

BAB I

PENDAHULUAN

1.1. Latar Belakang Masalah

Setiap individu pernah mengalami berbagai peristiwa dalam hidupnya. Peristiwa tersebut bisa dianggap menyenangkan atau tidak, tergantung pada bagaimana evaluasi individu terhadap peristiwa yang dialaminya. Setiap individu juga dapat mengevaluasi tingkat kepuasan terhadap hidupnya secara keseluruhan, yaitu apakah individu sudah merasa puas terhadap hidupnya, atau mungkin masih merasa tidak puas terhadap hidupnya. Evaluasi individu terhadap hidupnya ini merupakan hal yang berkaitan dengan istilah “*subjective well-being*”. Diener, Lucas, dan Oishi (2002) mendefinisikan *subjective well-being* sebagai evaluasi kognitif dan afektif seseorang atas hidupnya secara keseluruhan. Evaluasi ini mencakup reaksi emosional terhadap peristiwa serta penilaian kognitif tentang kepuasan dan pemenuhan (Diener, Lucas, & Oishi, 2002). Berdasarkan definisi di atas, maka *subjective well-being* adalah evaluasi individu terhadap hidupnya secara menyeluruh, mencakup aspek afektif yaitu tinggi rendahnya afeksi positif dan negatif individu, serta aspek kognitif yaitu seberapa tinggi kepuasan yang dimiliki individu terhadap hidupnya.

Masih berkaitan dengan definisi sebelumnya, Nayana (2013) berpendapat bahwa dalam *subjective well-being*, individu yang baik kesejahteraan psikologisnya ketika ia merasa bahagia secara afektif dan puas dengan kehidupannya secara kognitif. Hal ini sejalan dengan ciri-ciri individu yang dapat dikatakan memiliki *subjective well-being* tinggi, yaitu: (1) kepuasan hidup yang dirasakannya tinggi; (2) level afeksi positifnya tinggi dan level afeksi negatifnya rendah. Kemudian individu memiliki *subjective well-being* yang rendah jika: (1) kepuasan hidup yang dirasakannya rendah; (2) level afeksi positifnya rendah dan level afeksi negatifnya tinggi (Nisfiannor & Rostiana, 2004). Berdasarkan beberapa pendapat di atas, maka individu idealnya lebih banyak merasakan

bahagia atau afeksi yang positif dibanding afeksi yang negatif, serta merasakan kepuasan terhadap hidupnya, agar memiliki *subjective well-being* yang tinggi.

Umumnya individu memiliki keinginan untuk merasakan kesejahteraan hidup, tetapi kenyataannya tidak setiap individu merasakan kesejahteraan dalam hidupnya. Masih banyak individu yang merasa tidak puas dengan hidupnya serta banyak juga yang merasa tidak bahagia. Di masa sekarang, hal tersebut juga dapat dilihat pada media sosial. Peneliti beberapa kali mengamati bahwa masih banyak individu yang sering mengeluh dalam unggahan media sosialnya, meski banyak juga individu yang mengunggah hal-hal positif pada media sosialnya.

Kemudian ada pendapat yang menyatakan bahwa *subjective well-being* yang rendah cenderung dialami oleh remaja (Here & Priyanto, 2014). Lebih lanjut, Here dan Priyanto (2014) juga berpendapat bahwa remaja banyak yang cenderung tidak puas akan kehidupannya, dan rendahnya kepuasan hidup serta lebih dominannya afeksi negatif seperti depresi dan bingung merupakan indikator bahwa remaja cenderung memiliki *subjective well-being* yang rendah. Pendapat tersebut juga berkaitan dengan penelitian lain yang mengatakan bahwa penderita depresi pada usia remaja menunjukkan peningkatan yang sangat tinggi dibandingkan dengan usia anak-anak dan usia dewasa (Darmayanti, 2008). Penelitian tersebut juga diperkuat dengan beberapa penelitian lainnya, seperti penelitian yang dilakukan oleh dr. Nova Riyanti Yusuf, Sp.KJ. pada kurang lebih 941 siswa sekolah di daerah Jakarta, hasilnya menunjukkan lebih dari 30 persen mengalami depresi dan 18,6 persen diantaranya memiliki keinginan untuk bunuh diri (dikutip dari Azizah, 2018). Ada juga penelitian yang menunjukkan bahwa hanya 51% dari sampel mahasiswa di Jakarta yang tidak mengalami depresi, dan sisanya mengalami mulai dari depresi ringan sampai depresi yang sangat tinggi (Amaliyah, Kinanthi, & Listiyandini, 2020). Berdasarkan penelitian-penelitian di atas, dapat diperkirakan bahwa remaja rentan memiliki *subjective well-being* yang rendah, dan dapat dilihat bahwa cukup banyak remaja mulai dari siswa sampai mahasiswa di Jakarta yang mengalami depresi.

Selain itu ada juga hasil penelitian yang dilakukan di Universitas Muhammadiyah Malang oleh Timur (2011) yang menunjukkan bahwa sebagian besar remaja akhir memiliki kepuasan hidup yang rendah (85%), sedangkan

sisanya adalah remaja akhir yang memiliki kepuasan hidup tinggi (15%). Berdasarkan penelitian tersebut dapat dilihat bahwa remaja akhir dengan kepuasan hidup yang rendah, jauh lebih banyak dibandingkan remaja akhir yang kepuasan hidupnya yang tinggi. Kemudian berdasarkan beberapa pendapat dan penelitian di atas, dapat dilihat bahwa adanya kesenjangan dalam hidup terutama pada remaja, yang idealnya merasakan kepuasan hidup dan kebahagiaan atau afeksi positif, tetapi kenyataannya masih banyak yang kurang merasakan kepuasan dan kebahagiaan dalam hidupnya, bahkan ada juga yang mengalami depresi.

Jika melihat penelitian-penelitian sebelumnya, *subjective well-being* kerap dikaitkan dengan beberapa variabel lain yang mungkin bisa mempengaruhi *subjective well-being*, misalnya seperti kebersyukuran, *self-esteem*, kepribadian, dukungan sosial, dan salah satunya adalah *mindfulness*. Beberapa penelitian sebelumnya pernah meneliti hubungan antara *mindfulness* dengan *subjective well-being*, seperti penelitian yang dilakukan oleh Zubair, Kamal, dan Artemeva (2018) kepada mahasiswa Pakistan dan Rusia yang hasilnya menunjukkan bahwa *mindfulness* berhubungan positif dengan *resilience* dan *subjective well-being*. Hasil penelitian tersebut didukung dengan penelitian yang dilakukan oleh Yani, Rahayu, dan Khasanah (2020) yang menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara *mindfulness* dengan *subjective well-being* remaja panti asuhan. Berdasarkan beberapa penelitian di atas, dapat dilihat bahwa *mindfulness* memiliki hubungan yang positif dan signifikan dengan *subjective well-being*. Artinya semakin tinggi skor *mindfulness* individu maka akan semakin tinggi juga *subjective well-being* yang dimilikinya, dan begitu juga sebaliknya.

Mindfulness sendiri menurut Brown dan Ryan (2003) memiliki definisi perhatian dan kesadaran yang ditingkatkan akan pengalaman saat ini atau realitas saat ini. Jika dikaitkan dengan beberapa penelitian di atas, maka individu yang meningkatkan perhatian dan kesadarannya terhadap realitas, *subjective well-being* yang dimilikinya juga akan meningkat.

Kemudian berdasarkan penelitian terkait, *mindfulness* juga menghasilkan dampak yang positif dan berkontribusi pada kesejahteraan (*well-being*) dan kebahagiaan (*happiness*) individu (Brown & Ryan, 2003; Brown, Ryan, & Creswell, 2007). Penelitian tersebut diperkuat dengan beberapa hasil penelitian

lain, seperti penelitian oleh Waskito, Loekmono, dan Dwikurnaningsih (2018) yang menunjukkan adanya hubungan yang signifikan dan positif antara *mindfulness* dengan kepuasan hidup mahasiswa, artinya semakin tinggi *mindfulness* maka akan semakin tinggi kepuasannya, begitu juga sebaliknya. Selain itu juga ada penelitian yang dilakukan oleh Savitri dan Listiyandini (2017), dengan hasil penelitian yang menunjukkan bahwa *mindfulness* memiliki peran positif serta signifikan terhadap setiap dimensi kesejahteraan psikologis remaja. Dengan begitu jika *mindfulness* semakin tinggi, maka semakin tinggi kesejahteraan psikologisnya, begitu juga sebaliknya. Kemudian ada juga penelitian oleh Fourianalistyawati dan Listiyandini (2017), yang hasil penelitiannya menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang negatif dan signifikan antara *mindfulness* dan depresi. Artinya semakin tinggi *mindfulness* individu, maka tingkat depresinya akan semakin rendah, begitu juga sebaliknya.

Berdasarkan hasil-hasil penelitian yang dipaparkan di atas, dapat dilihat bahwa *mindfulness* memiliki hubungan yang positif terhadap variabel-variabel seperti kepuasan hidup dan kesejahteraan psikologis, dimana kedua variabel tersebut memiliki keterkaitan dengan *subjective well-being*. Selain itu, *mindfulness* juga memiliki hubungan yang negatif dengan depresi, dimana depresi merupakan variabel yang berlawanan dengan *subjective well-being*, dan penelitian tersebut menunjukkan bahwa tingkat depresi akan semakin rendah jika *mindfulness* yang dimiliki individu semakin tinggi.

Kemudian dari beberapa pendapat dan penelitian yang sudah dipaparkan di atas, banyak pendapat dan penelitian yang mengarah pada hubungan positif antara *mindfulness* dengan *subjective well-being*. Berdasarkan hal tersebut, peneliti berpikir bahwa pengaruh *mindfulness* terhadap *subjective well-being* penting untuk diteliti. Maka penelitian ini bertujuan untuk melihat apakah terdapat pengaruh *mindfulness* terhadap *subjective well-being*. Kemudian subjek dalam penelitian ini adalah remaja akhir, yaitu remaja dengan rentang usia sekitar 18-21 tahun. Remaja akhir dipilih menjadi subjek karena pertimbangan sikap remaja akhir relatif stabil, hal ini berarti bahwa remaja senang atau tidak senang, suka atau tidak suka terhadap suatu objek tertentu, didasarkan oleh hasil pemikirannya sendiri (Sutandi, 2011), maka remaja akhir diduga sudah lebih mengetahui

kepuasan hidup dan afeksi yang dirasakannya sendiri dibandingkan dengan remaja awal atau anak-anak. Kemudian pertimbangan memilih subjek remaja akhir juga didasarkan pada penelitian-penelitian yang telah dipaparkan di atas yang terkait dengan *subjective well-being*, yang subjeknya didominasi oleh remaja akhir dan juga mahasiswa atau siswa yang usianya juga dekat atau termasuk pada usia remaja akhir. Dengan demikian penelitian ini berjudul “Pengaruh *Mindfulness* terhadap *Subjective Well-Being* pada Remaja Akhir”.

1.2. Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah yang telah dijabarkan, maka permasalahan dalam penelitian ini dapat diidentifikasi sebagai berikut:

1. Bagaimana gambaran *subjective well-being* pada remaja akhir?
2. Apakah terdapat pengaruh *mindfulness* terhadap *subjective well-being* pada remaja akhir?

1.3. Pembatasan Masalah

Berdasarkan identifikasi masalah yang telah dipaparkan, maka penelitian ini memiliki batasan masalah. Adapun batasan masalah pada penelitian ini yaitu penelitian hanya dilakukan pada remaja akhir yang tinggal di DKI Jakarta karena berbagai faktor seperti keterbatasan waktu, materi, dan jarak penelitian. Berdasarkan batasan tersebut, maka penelitian ini bertujuan untuk mengetahui apakah terdapat pengaruh *mindfulness* terhadap *subjective well-being* pada remaja akhir di DKI Jakarta.

1.4. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang penelitian yang telah dipaparkan maka penelitian ini memiliki rumusan masalah sebagai berikut: “Apakah terdapat pengaruh *mindfulness* terhadap *subjective well-being* pada remaja akhir DKI Jakarta?”. Kemudian jika berdasarkan aspek *subjective well-being*, rumusan masalah dapat dibagi sebagai berikut:

1. Apakah terdapat pengaruh *mindfulness* terhadap *subjective well-being*

pada remaja akhir DKI Jakarta ditinjau dari kepuasan hidup.

2. Apakah terdapat pengaruh *mindfulness* terhadap *subjective well-being* pada remaja akhir DKI Jakarta ditinjau dari afeksi positif.
3. Apakah terdapat pengaruh *mindfulness* terhadap *subjective well-being* pada remaja akhir DKI Jakarta ditinjau dari afeksi negatif.

1.5. Tujuan Penelitian

Tujuan utama dalam penelitian ini yaitu untuk mengetahui apakah terdapat pengaruh *mindfulness* terhadap *subjective well-being* pada remaja akhir DKI Jakarta. Kemudian jika berdasarkan aspek *subjective well-being*, tujuan penelitian dapat dibagi sebagai berikut:

1. Mengetahui apakah terdapat pengaruh *mindfulness* terhadap *subjective well-being* pada remaja akhir DKI Jakarta ditinjau dari kepuasan hidup.
2. Mengetahui apakah terdapat pengaruh *mindfulness* terhadap *subjective well-being* pada remaja akhir DKI Jakarta ditinjau dari afeksi positif.
3. Mengetahui apakah terdapat pengaruh *mindfulness* terhadap *subjective well-being* pada remaja akhir DKI Jakarta ditinjau dari afeksi negatif.

1.6. Manfaat Penelitian

1.6.1. Manfaat Teoritis

Hasil penelitian diharapkan dapat menambah pengetahuan dan wawasan baru bagi mahasiswa khususnya di bidang psikologi, dan menjadi referensi maupun data tambahan bagi penelitian terkait di masa mendatang.

1.6.2. Manfaat Praktis

Diharapkan penelitian ini dapat menjadi informasi kepada masyarakat khususnya remaja, terkait *subjective well-being* yang dipengaruhi oleh *mindfulness*.