

Mindfulness dan Subjective Well-Being pada Remaja Panti Asuhan

Winda Yani, Makmuroh Sri Rahayu, Andhita Nurul Khasanah

Prodi Psikologi, Fakultas Psikologi

Universitas Islam Bandung

Bandung, Indonesia

winda.yanif1997@gmail.com, makmurohsrir@yahoo.com, andhita.khasanah@gmail.com

Abstract— Adolescence requires a parent figure to guide and fulfill psychological needs. Some have complete parents and some do not have one or even both, which are called orphans. Some of the orphans can usually be found in orphanages. One of the orphanages in the City of Karawang, namely the X orphanage is an orphanage that stands independently, at first they felt uncomfortable and wanted to run away, but nowadays teenagers in the orphanage feel satisfied living at the institution, and more often feel positive affective than negative affective. Through routine activities such as planting hydroponics, they can be more focused and aware that this skill is mindfulness. A state of mindfulness is one of the factors that can increase subjective well-being. The purpose of this study was to determine how closely the relationship between mindfulness and subjective well-being is. The population in this study amounted to 30 adolescents. The method used is correlational. The measuring instrument used is the Child And Adolescent Mindfulness Measure which was constructed by Baer et al. (2011) to measure mindfulness and for subjective well-being using two measuring instruments, namely the cognitive aspect using the satisfaction with life scale (SWLS) (Diener, et al 1985) and the affective aspect using the Scale of Positive and Negative Experience (SPANE) (Diener, et al 2009).. The result of this research is that there is a significant relationship between mindfulness and subjective well-being and it is obtained r of 0.48 and 0.41% of mindfulness affects subjective well-being.

Keywords— *Mindfulness, Parents, Orphanages, Adolescent, Subjective Well-Being*

Abstrak— Masa remaja membutuhkan sosok orang tua dalam membimbing dan memenuhi kebutuhan psikologis. Ada yang memiliki orang tua lengkap dan ada yang tidak memiliki salah satunya bahkan keduanya, yang disebut yatim piatu. Beberapa anak yatim piatu biasanya dapat dijumpai di panti asuhan. Salah satu panti asuhan di Kota Karawang, yaitu panti asuhan X merupakan sebuah panti yang berdiri secara mandiri, awalnya mereka merasa tidak betah dan ingin kabur tetapi saat ini remaja di panti asuhan merasa puas tinggal dipanti, dan lebih sering merasakan afektif positif dibandingkan afektif negative. Melalui kegiatan-kegiatan rutin yang dilakukan seperti menanam hidroponik, mereka dapat lebih fokus dan sadar keterampilan tersebut ialah *mindfulness*. Keadaan *mindfulness* merupakan salah satu factor yang dapat meningkatkan *subjective well-being*. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui seberapa erat hubungan antara *mindfulness* dengan *subjective well-being*. Populasi dalam penelitian ini berjumlah 30 orang remaja. Metode yang digunakan ialah korelasional. Alat ukur yang digunakan ialah *Child And Adolescent Mindfulness Measure* yang dikonstruksi oleh Baer, dkk (2011) untuk mengukur *mindfulness* dan untuk *subjective well-being*

menggunakan dua alat ukur ialah aspek kognitif menggunakan *satisfaction with life scale* (SWLS) (Diener, et al 1985) dan aspek afektif menggunakan *Scale of Positive and Negative Experience* (SPANE) (Diener, et al 2009). Hasil penelitian ialah bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara *mindfulness* dengan *subjective well-being* dan diperoleh r sebesar 0,48 dan sebesar 0,41% *mindfulness* mempengaruhi *subjective well-being*.

Kata Kunci— *Mindfulness, Orang Tua, Panti Asuhan, Remaja, dan Subjective well-being.*

I. PENDAHULUAN

Masa remaja dikatakan sebagai masa yang labil yakni masa dimana individu berusaha mencari jati dirinya dan menerima berbagai informasi dari lingkungan luar tanpa adanya pemikiran panjang. (Hurlock, 1991 dalam Waskito 2009). Remaja adalah periode yang berbeda dari masa kanak-kanak dan dewasa, dan individu pada tahap perkembangan ini rentan terhadap masalah kesehatan mental (Johnstone, Rooney, Hassan, & Kane, 2014). Dalam memenuhi tugas perkembangannya remaja tidak luput dari peran orang tua karena keberadaan orang tua sangat mempengaruhi dalam pemenuhan kebutuhan psikologis remaja dan dalam membantu psikologis remaja secara baik dan sehat (Lubis & Agustini, 2018). Ada yang memiliki orang tua lengkap dan ada yang tidak memiliki salah satunya bahkan keduanya, yang disebut yatim piatu. Beberapa anak yatim piatu biasanya dapat dijumpai di panti asuhan.

Yayasan yatim Mandiri mencatat bahwa jumlah anak yatim di Indonesia saat ini mencapai 3,2 juta jiwa (republika.co.id). Disebutkan juga bahwa pada akhir juni 2019 didapatkan data pada setiap panti asuhan memiliki setidaknya 40 hingga 80 anak asuh dan sebagian besar adalah remaja (Malay, Septrianda dan Ulfah, 2020). Hasil penelitian terdahulu yang dilakukan oleh Fawzy (2010) ditemukan bahwa remaja yang tinggal di panti asuhan mengalami masalah perkembangan emosinya (Fawzy & Fouad, 2010). Didukung juga oleh penelitian yang dilakukan oleh Hartini pada tahun 2011 ditemukannya pada anak-anak cenderung mengalami permasalahan psikologis seperti kepribadian yang inferior, pasif, apatis, menarik diri, mudah putus asa, penuh dengan rasa ketakutan dan kecemasan (dalam Siti Aesijah & Pratisti, 2016). Hal itu menandakan *subjective well-being* yang dimiliki oleh remaja panti sangatlah rendah, remaja akan merasa tidak

puas akan kehidupannya, jarang merasakan kebahagiaan dan lebih sering emosi, marah dan bahkan merasa cemas. Subjective well-being yang rendah akan berdampak pada saat remaja menjalin hubungan dengan orang lain serta berpengaruh pada perkembangan afektif dan emosi remaja. remaja panti membutuhkan subjective well-being yang tinggi agar terhindar dari kecenderungan memunculkan gejala stress. Subjective well-being sendiri merupakan penilaian individu secara kognitif dan afektif mengenai pengalaman kehidupannya (Diener, 2000).

Salah satu Panti Asuhan X yang terletak di Kota Karawang, yang dimana kota tersebut merupakan kota yang berada di Jawa Barat. Kota ini dahulu disebut sebagai kota lumbung padi. Dimana hal tersebut dimaksudkan karena masih banyaknya lahan hijau yang dimilikinya. Saat ini Kota Karawang menjadi kota industri terbesar di Indonesia (kompasiana.com). Hal ini menjadi keistimewaan Kota Karawang yang bahkan mampu mengalahkan Jakarta berdasarkan pendapatan penduduknya. Didapati Panti Asuhan X ini berbeda yang dimana tidak berbasis pondok pesantren namun tetap menanamkan nilai agama dan moral. Remaja Panti Asuhan X, awal mereka tinggal dipanti merasa tidak betah, ingin kabur kabur dari panti dan tidak mentaati aturan yang ada. Saat ini remaja panti mengaku lebih senang tinggal di panti, mendapat teman baru serta dapat melanjutkan Pendidikan meskipun dengan fasilitas seadanya. Saat di sekolahpun mereka tidak memiliki perasaan minder dengan teman yang lainnya, mereka menganggap diri mereka sama dengan yang lain bahkan diantaranya ada yang berprestasi hanya terkadang saja mereka merasa sedih karena tidak bisa bebas membeli jajanan yang mereka inginkan, masing-masing dari mereka diberikan uang jajan yang berbeda tiap tingkatan sekolah dan juga terkadang perasaan sedih muncul ketika teringat akan orang tua.

Ketika remaja panti asuhan lebih merasakan afek positif, bahagia akan kehidupannya 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). Kondisi tersebut dapat dicapai 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 fikiran dan emosinya (Lynn, 2000). Sehingga remaja berada dalam kondisi yang mindful.

Mindful atau mindfulness merupakan peningkatan kesadaran penuh dengan berfokus pada pengalaman saat ini (present-moment awareness) serta penerimaan tanpa memberikan penilaian (nonjudgemental acceptance). Kondisi yang mindful dapat dilakukan melalui kegiatan sehari-hari, menurut Mace (2007) kegiatan mindfulness dapat dilakukan secara formal dan informal. Formal seperti, meditasi, yoga sedangkan informal dapat dimulai dengan membiasakan diri pada kegiatan sehari-hari, pemberian

kegiatan berstruktur.

Di Panti Asuhan X, remaja diberikan kegiatan untuk membimbing anak asuh seperti mengaji, pemberian life skills, berwirausaha dan diajarinya menanam secara hidroponik. Kegiatan di panti lainnya yang rutin dilakukan setiap satu bulan sekali ialah melakukan botram dan memasak bersama dengan bahan-bahan seadanya, kegiatan tersebut dilakukan oleh pengurus panti agar anak-anak di panti memiliki rasa kebersamaan. Remaja Panti Asuhan X mengatakan dengan adanya kegiatan-kegiatan yang ada di panti asuhan, mengajarkan mereka bahwa setiap kegiatan yang dilakukan bukan merupakan suatu tekanan yang harus dilakukan melainkan kegiatan yang menyenangkan dan memiliki sikap yang terbuka. Melalui kegiatan sehari-hari yang dilakukan oleh remaja Panti Asuhan X, mereka mengaku bahwa dengan diajarkannya kegiatan tersebut membuat mereka lebih sadar akan lingkungan, fokus dan memiliki sikap terbuka akan setiap peristiwa yang dialaminya. 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).

Menurut Baer (2004) penelitian mengenai mindfulness pada remaja masih minim dilakukan, kebanyakan penelitian tersebut fokus pada subjek dewasa, menurut Thompson dan Gilbert (2014) meskipun penelitian tentang mindfulness pada remaja masih minim ditemukan tetap penelitian tentang mindfulness pada remaja masih harus perlu dilakukan. Diperkuat dengan penelitian yang telah dilakukan oleh Brown & Ryan (2003) bahwa mindfulness mempengaruhi subjective well being yang berbeda hasilnya penelitian yang dilakukan oleh Collard, Avny, & Boniwell, (2008) bahwa tidak ada hubungan yang signifikan antara mindfulness dengan kepuasan hidup yang dimana merupakan aspek penting subjective well-being maka peneliti tertarik untuk melakukan penelitian mengenai "Hubungan Mindfulness Dengan Subjective Well-Being Pada Remaja Panti Asuhan X".

II. LANDASAN TEORI

Menurut Baer (2006) mendefinisikan mindfulness sebagai peningkatan kesadaran penuh dengan berfokus pada pengalaman saat ini serta penerimaan tanpa memberikan penilaian. Menurut Salmon (Salmon, Sephton, Weissbecker, Hoover, Ulmer, & Studts, 2004), mindfulness adalah pembelajaran untuk memfokuskan perhatian terhadap pengalaman saat ini dengan tidak melakukan kritik ataupun penilaian terhadapnya. Secara umum mindfulness dideskripsikan dengan menunjukkan sentralitas terhadap pengalaman serta mindfulness berakar pada kegiatan-kegiatan dasar kesadaran (Brown, Ryan, & Creswell, 2007). Adapun aspek-aspek mindfulness menurut Baer & Greco 2011 khususnya pada remaja, sesuai dengan alat ukur yg digunakan ialah:

1. *Acting With Awareness*: bertindak secara sadar dalam melakukan aktivitasnya dengan fokus dan

perhatiannya tidak terbagi.

2. *Accepting Without Judgement*: Menerima, tidak menghakimi serta tidak memberikan label evaluative seperti baik dan buruk terhadap pengalaman saat ini.

Manfaat *mindfulness* secara umum menurut David & Hayes (dalam Harris & Forthun, 2014) dapat meningkatkan control atas pemikiran ruminative salah satu penyebab utama dan gejala depresi dan kecemasan, penurunan reaktivitas emosional, secara signifikan mengurangi stress, kecemasan, dan emosi negative.

Kemampuan anak-anak dan remaja untuk *mindfulness* dapat paralel dengan jalur perkembangan yang serupa dengan perkembangan kognitif dan emosional yang merujuk pada tahap perkembangan Piaget (Wagner, Rathus, & Miller, 2006; Wall, 2005 dalam (Thompson & Gauntlett-Gilbert, 2008). Sehingga kemampuan *mindfulness* pada anak dan remaja mulai berkembang pada tahun pertama yaitu pada usia 4-5 tahun. Menurut Burke (2010) bahwa pada usia tersebut sedang berkembangnya kemampuan *self awareness* sehingga memungkinkan munculnya kemampuan *mindfulness*. Brown dan Ryan mengemukakan bahwa pengalaman seperti ketakutan kronis, ancaman, kontrol eksternal yang berlebihan, atau harga diri kontingen dapat menghambat *mindfulness* anak yang sedang berkembang (Brown et al., 2007). Kapasitas *mindfulness* dipengaruhi oleh banyak faktor melalui pengembangan awal, seperti temperamen, reaktivitas afektif, bimbingan yang diberikan pengasuh atau orang dewasa disekitar remaja, dan kognisi, yang semuanya dapat berperan dalam pengembangan *mindfulness*. Menurut (Thompson & Gauntlett-Gilbert, 2008) bahwa remaja memiliki kecenderungan *mindful* setiap harinya sehingga akan lebih mudah untuk mengontrol perilaku impulsive dan reaktif.

Diener (2000) mendefinisikan subjective well-being sebagai evaluasi kognitif dan afektif didalam kehidupannya. Dalam mengevaluasi dindividu dapat melakukannya dengan dua cara yaitu menilai secara kognitif didalamnya mengenai kepuasan hidup dan merespon secara emosional terhadap peristiwa seperti merasakan emosi yang positif (Diener, 2002). Komponen kognitif, kepuasan hidup. Kepuasan hidup merupakan komponen kognitif dalam subjective well being yaitu penilaian global mengenai kualitas hidup dan kondisi hidupnya. Komponen afektif, menurut Diener (2003) afeksi yaitu hasil evaluasi dari kejadian yang dialami oleh individu. Afek positif dan negatif merupakan gambaran dari pengalaman yang terjadi dalam kehidupannya yg dimana didalamnya terdapat emosi positif dan negative. Terdapat dua teori pendekatan subjective well-being yaitu *bottom up theories* dan *top down theories*. Factor yang dapat mempengaruhi *subjective well-being* ialah factor demografis, harga diri yang positif, control diri, personality, optimis, relasi social yang positif dan makna arti dan tujuan hidup.

Istilah *adolescence* atau remaja berasal dari Bahasa Latin (*adolescere*) yang berarti “tumbuh” atau “tumbuh menjadi dewasa”. Rienneke dan Setianingrum (2018)

mengemukakan bahwa individu pada masa ini memiliki kepekaan akan lingkungan dan hal tersebut mengakibatkan remaja memiliki teknaan social yang tinggi juga. Maka remaja di anggap sebagai kelompok populasi yang mudah bermasalah atau vulnerable.

Secara umumnya masa remaja dianggap dimulai pada saat anak matang secara seksual dan berakhir saat ia mencapai usia matang secara hokum. Secara umum, masa remaja dibagi menjadi dua periode yaitu awal masa remaja dan akhir masa remaja. Awal masa remaja kira-kira dimulai dari 13 tahun sampai 16 tahun, dan akhir masa remaja bermula dari usia 16 atau 17 tahun samapai 18 tahun, yaitu usia yang matang secara hukum (Hurlock, 2017). Ciri-ciri remaja yaitu, sebagai priode yang penting, sebagai periode peralihan, periode perubahan, usia bermasalah, masa mencari identitas, usia yang menimbulkan ketakutan, sebagai masa yang tidak realistic, sebagai ambang masa dewasa.

Penelitian yang dilakukan oleh Carmody dan Baer (2008) menyatakan dengan melakukan latihan *mindfulness* melalui kegiatan sehari-hari dapat meningkatkan kemampuan kesadaran akan gejala permasalahan psikologis dan menghadirkan kesejahteraan pada individu. Brown & Ryan (2003) mengatakan bahwa *mindfulness* dapat meningkatkan *subjective well-being* dimana ditemukannya trait *mindfulness* berkorelasi positif dengan kepuasan hidup, afektif positif serta variable positif psikologi lainnya. Keterkaitan *mindfulness* dengan subjective well-being dapat dijelaskan melalui perspektif *mindfulness* itu sendiri. Baer, Greco & Smith menyatakan bahwa *mindfulness* pada remaja memiliki komponen acting with awareness, accepting without judgement dan observing.

III. HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

Dalam penelitian ini menggunakan metode kuantitatif dengan jenis penelitian korelasional untuk melihat adanya hubungan antara variable. Penelitian ini dijelaskan menggunakan analisis statistic dengan bantuan IBM SPSS versi 23.0. Partisipan dalam penelitian ini ialah remaja dengan rentang usia 13-18 tahun (Hurlock, 2011) sebanyak 30 remaja Panti Asuhan X. Sehingga penelitian ini disebut sebagai studi populasi. Skala pengukuran menggunakan *Children and Adolescent Mindfulness Measure* (Baer dkk, 2011) untuk variable *mindfulness* sedangkan skala pengukuran *subjective well-being* menggunakan dua skala pengukuran, yaitu *satisfaction with life scale* (Diener, et al 1985) dan *scale positive afketif and negative* (Diener et al, 2009). Item CAMM hanya 9 yang valid dari 10 item, SWLS semua item valid sebanyak 5 item dan SPANE item valid sebanyak 10 dari 12 item. Reliabilitas CAMM sebesar 0,883, SWLS sebesar 0,742 dan SPANE sebesar 0,963 yang artinya ketiga reliabilitas skala tersebut tinggi dan dapat digunakan.

Sebelum data diolah lebih lanjut, dilihat terlebih dahulu apakah data berdistribusi normal atau tidak. Dengan demikian diperoleh hasil uji normalitas Kolmogorov Smirnov sebesar 0,677 > 0,05. Signifikansi data dikatakan

berdistribusi normal apabila menunjukkan $\text{Sig.} > 0,05$ (Sunjoyo, 2013). Maka data penelitian yang diperoleh ialah berdistribusi normal. Penggunaan statistik parametris termasuk diantaranya analisis regresi mensyaratkan bahwa data yang akan dianalisis harus berdistribusi normal. Oleh karena itu, sebelum pengujian hipotesis dilakukan, maka terlebih dahulu harus dilakukan pengujian normalitas data (Sugiyono, 2018).

Berikut adalah hasil penelitian mengenai hubungan *mindfulness* dengan *subjective well-being*, diuji menggunakan analisis *rank spearman*.

TABEL 1. HASIL PERHITUNGAN HUBUNGAN *MINDFULNESS* DENGAN *SUBJECTIVE WELL-BEING*

Korelasi	Hasil Uji Korelasi	Kriteria Koefisien Korelasi Menurut Guilford (Citra, 2019)
<i>Mindfulness</i> dengan <i>Subjective well-being</i>	$r: 0,48$	Sedang

Dari Tabel 1 dapat diketahui bahwa keeratan hubungan antara *mindfulness* dengan *subjective well-being* adalah 0,48 yaitu sedang berdasarkan kriteria Guildford. Hubungan keduanya positif signifikan.

Kemudian dilakukan juga uji regresi terhadap variable *mindfulness* dengan *subjective well-being* ialah:

TABEL 2. UJI REGRESI SEDERHANA

Coefficients	
Intercept	43,53363353
X	0,411774516

Melalui persamaan $Y = a + bX$, dan berdasarkan tabel di atas diperoleh hasil $Y = 43,533 + 0,411X$. Dilakukannya uji regresi untuk mengetahui seberapa besar pengaruh variable *mindfulness* terhadap *subjective well-being* dilihat dari nilai konstanta sebesar 43,455. Angka ini mengartikan bahwa apabila variable *mindfulness* bernilai nol atau tetap, maka nilai konsistensi *subjective well-being* sebesar 43,455 sedangkan koefisien regresi 0,411 menunjukkan bahwa setiap penambahan variable *mindfulness* terjadi peningkatan 1% maka *subjective well-being* akan meningkat sebesar 0,411. Nilai koefisien positif pada variable *mindfulness*, maka dapat ditarik kesimpulan bahwa *mindfulness* mempunyai pengaruh positif terhadap *subjective well-being*.

TABEL 3. HASIL PERHITUNGAN *MINDFULNESS* DAN *SUBJECTIVE WELL-BEING*

Variabel	Rendah	Tinggi
<i>Mindfulness</i>	10%	90%
<i>Subjective well-being</i>	0%	100%

Diperoleh hasil bahwa remaja panti asuhan X memiliki 27 orang atau setara dengan 90% memiliki *mindfulness* tinggi, kemudian juga semua remaja panti asuhan X sebanyak 30 orang memiliki *subjective well-being* tinggi atau setara dengan 100%.

TABEL 4. HASIL PERHITUNGAN DEMOGRAFI BERDASARKAN JENIS KELAMIN, PENDIDIKAN DAN USIA PADA VARIABEL *MINDFULNESS* DAN *SUBJECTIVE WELL-BEING*

		<i>Mindfulness</i>		<i>Subjective well-being</i>	
		Tinggi	Rendah	Tinggi	Rendah
Jenis kelamin	Laki-laki	30% (9 orang)	0%	10% (9 orang)	0%
	perempuan	60% (18 orang)	10% (3 orang)	70% (21 orang)	0%
Pendidikan	SMP	63,3% (19 orang)	10% (3 orang)	73,3% (22 orang)	0%
	SMA	26,7% (8 orang)	0%	26,7% (8 orang)	0%
Usia	13-15 tahun	66,7% (20 orang)	10% (3 orang)	76,7% (23 orang)	0%
	16-18 tahun	33,3% (7 orang)	0%	23,3% (7 orang)	0%

Dari hasil perhitungan yang telah dilakukan, bahwa hasil tersebut menunjukkan terdapat hubungan signifikan antara kedua variable, semakin tinggi tingkat *mindfulness*, semakin tinggi pula *subjective well-being* dan keeratan hubungannya sedang dimana diperoleh r sebesar 0.480 yang artinya masih terdapat faktor lain yang mempengaruhi hubungan kedua variable. Hasil ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Brown, Kasser, Ryan, Alex Linley, & Orzech tahun 2009, bahwa *mindfulness* memiliki hubungan positif sebagai variable psikologis yang dapat mempengaruhi *subjective well-being* seseorang. Penelitian juga dilakukan oleh Brown & Ryan di tahun 2003 bahwa *mindfulness* memiliki hubungan dengan tingginya tingkat kepuasan hidup, pleasant affect, dan juga memiliki hubungan yang negative dengan afektif negative. Menurut Baer, et.al. (2006), *mindfulness* merupakan peningkatan kesadaran penuh dengan berfokus pada pengalaman saat ini (present-moment awareness) serta penerimaan tanpa memberikan penilaian (nonjudgemental acceptance). Oleh karena itu, mempraktikkan kemampuan *mindfulness* secara teratur dapat meningkatkan kapasitas untuk menghadirkan kesadaran terbuka dan reseptif pada pengalaman hidup dan menjalani kehidupan dengan menganggap bahwa kehidupan yang dijalani adalah suatu hal yang penting. Hal tersebut berasosiasi dengan sifat subyektif dari pengalaman kesejahteraan (*well-being*) yang dirasakan dan dijalani yang dapat dialami oleh anak-anak dan remaja (Burke, 2014).

Hasil dari uji regresi pada variable *mindfulness* dengan *subjective well-being* dimana nilai koefisien regresi positif yang artinya ada pengaruh positif *mindfulness* terhadap *subjective well-being*. Nilai koefisien regresi didapat

sebesar 0,41, angka ini menunjukkan bahwa setiap penambahan variable mindfulness meningkat sebesar 1% maka diikuti pula oleh subjective well-being yang meningkat sebesar 0,411. Diperkuat juga penelitian yang dilakukan oleh Carmody dan Baer (2008) menyatakan dengan melakukan latihan mindfulness melalui kegiatan sehari-hari dapat meningkatkan kemampuan kesadaran akan gejala permasalahan psikologis dan meningkatkan kesejahteraan pada individu. Serta teori menurut Mace 2007 mengatakan bahwa mindfulness dapat ditingkatkan melalui aktivitas sehari-hari baik formal dan informal serta memiliki manfaat untuk penurunan reaktivitas emosional sehingga dapat menghindarkan individu dari hal yang negative.

Mindfulness berada di ranah kognitif dan di definisikan sebagai meningkatnya kesadaran individu pada kondisi saat ini dan penerimaan tanpa adanya penilaian mengenai pengalaman atau kondisi yang sedang terjadi saat ini (Baer et al, 2006). Hal itu dapat dilihat dari remaja panti asuhan melalui kegiatan yang dilakukannya. Dalam beberapa penelitian yang dilakukan sebelumnya bahwa mindfulness dapat membantu remaja agar dapat terhindar dari permasalahan psikologis dan dapat mengelola stress pada remaja (Triman, Bagaskara, Fourianalistyawati, & Putra, 2017) karena pada dasarnya mindfulness bekerja dalam ranah kognitif dan juga emosi positif (Waskito, 2019). Mindfulness pada remaja dapat hadir seiring dengan perkembangan kognitif pada remaja berdasarkan perkembangan menurut Piaget.

Ditemukannya subjective well-being pada remaja Panti Asuhan X dengan nilai yang tinggi, membuat hal ini menjadi perbedaan dengan penelitian sebelumnya. Meskipun terkadang mereka sedih apabila teringat akan orang tua yang dimana untuk mengurangi perasaan sedih itu mereka menceritakan kesedihannya kepada pengasuh. Meskipun jumlah pengasuh tidak sebanding dengan jumlah anak asuh, pengasuh tetap berusaha untuk memperhatikan anak asuhnya tersebut dan remaja panti pun merasakan seperti diperhatikan oleh pengasuh. Menurut Hurlock (2017) meningkatnya emosional; Intensitasnya bergantung pada perubahan fisik dan mental. Oleh karena itu, menurut Teja (2004) (dalam Nurasiah 2007) peran pengasuh pada dasarnya memiliki pengaruh yang signifikan terhadap perkembangan mental remaja. Maka dari itu tergambar dari perilaku remaja panti Asuhan X, dengan keterbatasan jumlah pengasuh dan fasilitas yang seadanya mereka tetap lebih sering merasakan afektif positif.

Hal ini dapat dijelaskan melalui teori pendekatan top down theories. Menurut Mutaqin, Yulindrasari, & Dahlan (2020) teori ini melihat subjective well-being pada individu tergantung bagaimana cara individu tersebut mengevaluasi dan memaknai suatu kejadian dalam hidupnya dengan pandangan yang positif. Perspektif teori ini melihat bahwa individu yang menentukan setiap peristiwa yang dialaminya membuat dirinya sejahtera atau tidak.

Kemudian juga dari hasil perhitungan demografis yaitu, jenis kelamin, Pendidikan dan juga usia. Bahwa remaja panti asuhan X memiliki mindfulness tinggi sebanyak 60%

pada perempuan, Pendidikan pada tingkat SMP sebesar 63,3% dan usia rentang 13-15 sebesar 66,7%. Menurut Alfianti (2017) bahwa factor yang dapat mempengaruhi mindfulness diantaranya, usia, kepribadian dan juga tingkat Pendidikan. Seseorang yang memiliki tingkat Pendidikan tinggi memiliki persepsi yang baik dengan begitu pula akan mempengaruhi kemampuan mindfulness yang dimiliki, hal ini berbanding terbalik bahwa tingkat tertinggi ada pada tingkatan SMP disbanding SMA. Selanjutnya pada rentang usia bahwa usia yang relative dewasa dapat memiliki mindfulness yang baik karena dapat usia dewasa lebih dapat menyeimbangkan pikiran sehingga respon terhadap masalah menjadi lebih efektif, tetapi hasil penelitian menunjukkan rentang usia 13-15 tahun yang memiliki tingkat mindfulness yang tinggi, hal ini sudah dijelaskan sebelumnya bahwa pada usia muda atau remaja perkembangan kognitif sedang pesatnya sehingga memungkinkan keterampilan mindfulness dapat hadir (Thompson & Gillbert, 2008). Maka tidak heran pada usia relative muda lebih dapat memungkinkan berada dalam keadaan mindful.

Selanjutnya, pada variable subjective well-being didapat bahwa pada jenis kelamin yang memiliki tingkatan tertinggi ialah pada perempuan 70%, tingkat Pendidikan SMP 63,3% dan usia rentang 13-15 tahun sebesar 66,7%. Menurut (Mahardika & Halimah, 2017) bahwa factor demografis yang dapat mempengaruhi subjective well-being diantaranya jenis kelamin, usia, pendidikan dan juga agama. Pada jenis kelamin bahwasannya wanita cenderung merasakan afektif negative dan lebih sering merasakan depresi, tetapi tidak menutup kemungkinan wanita juga lebih cenderung untuk mengungkapkan perasaannya dan mencari bantuan profesional untuk mengatasi masalahnya. Hal ini dapat dilihat bahwa remaja panti yang didominasi oleh perempuan memang lebih sering menceritakan ketika saat tiba-tiba mengingat kedua orang tua dimana mereka saling curhat satu sama lain bahkan bercerita ke pengasuh mereka, sehingga hal itu membuat mereka lebih merasakan afektif positif. Menurut Diener (2009) bahwa kepuasan hidup dan afektif positif serta negative lebih dirasakan pada individu yang lebih muda karena dapat menilai kehidupannya lebih positif meskipun kenaikan pengaruh usia lambat pada subjective well-being, yang dimana ditemukan bahwa usia 13-15 tahun memiliki tingkatan yang tinggi. Selanjutnya pada tingkat Pendidikan tidaklah memiliki pengaruh yang begitu kuat (Palmore, dalam Diener 2009) dan kebanyakan Pendidikan yang memiliki afektif positif pada perempuan, hal ini jells terlihat bahwa anatar tingkat Pendidikan dan jenis kelamin memiliki pengaruh satu sama lain, sengan hasil dimana jenis kelamin perempuan memiliki persentase yang tinggi dan juga tingkat Pendidikan pada SMP yang persentase yang tinggi ini memungkinkan adanya pengaruh dari factor tersebut dan hal inipun sejalan dengan penelitian sebelumnya yang telah dilakukan.

IV. KESIMPULAN

Ada hubungan signifikan positif antara variable mindfulness dan subjective well-being. Semakin tinggi mindfulness semakin tinggi pula subjective well-being pada remaja panti asuhan. Diperoleh keeratan sebesar $r = 0,480$ yaitu sedang, yang artinya masih terdapat beberapa factor lain yang tidak diukur dalam penelitian ini. Mindfulness memiliki pengaruh positif terhadap subjective well-being dimana setiap peningkatan 1% pada mindfulness diikuti pula peningkatan pada variable subjective well-being sebesar 0,411.

Mindfulness ditemukan tinggi sebanyak 27 orang dan tertinggi berdasarkan jenis kelamin ialah perempuan sebesar 60% sedangkan Pendidikan dan usia tertinggi pada jenjang Pendidikan SMP sebesar 63,3% dan 66,7% pada usia 13-15 tahun. Sedangkan pada variable subjective well-being semua remaja panti asuhan memiliki tingkat subjective well-being yang tinggi. Pada jenis kelamin perempuan ditemukan 70% tinggi, Pendidikan SMP sebesar 73,3% dan usia direntang 13-15 tahun sebesar 76,7%.

V. SARAN

Bagi Panti Asuhan Daarul Hasanah dan pengurus dapat memberikan pendekatan individu kepada remaja yang masih memiliki *mindfulness* yang rendah terutama pada acceptance without judgement, misalnya seperti memberikan motivasi pada remaja agar kepercayaan diri muncul yang membuat remaja panti dapat menerima dirinya dan juga keadaannya. Bagi remaja Panti Asuhan Daarul Hasanah agar tetap mempertahankan subjective well-being yang dimilikinya dengan cara, tetap bersikap terbuka, memperluas relasi sosialnya, bersikap positif terhadap apa yang terjadi. Bagi peneliti lain yang tertarik meneliti *mindfulness* dengan *subjective well-being* dikarenakan keeratan keduanya terbilang sedang dan masih terdapat factor yang mempengaruhi, maka dapat mencari hubungan dengan factor lain yang tidak diteliti pengaruhnya pada penelitian ini karena keterbatasan alat ukur serta waktu. Serta dapat mencari factor-faktor yang mempengaruhi tingginya *mindfulness* khususnya pada Remaja Panti Asuhan X. sehingga penelitian selanjutnya dapat berbentuk kausalitas

DAFTAR PUSTAKA

- [1] Baer, R. A., Smith, G. T., & Allen, K. B. (2004). Assessment of mindfulness by self-report: The Kentucky inventory of mindfulness skills. *Assessment*, 11(3), 191–206. <https://doi.org/10.1177/1073191104268029>
- [2] Baer, R. A. (Ed.). (2006). *Mindfulness-based treatment approaches: Clinician's guide to evidence base and applications*. Elsevier Academic Press
- [3] Brown, K. W., Ryan, R. M., & Creswell, J. D. (2007). Mindfulness: Theoretical foundations and evidence for its salutary effects. *Psychological Inquiry*, 18(4), 211–237. <https://doi.org/10.1080/10478400701598298>
- [4] Brown, K. W., Kasser, T., Ryan, R. M., Alex Linley, P., & Orzech, K. (2009). When what one has is enough: Mindfulness, financial desire discrepancy, and subjective well-being. *Journal of Research in Personality*, 43(5), 727–736. <https://doi.org/10.1016/j.jrp.2009.07.002>
- [5] Bajaj, B., & Pande, N. (2016). Mediating role of resilience in the impact of mindfulness on life satisfaction and affect as indices of subjective well-being. *Personality and Individual Differences*, 93, 63–67. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2015.09.005>
- [6] Burke, C. A. (2010). Mindfulness-based approaches with children and adolescents: A preliminary review of current research in an emergent field. *Journal of Child and Family Studies*, 19(2), 133–144. <https://doi.org/10.1007/s10826-009-9282-x>
- [7] CITRA, F. (2019). Hubungan Antara Mindfulness Dengan Subjective Well Being Pada Lansia Di Panti Sosial Trena Werdha Budi Pertiwi Bandung. 4(1), 75–84. <https://doi.org/10.1037/0033-2909.126.1.78>
- [8] Collard, P., Avny, N., & Boniwell, I. (2008). Teaching Mindfulness Based Cognitive Therapy (MBCT) to students: The effects of MBCT on the levels of Mindfulness and Subjective Well-Being. *Counselling Psychology Quarterly*, 21(4), 323–336. <https://doi.org/10.1080/09515070802602112>
- [9] Diener, E. (2000). Subjective well-being: The science of happiness and a proposal for a national index. *American Psychologist*, 55(1), 34–43. <https://doi.org/10.1037/0003-066X.55.1.34>
- [10] Fawzy, N., & Fouad, A. (2010). Psychosocial and Developmental Status of Orphanage Children: Epidemiological Study. *Current Psychiatry*, 17(2), 41–48.
- [11] Greco, L. A., Baer, R. A., & Smith, G. T. (2011). Assessing Mindfulness in Children and Adolescents: Development and Validation of the Child and Adolescent Mindfulness Measure (CAMM). 23(3), 606–614. <https://doi.org/10.1037/a0022819>
- [12] Harris, V. W., & Forthun, L. F. (2014). Mindfulness: An Introduction 1. (April).
- [13] Keng, S. L., Smoski, M. J., & Robins, C. J. (2011). Effects of mindfulness on psychological health: A review of empirical studies. *Clinical Psychology Review*, 31(6), 1041–1056. <https://doi.org/10.1016/j.cpr.2011.04.006>
- [14] Lubis, I. R., & Agustini, L. J. (2018). Efektivitas Gratitude Training Untuk Meningkatkan Subjective Well-Being Pada Remaja di Panti Asuhan. *Journal Psikogenesis*, 6(2), 205–213. <https://doi.org/10.24854/jps.v6i2.703>
- [15] Malay, M., Septarianda, E., & Ulfah, K. (2020). HUBUNGAN FORGIVENESS DENGAN SUBJECTIVE WELL BEING PADA REMAJA PANTI DI PANTI ASUHAN. 2(1), 83–91.
- [16] Mace, C. (2007). Mindfulness in psychotherapy: An introduction. *Advances in Psychiatric Treatment*, 13(2), 147–154. <https://doi.org/10.1192/apt.bp.106.002923>
- [17] Mutaqin, M. F. T., Yulindasari, H., & Dahlan, T. H. (2020). Understanding Subjective Well-Being from a Top Down Theory Approach. 399(Icepp 2019), 154–156. <https://doi.org/10.2991/assehr.k.200130.103>
- [18] Nurasiah. (2017). Latihan Mindfulness untuk peningkatan Subjective well being pada remaja panti asuhan. Naskah Publikasi. <https://doi.org/10.4324/9781315853178>
- [19] Saputro, K. Z. (2018). Memahami Ciri dan Tugas Perkembangan Masa Remaja. *Aplikasia: Jurnal Aplikasi Ilmu-Ilmu Agama*, 17(1), 25. <https://doi.org/10.14421/aplikasia.v17i1.1362>
- [20] Siti Aesijah, N. P., & Pratisti, W. D. (2016). PENGARUH PELATIHAN REGULASI EMOSI TERHADAP KEBAHAGIAAN REMAJA PANTI ASUHAN YATIM PIATU.
- [21] Sugiyono. (2018). *Metode Penelitian Kuantitatif*. Bandung: Alfabeta.
- [22] Thompson, M., & Gauntlett-Gilbert, J. (2008). Mindfulness with children and adolescents: Effective clinical application. *Clinical Child Psychology and Psychiatry*, 13(3), 395–407. <https://doi.org/10.1177/1359104508090603>
- [23] Triman, A., Bagaskara, S., Fourianalistyawati, E., & Putra, J. S. (2017). Pelatihan Mindfulness untuk Mengurangi Emosi Marah

pada Pengemudi Usia Remaja. (July).

- [24] Waskito, P. (2019). Mindfulness dalam Layanan Bimbingan dan Konseling bagi Peserta Didik Remaja di Sekolah Menengah Pertama. (April), 27–29.