

BAB II

LANDASAN TEORI

A. *PSYCHOLOGICAL WELL-BEING*

1. Pengertian *Psychological Well-Being*

Psychological well-being dalam bahasa Indonesia kata *well-being* berarti sejahtera atau kesejahteraan.¹ *Psychological well-being* pada persepsi terhadap fungsi dari penerimaan diri, otonomi diri, rentang karakteristik, penguasaan lingkungan, pertumbuhan pribadi, hubungan yang positif dengan orang lain, dan tujuan hidup. Dalam ilmu psikologi “*Psychological Well-Being*” merupakan integrasi dari teori-teori klinis, perkembangan manusia, dan konsep kesehatan mental. *Psychological well-being* menurut beberapa pandangan para ahli diantaranya Carl Rogers menyatakan pribadi yang berfungsi penuh (*fully-functioning person*), Abraham Maslow mengatakan aktualisasi diri (*self-actualization*), Allport mengenai konsep kematangan diri (*self-maturity*), dan Erick Erickson tentang perkembangan psikososial.²

Psychological well-being digunakan untuk menggambarkan kesehatan psikologi individu berdasarkan pemenuhan kriteria psikologi positif. Menurut Ryff, *psychological well-being* adalah kemampuan individu dalam menerima keadaan apa adanya, membentuk hubungan yang hangat dengan

¹ *Kamus Besar Bahasa Indonesia*. Edisi Ketiga. Tim Penyusun Kamus Pusat Bahasa Kementerian Pendidikan Nasional. Jakarta: Balai Pustaka, 2007.

² Fathurrachman et. al, *Psikologi untuk Kesejahteraan Masyarakat*, (Yogyakarta: Pustaka Pelajar, 2012), 13.

orang lain, mandiri terhadap tekanan sosial, mengontrol lingkungan eksternal, memiliki arti dalam hidup, serta merealisasikan potensi dirinya secara konsisten. Ryff juga menjelaskan, *psychological well-being* merupakan pencapaian penuh dari potensi psikologis manusia yang mana individu akan menerima kekuatan dan kelemahan yang ada pada dirinya, menciptakan hubungan positif dengan orang lain, memiliki kemampuan mengambil keputusan secara mandiri, mampu mengatur lingkungannya, memiliki tujuan hidup, dan merasa mampu melalui tahapan perkembangan dalam kehidupannya dengan baik.³

Schultz mendefinisikan *psychological well-being* sebagai fungsi positif individu yang merupakan arah atau tujuan yang diusahakan untuk dicapai oleh individu yang sehat.⁴ Snyder juga mengatakan *psychological well-being* bukan hanya tentang ketiadaan penderitaan, namun kesejahteraan psikologis yang meliputi ketertarikan aktif dalam memahami sebuah makna atau tujuan hidup dan hubungan seseorang dengan orang lain.⁵ Sedangkan, pembahasan *psychological well-being* di dalam al-Qur'an tercantum pada surat Ar-Ra'd ayat 28, yakni sebagai berikut:

الَّذِينَ آمَنُوا وَتَطْمَئِنُّ قُلُوبُهُمْ بِذِكْرِ اللَّهِ أَلَا بِذِكْرِ اللَّهِ تَطْمَئِنُّ الْقُلُوبُ

³ Ryff, *The Structure of Psychological Well-Being Revisited*, (1995), 719.

⁴ Schultz, dalam penelitian Ramadhani et. al, "Kesejahteraan Psikologis (Psychological Well-Being) Siswa yang Orang Tuanya Bercerai (Studi Deskriptif yang dilakukan pada Siswa di SMK Negeri 26 Pembangunan Jakarta)" *Insight: Jurnal Bimbingan Konseling*, Vol. 5, No. 1, (2016). 109.

⁵ C.R Snyder, and R.L Higgins, *Excuses: Their effective role in the negotiation of social reality*, *Psychological Bulletin*, (1998), 25.

“(yaitu) orang-orang yang beriman dan hati mereka menjadi tenteram dengan mengingat Allah. Ingatlah, hanya dengan mengingat Allah hati menjadi tenteram.”⁶

Psychological well-being atau kesejahteraan psikologis dalam ayat tersebut memiliki arti ketenteraman hati. Manusia yang selalu mengingat Tuhan-Nya akan memperoleh ketenteraman hati. Maka manusia yang melibatkan Allah *subhaanahu wata’alaa* dalam menghadapi berbagai hal dalam hidup akan mendapatkan kemudahan dan ketenteraman hati. Individu yang memiliki *psychological well-being* atau kesejahteraan psikologisnya terpenuhi dengan baik dan berfungsi secara efektif, maka ia akan mampu mengatasi kondisi yang mengganggu dirinya dan mampu berkompromi dengan emosi negatifnya.⁷ Sehingga, individu akan menerima diri sendiri apa adanya, berusaha mengembangkan potensi dirinya, mampu mengontrol lingkungan sekitarnya, menjalin hubungan yang positif dengan orang lain, dan mandiri dalam menghadapi tekanan sosial, serta memiliki tujuan hidup yang bermakna.

2. Dimensi *Psychological Well-Being*

Psychological well-being memiliki konsep enam dimensi, menurut Ryff yakni.⁸

⁶ QS. Ar-Ra’d (13): 28.

⁷ Aini, *Pengaruh Dukungan Sosial terhadap Psychological Well-Being Santri di Pesantren Mambaul Ulum Karang Anom Pamekasan*, (2016), 14.

⁸ Ryff, *Happiness is Everything, or is it? Explorations on the Meaning of Psychological Well-Being*, (1989), 1070..

a. Penerimaan Diri (*Self-Acceptance*)

Dimensi ini merupakan bagian utama kesejahteraan psikologis yang menyangkut pendapat positif mengenai diri individu. Penerimaan diri ini dibangun dengan penilaian diri yang jujur mampu memahami diri apa adanya, dan memiliki perasaan positif terhadap masa lalunya dimana individu menyadari kegagalan dan keterbatasan yang dimiliki.

b. Hubungan positif dengan orang lain (*Positive Relation with Other*)

Dimensi ini ditekankan sebagai aspek penting dalam konsep *psychological well-being*. Individu yang memiliki aspek ini, ditandai dengan adanya kemampuan untuk mencintai dan membina hubungan yang hangat dengan orang lain, memiliki perhatian dan empati dengan orang lain, serta saling percaya terhadap orang lain.

c. Otonomi (*Autonomy*)

Dimensi ini menjelaskan tentang kemandirian berupa kemampuan untuk menentukan diri sendiri dan mengatur tingkah laku. Individu yang memiliki konsep ini akan mampu berpikir secara mandiri dalam mengambil keputusan, bertindak dengan cara tertentu dalam menolak tekanan sosial, dan tidak menggantungkan diri pada penilaian orang lain.

d. Penguasaan terhadap Lingkungan (*Enviromental Mastery*)

Dimensi ini membutuhkan keterampilan dalam menciptakan dan mempertahankan lingkungan yang bermanfaat bagi dirinya dan orang lain. Sehingga individu mampu memilih atau menciptakan lingkungan

yang sesuai untuk kondisi mentalnya. Menurut teori perkembangan rentang hidup, mendefinisikan bahwa individu yang mampu mengontrol lingkungannya secara memadai, ia membutuhkan kemampuan untuk mengelola dan mengendalikan lingkungan yang kompleks, dan memanfaatkan kesempatan sesuai kebutuhan untuk bergerak maju, serta mampu mengubah keadaan secara kreatif dalam fisik maupun mental.

e. Pengembangan Pribadi (*Personal Growth*)

Dimensi ini menjelaskan mengenai individu yang menyadari potensi yang dimiliki serta mampu mengembangkan minat dan bakatnya, terbuka terhadap pengalaman baru untuk terus tumbuh belajar, dan mampu menjalankan berbagai tugas perkembangannya.

f. Tujuan Hidup (*Purpose in Life*)

Dimensi ini menjelaskan mengenai kemampuan individu dalam menentukan makna dan arah dalam pengalaman dirinya baik pada masa sekarang maupun masa lalu. Tujuan hidup dapat diperoleh melalui perenungan atau penghayatan kehidupan beragama, mampu memahami makna dan arah hidup yang dijalani, serta memiliki harapan untuk masa depan.

3. Faktor yang Mempengaruhi *Psychological Well-Being*

Beberapa penelitian menunjukkan bahwa faktor yang mempengaruhi *psychological well-being* dikelompokkan menjadi dua, yaitu faktor internal dan faktor eksternal. menurut Ryff diantaranya sebagai berikut:⁹

a. Faktor Internal

1) Usia

Perbedaan usia dapat mempengaruhi dalam dimensi-dimensi *psychological well-being*. Ryff menemukan dimensi penguasaan lingkungan dan otonomi mengalami peningkatan seiring bertambahnya usia. Sebaliknya, dimensi tujuan hidup dan pengembangan pribadi semakin menurun seiring bertambahnya usia, terutama pada masa dewasa madya hingga masa lansia seseorang akan mempertimbangkan hal-hal di masa lalu dan tidak merasakan sensasi berkembang menuju masa depan. Sementara dimensi penerimaan diri dan hubungan positif dengan orang lain tidak ada pengaruh yang signifikan pada setiap rentang usia tertentu.¹⁰

2) Jenis Kelamin

Menurut Ryff, mengemukakan bahwa wanita memiliki nilai yang lebih tinggi pada dimensi pengembangan pribadi dan hubungan positif dengan orang lain dibandingkan pria. Hal ini

⁹ Carol D. Ryff. *Psychological Well-Being in Adult Life*. (1995). 100.

¹⁰ Putri Novitasari Apriyani, "Hubungan Dukungan Sosial dengan *Psychological Well Being* pada Mahasiswa Rantau di Tengah Pandemi Covid-19" *Jurnal Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya*, (2020), 12.

dikarenakan wanita lebih mampu mengekspresikan emosi dengan bercerita kepada orang lain dan lebih senang menjalin relasi sosial dibandingkan pria yang cenderung sebagai sosok cuek, agresif, dan mandiri.¹¹

3) Religiusitas

Menurut Bastaman, individu yang memiliki tingkat religiusitas lebih tinggi akan mampu memaknai setiap kejadian hidupnya secara positif, sehingga hidupnya lebih bermakna dan terhindar dari stres maupun depresi.¹² Dengan kata lain, individu yang menjalankan kegiatan keagamaan seperti beribadah, berdoa, membaca kitab suci agamanya, dan percaya adanya tuhan diasumsikan memiliki kondisi *psychological well-being* yang baik pula. Dikarenakan beribadah dapat mengurangi depresi dan menahan produksi hormon stres dalam tubuh sehingga dapat meningkatkan sistem kekebalan tubuh dan kesehatan mental.

4) Kepribadian

Pada penelitian Ryff telah meneliti hubungan antara *the big five personality* dengan dimensi *psychological well-being*. Dalam penelitiannya ditemukan bahwa *extraversion*, *conscientiousness*, dan *neuroticism* yang rendah dapat berhubungan dengan dimensi tujuan hidup, penerimaan diri, dan penguasaan lingkungan.

¹¹ Ibid.,

¹² Bastaman, dalam penelitian Saputri, *Hubungan antara Religiusitas dan Dukungan Sosial dengan Psychological Well-Being pada Santri Kelas VIII Pondok Pesantren Tahfidzul Qur'an Ibnu 'Abbas Klaten*, (2013), 25.

Dimensi pengembangan pribadi berhubungan dengan *openness of experience*. Sementara, dimensi hubungan positif dengan orang lain berhubungan dengan *agreeableness* dan *extraversion*, serta *neuroticism* berhubungan dengan otonomi.¹³

5) *Trait Mindfulness*

Menurut Dyah dan Fourianalisyawati yang menunjukkan bahwa peran *trait mindfulness* memiliki hubungan yang positif dan signifikan dengan keenam dimensi *psychological well-being*.¹⁴ Sesuai penelitian yang dilakukan Erpiani dan Fourianalisyawati, juga menjelaskan bahwa *trait mindfulness* memiliki peran terhadap *psychological well-being*. Penelitian tersebut menunjukkan bahwa *trait mindfulness* termasuk prediktor yang signifikan terhadap semua dimensi *psychological well-being*.¹⁵

b. Faktor Eksternal

1) Status Sosial Ekonomi

Penelitian Ryff, menjelaskan bahwa status sosial ekonomi meliputi tingkat pendidikan, pendapatan, dan keberhasilan pekerjaan dapat berpengaruh tersendiri pada *psychological well-being*. Bagi individu yang memiliki kelas status sosial yang tinggi

¹³ Ryff, dalam penelitian Dacosta, "Hubungan antara *Trait Big Five Personality* dengan *Psychological Well-Being* pada Siswa Seminar Menengah ST Petrus Canisius Mertoyudan Magelang", (Skripsi, Universitas Kristen Satya Wacana, Salatiga, 2015), 12.

¹⁴ Dyah, dan Fourianalisyawati, *Peran Trait Mindfulness terhadap Kesejahteraan Psikologis pada Lansia*, (2018), 111.

¹⁵ Erpiana, dan Fourianalisyawati, *Peran Trait Mindfulness terhadap Psychological Well-Being pada Dewasa Awal*, (2018), 68.

lebih memiliki perasaan positif dan pandangnya hidup terarah terhadap diri sendiri dan masa lalunya, dibandingkan individu dengan kelas sosial rendah.¹⁶

Tingkat status sosial memberikan pengaruh berbeda pada setiap individu dalam dimensi *psychological well-being* terutama dalam yang berhubungan dengan penerimaan diri, tujuan hidup, penguasaan lingkungan, dan pengembangan diri. Jika, individu hanya fokus pada kebutuhan materi dan finansial sebagai tujuan hidup maka menunjukkan individu tersebut memiliki tingkat *psychological well-being* yang rendah.

2) Budaya

Sistem nilai individualisme dan kolektivisme memberikan dampak yang signifikan terhadap *psychological well-being* pada suatu masyarakat. Budaya individualistik seperti masyarakat di negara barat memiliki nilai yang tinggi dalam dimensi penerimaan diri dan otonomi, sedangkan budaya yang berorientasi pada kolektivitas seperti dalam masyarakat timur memiliki nilai yang tinggi pada dimensi hubungan positif dengan orang lain.¹⁷

3) *Social Support*

Dukungan sosial atau *social support* dapat mempengaruhi *psychological well-being* karena memiliki tujuan memberikan

¹⁶ Apriyani, *Hubungan Dukungan Sosial dengan Psychological Well-Being pada Mahasiswa Rantau di Tengah Pandemi Covid-19*, (2020), 12.

¹⁷ Ibid, 13.

dukungan dalam mencapai kesejahteraan hidup, membantu perkembangan pribadi yang lebih positif, memberikan kenyamanan pada orang lain, dan membantu individu dalam menghadapi masalah hidupnya. Individu yang mengalami perubahan fisik maupun psikis cenderung akan membutuhkan dukungan sosial dari orang-orang disekitarnya.

Dukungan tersebut dapat berupa ungkapan perilaku supportif dari orang yang bermakna dalam kehidupan individu diantaranya keluarga, teman, guru, rekan kerja, maupun organisasi sosial. *Social support* dapat diartikan sebagai rasa nyaman, perhatian, penghargaan, atau pertolongan yang didapatkan individu dari berbagai sumber. Menurut Detweller & Stewart menunjukkan dukungan sosial dengan kesejahteraan psikologis memiliki hubungan yang kuat dalam mengatasi *stressor* menjadi lebih baik dan positif.

B. TRAIT MINDFULNESS

1. Pengertian *Trait Mindfulness*

Trait mindfulness merupakan proses psikologis yang dapat merubah respon individu dalam menghadapi kesulitan ketika kejadian tersebut tidak dapat dihindari. Menurut Baer menyatakan *trait mindfulness* adalah suatu konsep perhatian untuk meningkatkan kesadaran diri akan pengalaman secara terbuka, menerima tanpa memberikan penilaian, dan berfokus pada tujuan di masa sekarang. Memberikan atensi penuh pada aktivitas yang

sedang dilakukan dengan perhatian yang tidak terbagi merupakan kemampuan inti dari *trait mindfulness*. Kesadaran diri yang dimaksud adalah suatu kondisi yang sedang terjadi pada saat ini baik dalam hal fisik, psikis, maupun tempat kejadian dan tidak berfikir atau terpaku akan kejadian masa lalu atau masa depan, melainkan berfokus pada masa sekarang.¹⁸

Brown dan Ryan, menjelaskan bahwa *mindfulness* adalah keadaan sadar yang terjaga dan penuh perhatian akan pengalaman yang terjadi saat ini, serta menerima secara lebih terbuka.¹⁹ Menurut Kabat-Zinn, keadaan sekarang tersebut melibatkan perhatian murni terhadap kejadian saat itu dari tiap waktu ke waktu berikutnya meskipun dalam tekanan. Individu yang *mindful* memperhatikan apa yang sedang terjadi saat ini, dan tidak terlalu merenungkan tentang apa yang kelak terjadi di masa depan ataupun terjebak di masa lalu, melainkan menerima kejadian yang sedang berlangsung pada saat ini dengan apa adanya bukan memikirkan bagaimana seharusnya.²⁰

Individu dengan *mindfulness* tinggi akan mampu mengamati dan menggambarkan kondisi yang terjadi dalam situasi eksternal atau internal, dan memberikan respon (pikiran atau sensasi tubuh) terhadap stimulus tanpa penilaian, evaluasi, atau jastifikasi apapun. Oleh sebab itu, individu tidak akan berusaha untuk melakukan penilaian terhadap suatu pengalaman

¹⁸ Ruth A. Baer, *Using Self-Report Assesment Methods to Explore Facts of Mindfulness*, *Assessment*, Vol. 13, No. 1, (2006), 34.

¹⁹ Brown, dan Ryan, dalam artikel *Mindfulness sebagai Kualitas Kesadaran Diri*, *Silent-Hening*, (2009). 40.

²⁰ J. Kabat Zinn, *Where you go there you are: Mindfulness meditation in Everyday Life*, New York: Hyperion. (1994). 30.

secara terbuka melainkan menerima, mengobservasi, dan mendeskripsikan pengalaman tanpa mengelaborasi. Sementara, Goleman menjelaskan *trait mindfulness* dapat berguna untuk mengidentifikasi emosi-emosi dengan mengukurnya pada tingkat kesadaran yang lebih aman untuk meningkatkan regulasi emosi, proses afeksi dan reduksi stres.²¹

Individu yang memiliki *mindfulness* akan mampu meregulasi emosi, mengontrol dirinya, dan dapat meningkatkan kemampuan menyesuaikan diri terhadap keadaan, kebutuhan, perasaan, dan nilai-nilai yang sesuai dengan situasi tertentu.²² Individu yang *mindful* akan mampu untuk melepaskan pikiran atau emosi yang dirasakan sebelumnya, dapat memberi jarak antara dirinya dengan kejadian negatif yang dialami sehingga menurunkan dampak negatif terhadap dirinya dan membuat individu dapat melihat berbagai hal secara lebih objektif.²³ Dengan demikian, *trait mindfulness* dapat mengurangi energi yang biasa digunakan untuk merenungi segala pengalaman yang telah lalu atau akan datang menjadi lebih fokus terhadap hal-hal yang terjadi pada saat ini.

Pembahasan *trait mindfulness* juga dijelaskan di dalam al-Qur'an tercantum pada surat Al-Baqarah ayat 235 yakni sebagai berikut:

وَأَعْلَمُوا أَنَّ اللَّهَ يَعْلَمُ مَا فِي أَنْفُسِكُمْ فَاحْذَرُوهُ وَأَعْلَمُوا أَنَّ اللَّهَ غَفُورٌ حَلِيمٌ

²¹ Goleman, D, *Working with Emotional Intelligence*, New York: BantamBooks, (1998). 40

²² Brown, *The Benefits of Being Present: Mindfulness and Its Role in Psychological Well-Being*, (2003), 848.

²³ Shapiro, dalam penelitian Anindita dan Etikariena, "Hubungan Trait Mindfulness dan Keterikatan Kerja", *Jurnal Psikogenesis*, Vol. 8, No. 1, (2020), 4.

“Ketahuilah bahwa Allah mengetahui apa yang ada dalam dirimu, maka waspadalah terhadap-Nya, dan ketahuilah bahwa Allah Maha Pengampun dan Bijaksana”.²⁴

Trait mindfulness dalam ayat tersebut berarti suatu keadaan spiritual individu terhadap hati dan pikirannya yang sibuk mengingat Allah *subhaanahu wa ta'ala* serta sadar berada dihadapan-Nya pada saat ini. Kewaspadaan Allah terhadap makhluk-Nya setiap saat yaitu selalu mengawasi yang ada di dalam hati, pikiran, dan perbuatan manusia baik dhoir maupun bathin. Dikatakan juga, perhatian adalah mengamati hati dalam kesadaran akan kebenaran dengan setiap pemikiran dan langkah. Kesadaran terus-menerus terhadap tujuan, makna, dan kehadiran hati yang selalu berada bersama-Nya.

Dari uraian tersebut, membuktikan bahwa individu yang memiliki *mindful* akan memiliki tingkat stres yang rendah, mampu bersosialisasi, mengontrol emosi dengan baik, memiliki mental dan fisik yang sehat, serta sebagai cara meningkatkan kualitas hidup dan kesejahteraan psikologis (*psychological well-being*). *Trait mindfulness* merupakan faktor internal yang mampu membantu individu dalam menyikapi masalah dan memiliki kesadaran penuh akan apa yang sedang dipikirkan, dirasakan, serta dikerjakan saat ini. Dalam penelitian ini, dapat disimpulkan bahwa *trait mindfulness* adalah keadaan individu yang mampu memusatkan perhatian secara terbuka dengan penuh kesadaran dan mampu memahami apa yang

²⁴ QS. Al-Baqarah (2): 235.

dirasakan dirinya sehingga fokus dengan apa yang terjadi sekarang tanpa memberikan penilaian terhadap pengalaman tersebut.

2. Dimensi *Trait Mindfulness*

Trait mindfulness menurut Baer, sebagai konstruk yang bersifat multidimensional dan terdiri dari beberapa aspek berikut:²⁵

a. Mengamati (*Observing*)

Konsep dari kesadaran adalah individu mampu memperhatikan stimulus yang muncul. Oleh karenanya, pada komponen ini praktisi memperhatikan kemampuan individu dalam menyadari atau melibatkan diri dengan pengalaman internal seperti sensasi, kognisi, dan emosi. Memperhatikan stimulus yang muncul dari beberapa elemen yang terdiri asal, bentuk, intensitas, dan durasi.

b. Menggambarkan (*Describing*)

Dalam mengobservasi stimulus yang ada, individu membutuhkan kemampuan untuk mendeskripsikan stimulus tersebut, namun hanya sekedar mampu melabeli suatu fenomena dengan bentuk kata-kata mengenai pengalaman internal seperti perasaan, tanpa mengelaborasi dan tetap hadir pada keadaan saat ini. Sehingga individu akan menghadirkan sensasi atau persepsi dari pikiran dan perasaan saat ini kemudian mampu menjelaskan sesuai kondisi yang terjadi.

²⁵ Ruth A. Baer, et. al, dalam penelitian Awaliyah & Listiyandini, "Pengaruh Rasa Kesadaran terhadap Kesejahteraan Psikologis Pada Mahasiswa", *Jurnal Psikogenesis*, Vol. 5, No. 2, (2017). 90.

c. Bertindak Secara Sadar (*Acting with Awareness*)

Individu diharapkan menyadari sesuatu terjadi secara otomatis dan apa adanya, serta mampu fokus secara penuh terhadap aktivitas yang sedang dilakukan. Seakan meninggalkan kepentingan terhadap dirinya dan menyatu dengan aktivitas tersebut. Hal tersebut, dapat membuat individu mampu melakukan sesuatu secara sadar, terbuka, dan fokus terhadap kehidupannya.

d. Menerima tanpa menilai (*Nonjudgmental or Acceptance Way*)

Ketika individu mampu mendeskripsikan stimulus yang dirasakan, maka diharapkan untuk menerima stimulus tersebut tanpa menilai, menghakimi, atau bersikap reaktif. Dapat diartikan sebagai sikap tanpa mengevaluasi keadaan terhadap pemikiran yang ada dalam diri dan tidak mudah terbawa emosi atau perasaan atas peristiwa tertentu. Dalam kemampuan ini, individu yang mampu menerima keadaannya begitu saja, akan membiarkannya terjadi seperti apa adanya, tanpa ada keinginan mengubah secara impulsif atau melihat akibat dari makna pengalaman tersebut. Oleh karena itu, individu yang memiliki kemampuan ini dapat mengurangi perilaku impulsif, otomatis, maladaptif, dan lebih mudah untuk beradaptasi.

3. Peran *Trait Mindfulness*

Pada *state mindfulness* individu akan mengobservasi pengalamannya tanpa terlalu mengidentifikasi sehingga, individu dapat bertindak secara refleksif dan menerima tanpa mengelaborasi makna dari pengalaman yang

terjadi. Keterkaitan *trait mindfulness* pada masa transisi remaja memberikan arti penting dalam meningkatkan eksplorasi dan evaluasi nilai-nilai pribadi, mengingat bahwa *mindfulness* dapat memungkinkan individu untuk lebih memperhatikan pengalaman internal maupun eksternal sebagai pembentuk diri dalam membuat pilihan yang konsisten dan menjadi individu yang lebih percaya diri.²⁶

Dalam memahami makna dan menerapkan *trait mindfulness* diperlukan suatu kemampuan kognitif tertentu bagi setiap individu. Kemampuan tersebut merupakan kemampuan berpikir abstrak yang diperoleh individu ketika memasuki tahap operasional formal. Remaja yang memiliki tahap perkembangan formal akan mampu memahami dan menerapkan konsep *mindfulness*.²⁷ Akan tetapi, penerapan *mindfulness* pada remaja akan sedikit berbeda dibandingkan pada orang dewasa. Dikarenakan remaja lebih tertarik pada penjelasan yang bersifat rasional. Dari uraian tersebut dapat disimpulkan bahwa *trait mindfulness* adalah tingkat kesadaran diri yang mencakup kesadaran terjaga dan perhatian pada perubahan yang terjadi, baik internal maupun eksternal dirinya sehingga individu mampu menerima segala aspek yang ada sekarang tanpa merespon secara otomatis.²⁸

Trait mindfulness memberikan peran penting dalam perkembangan remaja karena individu yang memiliki *mindful* cenderung akan lebih mudah dalam mengontrol perilakunya yang impulsif dan mengurangi reaksi emosi

²⁶ Aisyiyah dan Suprapti, *Pengaruh Mindfulness terhadap Psychological Well-Being pada Emerging Adulthood*, (2021), 362.

²⁷ Santrock, *Life-Span Development*, (2012), 20.

²⁸ Istiqomah, *Hubungan antara Mindfulness dengan Psychological Well-Being*, (2020), 783.

yang reaktif pada situasi yang sulit. Selain itu, diperlukan *trait mindfulness* bagi individu dalam menghadapi egosentrisme pada diri remaja untuk membedakan kenyataan dan imajinasinya. Sehingga individu akan mampu mengenali perubahan yang terjadi dalam dirinya, baik pada sensasi tubuh maupun dalam identifikasi perasaan, sehingga merasa lebih positif dan percaya terhadap dirinya. Individu yang mampu *mindfulness* akan menyadari bahwa keadaan perasaan dan pemikirannya hanya singgah sementara. Oleh karenanya, individu tidak perlu untuk terlalu memikirkan pengalamannya dan tidak melakukan perbuatan yang dapat berdampak pada pikiran dan perasaannya.

C. SOCIAL SUPPORT

1. Pengertian *Social Support*

Social support atau dukungan sosial sebagai kenyamanan, kepedulian, penghargaan, atau bantuan yang dirasakan individu dari orang lain atau kelompok. Menurut Sarafino, dukungan sosial sebagai pemberian informasi melalui hubungan yang akrab dan membuat individu merasa dicintai dan diperhatikan.²⁹ *Social support* bisa didapatkan dari keluarga, teman, guru, pasangan, orang-orang sekitar atau para ahli profesional. *Social support* yang diperoleh dari interaksi lingkungan yang baik dan positif akan memberikan manfaat emosional penerima dukungan dan dapat membantu menemukan solusi saat situasi memburuk.

²⁹ Sarafino, dalam penelitian Afidah, *Pengaruh Self Efficacy dan Dukungan Sosial terhadap Penyesuaian Diri*, (2017). 36.

Larocco dan Jones mendefinisikan *social support* sebagai tindakan menolong yang diperoleh melalui hubungan interpersonal yang sangat penting bagi kehidupan pribadi, mengingat setiap manusia adalah makhluk sosial yang saling membutuhkan satu sama lain. Dalton juga mengartikan *social support* merupakan sekumpulan proses sosial, emosi, kognitif, dan perilaku yang berlangsung dalam sebuah hubungan interpersonal dimana individu memperoleh bantuan untuk melakukan penyesuaian adaptif atas masalah yang dihadapi.³⁰ Sementara Goetlieb menyatakan bahwa *social support* dapat diwujudkan melalui bantuan nyata, berupa nasehat verbal atau non verbal, serta melalui keakraban sosial yang didapat dari kehadiran orang yang mendukung secara emosional maupun bermanfaat pada perilaku penerima.³¹

Sedangkan menurut Pearson, kurang tersedianya dukungan sosial akan menyebabkan individu merasa tidak berharga dan terisolasi. Sebaliknya, tersedianya dukungan sosial akan memberikan pengalaman pada individu bahwa dirinya dicintai, dihargai, dan diperhatikan. Perbandingan sosial juga dapat digunakan untuk evaluasi diri sehingga penerima dukungan akan merasakan afeksi yang besar karena merasa kehadirannya dianggap penting, suara dan aspirasinya didengar, mendapatkan apresiasi atas prestasi yang

³⁰ Dalton, dalam penelitian Oki Tri Handono dan Khoiruddin Bashori, "Hubungan antara Penyesuaian Diri dan Dukungan Sosial terhadap Stres Lingkungan pada Santri Baru", *Emphathi Jurnal Fakultas Psikologi*, Vol. 1, No. 2. (2013). 83.

³¹ Putri Prayascitta, "Hubungan antara *Coping Stress* dan Dukungan Sosial dengan Motivasi belajar Remaja yang orang Tuanya bercerai", (Skripsi, Universitas Sebelas Maret, Surakarta, 2010), 40.

telah diraih, tidak khawatir kesepian, dan kepercayaan bahwa orang-orang disekitarnya akan bersedia membantu dalam masalahnya.

Pembahasan *social support* dijelaskan di dalam al-Qur'an yang tercantum pada surat Al-Maidah ayat 2 yakni sebagai berikut:

وَلَا تَعَاوَنُوا عَلَى الْإِثْمِ وَالْعُدْوَانِ وَاتَّقُوا اللَّهَ إِنَّ اللَّهَ شَدِيدُ الْعِقَابِ

“dan tolong-menolonglah kamu dalam (mengerjakan) kebajikan dan taqwa, dan jangan tolong-menolong dalam berbuat dosa dan pelanggaran. Bertaqwalah kamu kepada Allah, sesungguhnya Allah sangat berat siksaan-Nya”³²

Social support atau dukungan sosial dalam ayat tersebut menyatakan bahwa Islam mengajarkan untuk saling tolong menolong dan mengasihi kepada sesama yang membutuhkan. Oleh karena itu, sikap yang harus dimiliki manusia adalah saling tolong menolong dalam kebaikan dan melarang tolong menolong dalam keburukan. Sebab, Allah *subhaanahu wa ta'ala* telah menjanjikan ampunan dan pahala yang besar kepada manusia yang beriman dan mengerjakan amal shaleh. Bentuk dukungan sosial yang diberikan bisa dalam bentuk apapun baik dengan bantuan langsung, memberikan materi, atau saling menasehati dalam kebaikan dan kebenaran.

Sesuai uraian tersebut dapat disimpulkan bahwa *social support* adalah bantuan dari orang lain yang memiliki hubungan interpersonal dengan individu dan dukungan yang diberikan dapat berupa informasi, tingkah laku, ataupun materi yang dapat membuat individu merasa berharga, dicintai, dan

³² QS. Al-Maidah (5): 2.

diperhatikan. Dalam penelitian ini, definisi dukungan sosial sebagai kepedulian, kenyamanan, penghargaan, atau bantuan yang dirasakan individu dari orang lain atau kelompok melalui hubungan sosial yang akrab dan membuat individu merasa diperhatikan dan bernilai.

2. Dimensi *Social Support*

Social support menurut Sarafino,³³ melibatkan beberapa aspek sebagai berikut:

1) Dukungan Emosional

Dukungan ini mencakup ungkapan empati, simpati, kepedulian, dan perhatian terhadap orang yang bersangkutan. Biasanya dapat diwujudkan dengan menjalin kedekatan emosional dalam bentuk kelekatan, kepedulian, dan ekspresi empati sehingga timbul keyakinan bahwa individu merasa diperhatikan oleh orang yang disayangi misalnya dari orang tua, guru, pasangan, atau sahabat. Dukungan emosional dapat memberikan rasa aman, nyaman, perasaan dimiliki, dicintai, dan dikasihi saat situasi-situasi buruk sedang dirasakan. Selain itu, dukungan ini menunjukkan bahwa setiap orang berharga, berhak terlindungi, dipercaya, mendapatkan kesempatan yang sama, dan memiliki kekuatan masing-masing dalam menghadapi kehidupannya.

³³ Sarafino, dalam penelitian Afidah, *Pengaruh Self Efficacy dan Dukungan Sosial terhadap Penyesuaian Diri*, (2017). 84.

2) Dukungan Penghargaan

Dukungan ini dapat mendorong rasa percaya diri individu dalam menghadapi masalah meliputi ungkapan penghormatan, ekspresi penghargaan, dorongan untuk maju, persetujuan atas gagasan atau perasaan, memberikan perbandingan positif antar individu dan orang lain. Bentuk dukungan ini menunjukkan perasaan seseorang diterima menjadi bagian dari suatu kelompok dalam kebersamaan, kehangatan, dan kekeluargaan. Dukungan penghargaan dapat berwujud penilaian yang positif, pemberian umpan balik, informasi, penguatan, apresiasi yang mendukung perilaku atau gagasan individu dalam bekerja maupun peran sosial.

3) Dukungan Instrumental

Dukungan ini mencakup bantuan langsung untuk mempermudah perilaku menolong individu. Misalnya, ketersalingan memberikan bantuan antar teman seperti dalam menyelesaikan tugas saat kondisi stres, meluangkan waktu, membantu pekerjaan dalam segi materi atau jasa. Dukungan instrumental dapat berwujud terpenuhinya kebutuhan dari segi pelayanan, finansial, peluang waktu, dan modifikasi lingkungan yang baik dan nyaman.

4) Dukungan Informatif

Dukungan ini mencakup pemberian nasehat, pemahaman atau pengertian, bimbingan, kritik dan saran yang mendukung, serta umpan balik atas apa yang sedang dilakukan oleh individu. Mendapatkan

bimbingan/arahan dan kesempatan untuk bersama-sama dengan orang yang disayangi dapat membantu individu mengatasi masalahnya, menurunkan stres yang dialami individu, sehingga individu mampu mencari jalan keluar ke arah yang lebih baik, serta bertindak sesuai apa yang sebaiknya dilakukan.

3. Faktor yang Mempengaruhi *Social Support*

Menurut Sarafino,³⁴ faktor-faktor yang mempengaruhi *social support* diantaranya:

1) Penerima Dukungan (*Resipients*)

Beberapa orang tidak selalu *assertive* untuk meminta bantuan orang lain, adanya perasaan untuk mandiri tidak ingin membebani orang lain, dan perasaan tidak nyaman untuk bercerita kepada orang lain membuat individu tidak tahu harus bertanya kepada siapa dan dimana. Oleh karena itu, seseorang akan menerima dukungan sosial jika dilakukan dengan ramah, penolong, ikhlas, empati dan menjaga rahasia orang yang meminta bantuan.

2) Penyedia Dukungan (*Provider*)

Sebagai penyedia dukungan seharusnya memberikan dukungan kepada yang membutuhkan namun, jika *provider* tidak memberikan dukungannya, mungkin saja karena sedang tidak mempunyai sesuatu yang dibutuhkan orang lain yang sedang mengalami kesulitan, atau

³⁴ Ibid., 39.

stres dengan masalah pribadinya, atau karena tidak sadar akan adanya orang lain yang membutuhkannya.

3) Struktur Jaringan Sosial (*Composition*)

Setiap individu memiliki hubungan dengan lingkungan dan keluarga yang bervariasi tergantung ukuran, komposisi, intimasi, dan frekuensi hubungan. Ukuran dalam hubungan menyesuaikan jumlah orang yang berhubungan dengan individu. Komposisi dalam berhubungan melihat orang-orang tersebut apakah keluarga, teman, guru, atau rekan kerja. Intimasi merupakan kedekatan hubungan individu dan saling percaya satu sama lain. Frekuensi hubungan melihat seberapa sering individu bersama dengan orang-orang tersebut. Selain itu, tingkat dukungan sosial dari keluarga, guru, teman dan lingkungan secara signifikan berhubungan dengan sikap umum individu saat menyesuaikan diri terhadap sekitarnya.