

ABSTRAK

Nama : Syifa Fauzia
Fakultas : Psikologi
Universitas : Universitas YARSI
Judul Skripsi : **“Peranan Dimensi-Dimensi *Trait Mindfulness* terhadap *Self Esteem* pada Remaja serta Tinjauannya dalam Islam”**

Masa remaja ialah masa transisi dari masa kanak-kanak ke dewasa, serta adanya perkembangan fisik, kognitif dan perubahan psikososial. Selain adanya perubahan-perubahan pada remaja, individu juga memiliki tugas perkembangan yang harus dilalui yaitu *identity vs identity confusion*. Pencarian jati diri memiliki kaitan erat dengan mengevaluasi dan menilai diri sendiri. Evaluasi dan penilaian terhadap diri sendiri disebut dengan *self esteem*. *Self esteem* merupakan faktor pendukung yang penting bagi remaja untuk terhindar dari perilaku negatif. *Trait mindfulness* diharapkan dapat membantu remaja untuk meningkatkan kesadaran dirinya agar tidak memikirkan hal-hal negatif ataupun kekurangan mengenai diri sendiri. Penelitian ini bertujuan untuk melihat apakah dimensi-dimensi *trait mindfulness* berperan terhadap *self esteem* pada remaja, serta bagaimana pandangan Islam terhadap variabel tersebut. Hasil penelitian ini diharapkan dapat menjadi acuan memberikan terapi *mindfulness* pada remaja di Indonesia. Sampel dalam penelitian ini ialah remaja akhir berjumlah 200 orang yang berdomisili di wilayah DKI Jakarta yang dipilih dengan menggunakan teknik *incidental sampling*. Penelitian ini menggunakan adaptasi skala *Five Facet Mindfulness Questionnaire* untuk mengukur *trait mindfulness* dan *Rosenberg Self Esteem Scale* untuk mengukur *self esteem*. Hasil analisis regresi ganda menunjukkan dua dari lima dimensi *trait mindfulness* berperan terhadap *self esteem*. Dimensi-dimensi dari *trait mindfulness* yaitu *acting with awareness* dan *describing* berperan terhadap *self esteem*, sedangkan dimensi *observing*, *non-reactivity*, *non-judging* tidak berperan terhadap *self esteem*.

Kata Kunci: *Trait Mindfulness, Self Esteem, Remaja*

ABSTRACT

Name: Syifa Fauzia

Faculty: Psychology

University: YARSI University

Thesis title: **“The Role of Trait Mindfulness Dimensions of the Self Esteem in Adolescents as well as its review in Islam”**

Adolescence is a period of transition from childhood to adulthood, as well as changes in physical, cognitive and psychosocial aspect. In addition to the changes in adolescents, individuals also have the task of development that must be passed is identity vs. identity confusion. The search for identity is closely linked to evaluate and judge themselves. Evaluation and self-assessment called Self esteem. Self esteem is an important supporting factor for teens to avoid negative behavior. Trait mindfulness is expected to help adolescents to increase awareness so they don't think about negative things or about their own shortcomings. This study aimed to see whether the dimensions of trait mindfulness contribute to self-esteem in adolescents, as well as how its Islam is perspective. The results of this study are expected to be a reference for giving mindfulness therapy in adolescents in Indonesia. Sample in this study was 200 who live in Jakarta and selected using incidental sampling technique. This study used an adaptation Five Facet Mindfulness Questionnaire scale to measure trait mindfulness and Rosenberg Self Esteem Scale to measure self-esteem. The results of multiple regression showed that there are two of five dimensional trait mindfulness that contribute to self-esteem. Dimensions of acting and describing has role in the self esteem, while the observing, non-reactivity, and non-judging do not contribute to self esteem.

Keyword: Trait Mindfulness, Self Esteem, Adolescence