

RINGKASAN

Penelitian dengan judul “Pengaruh Dukungan Sosial, Kecerdasan Emosional, dan *Mindfulness* terhadap Kesejahteraan Psikologis pada Karyawan PT (Persero) KAI Daop 5 Purwokerto” ini bertujuan untuk menganalisis pengaruh masing-masing variabel independen terhadap kesejahteraan psikologis karyawan. Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan populasi sebanyak 140 karyawan kantor PT (Persero) KAI Daop 5 Purwokerto . Teknik pengambilan sampel menggunakan purposive sampling, dengan total sampel sebanyak 104 responden. Pengumpulan data dilakukan melalui penyebaran kuesioner, dan data dianalisis menggunakan regresi linier berganda melalui software IBM SPSS 25. Berdasarkan hasil analisis data, ditemukan bahwa: (1) Dukungan sosial berpengaruh positif terhadap kesejahteraan psikologis, (2) Kecerdasan emosional tidak berpengaruh terhadap kesejahteraan psikologis, (3) *Mindfulness* berpengaruh positif terhadap kesejahteraan psikologis. Penelitian ini menggunakan teori *Conservation of Resources* (COR) sebagai landasan teoritis yang menjelaskan bahwa individu akan berupaya mempertahankan dan mengembangkan sumber daya psikologis yang dimilikinya, seperti dukungan sosial, kecerdasan emosional, dan *mindfulness*, untuk menjaga serta meningkatkan kesejahteraan psikologisnya. Implikasi dari penelitian ini menunjukkan bahwa organisasi perlu memperhatikan aspek dukungan sosial, serta program peningkatan *mindfulness* sebagai bagian dari strategi untuk menjaga dan meningkatkan kesejahteraan psikologis karyawan. Penelitian ini juga diharapkan dapat menjadi referensi dalam pengembangan teori COR di lingkungan kerja.

Kata kunci: Dukungan sosial, kecerdasan emosional, *mindfulness*, kesejahteraan psikologis.

SUMMARY

The research titled "The Influence of Social Support, Emotional Intelligence, and Mindfulness on Psychological Well-Being of Employees at PT (Persero) KAI Daop 5 Purwokerto" aims to analyze the influence of each independent variable on employees' psychological well-being. This study uses a quantitative approach with a population of 140 employees from the PT (Persero) KAI Daop 5 Purwokerto office. The sampling technique used is purposive sampling, with a total sample of 104 respondents. Data collection was carried out through the distribution of questionnaires, and the data were analyzed using multiple linear regression through IBM SPSS 25 software. Based on the data analysis results, it was found that: (1) Social support has a positive influence on psychological well-being, (2) Emotional intelligence has no influence on psychological well-being, (3) Mindfulness has a positive influence on psychological well-being. This study uses the Conservation of Resources (COR) theory as the theoretical foundation, which explains that individuals will strive to maintain and develop their psychological resources, such as social support, emotional intelligence, and mindfulness, to sustain and enhance their psychological well-being. The implications of this study indicate that organizations should pay attention to the aspects of social support, as well as mindfulness enhancement programs, as part of strategies to maintain and improve employees' psychological well-being. This study is also expected to serve as a reference in the development of the COR theory in the workplace environment.

Keyword: social support, emotional intelligence, mindfulness, psychological well-being.