

Hubungan Mindfulness dan Mind Wandering dengan Adaptabilitas Karier pada Mahasiswa Tingkat Akhir di Indonesia = The Correlations of Mindfulness and Mind Wandering to Career Adaptability Among Senior Year College Students in Indonesia

Muhammad Aldhany, author

Deskripsi Lengkap: <https://lib.ui.ac.id/detail?id=20515133&lokasi=lokal>

Abstrak

Mahasiswa pada tingkat akhir memiliki banyak kewajiban yang hendak dipikul, terutama tugas akhir dan kesiapan untuk mencari kerja setelah lulus. Penelitian sebelumnya menemukan bahwa mindfulness memiliki peran dengan adaptabilitas serta nilai akademis mahasiswa. Meskipun begitu, adaptabilitas yang dimaksud tidak secara spesifik berada dalam ranah karier yang sesuai dengan kebutuhan mahasiswa tingkat akhir. Disamping itu, mindfulness memiliki konstruk yang berlawanan, mind wandering yang terbilang merupakan hambatan dalam mengerjakan tugas seperti tugas akhir dan tugas dalam dunia kerja nanti. Tujuan penelitian ini adalah untuk mencari hubungan mindfulness dan mind wandering dengan adaptabilitas karier mahasiswa tingkat akhir, terutama yang sedang menjalankan mata kuliah tugas akhir atau skripsi. Penelitian ini menggunakan Career Adapt-Abilities Scale (CAAS; Savickas & Porfeli, 2012), Mindfulness Attention Awareness Scale (MAAS; Brown & Ryan, 2003), dan Mind Wandering Questionnaire (MWQ; Mrazek et al., 2013). Dengan memperoleh 370 partisipan, ditemukan hubungan positif antara mindfulness dengan adaptabilitas karier, dan hubungan negatif antara mind wandering dengan adaptabilitas karier. Dengan ini, diketahui pentingnya mindfulness bagi mahasiswa tingkat akhir untuk persiapan karier serta pentingnya mengurangi mind wandering.

.....Students of the final year have many obligations to bear, especially their final project and readiness to look for a job after graduation. Previous research has found that mindfulness has a role in the adaptability and academic grades of students. However, the research's adaptability is not specifically in the career domain which suits the needs of final year students. Besides that, mindfulness has the opposite construct, mind wandering which is considered an obstacle in doing tasks such as final project and job-related tasks soon after hired. The purpose of this study is to find the relationship between mindfulness and mind wandering to career adaptability of the final year students, especially those who are currently carrying out their final project or thesis courses. This research is using the Career Adapt-Abilities Scale (CAAS; Savickas & Porfeli, 2012), Mindfulness Attention Awareness Scale (MAAS). ; Brown & Ryan, 2003), and Mind Wandering Questionnaire (MWQ; Mrazek et al., 2013). By obtaining 370 participants, a positive, significant correlation between mindfulness and career adaptability is found. Also, a negative, significant correlation between mind wandering and career adaptability is found. With this, it is known the importance of mindfulness for final year students for career preparation and the importance of reducing mind wandering