

Mindfulness Sebagai Mediator Pengaruh Religiusitas terhadap Kesejahteraan Subjektif Pensiunan

Aisyah Robiatul Ma'rifah¹, Arie Rihardini Sundari²

¹² Fakultas Psikologi, Universitas Persada Indonesia Y.A.I
Email: aisyahrobi14@gmail.com¹, rihardiniars@gmail.com²

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh religiusitas terhadap kesejahteraan subjektif pensiunan, yang dimediasi oleh *mindfulness*. Populasi penelitian ini berjumlah 50 orang pensiunan di Koperasi Konsumen Mandiri Masjid Jami'e Harapan Jaya Bekasi Utara, dengan menggunakan teknik sampel total. Dalam penelitian ini kesejahteraan subjektif sebagai *dependent variable*, religiusitas sebagai *independent variable*, dan *mindfulness* sebagai *intervening variable*. Alat ukur yang digunakan dalam penelitian ini adalah skala kesejahteraan subjektif, skala religiusitas, dan skala *mindfulness* dengan model skala likert. Pengolahan data dalam penelitian ini menggunakan *software JASP 0.16.3.0 for Windows*. Berdasarkan hasil analisis data, didapatkan kesimpulan bahwa ada pengaruh langsung religiusitas melalui *mindfulness* terhadap kesejahteraan subjektif sebesar 0,248, dan pengaruh tidak langsung religiusitas melalui *mindfulness* terhadap kesejahteraan subjektif sebesar 0,123. Sementara pengaruh total yang diberikan religiusitas terhadap kesejahteraan subjektif adalah 0,371, dimana pengaruh langsung lebih besar dari pada pengaruh tidak langsung. Kontribusi religiusitas dan *mindfulness* terhadap kesejahteraan subjektif yaitu sebesar 47,2 %, dan sebesar 52,8 % dipengaruhi oleh faktor lain yang tidak diteliti dalam penelitian ini.

Kata Kunci: Kesejahteraan Subjektif, Religiusitas, *Mindfulness*, Pensiunan.

ABSTRACT

This study aims to examine the influence of religiosity on subjective well-being of retirees at the Koperasi Konsumen Mandiri Masjid Jami'e Harapan Jaya Bekasi Utara, mediated by mindfulness. The population of this study amounted to 50 people using the total sample technique. The data collection method used a likert scale model, namely the subjective well-being scale, the religiosity scale, and the mindfulness scale. This study processes data using JASP version 0.16.3.0 for windows. Based on the results of data analysis, it was concluded that there was a direct influence of religiosity through mindfulness on subjective well-being of 0.248, and an indirect effect on subjective well-being of 0.123. While the total effect given to subjective well-being is 0.371, where the direct effect is greater than the indirect effect. The contribution of religiosity and mindfulness to subjective well-being is 47.2%, and 52.8% is influenced by other factors not examined in this study.

Keywords: Subjective Well-being, Religiosity, *Mindfulness*, Pensionary.

1. PENDAHULUAN

Sikap yang ditunjukkan individu dalam menyikapi masa pensiun dapat berbeda-beda, ada yang menyikapi dengan perasaan positif maupun negatif. Diantaranya stres karena akan kehilangan sumber keuangan, (Orbuch dkk dalam Kurniasari, 2017), yang kemudian dapat mengakibatkan kondisi *post power syndrome*, (Hakim, 2007). Oleh karenanya penting untuk meneliti kesejahteraan subjektif pensiunan. Secara khusus penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh religiusitas terhadap kesejahteraan subjektif pensiunan, yang dimediasi oleh *mindfulness*.

Berdasarkan hasil wawancara awal yang dilakukan penulis ditemukan bahwa respon yang ditunjukkan terhadap masa pensiun cukup beragam, dimana menggambarkan dinamika kesejahteraan subjektif pensiunan. Terdapat subjek yang menyambut masa pensiun dengan perasaan positif karena menganggap masa pensiun merupakan waktu untuk beristirahat dan karena tekanan-tekanan yang dahulu diterima dari pekerjaan menghilang ketika sudah pensiun. Perasaan positif terhadap masa pensiun ini juga turut disebabkan karena adanya kesiapan dan kesadaran dalam diri subjek untuk menghadapi masa pensiun. Sementara itu, terdapat pula subjek yang merasakan perasaan negatif setelah pensiun seperti kekhawatiran dan kegelisahan yang salah satunya disebabkan oleh faktor finansial yang menurun yaitu berkurangnya pemasukan keuangan, terutama jika masih adanya tuntutan yang belum diselesaikan seperti masih adanya tanggungan biaya pendidikan anak. Selain itu banyaknya waktu luang yang tersisa juga berpotensi untuk menimbulkan perasaan murung dan bosan dalam keseharian subjek.

Kesejahteraan subjektif penting bagi pensiunan karena jika pensiunan memiliki kesejahteraan subjektif yang baik, maka pensiunan akan merasakan emosi positif yang lebih besar dan kepuasan terhadap kehidupannya. Dengan adanya hal tersebut pada diri pensiunan dapat memberikan dampak positif bagi kondisi fisik maupun psikis pensiunan, sehingga diharapkan pensiunan mampu menjalani kehidupannya secara optimal.

Kesejahteraan subjektif secara luas merupakan kebahagiaan yang mengacu pada keseluruhan kepuasan hidup yang terdiri dari komponen kognitif dan juga komponen afeksi (Linley & Joseph, 2004, p.5). Kesejahteraan subjektif dapat diartikan sebagai evaluasi yang dilakukan individu terhadap kehidupannya, dimana penilaian dan reaksi afektif individu mengindikasikan bahwa kehidupan individu berjalan dengan baik atau sesuai dengan yang diinginkan (Diener dkk, 2015). Dapat dikatakan bahwa kesejahteraan subjektif merupakan suatu evaluasi menyeluruh yang menekankan pada penilaian atau persepsi positif individu mengenai kehidupan dan pengalaman-pengalaman yang dialami individu selama hidupnya.

Faktor-faktor yang mempengaruhi kesejahteraan subjektif diantaranya adalah harga diri, optimisme, kontrol diri, kepribadian ekstrovert, relasi sosial yang positif, (Diener, Scheneider, Campbell dalam Compton, 2005), pendidikan, (Sjabadhyni, 2008), religiusitas, (Diener & Ryan, 2009; Utami, 2012; Phillips & Ferguson, 2012), dukungan sosial, (Putri, 2016), keberfungsian keluarga, (Herawati & Endah, 2016) bersyukur, (Megawati, Lestari & Lestari, 2018), pema'afan, harga diri dan spiritualitas, (Dewi & Nasywa, 2019), dan *self-compassion* dan *mindfulness*, (Ge J, Wu J, Li K and Zheng Y, 2019).

Sebagaimana dikemukakan di atas bahwa kesejahteraan subjektif dapat dipengaruhi oleh beberapa faktor, salah satunya disebutkan oleh Diener & Ryan (2009), Utami, (2012), Phillips & Ferguson, (2012) dan Villani, dkk, (2019) adalah religiusitas. Religiusitas dapat mengembangkan kemampuan penyesuaian diri individu sehingga dapat mencapai kondisi kesejahteraan subjektif (Mukkaziyah & Suharman, 2016). You & Lim (2019) menemukan bahwa orientasi religius instrinsik menjadi prediktor yang signifikan dari kesejahteraan subjektif melalui makna kehidupan baik pada kelompok laki-laki maupun perempuan. Lebih lanjut orientasi religius ekstrinsik ditemukan sebagai prediktor signifikan dari kesejahteraan subjektif hanya pada kelompok perempuan. Dapat dikatakan bahwa religiusitas menentukan kesejahteraan subjektif seseorang. Menurut Mangunwijaya (dalam Mukkaziyah & Suharman, 2016) religiusitas menunjuk pada aspek religi yang telah dihayati oleh individu didalam hati dan diamalkan dalam perbuatannya.

Selain religiusitas, faktor lain yang juga dapat mempengaruhi kesejahteraan subjektif adalah *mindfulness*. Penelitian yang dilakukan Werty, dkk (2021) menunjukkan bahwa faktor *mindfulness* dapat menjadi prediktor tinggi atau rendahnya tingkat kesejahteraan subjektif. *Mindfulness* dapat menjadi prediktor bagi aspek kognitif pada kesejahteraan subjektif, semakin tinggi *mindfulness* maka semakin tinggi tingkat kepuasan hidup pada kesejahteraan subjektif (Citra, dkk, 2019). *Mindfulness* didefinisikan sebagai suatu keadaan dimana individu berfokus pada pengalaman saat ini dengan meregulasi atensi terhadap perubahan pikiran, perasaan, dan sensasi dari waktu ke waktu (Bishop dkk, 2004).

2. METODOLOGI

Metode statistik yang digunakan pada penelitian ini adalah metode penelitian kuantitatif dengan teknik analisis *Linear Regression* dengan pengolahan data menggunakan *software JASP* versi 0.16.3.0 *for windows*. Dalam penelitian ini digunakan teknik sampel total yang menggunakan seluruh anggota populasi dikarenakan jumlah populasi yang masih cukup terjangkau yakni sebanyak 50 orang pensiunan yaitu anggota Koperasi Masjid Jami'e Harapan Jaya Bekasi. Dalam penelitian ini kesejahteraan subjektif sebagai *dependent variable*, religiusitas sebagai *independent variable*, dan *mindfulness* sebagai *intervening variable*. Adapun skala yang digunakan dalam penelitian ini adalah skala kesejahteraan subjektif, skala religiusitas, dan skala *mindfulness*, dengan model Likert.

3. LANDASAN TEORI

3.1. Kesejahteraan Subjektif

Kesejahteraan subjektif (*Subjective well-being*) dapat diartikan sebagai evaluasi yang dilakukan individu terhadap kehidupannya, dimana penilaian dan reaksi afektif individu mengindikasikan bahwa kehidupan individu berjalan dengan baik atau sesuai dengan yang diinginkan (Diener dkk, 2015). *Subjective well-being* secara luas merupakan jumlah dari kepuasan hidup sebagai komponen kognitif, ditambah afek positif dikurangi afek negatif sebagai komponen afektif (Linley & Joseph, 2004, p.5). Dapat dikatakan bahwa kesejahteraan subjektif merupakan suatu evaluasi menyeluruh yang menekankan pada penilaian atau persepsi positif individu mengenai kehidupan dan pengalaman-pengalaman yang dialami individu selama hidupnya.

Diener (2006) menyatakan kesejahteraan subjektif (*subjective well-being*) terdiri dari tiga komponen yaitu, kepuasan hidup (*life satisfaction*), Afek positif (*positive affect*), dan afek negatif (*negative affect*).

a. Kepuasan Hidup (*Life Satisfaction*)

Kepuasan hidup merupakan bentuk penilaian dari hidup individu, meliputi kepuasan hidup keseluruhan (*life satisfaction*) yang merupakan evaluasi individu secara menyeluruh dan kepuasan pada domain tertentu dalam hidup (*domain satisfaction*) yang merupakan evaluasi individu pada domain dalam kehidupannya, seperti kesehatan fisik dan mental, pekerjaan, relasi sosial, dan keluarga.

b. Afek Positif (*Positive Affect*)

Afek positif merefleksikan bahwa kehidupan individu berjalan sesuai dengan apa yang individu tersebut inginkan. Afek positif dapat berupa bentuk perasaan senang, gembira, semangat, penuh perhatian, dan aktif.

c. Afek Negatif (*Negative Affect*)

Afek negatif merefleksikan perasaan kurang menyenangkan yang individu alami dalam hidupnya seperti perasaan sedih, kecewa, marah, khawatir, bersalah, dan gelisah.

Adapun faktor-faktor yang dapat mempengaruhi kesejahteraan subjektif terdiri dari berbagai faktor, yaitu:

a. Harga Diri

Campbell (Compton, 2005, p.48) menyatakan bahwa harga diri merupakan prediktor terpenting kesejahteraan subjektif. Harga diri yang tinggi akan membuat seseorang memiliki kontrol yang baik

terhadap rasa marah, mempunyai hubungan yang intim dan baik dengan orang lain, serta produktif dalam pekerjaan. Hal ini dapat menolong individu untuk mengembangkan hubungan interpersonal yang baik dan menciptakan kepribadian yang sehat.

b. Kontrol Diri

Kontrol diri diasosiasikan dengan kesejahteraan subjektif dalam berbagai konteks budaya yang berbeda, (Diener dkk, dalam Compton, 2005, p.48). Kontrol diri merupakan keyakinan individu bahwa dirinya mampu menunjukkan perilaku yang tepat untuk meningkatkan dampak yang baik dan mengurangi dampak yang buruk ketika sedang menghadapi suatu peristiwa (Compton, 2005, p.49).

c. Kepribadian Ekstrovert

Sejumlah penelitian menunjukkan bahwa kepribadian ekstrovert dapat menjadi prediktor yang signifikan dari subjective well-being (Diener, 1999). Individu yang ekstrovert biasanya memiliki lebih banyak teman dan relasi sosial, memiliki sensitivitas yang besar terhadap penghargaan positif, dan cenderung mengalami emosi yang positif (Compton, 2005, p.50).

d. Optimisme

Secara umum, individu yang optimis terhadap masa depannya akan merasa lebih bahagia dan puas dengan kehidupannya, (Diener, dalam Compton 2005, p.51). Schneider (Campton, 2005, p.52) menyatakan bahwa untuk mendapatkan kesejahteraan, sikap optimis

- yang dimiliki oleh individu harus bersifat realistis.
- e. Relasi Sosial yang Positif
Relasi sosial yang positif menjadi salah satu prediktor yang kuat dari kesejahteraan subjektif. Relasi sosial yang positif dapat tercipta jika adanya dukungan sosial dan keintiman emosional. Hubungan yang didalamnya ada dukungan dan keintiman akan membuat individu mampu mengembangkan harga diri, meminimalkan masalah-masalah psikologis, dan membuat individu menjadi sehat secara fisik (Compton, 2005, p.52).
 - f. Makna dan Tujuan Hidup
Mempunyai makna dan tujuan dalam hidup adalah prediktor yang juga penting dalam kesejahteraan subjektif, dalam penelitian kesejahteraan subjektif variabel ini sering diukur sebagai religiusitas (Myres dalam Compton, 2005, p.53). Sejumlah penelitian menunjukkan bahwa individu yang memiliki keyakinan religius yang besar, merasa religiusitas berperan penting dalam kehidupan, dan frekuensi melaksanakan ibadah yang lebih besar akan memiliki kesejahteraan yang lebih baik (Compton, 2005, p.53).
 - g. Dukungan Sosial
Putri (2016) menyatakan bahwa dukungan sosial dapat menjadi salah satu prediktor dari kesejahteraan subjektif sebagai faktor eksternal. Dukungan sosial adalah persepsi individu mengenai ketersediaan bantuan dari individu lain yang dirasakan oleh individu tanpa adanya kehadiran fisik dari individu yang memberikan banruan. Dukungan sosial dapat digunakan untuk meningkatkan kesejahteraan, membantu menghadapi masalah dan tuntutan hidup, sebagai penyangga stress, sehingga dapat memberikan perasaan nyaman secara fisik dan psikologis (Putri, 2016).
 - h. Kecerdasan Emosional
Kecerdasan emosional adalah salah satu faktor internal yang dapat mempengaruhi kesejahteraan subjektif. Kecerdasan emosi adalah serangkaian keterampilan yang dimiliki individu dalam mengatur suasana hati untuk dapat merasa optimis dan bahagia melalui kemampuan untuk memahami diri sendiri dan orang lain, berinteraksi dengan orang lain, mengatur dan mengendalikan emosi, serta beradaptasi terhadap berbagai tuntutan dan perubahan hidup, (Putri, 2016). *Diduga, mindfulness* merupakan komponen terkait dengan kecerdasan emosi.

3.2. Religiusitas

Religiusitas merupakan keyakinan kepada Tuhan yang dimiliki serta dihayati oleh individu, dan menjadi suatu esensi yang begitu penting dan lekat dalam kehidupan beberapa individu. Ancok & Suroso (2000, p.76) mengemukakan bahwa religiusitas atau keberagamaan dapat meliputi berbagai dimensi kehidupan, religiusitas bukan hanya terjadi ketika individu melakukan perilaku ritual (beribadah), melainkan juga ketika melakukan aktivitas lain yang didorong oleh kekuatan supranatural. Bukan hanya yang berkaitan dengan aktivitas yang tampak dan terlihat, tetapi juga aktivitas yang tidak tampak dan terjadi dalam hati

individu. Artinya, religiusitas mencakup dimensi kehidupan dan aktivitas atau ritual ibadah serta aktivitas lain yang didorong oleh kekuatan supranatural yang menjadikan individu disebut sebagai individu beragama (being religious). Sementara itu, dalam perspektif Islam, keberagamaan atau religiusitas digambarkan bukan hanya lewat bentuk ibadah ritual saja, melainkan juga diwujudkan dalam aktivitas-aktivitas lainnya. Sebagai suatu sistem yang menyeluruh, Islam mendorong pemeluknya untuk beragama secara menyeluruh pula (Ancok & Suroso, 2000, p.80).

Ancok & Suroso (2000, p.80) mengemukakan dimensi-dimensi religiusitas yang mengacu pada dimensi-dimensi religiusitas dari Glock & Stark sebagai berikut:

- a. Dimensi Keyakinan
Dimensi ini menunjuk pada seberapa tingkat keyakinan terhadap kebenaran ajaran-ajaran agamanya, terutama terhadap ajaran-ajaran yang bersifat fundamental dan dogmatik. Dimensi ini meliputi keyakinan tentang Allah, para malaikat, Nabi/Rasul, kitab-kitab Allah, surga dan neraka, serta qadha dan qadar.
- b. Dimensi Peribadatan
Dimensi ini menunjuk pada seberapa tingkat keparuhan Muslim dalam mengerjakan kegiatan-kegiatan ritual sebagaimana diperintahkan dan dianjurkan oleh agamanya. Dimensi ini menyangkut pelaksanaan shalat, puasa, zakat, haji, membaca Al-Quran, doa, zikir, dan sebagainya.
- c. Dimensi Pengamalan
Dimensi ini menunjuk pada seberapa tingkatan Muslim berperilaku dimotivasi oleh ajaran-ajaran agamanya, yaitu bagaimana individu berelasi dengan dunianya terutama dengan manusia lain.

Dimensi ini meliputi perilaku suka menolong, bekerjasama, mensejahterakan dan menumbuhkembangkan orang lain, menegakkan keadilan dan kebenaran, dan sebagainya.

3.3. *Mindfulness*

Mindfulness sering didefinisikan sebagai keadaan dari memperhatikan dan menyadari apa yang sedang terjadi saat ini (Brown & Ryan, 2003). Nyanaponika Thera (dalam Brown & Ryan, 2003) menyatakan *mindfulness* adalah kesadaran yang jelas dan tulus terhadap apa yang sebenarnya terjadi pada diri dan dalam diri kita pada waktu ke waktu. Artinya dapat dikatakan bahwa *mindfulness* merupakan suatu keadaan dimana individu memfokuskan perhatian dan kesadarannya pada pikiran dan perasaan yang dirasakan terhadap momen yang sedang terjadi saat ini. Menurut Langer (dalam Santrock, 2012, p.333) *mindfulness* adalah kewaspadaan, penuh perhatian, dan fleksibel secara kognitif dalam menjalani aktivitas dan tugas sehari-hari. Pendapat yang serupa juga diungkapkan (Bishop dkk, 2004) yang menyatakan bahwa *Mindfulness* didefinisikan sebagai suatu keadaan dimana individu berfokus pada pengalaman saat ini dengan meregulasi atensi terhadap perubahan pikiran, perasaan, dan sensasi dari waktu ke waktu. Dapat diartikan bahwa untuk mencapai *mindfulness* individu perlu menerima tanpa menghakimi segala kesadaran, pikiran, dan perasaan yang ada dalam diri pada saat ini.

Menurut Baer, dkk (2008) *mindfulness* memiliki lima aspek yang terdiri dari:

- a. *Observing*
Observing adalah bagaimana individu menyadari atau memperhatikan pengalaman internal

- dan eksternal seperti, sensasi, kognisi, emosi, penglihatan, suara, dan bau.
- b. *Describing*
Describing merupakan kemampuan individu untuk menjelaskan pengalaman internal dengan jelas.
- c. *Acting With Awareness*
Acting with awareness adalah ketika individu mengalami suatu aktivitas pada satu momen dan secara bersamaan tetap dapat menjaga perhatian untuk fokus di tempat lain.
- d. *Non Judging of Inner Experience*
Non-judging of inner experience adalah bersikap tidak mengevaluasi (menerima) pemikiran dan perasaan sendiri.
- e. *Non Reacting to Inner Experience*
Non-reacting to inner experience adalah ketika individu memiliki kecenderungan untuk membebaskan pikiran dan perasaan untuk hadir dan menghilang, tanpa terjebak maupun larut dalam di dalamnya.

4. HASIL DAN PEMBAHASAN

Tabel 4.1
Data Demografis Penyebaran
Responden Penelitian

Kategori	Frekuensi	Presentase
Usia		
a. 55 – 65 Tahun	32	64%
b. 66 – 75 Tahun	18	36%
Jenis Kelamin		
a. Pria	28	56%
b. Wanita	22	44%
Pendidikan		
Terakhir	9	18%
a. SMA	3	6%
b. D3	25	50%
c. S1	11	22%
d. S2	2	4%
e. S3		
Pekerjaan sebelum		
Pensiun	19	38%
a. PNS	20	40%
b. Pegawai Swasta	11	22%
c. Lainnya		

Lama Pensiun		
a. < 1Tahun	1	2%
b. 1-5 Tahun	25	50%
c. 5-10Tahun	20	40%
d. > 10 Tahun	4	8%
Total	50	100%

Berdasarkan pada tabel 4.1 dapat diketahui bahwa jumlah responden berjenis kelamin pria lebih mendominasi yaitu sebanyak 56% atau 28 orang sementara responden berjenis kelamin wanita berjumlah 22 orang, dengan rentang usia 55-65 tahun sebanyak 32 orang dan rentang usia 66-75 tahun sebanyak 18 orang.

Terkait dengan jenjang pendidikan terakhir responden, dimulai dari jenjang pendidikan SMA – S3 dengan jumlah jenjang pendidikan terbesar adalah S1 yakni 50% dan yang terkecil adalah jenjang pendidikan S3 dengan jumlah presentase sebesar 4%. Sementara untuk pekerjaan terakhir sebelum pensiun didominasi oleh Pegawai Swasta sebesar sebanyak 20 orang dengan jumlah presentase sebesar 40%. Untuk lama waktu pensiun diketahui terdapat paling banyak responden yang pensiun dalam kurun waktu 1-5 tahun yakni 25 orang dengan jumlah presentase sebesar 50%.

Berdasarkan hasil penelitian, diperoleh kesimpulan bahwa ada pengaruh langsung, secara signifikan, Religiusitas terhadap *Mindfulness* sebesar 0,665 dengan signifikansi < 0,001. Hal tersebut sesuai dengan hasil penelitian dari Trammel, Park & Karlsson, (2021), bahwa religiusitas, khususnya praktek keagamaan berpengaruh pada *mindfulness*.

Selain itu, hasil penelitian, menunjukkan pula bahwa ada pengaruh langsung, secara signifikan, *Mindfulness* terhadap Kesejahteraan Subjektif sebesar 0,497 dengan signifikansi sebesar 0,001 < 0,05. Hal tersebut sesuai dengan hasil penelitian dari Ge J, Wu J,

Li K & Zheng Y, (2019), bahwa *mindfulness* secara signifikan berpengaruh terhadap kesejahteraan subjektif.

Kemudian, hasil penelitian menunjukkan bahwa ada pengaruh langsung secara tidak signifikan antara Religiusitas terhadap Kesejahteraan Subjektif sebesar 0,248 dengan signifikansi sebesar $0,087 > 0,05$. Hal tersebut sesuai dengan hasil penelitian dari Diener & Ryan (2009), Utami, (2012), Phillips & Ferguson, (2012), dan Villani, dkk, (2019) bahwa religiusitas berpengaruh terhadap kesejahteraan subjektif.

Berdasarkan analisis data penelitian, diperoleh hasil bahwa ada pengaruh langsung religiusitas melalui *mindfulness* terhadap kesejahteraan subjektif sebesar 0,248, dan pengaruh tidak langsung religiusitas melalui *mindfulness* terhadap kesejahteraan subjektif sebesar 0,123. Sementara pengaruh total yang diberikan religiusitas terhadap kesejahteraan subjektif adalah 0,371, dimana pengaruh langsung lebih besar dari pada pengaruh tidak langsung.

Kontribusi religiusitas dan *mindfulness* terhadap kesejahteraan subjektif yaitu sebesar 47,2 %, dan sebesar 52,8 % dipengaruhi oleh faktor lain yang tidak diteliti dalam penelitian ini, seperti faktor harga diri, optimisme, kontrol diri, kepribadian ekstrovert, relasi sosial yang positif (Diener, Scheneider, Campbell dalam Compton, 2005) dan dukungan sosial (Putri, 2016).

5. KESIMPULAN DAN SARAN

Berdasarkan hasil analisis data dan pembahasan yang telah diuraikan pada bab-bab sebelumnya, maka dapat disimpulkan bahwa ada pengaruh langsung religiusitas melalui

mindfulness terhadap kesejahteraan subjektif dan pengaruh tidak langsung religiusitas melalui *mindfulness* terhadap kesejahteraan subjektif. Sementara pengaruh total yang diberikan religiusitas terhadap kesejahteraan subjektif adalah 0,371, dimana pengaruh langsung lebih besar dari pada pengaruh tidak langsung.

DAFTAR PUSTAKA

- Ancok, D., Suroso, F.N. (2000) Psikologi Islami. Pustaka Pelajar. Yogyakarta.
- 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. DOI: 10.1177/1073191107313003. Diakses melalui https://www.researchgate.net/publication/5540946_Construct_V alidity_of_the_Five_Facet_Min dfulness_Questionnaire_in_Med itating_and_Nonmeditating_Sa mples pada 9 Maret 2022 pukul 15.29.
- Bishop, S. R., Lau, M., Shapiro, S., Carlson, L., Anderson, N. D., Carmody, J., ... & Devins, G. (2004). *Mindfulness: a proposed operational definition. Clinical psychology: Science and practice*, 11(3), 230. . Diakses melalui https://www.academia.edu/15072044/Mindfulness_A_Proposed_Operational_Definition pada 10 Maret 2022 pukul 21.00.
- Brown, K. W., & Ryan, R. M. (2003). The benefits of being present: *mindfulness* and its role in psychological well-being. *Journal of personality and social psychology*, 84(4),

822. Diakses melalui https://selfdeterminationtheory.org/SDT/documents/2003_Brown_Ryan.pdf pada 15 Maret 2022 pukul 22.50.
- Citra, F., Rahayu, M., & Khasanah, A. N. (2019). Hubungan Antara *Mindfulness* dengan *Subjective well-being* pada Lansia di Panti Sosial Tresna Werdha Budi Pertiwi Bandung. *Prosiding Psikologi*. Universitas Islam Bandung. Diakses melalui <http://karyailmiah.unisba.ac.id/index.php/psikologi/article/view/17716> pada 24 Februari 2022 pukul 18.54.
- Compton, William C. (2005). *Introduction to Positive Psychology*. Belmont: Thomson Wadsworth.
- Compton, William C., Hoffman, E. (2019). *Positive Psychology The Science of Happiness and Flourishing*. Thousand Oaks : SAGE Publications.
- Dewi, L., & Nasywa, N. (2019). Faktor-faktor yang Mempengaruhi Subjective Well-being. *Jurnal Psikologi Terapan dan Pendidikan*. ISSN: 2715-2456 Vol. 1, No. 1, Mei 2019, pp. 54-62.
- Diener, E. (1984). Subjective Well-Being. American Psychologist Association. Diakses melalui http://labs.psychology.illinois.edu/~ediener/Documents/Diener_1984.pdf pada 11 Maret 2022 pukul 10.11.
- Diener, E., Oishi, S., & Lucas, R. E. (2015). National accounts of subjective well-being. *American psychologist*, 70(3), 234. Diakses melalui <https://doi.apa.org/doi/10.1037/a0038899> pada 6 April 2022 pukul 20.59.
- Diener, E., Sapyta, J., & Suh, E. (1998). Subjective well-being is essential to well-being. *Psychological Inquiry*, 9, 33–37. Diakses melalui http://dx.doi.org/10.1207/s15327965pli0901_3 pada 7 April 2022 pukul 10.00.
- Diener, E & Ryan, Katherine. (2009). Subjective Well-being : A General Overview. *South African Journal of Psychology*. 39(4), 391-406. Diakses melalui <https://doi.org/10.1177%2F008124630903900402> pada 20 Mei 2022 pukul 12.06.
- Diener, E. (2006). Guidelines for national indicators of subjective well-being and ill-being. In *Journal of Happiness Studies: An Interdisciplinary Forum on Subjective Well-Being*. Springer. Diakses melalui <https://psycnet.apa.org/doi/10.1007/s10902-006-9000-y> pada 25 Mei 2022 pukul 11.14.
- Ge J, Wu J, Li K & Zheng Y. (2019). Self-Compassion and Subjective Well-Being Mediate the Impact of Mindfulness on Balanced Time Perspective in Chinese College Students. *Front. Psychol*. 10:367. doi: 10.3389/fpsyg.2019.00367.
- Herawati, T., & Endah, N. Y., (2016). The Effect of Family Function and Conflict on Family Subjective Well-being with Migrant Husband. *Journal of Family Sciences*, E-ISSN : 2460-2329, 2016, Vol. 01, No. 02, 1-12.
- Hurlock, E.B (1996). *Psikologi Perkembangan: Suatu Pendekatan Sepanjang Rentang Kehidupan*. (Edisi 5). Erlangga, Surabaya.
- Linley, P. A., & Joseph, S. (Eds.). (2004). *Positive psychology in practice*. John Wiley & Sons, Inc. Diakses melalui <https://www.academia.edu/2658>

- 1508/Positive Psychology in Practice pada 4 Maret 2022 pukul 21.10.
- Megawati, P., Lestari, S., & Lestrari, R. (2019). Gratitude training to improve subjective well-being among adolescents living in orphanages. *Humanitas Indonesian Psychological Journal*. Vol. 16, No. 1, February 2019, 13-22.
- Muzakkiyah, N., Suharman. (2016). Religiusitas, Penyesuaian Diri dan Subjektive Well Being. *Persona: Jurnal Psikologi Indonesia*, 5(01). Diakses melalui <http://jurnal.untag-sby.ac.id/index.php/persona/article/view/739> pada 3 Maret 2022 pukul 14.48.
- Phillips, W.J., & Ferguson, S.J., (2012). Self-compassion: A resource for positive aging. *Journals of Gerontology Series B: Psychological Sciences and Social Sciences*, doi:10.1093/geronb/gbs091.
- Putri, D. R. (2016). Peran dukungan sosial dan kecerdasan emosi terhadap kesejahteraan subjektif pada remaja awal. *Indigenous: Jurnal Ilmiah Psikologi*, 1(1), 12-22. Diakses melalui <https://journals.ums.ac.id/index.php/indigenous/article/view/1770> pada 21 April 2022 pukul 11.19.
- Santrock, J.W. (2012). *Life Span Development: Perkembangan Masa Hidup* (Edisi 13 Jilid 1). Erlangga, Surabaya.
- Sjabadhyni, B. (2008). Menggapai *Subjective Well-Being*: Proil Penganggur Terdidik dan Implikasinya bagi Individu & Masyarakat. *Jurnal Psikologi Indonesia*, No. 2, 130-137, ISSN. 0853-3098.
- Utami, M. S. (2012). Religiusitas, Koping Religiusitas dan Kesejahteraan Subjektif. *JURNAL PSIKOLOGI*, VOLUME 39, NO. 1, JUNI 2012: 46 – 66.
- Werty, M. Z., Situmorang, N. Z., & Mujidin, M. (2021). Hubungan antara Mindfulness dan Kesejahteraan Subjektif Mahasiswa Selama Pandemi. *Analitika: Jurnal Magister Psikologi UMA*, 13(1), 12-23. DOI: <http://doi.org/10.31289/analitika.v13i1.4349>. Diakses melalui <https://ojs.uma.ac.id/index.php/analitika/article/view/4349> pada 11 Maret 2022 pukul 11.41.
- You, S., & Lim, S. A. (2019). Religious orientation and subjective well-being: The mediating role of meaning in life. *Journal of Psychology and Theology*, 47(1), 34-47. Diakses melalui <https://doi.org/10.1177%2F0091647118795180> pada 20 Mei 2022 pukul 11.21.
- Villani, D., Sorgente, A., Iannello, P., & Antonietti, A. (2019) The Role of Spirituality and Religiosity in Subjective Well-Being of Individuals With Different Religious Status. *Front. Psychol.* 10:1525. doi: 10.3389/fpsyg.2019.0152.