

HUBUNGAN ANTARA *MINDFULNESS*, *HOPE*, DAN *EMPLOYABILITY* DENGAN *SUBJECTIVE WELL-BEING* PADA MAHASISWA DIII POLITEKNIK ATK YOGYAKARTA***THE RELATIONSHIP BETWEEN MINDFULNESS, HOPE, AND EMPLOYABILITY AND SUBJECTIVE WELL-BEING IN DIII STUDENTS OF POLYTECHNIC ATK YOGYAKARTA***

Fisa Amanah¹, Nina Zulida Situmorang², Fatwa Tentama³

¹Institut Agama Islam Sumatera Barat

^{2,3}Universitas Ahmad Dahlan

email: fisaamanah@iaisumbar.ac.id, Nina.situmorang@psy.uad.ac.id,
fatwa.tentama@psy.uad.ac.id

ABSTRACT

This study aims to empirically examine the relationship between mindfulness, hope, and employability with subjective well-being in students of the Yogyakarta ATK Polytechnic. This study uses the dependent variable, namely subjective well-being and the independent variables, namely mindfulness, hope, and employability. This research method is a quantitative method with a Likert scale model and Semantic Differential as a data collection tool. The data analysis of this research is a multiple regression analysis technique with the help of the SPSS 21 program. The subjects of this study were students from the TPKP, TPK, TPPK study programs with the criteria of semester VI. The sampling technique using Quota Sampling technique. Based on the results of the analysis, it is known that mindfulness, hope, and employability have a very significant relationship with subjective well-being. Partially, each independent variable, namely mindfulness, hope, and employability, has a very significant relationship with subjective well-being. The conclusion of this study is that there is a relationship between mindfulness, hope, and employer with subjective well-being.

Keywords: *Employability, Mindfulness, hope, subjective well-being,*

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk menguji secara empiris hubungan antara *mindfulness*, *hope*, dan *employability* dengan *subjective well-being* pada mahasiswa Politeknik ATK Yogyakarta. Penelitian ini menggunakan variabel terikat yaitu *subjective well-being* dan variabel bebas yaitu *mindfulness*, *hope*, dan *employability*. Metode penelitian ini adalah metode kuantitatif dengan skala model *likert* dan *semantic differensial* sebagai alat pengumpul data. Analisis data penelitian dengan analisis regresi berganda dengan bantuan program SPSS 21. Subjek penelitian yang dipilih dengan *sampling quota* adalah mahasiswa dari prodi TPKP, TPK, TPPK pada semester VI. Secara parsial masing-masing variabel *independent* yaitu *mindfulness*, *hope*, dan *employability* memiliki hubungan yang sangat signifikan dengan *subjective well-being*. Kesimpulan hasil penelitian ini adalah terdapat hubungan antara *mindfulness*, *hope*, dan *employability* dengan *subjective well-being*.

Kata Kunci: *Employability, Mindfulness, hope, subjective well-being,*

PENDAHULUAN

Mahasiswa adalah peserta didik yang sedang melakukan proses pembelajaran di jenjang pendidikan tinggi. Mahasiswa sebagai pembawa perubahan dalam memberikan solusi terhadap permasalahan yang dihadapi masyarakat Depdiknas, (2012). Pada saat ini banyak hal permasalahan yang dirasakan oleh mahasiswa dalam penelitian Anggraeni, Angelina dan Dwijayanti, (2020) seperti mahasiswa belum siap untuk melakukan kuliah secara online yang dilakukan di rumah. Mahasiswa lebih memilih untuk pembelajaran konvensional dibandingkan belajar online. Penelitian dari Livana, Mubin & Yazid (2020) memaparkan bahwa yang mempengaruhi tingkat stress selama pandemi Covid-19 adalah tugas pembelajaran sebanyak 70%, bosan dirumah saja sebanyak 57.8%, proses pembelajaran daring/online yang mulai membosankan sebanyak 55.8%, tidak dapat bertemu dengan orang-orang yang disayangi sebanyak 40.2%, tidak dapat mengikuti pembelajaran daring/online karena kuota internet yang terbatas sebanyak 37.4%, tidak dapat melaksanakan hobi seperti biasanya sebanyak 35.8% dan tidak dapat mengaplikasikan pembelajaran praktik 35%. Menurut Puteri (2020), beradaptasi dengan aktivitas dan situasi yang baru ini dapat mempengaruhi kebahagiaan subjektif atau *subjective well-being* pada mahasiswa itu sendiri.

Subjective well-being merupakan sebuah konsep yang luas mengenai bentuk evaluasi kehidupan seseorang atau pengalaman emosionalnya, yang merupakan gabungan dari tingginya kepuasan hidup, tingginya afek positif, dan rendahnya afek negatif. Seseorang yang memiliki tingkat *subjective well-being* yang tinggi memiliki mampu mengatur emosi, dan menghadapi masalah dengan baik. Sebaliknya orang yang memiliki tingkat *subjective-well-being* yang rendah cenderung merasa hidupnya tidak bahagia, penuh pikiran dan perasaan negatif sehingga menimbulkan kecemasan, kemarahan, bahkan berisiko mengalami depresi (Diener, Oishi, & Lucas, 2015).

Menurut Diener Lucas, dan Oishi (2002), kesejahteraan subjektif (*subjektif well-being*) adalah suatu definisi yang luas terkait rasa kepuasan emosi, memiliki afek negatif yang rendah, dan kepuasan hidup yang tinggi. Menurut pandangan Diener, Suh, Lucas, & Smith, (1999), ada beberapa aspek yang menciptakan kesejahteraan subjektif adalah afek kepuasan, afek ketidakpuasan, kepuasan hidup, dan domain kepuasan. Sementara itu menurut Diener, Helliwell, dan Kahneman (2010) *subjective well-being* diartikan sebagai

“kondisi baik” yang mengantarkan pada kesejahteraan subjektif individu secara keseluruhan sebagai afek emosi positif, seperti bahagia, senang, ceria dan damai.

Fenomena yang ditemui dilapangan berdasarkan wawancara pada lima orang subjek mahasiswa pada tanggal 20 oktober 2020, di peroleh gambaran *subjective well being* yang mengenai kebahagiaan seorang mahasiswa pada saat melakukan kuliah daring. Terutama dalam hal afek positif karena mahasiswa akhirnya memiliki keterbatasan dalam melakukan aktivitas sosial dengan orang lain. Perkuliahan daring yang dijalankan mahasiswa memunculkan permasalahan seperti, mahasiswa tidak puas dalam melakukan perkuliahan daring seperti keterbatasan berinteraksi pertemanan, keterbatasan untuk mengerjakan tugas kelompok bersama teman dan tidak ada kenyamanan melakukan perkuliahan daring.

Keterbatasan yang dirasakan oleh mahasiswa saat perkuliahan daring yaitu kurang efektif sehingga merasa takut dan cemas dengan hasil nilai yang rendah selama belajar daring. Tidak hanya itu mahasiswa merasakan emosi-emosi negatif saat melakukan kuliah, dimana terlalu banyak tugas dan pengumpulan yang harus tepat waktu. Sementara itu mahasiswa yang mengerjakan praktik dilapangan terpaksa di lakukan secara *online* itu membuat mahasiswa merasa tidak puas. Mahasiswa merasakan bahwa tidak dapat mengaplikasikan ilmu yang didapatkan. Hal ini juga dirasakan oleh beberapa mahasiswa yang lagi melakukan skripsi, keterbatasan dalam komunikasi dengan pembimbing dan data penelitian.

Dalam hal ini kefokusan mahasiswa dalam belajar onlien juga jadi salah satu masalah bagi mahasiswa. Dimana mahasiswa tidak bisa fokus dalam menjalani kuliah daring karena faktor sinyal dan kondisi lingkungan yang tidak mendukung. Permasalahan hal yang lain mengganggu fokus mahasiswa dalam belajar yaitu media sosial, karena mahasiswa bebas dalam menggunakan ponsel saat belajar. Hal lain yang dapat mengganggu fokus mahasiswa yaitu karena sistem daring yang dijalankan membosankan.

METODE PENELITIAN

Subjek penelitian ini adalah mahasiswa DIII Politeknik ATK Yogyakarta. Pengambilan sampel pada penelitian ini menggunakan pengambilan anggota sampel dari

populasi yang dilakukan secara acak tanpa memperhatikan strata yang ada dalam populasi tersebut (Sugiyono, 2017).

Metode yang dipakai dalam penelitian ini adalah dengan memakai skala kuesioner dengan model skala likert dan skala semantic. Adapun skala variabel yang digunakan dalam penelitian ini yaitu skala *mindfulness*, *hope*, *employability* dan *subjective well-being*.

Skala *subjective well-being* disusun oleh Situmorang berdasarkan aspek menurut Diener yang terdiri kepuasan hidup, afek positif dan afek negatif. Skala *mindfulness* disusun oleh Situmorang yang mengacu pada aspek Germer yang terdiri dari non-konseptual, fokus pada peristiwa sekarang, *non-judgemental*, dilakukan secara sengaja, pengamatan partisipan, non-verbal, eksplorasi dan membebaskan. Skala *hope* disusun oleh (Husnawati et al., 2019), yang mengacu pada aspek yang dipaparkan oleh (Snyder & McGowan, 2000) yaitu *goal*, *pathway thinking*, dan *agency thinking*. Skala *employability* ini disusun oleh (Tentama & Nur, 2021) yang mengacu pada aspek menurut (Fugate et al., 2004b) yaitu, identitas karir, adaptasi pribadi, kapital sosial.

Analisis data pada penelitian ini adalah menggunakan analisis regresi linear berganda, yang dianalisis menggunakan program spss. Menurut Sugiyono (2017), regresi linier berganda yang akan digunakan peneliti, apabila peneliti bermaksud meramalkan bagaimana keadaan (naik turunnya) variabel dependen (kriterium), bila dua atau lebih variabel independen sebagai faktor prediktor dimanipulasi (dinaik turunkan nilainya).

HASIL PENELITIAN

Analisis pertama dengan menggunakan analisis deskriptif yang hasilnya dapat dilihat pada tabel 1 dibawah ini:

Tabel 1. Deskriptif Data Empirik

Variabel	Skor Empirik				Skor Hipotetik			
	Min	Maks	Mean	SD	Min	Maks	Mean	SD
<i>Mindfulness</i>	30	56	45.11	4.666	12	60	36	8
<i>Hope</i>	30	45	37.83	4.120	9	45	27	6
<i>Employability</i>	40	82	64.42	8.418	17	85	51	11
<i>Subjective well-being</i>	40	84	67.50	8.767	18	90	54	12

Hasil uji normalitas dapat dilihat pada tabel 2, diketahui bahwa pada variabel *mindfulness* memiliki $p = 0,289$ ($p > 0,05$), sehingga variabel *mindfulness* memiliki

sebaran normal atau setiap data terdistribusi normal. Sebaran data variabel *hope* memiliki $p = 0,528$ ($p > 0,05$), sehingga variabel *hope* memiliki sebaran normal atau setiap data terdistribusi normal. Sebaran data variabel *employability* memiliki $p = 0,161$ ($p > 0,05$), sehingga variabel *employability* memiliki sebaran normal atau setiap data terdistribusi normal. Sebaran data variabel *subjective well-being* memiliki $p = 0,086$ ($p > 0,05$), sehingga variabel *subjective well-being* memiliki sebaran normal atau setiap data terdistribusi normal. Hasil uji normalitas menunjukkan bahwa keempat variabel memiliki distribusi skor yang normal sehingga dapat digeneralisasikan dalam populasi dan dapat dilakukan uji asumsi berikutnya.

Tabel 2. Uji Normalitas

Variabel	Kolmogorov-Smirnov Z	Sig	Keterangan
<i>mindfulness</i>	0,982	0,289	Normal
<i>Hope</i>	0,810	0,528	Normal
<i>Employability</i>	1,122	0,161	Normal
<i>Subjective well-being</i>	1,254	0,086	Normal

Hasil uji linieritas dapat dilihat pada tabel 3. Variabel *mindfulness* dengan *subjective well-being* menunjukkan nilai p (*linearity*) sebesar 0,000 ($p < 0,05$) dengan nilai p (*deviation from linearity*) sebesar 0,147 ($p > 0,05$). hasil uji linieritas mengindikasikan bahwa hubungan antara kedua variabel tersebut yaitu *mindfulness* dengan *subjective well-being* adalah linier atau ada garis lurus yang menghubungkan antara *mindfulness* dengan *subjective well-being*.

Hasil uji linieritas antara variabel *hope* dengan *subjective well-being* menunjukkan nilai p (*linearity*) sebesar 0,000 ($p < 0,05$) dan nilai p (*deviation from linearity*) sebesar 0,678 ($p > 0,05$). hasil uji linieritas mengindikasikan bahwa hubungan antara kedua variabel tersebut yaitu *hope* dengan *subjective well-being* adalah *linear* atau ada garis lurus yang menghubungkan antara *hope* dengan *subjective well-being*.

Hasil uji linieritas antara variabel *employability* dengan *subjective well-being* menunjukkan nilai p (*linearity*) sebesar 0,000 ($p < 0,05$) dan nilai p (*deviation from linearity*) sebesar 0,047 ($p < 0,05$). hasil uji linieritas mengindikasikan bahwa hubungan antara kedua variabel tersebut yaitu *employability* dengan *subjective well-being* adalah

linier atau ada garis lurus yang menghubungkan antara *employability* dengan *subjective well-being*.

Tabel 3. Uji linieritas

Variabel		Linierity		Deviation		Ket
		F	Sig (p)	F	Sig (p)	
<i>Mindfulness</i>	terhadap <i>subjective well-being</i>	191,36	0,000	1,370	0,147	Linier
<i>Hope</i>	terhadap <i>subjective well-being</i>	27,053	0,000	0,790	0,678	Linier
<i>Employability</i>	- <i>subjective well-being</i>	108,121	0,000	1,537	0,047	Linier

Uji *multikolinieritas* bertujuan untuk mengetahui ada tidaknya kesamaan fungsi anatara variabel independen dengan variabel dependen lainnya, untuk mengetahui adanya *multikolinieritas* dapat melihat pada nilai *Tolerance* dan VIF dengan kaidah *Tolerance* > 0,1 dan VIF < 10. dari hasil uji *multikolinieritas* pada *mindfulness*, *hope*, dan *employability* diperoleh nilai *Tolerance* dari masing-masing variabel sebesar 0,593, 0,833, 0,582, sementara pada nilai VIF diperoleh sebesar 1,687, 1,200, 1,718, dengan demikian dapat dikatakan bahwa pada setiap variabel independen tidak terjadi *multikolinieritas*. Hasil analisis uji *multikolinieritas* dapat dilihat pada tabel 4.

Tabel 4. Uji Multikolinieritas

Variabel	Tolerance	VIF	Keterangan
<i>Mindfulness</i>	0,593	1,687	Tidak Terjadi Multikolinieritas
<i>Hope</i>	0,833	1,200	Tidak Terjadi Multikolinieritas
<i>Employability</i>	0,582	1,718	Tidak Terjadi Multikolinieritas

Berdasarkan hasil analisis regresi berganda untuk hipotesis mayor diperoleh nilai F pada *mindfulness*, *hope*, *employability* terhadap *subjective well-being* sebesar 75,175 dengan taraf signifikansi 0,000 ($p < 0,01$). Artinya ada hubungan yang sangat signifikan *mindfulness*, *hope*, *employability* terhadap *subjective well-being* dengan sumbangan efektif (*R Square*) yang dihasilkan sebesar 62%. mengacu pada hasil tersebut dapat dikatakan bahwa hipotesis pertama yang diusulkan peneliti diterima. Hasil analisis regresi berganda untuk hipotesis mayor dapat dilihat pada tabel 5.

Tabel 5. Analisis Regresi Berganda

Variabel	F	R Square	Sig.	Keterangan
<i>Mindfulness, hope, employability terhadap subjective well-being</i>	75,175	0,620	0,000	Sangat signifikan

Berdasarkan hasil analisis korelasi partial pada *mindfulness* dengan *subjective well-being* diperoleh nilai zero-order sebesar 0,751 dengan taraf signifikansi 0,000. selanjutnya, hasil analisis korelasi partial pada *hope* dengan *subjective well-being* diperoleh nilai zero-order sebesar 0,406 dengan taraf signifikansi 0,000. kemudian, hasil analisis korelasi partial pada *employability* dengan *subjective well-being* diperoleh nilai zero-order sebesar 0,635 dengan taraf signifikansi 0,000. hal tersebut menunjukkan bahwa secara partial setiap variabel independen memiliki hubungan yang sangat signifikan terhadap *subjective well-being*. Hasil analisis korelasi partial pada tabel 6.

Tabel 6. Standardized Coefficients Beta

Variabel	Zero-order	Sig.	Keterangan
<i>Mindfulness terhadap subjective well-being</i>	0,751	0,000	Sangat signifikan
<i>Hope terhadap subjective well-being</i>	0,406	0,000	Sangat Signifikan
<i>Employability terhadap subjective well-being</i>	0,635	0,000	Sangat signifikan

Rumus yang digunakan untuk mengetahui sumbangan efektif dari masing-masing variabel independen terhadap *subjective well-being* adalah $SE = \text{Standardized Coefficients Beta} \times \text{Zero Order} \times 100\%$. Berdasarkan rumus tersebut diperoleh sumbangan efektif *mindfulness* terhadap *subjective well-being* sebesar 41,9%. sumbangan efektif *hope* terhadap *subjective well-being* sebesar 4%. sumbangan efektif *employability* terhadap *subjective well-being* sebesar 15,4%. dari perolehan tersebut diketahui bahwa *mindfulness* merupakan variabel independen yang memiliki kontribusi lebih dominan terhadap *subjective well-being*. Sementara *hope* memiliki kontribusi yang paling rendah terhadap *subjective well-being*. Hasil perhitungan subangan efektif masing-masing variabel independen dapat dilihat pada tabel 7.

Tabel 7. Koefisien Determinasi

Variabel	Beta	Zero Order	%	Sumbangan
<i>Mindfulness</i>	0,558	0,751	100%	41,9%
<i>Hope</i>	0,115	0,406	100%	4%
<i>Employability</i>	0,243	0,635	100%	15,4%

DISKUSI

Hipotesis mayor pada penelitian ini adalah terdapat hubungan antara *mindfulness*, *hope*, dan *employability* dengan *subjective well-being* pada mahasiswa Politeknik ATK. Analisis regresi memperoleh hasil bahwa hipotesis diterima yang menunjukkan adanya hubungan yang sangat signifikan antara *mindfulness*, *hope*, dan *employability* dengan *subjective well-being* pada mahasiswa Politeknik ATK. Penelitian ini terdapat 85 orang mahasiswa perempuan dan 57 orang mahasiswa laki-laki yang mengisi kuesioner.

Hipotesis minor pertama pada penelitian ini adalah dengan mengontrol *hope* dan *employability* terdapat hubungan yang positif antara *mindfulness* dengan *subjective well-being*. *Mindfulness* memiliki sumbangan yang lebih tinggi sebesar 41,9%, semakin tinggi *mindfulness* maka *subjective well-being* pada mahasiswa Politeknik ATK semakin tinggi dan sebaliknya. Hasil analisis regresi memperoleh korelasi partial antara *mindfulness* dengan *subjective well-being* yang menyatakan bahwa hipotesis diterima, artinya ada hubungan positif yang sangat signifikan antara *mindfulness* dengan *subjective well-being* dengan mengontrol *hope* dan *employability*.

Mindfulness adalah sebuah keadaan penuh perhatian (*attention*) dan kesadaran (*awareness*) pada apa yang terjadi pada masa sekarang (Brown dkk., 2007). *mindfulness* merupakan salah satu faktor penting yang mempengaruhi *subjective well-being*, dilihat dari penelitian Yani, Rahayu, dan Khasanah (2020), menyatakan bahwa *mindfulness* dengan *subjective well-being* memiliki hubungan yang positif. *Mindfulness* memiliki peran yang positif terhadap *subjective well-being*, hal tersebut menunjukkan bahwa semakin tinggi *mindfulness* maka semakin tinggi *subjective well-being*, Diyah dan Fourianalistyawati (2018). Individu yang memiliki tingkat kesadaran terhadap lingkungan sekitarnya cenderung lebih bahagia dan memiliki pemecahan masalah yang lebih baik. Penelitian Artemeva, Kamal, dan Zubair (2018) mengatakan bahwa *mindfulness* dan *subjective well-being* memiliki hubungan yang positif, hal tersebut yang

dirasakan individu memiliki kesadaran terhadap lingkungannya yang membuat mereka bisa merasakan kebahagiaan.

Hipotesis minor yang kedua pada penelitian ini adalah dengan mengontrol *mindfulness* dan *employability* terdapat hubungan yang positif antara *hope* dengan *subjective well-being*. *Hope* memiliki sumbangan yang lebih tinggi sebesar 4%, semakin tinggi *hope* maka *subjective well-being* pada mahasiswa Politeknik ATK semakin tinggi dan sebaliknya. Hasil analisis regresi memperoleh korelasi partial antara *hope* dengan *subjective well-being* yang menyatakan bahwa hipotesis diterima, artinya ada hubungan positif yang signifikan antara *hope* dengan *subjective well-being* dengan mengontrol *mindfulness* dan *employability*.

Hope merupakan suatu keyakinan pencapaian individu dalam kemampuan akan keinginan yang kuat, terlepas dari besarnya dorongan yang menandai awal keberadaannya, Lopez dan Snyder (2004). penelitian Fauziah dan Akbar (2016) mengatakan adanya hubungan yang kuat antara *hope* dan *subjective well-being* memiliki hubungan yang positif. Semakin tingginya harapan yang dimiliki mahasiswa untuk pencapaian tujuan hidupnya dalam perkuliahan maka semakin tinggi rasa kebahagiaan dan kesejahteraan yang dirasakan mahasiswa.

penelitian Mohindru dan Sharma (2019) mengatakan bahwa ada hubungan yang signifikan antara *hope* dan *subjective well-being*. Hasil dari penelitian ini mengatakan bahwa orang yang penuh harapan memiliki pikiran negatif yang lebih sedikit tentang kehidupan kesehatan dan berbagai kejadian yang terjadi dalam hidup mereka dengan demikian kesejahteraan hidup seseorang secara keseluruhan meningkat. Yildirim dan Arslan (2020) mengatakan bahwa *hope* memiliki hubungan yang positif terhadap *subjective well-being*, penurunan tingkat harapan di perguruan tinggi yang menyebabkan tertekannya mahasiswa dalam menghadapi beberapa tantangan terhadap proses belajar dan praktiknya.

Hipotesis minor ketiga pada penelitian ini adalah dengan mengontrol *mindfulness* dan *hope* terdapat hubungan yang positif antara *employability* dengan *subjective well-being*. *Employability* memiliki sumbangan yang lebih tinggi sebesar 15,4%, semakin tinggi *employability* maka *subjective well-being* pada mahasiswa Politeknik ATK semakin tinggi dan sebaliknya. Hasil analisis regresi memperoleh korelasi partial antara *employability* dengan *subjective well-being* yang menyatakan bahwa hipotesis diterima,

artinya ada hubungan positif yang sangat signifikan antara *employability* dengan *subjective well-being* dengan mengontrol *mindfulness* dan *hope*.

Employability adalah konsep dari bentuk kerja yang spesifik dan adaptif yang memungkinkan untuk mengidentifikasi pekerjaan dan mewujudkan peluang kinerja (Fugate, Kinicki dan Ashfort (2004)). penelitian Bakari dan Hunjra (2018) mengatakan *employability* memiliki hubungan yang positif terhadap *subjective well-being*. Mahasiswa yang memiliki kemampuan dalam menghadapi perubahan, keterampilan dalam bidang jurusan yang dimiliki dapat meningkatkan kesejahteraan dalam hidupnya. Seseorang perlu meningkatkan dan mempertahankan kemampuan kerja yang dimiliki agar tercapainya kesejahteraan terhadap diri sendiri, Lodi, dkk (2020). kemampuan kerja sangat mempengaruhi kebahagiaan seseorang, dilihat dari kelayakan kerja, kemampuan kerja, dan meningkatkan peluang kerja agar tercipta kebahagiaan dan merasa puas terhadap diri sendiri (Jongbloed, 2018)

Berdasarkan hasil analisis deskripsi dapat disimpulkan bahwa jawaban responden yang memiliki kategorisasi *mindfulness* pada kategori sedang. Hal ini terdapat kendala sesuai di lapangan mahasiswa memiliki kesulitan dalam mengontrol emosi saat melakukan pelajaran online, mahasiswa merasa tidak puas dalam melakukan kuliah online dan bimbingan tugas akhir. Faktor yang mempengaruhi yaitu tekanan dalam tugas yang terlalu banyak. Fenomena tersebut akan menghambat bagi mahasiswa dalam menentukan kepuasan hidupnya karena tolak ukur kebahagiaan dilihat dari cara seseorang mengendalikan emosinya. Oleh karena itu perlu adanya upaya dalam menangani masalah tersebut agar kepuasan hidup mahasiswa meningkat dan terciptanya kebahagiaan, kesejahteraan terhadap diri sendiri. Pendapat Brown dkk (2007) *Mindfulness* menghasilkan dampak yang positif dan berkontribusi langsung pada kesejahteraan (*well-being*) dan kebahagiaan (*happiness*) individu.

Berdasarkan hasil analisis deskripsi dapat disimpulkan bahwa jawaban responden yang memiliki kategorisasi *hope* pada kategori sedang. Hal ini juga terdapat kendala sesuai di lapangan mahasiswa memiliki kesulitan menentukan tujuan dalam mencapai keinginan setelah selesai kuliah, dapat dilihat dari pengaruh faktor beban dalam tugas akhir yang begitu sulit, kurangnya motivasi dalam diri sendiri. Fenomena tersebut akan menghambat bagi mahasiswa dalam menentukan tujuan dalam hidupnya karena tolak ukur kebahagiaan dilihat dari cara seseorang mencapai tujuan dan motivasi

dalam hidupnya. Oleh karena itu perlu adanya upaya dalam menangani masalah tersebut agar harapan mahasiswa meningkat dan terciptanya kebahagiaan, kesejahteraan terhadap diri sendiri.

Berdasarkan hasil analisis deskripsi dapat disimpulkan bahwa mayoritas responden memiliki employability pada kategori sedang. Hal ini juga terdapat kendala sesuai lapangan mahasiswa memiliki kesulitan dalam memahami bidang kejuruannya secara teoritis dan praktek. Fenomena tersebut akan menjadi penghambat bagi mahasiswa dalam menghadapi dunia kerja juga tertunda, dan kesiapan tidak terlalu penuh dalam menghadapi dunia kerja. Oleh karena itu perlu adanya upaya dalam menangani masalah tersebut agar kemampuan mahasiswa meningkat sehingga terciptanya kebahagiaan, kesejahteraan terhadap hasil pencapaian diri sendiri.

Berdasarkan hasil analisis deskripsi dapat disimpulkan bahwa mayoritas responden memiliki *subjective well-being* pada kategori sedang. Hal ini juga terdapat kendala sesuai lapangan mahasiswa memiliki kesulitan dalam memahami lingkungan dalam perkuliahan online dan sulitnya dalam menajalani tugas akhir, mahasiswa merasakan kurang menyenangkan dalam kuliah daring. Fenomena tersebut akan menjadi penghambat bagi mahasiswa dalam kehidupannya dan mahasiswa hanya memikirkan sisi negatif dari kuliah online. Oleh karena itu perlu ada upaya yang lebih serius agar kehidupan mahasiswa merasa bahagia atau puas dari kehidupannya.

Berdasarkan hasil perhitungan koefisien determinan, variabel bebas yang tertinggi dan paling dominan dalam memberikan kontribusi terhadap *subjective well-being* adalah *hope*, selanjutnya *employability* menjadi variabel bebas kedua setelah *hope* yang dominan memberikan kontribusi terhadap *subjective well-being*. Kemudian, *mindfulness* menjadi variabel bebas yang terendah dan kurang dominan dalam memberikan kontribusi terhadap *subjective well-being*.

KESIMPULAN DAN SARAN

Kesimpulan yang dapat diambil dalam penelitian ini yaitu terdapat hubungan yang signifikan antara *mindfulness*, *hope*, dan *employability* dengan *subjective well-being* pada mahasiswa ATK Yogyakarta. Koefisien korelasi menunjukkan hubungan positif yang berarti yang sangat signifikan antara *mindfulness*, *hope*, dan *employability* dengan *subjective well-being* pada mahasiswa ATK Yogyakarta. Artinya semakin baik kualitas

subjective well-being maka semakin tinggi juga *mindfulness*, *hope* dan *employability* pada mahasiswa. Dapat ditarik kesimpulan bahwa adanya hubungan antara *mindfulness*, *hope* dan *employability* dengan *subjective well being* pada mahasiswa DIII ATK Yogyakarta maka hipotesis yang diajukan pada penelitian ini diterima

DAFTAR PUSTAKA

- Anggraeni, A. W., Angelina, D., & Dwijayanti, M. (2020). Tanggapan mahasiswa terhadap pembelajaran daring di masa karantina COVID-19. *UNEJ e-Proceeding*, 627-638.
- Andini, P., & Maryatmi, A. S. (2020). Hubungan antara Harga Diri dan Prestasi Akademik dengan Subjective Well Being pada Mahasiswa Jurusan Akuntansi Fakultas Ekonomi dan Bisnis di Universitas Persada Indonesia YAI. *IKRA-ITH HUMANIORA: Jurnal Sosial dan Humaniora*, 4(3), 1-8.
- Artemeva, Veronika., Kamal, Anila., Zubair, Aisha. (2018). Mindfulness and Resilience as Predictors of Subjective Well-Being among University Students: A Cross Cultural Perspective. *Journal of Behavioural Sciences*, Vol. 28, No. 2, 2018
- Azanella, L. A. (2020). Virus Corona: Penyebab, Gejala, Pencegahan, dan Kapan Harus Segerake Dokter. Artikel
<https://www.kompas.com/tren/read/2020/03/31/162000665/virus-corona--penyebab-gejala-pencegahan-dan-kapan-harus-segera-ke-dokter?page=all>
- Azwar, Saifuddin (2014). Metode Penelitian. Yogyakarta: Pustaka Pelajar
- Azwar, S. (2018). Penyusunan Skala Psikologi. Yogyakarta, Indonesia: Pustaka Pelajar.
- Bajaj, B., & Pande, N. (2016). Mediating role of resilience in the impact of mindfulness on life satisfaction and affect as indices of subjective well-being. *Personality and Individual Differences*, 93, 63-67.
- Bakari, H., & Hunjra, A. I. (2018). Access to Higher Education: The Source of Graduate Employability and Wellbeing. *Journal of Education and Educational Development*, 5(2), 126-145.
- Brown, K. W., Ryan, R. M., & Creswell, J. D. (2007). Mindfulness: Theoretical foundations and evidence for its salutary effects. *Psychological inquiry*, 18(4), 211-237.
- Brooks, S. K., Webster, R. K., Smith, L. E., Woodland, L., Wessely, S., Greenberg, N., & Rubin, G. J. (2020). The psychological impact of quarantine and how to reduce it: rapid review of the evidence. *The Lancet*.
- Citra, F., Rahayu, M. S., & Khasanah, A. N. (2019). Hubungan Antara Mindfulness dengan Subjective Well-Being pada Lansia di Panti Sosial Tresna Werdha Budi Pertiwi Bandung.
- Dewi, W. A. F. (2020). Dampak Covid-19 terhadap implementasi pembelajaran daring di Sekolah Dasar. *Edukatif: Jurnal Ilmu Pendidikan*, 2(1), 55-61.
- Dawson, C., Veliziotis, M., & Hopkins, B. (2017). Temporary employment, job satisfaction and subjective well-being. *Economic and Industrial Democracy*, 38(1), 69-98.
- Diener, E., & Chan, M. Y. (2011). Happy people live longer: Subjective well-being contributes to health and longevity. *Applied Psychology: Health and Well-Being*, 3(1), 1-43.
- Diener, E., & Suh, E. M. (2018). Self, the Hyphen between Culture and Subjective Well-being. *Culture and Subjective Well-Being*.
<https://doi.org/10.7551/mitpress/2242.003.0008>

- Diener, E., & Tay, L. (2015). Subjective well-being and human welfare around the world as reflected in the Gallup World Poll. *International Journal of Psychology*, 50(2), 135-149.
- Diener, E., & Scollon, C. (2009). Subjective well-being is desirable, but not the summon bnum. Paper delivered at the University of Minnesota Interdisciplinary Workshop on Well-Being, 23-25.
- Diener, E., Suh, E. M., Lucas, R. E., & Smith, H. L. (1999). Subjective well-being: Three decades of progress. *Psychological bulletin*, 125(2), 276.
- Dyah, A. S. P., & Fourianalistyawati, E. (2018). Peran trait *mindfulness* terhadap kesejahteraan psikologis pada lansia. *Jurnal Psikologi Ulayat*, 5(1), 109-122. doi 10.24854/jpul2018- 115.
- Eddington, N., & Shuman, R. (2008). Subjective well-being (Happiness). California: Continuing Psychology Education Inc.
- Fauzziyah, Raden Geovani., Akbar, Dewi Sartika. (2016). Hubungan antara Hope dengan Psychological Well-being pada Anggota Great Muslimah Bandung. Prosiding Psikologi. Volume 2, No.2. ISSN: 2460-6448
- Fugate, M., Kinicki, A. J., & Ashforth, B. E. (2004). Employability: A psycho-social construct, its dimensions, and applications. *Journal of Vocational behavior*, 65(1), 14-38.
- Germer, C. K., Siegel, R. D., & Fulton, P. R. (2005). *Mindfulness and psychotherapy*. Guilford press.
- Goel, M., & Aggarwal, P. (2012). A comparative study of self confidence of single child and child with sibling. *International journal of research in social sciences*, 2(3), 89-98.
- Hall, D. T. (1996). Protean careers of the 21st century. *Academy of Management Perspectives*, 10(4), 8-16.
- Huang, C., Wang, Y., Li, X., Ren, L., Zhao, J., Hu, Y., ... & Cheng, Z. (2020). Clinical features of patients infected with 2019 novel coronavirus in Wuhan, China. *The lancet*, 395(10223), 497-506.
- Hutz, C. S., Midgett, A., Pacico, J. C., Bastianello, M. R., & Zanon, C. (2014). The relationship of hope, optimism, self-esteem, subjective well-being, and personality in Brazilians and Americans. *Psychology*, 2014.
- Husnawati, H., Tentama, F., & Situmorang, N. Z. (2019). Pengujian validitas dan reliabilitas konstruk hope. *Jurnal Psikologi Terapan dan Pendidikan*, 1(1), 128-135.
- Jin, Y., Zhang, M., Wang, Y., & An, J. (2020). The relationship between trait mindfulness, loneliness, regulatory emotional self-efficacy, and subjective well-being. *Personality and Individual Differences*, 154, 109650.
- Juaningsih, I. N., Consuello, Y., Tarmidzi, A., & NurIrfan, D. (2020). Optimalisasi Kebijakan Pemerintah dalam penanganan Covid-19 terhadap Masyarakat Indonesia. *SALAM: Jurnal Sosial dan Budaya Syar-i*, 7(6), 509-518.
- Jongbloed, J. (2018). *Higher education for happiness? Investigating the impact of education on the hedonic and eudaimonic well-being of Europeans*. *European Educational Research Journal*. doi:10.1177/1474904118770818
- Lima, C. K. T., de Medeiros Carvalho, P. M., Lima, I. D. A. S., de Oliveira Nunes, J. V. A., Saraiva, J. S., de Souza, R. I., ... & Neto, M. L. R. (2020). The emotional impact of Coronavirus 2019-nCoV (new Coronavirus disease). *Psychiatry research*, 112915.
- Liu, C., Chen, H., Liu, C. Y., Lin, R. T., & Chiou, W. K. (2020). Cooperative and Individual Mandala Drawing Have Different Effects on Mindfulness, Spirituality, and Subjective Well-Being. *Frontiers in Psychology*, 11.

- Lim, J., Teng, J., Patanaik, A., Tandi, J., & Massar, S. A. (2018). Dynamic functional connectivity markers of objective trait mindfulness. *Neuroimage*, 176, 193-202.
- Lodi, E., Zammitti, A., Magnano, P., Patrizi, P., & Santisi, G. (2020). *Italian Adaption of Self-Perceived Employability Scale: Psychometric Properties and Relations with the Career Adaptability and Well-Being*. *Behavioral Sciences*, 10(5), 82.<https://doi.org/10.3390/bs10050082>
- Lyubomirsky, S. (2013). The myths of happiness: What should make you happy but doesn't, what shouldn't make you happy, but does [Book Review]. *Psychotherapy in Australia*, 19(4), 86.
- Maddux, J. E. (2018). *Subjective well-being and life satisfaction: An introduction to conceptions, theories, and measures*. Routledge/Taylor & Francis Group.
- Mohindru, Esha., Sharma, Hariom. (2019) *Hope and optimism: Wheels of wellbeing among adults*. *Pramana Research Journal*. Volume 9, Issue 4. ISSN NO: 2249-2976. <https://pramanaresearch.org/>
- Othman, M. B. (2015). Role of women in achieving shared prosperity: An impact study of Islamic microfinance in Malaysia. *Procedia-Social and Behavioral Sciences*, 211, 1043-1048.
- Pool, L. D., & Sewell, P. (2007). The key to employability: developing a practical model of graduate employability. *Education+ Training*.
- Pérez-Álvarez, M. (2016). The science of happiness: As felicitous as it is fallacious. *Journal of Theoretical and Philosophical Psychology*, 36(1), 1.
- Periantalo, Jelpa .(2015). *Penyusunan Skala Psikologi Asyik Mudah & Bermanfaat*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar
- Puteri, I. A. W. (2020). Asertivitas dan Subjective well-being Pada Mahasiswa di Masa Pandemi Covid-19. *Jurnal Psikologi Malahayati*, 2(2). doi:<https://doi.org/10.33024/jpm.v2i2.3066>
- Presti, A. L., Törnroos, K., & Pluviano, S. (2018). "Because I am worth it and employable": A cross-cultural study on self-esteem and employability orientation as personal resources for psychological well-being at work. *Current Psychology*, 1-13.
- Rosini, R. J., Nelson, A., Sledjeski, E., & Dinzeo, T. (2017). Relationships between levels of mindfulness and subjective well-being in undergraduate students. *Modern Psychological Studies*, 23(1), 4.
- Rothwell, A., & Arnold, J. (2005). Self-perceived employability: Development and validation of a scale. *Personnel review*.
- Rothan, H. A., & Byrareddy, S. N. (2020). The epidemiology and pathogenesis of coronavirus disease (COVID-19) outbreak. *Journal of autoimmunity*, 102433.
- Sutami, H. (2014). Kamus Besar Bahasa Indonesia Pusat Bahasa; Edisi Keempat. *Wacana, Journal of the Humanities of Indonesia*, 11(2).
- Sugiyono. (2017). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. Bandung : Alfabeta, CV
- Snyder, C. R., & Lopez, S. J. (2002). The future of positive psychology. *Handbook of positive psychology*, 751-767.
- Snyder, C. R. (1994). *The psychology of hope: You can get there from here*. Simon and Schuster.
- Soetjipto, N. (2019). Training and Locus of Control Analysis of Self-Efficacy and Employee Ability. *Journal of Economics and Business*, 2(3).

- Steger, M. F., Ekman, E., & Itzvan, I. I. (2016). Working it: Making meaning with workplace mindfulness. *Mindfulness in Positive Psychology: The Science of Meditation and Wellbeing*, 833-839.
- Shade, P. (2001). Habits of hope: A pragmatic theory.
- Shapiro, Shauna (2004). Psikologi Positif : Iman Setiadi Arif. PT. Gramedia Pustaka Utama: Jakarta.
- Suppawattaya, P., Yiemphat, P., & Yasri, P. (2020). Effects of social distancing, self-quarantine and self-isolation during the COVID-19 pandemic on people's well-being, and how to cope with it. *International Journal of science and healthcare research*, 5(2), 12-20.
- Shenaar-Golan, V. (2015). Hope and subjective well-being among parents of children with special needs. *Child & family social work*, 22(1), 306-316.
- Tentama, F., & Abdillah, M. H. (2019). Student Employability Examined from Academic Achievement and Self-Concept. *International Journal of Evaluation and Research in Education*, 8(2), 243-248. DOI: 10.11591/ijere.v8i2.18128
- Umphrey, L. R., & Sherblom, J. C. (2014). The relationship of hope to self-compassion, relational social skill, communication apprehension, and life satisfaction. *International Journal of Wellbeing*, 4(2).
- Veenhoven, R. (2011). Greater happiness for a greater number: Is that possible? If so, how. *Designing positive psychology: Taking stock and moving forward*, 396-409.
- World Health Organization. Coronavirus disease 2019 (COVID-19) Situation Report – 70 [Internet]. WHO; 2020 [updated 2020 March 30; cited 2020 March 31]. Available from: https://www.who.int/docs/default-source/coronaviruse/situation-reports/20200333-sitrep-70-covid-19.pdf?sfvrsn=7e0fe3f8_2
- William, C. Compton (2005). *An Introduction To Positive Psychology, USA: Thomson Learning Inc.*
- Yani, Winda., Rahayu, Makmuroh Sri., Khasanah, Andhita Nurul. 2020. Mindfulness dan Subjective Well-Being pada Remaja Panti Asuhan. Volume 6, No. 2. Prosiding Psikologi. <http://dx.doi.org/10.29313/v6i2.23921>
- Yıldırım, M., & Arslan, G. (2020). *Exploring the associations between resilience, dispositional hope, preventive behaviours, subjective wellbeing, and psychological health among adults during early stage of COVID-19. Current Psychology.* <https://doi.org/10.1007/s12144-020-01177-2>
- Yorke, M. (2006). *Employability in higher education: what it is-what it is not* (Vol. 1). York: Higher Education Academy.