

## **Efektivitas Konseling Kognitif Berbasis Mindfulness Untuk Meningkatkan Kesejahteraan Psikologis Pada Remaja**

### **SKRIPSI**

Oleh  
**Siti Ranti Nurhidayah**  
[rantisiti1991@gmail.com](mailto:rantisiti1991@gmail.com)

### **ABSTRAK**

Remaja mengalami perbedaan dan perubahan secara fisik, psikis, maupun sosial sehingga dapat memunculkan beberapa masalah-masalah yang dapat mengganggu kesejahteraan psikologis. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui eektivitas mindfulness terhadap kesejahteraan psikologis (psychological well-being) pada siswa kelas XI di SMK Singaparna. Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif menggunakan metode eksperimen dengan desain *Single subject Reaseach* dengan populasi dalam penelitian ini seluruh siswa kelas XI di SMK Singaparna yang berjumlah 465 siswa. Penentuan sampel menggunakan teknik purporsive sampling. Data diperoleh dengan menggunakan skala kesejahteraan psikologis. Uji validitas menggunakan proram SPSS for Windowsrelease 25. Uji reliabilitas menggunakan rumus Alpha Cronbach dengan program SPSS for Windowsrelease 25.0 diperoleh koefisien reliabilitas skala kesejahteraan psikologis (psychological well-being) sebesar 0,826. Secara umum kesejahteraan psikologis siswa SMK Singaparna 11,0% (23 orang) berada pada kategori tinggi, 73,3% (154 orang) berada pada kategori sedang dan 15,7% (33 orang) berada pada kategori rendah. Penelitian ini juga menyajikan hasil penelitian eksperimen yang menyangkut Single subject, menggunakan desain eksperimen dengan model *Single Subject Reaseach Pretest -Posttest Desaign* untuk melihat eektivitas konseling kognitif berbasis mindfulness dalam meningkatkan kesejahteraan psikologis remaja. Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat peningkatan skor tingkat kesejahteraan psikologis setelah pemberian perlakuan intervensi. Dengan demikian, konseling kognitif berbasis mindfulness efektif dalam meningkatkan kesejahteraan psikologis pada remaja, khususnya pada aspek pertumbuhan pribadi dan hubungan poditif dengan orang lain.

**Kata kunci:** *Mindfulness, Kesejahteraan Psikologis, Remaja*