

HUBUNGAN ANTARA *MINDFULNESS* DENGAN *SUBJECTIVE WELL-BEING* PADA DOKTER INTERNSIP

Kamila Sekar Arum & Esti Hayu Purnamaningsih

INTISARI

Profesi dokter merupakan salah satu profesi yang rentan terhadap *subjective well-being* yang rendah karena mereka dihadapkan pada berbagai *stressor* setiap harinya. Salah satu masa paling rentan adalah pada saat internsip dimana para dokter dihadapkan pada peran dan lingkungan kerja yang baru. *Subjective well-being* menjadi sangat penting untuk dijaga oleh dokter karena dapat berakibat buruk bagi pelayanan kesehatan. Salah satu faktor yang dapat mempengaruhi *subjective well-being* seorang dokter adalah *mindfulness*. Oleh karena itu, penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara *mindfulness* dan *subjective well-being* pada dokter internsip (n=121). Penelitian ini menggunakan metode survey. Skala yang digunakan dalam penelitian ini adalah *Positive and Negative Affect Schedule* yang terdiri dari 43 aitem dan *Satisfaction with Life Scale* yang terdiri dari 5 aitem untuk mengukur *subjective well-being*, serta *Mindful Attention Awareness Scale* yang terdiri dari 15 aitem untuk mengukur *mindfulness*. Hasil penelitian yang dianalisis dengan teknik korelasi *Product Moment Pearson* menunjukkan adanya hubungan yang positif antara *mindfulness* dan *subjective well-being* ($r=0,452$, $p<0,01$). *Mindfulness* memiliki sumbangan efektif terhadap *subjective well-being* sebesar 20,4%.

Kata kunci: *mindfulness*, *subjective well-being*, dokter, dokter internsip



***CORRELATION BETWEEN MINDFULNESS AND SUBJECTIVE WELL-BEING
AMONG INTERNSHIP DOCTORS***

Kamila Sekar Arum & Esti Hayu Purnamaningsih

ABSTRACT

Doctor is a profession which prone to low levels of subjective well-being due to the amount of everyday stressors. One of the most stressful moment in doctor's life is internship year when doctors have to face new role and working environment. Subjective well-being becomes crucial to be maintained since it can negatively affect the healthcare. Subjective well-being is influenced by many factors, one of which is mindfulness. Therefore, this research aim to find out the correlation between mindfulness and subjective well-being among internship doctors (n=121). This research used survey method for collecting data. Forty-three items Positive and Negative Affect Schedule and 5-items Satisfaction with Life Scale were used to assess subjective well-being, while 15-items Mindful Attention Awareness Scale was used to assess mindfulness. Based on Pearson's Product-Moment Correlation mindfulness has positive correlation towards subjective well-being ($r=0.452$, $p<0.01$) with 20,4% effective contribution.

Keywords: mindfulness, subjective well-being, doctor, internship doctor