

## **Hubungan Antara *Mindfulness* dengan *Subjective Well-Being* pada Lansia di Panti Sosial Tresna Werdha Budi Pertiwi Bandung**

### Relation Of Mindfulness And Subjective Well-Being in Social Intitutions of Tresna Werdha Budi Pertiwi Bandung

<sup>1</sup>Friska Citra , <sup>2</sup>Makmuroh Sri Rahayu, <sup>3</sup>Andhita Nurul Khasanah

<sup>1,2</sup>*Prodi Psikologi, Fakultas Psikologi, Universitas Islam Bandung,  
Jl. Tamansari No.1 Bandung 40116*

email: [friskacitra@rocketmail.com](mailto:friskacitra@rocketmail.com), [makmurohsrir@yahoo.com](mailto:makmurohsrir@yahoo.com), [andhitanurul@yahoo.com](mailto:andhitanurul@yahoo.com).

**Abstract.** This research is motivated by the condition of the adulthood who are in social institutions Tresna Werdha Budi Pertiwi Bandung, at first they feels sad, not comfortable, and stressed. After they did some activities together with the residents of the orphanage such as read Quran, sports, and playing music make them feel at home even they living in the institution. These activities can form a condition called mindfulness. Mindfulness is defined as increasing awareness by focusing on current experiences and acceptance without judgement (Baer et al, 2004). Based on previous research, mindfulness can influence subjective well-being. Subjective well-being is a form of evaluation of individual life both cognitivy and affective (Diener, 2002). The purpose of this study is to determine the relationship between mindfulness and subjective well-being. The subjects in this study were 28 people. This research is a correlational study and processed by using rank spearman. Mindfulness is measured by Kentucky Inventory of Mindfulness Skills (KIMS), while subjective well-being uses two measuring tools, cognitive aspects use satisfaction with life scale (SWLS) and affective aspects use positive affect negative affect schedules (PANAS). The results of the study were carried out by measuring each aspect, found that  $r = 0.52$  it means that there is a relationship between mindfulness and cognitive aspects, this is indicated by the condition where the adulthood can help they to be active in cognitive thinking so they can avoid themselves from stress,  $r = 0.39$  means a low relationship between mindfulness and affective aspects this is shown by the condition of the adulthood where they still often feel sad and afraid when they faced a situations.

**Keywords :** Mindfulness, Subjective well-being, Adulthood.

**Abstrak.** Riset ini dilatarbelakangi oleh kondisi lansia yang berada di panti sosial Tresna Werdha Budi Pertiwi Bandung, pada awalnya mereka merasa sedih, tidak betah, dan stres. Setelah mereka melakukan rutinitas bersama dengan penghuni panti seperti mengaji, olahraga, dan bermain musik membuat mereka merasa betah tinggal di panti. Kegiatan tersebut dapat membentuk kondisi yang disebut *mindfulness*. *Mindfulness* didefinisikan sebagai meningkatnya kesadaran dengan berfokus pada pengalaman saat ini serta adanya penerimaan tanpa memberikan penilaian (Baer et al, 2004). Berdasarkan penelitian sebelumnya *mindfulness* salah satunya dapat mempengaruhi *subjective well-being*. *Subjective well-being* ini merupakan suatu bentuk evaluasi mengenai kehidupan individu baik secara kognitif dan afektif (Diener,2002). Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui keceratan hubungan antara mindfulness dengan subjective well-being. Subjek dalam penelitian ini berjumlah 28 orang. Penelitian ini merupakan penelitian korelasional diolah dengan menggunakan *rank spearman*. *Mindfulness* diukur dengan *Kentucky Inventory of Mindfulness Skills* (KIMS), sedangkan untuk *subjective well-being* menggunakan dua alat ukur, aspek kognitif menggunakan *satisfaction with life scale* (SWLS) dan aspek afektif menggunakan *positive affect negatif affect schedule* (PANAS). Hasil penelitian dilakukan dengan cara mengukur setiap aspek, maka di dapatkan  $r=0.52$  artinya terdapat hubungan antara *mindfulness* dengan aspek kognitif hal ini ditunjukkan dengan kondisi dimana lansia dapat membantu lansia aktif dalam berfikir kognitif sehingga menghindarkan diri dari stres,  $r=0.39$  artinya hubungan yang rendah antara *mindfulness* dengan aspek afektif hal ini ditunjukkan dengan kondisi lansia dimana mereka masih sering merasa sedih dan perasaan takut dalam menghadapi suatu kejadian.

**Kata kunci :** Mindfulness, subjective well-being, lansia.

#### **A. Pendahuluan**

Menurut Hurlock (2017) masa lansia adalah masa-masa perubahan dan penurunan kondisi fisik dan psikis

sehingga mempengaruhi aktivitas sehari-hari. Perubahan fisik juga mempengaruhi psikologis yang membuat tidak tenang dengan diri

sendiri, orang lain, pekerjaan, dan kehidupan pada umumnya. Perubahan dalam lansia memungkinkan terjadinya penyesuaian diri yang buruk seperti kesengsaraan dibandingkan kebahagiaan (Hurlock, 2017).

Ketidaksiapan lansia akan perubahan yang terjadi dapat menyebabkan lansia menjadi mudah stres dan depresi (Syukra, 2012). Selain perubahan fisik dan psikologis yang mengganggu lansia, mereka juga mengalami penyesuaian diri dengan anak, dimana pada masa lansia terjadi perubahan peran yang semula anak yang bergantung dengan orang tua, kemudian secara bertahap polanya berubah menjadi orang tua yang bergantung pada anak (Hurlock, 2017). Kenyataannya anak atau keluarga mempunyai kesibukan sendiri sehingga tidak mampu mengurus orang tuanya, adapula anak merasa terbebani terutama anak yang sudah berumah tangga (Indah, 2014).

Ketidampunan anak dalam merawat orang tua salah satu alternatifnya ialah anak menitipkan di panti jompo. Perbedaan faktor lingkungan tempat tinggal yang semula lansia berada di rumah kemudian tinggal di panti juga akan memunculkan banyak perbedaan dan merupakan penyebab utama depresi (Aisyah & Hidir, 2012).

Salah satu tempat penitipan lansia di Bandung adalah Panti Sosial Tresna Werdha Budi Pertiwi, panti ini adalah panti sosial terlama yang berada di kota Bandung yaitu berdiri sejak tahun 1948. Pada saat ini panti ini berisikan 28 lansia perempuan. Panti ini memiliki beberapa pertauran yang harus diikuti lansia. Sebuah penelitian mengungkapkan bahwa lansia yang berada di dalam panti jompo merasa terasingkan, bersedih, tidak bahagia (Erlangga, 2017). Penelitian lain juga mengungkapkan bahwa merasakan

kesepian dan merasa sedih (Aisyah & Hidir, 2012).

Kegiatan yang dilakukan di dalam panti membuat lansia sadar bahwa hal itu berguna bagi mereka seperti kegiatan olahraga dan mengaji. Sekarang lansia mengaku lebih bisa menerima tinggal di panti. Mereka tidak menyalahi masa lalu atau menyalahkan anak mereka, lansia dapat fokus saat mengerjakan suatu kegiatan, dapat mengerti bagaimana kondisi tubuhnya sehingga paham bagaimana ia harus beraktifitas, dapat mendeskripsikan perasaan yang sedang dirasakannya. Hal tersebut mencirikan *mindfulness*.

*Mindfulness* sendiri didefinisikan sebagai keadaan dimana seseorang memfokuskan pikiran dan raga pada pengalaman saat ini dengan meregulasi atensi terhadap perubahan pikiran, perasaan, dan sensasi dari waktu ke waktu (Bishop dkk, 2004). Menurut Hayes dan Feldman (2004) (dalam Sulastoyo dan Lailatushifah, 2012) mengungkapkan bahwa keadaan *mindfulness* pada dirinya dapat mengobati dan memperbaiki suasana hati.

Pada salah satu penelitian menemukan bahwa keadaan *mindfulness* salah satunya dapat mempengaruhi *subjective well-being* (Brown & Ryan, 2003). *Mindfulness* mampu meningkatkan pengalaman dengan afek positif dan menurunkan pengalaman dengan afek negatif dan kemampuan yang lebih baik dalam merespon peristiwa yang penuh tekanan (Keng, Smoski & Robins, 2011).

Lansia merasa puas dengan kehidupannya sekarang, senang dengan relasi sosial yang ia miliki, tidak perlu memikirkan kebutuhan pokok sehari-hari, merasa lebih bersemangat dan antusias dalam mengikuti kegiatan. Hal ini mencirikan *subjective well-being*. *Subjective well-being* ini merupakan suatu bentuk evaluasi mengenai

kehidupan individu yang bersangkutan. Bentuk evaluasi dapat dilakukan melalui dua cara yaitu: penilaian secara kognitif, dan penilaian afektif (Diener, 2002). Peneliti ingin mengetahui apakah ada hubungan antara *mindfulness* terhadap *subjective well-being* Pada Lansia Pada Di Panti Sosial Tresna Werdha Budi Pertiwi Bandung.

## B. Landasan Teori

Lanjut usia atau lansia adalah suatu periode terakhir dalam kehidupan dimana produktifitas lebih menurun dibandingkan pada saat masih muda (Hurlock, 2017). Menurut Erikson (dalam Schaie dan Willis, 2000) bahwa lansia merupakan kehidupan dimana seseorang harus mencapai integritas dan apabila terjadi kegagalan akan menyebabkan kondisi putus asa. Ciri-ciri lansia menurut Hurlock: mengalami periode kemunduran, berada pada kelompok minoritas, terjadi perubahan peran, penyesuaian yang buruk pada lansia, dinilai berbeda dengan kelompok lain, mendapat sikap sosial yang buruk dari orang lain, keinginan menjadi muda lebih kuat.

*Mindfulness* adalah kualitas kesadaran diri (*consciousness*), yang mencakup keadaan sadar terjaga (*awareness*) dan perhatian (*attention*) dan harus dibedakan dari proses mental seperti kognisi (perencanaan-pengawasan), motivasi, dan keadaan emosi (Brown dan Ryan, 2003). Brown dan Ryan (2003) menerangkan *mindfulness* adalah hasil dari kesadaran dari pengalaman saat ini, yang merupakan pengalaman subjektif dan persepsi yang dialami individu baik secara internal maupun eksternal. Perhatian yaitu keadaan dimana seseorang sadar akan pengalaman dari kehidupannya dan keberadaannya dari realitas yang ada pada saat ini.

Adapun aspek-aspek dalam *mindfulness* sesuai dengan alat ukur

*kentucky inventory of mindfulness scale* yaitu:

1. observasi: pentingnya mengamati, memperhatikan, atau menghadiri berbagai rangsangan,
2. deskripsi: menggambarkan, melabeli, atau mencatat fenomena yang diamati secara diam-diam menggunakan kata-kata,
3. *acting with awareness*: melakukan aktivitas dengan fokus dan perhatiannya tidak terbagi,
4. *accepting without judgement*: membiarkan, tidak menilai, tidak menghakimi pengalaman yang terjadi saat ini.

Fungsi *mindfulness* bagi lansia, yaitu setiap individu termasuk lansia yang berada dalam kondisi *mindfulness* mempunyai kecerdasan emosi, Daniel Goleman (1998) (dalam, Kusdiati, Maarif dan Rahayu, 2012) menyatakan bahwa kecerdasan emosional ialah kemampuan untuk memotivasi diri sendiri dan bertahan menghadapi frustrasi, mengendalikan dorongan hati, mengatur suasana hati dan menjaga agar beban stres tidak melumpuhkan kemampuan berpikir, berempati dan berharap. Kondisi *mindfulness* juga menumbuhkan rasa sosial yang tinggi sehingga mereka dapat mengendalikan ego sendiri, memberikan *coping* yang efektif dan fokus pada kehidupannya (Fajrin, 2018). *Mindfulness* dapat membantu lansia untuk dapat menerima serta berdamai dengan masa lalu pribadi yang pahit (Bishop, 2003).

*Subjective well-being* adalah evaluasi subyektif seseorang mengenai kehidupannya seperti kepuasan hidup contohnya kepuasan dalam pernikahan dan pekerjaan, dan mempunyai emosi menyenangkan yang lebih banyak dibandingkan emosi yang tidak menyenangkan (Diener, 2003).

Evaluasi kognitif merupakan penilaian terhadap kepuasan terhadap kehidupan secara keseluruhan atau penilaian mengenai aspek-aspek khusus dalam kehidupannya, seperti kepuasan kerja, minat, dan relasi sosial. Reaksi afektif adalah reaksi individu terhadap kejadian-kejaidan yang dialami kehidupannya, melibatkan emosi-emosi positif dan juga emosi-emosi negatif (Diener (dalam Ariati, 2010).

Faktor-faktor yang mempengaruhi *subjective well-being* menurut Diener (2003), kontrol diri, optimis: orang optimis merasa lebih bahagia dengan kehidupannya, pendapatan, faktor biologis, faktor demografis: usia, jenis kelamin, ras, pekerjaan, pendidikan, agama, status pernikahan.

Dinamika latihan *mindfulness* mempengaruhi *subjective well-being* dapat dilihat dari perspektif *mindfulness* dimana pikiran mempengaruhi emosi yang kuat terkait fenomena mental yang tidak benar-benar perlu ditanggapi, karena emosi-emosi tersebut hanya bersifat sementara, tidak memiliki hubungan yang jelas dengan realitas eksternal (Blackledge & Hayes, 2001).

*Mindfulness* mengarahkan untuk hanya berhubungan dengan apa yang terjadi saat ini baik secara internal maupun eksternal, jika individu dapat fokus pada keadaan saat ini maka individu tidak akan mudah dipengaruhi afek negatif (Brown & Ryan, 2003). Kirby, (2007) (dalam Nurashiah, 2017), menurutnya setelah individu menjadi sadar maka akan lebih mudah untuk melepaskan diri dari hal negatif dan membantu menurunkan siklus negatif dari pemikiran yang berkontribusi terhadap kecemasan, stres dan suasana hati yang rendah.

### C. Hasil Penelitian dan Pembahasan Hubungan Antara *Mindfulness* dengan *Subjective Well-Being*

Berikut adalah penelitian mengenai hubungan antara *mindfulness* dengan *subjective well-being*, yang diuji menggunakan teknik analisis korelasi Rank Spearman. Hasil pengujian dijelaskan pada tabel 1.

**Tabel 1.** Hasil Korelasi

Korelasi	Hasil Uji	Kriteria koefisien korelasi
<i>Mindfulness</i> dengan aspek kognitif	r=0.52	Cukup
<i>Mindfulness</i> dengan aspek afektif	r=0.39	Rendah

Dari tabel di atas, dapat diketahui bahwa angka koefisien korelasi sebesar  $r=0.52$  antara *mindfulness* dengan aspek kognitif pada *subjective well-being* adalah cukup. Hasil ini menunjukkan bahwa *mindfulness* dapat menjadi prediktor bagi aspek kognitif pada *subjective well-being*, dimana semakin tinggi aspek kognitif yaitu kepuasan hidup pada *subjective well-being*. Sedangkan hasil korelasi antara *mindfulness* dengan aspek afektif pada *subjective well-being* di dapat  $r=0.39$  yang berarti rendah, artinya terdapat faktor lain yang lebih mempengaruhi *mindfulness*.

**Tabel 2.** Hasil Perhitungan Mindfulness dan Subjective Well-Being

Frekuensi		Rendah	Tinggi
<i>Mindfulness</i>	<i>Observing</i>	7.14%	92.86%
	<i>Describing</i>	3.57%	96.43%
	<i>Acting With Awareness</i>	3.57%	96.43%
	<i>Acceptance Without Judgement</i>	0%	100%
<i>Subjective Well-Being</i>	Aspek kognitif	0%	100%
	Aspek afektif	28.57%	71.43%

Berdasarkan tabel 2, bahwa aspek yang paling tinggi pada variabel *mindfulness* adalah *accepting without judgement* yaitu seluruh lansia memiliki skor yang tinggi. Artinya lansia mampu menerima, membiarkan, tidak menilai, tidak menghakimi pengalaman yang terjadi saat ini (Marlatt & Kristeller, 1999 (dalam Baer, 2004). Fenomena yang terjadi dalam penelitian ini menunjukkan lansia tidak menilai baik atau buruk peristiwa yang tengah dihadapinya.

Hasil penelitian menunjukkan 92.86% lansia memiliki observasi yang tinggi, artinya seseorang mampu mengamati, memperhatikan berbagai rangsangan termasuk fenomena internal, seperti sensasi tubuh, kognisi, dan fenomena eksternal seperti mengamati suara dan bau (Baer, et all, 2004), hal ini sesuai dengan fenomena dimana lansia dapat mengamati sensasi tubuhnya dapat memahani saat kondisi dirinya sedang tidak baik, lansia juga mengamati ingkungannya seperti mendengarkan suara mobil, angklung saat dimainkan, bel di dalam panti.

Sebanyak 96.43% lansia memiliki aspek *describing* yang tinggi, menurut Baer, et all (2004) seseorang yang memiliki aspek *describing* tinggi mampu menggambarkan, melabeli suatu fenomena dengan menggunakan kata-kata. Di panti ini lansia mampu menceritakan apa yang sedang dirasakan, memberi nama pada perasaan yang tengah dirasakannya.

Sebanyak 96.43% lansia memiliki aspek *acting with awareness* yang tinggi, lansia fokus mengerjakan satu kegiatan tanpa memikirkan hal lain. Menurut beberapa penelitian yang *mindfulness* dapat membantu lansia agar dapat menerima perubahan dalam dirinya, membantu lansia lebih aktif secara kognitif, dan dapat menghasilkan emosi-emosi positif sehingga menghindarkan dari stres dan depresi (Fajrin, 2017).

*Subjective well-being* diartikan sebagai evaluasi individu secara kognitif mengenai kepuasan hidupnya dan evaluasi afektif mengenai penilaian emosional terhadap kejadian yang dialami (Diener, 2002).

Dari hasil penelitian diketahui bahwa seluruh lansia yang berada di dalam panti memiliki aspek kognitif yang tinggi, berarti lansia menilai kehidupannya baik dan merasa puas. Sedangkan sebanyak 71.43% lansia memiliki aspek afektif yang tinggi. Selain lansia merasakan emosi-emosi positif seperti perasaan bangga, bersemangat, bahagia dalam setiap mengikuti kegiatan yang ada di dalam panti, berarti masih terdapat lansia yang menilai suatu kejadian dengan emosi-emosi yang negatif seperti merasa sedih dan takut. Individu akan merespon emosi negatif jika mengalami kejadian yang dianggap tidak menyenangkan, jika individu lebih banyak merespon dengan emosi negatif, individu tersebut merasa tidak puas akan kehidupannya (Diener, 2003).

Hubungan antara *mindfulness* dengan aspek afektif yang rendah dapat dikarenakan *mindfulness* berada dalam ranah kognitif sedangkan aspek afektif melibatkan emosi dan sesuai dengan perkembangan lansia dimana perkembangan emosi lansia seperti merasa tersisih, merasa tak dibutuhkan lagi, penyakit yang tak kunjung sembuh ataupun kematian pasangan akan menimbulkan rasa tidak percaya diri, depresi, ketakutan sehingga lanjut usia sulit menyelesaikan suatu masalah dan melakukan penyesuaian diri (Hurlock, 2017). Hubungan yang rendah juga diartikan terdapat aspek lain yang hubungannya lebih kuat terhadap *mindfulness* selain aspek afektif.

#### D. Kesimpulan

Berdasarkan hasil pengolahan data dan pembahasan dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan positif antara *mindfulness* dengan aspek kognitif pada *subjective well-being*, hal ini menguatkan penelitian sebelumnya bahwa lansia lebih dapat lebih aktif secara kognitif sehingga dapat menerima keadaan diri dan mengetahui bagaimana cara bertindak secara efektif tanpa bersikap reaktif.

Terdapat hubungan positif namun keeratannya rendah antara *mindfulness* dengan aspek afektif pada *subjective well-being*, lansia masih merasakan perasaan sedih dan takut dalam menghadapi suatu kejadian, hal ini juga menunjukkan bahwa terdapat aspek-aspek lain yang dapat dihubungkan dengan *mindfulness*.

#### E. Saran

Bagi Peneliti lain yang tertarik meneliti *mindfulness* dapat mengeksplorasi lebih lanjut mengenai aspek-aspek yang berhubungan dengan emosi karena hasil pada penelitian ini menunjukkan hubungan yang rendah antara *mindfulness* dengan aspek afektif

pada *subjective well-being*. Serta dapat menambahkan jumlah subjek agar eksplorasi lebih lanjut terkait *mindfulness*, *subjective well-being*, dan faktor-faktornya.

#### Daftar Pustaka

- Aisyah S & Hidir A. (2012). Kehidupan Lansia Yang Dititipkan Keluarga Di Panti Sosial Tresna Werdha Khusnul Khotimah Pekanbaru . *Sosiologi*, 11.
- Ariati, J. (2010). Subjective Well-Being (Kesejahteraan Subjektif) Dan Kepuasan Kerja Pada Staf Pengajar (Dosen) Di Lingkungan Fakultas Psikologi Universitas Diponegoro. *Volume 8*, 117-123.
- Arikunto, S. (2009). Dasar-dasar Evaluasi Pendidikan Edisi 2. Jakarta: Bumi Aksara..
- Baer R A. Dkk. (2004). Assessment Of Mindfulness By Self-Report The Kentucky Inventory Of Mindfulness Skills. *Assessment, Volume 11, No. 3.*, 192-204.
- Bishop, S. R. (2004). Mindfulness: A Proposed Operational Definition. *Clinical Psychology*, 230-238.
- Blackledge, J. T., & Hayes, S. C. (2001). Emotion regulation in Acceptance and Commitment Therapy. *JCLP/In Session: Psychotherapy in Practice*, 243-255.
- Brown, R M & Ryan K W. (2003). The Benefits Of Being Present Mindfulness And Its Role In Psychological Well-Being. *Journal Of Personality And Social Psychology*, 822-844
- Diener, E. (2003). What is Positive about positive psychology: The curmudgeon and Pollyanna. *Psychological Inquiry*, 115-120.
- Emmons, R. A., & McCullough, M. E. (2003). Counting Blessings versus Burdens: An Experimental

- Investigation of Gratitude and Subjective Well-Being in Daily Life. *Journal of Personality & Social Psychology*, 84, 377-389
- Erlangga, S. W. (2017). Jurnal Subjektive Well-Being Pada Lansia Penghuni Panti Jompo. *Psikologi*, 1-2.
- Fajrin, F. (2018). Mindfulness Lansia Bekerja (Studi Kasus Pada Lansia Pngurus Veteran Dpc Kota Surabaya Yang Berkontribusi Terhadap Pemenuhan Ekonomi Anak Dan Cucu). *Skripsi*, 15-20.
- Hurlock, E. B. (2017). *Psikologi Perkembangan*. Jakarta: Penerbit Erlangga.
- Kusdiyati, S., Maarif, Bambang Saiful., & Rahayu, Makmuroh Sri. (2012). Hubungan antara Intensitas Dzikir dengan Kecerdasan Emosional. *Mimbar*, vol. XXVIII, No. 1, 31-38.
- Keng, S. L., Smoski, M. J., & Robins, C. J. (2011). Effects of Mindfulness on Psychological Health: A Review of Empirical Studies. *Clinical Psychological Review*, 31, 1041-1056.
- Indah, N. (2014). Tinjauan Hukum Islam Terhadap Penitipan Orang Tua Di Panti Jompo Oleh Anak (Studi Kasus Di Panti Jompo Hargodedali Surabaya). *Skripsi*. 55-70.
- Sulastoyo, P & Lailatushifah, S NF. (2012). Mindfulness Dan Depresi Pada Remaja Putri. *Psikologi*, 1-3.
- Syukra, A. (2012) *Hubungan Antara Religiusitas Dengan Kejadian Depresi Pada Lansia Di Panti Sosial Tresna Werdha (Pstw) Sabai Nan Aluih Sicincin Kabupaten Padang Pariaman Tahun 2012*. *Skripsi*. 31-35.