



Psychological well-being: Penerimaan diri dan penguasaan lingkungan, mengenali mindfulness dari sikap negatif ke surplus sikap positif hidup

Psychological well-being: Self-acceptance and environmental mastery, recognizing mindfulness from negative attitudes to a surplus of positive attitudes in life

Article History

Accepted
December 07, 2023

Received
January 03, 2023

Published
December 25, 2023

Dievya Nurill Saghita Sahadi Putri^{1*}, Laskha Shakiera², Haris Nur Aziz³, Fahma Mutia Wardah⁴

¹Magister Psikologi, Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang, Indonesia

ABSTRACT

Psychological Well-being atau kesejahteraan psikologis seseorang merujuk pada kondisi mental, emosional, dan sosial yang positif. Ini mencakup perasaan bahagia, kepuasan hidup, kepercayaan diri, hubungan yang baik dengan orang lain, serta kemampuan mengatasi tantangan dan stres. Psychological well-being dapat memiliki hubungan yang positif dengan mindfulness, dilihat dari adanya kesadaran penuh pada yang dialami tanpa menilai nya secara berlebihan. Tulisan ini bertujuan untuk menemukan bagaimana sikap negatif yang dimiliki mampu berubah menjadi sikap positif melalui kesadaran dari individu sebagai salah satu aspek kesejahteraan psikologisnya. Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif dengan menggunakan metode studi kasus dan studi dokumentasi. Partisipan dalam penelitian ini adalah mahasiswa Psikologi semester 5 terdiri dari empat partisipan (2 laki-laki dan 2 perempuan). Analisis data menggunakan wawancara, pemadatan fakta, pengkategorian fakta, membuat sub-tema. Hasil penelitian menunjukkan bahwa mindfulness memiliki keterkaitan dengan sikap negatif dan juga sikap positif dari suatu individu, yaitu (1) sikap anti sosial, (2) *self-image* yang rendah, (3) komunikasi yang buruk dengan keluarganya, (4) trust issue mengenai laki -

¹ Corresponding Author: Dievya Nurill Saghita Sahadi Putri, email: 200401110097@student.uin-malang.ac.id, Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang, Indonesia.

laki, (5) tidakut ketika berada di dekat ayah (6) kebiasaan melakukan prokrastinasi akademik. Adapun sikap positif yang dimaksud yaitu, (1) sikap pantang menyerah dan optimis terhadap hasil yang akan diraih, (2) mensyukuri hal - hal yang terjadi, (3) merasa tidak menyangka atas pencapaian yang diperoleh, (4) senang membantu ayah dalam melakukan pekerjaannya. Dengan demikian berdasarkan hasil penelitian dapat dikatidakan bahwa dimensi penerimaan diri dan juga pengenalan lingkungan yang ada pada kondisi well-being seseorang akan muncul ketika seseorang menyadari makna dirinya sendiri sehingga kondisi psychological well-being nya lebih bermakna.

KEY WORDS:

kesejahteraan psikologis; kesadaran pikiran; sikap negatif; sikap positif

ABSTRACT

a person's psychological well-being refers to positive mental, emotional and social conditions. This includes feelings of happiness, life satisfaction, self-confidence, good relationships with others, and the ability to cope with challenges and stress. Psychological well-being can have a positive relationship with mindfulness, seen from full awareness of what is experienced without overvaluing it. This paper aims to discover how negative attitudes can be changed into positive attitudes through individual awareness as an aspect of their psychological well-being. This research uses a qualitative approach using case study and documentation study methods. Participants in this research were 5th semester Psychology students consisting of 4 subjects (2 men and 2 women). Data analysis using interviews, condensing facts, categorizing facts, creating sub-themes. The results of the research show that mindfulness is related to negative attitudes and also positive attitudes of an individual, namely (1) anti-social attitudes, (2) low self-image, (3) poor communication with his family, (4) trust issues regarding men. - male, (5) afraid when around father (6) habit of engaging in academic procrastination. The positive attitude referred to is, (1) an attitude of never giving up and being optimistic about the results that will be achieved, (2) being grateful for the things that happen, (3) feeling unexpected about the achievements obtained, (4) happy to help father in doing things. his job. Thus, based on the research results, it can be said that the dimensions of self-acceptance and recognition of the environment that exist in a person's well-being condition will emerge when a person realizes his own meaning so that his psychological well-being condition is more meaningful.

KEY WORDS:

psychological well-being; mindfulness; negative attitude; positive attitude



Copyright ©2023. The Authors. Published by Psikoislamika: Jurnal Psikologi dan Psikologi Islam. This is an open access article under the CC BY-NC-SA. Link: [Creative Commons — Attribution-NonCommercial-ShareAlike 4.0 International — CC BY-NC-SA 4.0](#)

Pendahuluan

Psychological well-being berkembang dan tumbuh amat penting dalam memotret kehidupan di usia dewasa awal (Astanina, 2016; Chen & Li, 2017; Pellerin & Raufaste, 2020; Šakan et al., 2020). Sebagian isu pencapaian *psychological well-being* dibentuk oleh dinamika altruis, empati (Chen & Li, 2017), kualitas hidup dan kepercayaan (Astanina, 2016; Chen & Li, 2017; Lipkus et al., 1996). Namun, berdasarkan kajian yang terlacak tersebut variasi pembentukan mindfulness belum mewarnai pemaknaan terhadap *psychological well-being*. Padahal dalam pengalaman mahasiswa ditemukan kesadaran (mindfulness) melalui pengenalan terhadap sikap negatif dan positif dalam hidup yang menunjukkan kualitas *psychological well-being* nya lebih bermakna.

Psychological well-being pada tiap individu memiliki dimensi yang membentuk keseluruhan kondisi kejiwaan, dimensi yang terkait dengan kesejahteraan psikologis meliputi *self-acceptance* (penerimaan diri), *positive relations with others* (hubungan positif dengan orang lain), *autonomy* (otonomi), *environmental mastery* (penguasaan lingkungan), *purpose in life* (tujuan hidup), *personal growth* (pertumbuhan pribadi).

Mindfulness memiliki kontribusi pada dimensi-dimensi tersebut, namun pada penelitian ini penulis akan berfokus pada pengaruh mindfulness pada dimensi penerimaan diri dan juga penguasaan lingkungan. Mindfulness sangat berkontribusi pada kedua dimensi tersebut, khususnya terhadap dimensi penguasaan lingkungan yaitu sebesar 23% seperti pada penelitian Savitri dan Listiyandini (2017); Awaliyah dan Arruum Listiyandini (2018) yang mana menemukan hasil bahwa mindfulness berperan positif dan signifikan terhadap setiap dimensi kesejahteraan psikologis pada remaja, khususnya pada dimensi penguasaan lingkungan. Pada saat seseorang mampu menyadari atau melibatkan dirinya dalam pengalaman internal maupun eksternal yang dialaminya, maka ia akan lebih mudah dalam menguasai lingkungannya. Ini lah yang membuatnya mampu mendapatkan kondisi *well-being* yang baik. Tanpa adanya mindfulness terutama pada dimensi penerimaan diri (*self-acceptance*) dan penguasaan lingkungan, kondisi *well-being* seseorang akan sulit untuk dikatidakan sejahtera. Maka dari itu mindfulness akan penerimaan diri dan juga penguasaan lingkungan ini sangat berpengaruh terhadap *well-being* seseorang.

Literatur mengenai kesejahteraan psikologis (*well-being*) belum banyak yang mengaitkannya dengan pengalaman masa lalu individu tersebut. Ada beberapa literatur yang masih belum membahas keterkaitan tersebut. *Pertama,*

penelitian dilakukan hanya untuk melihat hubungan antara kesejahteraan psikologi dengan salah satu aspek yang ingin diteliti seperti pada penelitian Triwahyuningsih (2017) yang meneliti hubungan antara *self-esteem* dan kesejahteraan psikologis, lalu ada pula penelitian Halim dan Dariyo (2017) yang meneliti mengenai hubungan *psychological well-being* dengan *loneliness* pada mahasiswa yang merantau dan banyak lainnya. *Kedua*, terlalu berfokus untuk meneliti tingkatan kesejahteraan psikologis seseorang seperti penelitian Agustang et al. (2020.) yang meneliti terkait bagaimana tingkat kesejahteraan usia dewasa madya yang belum menikah, sedangkan pada penelitian Awaliyah dan Arruum Listiyandini (2018; Marinda (2020); Savitri dan Listiyandini (2017), lebih memfokuskan bagaimana kesadaran bisa mempengaruhi kesejahteraan psikologis individu dilihat dengan tinggi rendahnya hasil perhitungan pada dimensi kesadaran. *Ketiga*, penelitian dilakukan untuk melihat kecenderungan *psychological well-being* pada wanita yang menikah muda yakni Ratna Nimatul Rohma dan Ahmad Maujuhan Syah, 2021) menemukan bahwa wanita yang menikah muda cenderung sudah memiliki *psychological well-being* yang baik pada diri mereka. *Keempat*, penelitian tentang kontribusi *self-compassion* terhadap pembentukan *psychological well-being* Wardi dan Ningsih (2021) yang mana penelitian ini menunjukkan hasil *self-compassion* dan *psychological well-being* memiliki hubungan yang sangat erat. Selain itu hasil penelitian juga menunjukkan bahwa *self-compassion* berkontribusi terhadap pembentukan *psychological well-being*. Beberapa penelitian tersebut menunjukkan bahwa penelitian yang dilakukan belum menghasilkan bahwa pada kondisi tingkat kesejahteraan seseorang berhubungan dengan adanya *mindfulness* khususnya pada dimensi penerimaan diri seorang individu atas dirinya di masa lalu dan juga pengenalan lingkungan yang ikut mempengaruhinya. Pengalaman masa lalu masih belum banyak dikaitkan dengan kondisi *psychological well-being* seseorang. Kenyataannya, dari pengalaman buruk seseorang dapat menimbulkan perilaku negatif. Namun dengan adanya kesadaran (*mindfulness*), perilaku tersebut dapat diubah menjadi perilaku yang positif yang mengarahkan pada keadaan *psychological well-being* yang baik.

Tulisan ini bertujuan untuk memaparkan keterkaitan masa lalu dalam mengubah perilaku seseorang yang menghasilkan kondisi *well-being* yang baik. Sejalan dengan itu, ada dua pembahasan yang menjadi tujuan utama pada pembahasan ini. *Pertama*, untuk mengetahui apakah hanya perilaku positif saja yang bisa mencapai keadaan *well-being*. *Kedua*, untuk mengetahui bagaimana perilaku negatif dapat diubah menjadi perilaku positif hingga mencapai keadaan *psychological well-being*. Jawaban atas pertanyaan tersebut memberikan sudut pandang yang unik tentang sikap negatif sebagai dampak dari masa lalu. Solusi

dari permasalahan tersebut adalah berdamai dengan masa lalu serta memahami tentang tujuan hidup.

Berdasarkan tujuan penelitian yang sudah dibahas sebelumnya, bahwasanya pengalaman masa lalu berkaitan dalam mengubah perilaku seseorang yang menghasilkan kondisi *psychological well-being* yang baik. (Ryff, 1995) menjelaskan tentang *psychological well-being* mencakup dari enam dimensi teoritis, yaitu (1) Otonomi (*Autonomy*), (2) Hubungan positif dengan orang lain (*Positive relations with others*), (3) Penguasaan lingkungan (*Environmental mastery*), (4) Pertumbuhan pribadi (*Personal growth*), (5) Tujuan hidup (*Purpose in life*), (6) Penerimaan diri (*Self-acceptance*). Dari hal tersebut, dapat disimpulkan bahwasanya penerimaan diri dan penguasaan lingkungan itu merupakan bagian dari dimensi teoritis yang memunculkan kondisi *psychological well-being* yang sejahtera.

Metode

Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif yang bermaksud untuk memahami (*to understand*) fenomena atau gejala sosial dengan lebih menitik beratkan pada gambaran yang lengkap tentang fenomena yang dikaji daripada memerincinya menjadi variabel-variabel yang saling terkait. Studi representatif digunakan dengan menggunakan studi kasus dan studi dokumen. Studi kasus merupakan penelitian yang mendalam tentang individu, satu kelompok, satu organisasi, satu program kegiatan, dan sebagainya dalam waktu tertentu. Tujuannya untuk memperoleh deskripsi yang utuh dan mendalam dari sebuah entitas. Studi kasus menghasilkan data untuk selanjutnya dianalisis untuk menghasilkan teori. Sebagaimana prosedur perolehan data penelitian kualitatif, data studi kasus diperoleh dari wawancara, observasi, dan arsip.

Peneliti mempersiapkan *interview guide* terlebih dahulu sebelum melakukan penelitian dengan bentuk pertanyaan terbuka, dan akan menambahkan secara spontan pertanyaan yang dikembangkan dari proses tanya jawab antara peneliti dan partisipan sesuai dengan situasi dan kondisi saat wawancara berlangsung. Wawancara ini dilakukan dengan empat kali pertemuan dengan para partisipan selama satu jam pada tiap pertemuannya. Diawali dengan adanya pemberian *informed consent* kepada partisipan, lalu dilanjut dengan adanya *building rapport* sehingga partisipan lebih terbuka dengan peneliti.

Saat melakukan proses wawancara, peneliti menggunakan audio berupa alat perekam suara. Alat ini digunakan untuk membantu peneliti dalam menangkap setiap pembicaraan yang dilakukan berupa kata per kata yang

diucapkan partisipan, sehingga tidak menghilangkan makna apapun yang diperoleh dari ucapan partisipan, baik perkataan spontan maupun ekspresi emosi yang timbul saat wawancara berlangsung.

Sedangkan studi dokumen atau teks merupakan kajian yang menitik beratkan pada analisis atau interpretasi bahan tertulis berdasarkan konteksnya. Bahan bisa berupa catatan yang terpublikasikan, buku teks, surat kabar, majalah, surat-surat, film, catatan harian, naskah, artikel, dan sejenisnya. Untuk memperoleh kredibilitas yang tinggi peneliti dokumen harus yakin bahwa naskah-naskah itu otentik. Penelitian jenis ini bisa juga untuk menggali pikiran seseorang yang tertuang di dalam buku atau naskah-naskah yang terpublikasikan. Penelitian ini menggunakan studi dokumen berupa catatan harian yang dituliskan oleh masing-masing partisipan, yang berisikan dokumen pendukung mengenai penelitian ini.

Penelitian ini menggunakan teknik *purposive sampling* untuk pemilihan sampel, *purposive sampling* adalah teknik pengambilan sampel sumber data dengan pertimbangan tertentu. Pertimbangan tertentu ini, misalnya orang tersebut yang dianggap paling tahu tentang apa yang kita harapkan, atau mungkin dia sebagai penguasa sehingga akan memudahkan peneliti menjelajahi objek situasi sosial yang diteliti. Keempat partisipan pada penelitian ini terdiri atas karakteristik yang berbeda, LS memiliki karakteristik sebagai seseorang yang memiliki ketidakpercayaan atas kemampuannya karena adanya trauma masa lalu. Lalu partisipan FMW memiliki karakteristik sebagai individu menarik diri dari lingkungan dan tidak takut untuk bersosialisasi dengan orang banyak terutama pada laki-laki, hal ini dialami serupa oleh partisipan DNS yang memiliki *trust issue* dikarenakan adanya pengalaman tidak baik mengenai laki-laki oleh karena itu ia memiliki karakteristik sikap yang tidak bisa mempercayai orang lain. Partisipan terakhir yaitu HNA pun pernah mengalami kekerasan secara verbal maupun nonverbal dari keluarganya sendiri yang berdampak pada masa ini.

Hasil

Berdasarkan analisis data yang dilakukan secara tematik tentang Psychological Well-being Mengenali Mindfulness dari Sikap Negatif ke Surplus Sikap Positif Hidup di deskripsikan tentang sikap negatif dalam diri dan bersikap positif akan hal yang dihadapi. Berikut penjelasannya.

Sikap Negatif dalam Diri

Berdasarkan hasil wawancara dan catatan harian subyek, FMW berpikir negatif ketika tubuh sedang merasa capek ataupun lelah karena banyak

berkumpul dengan orang-orang disekitar. Subyek memiliki kepribadian introvert, dan mudah merasa lelah jika menghabiskan waktu dengan banyak orang (FMW- 1.1). Jadi ketika partisipan merasa waktu yang dihabiskan dalam bersosialisasi sudah sangat banyak, energi dalam dirinya lebih cepat terkuras sehingga partisipan merasa gampang lelah ketika terlalu lama bersosialisasi (FMW-2.7). Karena hal tersebut lah partisipan merasa tidak nyaman dalam perkumpulan tersebut dan lebih memilih untuk menyendiri atau segera pergi dari tempat tersebut (FMW-2.9). Hal ini mengakibatkan partisipan sering kali terlihat sebagai sosok yang pendiam dan bersikap acuh pada orang lain (FMW-2.8), padahal partisipan hanya merasa lelah karena sudah melalui begitu banyak waktu untuk bertemu dengan orang banyak. Berdasarkan hasil wawancara dan juga studi dokumen yang dilakukan, hal tersebut sikap anti sosial yang dialami partisipan dikarenakan oleh perasaan tidakut yang berlebihan akan penilaian orang lain terhadap dirinya, sehingga partisipan berfikir untuk menghindari hal yang membuatnya tidak nyaman. Individu memiliki *self-image* tentang dirinya sendiri, baik berupa *image* yang sebenarnya, maupun *image* yang diinginkan. Subyek selalu merasa tidakut, khawatir, panik, tidak percaya diri, ceroboh dan suka menyendiri (FMW-1.26). Hal ini disebabkan oleh pengalaman masa lalu partisipan ketika melakukan kesalahan, ayahnya selalu menghukumnya (FMW-2.13). Dari sini lah timbul perasaan tidakut akan dijadikan olokan oleh orang lain ketika melakukan kesalahan (FMW-12), lalu terlalu memikirkan pandangan orang lain terhadap dirinya (FMW-2.10), dan tentu saja dari pengalamannya itu membuat partisipan berpikir bahwa orang lain mungkin akan menilainya secara negatif meskipun dia sudah melakukan yang terbaik (FMW-2.11). Dengan demikian semua *self-image* rendah yang dimiliki partisipan berasal dari luka masa lalunya, sehingga hal ini dapat mempengaruhi perilaku partisipan pada kesehariannya.

Sejak kecil DNS jarang berkomunikasi dengan orangtuanya, sehingga ia cukup tertutup dan sering memendam perasaannya tanpa bercerita pada orang tuanya. (DNS 2.24). Hal ini terjadi karena partisipan sering ditinggal sendiri oleh orang tuanya sehingga membuatnya merasa kesepian (DNS-2.33), dan juga akibat pola asuh *permissive uninvolved* yang diberikan orang tuanya (DNS-2.25), sehingga partisipan merasa bahwa segala hal yang terjadi di hidupnya bisa diselesaikan dengan baik oleh dirinya sendiri tanpa bantuan orang lain (DNS-2.32). Komunikasi buruk yang terjadi pada partisipan disebabkan oleh kurangnya kedekatan antara partisipan dengan keluarganya sedari kecil.

Seharusnya keluarga menjadi tempat pulang yang paling nyaman bagi sang anak, namun kenyataannya terasa dingin dalam hidupnya. Hal ini akan berdampak pada rasa percaya pada lawan jenis. *Trust issue* merupakan keadaan

dimana saat seseorang merasa kesulitan dalam mempercayai orang lain baik lawan jenis, orang tua, keluarga, dan teman (DNS-2.34). Subyek pernah dikecewakan dan dikhianati oleh seorang laki-laki, bahkan ayahnya membuatnya memiliki kekhawatiran akan sebuah hubungan dengan laki-laki karena perselingkuhan yang dilakukannya (DNS 2.15). Pengalaman lainnya diderita partisipan ketika mengalami pelecehan seksual yang dilakukan oleh laki-laki (DNS). Sehingga ia merasa bahwa ternyata lelaki yang selama ini ia anggap baik dan dihormatinya ternyata bisa melakukan hal buruk yang bisa mengecewakan. Akibatnya DNS lebih berhati-hati dalam menilai dan juga memilih seorang pasangan (DNS-2.14). Trust Issue yang dimiliki partisipan ini tentunya didasari oleh pengalaman tidak menyenangkan yang dialami oleh partisipan di masa lalu nya, sehingga partisipan mengalami kesulitan dalam mempercayai orang lain terutama laki-laki. Ini karena trauma masa kecil yang masih teringat di pikiran subyek membuat memori-memori yang sudah terpendam teringat kembali. Hal ini membuat rasa sakit dan rasa takut masih melekat sampai sekarang, dan masih merasa takut ketika berada di dekat ayah. (HNA-2.13). Meskipun banyak hal sudah dilalui oleh subyek trauma tersebut masih tetap melekat di pikiran. Ketika bertemu secara langsung rasa takut yang dulu pernah terjadi kembali muncul. (HNA-2.17).

Tabel 1

Perilaku Negatif Partisipan FMW

Fakta Kunci	Interpretasi
Pendiam	Sikap anti sosial
Pribadi yang tertutup	
Tidak percaya diri	<i>Self image</i> yang rendah
Ceroboh	
Khawatir terhadap pandangan orang lain	
Trauma	Tidakut ketika berada dekat ayah
Abusive Parents	

Hal serupa terjadi pada partisipan DNS yang mengalami masa lalu yang buruk dengan ayahnya sehingga kehilangan rasa kagum dan percaya pada sosok ayahnya (DNS-2.35), hingga ia pun tidak ingin ada di satu ruangan yang sama dengan ayahnya karena takut diajak bicara (DNS-2.36).

Tabel 2

Perilaku Negatif Partisipan DNS

Fakta Kunci	Interpretasi
Kedekatan yang kurang	Komunikasi buruk dengan keluarga <i>Trust Issue</i> dengan laki-laki
Perasaan canggung	
Sering memendam perasaan	
Sulit mempercayai orang lain	
Dikhianati	
Patah hati	
Perselingkuhan	

Tabel 3

Perilaku Negatif Partisipan LS

Fakta Kunci	Interpretasi
Perilaku Malas	Kebiasaan melakukan prokrastinasi akademik
Kurang eksplorasi diri	
Manajemen waktu yang buruk	
<i>Self-doubt</i> (tidak percaya pada kemampuan diri sendiri)	

Tabel 4

Perilaku Negatif Partisipan HNA

Fakta Kunci	Interpretasi
Trauma	Tidakut ketika berada dekat ayah
Sulit menerima kesalahan orang lain	
Belum berdamai dengan masa lalu	

Para partisipan mengeluarkan perilaku yang diakibatkan oleh kejadian sebelumnya yang dilakukan ayah mereka dikarenakan kejadian yang terjadi di masa kecil membuat subyek kesulitan dalam menerima trauma yang dialami, hal ini berdampak pada ingatan partisipan yang selalu terngiang-ngiang akan trauma tersebut. Seperti yang kita ketahui bahwa masa remaja merupakan masa pubertas dimana seorang anak akan lebih senang melakukan kegiatan diluar seperti bermain, daripada harus membaca ataupun belajar. Malas merupakan

faktor utama dalam hal ini. Sehingga subyek tidak pernah membaca buku yang telah dipelajari. Terlalu banyak keinginan untuk bermain dan berkumpul dengan teman-teman daripada belajar (LS-2.4). Kesenangannya tersebutlah yang menghambat partisipan dan menimbulkan rasa malas untuk mengerjakan PR (LS-2.6). Setiap orang memiliki kemampuan memahami yang berbeda-beda, partisipan tidak bisa fokus pada banyak hal, karena itulah partisipan menjadi kesulitan untuk memahami banyaknya pelajaran yang ada di sekolah sekaligus. Karena kesulitan memmanage waktu, membuat daya fokus partisipan berkurang dan menyebabkan rendahnya kapasitas otak selama pembelajaran (LS-2.2). Dengan demikian kebiasaan malas dari diri partisipan menimbulkan perilaku-perilaku negatif seperti prokrastinasi akademik, yang membuatnya selalu menunda tugas-tugasnya sebagai pelajar, hal ini juga diperkuat oleh manajemen waktu yang buruk pada diri partisipan. Sehingga kebiasaan ini menghambat diri partisipan dalam mengeksplorasi kemampuan akademik yang dimilikinya.

Implementasi Sikap Positif

Bersikap optimis dan pantang menyerah terhadap hal yang dilakukan dengan sepenuh hati. Ada yang produktif dengan melakukan bisnis kecil-kecilan yang didasari oleh rasa kesenangannya, sehingga selalu merasa percaya pasti akan ada manfaat baik yang diperoleh dari hasil usahanya (FMW - 2.1). Hal ini tentunya dipengaruhi oleh lingkungan keluarga partisipan yang memang menggeluti bidang bisnis ini yang membuat partisipan termotivasi dan selalu ingin mencoba memulai usaha (FMW-2.3). Ketika partisipan sempat mengalami kegagalan dalam berbisnis, partisipan kembali mencoba berbisnis lagi dengan menjual salad buah yang sebelumnya sempat dijual, ini dilakukan untuk menambah pemasukan partisipan (FMW-2.25). Sikap optimis ini juga dikarenakan partisipan memang menyukai bidang ini, sehingga partisipan melakukannya dengan sepenuh hati. (FMW-2.6) Dengan demikian dapat diketahui bahwa motivasi dari sikap optimis dan pantang menyerah timbul dari keterikatan antara minat dan juga bakat partisipan dalam berbisnis, terlebih partisipan berada di lingkungan yang mendukung bakat dan minatnya tersebut. Berbeda dengan hal tersebut tidak semua orang memiliki pikiran terbuka masalah yang terjadi di dalam hidupnya. Banyak yang merealisasikan sikapnya atas masalah yang terjadi dengan hal-hal yang buruk, namun tidak dengan DNS, ia memandang segala masalah yang terjadi di dalam hidupnya menjadi rasa syukur. Ia bersyukur karena dirinya bisa *survive* terhadap masalah yang telah dilaluinya (DNS - 2.7). Padahal sedari kecil DNS sering ditinggalkan bahkan dititipkan kepada tetangga nya sehingga ia jarang memiliki waktu bersama keluarga (DNS-2.23) (DNS-2.3). Namun dikarenakan adanya *lockdown* semasa

pandemi, membuatnya sadar waktu itu sangat berharga sehingga dia sebisa mungkin melakukan *quality time* dengan keluarganya (DNS-2.6). Hal inilah yang membuat partisipan merasa bahwa sebegitu berartinya kesempatan yang diberikan oleh tuhan kepada manusia untuk dapat menggunakan waktu dengan sebaik mungkin (DNS-2.8). Dari hal tersebut, diketahui bahwa partisipan sadar bahwa bersyukur atas hal yang terjadi membuatnya lebih mengerti makna hidup ini. Sehingga dapat disimpulkan partisipan memiliki *self-acceptance* dan *self-adjustment* yang baik, yang membuatnya dapat melewati permasalahan yang dialami dengan cara yang positif. Begitu pula ketika individu memiliki perasaan kaget atas pencapaian yang diperoleh yang tentunya banyak dialami oleh manusia mana pun, hal ini bisa diakibatkan karena individu tersebut merasa rendah diri atas dirinya. Seperti partisipan LS, dimana sejak SMA ia bukan murid yang rajin, ia malas membaca, jarang mengerjakan PR, namun dia bisa lulus SNMPTN di UIN Malang (L.S-2.20). Sehingga partisipan merasa kaget sekaligus senang karena tidak menyangka bisa mendapatkan hasil yang baik meskipun ia bukan termasuk anak yang teladan (L.S-2.21).

Tabel 5*Implementasi Sikap Positif*

Partisipan	Fakta Kunci	Interpretasi
FMW	Bakat dan minat	Pantang Menyerah dan Optimis
	Pengalaman yang mumpuni	
	Lingkungan yang mendukung	
	Motivasi yang tinggi	
DNS	<i>Open Minded</i> (Pikiran terbuka)	Bersyukur
	<i>self-adjustment</i> (Penyesuaian diri)	
	<i>self-acceptance</i> (Penerimaan diri)	
LS	Intelegensi yang tidak disadari	Kagum atas pencapaiannya
	Usaha yang dilakukan	
	Lulus perguruan tinggi negeri	
HNA	Tanpa pamrih (<i>altruisme</i>)	Senang membantu
	Pribadi yang bersemangat	

Selanjutnya, partisipan FMW mengalami kegagalan dalam meraih PTN di berbagai jalur, bahkan partisipan pun merasa frustrasi karena belum juga diterima di kampus mana pun (FMW-2.14). Sehingga partisipan tidak menyangka sekaligus kagum dengan usaha yang dilakukannya ketika diterima di kampus UIN Malang melalui jalur mandiri (FMW-2.15). Diketahui bahwa para partisipan terlalu fokus pada kekurangan yang dimiliki, sehingga pesimis dengan hasil yang akan diraih. Padahal kita hanya diminta untuk terus berusaha dan berdoa, untuk hasilnya kita bisa mempercayai semua nya kepada tuhan. Masa kecil seorang anak tentunya tidak lepas dari momen kelekatan dengan orang tua nya. Terlepas dari hal itu banyak sekali hal-hal menyenangkan maupun menyakitkan pada masa kecil yang akan diingat sejak kecil. Kegiatan yang dilakukan dengan orang tua bisa jadi merupakan kegiatan yang menyenangkan, seperti partisipan yang selalu tanpa pamrih untuk membantu ayahnya bekerja. Kadang kala seorang anak merasa kesal atau mungkin tidak mau jika dimintai tolong oleh orang tua untuk membantu pekerjaan, namun partisipan bersikap berbeda. Walaupun ia sering membantu ayahnya ketika dikebun (HNA-2.2) hingga membantu mencabuti rumput, ia mengerjakannya dengan riang sambil berlari- larian (HNA-2.3). Hal ini disebabkan partisipan selalu bersemangat dalam menjalani hari-hari yang dilalui. Namun hal ini membawa kebaikan tersendiri kepada partisipan, berkat pengalaman tersebut subyek dapat merawat pekarangan rumah dengan baik tanpa meminta arahan dari orang tuanya lagi.

Discussion

Mengenali Mindfulness

Mindfulness merujuk pada keadaan mental yang adaptif yang timbul dari interpretasi yang baru terhadap situasi dan lingkungan. Ketika seseorang berada dalam keadaan penuh perhatian, mereka terlibat secara aktif dalam momen saat ini dan memiliki sensitivitas terhadap konteks serta sudut pandang yang ada. Kondisi penuh perhatian bukan hanya merupakan hasil dari fokus aktif pada hal-hal baru, tetapi juga merupakan pemicu yang berkelanjutan bagi perhatian yang lebih mendalam terhadap lingkungan sekitar (Carson & Langer, 2006).

Berdasarkan hasil wawancara yang dilakukan ternyata pengalaman masa lalu sangat berpengaruh terhadap sikap seseorang saat ini. Ketika seorang anak memiliki komunikasi yang buruk dengan keluarganya itu memungkinkan terbentuknya sosok pendiam, tertutup, lelah bertemu banyak orang, terlalu khawatir akan pandangan orang lain dan acuh terhadap orang lain. *Trust issue*, rendahnya *self-image*, ketidakutan berhubungan dengan orang tua merupakan

kondisi lainnya akibat dari pengalaman masa lalu yang tidak menyenangkan. Kondisi tersebut diwujudkan pada kurangnya percaya diri, sering memendam perasaan, sulit percaya orang, sulit menerima kesalahan orang lain, dan lainnya. Beberapa partisipan memiliki kebiasaan melakukan prokrastinasi akademik, dikarenakan kurangnya kepercayaan atas kemampuan sendiri, tingginya rasa malas, sikap rendah diri, yang tentu saja hal ini sangat menghambat partisipan untuk mengeksplorasi diri. Oleh karena itu, dapat disimpulkan bahwa pengalaman masa lalu mampu menciptakan kondisi tertentu yang bisa menimbulkan adanya perilaku negatif dari individu. Sehingga menyebabkan terhambatnya perilaku positif dalam kehidupan sehari-hari.

Mulailah atau akhiri setiap hari dengan mencatat peristiwa-peristiwa penting yang terjadi pada hari itu sebagai titik awal. Melalui melihat kembali peristiwa-peristiwa tersebut, tujuannya adalah untuk mendapatkan wawasan baru dan perspektif baru terhadap apa yang telah terjadi. Latihan dalam merenungkan peristiwa dan situasi dengan kesadaran penuh dalam retrospeksi akan meningkatkan kemampuan untuk mengalami peristiwa dan situasi dengan kesadaran saat itu terjadi. Menulis jurnal juga dapat membantu seseorang untuk mengamati pola dan arah dalam hidup mereka, yang pada gilirannya dapat meningkatkan penerimaan terhadap diri sendiri (Carson & Langer, 2006).

Sikap pantang menyerah yang didukung oleh optimisme dan kebahagiaan dalam membantu, rasa kagum terhadap pencapaian, dan kesediaan untuk tetap bersyukur dapat memberikan dampak positif pada pribadi seseorang. Banyak sekali kejadian menyenangkan ataupun menyakitkan ketika masa kecil yang akan dikenang sejak kecil. Dari data yang diperoleh berdasarkan wawancara dan juga studi dokumentasi dapat disimpulkan bahwa perilaku yang dilakukan partisipan bersama orang tua salah satu perilaku yang menyenangkan. Hal ini membuat partisipan bersemangat dalam menjalani kehidupannya dan juga membawa kebaikan dalam kehidupannya. Partisipan merasa bingung dengan kebiasaannya sendiri bisa menjadi individu yang baik dari sebelumnya, hal ini pun partisipan memiliki perasaan kaget atas pencapaiannya yang diperoleh atas kejadiannya yang banyak dialami. Dari hal semua itu, banyak sekali bersyukur atas bisa mengerti makna hidupnya, bisa disimpulkan partisipan memiliki *self-acceptance* dan *self-adjustment* yang baik. Diketahui ternyata motivasi dari *self-acceptance* dan *self-adjustment* timbul dari keterikatan antara minat dan juga bakat partisipan dalam kehidupannya, terlebih partisipan berada di lingkungan yang mendukung bakat dan minatnya tersebut.

Perbandingan Riset Psychological Well-Being

Kesejahteraan psikologis merujuk pada kondisi seseorang yang tidak

hanya terbebas dari tekanan atau masalah mental, tetapi juga mencakup keadaan mental yang dianggap sehat dan dapat berfungsi secara optimal (Savitri & Listiyandini, 2017). Ryff (1995) menggunakan istilah kesejahteraan psikologis untuk menggambarkan pencapaian kriteria fungsi psikologi yang positif. Dalam penelitiannya, mereka mengidentifikasi enam dimensi utama dari kesejahteraan psikologis, yaitu tingkat kualitas hubungan positif individu dengan orang lain, kemampuan individu dalam menerima diri sendiri, memiliki tujuan hidup yang jelas, kemampuan untuk tumbuh secara personal, keterampilan dalam mengendalikan lingkungan dengan efektif, dan menjadi individu yang mandiri.

Megawati dan Herdiyanto (2016) menemukan bahwa terdapat korelasi positif antara kesejahteraan psikologis dengan perilaku prososial. Ini berarti bahwa tingkat kesejahteraan psikologis yang tinggi sering kali diikuti oleh tingginya tingkat perilaku prososial. Temuan ini mengisyaratkan bahwa kondisi kesejahteraan psikologis yang baik pada remaja tercermin dalam optimalisasi fungsi pada seluruh aspek perkembangan psikologis, termasuk memiliki perasaan dan emosi yang positif tentang diri sendiri, kemampuan dalam menyelesaikan masalah, serta memiliki hubungan sosial yang sehat dan terhubung dengan orang lain.

Penelitian ini diharapkan menambah keilmuan dan sekaligus dapat mengingat fenomena sosial di masyarakat, khususnya pada kalangan mahasiswa yang belum bisa berdamai dengan masa lalu. Cara mencegah atau cara menanggulangi sikap negatif dari masa lalu merupakan pertanyaan yang beredar di masyarakat. Penelitian ini menemukan sudut pandang yang unik tentang sikap negatif sebagai dampak dari masa lalu. Solusi dari permasalahan tersebut adalah berdamai dengan masa lalu serta memahami tentang tujuan hidup. Konsep yang dapat didapatkan dari solusi tersebut adalah pengalaman yang pernah dilalui merupakan guru kehidupan yang terbaik bagi seseorang.

Berdasarkan penelitian tentang sikap positif dan negatif sebagai dampak dari masa lalu dapat dikemukakan implikasi praktis sebagai berikut. Ternyata keempat partisipan dalam penelitian ini menunjukkan bahwa pengalaman masa lalu dapat berpengaruh terhadap sikap seseorang. Menurut Snyder di dalam (Ramadhani et al., 2016) mengatidakan Sikap positif dan negatif bukan hanya merupakan ketiadaan penderitaan, namun dampak dari masa lalu meliputi keterikatan aktif dalam dunia, memahami arti dan tujuan hidup, dan hubungan seseorang dalam objek ataupun orang lain. Implikasi dari penelitian ini didasarkan pada temuan-temuan yang telah didapatkan. Sikap seseorang akan terbentuk dari pengalaman-pengalaman baik dan buruk, kemudian pengalaman tersebut diproyeksikan menjadi motivasi bagi dirinya untuk mencapai hal yang

positif kedepannya. Apapun pencapaian yang didapat akan memberikan apresiasi terhadap dirinya serta mendapat dorongan internal sendiri yang begitu kuat yang dapat berupa sikap pantang menyerah dan optimis terhadap hasil yang akan diraih dan juga mensyukuri hal-hal yang terjadi. Sikap ini juga dapat muncul ketika seseorang dapat mengembangkan dirinya dengan baik, yang ditandai dengan perasaan damai hatinya (berdamai dengan masa lalu), serta fokus berusaha dan mengembangkan potensi diri. Dari beberapa pendapat diatas maka dapat disimpulkan bahwa sikap penerimaan diri merupakan sikap positif terhadap diri sendiri dan masa lalu individu yang bersangkutan. Menggambarkan evaluasi diri yang positif, kemampuan mengakui aspek diri sendiri, dan memiliki *self-acceptance* dan *self-adjustment* yang baik, yang membuatnya dapat melewati permasalahan yang dialami dengan cara yang positif.

Kesimpulan

Pengalaman menyenangkan bisa diproyeksikan dengan perilaku - perilaku positif pada masa kini maupun masa mendatang, begitu pula sebaliknya. Pengalaman menyedihkan bisa menampilkan perilaku-perilaku negatif kedepannya, namun tentu tidak selalu negatif, jika individu tersebut memiliki kesadaran akan dirinya. Dari banyaknya pengalaman menyedihkan bisa juga menghasilkan perilaku yang positif. Bagaimana ia bisa menerima masalah yang dihadapi, hingga bagaimana individu bisa mengubah hal negatif yang disadari maupun tidak sadari itu menjadi sesuatu yang positif. Sebagaimana seperti yang telah ditemukan, para partisipan disini banyak sekali mengalami masa lalu terkait hal-hal yang sulit dibahas mengakibatkan adanya beberapa sikap positif maupun perilaku negatif muncul, seperti kehilangan kepercayaan pada orang lain, *egocentrism*, tidak mempercayai diri sendiri, tertutup, suka menyendiri, dan memiliki perasaan tidakut akan seseorang. Namun, dibalik perilaku negatif tersebut, banyak sekali hal-hal yang bisa menimbulkan perilaku positif. Diantara hal tersebut seperti bisa menerima diri sendiri, bisa melakukan refleksi diri, mencoba berdamai dengan masa lalu, dan hal inilah yang nantinya akan menimbulkan perilaku-perilaku yang positif. Misalnya, lebih menghargai kehidupan, menghargai potensi yang dimiliki, keinginan untuk upgrade diri menjadi lebih baik, dan merasa waktu di dunia ini harus dihabiskan dengan hal - hal yang baik.

Peneliti mengakui tulisan ini masih memiliki banyak keterbatasan dalam proses penulisannya, terlebih terkait data partisipan yang berhubungan dengan penelitian ini. Sehingga hasil data ataupun informasi yang diperoleh dirasa masih belum maksimal. Namun kami mampu menjadikan catatan masa lalu para

partisipan sebagai data pendukung dari hasil wawancara dan observasi yang peneliti lakukan. Untuk penelitian selanjutnya diharapkan bisa mengambil data lebih banyak melalui wawancara mendalam dengan partisipan dan juga individu disekitar lingkungan partisipan sehingga informasi yang diperoleh lebih beragam. Dari keberagaman tersebut diharapkan pula hasil temuan baru mengenai faktor yang mempengaruhi *psychological well-being* seseorang selain *mindfulness*.

Referensi

- Agustang, A., Shermina Oruh, S., Theresia, M., A, A. T. P., Asrifan, A., Makassar, U. N. M., Makassar, U., & Makassar, U. (n.d.). *Kesejahteraan psikologis atlet*.
- Astanina, N. B. (2016). Belief in a just world as a correlate of psychological well-being. In *Clinical Psychology and Special Education* (Vol. 5, Issue 4, pp. 26–38). <https://doi.org/10.17759/cpse.2016050402>
- Awaliyah, A., & Arruum Listiyandini, R. (2018). Pengaruh rasa kesadaran terhadap kesejahteraan psikologis pada mahasiswa. *Journal Psikogenesis*, 5(2), 89–101. <https://doi.org/10.24854/jps.v5i2.498>
- Carson, S. H., & Langer, E. J. (2006). Mindfulness and self-acceptance. *Journal of Rational - Emotive and Cognitive - Behavior Therapy*, 24(1), 29–43. <https://doi.org/10.1007/s10942-006-0022-5>
- Chen, H. T., & Li, X. (2017). The contribution of mobile social media to social capital and psychological well-being: Examining the role of communicative use, friending and self-disclosure. *Computers in Human Behavior*, 75, 958–965. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2017.06.011>
- Halim, C. F., & Dariyo, A. (2017). Hubungan psychological well-being dengan loneliness pada mahasiswa yang merantau. *Journal Psikogenesis*, 4(2), 170–181. <https://doi.org/10.24854/jps.v4i2.344>
- Lipkus, I. M., Dalbert, C., & Siegler, I. C. (1996). The importance of distinguishing the belief in a just world for self versus for others: Implications for psychological well-being. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 22(7), 666–677. <https://doi.org/10.1177/0146167296227002>
- Marinda, L. (2020). Teori Perkembangan kognitif Jean Piaget dan problematikanya pada anak usia sekolah dasar. *An-Nisa' : Jurnal Kajian Perempuan Dan Keislaman*, 13(1), 116–152. <https://doi.org/10.35719/annisa.v13i1.26>
- Megawati, E., & Herdiyanto, Y. K. (2016). Hubungan antara perilaku prososial dengan psychological well-being pada remaja. *Jurnal Psikologi Udayana*, 3(1), 132–141. <https://doi.org/10.24843/jpu.2016.v03.i01.p13>

- Pellerin, N., & Raufaste, E. (2020). Psychological resources protect well-being during the COVID-19 pandemic: A Longitudinal study during the french lockdown. *Frontiers in Psychology, 11*, 590276.
<https://doi.org/10.3389/fpsyg.2020.590276>
- Ramadhani, T., Djunaedi, & S, A. S. (2016). Kesejahteraan psikologis (psychological well-being) siswa yang orang tuanya bercerai. *Jurnal Bimbingan Konseling, 5*(1), 108–115.
<https://doi.org/http://journal.unj.ac.id/unj/index.php/insight/article/view/1638/1287>
- Ratna Nimatul Rohma, & Ahmad Maujuhan Syah. (2021). Psychological well-being pada wanita. *Conseils : Jurnal Bimbingan Dan Konseling Islam, 1*(1), 21–30. <https://doi.org/10.55352/bki.v1i1.93>
- Ryff, D. C. (1995). Gratitude in adult life. *Current Directions in Psychological Science, 4*(4).
- Šakan, D., Žuljević, D., & Rokvić, N. (2020). The role of basic psychological needs in well-being during the COVID-19 outbreak: A self-determination theory perspective. In *Frontiers in Public Health* (Vol. 8).
<https://doi.org/10.3389/fpubh.2020.583181>
- Savitri, W. C., & Listiyandini, R. A. (2017). Mindfulness dan kesejahteraan psikologis pada remaja. *Psikohumaniora: Jurnal Penelitian Psikologi, 2*(1), 43.
<https://doi.org/10.21580/pjpp.v2i1.1323>
- Triwahyuningsih, Y. (2017). Kajian meta-analisis hubungan antara self esteem dan kesejahteraan psikologis. *Buletin Psikologi, 25*(1).
<https://doi.org/10.22146/buletinpsikologi.9382>
- Wardi, R. A., & Ningsih, Y. T. (2021). Kontribusi self-compassion terhadap pembentukan psychological well-being (Kesejahteraan Psikologis): Sebuah studi literatur. *Jurnal Reset Psikologi, 1*(1), 1–12.

This page is intentionally left blank