

## BAB I

### PENDAHULUAN

#### 1.1 Latar Belakang

Setiap individu pasti akan mengalami tahapan perkembangan dari mulai bayi hingga lanjut usia (Habibie, dkk., 2019). Terdapat delapan tahapan perkembangan yang dilalui oleh individu yaitu, bayi, balita, kanak-kanak awal, kanak-kanak pertengahan dan akhir, remaja, dewasa awal, dewasa menengah, dan dewasa akhir (Erikson, 1968). Menurut Erikson (1950, 1968; Miller, 2011) individu dihadapkan dengan berbagai masalah pada setiap fase perkembangan hidup, dengan harapan terdapat perubahan dalam perspektif yang dimasuki pada fase berikutnya. Peralihan dari masa remaja ke masa dewasa merupakan masa yang penting bagi individu, karena pada masa tersebut individu mulai mengeksplorasi diri, hidup mandiri dari orang tua, mengembangkan sistem nilai-nilai, dan membentuk hubungan (Papalia & Feldman, 2014; Rosalinda & Michael, 2019).

Fase transisi antara remaja menuju dewasa muda sering dikenal dengan istilah *emerging adulthood*. *Emerging adulthood* merupakan transisi masa remaja ke dewasa yang terjadi dari sekitar usia 18 sampai 25 tahun (Arnett, 2006, 2007, Santrock, 2013). *Emerging adulthood* merupakan tahap transisi dimana individu merasa seperti orang dewasa namun tidak seperti orang dewasa. Dalam masa transisi ini, individu sedang dalam proses mengembangkan kapasitas, keterampilan, dan kualitas karakter yang dianggap oleh budaya mereka diperlukan untuk menyelesaikan transisi ke masa dewasa (Arnett, 1998; Miller, 2011). Pada *emerging adulthood*, biasanya individu mengalami banyak transisi kehidupan yang dapat berdampak pada kualitas hidup mereka (Lane, 2015; Lane dkk., 2016). Individu *emerging adulthood* sering diwarnai oleh perasaan-perasaan baru seperti gembira, berharap, dan seringkali cemas untuk menghadapi tantangan menjadi dewasa (Miller, 2011). Ketika memasuki tahap perkembangan dewasa, banyak reaksi yang muncul pada diri individu. *Emerging*

*adulthood* merupakan masa dimana individu cenderung eksploratif dan tidak stabil karena mencoba banyak hal dan belajar dari pengalaman mereka sebelum membuat komitmen jangka panjang (Arnett, 2006).

Salah satu tugas perkembangan dari *emerging adulthood* adalah memiliki banyak kesempatan untuk mengeksplorasi identitas di bidang cinta, pekerjaan, serta pandangan dunia (Arnett, 2000). Banyaknya perubahan yang diakibatkan oleh eksplorasi dapat membuat kehidupan individu *emerging adulthood* menjadi tidak stabil. Pada masa ini individu sering merasa tidak jelas mengenai langkah selanjutnya, sehingga terus-menerus mengubah rencana mereka. Dengan setiap perubahan yang terjadi pada setiap rencana mereka, individu *emerging adulthood* banyak belajar untuk lebih mengenali dirinya sendiri (Miller, 2011). Miller (2011) mengemukakan bahwa banyaknya pengalaman yang dialami individu *emerging adulthood* adalah terkait kesehatan psikologis dan pengembangan identitas. Proses perkembangan yang terjadi pada *emerging adulthood* merupakan proses pengembangan identitas yang membutuhkan eksplorasi yang dapat mencakup pengalaman kebingungan, ketidakpastian, tetapi bercampur dengan perasaan positif juga. Untuk beberapa hal, proses eksplorasi ini dapat terasa membebani dan akhirnya menyebabkan distres pada individu.

Ketidakpastian dan kebingungan yang dialami oleh individu dapat menimbulkan ketidakstabilan bagik dalam segi emosi ataupun kognitif. Periode transisi ini membawa risiko yang lebih tinggi yang dapat memicu timbulnya gangguan kejiwaan (Auerbach dkk., 2016; Blanco dkk., 2015; Qolbi dkk., 2020). Schulenberg dkk., (2004a), Schulenberg dkk., (2003); Schulenberg dkk., (2004b); Riggs & Hann (2009) berpendapat bahwa berbagai *stressor* internal dan eksternal pada masa *emerging adulthood* yang baru muncul dapat berkontribusi pada perubahan signifikan dalam kesehatan mental, menjadi lebih baik atau lebih buruk. Tanner berpendapat bahwa *emerging adulthood* merupakan titik kritis dalam perkembangan kehidupan manusia. Temuan dari penelitian *life-span* menunjukkan *emerging adulthood* merupakan masa kritis dalam perkembangan saat penanda peristiwa kehidupan paling mungkin terjadi

(Grob dkk., 2001; Furlong, 2009). Peristiwa yang dialami pada masa *emerging adulthood* akan terintergrasi ke dalam identitas dan ingatan individu lebih daripada peristiwa yang terjadi selama tahap kehidupan yang lebih muda dan lebih tua (Furlong, 2009).

Masa *emerging adulthood* biasanya digambarkan sebagai masa perkembangan yang dikaitkan dengan kesejahteraan psikologis. Beberapa individu mengalami tingkat kesejahteraan psikologis yang baik, sementara itu banyak juga yang mengalami penurunan pada kesejahteraan psikologis. Hal ini biasanya terjadi karena ketidakpastian dan kekhawatiran akan masa depan individu (Schwartz, 2016; Ozer & Schwartz, 2019). Ryff (1989) mengemukakan bahwa gambaran tentang karakteristik orang yang memiliki kesejahteraan psikologis merujuk pada pandangan Rogers mengenai orang yang berfungsi penuh (*fully functioning person*), pandangan Maslow mengenai aktualisasi diri (*self-actualization*), pandangan Jung mengenai individuasi, konsep Allport mengenai kematangan, juga sesuai dengan konsep Erikson mengenai gambaran psikososial. *Psychological well-being* dapat ditandai dengan individu merasakan kebahagiaan, kepuasan hidup, dan tidak adanya tanda-tanda depresi (Ryff, 1995). Bradburn (1969); Ryff (1995) mengemukakan kebahagiaan merupakan hasil dari kesejahteraan psikologis dan merupakan tujuan yang tertinggi yang ingin dicapai oleh setiap manusia. Berdasarkan gambaran *psychological well-being* yang tinggi dan rendah, maka individu pada *emerging adulthood* diharapkan memiliki *psychological well-being* yang baik agar terhindar dari depresi, mempunyai kepuasan hidup, dan kebahagiaan yang tinggi.

Namun, nyatanya di Indonesia masih banyak individu yang mengalami gangguan psikologis tersebut. Mirowsky & Ross (1999); Tanner dkk. (2008); Balzarie & Nawangsih (2019) dalam penelitiannya mencoba membandingkan antara *emerging adulthood* dengan tahapan perkembangan selanjutnya. Ditemukan hasil bahwa tingkat terjadinya depresi lebih dialami pada usia 20-an daripada di rentang usia lainnya. Menurut Data Riset Kesehatan Dasar tahun 2013 (Kemenkes, 2016), terdapat sekitar 14 juta orang atau 6% dari jumlah penduduk di Indonesia pravelansi gangguan

mental yang ditunjukkan dengan gejala-gejala depresi dan kecemasan untuk rentan usia 15 tahun ke atas. Mahasiswa juga termasuk pada masa *emerging adulthood*, dimana biasanya rentan usia mahasiswa berkisar di usia 18-25 tahun (Arnett, 2000). Yohan dkk. (2017); Sholikhah dkk. (2019) dalam penelitiannya menunjukkan bahwa prevalensi depresi pada mahasiswa yang berada di Universitas Diponegoro sebesar 27,3%. Maulida & Aulia (2012); Sholikhah dkk. (2019) dalam penelitiannya menunjukkan bahwa angka prevalensi depresi mahasiswa di Universitas Indonesia sebesar 84%. Balzarie & Nawangsih (2019) dalam penelitiannya melakukan studi awal dengan 87 mahasiswa yang berada di Bandung. Responden menyatakan bahwa mereka sering kali stres, khawatir dan merasa cemas terhadap hidupnya. Mereka merasa kehidupannya tidak maju dan merasa tidak suka dengan keadaan hidupnya.

Kurniasari dkk. (2019) dalam penelitiannya menyebarkan kuisioner kepada dewasa awal atau *emerging adulthood* di Bandung. Ditemukan bahwa 64,44% individu merasa mudah khawatir dalam mengemukakan sesuatu, 53% individu mengalami perasaan takut, pemalu, dan mudah bingung, 51% mengalami ketakutan tidak dapat memenuhi harapan dari orang tua, 42,2% individu sering melamun dan berkhayal, 44,44% mengalami rendah diri, dan sebanyak 33,33% kurang terbuka dengan orang lain. Selain itu, terdapat hasil wawancara dengan responden mengenai masalah yang dialami, dan salah satu responden merasa ingin mengakhiri hidupnya karena permasalahan keluarga. Hasil dari penyebaran kuisioner dan wawancara yang dilakukan ini menunjukkan terdapat gejala rendahnya kesejahteraan psikologis. Dari penjelasan sebelumnya, dapat dikatakan bahwa masih banyak individu *emerging adulthood* memiliki kesejahteraan psikologis yang rendah.

Dari penjelasan diatas, ketika individu *emerging adulthood* memiliki kesejahteraan psikologis yang rendah, dapat terkait dengan tugas perkembangan utama, yaitu dalam hal karir dan pendidikan atau dalam membangun dan mempertahankan hubungan intim. Hal ini dapat menyebabkan pesimisme terhadap masa depan dan ekspektasi yang kemudian meningkatkan strategi maladaptive ketika mengalami kesulitan atau kepasifan (Salmela-Aro, dkk., 2008; Lolombulan, 2020).

Tugas utama dari periode perkembangan ini adalah berkurangnya ketergantungan dengan orang tua dan meningkatnya hubungan dengan teman sebaya dan pasangan romantis, serta mencapai pendidikan, pekerjaan dan kemandirian finansial di sisi lain. Tujuan dari tantangan ini diperlukan untuk transisi yang sukses dari masa remaja ke dewasa, sedangkan jika individu mengalami kegagalan dapat mengarah pada risiko kerugian perkembangan dan masalah di kemudian hari (Schulenberg dkk., 2004; Salmela-Aro dkk., 2008).

Menurut Ryff (1989) kesejahteraan psikologis (*psychological well-being*) merupakan hasil evaluasi atau penilaian individu terhadap dirinya sendiri yang dipengaruhi oleh pengalaman hidup dan harapan yang bersangkutan, dan digunakan untuk menggambarkan kesehatan psikologisnya berdasarkan pemenuhan fungsi psikologi positif. Menurut Huppert (2009) *psychological well-being* merupakan bagaimana kehidupan berjalan dengan baik. Hal ini merupakan kombinasi dari perasaan baik dan berfungsi secara efektif. Konsepsi *psychological well-being* merupakan intergrasi dari berbagai teori, yaitu teori perkembangan manusia, teori psikologi klinis, dan konsepsi mengenai kesehatan mental (Ryff, 1989). Kesejahteraan psikologis (*psychological well-being*) tidak hanya melihat kebahagiaan sebagai indikator utama kesejahteraan (*well-being*) dalam diri individu, namun kemampuan individu dalam mengaktualisasikan potensi diri untuk mencapai kesejahteraan (*well-being*) secara psikologis (Singh dkk., 2012; Rengani & Widiasavitri, 2018). Kesejahteraan psikologis (*psychological well-being*) dibagi menjadi enam dimensi utama yaitu, sejauh mana individu memiliki kualitas hubungan positif dengan orang lain (*positive relation with others*), kemampuan individu menerima dirinya sendiri (*self-acceptance*), memiliki tujuan hidup (*purpose in life*), mampu tumbuh secara personal (*personal growth*), mampu mengendalikan lingkungan (*environmental mastery*) dan menjadi pribadi yang mandiri (*autonomy*) (Ryff, 1989). Setiap dimensi dari *psychological well-being* memberikan tantangan yang berbeda pada tiap individunya ketika mereka berusaha untuk berfungsi secara positif (Ryff, 1989a, Ryff & Keyes, 1995; Keyes dkk., 2002). Artinya, seseorang

berusaha untuk merasa baik tentang diri mereka sendiri meskipun menyadari keterbatasan yang dimilikinya (*self-acceptance*). Mereka juga berusaha untuk mengembangkan dan memelihara hubungan interpersonal yang hangat dan penuh kepercayaan (*positive relations with others*) dan membentuk lingkungan mereka sehingga dapat memenuhi kebutuhan dan keinginan pribadi (*environmental mastery*). Dalam mempertahankan individualitas dalam konteks sosial yang lebih luas, orang juga mencari rasa penentuan nasib sendiri dan otoritas pribadi (*autonomy*). Berusaha keras untuk menemukan makna dalam upaya dan tantangan seseorang (*purpose in life*). Terakhir, memanfaatkan bakat dari kapasitas seseorang (*personal growth*) merupakan inti dari *psychological well being*. (Keyes dkk., 2002).

Individu dengan *psychological well-being* positif memiliki skor tinggi *psychological well being*. Hal ini ditandai dengan individu memiliki fungsi psikologis yang optimal seperti adanya kemampuan *self-determining*, *sense of mastery*, dan kemampuan merefleksikan *self-knowledge*, memiliki arah hidup, dan memiliki hidup yang bermakna. Individu dengan *psychological well-being* yang optimal memiliki kemampuan untuk menerima dirinya, baik kekurangan maupun kelebihan diri. Selain itu, individu memiliki kemampuan untuk berempati dan menjalin keintiman secara kuat dengan orang lain. Sebaliknya, individu dengan *psychological well-being* yang rendah memiliki fungsi yang tidak optimal. Hal ini ditandai dengan adanya kesulitan untuk mengelola urusan sehari-hari serta berpikir maupun berperilaku sesuai dengan tekanan sosial. Individu yang memiliki *psychological well-being* rendah mengalami perasaan frustrasi dan terisolasi dari hubungan interpersonal dikarenakan adanya kesulitan untuk memahami orang lain dan membangun relasi yang hangat dan terbuka. Selain itu, individu merasa tidak memiliki arti dalam kehidupan dan merasa tidak puas atas dirinya sehingga ia menjadi berbeda dengan dirinya saat ini (Ryff, 2013).

Mengingat terdapat keberagaman kesejahteraan psikologis pada tiap individu, maka dibutuhkan eksplorasi mengenai faktor yang berperan dalam kesejahteraan psikologis individu. Terdapat beberapa faktor yang mempengaruhi *psychological*

*well-being*, yaitu usia, jenis kelamin, pemaknaan hidup (Ryff & Keyes, 1995), kepribadian (Keyes, 2002), perbedaan budaya (Ryff, 1989). Namun, dalam beberapa riset satu dekade terakhir, terdapat beberapa kajian mengenai *mindfulness* yang mempengaruhi kesejahteraan psikologis seseorang (Savitri & Listiyandini, 2017). *Mindfulness* menangkap sejauh mana individu memperhatikan kesadaran (*consciousness*) (Baer dkk., 2006; Lee & Chao, 2012) dan telah terbukti dapat memprediksi peningkatan *psychological well-being* (Brown & Ryan, 2003; Lee & Chao, 2012). Sejumlah manfaat telah dikaitkan dengan peningkatan *mindfulness* seperti peningkatan kesejahteraan psikologis dan kesehatan fisik, kualitas hubungan yang lebih baik, dan peningkatan regulasi diri (Brown dkk., 2007; Ostafin, 2015).

Menurut Brown & Ryan (2003) *mindfulness* merupakan kehadiran kesadaran yang melekat dan melibatkan pengalaman dari waktu ke waktu. Langer (1989); Jannah (2019) mengemukakan bahwa *mindfulness* merupakan keadaan sadar dan perhatian terhadap pengalaman masa kini dan sudut pandang baru. Brown & Ryan (2003); Kabat-Zinn (1990); Linehan, (1993a); Marlatt & Kristeller (1999); Baer dkk. (2006) *mindfulness* merupakan peningkatan kesadaran dengan berfokus pada pengalaman saat ini (*present-moment awareness*) serta penerimaan tanpa memberikan penilaian (*nonjudgmental or acceptance way*).

Terdapat 2 cara untuk memperoleh *mindfulness*, yaitu dengan cara formal dan nonformal. Cara formal yang dapat dilakukan untuk meningkatkan *mindfulness* ialah dengan *sitting meditation*, *body scan*, dan *mindful yoga*. Sedangkan cara nonformal ialah rutinitas sehari-hari yang tidak perlu melaungkan waktu secara khusus ataupun menghentikan bentuk kegiatan lain (Kabat-Zinn, 2005). Bishop dkk. (2004) membagi *mindfulness* menjadi 2 komponen utama, yaitu *self-regulated attention* dan *nonjudging acceptance*. Komponen pertama diartikan sebagai pengamatan dan kesadaran yang tidak elaboratif terhadap sensasi, pikiran, atau perasaan yang muncul dari waktu ke waktu. Komponen kedua yaitu sikap keterbukaan, keingintahuan atau penerimaan. Secara keseluruhan, pikiran dan perasaan diamati

kemunculannya tanpa perlu memberi penambahan elaborasi sebagai bentuk penerimaan yang tidak menghakimi. Baer dkk. (2006) mengatakan bahwa *mindfulness* terdiri dari 5 dimensi, antara lain mengamati proses mental dan stimulus sekitar (*observing*), mengungkapkan pengalaman dengan kata-kata yang tepat (*describing*), melibatkan diri sepenuhnya dalam aktivitas tanpa membagi-bagi perhatian (*acting with awareness*), menerima perasaan dan pikiran tanpa memberikan penilaian (*nonjudging of inner experience*), dan menghindari reaksi otomatis atau reaktif dalam menanggapi peristiwa (*nonreacting of inner experience*). *Mindfulness* dapat meningkatkan pengalaman dengan afek positif dan menurunkan pengalaman dengan afek negatif (Keng, dkk., 2011). Individu dengan tingkat *mindfulness* yang tinggi sering dikaitkan dengan berbagai aspek kesejahteraan (*well-being*), seperti emosi positif, kepuasan hidup, dan kesehatan secara keseluruhan. Sedangkan, individu dengan tingkat *mindfulness* yang rendah sering dikaitkan dengan depresi, kecemasan, dan stres (Ma & Fang, 2019).

Beberapa penelitian telah mengungkapkan manfaat dari *mindfulness* dalam mendukung kebutuhan perkembangan. Misalnya, pada masa transisi remaja ke dewasa, *mindfulness* berhubungan dengan arti penting yang meningkatkan dalam mengeksplorasi dan mengevaluasi nilai-nilai pribadi, mengingat bahwa *mindfulness* dapat memungkinkan individu *emerging adulthood* untuk lebih memperhatikan pengalaman batin dan luar mereka. Dengan melakukan ini, individu *emerging adulthood* dapat mengembangkan pemahaman mengenai nilai-nilai inti mereka, yang dapat menuntun mereka untuk membuat pilihan yang konsisten dengan diri mereka, pilihan-pilihan yang membuat mereka merasa lebih percaya diri (Rogers, 2013). Penelitian lain telah mendukung hubungan ini, dan juga mengemukakan bahwa *mindfulness* dapat mengurangi hubungan antara ketidakstabilan, fokus diri, dan perasaan “diantara” dan pengalaman keraguan diri (Peer & McAuslan, 2016; Yang dkk., 2017).

Tjarman (2019) dalam penelitiannya mengemukakan bahwa terdapat hubungan yang tergolong moderat antara *mindfulness* dan *psychological well-being* pada

mahasiswa kost dari luar kota Bandung di Universitas “X”. Semakin tinggi *mindfulness* yang dimiliki maka semakin tinggi *psychological well-being* yang dimiliki oleh individu tersebut. Istiqomah (2020) dalam penelitiannya mengemukakan bahwa *mindfulness* berkorelasi positif dengan *psychological well-being* pada mahasiswa baru yang tinggal di pondok pesantren. Hal ini menunjukkan bahwa semakin tinggi *mindfulness*, maka semakin tinggi pula *psychological well-being* individu.

Erpiana & Fourianalisyawati (2018) dalam penelitiannya mengemukakan bahwa *trait mindfulness* berpengaruh signifikan terhadap enam dimensi dari *psychological well-being*. Pertama, dimensi dari *trait mindfulness* yaitu *observing*, *describing*, dan *non-reactivity to inner experience* berperan signifikan terhadap dimensi *psychological well-being* yaitu *self-acceptance*. Kedua, dimensi dari *trait mindfulness* yaitu *observing* dan *acting with awareness* menunjukkan peran yang signifikan terhadap empat dimensi dari *psychological well-being* yaitu *positive relation with others*, *autonomy*, *environmental mastery*, dan *purpose in life*. Ketiga, dimensi dari *trait mindfulness* yaitu *acting with awareness* berperan signifikan terhadap dimensi dari *psychological well-being* yaitu *personal growth*.

Berdasarkan argumentasi-argumentasi yang telah dijelaskan sebelumnya, penulis tertarik untuk meneliti lebih lanjut mengenai apakah *mindfulness* memiliki pengaruh terhadap *psychological well-being* pada *emerging adulthood*. Berdasarkan tinjauan literatur yang dilakukan oleh penulis, terdapat hubungan positif antara *mindfulness* dengan *psychological well-being*, dan dimensi *mindfulness* berperan secara signifikan terhadap dimensi *psychological well-being*. Dari berbagai faktor yang dapat mempengaruhi *mindfulness*, penulis memilih untuk meneliti *mindfulness* dikarenakan pada penelitian ini ingin mencoba untuk melihat apakah *mindfulness* memiliki pengaruh terhadap *psychological well-being* pada *emerging adulthood* di Indonesia. Selain itu, belum banyak penelitian mengenai pengaruh *mindfulness* terhadap *psychological well-being* pada *emerging adulthood* di Indonesia. Maka dari itu,

peneliti ingin melakukan penelitian mengenai pengaruh *mindfulness* terhadap *psychological well-being* pada *emerging adulthood* dengan populasi di Indonesia.

## 1.2 Identifikasi Masalah

Berdasarkan penelitian-penelitian yang sudah dipaparkan dalam latar belakang, peneliti menemukan bahwa permasalahan yang terjadi pada masa *emerging adulthood* adalah rendahnya kesejahteraan psikologis (*psychological well-being*) yang mengakibatkan individu pada masa ini gangguan psikologis seperti depresi dan kecemasan. Ryff (1989) mengemukakan bahwa gambaran tentang karakteristik orang yang memiliki kesejahteraan psikologis merujuk pada pandangan Rogers mengenai orang yang berfungsi penuh (*fully functioning person*), pandangan Maslow mengenai aktualisasi diri (*self-actualization*), pandangan Jung mengenai individuasi, konsep Allport mengenai kematangan, juga sesuai dengan konsep Erikson mengenai gambaran psikososial. *Psychological well-being* dapat ditandai dengan individu merasakan kebahagiaan, kepuasan hidup, dan tidak adanya tanda-tanda depresi (Ryff, 1995). Bradburn (1969); Ryff (1995) mengemukakan kebahagiaan merupakan hasil dari kesejahteraan psikologis dan merupakan tujuan yang tertinggi yang ingin dicapai oleh setiap manusia. Berdasarkan gambaran *psychological well-being* yang tinggi dan rendah, maka individu pada *emerging adulthood* diharapkan memiliki *psychological well-being* agar terhindar dari depresi, mempunyai kepuasan hidup, dan kebahagiaan yang tinggi.

Masa *emerging adulthood* mencakup sejumlah tantangan dan risiko yang dapat menyebabkan penyesuaian psikologis yang buruk (Arnett, 2007; Schwartz, 2016; Germani dkk., 2020). Hal ini juga dibuktikan dengan data yang ditemukan bahwa tingkat terjadinya depresi lebih dialami pada usia 20-an daripada di rentang usia lainnya. Menurut Data Riset Kesehatan Dasar tahun 2013 (Kemenkes, 2016), terdapat sekitar 14 juta orang atau 6% dari jumlah penduduk di Indonesia pravelansi gangguan mental yang ditunjukkan dengan gejala-gejala depresi dan kecemasan untuk rentan usia 15 tahun ke atas. Mahasiswa juga termasuk pada masa *emerging adulthood*,

dimana biasanya rentan usia mahasiswa berkisar di usia 18-25 tahun (Arnett, 2000). Yohan dkk. (2017); Sholikhah dkk. (2015) dalam penelitiannya menunjukkan bahwa prevalensi depresi pada mahasiswa yang berada di Universitas Diponegoro sebesar 27,3%. Maulida & Aulia (2012); Sholikhah dkk. (2015) dalam penelitiannya menunjukkan bahwa angka prevalensi depresi mahasiswa di Universitas Indonesia sebesar 84%. Balzarie & Nawangsih (2019) dalam penelitiannya melakukan studi awal dengan 87 mahasiswa yang berada di Bandung. Responden menyatakan bahwa mereka sering kali stres, khawatir dan merasa cemas terhadap hidupnya. Mereka merasa kehidupannya tidak maju dan merasa tidak suka dengan keadaan hidupnya.

Kurniasari dkk. (2019) dalam penelitiannya menyebarkan kuisioner kepada dewasa awal atau *emerging adulthood*. Ditemukan bahwa 64,44% individu merasa mudah khawatir dalam mengemukakan sesuatu, 53% individu mengalami perasaan takut, pemalu, dan mudah bingung, 51% mengalami ketakutan tidak dapat memenuhi harapan dari orang tua, 42,2% individu sering melamun dan berkhayal, 44,44% mengalami rendah diri, dan sebanyak 33,33% kurang terbuka dengan orang lain. Hasil dari penyebaran kuisioner dan wawancara yang dilakukan ini menunjukkan terdapat gejala rendahnya kesejahteraan psikologis. Dari penjelasan sebelumnya, dapat dikatakan bahwa masih banyak individu *emerging adulthood* memiliki kesejahteraan psikologis yang rendah. Dari penjelasan-penjelasan sebelumnya, dapat dikatakan bahwa masih banyak individu *emerging adulthood* memiliki kesejahteraan psikologis yang rendah.

Ketika individu *emerging adulthood* memiliki kesejahteraan psikologis yang rendah, dapat terkait dengan tugas perkembangan utama, yaitu dalam hal karir dan pendidikan atau dalam membangun dan mempertahankan hubungan intim. Hal ini juga dapat menyebabkan pesimisme terhadap masa depan dan ekspektasi terhadap kegagalan yang kemudian meningkatkan strategi maladaptif ketika mengalami kesulitan atau kepasifan (Salmela-Aro, dkk., 2008; Lolombulan, 2020). Tugas utama dari periode perkembangan ini adalah berkurangnya ketergantungan dengan orang tua dan meningkatnya hubungan dengan teman sebaya dan pasangan romantis, serta

mencapai pendidikan, pekerjaan dan kemandirian finansial di sisi lain. Tujuan dari tantangan ini diperlukan untuk transisi yang sukses dari masa remaja ke dewasa, sedangkan jika individu mengalami kegagalan dapat mengarah pada risiko kerugian perkembangan dan masalah di kemudian hari (Schulenberg dkk., 2004; Salmela-Aro dkk., 2008). Individu dengan *psychological well-being* rendah mengalami perasaan frustrasi dan terisolasi dari hubungan interpersonal dikarenakan adanya kesulitan untuk memahami orang lain dan membangun relasi yang hangat dan terbuka. Selain itu, individu merasa tidak memiliki arti dalam kehidupan dan merasa tidak puas atas dirinya sehingga ia menjadi berbeda dengan dirinya saat ini (Ryff, 2013).

*Mindfulness* menangkap sejauh mana individu memperhatikan kesadaran (*consciousness*) (Baer dkk., 2006; Lee & Chao, 2012) dan telah terbukti dapat memprediksi peningkatan *psychological well-being* (Brown & Ryan, 2003; Lee & Chao, 2012). Kabat-Zinn (1990); Linehan, (1993a); Marlatt & Kristeller (1999); Brown & Ryan (2003); Baer dkk. (2006) *mindfulness* merupakan peningkatan kesadaran dengan berfokus pada pengalaman saat ini (*present-moment awareness*) serta penerimaan tanpa memberikan penilaian (*nonjudgmental or acceptance way*). *Mindfulness* dapat meningkatkan pengalaman dengan afek positif dan menurunkan pengalaman dengan afek negatif (Keng, dkk., 2011). Individu yang *mindfulness* mengamati pikiran dan perasaan yang muncul sebagaimana adanya tanpa memberi penilaian baik atau buruk dan benar atau salah sebagai bentuk dari penerimaan yang tidak menghakimi. *Mindfulness* dianggap memungkinkan seseorang untuk menanggapi situasi secara lebih reflektif (Bishop dkk., 2004). *Mindfulness* secara luas sering dikaitkan dengan banyak gejala kesehatan mental yang positif salah satunya seperti tingkat depresi yang rendah dan kesejahteraan psikologis yang baik (Lee & Chao, 2012). Hubungan ini telah dibuktikan baik dalam studi *dispositional mindfulness* dan studi yang meneliti mengenai MBSR (*Mindfulness Based-Stress Reduction*) (Lee & Chao, 2012).

*Mindfulness* menggambarkan kualitas kesadaran yang dicirikan dengan kejernihan dan kejelasan terhadap pengalaman dan fungsi saat ini, dan hal ini

berlawanan dengan *mindless*, keadaan yang kurang “terjaga” dari fungsi kebiasaan atau otomatis yang mungkin kronis bagi banyak individu. *Mindfulness* penting dalam membebaskan individu dari pikiran otomatis, kebiasaan, dan pola perilaku yang tidak sehat dan dengan demikian dapat mendorong regulasi perilaku individu. Hal ini juga dikaitkan dengan peningkatan *well-being* (Ryan & Deci, 2000; Brown & Ryan, 2003). Keterampilan *mindfulness* secara positif terkait dengan kesadaran yang tidak menghakimi, tidak reaktif, dan penerimaan pengalaman internal seseorang, termasuk keadaan emosi negatif (Brown & Ryan, 2003; Roemer & Orsillo, 2002; MacDonald & Baxter, 2017). Keterbukaan terhadap pengalaman ini, dapat melindungi seseorang dari penghindaran pengalaman—non-penerimaan dan penekanan perasaan dan pikiran (Hayes & Wilson, 1994; Kumar dkk., 2008; MacDonald & Baxter, 2017). Jika individu tidak takut terhadap perasaan sedih, marah, atau memiliki ketakutan yang intens terhadap perasaan tersebut, individu tersebut mungkin tidak akan berusaha untuk menghindari perasaan itu atau menjatuhkannya. Penghindaran terhadap suatu pengalaman sering dikaitkan dengan tekanan psikologis (Feldner dkk., 2003; MacDonald & Baxter, 2017), dan konstruksi terkait dengan penekanan emosional telah dikaitkan dengan kesejahteraan psikologis yang rendah (Gross & John, 2003; MacDonald & Baxter, 2017). Beberapa manfaat telah dikaitkan dengan peningkatan *mindfulness*, seperti peningkatan *psychological well-being* dan kesehatan fisik, kualitas hubungan yang lebih baik, dan peningkatan *self-regulation* (Brown dkk., 2007; Ostafin dkk., 2015). Secara keseluruhan, *mindfulness* telah terbukti memfasilitasi fungsi manusia yang sehat dan adaptif di beberapa domain (Ostafin dkk., 2015).

Sejalan dengan dampak yang diakibatkan jika individu memiliki kesejahteraan psikologis yang rendah, dan *mindfulness* yang berpengaruh terhadap kesejahteraan psikologis individu, maka masalah dalam penelitian ini adalah pengaruh *mindfulness* terhadap *psychological well-being* pada *emerging adulthood*.

### 1.3 Batasan Masalah

Dalam penelitian ini, penulis memberi batasan penelitian agar penelitian ini dapat tetap sesuai dengan konteks ataupun topik yang telah ditentukan pada awal penelitian. Berikut merupakan batasan masalah dalam penelitian ini:

1. *Mindfulness* merupakan peningkatan kesadaran dengan berfokus pada pengalaman saat ini (*present-moment awareness*) serta penerimaan tanpa memberikan penilaian (*nonjudgmental acceptance*) (Baer dkk., 2006).
2. *Psychological well-being* merupakan hasil evaluasi atau penilaian individu terhadap dirinya sendiri yang dipengaruhi oleh pengalaman hidup dan harapan individu yang bersangkutan, dan digunakan untuk menggambarkan kesehatan psikologisnya berdasarkan pemenuhan fungsi psikologi positif (Ryff, 1989).
3. *Emerging adulthood* merupakan transisi masa remaja ke dewasa yang terjadi dari sekitar usia 18 sampai 25 tahun (Arnett, 2006, 2007; Santrock, 2013).

### 1.4 Rumusan Masalah

Berdasarkan uraian dalam identifikasi masalah, maka dirumuskan masalah dalam penelitian ini adalah apakah *mindfulness* berpengaruh terhadap *psychological well-being* pada *emerging adulthood*.

### 1.5 Tujuan Penelitian

Tujuan dilakukannya penelitian ini untuk mengetahui pengaruh *mindfulness* terhadap *psychological well-being* pada *emerging adulthood*.

## **1.6 Manfaat Penelitian**

### **1.6.1 Manfaat Teoritis**

Manfaat teoritis yang nantinya didapatkan dari penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. Hasil dari penelitian ini diharapkan dapat menjadi referensi, bahan kajian, dan literatur untuk penelitian selanjutnya terutama pada penelitian yang terkait dengan pengaruh *mindfulness* terhadap *psychological well-being* pada *emerging adulthood*.
2. Hasil dari penelitian ini diharapkan dapat memberikan informasi dan sumbangan penelitian dalam bidang psikologi Pendidikan dan Perkembangan terkait pengaruh *mindfulness* terhadap *psychological well-being* pada masa *emerging adulthood*.

### **1.6.2 Manfaat Praktis**

Manfaat praktis yang nantinya didapatkan dari penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. Hasil dari penelitian ini dapat membantu individu yang berada dalam masa *emerging adulthood* untuk meningkatkan *mindfulness* dan *psychological well-being*.
2. Hasil dari penelitian ini diharapkan dapat menjadi informasi dalam merumuskan bentuk tindakan apa yang dapat meningkatkan *mindfulness* dan *psychological well-being* pada *emerging adulthood*.