnal Psikologi*, 14(1), 60. <https://doi.org/10.24014/jp.v14i1.5035>
- Neelarambam, K. (n.d.). Trait Mindfulness as a Mediator of Resilience, Depressive Symptoms, and Trauma Symptoms [Georgia State University]. <https://doi.org/10.57709/5817721>
- Oleh, D. (n.d.). HUBUNGAN ANTARA MINDFULNESS DENGAN PSYCHOLOGICAL WELL-BEING PADA IBU YANG BEKERJA DIBANDA ACEH.
- Olsen, S. (2017). The History of Childhood and the Emotional Turn: The History of Childhood and the Emotional Turn. *History Compass*, 15(11), e12410. <https://doi.org/10.1111/hic3.12410>
- Ostafin, B., Robinson, M., & Meier, B. (2015). Handbook of Mindfulness and Self-Regulation. New York Springer.ris. (n.d.).
- Parto, M., & Besharat, M. A. (2011). Mindfulness, Psychological Well-Being and Psychological Distress in Adolescents: Assessing The Mediating Variables And Mechanisms of Autonomy and Self-Regulation. *Procedia - Social and Behavioral Sciences*, 30, 578–582. <https://doi.org/10.1016/j.sbspro.2011.10.112>
- Purwanti, D. A., & Kustanti, E. R. (2020). HUBUNGAN ANTARA RESILIENSI DENGAN PSYCHOLOGICAL WELL-BEING PADA IBU YANG MEMILIKI ANAK DENGAN GANGGUAN AUTIS. *Jurnal EMPATI*, 7(1), 283–287. <https://doi.org/10.14710/empati.2018.20219>
- Qolbi, F. H. (2020). Masa Emerging Adulthood pada Mahasiswa: Kecemasan akan Masa Depan, Kesejahteraan Subjektif, dan Religiusitas Islam. *Psikoislamika : Jurnal Psikologi dan Psikologi Islam*, 17(1), 44. <https://doi.org/10.18860/psi.v17i1.8821>
- Rojas F., L. F. (2015). Factors Affecting Academic Resilience in Middle School Students: A Case Study. *GiST Education and Learning Research Journal*, 11, 63–78. <https://doi.org/10.26817/16925777.286>
- Rosalinda, I., & Michael, T. (2019). PENGARUH HARGA DIRI TERHADAP PREFERENSI PEMILIHAN PASANGAN HIDUP PADA WANITA DEWASA AWAL YANG

- MENGALAMI QUARTER-LIFE CRISIS. *JPPP - Jurnal Penelitian dan Pengukuran Psikologi*, 8(1), 20–26. <https://doi.org/10.21009/JPPP.081.03>
- Ryff, C. D. (1995). Psychological Well-Being in Adult life. 4, 99–104
- Ryff, C. D., & Keyes, C. L. M. (1995). The Structure of Psychological Well-Being Revisited. *Journal of Personality and Social Psychology*, Vol. 69(4), 719–727.
- Ryff, C. D., & Singer, B. H. (2008). Know Thyself and Become What You Are: A Eudaimonic Approach to Psychological Well-Being. *Journal of Happiness Studies*, 9(1), 13–39. <https://doi.org/10.1007/s10902-006-9019-0>
- Sagone, E., & Caroli, M. E. D. (2014a). Relationships between Psychological Well-being and Resilience in Middle and Late Adolescents. *Procedia - Social and Behavioral Sciences*, 141, 881–887. <https://doi.org/10.1016/j.sbspro.2014.05.154>
- Sagone, E., & Caroli, M. E. D. (2014b). Relationships between Psychological Well-being and Resilience in Middle and Late Adolescents. *Procedia - Social and Behavioral Sciences*, 141, 881–887. <https://doi.org/10.1016/j.sbspro.2014.05.154>
- Salmela-Aro, K., Aunola, K., & Nurmi, J.-E. (2008). Trajectories of depressive symptoms during emerging adulthood: Antecedents and consequences. *European Journal of Developmental Psychology*, 5(4), 439–465. <https://doi.org/10.1080/17405620600867014>
- Savitri and Listiyandini—2017—Mindfulness dan Kesejahteraan Psikologis pada Remaja.pdf. (n.d.).
- Schwartz, S. J., & Petrova, M. (2019). Prevention Science in Emerging Adulthood: a Field Coming of Age. *Prevention Science*, 20(3), 305–309. <https://doi.org/10.1007/s11121-019-0975-0>
- Sharma, N., & Nagle, Y. K. (2018). Personality and Resilience as Determinants of Psychological Well-being among Military Children. *Defence Life Science Journal*, 3(4), 356–362. <https://doi.org/10.14429/dlsj.3.13405>
- Simon Ozer & Seth J. Schwartz. (2020) identity dev in the era of globalization.pdf. (n.d.).
- Silmy, A., Sanoveriana, N., & Fourianalisyawati, E. (2017). Work-Family Balance, Trait Mindfulness and Psychological Well-Being in Middle-Aged Working Parents. *UI Proceedings on Social Science and Humanities*, 1
- Sippel, L. M., Pietrzak, R. H., Charney, D. S., Mayes, L. C., & Southwick, S. M. (2015). How does social support enhance resilience in the trauma-exposed individual? *Ecology and Society*, 20(4), art10. <https://doi.org/10.5751/ES-07832-200410>
- Sood, S. & Bakhshi, A. (2012). Perceived social support and psychological wellbeing of aged Kashmiri migrants. *Journal of Humanities and Social Sciences*. 2(2). 1-7.
- Sousa, G. M. D., Lima-Araújo, G. L. D., Araújo, D. B. D., & Sousa, M. B. C. D. (2021). Brief mindfulness-based training and mindfulness trait attenuate psychological stress in university students: A randomized controlled trial. *BMC Psychology*, 9(1), 21. <https://doi.org/10.1186/s40359-021-00520-x>
- Ungar, M., & Theron, L. (2020). Resilience and mental health: How multisystemic processes contribute to positive outcomes. *The Lancet Psychiatry*, 7(5), 441–448. [https://doi.org/10.1016/S2215-0366\(19\)30434-1](https://doi.org/10.1016/S2215-0366(19)30434-1)
- Weare, K. (2014). Evidence for Mindfulness: Impacts on the Well-being and Performance of School Staff. *Mindfulness in Schools Projects in Association with University of Exeter*.
- Weinstein, N., Brown, K. W., & Ryan, R. M. (2009). A multi-method examination of the effects of mindfulness on stress attribution, coping, and emotional well-being. *Journal of Research in Personality*, 43(3), 374–385. <https://doi.org/10.1016/j.jrp.2008.12.008>