

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Dalam menjalani kehidupan, tidak semua remaja tumbuh dalam keluarga yang utuh. Ada beberapa remaja harus dihadapkan pada ketidakberuntungan hidup dengan harus berpisah dari kedua orangtuanya atau sanak keluarganya. Kematian orangtua, perceraian atau konflik orangtua, kemiskinan yang menyebabkan hilangnya fungsi keluarga yang membuat remaja menjadi terlantar dan tidak memiliki tujuan hidup. Menurut (Hartina dalam Supradewi & Mazaya, 2011) kondisi inilah yang dapat menyebabkan remaja harus rela tinggal di panti asuhan.

Data yang dihimpun oleh organisasi *Sosial Save the Children* (Teja, 2014) menyatakan bahwa Indonesia memiliki 8000 panti asuhan yang terdaftar dan 15.000 panti asuhan yang tidak terdaftar. Fakta ini menempatkan Indonesia pada urutan pertama negara dengan jumlah panti asuhan terbanyak di dunia. Sementara lebih dari 99% panti asuhan tersebut diselenggarakan oleh masyarakat bukan pemerintah. Hal ini menunjukkan bahwa kesejahteraan anak di Indonesia belum mendapatkan perhatian penuh dari pemerintah, meskipun hak anak telah dijamin dalam UUD yaitu dalam ayat 1 Pasal 34 Undang-Undang Dasar 1945 berbunyi “*Fakir miskin dan anak-anak yang terlantar dipelihara oleh Negara*”. Berdasarkan data BPS bahwa dari 60 juta anak Indonesia dengan usia kurang dari lima tahun sebanyak 2,15 juta di antaranya ditampung di panti asuhan, padahal

72,5 % dari anak-anak tersebut memiliki orangtua lengkap, 15,5% lainnya memiliki satu orangtua, dan hanya 10% yang yatim piatu (Teja, 2014).

Panti asuhan berasal dari kata panti dan asuhan, dalam Bahasa Jawa panti berarti rumah, tempat kediaman (Teja, 2014), sedangkan dalam kamus Bahasa Indonesia asuhan berarti memelihara, merawat, atau mendidik. Jadi dapat dikatakan bahwa panti asuhan merupakan tempat tinggal anak-anak yatim, piatu, atau anak-anak terlantar yang tidak mendapatkan hak-hak kesejahteraan sosial baik dalam keluarga ataupun dalam masyarakat. Panti asuhan itu sendiri mempunyai tanggung jawab untuk memberikan pelayanan kesejahteraan sosial pada anak terlantar dengan melaksanakan penyantunan dan pengentasan anak terlantar, memberikan pelayanan pengganti orangtua/wali anak dalam memenuhi kebutuhan fisik, mental dan sosial kepada anak asuh (Teja, 2014). Hal ini menjadi penting karena anak sebagai generasi penerus cita-cita bangsa dan sebagai insan yang akan turut serta aktif dalam bidang pembangunan Nasional.

Menurut Dalimunthe (2009), pemisahan anak di lingkungan asuhnya dapat menimbulkan tekanan akibat perubahan situasi hidup yang bersumber dari pengalaman kehilangan figur dekat, situasi baru atau tak dikenali, tak dapat memperkirakan apa yang akan dialami selanjutnya, perubahan kebiasaan dan terpisah dari "secure base". Selain itu cap anak panti asuhan seringkali bermakna "negatif" yang kemudian membuat remaja tersebut menjadi minder, sedih, tidak percaya diri, malu, hampa, gersang, merasa tidak memiliki tujuan hidup, merasa tidak berarti, bosan dan apatis (Teja, 2014).

Studi yang dilakukan oleh Goldrafb, Bowlby & Spitz (dalam Dalimunthe, 2009) menunjukkan kurang baiknya perawatan di panti asuhan yang bersifat jangka panjang pada perkembangan kognisi, emosi, sosial dari seorang remaja. Penelitian lain yang dilakukan oleh (Hartini, 2000) di panti asuhan Immanuel Surabaya menunjukkan remaja panti asuhan memiliki kepribadian yang *imperial*, pasif, apatis, menarik diri, mudah putus asa, ketakutan dan kecemasan, sehingga anak tersebut menjadi sulit bergaul dalam sosialnya, cenderung menutup diri karena takut melakukan kontak dengan orang lain. Berdasarkan penelitian tersebut dapat dilihat gambaran afek negatif bagi remaja panti asuhan.

Penelitian lain dilakukan oleh Melda (2016) yang mengungkapkan bahwa remaja yang tinggal di panti asuhan memiliki *subjective well-being* yang rendah ditandai dengan: adanya afek negatif seperti rasa marah, benci pada orangtua, perasaan malu, tidak bahagia dan pesimis memandang masa depan. Penelitian lain dilakukan di Namibia Afrika Selatan oleh Casares dkk, (2009) mengenai keadaan anak dan remaja yatim piatu, ditemukan bahwa lebih dari 19 anak dan remaja yatim piatu mengalami gangguan kesehatan mental dan mengalami tekanan psikologis. Satu dari 6 anak dan remaja juga rentan terhadap depresi.

Dari berbagai penelitian yang telah dijelaskan di atas, memberikan gambaran bahwa remaja yang tinggal di panti asuhan memiliki berbagai macam tekanan psikologis. Berbagai macam tekanan psikologis yang terjadi akan dievaluasi secara kognisi dan afektif, evaluasi yang dilakukan tersebut kemudian disebut sebagai *subjective well being* (Diener,2003).

Diener, Suh, & Oishi (1997) mendefinisikan *subjective well-being* sebagai konstruk psikologis dalam kehidupan individu yang terdiri dari tiga komponen yaitu kepuasan hidup, afek positif yang tinggi dan afek negatif yang rendah. Kepuasan hidup adalah penilaian kognitif individu terhadap tingkat kepuasan hidupnya, afek positif adalah frekuensi dan intensitas emosi yang menyenangkan, sedangkan afek negatif adalah intensitas emosi yang tidak menyenangkan.

Menurut Oishi, (1997) *subjective well-being* melibatkan evaluasi yang dilakukan seseorang terhadap kehidupannya. Evaluasi tersebut terdiri atas evaluasi kognitif dan afektif. Adapun yang dimaksud dengan evaluasi kognitif yaitu bagaimana individu dapat merasakan kepuasan dalam hidupnya, sedangkan yang dimaksud dengan evaluasi afektif yaitu meliputi seberapa sering individu merasakan emosi positif dan emosi negatif. Individu dikatakan mempunyai *subjective well-being* yang tinggi apabila individu dapat merasakan kepuasan hidup, sering merasakan emosi positif seperti kegembiraan dan kasih sayang, serta jarang merasakan emosi negatif seperti kesedihan maupun amarah (Oishi, 1997). Sebaliknya seorang remaja yang memiliki *subjective well-being* rendah ditandai dengan kesedihan, perasaan tidak menyenangkan, dan amarah (Diener, 2005).

Faktor lain yang turut berpengaruh pada kondisi *subjective well-being* remaja adalah usia. Dimana menurut (Ehrlich & Isaacowitz dalam Nisfiannor dkk, 2004), menyatakan adanya kecenderungan orang muda atau remaja memiliki tingkat kepuasan hidup yang rendah dan memiliki level depresi yang lebih tinggi dari pada usia dewasa, hal ini dikarenakan pada fase ini remaja masih memiliki emosi yang tidak stabil sehingga mudah mengalami kekecewaan (afek negatif).

Pendapat ini diperkuat oleh (Hurlock, 1999) yang menyatakan bahwa usia remaja merupakan masa transisi atau peralihan dari usia anak menuju usia dewasa dengan tekanan sosial sebab menghadapi kondisi baru, atau dikenal dengan masa badai dan tekanan (*storm and stress, sturm und drang*).

Menurut Hurlock (1999) pada usia ini mereka mulai memiliki berbagai macam harapan dan keinginan, seringkali mereka dihadapkan pada realitas yang berbeda dan membuat mereka kecewa. Sebagaimana diungkapkan oleh (Hurlock, 1999) bahwa pada masa ini tidak semua aspirasi dan ambisi dapat tercapai sebab seringkali mereka gagal, sehingga semakin tidak tercapai keinginan dan cita-citanya, maka semakin mudah remaja mengalami masalah emosi, seperti marah dan kecewa.

Kegagalan yang dialami oleh remaja akan memunculkan pikiran negatif atas dirinya, pikiran negatif tersebut menjadi magnet yang menarik energi negatif dari alam semesta yang secara tidak langsung akan membentuk pola pikir negatif, keyakinan yang buruk dan membentuk perilaku yang buruk pula (Franger, 2015). Adanya emosi dan afek negatif menandakan remaja tersebut memiliki *subjective well-being* rendah (Diener, 2000).

Rendahnya *subjective well being* yang dialami oleh remaja yang tinggal di panti asuhan juga tergambar dari hasil wawancara yang dilakukan pada bulan Februari 2016 di panti asuhan Yatim dan Dhua'fa Darun Najah Yogyakarta terhadap beberapa remaja sebagai data awal. Secara umum, hasil wawancara mengungkapkan adanya ciri *subjective well-being* rendah pada mereka yang ditandai dengan: adanya afek negatif seperti: munculnya perasaan kesal, kecewa

dengan keluarga yang telah meninggalkan mereka di panti asuhan, sering merasa kesepian dan kadang menangis saat membayangkan orangtuanya. Tidak puas akan hidupnya yang ditandai dengan: ada perasaan perasaan iri, malu dengan kehidupannya. Dan jarang merasakan afek positif seperti : bahagia dan ceria sebaagai anak panti asuhan, adanya keinginan untuk keluar di panti asuhan dan berada di tengah-tengah keluarganya, ada perasaan bingung dengan kehidupannya saat ini dan masa depannya, tidak dapat fokus dalam melakukan aktifitasnya.

Hasil Observasi juga menunjukkan adanya ciri rendahnya *subjective well-being* remaja panti asuhan, adanya afek negatif seperti: cenedrung menyendiri di dalam kamar dan di perpustakaan, ketika didekati mereka memilih menghindar, raut sedih, murung dan mata yang berkaca-kaca ketika mengenang orangtua. Meskipun demikian tidak semua anak terlihat sedih dan tertutup, ada remaja yang berkumpul dengan beberapa teman-temannya dan bermain dengan bahagia dan ceria. Berbagai macam kondisi psikologis yang diperlihatkan oleh mereka sangat tergantung bagaimana setiap remaja melihat dan mengevaluasi kehidupannya secara *subjective*.

Remaja yang memiliki *subjective well being* rendah menurut Diener & Oishi (2004) dikarenakan adanya ketidakpuasan yang dirasakan sebagai manifestasi atas harapan atau keinginan yang tidak sesuai dengan kondisi yang saat ini dihadapinya. Terkait dengan harapan yang tidak sesuai dengan kenyataan, hal ini terungkap dari hasil wawancara dimana mereka mengharapakan para pengasuh dapat memberikan perhatian dan kasih sayang layaknya orangtua mereka sendiri, namun kenyataannya, terdapat kesenjangan jumlah antara pengasuh dan remaja

panti asuhan yang tidak memungkinkan para pengasuh dapat mengakomodir setiap kebutuhan psikologis tiap remaja. Selain itu para pengasuh mengatakan bahwa meskipun mereka telah berusaha melakukan yang terbaik, namun peran mereka tetap tidak dapat mengganti peran orangtua kandung seperti yang diharapkan para remaja.

Rendahnya *subjective well-being* pada remaja panti asuhan akan berpengaruh pada berbagai aspek kehidupan. Pavot & Diener (2004) mengatakan bahwa *subjective well-being* merupakan salah satu prediktor kualitas hidup individu karena *subjective well-being* mempengaruhi keberhasilan individu dalam berbagai *domain*. *Subjective well-being* dapat mengarahkan remaja memiliki respon emosional yang positif sehingga kemampuan coping mereka juga lebih efektif dalam menghadapi problematika hidup, mereka juga akan memiliki hubungan sosial yang baik, lebih optimis menjalani hidup, memiliki prestasi kerja yang baik sehingga dapat bersaing (Park dalam Puspitasari, 2004).

Selain itu, *subjective well being* yang rendah bagi remaja berakibat pada berbagai domain dalam kehidupan remaja itu sendiri. Remaja dengan *subjective well being* rendah menurut Melda (2015) akan berefek pada kehidupan sosialnya, bagaimana remaja menjalin hubungan dengan orang lain berpengaruh pada perkembangan afektif dan emosi remaja. Remaja membutuhkan *subjective well being* tinggi, karena dengan *subjective well being* tinggi dapat melindungi para remaja dari efek negatif dan situasi stres yang dialaminya, seperti kekerasan remaja, merokok dan minum-minuman keras, menggunakan obat-obatan

terlarang, depresi, kecemasan, dan permasalahan psikologis lainnya (Joronen dkk, 2005).

Subjective well-being sangat dibutuhkan dalam menjalani kehidupan, karena menurut beberapa ahli *subjective well-being* merupakan kebutuhan universal umat manusia dan menjadi kebutuhan yang mendesak seiring dengan makin kompleksnya masalah yang dihadapi manusia pada abad modern ini (Diener, 2000). Dengan *subjective well-being* yang tinggi seseorang bisa menjalani kehidupannya dengan lebih berkualitas (Suh, dkk, 1998). Cara individu memandang kehidupannya dapat dilakukan secara kognitif yakni dalam bentuk kepuasan hidup maupun secara afektif dalam bentuk suasana hati dan reaksi emosi yang menyenangkan ataupun yang tidak menyenangkan (Diener & Tov, 2004).

Saat individu merasakan afek positif, bahagia dengan hidupnya (*subjective well-being* tinggi) maka individu tersebut cenderung akan menolong orang lain, lebih fleksibel dalam berfikir dan mempunyai solusi untuk memecahkan permasalahan (Snyder & Lopez, 2002). Agar tidak mudah dipengaruhi oleh afek negatif yang sebelumnya diolah oleh pikiran terhadap dirinya maka penting untuk meningkatkan kesadaran kognitif. Apabila secara kognitif dan emosional dapat dikendalikan secara sadar maka remaja akan mampu sepenuhnya memahami nilai-nilai dan keyakinan dirinya serta dapat mengetahui dampak dan pengaruh dari pikiran dan emosinya (Lynn, 2000).

Konsep kesadaran penuh sebagai cara untuk meningkatkan *subjective well-being* rendah bagi remaja telah ditegaskan oleh (Damasio, 2000) bahwa ketika

kesadaran seorang remaja muncul maka ia mempunyai perasaan mengetahui dan mengenal keberadaannya, sehingga memungkinkannya untuk mampu mengontrol emosinya dengan pemahamannya (*reasoning*). Seiring meningkatnya kesadaran diri seorang remaja maka kemampuan mengontrol emosi negatifnya juga seharusnya turut meningkat. Kualitas kesadaran diri muncul sebagai *mindfulness* (kesadaran penuh). Upaya untuk mengenal dan menyadari pikiran dan emosi yang dialami merupakan langkah penting bagi remaja sebab menurut Cartledge & Milburn, (1995) kesadaran akan perasaan dan pikiran yang dialami akan mengembangkan tipe perilaku adaptif yang dapat memfasilitasi terciptanya interaksi sosial yang positif. Pentingnya menyadari saat ini sebagai hal yang sangat penting untuk meningkatkan kesejahteraan *subjective* (Davidson dalam Siegel, 2015). Oleh karena itu penulis akan menggunakan pendekatan *mindfulness* untuk meningkatkan *subjective well-being* rendah pada remaja panti asuhan.

Mindfulness menurut Kabat-Zinn (dalam Siegel, 2015) merupakan teknik yang menekankan pada latihan mental yang melibatkan serangkaian latihan untuk fokus pada kesadaran saat ini tanpa adanya gangguan atau perhatian seperti pengalaman diskursif masa lalu ataupun rencana untuk masa depan. Lebih lanjut dijelaskan bahwa pembentukan kesadaran menekankan pada unsur kognitif dalam memahami peristiwa dan situasi yang tengah berlangsung (*here dan now*) dengan asumsi bahwa pikiran merupakan unsur utama yang mengendalikan emosi dan perilaku seseorang.

Pendekatan ini membantu individu agar memiliki kesadaran dan tidak bersikap reaktif akan apa yang terjadi saat ini, sebuah cara untuk memaknai

peristiwa baik positif, negatif, maupun netral sehingga mampu mengatasi perasaan tertekan dan menimbulkan kesejahteraan diri (Germer, Siegel, & Fulton, 2005). *Mindfulness* sebagai kesadaran muncul sebagai akibat dari pemberian perhatian terhadap sebuah pengalaman saat ini secara disengaja dan tanpa penilaian agar mampu merespon dengan penerimaan, dan bukannya bereaksi terhadap pengalaman yang dialami sehari-hari (Kabat-Zinn, 2003).

Menurut Frager (2012), kesadaran sangatlah penting dimiliki oleh semua orang untuk meningkatkan hubungannya dengan manusia dan Tuhannya. Menurutnya, seseorang yang sibuk dengan pikiran negatif yang dikenal dengan kotoran batin akan membuatnya larut pada angan-angan, tidak fokus dengan realitas, padahal idealnya ketika seseorang sedang bersama dengan orang lain atau sedang berhubungan dengan Tuhan maka kesadaran penuh sebagai kunci penting meraih hidup yang lebih berkualitas. Lebih lanjut dipertegas bahwa kesadaran penuh dapat mengurangi pengalihan perhatian batiniah menjadi lebih hadir, lebih empati dan lebih terhubung dengan orang lain (Franger, 2015).

Mindfulness dimulai dengan membawa keadaan sadar terjaga pada pengalaman di sini dan saat ini dengan meningkatkan perhatian fokus pada perubahan yang terjadi pada pikiran, perasaan dan sensasi yang diamati dari waktu ke waktu. Peningkatan fokus perhatian menghasilkan kesadaran tanpa penilaian atas pikiran, perasaan, dan sensasi yang muncul sehingga kesadaran penuh merupakan pengalaman langsung akan realitas (Brown & Ryan, 2013).

Menurut Piaget (dalam Santrock, 2001), remaja mulai secara aktif membangun kasadarannya dengan dengan mengolah peristiwa yang dihadapinya

ke dalam skema kognitifnya kemudian merubahnya menjadi ide yang baru, dalam proses pengolahan dan analisis tersebut remaja telah mulai menggunakan kesadarannya untuk memahami dirinya dan dunia. Sebagaimana dijelaskan oleh (Brown & Ryan, 2013) bahwa *mindfulness* merupakan proses peningkatan kesadaran penuh dengan fokus terhadap pikiran dan perasaan. Dari penjabaran di atas dapat disimpulkan bahwa latihan *mindfulness* atau kesadaran penuh telah efektif diberikan pada usia remaja.

Latihan *mindfulness* ini akan diberikan pada remaja usia akhir, yaitu pada rentan usia 18-21. Hal ini terkait temuan yang menunjukkan bahwa remaja akhir cenderung menampilkan kontrol emosi dan kognitif yang lebih baik daripada remaja awal dan tengah (Anderson, 2006). Sehingga mereka lebih mudah memahami dan mempraktekkan latihan *mindfulness* yang menekankan pada kesadaran. Meskipun pada dasarnya remaja masih memiliki emosi yang labil dan mudah mengalami afek negatif namun perkembangan kognitif remaja akhir telah menunjukkan kemampuannya memahami dan menganalisis peristiwa hidup yang terjadi padanya dengan kesadaran (*mindfulness*) dan cenderung berpikir dan bertindak “*here and now*” serta lebih bersifat rasionalisme idealis (Budiman, 2015). Ini menjadi dasar pemikiran mengapa memilih remaja akhir untuk diberikan latihan *mindfulness*.

Pada prakteknya, latihan *mindfulness* dilakukan dengan melatih individu untuk mengamati pemikirannya namun tidak untuk dianalisis, durenungkan hingga harus bereaksi berlebihan (Silarus, 2015). Hal ini dikenal dengan kata berserah diri, tidak memihak maupun menolak peristiwa yang dihadapinya dan menerima

apa adanya, atau dengan kata lain hanya dilatih untuk menjadi pengamat (Germer, 2005; Davis dkk, 2007).

Menurut (Kabat-Zinn, 2012), dalam latihan *mindfulness* seseorang hanya dilatih melakukan pengamatan, menyadari, mengetahui, dan menerima aliran pengalaman dari waktu ke waktu. Artinya remaja dalam hal ini akan dilatih untuk hanya mengamati pengalaman apapun yang muncul dalam pikirannya, kemudian pengalaman tersebut dibiarkan bergulir apa adanya. Remaja dilatih untuk tidak masuk dan terlibat pada pengalaman itu dengan asumsi semua akan berlalu dan tidak ada yang menetap baik itu duka maupun kesenangan (Brahm, 2010). Tidak melakukan pembatasan pada bentuk pikiran, perasaan, dan perilaku tertentu, mereka hanya menerima tanpa penolakan dan analisis apapun namun hanya berfokus pada pengalaman masa kini (Kabat-Zinn, 2012).

Secara operasional, menurut Bishop dkk (2004) dalam latihan *mindfulness* memiliki dua konsep utama, yaitu pertama : menekankan pada sikap awal dengan memberikan kesadaran kepada pengalaman di saat ini dengan hadir dan mengamati terhadap semua perubahan yang tercermin dalam fikiran, perasaan yang timbul. Komponen kedua yaitu menekankan pada sikap selanjutnya yaitu mempertahankan sikap (*curiosity*) kemudian menekankan pada keterbukaan (*openness*) dan pada penerimaan (*acceptance*) tentang objek yang hadir di sini-kini, termasuk ketika fikiran bergeser dari fokus yang dilakukan pada saat tertentu.

Berdasarkan konsep *mindfulness* yang dijelaskan di atas, terapis kemudian akan melatih remaja berdasarkan teknik *mindfulness* yang disampaikan oleh

(Kabat-Zinn, 2003), yaitu, pertama-tama remaja dilatih menyadari nafas, lalu kemudian dilatih untuk menyadari sensasi tubuh tanpa analisis atau penilaian dan hanya fokus pada apa yang muncul dan membiarkannya. Pada tahap selanjutnya, kesadaran remaja dilatih kepada tingkatan yang lebih tinggi yaitu dengan menerima perasan atau bentuk fikiran apapun yang muncul dengan penuh penghargaan, kemudian membawanya untuk membuka kesadaran dan menerima pengalaman tersebut tanpa melekat atau terpengaruh atas pengalaman fikiran atau perasaan yang muncul. Selanjutnya, remaja akan melewati latihan kesadaran yang lebih tinggi dengan melepas hasrat, Kabat-Zinn (2003). Pada tahap ini, akan memiliki kesadaran ikhlas melepas, bersyukur atas apapun yang pernah terjadi dalam hidupnya dan menerimanya sebagai bagian dari hidup, serta berterimakasih pada sang pemberi hidup (Silarus, 2015).

Dalam beberapa tahun terakhir, pengalaman indrawi melalui *mindfulness* telah banyak diteliti dan dipraktekkan sebagai sumbangsih dalam dunia pendidikan, kedokteran maupun oleh masyarakat umum (Siegel, 2010). Latihan *mindfulness* telah banyak ditawarkan sebagai cara untuk menumbuhkan kesejahteraan dalam pikiran, tubuh dan bahkan dalam hubungan antar manusia (Kornfield dalam Siegel, 2010). Salah satu penelitian terkait manfaat *mindfulness* terhadap peningkatan *subjective well-being* dilakukan oleh Demerso dkk (2015), dengan melakukan program meditasi *mindfulness* selama 6 bulan, hasilnya menunjukkan adanya penurunan stress dan meningkatkan *subjective well-being* pada perawat rumah sakit di Brasil. Penelitian lain dilakukan oleh Shapiro (1998) yang mengungkapkan bahwa latihan *mindfulness* dapat meningkatkan

kemampuan empati, memperbaiki manajemen hubungan dan mengurangi stres. Secara tradisional meditasi *mindfulness* juga digunakan untuk mencapai transendensi diri (Afandi, 2007). Hal ini menjadi salah satu acuan mengapa *mindfulness* efektif digunakan sebagai bentuk perlakuan yang akan diberikan pada remaja panti untuk meningkatkan *subjective well-being* rendah.

Secara teoritik tujuan melakukan latihan *mindfulness* dijelaskan juga oleh Novianto & Iskandar (2008) yang menyatakan bahwa praktek *mindfulness* adalah untuk mencapai penyatuan kembali dengan Sang Maha Pencipta. Artinya dengan melakukan praktek *mindfulness* bukan hanya melatih kesadaran penuh secara kognitif dan emosional, namun latihan *mindfulness* juga sebagai jalan spiritual untuk mencapai kedamaian hati dengan mendekatkan diri pada Tuhan. Senada dengan apa yang dijelaskan oleh (Fringer, 2002) bahwa konsep *mindfulness* merupakan konsep dasar yang selalu diajarkan oleh para guru spiritual, yaitu:

“Mendengarlah dengan telinga hati, melihatlah dengan mata hati”. Artinya, *“bekerjalah dengan hati, termasuk menyadari apa yang sedang terjadi dalam diri, pikiran, rencana dan kekhawatiran ketika bersama dengan orang lain niscaya kamu akan megenal dirimu dan Tuhanmu”*.

Seseorang yang selalu memiliki kesadaran penuh akan selalu terhubung dan mengingat Allah. Seseorang yang selalu terhubung dan menyadari nafs (jiwa) nya akan bertindak dengan cara yang paling selaras dengan nilai-nilai yang diyakininya (Fringer, 2002). Jika aspek itu terpenuhi maka mata hati juga akan terlihat menjadi terang dan saat itulah seluruh tubuh dipenuhi cahaya. Hal tersebut dikenal dalam tradisi Timur dengan kata pencerahan (Fringer, 2002). Individu yang mencapai kesadaran tertinggi (*transce*) dalam praktek *mindfulness* maka pikirannya hanya terfokus pada satu titik pandang mengenai dunia dan dirinya

sendiri (Hall, 1998). Titik pandang itu tidak memancar dari dalam ego melainkan berbaur melintasi panggung tempat manusia menemukan dirinya sendiri, mengamati diri sendiri dan kehidupan sendiri dari luar dunia tempat manusia hidup (Hall, 1998).

Mindfulness menimbulkan penyembuhan kejernihan dan kedamaian dimana kebingungan dan kecemasan yang sebelumnya mendominasi keadaan tersebut dapat membantu untuk menghadapi tantangan dalam kehidupan (Hall, 1998). Seseorang yang memiliki trauma atas sebuah peristiwa membuat fikiran negatifnya berkelana kemana-mana sehingga apapun yang sedang dilakukannya tidak disadari dan berjalan begitu saja tanpa makna (Afandi, 2007). Sehingga dalam hal ini, fokus remaja yang sebelumnya melekat erat pada pengalaman, perasaan atau bentuk pikiran tertentu dapat tergantikan secara global pada tingkat kesadaran penuh ke dalam keadaan meditatif atau tercerahkan (Novianto & Iskandar, 2008).

Latihan *mindfulness* adalah penerimaan pikiran tersebut dapat dilatih untuk lebih terbuka dengan penuh penerimaan (*acceptance*) tanpa penilaian (Bishop dkk, 2004). Selain itu, dalam latihan *mindfulness* seseorang dilatih untuk mengontrol diri dengan tidak melawan atau menekan keinginan yang biasa muncul dalam diri, akan tetapi dilakukan dengan cara merelaksasikan atau mengendorkan perasaan dan melepaskan perasaan secara hati-hati kemudian kembali memusatkan perhatian (Nick, 2011). Selain itu, latihan *mindfulness* juga dapat dijadikan sebagai disiplin spiritual dalam aktifitas keseharian seseorang (Hall, 1998). Remaja yang senantiasa memiliki kesadaran dapat lebih baik

mengenal dirinya dan terlebih dapat menuntunnya untuk memahami dan mengenali Tuhan-nya ((Fringer, 2002). Hal ini menjadi salah satu alasan mengapa penulis tertarik memberikan latihan *mindfulness* pada remaja yang tinggal di Panti Asuhan.

Merujuk dari latar belakang yang telah dipaparkan di atas, maka peneliti akan mencoba menerapkan latihan *mindfulness* sebagai bentuk perlakuan yang akan diberikan kepada remaja dalam rangka meningkatkan kesejahteraan *subjective well-being* remaja panti asuhan. Masih kurangnya peneliti terkait *mindfulness* dan *subjective well-being* yang dilakukan di Indonesia maka peneliti tertarik meneliti “Apakah latihan *mindfulness* dapat meningkatkan *subjective well being* pada remaja panti asuhan ?”.

B. Tujuan Penelitian

Penelitian ini ingin mengetahui pengaruh latihan *mindfulness* terhadap peningkatan *subjective well being* yang dialami oleh remaja Panti Asuhan.

C. Manfaat Penelitian

1. Manfaat teoritik

Secara teoritik penelitian ini diharapkan dapat memberi sumbangan ilmiah bagi psikologi di bidang klinis terkait strategi meningkatkan *subjective well being* dengan jalan latihan *mindfulness*. Selain itu juga diharapkan dapat memberi manfaat bagi perkembangan ilmu psikologi di Indonesia, khususnya *study* mengenai *subjective well being* ditinjau dari pendekatan kesadaran penuh (*mindfulness*).

2. Manfaat Praktis

Penelitian ini diharapkan dapat membuktikan bahwa ada peningkatan *subjective well being* setelah diberikan latihan *mindfulness* sehingga hal ini dapat menjadi pegangan dan dasar acuan untuk menggunakan pendekatan berbasis meditasi *mindfulness* secara lebih luas untuk meningkatkan *subjective well being* pada remaja akhir yang tinggal di panti asuhan.

D. Keaslian Penelitian

Beberapa penelitian yang telah dilakukan berhubungan dengan *subjective well-being* yang telah diteliti oleh peneliti sebelumnya, antara lain :

1. Penelitian yang dilakukan oleh (Demarzo dkk, 2015) mengenai *mindfulness* dan *subjective well-being* dengan judul “*Mindfulness, perceived stress, and subjective well-being: a correlational study in primary care health professionals*”. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui apakah ada korelasi antara *mindfulness*, stress, dan *subjective well being* pada perawat di Brasil. Penelitian ini menggunakan analisis multivariat (MANOVA).

Hasil penelitian ini menunjukkan ada korelasi positif antara kesadaran dengan stress pada perawat dengan nilai $r = -0,541$ dengan ($p < 0,01$). Hal ini berarti semakin positif kesadaran yang dimiliki oleh para perawat maka semakin rendah tingkat stress yang dimiliki, begitupun sebaliknya. Sedangkan hasil analisis hubungan antara kesadaran dan *subjective well-being* menunjukkan korelasi negatif dengan nilai $r = 0,451$ dengan ($p < 0,01$). Hal

ini menunjukkan semakin tinggi kesadaran (Maas) maka semakin tinggi pula *subjective well-being* yang dimiliki oleh para perawat, begitupun sebaliknya.

Perbedaan penelitian ini terletak pada subjek penelitian, tempat penelitian, jenis penelitian dan analisis data. Pada penelitian di atas subjek penelitian tidak membatasi pada usia berapa dan penelitian tersebut dilakukan di Brasil, sementara pada penelitian yang akan dilakukan subjek penelitian hanya meneliti remaja akhir dan dilakukan di Indonesia. Pada analisis data, pada penelitian di atas menggunakan analisis multivariat (MANOVA), sedangkan pada penelitian ini menggunakan uji hipotesis dengan uji statistik *Non-Parametric Wilcoxon*. Jenis penelitian, pada penelitian ini merupakan penelitian eksperimen untuk mengetahui pengaruh intervensi variabel bebas pada variabel tergantung sementara penelitian di atas bukan penelitian eksperimen dan bertujuan untuk mengetahui hubungan diantara variabel.

2. Penelitian lain dilakukan oleh Pramudita (2014) dengan judul “Hubungan antara *self-efficacy* dengan *subjective well-being* remaja awal pada Siswa SMA Negeri Belitang”. Adapun sampel yang digunakan untuk penelitian tersebut berjumlah 169 siswa. Alat ukur yang digunakan dalam penelitian adalah skala yang terdiri dari skala *self-efficacy* dan skala *subjective well-being*. Teknik sampling yang digunakan dalam penelitian ini adalah teknik *Cluster Sampling*.

Berdasarkan analisis data dengan menggunakan teknik korelasi *product moment* dari Pearson, diperoleh nilai ($r = 0,34$) dengan ($p < 0,01$) yang artinya ada korelasi positif yang sangat signifikan antara *self-efficacy* dengan

subjective well-being siswa SMA N 1 Belitang. Dengan demikian dapat dinyatakan bahwa semakin tinggi *self-efficacy* siswa maka semakin tinggi pula *subjective well-being* yang dirasakan, demikian pula sebaliknya semakin rendah *self-efficacy* siswa maka semakin rendah *subjective well-being* yang dirasakan.

Perbedaan dengan penelitian sebelumnya terletak pada subjek penelitian, penelitian di atas adalah remaja awal, sedangkan pada penelitian ini adalah remaja akhir. Pada penelitian di atas jenis penelitiannya bukan penelitian eksperimen yang bertujuan mencari korelasi variabel bebas dan tergantung sedangkan pada penelitian ini adalah penelitian eksperimen dengan mencari pengaruh variabel bebas terhadap variabel tergantung. Perbedaan lain pada variabel bebasnya dimana pada penelitian di atas variabel bebasnya adalah *self-efficacy* sementara pada penelitian ini adalah latihan *mindfulness*. Penelitian di atas menggunakan teknik korelasi *product moment* sementara pada penelitian ini menggunakan uji statistik *Non-Parametric Wilcoxon*.

3. Penelitian lain dilakukan oleh Nisfiannor dkk (2004) dengan judul “Hubungan antara komitmen beragama dan *subjective well-being* pada remaja akhir di Universitas Taruma Negara”. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui apakah ada korelasi antara komitmen religius dengan *subjective well-being* remaja akhir. Subjek pada penelitian ini sebanyak 224 remaja akhir.

Hasil penelitian ini menunjukkan ada korelasi positif antara komitmen keagamaan dan *subjective well being* dengan nilai ($r = 0,467$) dengan ($p < 0,$

01). Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa “Ada hubungan antara komitmen beragama dan *subjective well-being* pada remaja akhir”. Hal ini berarti semakin tinggi komitmen beragama remaja akhir maka semakin tinggi pula *subjective well-being* yang dimiliki remaja tersebut, begitupun sebaliknya.

Perbedaan penelitian yaitu pada variabel bebasnya, selain itu pada penelitian di atas bukan merupakan penelitian eksperimen sementara pada penelitian yang akan dilakukan termasuk penelitian eksperimen, selain itu pada penelitian di atas menggunakan subjek remaja akhir di Universitas Taruna Negara sementara pada penelitian ini akan meneliti remaja akhir yang tinggal di panti asuhan.

4. Penelitian lain dilakukan oleh Rinasti (2004) dengan judul “Hubungan antara tingkat religiusitas dengan *subjective well-being* pada remaja awal”. Penelitian ini dilakukan untuk menguji hubungan antara tingkat religiusitas dengan *subjective well being* pada remaja awal. Penelitian ini menggunakan skala religiusitas dan skala pembentuk *subjective well being*, yaitu skala kepuasan hidup (*satisfaction with life scale*) dan skala afek positif afek negatif (*positif affect negative affect schedule*) dengan bentuk skala Likert. Koefisien korelasi antara tingkat religiusitas dengan *subjective well being* sebesar 0,274 dengan taraf signifikansi sebesar 0,006 ($p < 0,01$). Terlihat adanya hubungan positif yang sangat signifikan antara tingkat religiusitas dengan *subjective well-being*, semakin tinggi tingkat religiusitas yang dimiliki maka semakin tinggi pula *subjective well-being* yang dimiliki begitupun sebaliknya.

Perbedaan dengan penelitian sebelumnya terletak pada variabel bebasnya dimana pada penelitian di atas variabel bebasnya adalah religiusitas sementara pada penelitian ini adalah latihan *mindfulness*. jenis penelitian, pada penelitian ini merupakan penelitian eksperiment untuk melihat pengaruh variabel bebas terhadap variabel tergantung, sedangkan penelitian di atas mencari hubungan antara variabel bebas dengan variabel tergantung dan bukan termasuk penelitian eksperiment. Pada subjek penelitian, penelitian di atas pada remaja awal sementara penelitian ini adalah remaja akhir.

Berbagai penelitian terkait *subjective well being* telah banyak dilakukan seperti yang telah dipaparkan di atas. Meskipun penelitian ini mengacu pada beberapa penelitian yang hampir sama, namun untuk menjaga keasliannya, penelitian ini memiliki perbedaan baik terkait variabel bebas, variabel terikat, analisis data begitupun objek dan tempat penelitiannya.

Terkait beberapa penelitian di atas, sejauh ini peneliti belum menemukan jenis penelitian yang dilakukan di Indonesia yang menghubungkan *mindfulness* dan *subjective well-being* ataupun peneliti yang melihat pengaruh latihan *mindfulness* terhadap peningkatan *subjective well being* bagi remaja akhir di panti asuhan. Atas dasar ini, peneliti tertarik meneliti kedua variabel tersebut dan sekaligus dapat mempertanggungjawabkan keasliannya. Penelitian ini akan dilakukan pada remaja yang tinggal di Panti Asuhan X di Yogyakarta. Subjek penelitiannya adalah para remaja usia akhir yang tinggal di panti asuhan yang telah terseleksi berdasarkan *screening* terkait *subjective well-being* dan *mindfulness* yang skornya termasuk dalam kategori rendah.