

## BAB I

### PENDAHULUAN

#### 1.1 Latar Belakang

Masa remaja ialah masa individu mengalami transisi dari masa kanak-kanak (*childhood*) ke dewasa (*adulthood*), serta adanya perkembangan fisik, kognitif dan perubahan psikososial (Papalia, Olds, dan Feldman, 2009). Seseorang dapat dikatakan remaja apabila berada pada usia 10-19 tahun. Widyastuti (2013) mengatakan bahwa remaja memiliki 3 tahapan perkembangan yaitu, remaja awal (10-12 tahun), remaja madya (13-15 tahun) dan remaja akhir (16-19 tahun). Masa remaja merupakan masa 'badai dan tekanan' (*storm and stress*) yang menyebabkan remaja mengalami *heightened emotionality* atau terdapat ketegangan emosi yang meningkat akibat dari perubahan fisik dan psikis (Hurlock, 2002).

Meningkatnya kondisi emosi pada remaja mengakibatkan krisis dalam penyesuaian diri, karena remaja berada dibawah tekanan sosial dan berupaya menghadapi kondisi baru sesuai dengan tahap perkembangannya. Menurut Erikson tahapan perkembangan manusia pada masa remaja berada pada tahap *identity vs identity confusion* (dalam Santrock, 2008). Perubahan secara fisik dan psikis menyebabkan remaja berusaha mencari identitasnya dengan berbagai cara, salah satunya ialah konformitas terhadap kelompok sebaya. Pada masa remaja, kelompok sebaya memiliki pengaruh yang sangat kuat karena remaja lebih banyak menghabiskan waktunya diluar rumah bersama teman-temannya (Hotland, 2002). Pengaruh teman sebaya dapat bersifat negatif dalam pencarian

identitas diri, karena dapat menimbulkan perilaku yang tidak dapat diterima oleh lingkungan sosial atau masyarakat.

Remaja yang tidak dapat membedakan tingkah laku yang bisa diterima oleh masyarakat akan lebih mudah untuk terpengaruh perilaku negatif. Perilaku negatif dapat menimbulkan permasalahan yang menghambat remaja untuk tidak dapat menyesuaikan diri dengan lingkungan sosial atau masyarakat. Terdapat data kasus kriminalitas oleh remaja meningkat tiap tahunnya baik dari segi kuantitas maupun kualitas, yang awalnya berupa perilaku tawuran atau perkelahian antar teman, kemudian berkembang sebagai tindak kriminalitas seperti pencurian, pemerkosaan, penggunaan narkoba, hingga pembunuhan (Badan Pusat Statistik Indonesia, 2012). Pada tahun 2014 terjadi 89 kasus rencana bunuh diri pada anak dan remaja. 39 kasus pada usia 12 sampai 14 tahun, 27 kasus pada usia 15 sampai 18 tahun. Dari sejumlah kasus bunuh diri tersebut, 12 di antaranya meninggal dunia (Komisi Nasional Perlindungan Anak, 2015). Sebanyak 74,20% remaja laki-laki merokok, 30% remaja laki-laki minum alkohol, dan 3,40% remaja mengkonsumsi obat terlarang (Badan Pusat Statistik Indonesia, 2012). Hampir 18,6% remaja terlibat perkelahian serius di sekolah, 14,1% berpartisipasi dalam perkelahian antar kelompok dan 5,7% menyerang orang lain dengan tindakan yang membahayakan (Sharma dan Marimuthu 2014). Tingginya perilaku negatif yang ada di kalangan remaja, menunjukkan suatu urgensi untuk mendorong tindakan agar permasalahan remaja dapat teratasi.

Pencarian jati diri dan identitas pada remaja memiliki kaitan erat dengan bagaimana remaja mengevaluasi dan menilai diri sendiri (Santrock, 2008).

Evaluasi yang dilakukan oleh remaja untuk menilai dirinya sendiri disebut *self esteem*. *Self esteem* ialah evaluasi yang dilakukan seseorang secara positif maupun negatif terhadap diri sendiri (Rosenberg, 1965). *Self esteem* menurut Rosenberg (1965) merupakan suatu konstruk yang unidimensional. *Self esteem* merupakan salah satu komponen penting dalam tahap perkembangan remaja, karena harga diri pada seorang remaja akan menentukan keberhasilan atau kegagalan individu di masa mendatang (Santrock, 2008).

*Self esteem* pada seorang remaja merupakan faktor pendukung yang penting bagi pertumbuhan dan kemampuannya untuk menghadapi kesulitan-kesulitan yang dialami (Yadav dan Iqbal, 2009). Remaja yang memiliki *self esteem* yang tinggi menunjukkan perilaku menerima diri sendiri apa adanya, percaya diri, serta puas akan karakter dan kemampuan yang ada (Keliat, 1995). Coopersmith (1967) menyatakan individu yang memiliki *self esteem* tinggi akan lebih bahagia dan lebih mampu menghadapi tantangan dari lingkungan. Remaja yang memiliki *self esteem* yang tinggi akan memiliki penilaian diri yang positif (Schraml, Perski, Grossi, dan Simonsson, 2011).

*Self esteem* yang rendah ditandai dengan pandangan negatif terhadap diri sendiri, merasa tidak berguna, tidak dicintai, dan merasa memiliki banyak kelemahan (Sorensen, 2006). Remaja yang memiliki *self esteem* yang rendah, akan menunjukkan rendahnya penghargaan terhadap diri sendiri sehingga tidak mampu menyesuaikan diri dengan lingkungan sosial (Keliat, 1995). Mereka meyakini bahwa dirinya memiliki banyak kekurangan, cenderung menampilkan karakteristik tertentu, seperti memiliki masalah interpersonal, mengalami kegagalan akademis, ketergantungan, depresi, kecemasan, perasaan

keterasingan, tidak dicintai, penarikan diri dari situasi sosial, kurangnya kemampuan memecahkan masalah, kesulitan dalam pengambilan keputusan, kecenderungan untuk menerima respon negatif sebagai sesuatu yang benar, dan berkurangnya kepuasan terhadap penyelesaian kerja (Robson dalam Coetze, 2009). Rendahnya *self esteem* juga berdampak pada masalah sosial, seperti kenakalan remaja (Yadav dan Iqbal, 2009), kekerasan, kriminalitas, dan penggunaan obat terlarang (Hewitt, 2009; Heatherton dan Wyland, 2003). Selain itu , rendahnya *self esteem* juga menyebabkan banyaknya masalah personal, seperti rasa malu, kesepian, keterasingan, rendahnya performa di sekolah, depresi, melukai diri sendiri, dan bunuh diri (Heatherton dan Wyland, 2003; Yadav dan Iqbal, 2009). Dari pemaparan ini, dapat dikatakan bahwa rendahnya *self esteem* yang dimiliki remaja dapat menjadi salah satu penyebab dari perilaku negatif.

Oleh karena itu, dapat dikatakan bahwa *self esteem* pada seorang remaja merupakan faktor pendukung yang penting bagi pertumbuhan dan kemampuannya untuk menghadapi kesulitan-kesulitan yang dialami (Yadav dan Iqbal, 2009). Pada penelitian Rasmus, Juha, Sari, Riittakerttu dan Mauri (2012) ditemukan bahwa *self esteem* yang rendah merupakan indikator dari tekanan psikologis yang dialami oleh remaja. Penelitian yang dilakukan oleh Ikechukwu, Siti, Talib, Mofrad, dan Rohani fisk(2013) menyatakan bahwa *self esteem* dapat memediasi stres dan penyalahgunaan zat yang terjadi pada kalangan remaja. Remaja dengan *self esteem* yang tinggi dapat mengatasi efek stres dan cenderung lebih rendah dalam penyalahgunaan zat. Dengan demikian,

remaja yang memiliki *self esteem* yang tinggi dapat mengatasi tantangan lingkungan yang ada.

Individu yang memiliki *self esteem* yang tinggi berperilaku tidak terus menerus menilai diri bahwa dirinya tidak sempurna, karena individu sadar bahwa manusia diciptakan tidak sempurna. Kesadaran mengenai manusia yang tidak sempurna ini yang akhirnya menyebabkan adanya peningkatan pada *self esteem* individu, karena adanya pengurangan evaluasi mengenai diri dan penilaian terhadap diri sendiri (Zamir, 2012). Perilaku sadar mengenai diri sendiri disebut juga dengan *mindfulness*. Terdapat penelitian Pepping, Duvenage, Cronin, dan Lyons dkk (2013) menjelaskan bahwa *trait mindfulness* dapat meningkatkan *self esteem*. *Trait mindfulness* ialah kesadaran individu yang berfokus pada pengalaman saat ini (*present moment awareness*) serta penerimaan tanpa memberikan penilaian (Baer, Smith, Lykins, Button, Krietemeyer, Sauer, Walsh, Duggan dan Williams, 2006). *Trait mindfulness* menurut Baer dkk (2006) merupakan suatu konstruk yang multidimensional.

*Trait mindfulness* yang terdiri dari lima dimensi. Dimensi pertama ialah *acting with awareness*, yaitu perilaku yang dilakukan secara sadar. Dimensi kedua ialah *describing*, yaitu pengalaman internal yang diungkapkan dengan kata-kata. Dimensi ketiga ialah *nonjudging of inner experience*, yaitu mengacu pada sikap tidak mengevaluasi pikiran dan perasaan. Dimensi keempat ialah *non-reactivity to inner experience*, yaitu dapat mempersepsikan emosi, perasaan dan pemikirannya tanpa harus melibatkan diri dengannya secara dalam. Dimensi kelima ialah *observing*, yaitu kemampuan menyadari atau melibatkan diri terhadap pengalaman eksternal maupun internal. *Trait mindfulness* dapat

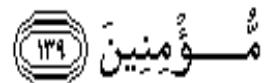
membantu remaja dalam mengurangi reaksi emosi negatif yang dihasilkan oleh diri sendiri, seperti evaluasi diri secara negatif atau perilaku yang tidak menyenangkan dari orang lain (Brown, Ryan dan Creswell, 2007).

*Trait mindfulness* diharapkan dapat membantu remaja untuk meningkatkan kesadaran dirinya agar tidak memikirkan hal-hal negatif ataupun kekurangan mengenai diri sendiri. Dengan adanya kondisi *trait mindfulness* yang baik, maka remaja akan terhindar dari *self esteem* yang rendah. Pendapat ini didukung oleh Michael dan Aileen (2011) yang menemukan hasil bahwa individu dengan *trait mindfulness* yang tinggi memiliki *self esteem* yang tinggi. Pada penelitian Kristen dan Debra (2015) diketahui bahwa *trait mindfulness* dapat mengurangi perilaku berisiko dan meningkatkan kesehatan mental pada remaja, sebaliknya pada penelitian Pepping dkk (2013) remaja yang memiliki *trait mindfulness* rendah dapat menyebabkan tingginya tingkat depresi, kecemasan, stress, serta perilaku psikopatologi. Penyebab perilaku psikopatologi ini dikarenakan remaja memiliki ketergantungan dalam menyelesaikan masalah menggunakan strategi maladaptif, yaitu supresi (menekan pengalaman emosionalnya).

Islam mengajarkan manusia mengenai *trait mindfulness*, yaitu tentang hakikat mengenal Tuhan, semakin manusia sadar terhadap diri sendiri maka nilai spiritual yang ada pada dirinya akan berkembang ke arah kesempurnaan (Shomali, 2002). Manusia yang memiliki kesadaran diri akan semakin dekat dengan Allah SWT. Manusia pun akan terhindar dari perilaku negatif dan dapat meningkatkan *self esteem*. *Self esteem* yang rendah dapat mengakibatkan seseorang berperilaku merugikan diri sendiri, padahal Allah SWT menciptakan

manusia sebagai manusia yang paling tinggi derajatnya di muka bumi, sebagaimana ayat yang terkandung dalam Al Quran:

وَلَا تَهْوَى وَلَا تَخْرُجُ زَنْوًا وَأَنْتُمْ الْأَعْلَى وَنَّ إِنْ كُنْتُمْ



Artinya:

*“Janganlah kamu bersikap lemah, dan janganlah (pula) kamu bersedih hati, padahal kamu lah orang-orang yang paling tinggi (derajatnya), jika kamu orang-orang yang beriman.”* (QS Ali Imran [3]:139).

Pada studi ini, peneliti akan melakukan pengembangan dari penelitian sebelumnya. Mayoritas penelitian mengenai *trait mindfulness* dan *self esteem* dilakukan di Eropa dan Amerika. Oleh karena itu, peneliti berniat untuk meneliti *trait mindfulness* terhadap *self esteem* tersebut di Indonesia, khususnya di DKI Jakarta. Berdasarkan penjelasan sebelumnya, dapat diketahui bahwa remaja mengalami berbagai perubahan, adanya perubahan-perubahan yang dialami oleh remaja dapat mengakibatkan *self esteem* menjadi rendah sehingga memunculkan perilaku negatif. Peningkatan pada *trait mindfulness* diduga bisa menjadi upaya untuk menghindari perilaku negatif oleh remaja yang memiliki *self esteem* rendah. Berdasarkan latar belakang di atas, dapat dikatakan bahwa terdapat suatu urgensi untuk melihat peran *trait mindfulness* terhadap *self esteem* pada remaja.

## 1.2. Pertanyaan Penelitian

Berdasarkan latar belakang yang diuraikan di atas, pertanyaan pada penelitian yang akan dilakukan ialah:

1. Apakah setiap dimensi-dimensi *trait mindfulness* berperan terhadap *self esteem* pada remaja?
2. Bagaimana tinjauan Islam dalam memandang *trait mindfulness* dan *self esteem* pada remaja?

### **1.3 Tujuan Penelitian**

Tujuan dari penelitian ini adalah:

1. Mengetahui peranan setiap dimensi-dimensi *trait mindfulness* terhadap *self esteem* pada remaja
2. Mengetahui tinjauan Islam dalam memandang *trait mindfulness* dan *self esteem* pada remaja

### **1.4 Manfaat Penelitian**

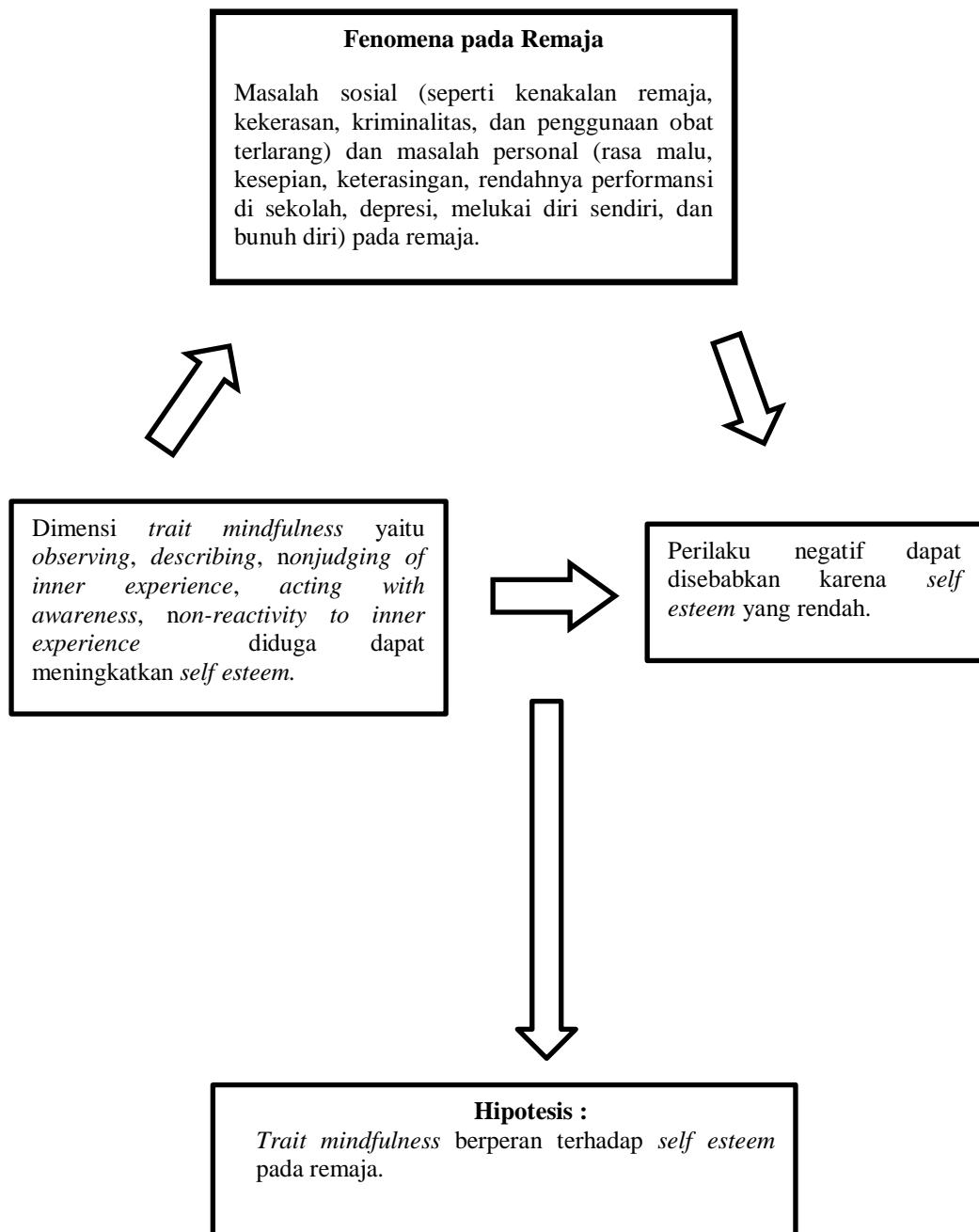
#### **1.4.1 Manfaat Teoritis**

Penelitian ini diharapkan dapat menjadi tambahan literatur terkait penelitian yang sudah mengenai *trait mindfulness* dan *self esteem* khususnya pada remaja.

#### **1.4.2 Manfaat Praktis**

Penelitian ini diharapkan dapat membantu para psikolog, instansi beserta praktisi terapi *mindfulness* sebagai rujukan dalam melihat tingkat urgensi pemberian terapi *mindfulness* pada remaja akhir di Indonesia untuk meningkatkan *self esteem*.

## 1.5 Kerangka Berpikir



Usia remaja berawal dari umur 10-19 tahun. Terdapat berbagai macam perubahan-perubahan yang terjadi pada remaja. Perubahan-perubahan yang dialami seperti perubahan fisik, kognitif dan sosial. Selain adanya masalah terkait perubahan-perubahan, remaja juga memiliki tugas perkembangan yang harus dilalui yaitu *identity vs identity confusion*. Pada masa ini, remaja mencari jati diri mengenai dirinya. Pencarian jati diri mengakibatkan remaja seringkali berperilaku negatif seperti masalah sosial terkait kenakalan remaja dan masalah personal terkait rendahnya performansi di sekolah. Pencarian jati diri memiliki kaitan erat dengan bagaimana remaja mengevaluasi dan menilai diri sendiri (Santrock, 2008). Evaluasi dan penilaian terhadap diri sendiri disebut dengan *self esteem*.

*Self esteem* ialah evaluasi yang dilakukan seseorang secara positif maupun negatif terhadap diri sendiri (Rosenberg, 1965). Remaja yang memiliki *self esteem* yang tinggi memiliki pandangan yang positif mengenai dirinya, namun remaja yang memiliki *self esteem* yang rendah dapat menyebabkan permasalahan sosial dan permasalahan personal (Heatherton dan Wyland, 2003; Yadav dan Iqbal, 2009). Remaja yang memiliki *self esteem* yang rendah, cenderung untuk berperilaku negatif. Oleh karena itu, *self esteem* merupakan faktor pendukung yang penting bagi remaja untuk terhindar dari perilaku negatif.

Terdapat berbagai penelitian yang menyatakan bahwa *trait mindfulness* dapat mempengaruhi *self esteem* seseorang. *Trait mindfulness* ialah kesadaran individu yang berfokus pada pengalaman saat ini (*present moment awareness*) serta penerimaan tanpa adanya memberikan penilaian (Baer dkk, 2006). *Trait*

*mindfulness* diharapkan dapat membantu remaja untuk meningkatkan kesadaran dirinya agar tidak memikirkan hal-hal negatif ataupun kekurangan mengenai diri sendiri. Hal ini yang pada akhirnya akan membantu remaja dalam memiliki pandangan mengenai diri secara positif dan terhindar dari perilaku negatif.

Berdasarkan pemaparan di atas peneliti memprediksi bahwa *trait mindfulness* memiliki peranan terhadap *self esteem* pada remaja. Ketika remaja memiliki *trait mindfulness* yang baik maka *self esteem* pun akan baik pula. Remaja akan memiliki pandangan positif mengenai diri sendiri dan terhindar dari perilaku negatif. Dengan demikian, individu yang memiliki *self esteem* tinggi akan semakin baik dalam menjalankan tugas perkembangannya sebagai remaja.