

HUBUNGAN *MINDFULNESS* DAN HARGA DIRI PADA MAHASISWI USIA REMAJA AKHIR

Veronica Clarissa¹ & Sandy Kartasasmita²

¹Fakultas Psikologi, Universitas Tarumanagara Jakarta
Email: subaktikelana@gmail.com

²Fakultas Psikologi, Universitas Tarumanagara Jakarta
Email: sandik@fpsi.untar.ac.id

Masuk : 15-04-2019, revisi: 27-10-2020, diterima untuk diterbitkan : 3-10-2023

ABSTRACT

Late adolescence is a stage where an individual prepares to enter adulthood. Late adolescence is the most important stage of adolescence because individuals are expected to be able to accept themselves. A key component of self-acceptance is self-esteem. Self-esteem is an evaluation of an individual's feelings and judgments about themselves. However, many adolescents are unable to accept themselves due to low self-esteem. One way to increase self-esteem is through mindfulness. This study was conducted to examine whether there is a relationship between mindfulness and self-esteem among female college students in late adolescence. The study involved 205 female students aged 18–21 years from Faculty X at University X. This study used a non-experimental quantitative method with a correlational design. Data were analyzed using Spearman's correlation test and the results showed that $r(205) = 0.325$ and $p = 0.000$. Therefore, it can be concluded that there is a positive and significant relationship between mindfulness and self-esteem among female college students in their late adolescence. This means that if a subject has high mindfulness, their self-esteem is also high. Conversely, if a subject has a low level of mindfulness, then their self-esteem will be low. Late adolescence is a critical period for determining one's life goals. Therefore, guiding late adolescents' behavior toward greater self-love will foster their mindfulness and self-esteem, enabling them to socialize and adapt more effectively in daily life.

Keywords: *mindfulness, self-esteem, late adolescence*

ABSTRAK

Remaja akhir merupakan tahap di mana seorang individu bersiap untuk memasuki tahap kedewasaan. Remaja akhir merupakan tahap terpenting dari seorang remaja karena mereka diharapkan sudah mampu menerima dirinya sendiri. Salah satu komponen penerimaan diri yang utama adalah harga diri. Harga diri merupakan evaluasi terhadap perasaan dan penilaian individu tentang dirinya sendiri. Namun, tidak jarang seorang remaja tidak mampu menerima dirinya akibat rendahnya harga diri yang ia miliki. Salah satu cara meningkatkan harga diri adalah dengan *mindfulness*. Penelitian ini dilakukan untuk menguji apakah ada hubungan antara *mindfulness* dengan harga diri pada mahasiswi usia remaja akhir. Penelitian dilakukan pada 205 mahasiswi Fakultas X di Universitas X dengan karakteristik sampel berusia 18-21 tahun. Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif non-eksperimental dengan rancangan korelasional. Hasil analisis data menggunakan uji korelasi Spearman menunjukkan bahwa $r(205) = 0.325$ dan $p = 0.000$. Maka, dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan positif dan signifikan antara *mindfulness* dan harga diri pada mahasiswi usia remaja akhir. Artinya, jika subjek memiliki *mindfulness* tinggi, maka harga diri subjek tinggi. Sebaliknya, jika subjek memiliki tingkat *mindfulness* rendah, maka harga dirinya akan rendah. Masa remaja akhir merupakan masa kritis untuk menentukan tujuan hidup individu. Untuk itu, dengan mengarahkan tingkah laku para remaja akhir untuk lebih mencintai dirinya sendiri, remaja dapat lebih bersosialisasi dan beradaptasi dalam kehidupan sehari-hari karena memiliki *mindfulness* dan harga diri yang baik.

Kata Kunci: *mindfulness, harga diri, remaja akhir*

1. PENDAHULUAN

Latar Belakang

Masa remaja akhir adalah masa pengambilan keputusan yang penting dalam hidup seseorang, seperti keputusan berkarier, mencari pasangan hidup, menikah dan membentuk keluarga (Rosenberg, dalam Ermanza, 2008). Remaja akhir merupakan tahap akhir dari seorang remaja sebelum memasuki masa dewasa, WHO (dalam Sarwono, 1997) menetapkan batas usia 10-21 tahun sebagai batasan usia remaja. WHO juga membagi kurun usia tersebut dalam dua bagian

yaitu remaja awal 10- 14 tahun dan remaja akhir 15-21 tahun. Dalam tahap ini remaja diharapkan sudah mampu menerima dirinya baik secara fisik, psikis dan sosial (Havighurst, dalam Sarwono, 1997).

Salah satu komponen penting dalam penerimaan diri adalah harga diri. Harga diri adalah seberapa baik seseorang menyukai dirinya. Seberapa pantas individu menilai dirinya berhak atas sesuatu (Statt, 2003). Harga diri adalah evaluasi terhadap perasaan dan penilaian individu tentang dirinya. Harga diri berpengaruh besar terhadap harapan individu, tingkah laku dan penilaian individu tentang dirinya sendiri dan orang lain. Penilaian tersebut mencerminkan sikap penerimaan atau penolakan terhadap diri sendiri dan seberapa jauh individu percaya bahwa dirinya berharga (Ermanza, 2008). Sepanjang usia kehidupan, harga diri seseorang dapat mengalami kenaikan dan penurunan. Fluktuasi harga diri ini mencerminkan perubahan dalam lingkungan sosial kita serta perubahan kedewasaan seperti pubertas dan penurunan kognitif di usia tua (Robins & Trzesniewski, 2005). Penelitian yang dilakukan oleh Reasoner (dalam Santrock, 2007), menunjukkan 12% remaja putri diindikasikan mengalami penurunan harga diri setelah memasuki sekolah menengah pertama dan 13% memiliki harga diri yang rendah pada sekolah menengah atas. Harga diri dilaporkan terus menurun selama masa remaja dan meningkat kembali saat memasuki masa dewasa (Robins & Trzesniewski, 2005). Frost dan McKelvie (2004) melakukan penelitian terkait harga diri pada siswa Sekolah Dasar (SD), siswa Sekolah Menengah Atas (SMA), dan mahasiswa. Hasilnya, siswa SMA dilaporkan memiliki tingkat harga diri yang lebih rendah dibandingkan siswa SD dan mahasiswa. Robins dan Trzesniewski (2005) kemudian mengungkapkan bahwa secara keseluruhan, laki-laki dan perempuan pada dasarnya memiliki pola perubahan harga diri yang sama. Namun, meskipun anak laki-laki dan anak perempuan memiliki tingkat harga diri yang sama selama masa kanak-kanak, kesenjangan gender muncul pada masa remaja, sehingga remaja laki-laki memiliki harga diri yang lebih tinggi dibandingkan remaja perempuan. Menurut Burn (dalam Sari, 2013) terdapat lima hal yang mempengaruhi harga diri, yaitu pengalaman, pola asuh, lingkungan, sosial ekonomi dan citra tubuh.

Pembentukan harga diri terjadi sejak usia pertengahan kanak-kanak dan terus berkembang sampai remaja akhir. Harga diri tumbuh dari interaksi sosial dan pengalaman seseorang baik yang menyenangkan maupun tidak menyenangkan yang akan membentuk harga diri menjadi positif atau negatif (Papalia et al., 2008). Menurut Coopersmith (dalam Ermanza, 2008), salah satu ciri individu dengan harga diri tinggi adalah aktif, dapat mengekspresikan diri dengan baik, berhasil dalam bidang akademik dan menjalin hubungan sosial serta dapat menerima kritik dengan baik. Sedangkan beberapa ciri individu dengan harga diri rendah adalah merasa inferior, takut gagal dalam membina hubungan sosial, merasa diasingkan dan tidak diperhatikan, kurang dapat mengekspresikan diri, pasif dan memiliki banyak *defense mechanism*. Berdasarkan penelitian Primananda dan Keliat (2019), harga diri memiliki hubungan negatif yang kuat dengan keinginan bunuh diri. Artinya, semakin rendah harga diri seseorang, maka tingkat keinginan untuk bunuh dirinya akan semakin tinggi.

Melansir berita dari Kompas, angka bunuh diri di Asia Tenggara, termasuk Indonesia, menyumbang sepertiga kasus bunuh diri setiap tahun di seluruh dunia (Setyanti, 2014). Pada tahun 2019, World Health Organization memperkirakan terdapat 6544 kasus bunuh diri di Indonesia, menempatkan Indonesia pada urutan 15 besar negara dengan jumlah kasus bunuh diri terbanyak (World Health Organization, 2021; Setiyawati et al., 2024). Berdasarkan hasil penelitian YouGov, lebih dari seperempat (27%) orang Indonesia pernah memiliki pikiran untuk bunuh diri dengan tingkat kecenderungan pada perempuan yang lebih tinggi daripada laki-laki

(33% vs. 22%). Anak muda Indonesia yang berusia 18 hingga 24 tahun dilaporkan memiliki tingkat pikiran untuk bunuh diri yang lebih tinggi dibandingkan mereka yang berusia 55 tahun ke atas (33% vs. 20%) (Kim, 2019). Seorang pemerhati kesehatan jiwa menyebutkan bahwa prevalensi kejadian bunuh diri di Jakarta diperkirakan mencapai 6 persen dari total penduduk, dengan salah satu pemicunya adalah depresi. Selain bunuh diri, lebih dari sepertiga (36%) masyarakat Indonesia juga dilaporkan pernah melakukan tindakan menyakiti diri sendiri. Perilaku ini umum terjadi di kalangan generasi muda Indonesia dengan 45% orang dilaporkan pernah menyakiti diri sendiri. Lebih lanjut, YouGov menyebutkan bahwa masalah kesehatan mental yang paling sering dialami orang Indonesia adalah kecemasan dan depresi (Kim, 2019). Selain depresi, harga diri dan kepercayaan diri yang rendah juga merupakan faktor psikologis yang berhubungan dengan munculnya pikiran untuk bunuh diri serta terjadinya perilaku bunuh diri dan menyakiti diri sendiri pada remaja (Prastuti et al., 2019; Primananda & Keliat, 2019).

Salah satu faktor yang berkontribusi pada harga diri adalah *mindfulness*. Secara umum, *mindfulness* didefinisikan sebagai proses memberi perhatian dengan cara tertentu; dengan tujuan, dalam keadaan saat ini, dan tanpa mempertimbangkan apapun (Kabat-Zinn, 1994). *Mindfulness* dapat memupuk kesadaran, kejelasan, dan penerimaan yang lebih besar dalam diri individu terhadap realita saat ini. Ketidakmampuan untuk hadir secara utuh pada realita saat ini dapat membuat individu gagal menyadari betapa besar peluang mereka untuk bertumbuh dan bertransformasi (Kabat-Zinn, 2001). Dalam ulasan literatur empiris Keng et al. (2011), disimpulkan bahwa *mindfulness* dapat membawa efek psikologis positif. Efek-efek ini berkisar dari peningkatan kesejahteraan (*well-being*) individu, penurunan gejala psikologis dan reaktivitas emosional, serta peningkatan regulasi perilaku. Pada penelitian Rasmussen dan Pidgeon (2011), tingkat *mindfulness* yang tinggi dilaporkan dapat memprediksi tingkat kecemasan sosial yang lebih rendah. Selain itu, *mindfulness* juga berhubungan positif pada penerimaan diri tanpa syarat (*unconditional self-acceptance*). Keterampilan *mindfulness* memungkinkan individu untuk menerima diri sendiri apa adanya (Thompson & Waltz, 2008). *Mindfulness* juga dapat menyebabkan individu untuk tidak terlalu terpengaruh oleh pemikiran yang kasar atau melakukan penghakiman terhadap diri sendiri. Hal ini dikarenakan *mindfulness* meliputi sikap tidak menghakimi, terbuka, dan reseptif terhadap pikiran, emosi, dan pengalaman seseorang (Baer et al., 2006; Pepping et al., 2013).

Mindfulness juga dapat memfasilitasi fleksibilitas kognitif dan perilaku individu, serta menghasilkan respon yang lebih adaptif terhadap situasi-situasi yang membuat individu tertekan. Pada penelitian Ryan et al. (2007) terkait *mindfulness* dan *attachment* (keterikatan), disebutkan bahwa individu dengan harga diri rendah memiliki bias kognitif berdasarkan pengalaman masa lalu dan keyakinan mendalam tentang diri yang seringkali negatif. Namun, *mindfulness* memungkinkan individu untuk memusatkan perhatian yang tidak menghakimi pada saat ini tanpa terlalu dipengaruhi oleh bias kognitif tersebut (Pepping et al. 2013). Dengan kata lain, *mindfulness* dapat memungkinkan individu mengurangi pengaruh pikiran negatif yang berasal dari keyakinan lama dan pengalaman buruk. Oleh karena itu, tingkat *mindfulness* yang tinggi dapat berfungsi sebagai penyangga terhadap harga diri yang rendah karena dapat memungkinkan individu untuk mengurangi pemikiran negatif tentang diri mereka sendiri (Pepping et al., 2013). Terdapat peningkatan bukti yang menunjukkan bahwa praktik *mindfulness* dapat memfasilitasi *well-being* dan kesehatan seperti menurunkan kecemasan (Kabat-Zinn, et al., dalam West, 2008), berkurangnya depresi (Teasdale et al., dalam West, 2008), merasakan kualitas hidup yang lebih baik (Reibel et al., dalam West, 2008), meningkatkan hubungan (Carson et al., dalam West, 2008), meningkatkan harga diri (Samuelson et al., dalam West, 2008), meningkatkan sistem

imun tubuh (Davidson et al., dalam West, 2008) dan menurunkan penggunaan obat-obatan terlarang (Marlatt et al., dalam West, 2008).

Menurut Baer et al. (2008), *mindfulness* memiliki lima dimensi. Dimensi pertama, *observing*. Dimensi ini meliputi pemberian perhatian pada pengalaman internal dan eksternal, seperti sensasi, kognisi, emosi, pemandangan, suara, dan bau. Dimensi kedua, *describing*. Dimensi ini meliputi pemberian label pada pengalaman internal dengan kata-kata. Dimensi ketiga, *acting with awareness*. Dimensi ini meliputi pemberian perhatian penuh pada aktivitas yang dilakukan pada saat itu. Dimensi keempat, *non-judging of inner experience*. Dimensi ini mengacu pada sikap di mana seseorang tidak menghakimi pikiran dan perasaan internal yang muncul dalam dirinya. Dimensi kelima, *non-reactivity to inner experience*. Dimensi ini berarti kecenderungan untuk membiarkan pikiran dan perasaan datang dan pergi, tanpa harus terjebak atau terbawa oleh pikiran dan perasaan tersebut.

Penelitian mengenai hubungan antara *mindfulness* dengan harga diri sebelumnya pernah dilakukan oleh Pepping et al. (2013), namun penelitian tersebut dilakukan di Inggris, negara dengan budaya yang berbeda dengan Indonesia. Dimensi budaya yang disorot adalah kontinum individualisme-kolektivisme. Individualisme mengacu pada kerangka sosial di mana individu lebih mementingkan diri mereka sendiri, sedangkan kolektivisme mengacu pada kerangka sosial yang terjalin erat di mana individu diintegrasikan secara emosional ke dalam sebuah kelompok (Hofstede, 1983). Budaya dapat mengkondisikan orang untuk percaya dan berperilaku berbeda. Dalam pandangan diri yang *independent*, individu meyakini bahwa mereka adalah entitas yang merdeka (bebas), dengan kemampuan dan preferensi unik yang konstan (selalu sama) dalam berbagai konteks. Namun, dalam pandangan diri yang *interdependent* (saling bergantung), individu lebih memilih untuk memenuhi kewajiban mereka terhadap orang lain. Perilaku individu yang *interdependent* kerap berubah sesuai konteks karena mereka cenderung berusaha menyesuaikan diri dengan kebutuhan dan harapan orang lain di sekitar mereka. Pandangan diri *independent* banyak ditemukan di budaya Barat, terutama Amerika dan Eropa Barat, sementara pandangan *interdependent* banyak ditemukan di budaya Asia, Afrika, Amerika Latin, dan beberapa budaya Eropa Selatan (Markus & Kitayama, 1991; Iqbal et al., 2023). Inggris merupakan negara dengan budaya individualistik di mana individu lebih berorientasi pada diri sendiri, masuk akal jika harga diri mereka berkaitan dengan *mindfulness*. Namun, Indonesia merupakan negara dengan budaya kolektivistik (Irawanto, 2009), di mana individu lebih berorientasi pada kelompok. Karena itu, menarik untuk melihat apakah harga diri orang Indonesia, yang merupakan masyarakat kolektivistik, berkaitan dengan *mindfulness* sebagaimana kedua hal ini berkaitan pada masyarakat individualistik.

Berdasarkan Robins dan Trzesniewski (2005), perempuan menunjukkan tingkat harga diri yang lebih rendah dibandingkan laki-laki saat masa remaja. Secara khusus, harga diri remaja putri rendah, tingkat kesadaran diri mereka tinggi, dan citra diri mereka mudah terganggu dibandingkan dengan remaja putra (Rosenberg, dalam Ermanza, 2008). Ketidakpuasan terhadap diri sendiri ini dapat mengakibatkan remaja perempuan kesulitan dalam memenuhi salah satu tugas perkembangan pada masa remaja akhir, yaitu menerima perannya sebagai seorang wanita (Mappiare, 1982). Berangkat dari masalah banyaknya remaja putri yang mengalami masalah gangguan harga diri dan untuk melihat bagaimana hubungan *mindfulness* dan harga diri pada mahasiswi usia remaja akhir di Indonesia, peneliti tertarik untuk meneliti hubungan antara *mindfulness* dengan harga diri pada mahasiswi di Indonesia.

Berdasarkan latar belakang masalah yang dijabarkan di atas, rumusan masalah dari penelitian ini adalah adakah hubungan antara *mindfulness* dan harga diri pada mahasiswi usia remaja akhir Fakultas X di Universitas X?

2. METODE PENELITIAN

Subjek penelitian ini memiliki karakteristik yang meliputi: (1) mahasiswa berjenis kelamin perempuan, (2) berusia 17-21 tahun, (3) berstatus aktif berkuliah di Fakultas X Universitas X. Teknik pengambilan sampel yang digunakan oleh peneliti adalah *convenience sampling*. Jumlah sampel yang berhasil dikumpulkan untuk penelitian ini sebanyak 205 mahasiswi.

Tabel 1

Gambaran Subyek Penelitian Berdasarkan Usia

Usia	Frekuensi	Persentase
18 tahun	32	15.6
19 tahun	73	35.6
20 tahun	57	27.8
21 tahun	43	21
Total	205	100.0

Penelitian ini merupakan jenis penelitian kuantitatif non-eksperimental. Penelitian ini adalah penelitian korelasi, yaitu menguji hubungan *mindfulness* dan harga diri pada mahasiswa Fakultas X Universitas X. Variabel yang digunakan pada penelitian ini ada dua yaitu *mindfulness* sebagai *independent variable* dan harga diri sebagai *dependent variable*. Pengambilan data dilakukan dengan menyebarkan kuesioner.

Instrumen penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah kuesioner yang terdiri dari empat bagian, yaitu: (1) surat pernyataan kesediaan mengisi kuesioner (*informed consent*); (2) identitas diri; (3) kuesioner *mindfulness*; (4) kuesioner harga diri. Pengisian kuesioner dilakukan dengan memberi tanda X (silang) kepada pernyataan yang dianggap paling sesuai.

Kuesioner *mindfulness* yang digunakan adalah kuesioner yang dikembangkan oleh Baer (2008), yaitu *Five Facet Mindfulness Questionnaire* (FFMQ). FFMQ adalah sebuah alat ukur yang terdiri dari 39 butir pernyataan dan digunakan untuk mengukur *mindfulness*. Peneliti mendapatkan alat ukur ini dengan mengadaptasinya dari versi aslinya yang berbahasa Inggris. Alat ukur ini terdiri dari 5 dimensi yaitu: (1) *observing*, (2) *describing*, (3) *acting with awareness*, (4) *nonjudging*, dan (5) *nonreactivity to inner experience*. Skala yang digunakan adalah 5 skala Likert yang terdiri dari skala tidak benar sampai selalu benar.

Kuesioner harga diri yang digunakan adalah Rosenberg's Self Esteem Scale (Rosenberg, 1965) yang telah diadaptasi. Rosenberg's SES terdiri dari 10 butir pernyataan yang mengukur harga diri secara umum. Skala dalam alat ukur ini dipercaya *uni-dimensional*. Seluruh butir dijawab dengan menggunakan 4 skala Likert yang terdiri dari skala sangat setuju sampai tidak setuju.

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Uji Korelasi antara *Mindfulness* dan Harga Diri

Pengujian korelasi antara *mindfulness* dan harga diri dilakukan dengan menggunakan perhitungan korelasi Spearman. Hasil perhitungan menunjukkan bahwa $r(204) = 0.325$ dan $p = 0.000$. Dengan demikian, terdapat hubungan positif dan signifikan antara *mindfulness* dan harga diri. Hal ini berarti semakin tinggi *mindfulness* maka semakin tinggi harga diri mahasiswi. Demikian pula sebaliknya semakin rendah *mindfulness* semakin rendah harga diri mahasiswi.

Uji Korelasi antara Dimensi dalam *Mindfulness* dan Harga Diri

Pengujian korelasi menggunakan perhitungan korelasi Spearman. Hasil analisis data menunjukkan bahwa empat dari lima dimensi dalam *mindfulness* memiliki hubungan positif dan signifikan dengan harga diri. *Describing* berkorelasi positif dan signifikan dengan $r = 0.215$, dimensi *non-judging* berkorelasi positif dan signifikan dengan $r = 0.245$, dimensi *non-reacting* berkorelasi positif dan signifikan dengan $r = 0.197$, dimensi *acting with awareness* berkorelasi positif dan signifikan dengan $r = 0.277$, sedangkan dimensi *observing* memiliki korelasi positif namun tidak signifikan dengan $r = 0.044$ yang artinya dimensi *observing* tidak berhubungan dengan harga diri.

Hasil penelitian ini sejalan dengan studi yang ditemukan oleh Pepping et al. (2013) yang menyatakan bahwa *mindfulness* berhubungan dengan harga diri secara signifikan. Lebih lanjut, empat dari lima dimensi *mindfulness* juga berhubungan dengan harga diri. Dimensi pertama, *describing*, dihubungkan dengan harga diri yang cenderung lebih tinggi. Kemampuan untuk mendeskripsikan serta mengekspresikan pengalaman kognitif dan emosional berpotensi mencegah individu terjebak dalam pikiran dan emosi yang mengkritik diri sendiri. Kemampuan ini juga terkait dengan peningkatan harga diri, yang mungkin mencerminkan efek positif dari kemampuan mengidentifikasi pikiran kritis terhadap diri sendiri. Hal ini mungkin menjadi alasan mengapa psikoterapi seperti Dialectical Behavior Therapy (DBT) menekankan pentingnya memberi label pada pikiran dan emosi (Linehan, 1993; Baer et al., 2008; Pepping et al., 2013).

Dimensi kedua, *non-judging*, berhubungan dengan harga diri yang lebih tinggi karena individu dengan kemampuan terkait dimensi ini cenderung tidak terlalu kritis dan lebih tidak menghakimi diri sendiri. Sehubungan dengan harga diri, individu yang memiliki kemampuan terkait dimensi ini lebih besar kemungkinannya untuk dapat memahami bahwa pikiran kritis terkait diri sendiri yang muncul hanyalah bagian dari pengalaman mental yang tidak perlu terlalu dipikirkan. Dengan kata lain, individu yang memiliki kemampuan *non-judging* cenderung tidak terbawa atau terperangkap dalam pemikiran kritis terkait diri sendiri (Baer et al., 2008; Pepping et al., 2013). Sejalan dengan itu, individu dengan *non-reactivity* yang tinggi juga menunjukkan harga diri yang tinggi. Dimensi ini memungkinkan individu untuk menurunkan kemungkinannya terlibat pada perilaku kontraproduktif dalam menanggapi pikiran-pikiran yang mengkritik diri sendiri. Jadi, alih-alih bersikap defensif untuk meningkatkan harga diri, individu dengan *non-reactivity* mampu membiarkan emosi serta pikiran kritis tersebut muncul tanpa harus bereaksi secara maladaptif (Baer et al., 2008; Pepping et al., 2013).

Terakhir, *acting with awareness* juga berhubungan dengan harga diri yang lebih tinggi karena individu mampu menjaga kesadaran mereka terhadap situasi saat ini dan tidak terperangkap dalam pemikiran negatif tentang dirinya. Dimensi ini kontras dengan perilaku *automatic pilot* yang merujuk pada kecenderungan untuk melakukan sesuatu secara otomatis atau tanpa kesadaran penuh. Hal ini sering terjadi ketika pikiran individu tertuju pada hal lain sehingga ia tidak benar-benar memperhatikan atau merasakan apa yang sedang dikerjakan pada saat itu. Individu yang memiliki kemampuan *acting with awareness* rendah cenderung terganggu atau terjebak dalam pemikiran-pemikiran tentang masa depan atau masa lalu. Dalam kaitannya dengan harga diri, individu dengan kemampuan *acting with awareness* yang lebih tinggi mampu memperhatikan momen saat ini tanpa terlalu termakan oleh pemikiran kritis terhadap diri sendiri terkait peristiwa di masa lalu, atau pemikiran kritis terhadap kekhawatiran mengenai kejadian di masa depan (Baer et al., 2008; Pepping et al., 2013).

Dimensi terakhir, *observing*, ditemukan tidak berkorelasi dengan harga diri. Hal ini mungkin terjadi karena bukan kemampuan untuk menyadari pikiran kritis terhadap diri sendiri yang berdampak pada harga diri, melainkan sikap yang diambil terhadap pikiran dan emosi tersebut. Secara khusus, tampaknya individu dengan harga diri tinggi maupun rendah dapat menunjukkan kemampuan untuk mengamati pikiran-pikiran yang berkaitan dengan diri mereka sendiri, namun sikap tidak menghakimi (*non-judging*) dan tidak bereaksi secara impulsif (*non-reactivity*) inilah yang menjelaskan efek positif dari *mindfulness* pada harga diri (Baer et al., 2008; Pepping et al., 2013).

4. KESIMPULAN DAN SARAN

Berdasarkan analisis data yang telah dilakukan, ditemukan bahwa terdapat hubungan positif dan signifikan antara *mindfulness* dan harga diri. Hal ini menunjukkan bahwa kedua variabel yang diujikan pada penelitian ini saling berhubungan satu dengan lainnya. Jika subjek memiliki *mindfulness* tinggi, maka harga diri subjek tinggi. Sebaliknya, jika subjek memiliki tingkat *mindfulness* rendah, maka harga dirinya akan rendah. Hasil penelitian ini sejalan dengan hasil penelitian Pepping et al. (2013) yang dilakukan di Inggris. Artinya, harga diri pada masyarakat kolektivistik juga dapat berkaitan dengan *mindfulness* sebagaimana kedua hal ini berkaitan pada masyarakat individualistik.

Penelitian ini dapat memberikan manfaat untuk bidang psikologi klinis terutama dalam meningkatkan *mindfulness* dan harga diri. Remaja akhir merupakan masa kritis bagi perkembangan harga diri individu. Karena itu, penting untuk mengarahkan para remaja untuk bisa lebih *mindful* guna memudahkan mereka untuk lebih mencintai diri sendiri. Harapannya, jika remaja sudah bisa membangun hubungan yang baik dengan dirinya sendiri, mereka dapat lebih mudah dalam menjalin hubungan yang baik dengan orang lain di dalam kelompok dan aktif dalam kehidupan sosial. Lebih jauh, remaja dapat tumbuh sebagai individu yang berdaya karena mereka dapat fokus untuk terus berkembang menjadi lebih baik alih-alih tenggelam dalam pikiran-pikiran negatif terkait dirinya sendiri.

Mindfulness dapat dipupuk atau ditingkatkan dengan pelatihan. Di Asia, penelitian terkait program *mindfulness* berbasis sekolah untuk remaja telah dipublikasikan di beberapa negara seperti India (Anand & Sharma, 2014), Indonesia (Dewi et al., 2015), Hong Kong (Lam et al., 2015; Lau & Hue, 2011). *Mindfulness* juga telah dimasukkan ke dalam sistem pendidikan Asia seperti di Bhutan, Vietnam, Thailand, Singapura, dan Indonesia (Khng, 2018). Namun, program *mindfulness* di Indonesia sendiri terbatas di sekolah internasional. Karena itu, penelitian ini diharapkan dapat mendorong tenaga pendidik di Indonesia untuk mempertimbangkan program *mindfulness* bagi para remaja di institusi pendidikan lokal sehingga dapat diakses oleh berbagai jenis kalangan remaja.

Saran untuk penelitian selanjutnya yang perlu dicermati adalah mengenai penggunaan metode penelitian. Penelitian kuantitatif yang dilakukan oleh peneliti tidak dapat menggali lebih dalam mengenai fenomena penyebab tinggi dan rendahnya harga diri mahasiswi usia remaja akhir. Dengan demikian, nampaknya penelitian kualitatif seperti wawancara secara terstruktur akan membantu melihat dan menggali lebih dalam mengenai penyebab tinggi dan rendahnya harga diri seseorang dan bagaimana kaitannya dengan *mindfulness* dalam konteks masyarakat kolektivistik. Penelitian selanjutnya juga dapat mengambil sampel yang jauh lebih umum (misalnya, tidak terbatas pada perempuan) dan memperhatikan berbagai aspek sosial (misalnya, status ekonomi, pekerjaan, latar belakang keagamaan, pola asuh) agar informasi yang diperoleh dapat diolah secara lebih rinci sekaligus dapat merepresentasikan konteks masyarakat dengan

lebih tepat. Selain itu, peneliti juga menyarankan untuk melakukan penelitian eksperimental untuk mengukur apakah dengan dijalankannya program *mindfulness* dan meningkatnya tingkat *mindfulness* seseorang dapat meningkatkan harga dirinya.

Ucapan Terima Kasih (*Acknowledgement*)

Terima kasih kepada Rektor Universitas Tarumanagara dan Dekan Fakultas Psikologi Universitas Tarumanagara yang memberikan dukungan terhadap pelaksanaan penelitian ini, serta kepada seluruh partisipan yang bersedia terlibat dalam penelitian.

REFERENSI

- Anand, U., & Sharma, M. P. (2014). Effectiveness of a mindfulness-based stress reduction program on stress and well-being in adolescents in a school setting. *Indian Journal of Positive Psychology*, 5(1), 17-22.
- Baer, R. A., Smith, G. T., Hopkins, J., Krietemeyer, J., & Toney, L. (2006). Using self-report assessment methods to explore facets of mindfulness. *Assessment*, 13(1), 27-45. <https://doi.org/10.1177/1073191105283504>
- Baer, R. A., Smith, G. T., Lykins, E., Button, D., Krietemeyer, J., Sauer, S., Walsh, E., Duggan, D., & Williams, J. M. G. (2008). Construct validity of the five facet mindfulness questionnaire in meditating and non-meditating samples. *Assessment*, 15(3), 392-342. <https://doi.org/10.1177/1073191107313003>
- Dewi, S. Y., Wiwie, M., Sastroasmoro, S., Irwanto, Purba, J. S., Pleyte, W. E. H., Mulyono, & Haniman, F. (2015). Effectiveness of mindfulness therapy among adolescent with conduct disorder in Jakarta, Indonesia. *Procedia - Social and Behavioral Sciences*, 165, 62-68. <https://doi.org/10.1016/j.sbspro.2014.12.605>
- Ermanza, G. H. (2008). *Hubungan antara harga diri dan citra tubuh pada remaja putri yang mengalami obesitas dari sosial ekonomi menengah atas* [Bachelor's thesis, Universitas Indonesia]. Universitas Indonesia Library. <https://lib.ui.ac.id/detail?id=125199&lokasi=lokal>
- Frost, J., & McKelvie, S. (2004). Self-esteem and body satisfaction in male and female elementary school, high school, and university students. *Sex Roles: A Journal of Research*, 51(1-2), 45-54. <https://doi.org/10.1023/B:SERS.0000032308.90104.c6>
- Hofstede, G. (1983). National cultures revisited. *Behavior Science Research*, 18(4), 285-305. <https://doi.org/10.1177/106939718301800403>
- Irawanto, D. W. (2009). An analysis of national culture and leadership practices in Indonesia. *Journal of Diversity Management (JDM)*, 4(2), 41-48. <https://doi.org/10.19030/jdm.v4i2.4957>
- Iqbal, F., Iqbal, F., & Humayun, G. K. (2023). Factor structure of the Five Facets Mindfulness Questionnaire (FFMQ) (15 items) in a collectivist society—Pakistan. *Psychology in the Schools*, 60(7), 2502-2519. <https://doi.org/10.1002/pits.22875>
- Kabat-Zinn, J. (1994). *Wherever you go, there you are: Mindfulness meditation in everyday life*. Hyperion.
- Kabat-Zinn, J. (2001). *Mindfulness meditation for everyday life*. Piatkus.
- 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>
- Khng, K. H. (2018). Mindfulness in education: the case of Singapore. *Learning: Research and Practice*, 4(1), 52-65. <https://doi.org/10.1080/23735082.2018.1428120>
- Kim, H. (2019, Juni 26). A quarter of Indonesians have experienced suicidal thoughts. *YouGov*. Diakses pada 11 Juli 2024, dari <https://business.yougov.com/content/23994-quarter-indonesians-have-experienced-suicidal-thou>

- Lam, C. C., Lau, N. S., Lo, H. H., & Woo, D. M. S. (2015). Developing mindfulness programs for adolescents: Lessons learned from an attempt in Hong Kong. *Social Work in Mental Health*, 13(4), 365-389. <https://doi.org/10.1080/15332985.2014.932885>
- Lau, N. S., & Hue, M. T. (2011). Preliminary outcomes of a mindfulness-based programme for Hong Kong adolescents in schools: Well-being, stress and depressive symptoms. *International Journal of Children's Spirituality*, 16(4), 315-330. <https://doi.org/10.1080/1364436X.2011.639747>
- Linehan, M. M. (1993). *Cognitive-behavioral treatment of borderline personality disorder*. The Guilford Press.
- Mappiare, A. (1982). *Psikologi remaja*. Usaha Nasional.
- Markus, H. R., & Kitayama, S. (1991). Culture and the self: Implications for cognition, emotion, and motivation. *Psychological Review*, 98(2), 224-253. <https://doi.org/10.1037/0033-295X.98.2.224>
- Papalia, D. E., Olds, S. W., & Feldman, R. D. (2008). *Human development* (9th ed.). McGraw Hill.
- Pepping, C. A., O'Donovan, A., & Davis, P. J. (2013). The positive effects of mindfulness on self-esteem. *The Journal of Positive Psychology*, 8(5), 376-386. <https://doi.org/10.1080/17439760.2013.807353>
- Prastuti, I. Y., Purwoko, B., & Hariastuti, R. T. (2019). Overview of self-esteem in adolescent behavior that do self-injury (case studies). *International Journal of Multicultural and Multireligious Understanding*, 6(3), 1017-1025. <http://doi.org/10.18415/ijmmu.v6i3.926>
- Primananda, M., & Keliat, B. A. (2019). Risk and protective factors of suicidal ideation in adolescents. *Comprehensive Child and Adolescent Nursing*, 42(sup1), 179-188. <https://doi.org/10.1080/24694193.2019.1578439>
- Rasmussen, M. K., & Pidgeon, A. M. (2011). The direct and indirect benefits of dispositional mindfulness on self-esteem and social anxiety. *Anxiety, Stress, & Coping*, 24(2), 227-233. <https://doi.org/10.1080/10615806.2010.515681>
- Robins, R. W., & Trzesniewski, K. H. (2005). Self-esteem development across the lifespan. *Current Directions in Psychological Science*, 14(3), 158-162. <https://doi.org/10.1111/j.0963-7214.2005.00353.x>
- Ryan, R. M., Brown, K. W., & Creswell, J. D. (2007). How integrative is attachment theory? Unpacking the meaning and significance of felt security. *Psychological Inquiry*, 18(3), 177-182. <https://doi.org/10.1080/10478400701512778>
- Sari, D. N. P. (2013). Hubungan antara body image dan self-esteem pada dewasa awal tuna daksa. *Calyptra: Jurnal Ilmiah Mahasiswa Universitas Surabaya*, 1(1), 1-9.
- Sarwono. S. W. (1997). *Psikologi remaja*. PT Raja Grafindo Persada.
- Setiyawati, D., Puspakesuma, N., Jatmika, W. N., & Colucci, E. (2024). Indonesian stakeholders' perspectives on warning signs and beliefs about suicide. *Behavioral Sciences*, 14(4), Article 295. <https://doi.org/10.3390/bs14040295>
- Setyanti, C. A. (2014, September 11). Tekanan hidup tinggi, banyak orang DKI bunuh diri? *Kompas.com*. Diakses pada 11 Juli 2024, dari <https://megapolitan.kompas.com/read/2014/09/11/16254871/Tekanan.Hidup.Tinggi.Banyak.Orang.DKI.Bunuh.Diri>.
- Statt, D. A. (2003). *A student's dictionary of psychology*. Psychology Press.
- Thompson, B. L., & Waltz, J. A. (2008). Mindfulness, self-esteem, and unconditional self-acceptance. *Journal of Rational-Emotive & Cognitive-Behavior Therapy*, 26(2), 119-126. <https://doi.org/10.1007/s10942-007-0059-0>
- West, A. M. (2008). Mindfulness and well being in adolescence: An exploration of four mindfulness measures with an adolescent sample. *Mindfulness*, 8(6), 1-12

World Health Organization. (2021, 16 June). *Suicide worldwide in 2019: Global health estimates*.
<https://iris.who.int/bitstream/handle/10665/341728/9789240026643-eng.pdf?sequence=1>