**PELATIHAN *MINDFULNESS* UNTUK MENINGKATKAN**

**KESEJAHTERAAN SUBJEKTIF PADA IBU**

**SEBAGAI ORANG TUA TUNGGAL**

**NASKAH PUBLIKASI**

Diajukan kepada :

Program Magister Profesi Universitas Mercu Buana Yogyakarta

Sebagai salah satu syarat untuk mencapai derajat Strata Dua (S2)

Minat Utama Psikologi Klinis



Diajukan oleh:

Khadijah Amaliah

15511074

**PROGRAM STUDI MAGISTER PSIKOLOGI PROFESI**

**FAKULTAS PSIKOLOGI**

**UNIVERSITAS MERCU BUANA YOGYAKARTA**

**2020**

PELATIHAN *MINDFULNESS* UNTUK MENINGKATKAN KESEJAHTERAAN SUBJEKTIF PADA IBU SEBAGAI ORANG TUA TUNGGGAL

**1 2**

**Khadijah Amaliah, Sri Muliati Abdullah**

123

Fakultas Psikologi Universitas Mercu Buana Yogyakarta, Jl. Ring Road Utara, Ngropoh, Condongcatur,

Depok, Sleman, Daerah Istimewa Yogyakarta

*1* [*khadijahamaliahh@gmail.com*](mailto:khadijahamaliahh@gmail.com)

*2*[*srimuliati@mercubuana-yogya.ac.id*](mailto:srimuliati@mercubuana-yogya.ac.id)

**Abstract**

*This study aims to measure the effectiveness of mindfulness exercises on the level of subjective well-being of the single mothers. The method used in this study was a pretest-postest control group design. The data test instrument used in this study was the PANAS-X scale, SWLS, MAAS, observation, and interviews. The data analysis used in this study used the Mann Whitney-U and the Wilcoxon T-Test. Z value of -1.051 and a significance of 0.293 (p> 0.05). The mean value during the pre-test in the experimental group was 30.00 and the mean value during the pre-test in the control group was 31.00. The results of the difference test between the post test in the experimental group that was given treatment in the form of mindfulness training and the post test in the control group that was not given treatment, it showed that there was a difference in the level of welfare with a Z value of -2.619 with a significanceof 0.009 (p <0.05). Based on the results of the subjective welfare score, it shows that the post- test subjective welfare score in the experimental group after being given mindfulness training is higher with a mean value of 60.20 when compared to the post-test subjective well-being score in the control group that was not given mindfulness training with a mean value of 29.20. This suggests that mindfulness training can improve the subjective well-being of the single mothers.*

***Keywords:*** *Mindfulness Training, Subjective Well-Being, Single Mothers*

**Abstrak**

*Penelitian ini bertujuan untuk mengukur efektifitas latihan mindfulness terhadap tingkat kesejahteraan subjektif pada ibu sebagai orang tua tunggal. Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah pretest-posttest control group design. Instrumen tes data yang digunakan dalam penelitian ini adalah skala PANAS-X, SWLS, MAAS, observasi, dan wawancara. Analisis data yang digunakan dalam penelitian ini menggunakan Mann Whitney-U dan Wilcoxon T-Test. Nilai Z sebesar -1,051 dan signifikansi 0,293 (p > 0,05). Nilai mean saat pre test pada kelompok ekperimen sebesar 30,00 dan nilai mean saat pre test pada kelompok kontrol sebesar 31,00. Hasil uji beda antara post test pada kelompok ekperimen yang diberikan perlakuan berupa pelatihan mindfulness dan post test pada kelompok kontrol yang tidak diberikan perlakuan menunjukkan ada perbedaan tingkat kesejahteraan subjektif dengan nilai Z sebesar -2,619 dengan signifikansi 0,009 (p < 0,05). Berdasarkan hasil skor kesejahteraan subjektif menunjukkan bahwa skor kesejahteraan subjektif post test pada kelompok ekperimen setelah diberikan pelatihan mindfulness lebih tinggi dengan nilai mean sebesar 60,20 jika dibandingkan dengan skor post test pada kelompok kontrol yang tidak diberikan pelatihan mindfulness dengan nilai mean sebesar 29,20. Hal ini menunjukkan bahwa latihan mindfulness dapat meningkatkan kesejahteraan subjektif pada ibu sebagai orang tua tunggal*

***Kata Kunci****: Pelatihan Mindfulness, Kesejahteraan Subjektif, Ibu Sebagai Orang Tua Tunggal*

**Pendahuluan**

Setiap individu pasti menginginkan keluarga yang harmonis. Keluarga harmonis yang dimaksud adalah keluarga yang memiliki anggota keluarga yang saling memahami dan menghargai satu sama lainnya, saling melengkapi kekurangan dari peran anggota keluarga yang lainnya. Adapun peran dari masing-masing anggota di dalam keluarga tersebut adalah ibu, ayah dan anak. Namun tidak semua peran yang orang tua inginkan bisa orang tua dapatkan.

Seperti halnya menjadi seorang suami atau istri yang sudah berperan sebagai orang tua, pasti tidak menginginkan menjadi orang tua tunggal. Seperti yang dijelaskan oleh Adiratna (2014), keluarga merupakan sekumpulan orang yang terdiri dari orangtua dan anak, yang memiliki tujuan untuk hidup bahagia dengan cara berbagi kasih sayang, perhatian, kebahagiaan dan kesedihan. Namun, tidak semua orang memiliki keluarga yang utuh.

Fenomena ibu sebagai orang tua tunggal di Indonesia semakin meningkat. Di Indonesia, keluarga orang tua tunggal dengan ibu sebagai orang tua tunggal memiliki jumlah persentase yang besar dengan 80 persen dari 24 persen kepala keluarga perempuan

merupakan ibu tunggal (Badan Pusat Statistik, 2015).

Terdiri dari 11.168.460 (5,8%) penduduk Indonesia berstatus janda, sedangkan 2.786.460 (1,4%) berstatus duda dari jumlah keseluruhan penduduk Indonesia sebanyak 191.709.144 jiwa, di tahun yang sama untuk wilayah Provinsi Jawa Tengah menunjukkan ada

1.801.120 (6,7%) berstatus janda, dan

419.540 (1,6%) berstatus duda dari jumlah keseluruhan penduduk sebanyak

26.842.005 juta jiwa. Kota Surakarta sendiri terdapat 27.262 (6,4%) berstatus janda, dan sebanyak 6.926 (1,6%) berstatus duda dari jumlah keseluruhan penduduk sebanyak 425.391 jiwa. Jika melihat ke wilayah yang lebih sempit lagi yaitu Kecamatan Banjarsari di kota Surakarta pada tahun 2010 memiliki jumlah janda sebanyak 11.695 (6,6%), sedangkan yang berstatus duda sebanyak 4.785 (2,7%) dari jumlah keseluruhan penduduk sebanyak 177.208 jiwa (Badan Pusat Statistik, 2010).

Seorang ibu sebagai orang tua tunggal menghadapi tekanan dari berbagai permasalahan, sehingga tidak jarang membuat seorang ibu sebagai orang tua tunggal memiliki tingkat emosi menyenangkan yang sangat rendah, cenderung memiliki perasaan yang sensitif, dan kesadaran berfikir yang negatif karena menyandang status janda*.* Mengalami hal tersebut menjadikan ibu

sebagai orang tua tunggal seseorang yang tidak dapat merasakan kepuasan, kebahagiaan dan kesejahteraan subjektif dalam hidupnya.

Kesejahteraan subjektif dapat diartikan sebagai penilaian individu terhadap kehidupannya yang meliputi penilaian kognitif mengenai kepuasan hidup dan penilaian afektif mengenai mood dan emosi seperti perasaan emosional positif dan negatif (Eddington dan Shuman, 2008). Sedangkan menurut Shin & Jhonson (dalam Diener, 2000) kesejahteraan subjektif didefinisikan sebagai penilaian global kualitas hidup individu menurut kriteria yang telah dipilih individu tersebut.

Kesejahteraan subjektif kerap dinilai sangat penting karena berkaitan erat dengan kondisi-kondisi positif yang membantu seseorang menjalankan fungsinya secara optimal (Carr, 2004). Kesejahteraan subjektif dipercaya dapat membuat seseorang mencapai kesehatan mental, kesehatan fisik, serta memiliki *coping* yang lebih baik, dan hidup lebih panjang (Lyubomirsky, Sheldon & Schkade, 2005).

Kesejahteraan subjektif sangat dibutuhkan dalam menjalani kehidupan, karena menurut beberapa ahli kesejahteraan subjektif merupakan kebutuhan universal umat manusia dan menjadi kebutuhan yang mendesak seiring dengan makin kompleksnya masalah yang dihadapi manusia pada abad modern ini (Diener, 2000). Cara individu memandang kehidupannya dapat dilakukan secara kognitif yakni dalam bentuk kepuasan hidup maupun secara afektif dalam bentuk suasana hati dan reaksi emosi yang menyenangkan ataupun yang tidak menyenangkan (Diener & Tov, 2007).

Saat individu merasakan afek positif, bahagia dengan hidupnya (kesejahteraan subjektif tinggi) maka individu tersebut cenderung akan

menolong orang lain, lebih fleksibel dalam berfikir dan mempunyai solusi untuk memecahkan permasalahan (Snyeder & Lopez, 2002). Agar tidak mudah dipengaruhi oleh afek negatif yang sebelumnya diolah oleh pikiran terhadap dirinya maka penting untuk meningkatkan kesadaran kognitif. Apabila secara kognitif dan emosional dapat dikendalikan secara sadar maka ibu sebagai orang tua tunggal akan mampu sepenuhnya memahami nilai- nilai dan keyakinan dirinya serta dapat mengetahui dampak dan pengaruh dari pikiran dan emosinya (Lynn, 2000).

Banyak filsuf dan ilmuwan yang telah mendefinisikan kesejahteraan subjektif. Diener (2000) kemudian mengelompokkannya menjadi tiga kategori. Pertama, kesejahteraan subjektif bukanlah pernyataan subjektif tetapi merupakan beberapa keinginan berkualitas yang ingin dimiliki setiap orang. Kedua, kesejahteraan subjektif merupakan sebuah penilaian secara menyeluruh dari kehidupan seseorang yang merujuk pada berbagai macam kriteria. Ketiga, kesejahteraan subjektif mempertimbangkan perasaan positif yang lebih besar dibandingkan dengan perasaan negatif.

Kesejahteraan subjektif dimaknai sebagai evaluasi kehidupan (*life evaluation*) yang dirasakan seseorang terhadap aspek kehidupan tertentu maupun kehidupannya secara keseluruhan dengan juga mempertimbangkan perasaan (*affect*) yang mencakup pengalaman emosional yang dialami, dan eudaimonia (*flourishing/eudaimonic*) yang mengacu pada fungsi psikologi seseorang yang dapat berjalan dengan baik (OECD, 2013).

Kesejahteraan subjektif tersusun dari beberapa komponen utama, yaitu kepuasan hidup, adanya afek positif (*mood* dan emosi yang menyenangkan),

dan ketiadaan afek negatif (*mood* dan emosi yang tidak menyenangkan) (Eddington & Shuman, 2005). Ketiga komponen utama ini memiliki korelasi dan keterkaitan satu sama lain. Akan tetapi, tiap-tiap komponen menyediakan informasi unik mengenai kualitas subjektif kehidupan seseorang (Diener, Scollon, & Lucas, 2003). Afek positif dan afek negative tergolong ke dalam komponen afektif, sedangkan kepuasan hidup tergolong ke dalam komponen kognitif.

Peneliti juga melakukan wawancara dengan 5 ibu sebagai orang tua tunggal di kota Pekanbaru yang mengalami kesejahteraan subjektif rendah. Problematika secara afektif seperti perasaan emosional negatif yang dirasakan oleh ibu sebagai orang tua tunggal di Pekanbaru saat ini adalah ibu sebagai orang tua tunggal selalu merasa takut mendapat cibiran dari lingkungan tempat tinggal dan lingkungan bekerja. Ibu sebagai orang tua tunggal selalu merasa mendapatkan tekanan batin setiap harinya, selain itu ibu sebagai orang tua tunggal juga mudah tersinggung, mudah marah dan mudah merasa sedih karena status yang ibu sebagai orang tua tunggal dapatkan. Banyaknya menghadapi tekanan membuat ibu sebagai orang tua tunggal merasa putus asa.

Mendapatkan permasalahan secara aspek kognitif, dan aspek afektif dan mempengaruhi hubungan sosial ibu sebagai orang tua tunggal, sehingga membuat ibu sebagai orang tua tunggal merasa tidak puas terhadap kehidupannya dan ibu sebagai orang tua tunggal pun belum dapat mensejahterakan kehidupannya secara subjektif, ibu sebagai orang tua tunggal juga belum dapat memiliki perasaan positif yang lebih besar dari pada perasaan negatif.

Seperti yang dipaparkan di atas, ibu sebagai orang tua tunggal mengalami status hubungan bercerai dan berpisah dengan pasangannya sehingga ibu sebagai orang tua tunggal banyak mengalami dampak negatif dari peristiwa tersebut sehingga membuatnya sulit dalam melakukan penerimaan yang menyebabakan terjadinya penurunan tingkat kesejahteraan subjektif dalam hidup ibu sebagai orang tua tunggal (Torges & Nolen-Hoeksema 2008). Pada awalnya kesejahteraan subjektif dianggap sebagai trait yang stabil, namun ada faktor-faktor yang mempengaruhi peningkatan dan penurunan kesejahteraan subjektif*,* seperti kepribadian, pekerjaan dan status pernikahan (Diener, Lucas & Oishi, 2005).

Perceraian atau perpisahan dalam rumah tangga dianggap mampu menurunkan kesejahteraan subjektif karena termasuk bagian dari status pernikahan. Ketika seseorang mengalami perpisahan dalam rumah tangga sehingga menjadi ibu sebagai orang tua tunggal maka ia akan merasa gagal dan ibu sebagai orang tua tunggal dianggap menjadi tidak lebih sejahtera dibandingkan dengan orang yang memiliki pasangan hidup.

Seperti pada penelitian yang dilakukan Sano dan Mailany (2013) dengan cara observasi yang dilakukan di Sijunjung pada bulan Februari 2011, fenomena yang sangat tampak di Sijunjung yaitu banyaknya ibu sebagai orang tua tunggal yang disebabkan perceraian dan kematian. Permasalahan yang kemudian muncul yaitu persoalan ekonomi, karena kebutuhan keluarga yang biasanya ditanggung bersama, sekarang harus dicukupi seorang diri oleh ibu demi kelangsungan hidup anak- anaknya. Pada penelitian tersebut peneliti melakukan wawancara pada tiga orang ibu sebagai orang tua tunggal*,*

dengan temuan bahwa ibu sebagai orang tua tunggal semua menghadapi kesulitan ekonomi setelah ditinggal oleh pasangannya, namun ketiga ibu sebagai orang tua tunggal tersebut tetap berusaha dan bertahan demi kelangsungan hidup atau pendidikan anak-anaknya. Meski banyak ibu sebagai orang tua tunggal yang mengalami kesulitan dan harus berusaha keras memenuhi kebutuhan anak anaknya namun kesejahteraan bukan hanya diukur dari materi saja.

Banyak cara yang dapat dilakukan untuk untuk meningkatkan kesejahteraan subjektif, menurut Germer, Siegel, & Fulton, (2005), Emmons & McCullough (2003) yaitu : *Mindfulness Based Stress Therapy* (MBST). Pendekatan ini membantu ibu sebagai orang tua tunggal agar memiliki kesadaran dan tidak bersikap reaktif akan apa yang terjadi saat ini. Praktek *mindfulness* adalah sebuah cara untuk memaknai peristiwa baik positif, negatif, maupun netral sehingga mampu mengatasi perasaan tertekan dan menimbulkan kesejahteraan diri (Germer, Siegel, & Fulton, 2005). Perasaan tertekan tersebut merupakan afek negatif sebagai ciri rendahnya kesejahteraan subjektif yang dimiliki, artinya dengan praktek *mindfulness* dapat membantu mengatasi perasaan tertekan menjadi perasaan yang lebih bahagia.

Selain itu, Kabat-Zinn (2003) juga menegaskan bahwa praktek *mindfulness* dapat meningkatkan regulasi emosi. Artinya dengan melakukan pelatihan *mindfulness*, ibu sebagai orang tua tunggal akan memiliki kesadaran yang benar terkait peristiwa yang dapat menimbulkan respon terhadap munculnya emosi negatif ibu sebagai orang tua tunggal. Kesadaran dan pemahaman yang benar terhadap peristiwa membantu mengurangi reaksi yang bersifat emosional dan spontan

terhadap peristiwa yang memungkinkan akan memunculkan emosi negatif (Kabat-Zinn, 2003).

Berbagai penelitian lain terkait teknik *mindfulness* dapat meningkatkan kesejahteraan subjektif salah satunya dilakukan oleh (Kirby, 2007), menurutnya setelah individu menjadi sadar maka akan lebih mudah untuk melepaskan diri dari hal negatif dan membantu menurunankan siklus negatif dari pemikiran yang berkontribusi terhadap kecemasan, stres dan suasana hati yang rendah. Menurutnya hanya dengan mengakui, menyadari dan menerima pemikiran tersebut maka akan memberikan rasa mendalam dan mendapatkan kembali kontrol dari pikiran yang terlalu sibuk dengan tekanan stres (Kirby, 2007).

Pendapat tersebut diperkuat oleh penelitian yang dilakukan oleh Carmody & Bear (2007) yang melihat bahwa dengan praktek *mindfulness* dalam keseharian dapat meningkatkan kemampuan dalam menyadari gejala- gejala gangguan psikologi dan kesejahteraan fisik yang mengganggu. Selain itu, penelitian yang dilakukan oleh Afandi (2007) menjelaskan bahwa reaksi stress pada subjek yang berwujud pada gejala kognitif juga mengalami pengurangan. Dalam hal ini reaksi stress yang dialami berwujud dalam bentuk tidak mampu untuk konsentrasi, melamun dan pikirannya menjadi kacau. Pengurangan reaksi stress tersebut terjadi karena lobus frontalis yang dipengaruhi oleh gelombang otak alpha melalui thalamus mampu membantu seseorang dalam memfokuskan perhatian, menciptakan kesadaran yang stabil sehingga memiliki orientasi yang benar terhadap lingkungan. Sebelum mengikuti pelatihan mindfulness, subjek menunjukkan sikap marah tak terkendali, tidak memiliki kepercayaan pada orang lain, menyalahkan keadaan,

suka tidak acuh tak acuh. Setelah mengikuti pelatihan *mindfulness* subjek mampu memaafkan kesalahan orang lain dan mulai memiliki kepercayaan dengan orang lain.

Oleh karena itu, penelitian ini bertujuan untuk mengetahui efektivitas pelatihan *mindfulness* terhadap tingkat kesejahteraan subjektif pada ibu sebagai orang tua tunggal. Selanjutnya hipotesis dalam penelitian ini yaitu ada perbedaan tingkat kesejahteraan subjektif pada ibu sebagai orang tua tunggal antara kelompok eksperimen yang mendapatkan perlakuan berupa pelatihan *mindfulness* dan kelompok kontrol yang tidak mendapatkan perlakuan. Pada kelompok eksperimen skor kesejahteraan subjektif setelah diberikan perlakuan berupa pelatihan *mindfulness* lebih tinggi jika dibandingkan dengan kelompok kontrol yang tidak diberikan perlakuan. Selanjutnya, hipotesis kedua dalam penelitian ini yaitu ada perbedaan tingkat kesejahteraan subjektif pada ibu sebagai orang tua tunggal antara sebelum dan sesudah diberikan pelatihan *mindfulness.* Skor kesejahteraan subjektif setelah mendapatkan pelatihan *mindfulness* lebih tinggi daripada sebelum mendapatkan pelatihan *mindfulness*.

Penelitian ini diharapkan dapat memperkaya khasanah ilmu pengetahuan dan memberikan sumbangan bagi pengembangan ilmu psikologi, khususnya dalam bidang psikoterapi, psikologi kesehatan, serta pengembangan secara teoritis tentang pelatihan *mindfulness* untuk meningkatkan kesejahteraan subjektif. Selain itu, juga dapat menjadi acuan bagi praktisi di bidang psikologi untuk menjadikan pelatihan *mindfulness* sebagai salah satu intervensi untuk meningkatkan kesejahteraan subjektif

bagi orang yang mengalami kesejahteraan subjektif rendah.

**Metode Penelitian**

Penelitian ini menggunakan desain penelitian eksperimen. Rancangan dalam penelitian ini adalah *pretest- postest control group design.* Setiap masing-masing kelompok melibatkan ibu sebagai orang tua tunggal yang mengalami kesejahteraan subjektif rendah. Pada kelompok eksperimen, ibu sebagai orang tua tunggal yang mengalami kesejahteraan subjektif rendah akan diberikan *pre test* sebelum perlakuan dan akan diberikan *post test* setelah perlakuan, selanjutnya akan diberikan *follow up*. Sedangkan pada kelompok kontrol, ibu sebagai orang tua tunggal yang mengalami kesejahteraan subjektif rendah diberikan *pre test* dan *post test* tanpa diberi perlakuan, selanjutnya diberikan *follow up*. Pembagian kelompok eksperimen dan kelompok kontrol dilakukan dengan proses *random assignment* setelah *pre test*, dengan cara mengundi peserta yang berada dalam kategori rendah dan sedang untuk menjadi kelompok eksperimen (KE) dan kelompok kontrol (KK). Perlakuan yang akan diberikan berupa pelatihan *mindfulness*. Adapun bentuk rancangan tersebut sebagai berikut:

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | KE | Y1 | X | Y2 | Y3 |
| RA | KK | Y1 | -X | Y2 | Y3 |

*Gambar 1 Desain Penelitian*

Keterangan:

KE : Kelompok eksperimen KK : Kelompok kontrol

Y1 : Pengukuran sebelum perlakuan Y2 : Pengukuran setelah perlakuan Y3 : *Follow up*

X : Diberi perlakuan

-X : Tidak diberi perlakuan RA : *Random Assignment*

Pemberian perlakuan berupa pelatihan *mindfulness* dalam penelitian ini akan dilakukan secara online. Menurut Goss & Anthony (2003) secara umum dengan aplikasi metode terapi jarak jauh, kelompok online memiliki potensi untuk melayani partisipan yang tidak dapat berpartisipasi dalam tatap muka. Penelitian ini dilakukan secara online dikarenakan adanya pandemi covid 19 sehingga tidak mendukung untuk dilakukan pelatihan secara tatap muka.

Penelitian ini akan menggunakan video konferensi berupa aplikasi *Zoom* sebagai media untuk pemberian perlakuan pada subjek penelitian. Subjek penelitian akan menerima informasi terlebih dahulu mengenai proses pelatihan yang akan diberikan.

Subjek dalam penelitian ini adalah ibu sebagai orang tua tunggal yang memiliki skor kesejahteraan subjektif dengan kategori sedang dan rendah, belum pernah mengikuti terapi atau pelatihan *mindfulness* sebelumnya, tidak sedang mengikuti konseling atau psikoterapi, dan bersedia secara sukarela mengikuti penelitian dengan bukti mengisi lembar *informed consent.*

Subjek dalam penelitian ini berjumlah 10 subjek yang terdiri dari 5 subjek untuk kelompok eksperimen dan

5 subjek untuk kelompok kontrol. Peneliti memperoleh subjek dalam penelitian ini berdasarkan mengumpulkan data dari lingkungan setempat. Selanjutnya, peneliti melakukan proses *screening* untuk mendapatkan subjek penelitian dengan mendatangi satu per satu rumah ibu sebagai orang tua tunggal. Peneliti melakukan *screening* selama 3 hari dan mendapatkan 19 subjek orang yang mengalami kesejahteraan subjektif sedang dan rendah. Kemudian peneliti mengolah data yang diperoleh dari hasil

*screening* dan ditemukan sebanyak 16 subjek yang memiliki kesejahteraan subjektif pada kategori rendah, dan 3 subjek yang memiliki kesejahteraan subjektif pada kategori sedang

Selanjutnya, peneliti menghubungi satu per satu calon subjek yang memiliki kesejahteraan subjektif rendah dan sedang dengan mendatangi rumahnya untuk menanyakan kesediaan mereka menjadi subjek penelitian ini. Berdasarkan 19 subjek yang dihubungi, hanya terdapat 10 subjek yang bersedia untuk menjadi subjek dalam penelitian ini. Oleh karena itu, dalam penelitian ini hanya terdapat 10 subjek yang kemudian dibagi menjadi 5 subjek kelompok eksperimen dan 5 subjek kelompok kontrol.

Pada penelitian ini pengukuran dilakukan dengan menggunakan 2 alat ukur yaitu skala kesejahteraan subjektif terdiri dari *SWSL* (*Satisfaction with Life Scale*) digunakan untuk mengungkap kepuasan hidup secara menyeluruh yang merupakan aspek kognitif kesejahteraan subjektif yang terdiri dari 5 aitem untuk mengukur kepuasan secara kognitif dengan skala Likert 1-7. Angka 1 menunjukkan pernyataan sangat tidak setuju hingga angka 7 yang menyatakan sangat setuju. Hasil modifikasi dari skala *SWLS* yang akan digunkan menggunakan skala Likert 1-4 agar pilihan responden tegas dan responden tidak kebingungan dengan banyaknya pilihan.

*PANAS* (*Positive Affect and Negative Affect Scales*) digunakan untuk mengungkap pengalaman emosional individu yang terdiri dari afek positif dan afek negatif. Hal yang berkaitan dengan afektif dapat diukur dengan *PANAS* yang terdiri dari 20 aitem, 10 aitem untuk mengukur afek positif dan 10 aitem untuk mengukur afek negatif dengan skala 1-5. Skala 1 yang berarti tidak pernah merasakan hingga skala 5 yang

berarti sering merasakan. Hasil modifikasi dari skala *PANAS* yang akan digunakan menggunakan skala Likert 1- 4 dengan menghilangkan pilihan netral. *PANAS* dikembangkan oleh Watson, Clark, dan Tellegen.

Kedua skala berbahasa Inggris ini sudah diadaptasi dalam bentuk skala baku berbahasa Indonesia dalam buku *authentic happiness* hasil terjemahan dari Seligman (2005). Skor yang didapatkan dari kedua skala ini menunjukkan tingkat s*ubjective well- being* individu, semakin tinggi skor yang diperoleh maka semakin tinggi pula s*ubjective well-being* yang dirasakan oleh individu.

Selanjutnya skala *mindfulness* yaitu *MAAS (Mindful Attention Awareness Scale)* yang dikembangkan oleh (Brown & Ryan, 2003) MAAS menggunakan skala *Likert* dengan kemungkinan jawaban yaitu 1 = Hampir selalu; 2 = Sangat sering; 3 = Agak sering; 4 = Agak jarang; 5 = Sangat jarang; 6 = Hampir tidak pernah. Format jawaban MAAS diubah oleh peneliti menjadi lima kemungkinan jawaban karena menyesuaikan responden. Respon jawaban MAAS yang digunakan dalam penelitian ini adalah: Hampir Selalu (HS) diberi skor 1; Sering (S) diberi skor 2; Kadang-kadang (KK) diberi skor 3; Jarang (J) diberi skor 4; Hampir Tidak Pernah (HTP) diberi skor 5.

Skala *SWLS, PANAS & MAAS*

sebelum digunakan sebagai penelitian dilakukan uji validitas dan reliabilitas terlebih dahulu dengan cara uji coba skala. Peneliti menyebarkan 45 skala *SWLS, PANAS & MAAS* untuk diujicobakan.

Hasil uji validitas skala *SWLS, PANAS & MAAS* dengan tingkat signifikan 5%, jika r hitung > r tabel maka pernyataan tersebut valid.

Sedangkan jika r hitung < r tabel maka pernyataan tersebut tidak valid. Berdasarkan hasil uji coba validitas yang telah dilakukan terhadap 25 aitem pada skala *SWLS* dan *PANAS* tidak terdapat aitem yang gugur, 25 aitem yang dianggap valid dengan rentang koefisien r hitung antara 0,316 sampai dengan 0,631 sedangkan r tabel yaitu sebesar 0,294. Oleh karena itu, berdasarkan hasil uji validitas aitem pada skala SWLS dan PANAS terdapat 25 aitem yang akan digunakan dalam penelitian ini. Setelah uji validitas, selanjutnya dilakukan uji reliabilitas pada skala SWLS dan PANAS dengan menggunakan Alpha Cronbach. Berdasarkan hasil uji reliabilitas skala SWLS dan PANAS yaitu sebesar 0,883. Oleh karena itu, menunjukkan bahwa skala kesejahteraan subjektif yang akan digunakan dalam penelitian ini reliabel. Beberapa contoh aitem skala kesejahteraan subjektif yang digunakan pada penelitian ini yaitu berdasarkan aspek kognitif seperti “*Umumnya kehidupan yang saya jalani belum sesuai dengan apa yang saya cita- citakan*” Sedangkan berdasarkan aspek afeksi, yang terdiri afek positif dan afek negatif, contoh aitemnya pada afek positif “*Akhir-akhir ini saya merasa ceria*” *“Akhir-akhir ini saya merasa santai”.* Selanjutnya afek negatif, contoh aitemnya seperti *“Akhir-akhir ini saya merasa kesepian”, “Akhir-akhir ini saya merasa khawatir tentang masa depan saya”* Sedangkan pada skala *mindfulness*, contoh aitemnya seperti *“Ketika tidak dapat fokus, saya tanpa sengaja merusakkan barang*.*”, “Ketika badan saya terasa tidak nyaman, saya mengabaikannya sampai rasa sakitnya menjadi tak tertahankan*.*”*

Selain skala kesejahteraan subjektif dan *mindfulness*, penelitian ini juga menggunakan observasi dan wawancara untuk memperoleh data secara kualitatif mengenai subjek.

Observasi dalam penelitian ini bertujuan untuk melihat perkembangan perilaku subjek sebelum diberikan intervensi hingga setelah diberikan intervensi. Sedangkan wawancara dalam penelitian ini bertujuan untuk mengetahui permasalahan yang dialami subjek dan perkembangan yang dialami subjek setelah diberikan intervensi.

Selanjutnya untuk modul pelatihan *mindfulness* dalam penelitian ini memodifikasi dari modul yang digunakan oleh Nurasiah (2017) yang mengacu pada teknik-teknik meditasi dari Santorelli (2014) berdasarkan teori dari Kabat-Zinn. Teknik yang digunakan dalam modul penelitian ini yaitu 6 teknik yang meliputi meditasi pernapasan (*breathing meditation*), menyadari sensasi tubuh (*body sensation*), pendeteksian tubuh dengan sikap penghargaan (*compassionate body scan*), membuka kesadaran dan menerima pikiran dan perasaan (*open awareness & accepting minds and thoughts*) dan teknik melepaskan hasrat (*wanting release*), dan terakhir *Mindful* dalam kehidupan sehari-hari

Pelaksanaan pelatihan *mindfulness* dilakukan sebanyak 3 kali pertemuan secara online menggunakan video konferensi berupa *app Zoom*. Setiap pertemuan dilakukan dengan durasi waktu lebih kurang antara 1,5 – 2 jam. Pada pertemuan pertama terdiri dari 3 sesi yaitu pembukaan yang terdiri dari perkenalan antar peserta dengan fasilitator*,* berbagi harapan dan penjelasan maksud dan tujuan diadakannya pelatihan, penjelasan mengenai tugas rumah, penjelasan waktu kegiatan, dan membuat kesepakatan tentang peraturan selama pelatihan, serta penjelasan terkait kerahasiaan dalam penelitian.

Sesi yang kedua pengantar singkat *mindfulness* yaitu penjelasan secara singkat mengenai konsep dasar dan sikap

dasar *mindfulness* kepada peserta. Peserta diberikan penjelasan bahwa *mindfulness* merupakan praktek yang mencakup pemusatan perhatian terhadap pengalaman pikiran, emosi, dan sensasi tubuh pada saat ini dan di sini dengan sikap menerima dan tanpa menghakimi serta lebih menyadari pengalaman dari waktu ke waktu. Selain itu, peserta diberikan penjelasan mengenai sikap dasar yang harus dilakukan saat mempraktikkan *mindfulness* agar dapat mempraktikkannya dengan tepat dan memberikan manfaat bagi peserta*.* Sesi ketiga meditasi pernapasan (*breathing meditation*) yaitu peserta diberikan penjelasan mengenai teknik meditasi pernapasan dan pernapasan dengan perut serta manfaatnya, selanjutnya peserta dilatih untuk mempraktikannya. Setelah melakukan teknik meditasi pernapasan (*breathing meditation*), peserta diminta untuk memahami pengalaman dan perasaan yang dialami selama melakukan meditasi pernapasan (*breathing meditation*) dengan cara berbagi dengan peserta lain.

Pada pertemuan kedua terdiri dari 2 sesi diantara lain menyadari sensasi tubuh (*body sensation*) yaitu peserta dilatih fokus memberi perhatian terhadap sensasi tubuh dari telapak kaki hingga kepala. Sebelum memulai untuk mempraktikkan teknik pendeteksian tubuh, peserta akan diberikan penjelasan terlebih dahulu mengenai teknik pendeteksian tubuh, manfaat pendeteksian tubuh, dan diberikan penjelasan mengenai bagian tubuh yang akan disebutkan saat latihan serta menandai bagian tubuh yang sakit atau tidak nyaman. Kemudian peserta dipandu untuk berlatih *mindfuness* dengan teknik pendeteksian tubuh (*body scaning*). Setelah peserta selesai mempraktikkannya, peserta diminta untuk melihat perubahan yang dialami pada bagian tubuh yang sakit atau tidak

nyaman antara sebelum dan sesudah mempraktikkan teknik pendeteksian tubuh (*body scaning*).

Pada sesi selanjutnya pendeteksian tubuh dengan sikap penghargaan (*compassionate body scan*) yaitu peserta diberikan penjelasan mengenai teknik pendeteksian tubuh dengan sikap penghargaan (*compassionate body scan*) kemudian dilatih untuk melakukan teknik pendeteksian tubuh dengan sikap penghargaan (*compassionate body scan*). Setelah selesai mempraktikannya, peserta diminta untuk memahami pengalaman dan perasaan yang dialami selama melakukan pendeteksian tubuh dengan sikap penghargaan (*compassionate body scan*) dengan cara berbagi dengan peserta lain.

Pada pertemuan ketiga terdiri dari 3 sesi diantara lain membuka kesadaran (*open awareness*) & menerima pikiran dan perasaan (*accepting minds and thoughts*) yaitu peserta diberikan penjelasan mengenai teknik membuka kesadaran (*open awareness*) & menerima pikiran dan perasaan (*accepting minds and thoughts*), kemudian diajarkan untuk mempraktikkannya. Setelah mempraktikkannya, peserta diminta untuk memahami pengalaman dan perasaan yang dialami selama melakukan teknik membuka kesadaran (*open awareness*) & menerima pikiran dan perasaan (*accepting minds and thoughts*) dengan cara berbagi dengan peserta lain.

Pada sesi melepaskan hasrat (w*anting release*), peserta akan diberikan penjelasan terlebih dahulu mengenai teknik melepaskan hasrat (w*anting release*) dan kemudian peserta akan dipandu untuk mampraktikannya. Setelah melakukan teknik melepaskan hasrat (w*anting release*), peserta diminta untuk memahami pengalaman dan

perasaan yang dialami selama melakukan melepaskan hasrat (w*anting release*) dengan cara berbagi dengan peserta lain. Selanjutnya sesi *mindful* dalam kehidupan sehari-hari yaitu peserta diberikan penjelasan mengenai teknik *mindful* dalam kehidupan sehari- hari kemudian dilatih untuk melakukannya. Setelah selesai mempraktikannya, peserta diminta untuk memahami pengalaman dan perasaan yang dialami selama melakukan teknik *mindful* dalam kehidupan sehari-hari.

Selanjutnya sesi terakhir yaitu penutup. Peserta diberikan rangkuman dari seluruh kegiatan yang telah dilakukan dari pertemuan pertama hingga pertemuan terakhir. Selanjutnya meminta peserta untuk membagikan pengalamannya selama pelatihan. Kemudian memberikan evaluasi kepada peserta mengenai pelatihan yang telah dilakukan dan mengingatkan untuk melakukan tugas rumah.

Teknik analisis data yang digunakan dalam penelitian ini yaitu menggunakan teknik analisis data *Mann Whitney-U* untuk melihat perbedaan tingkat kesejahteraan subjektif pada kelompok eksperimen dengan kelompok kontrol. Sedangkan untuk analisis kuantitatif menggunakan teknik analisis data *Wilcoxon T-Test* dengan tujuan untuk melihat perbedaan tingkat kesejahteraan subjektif pada kelompok eksperimen antara sebelum diberikan pelatihan *mindfulness* dan sesudah diberikan pelatihan *mindfulness.*

**Hasil Penelitian dan Pembahasan**

Deskripsi hasil penelitian berdasarkan skor kesejahteraan subjektif yang diperoleh saat *pre test* pada kelompok eksperimen terdapat 5 subjek yaitu SD, NF, SO, IM dan PKS yang memiliki kategori kesejahteraan subjektif yang rendah. Sedangkan

kelompok kontrol terdapat 5 subjek yaitu SH, RA, FS, WPA dan FB yang memiliki kategori kesejahteraan subjektif yang rendah.

Setelah diberikan pelatihan *mindfulness* pada kelompok eksperimen menunjukkan adanya perubahan tingkat kesejahteraan subjektif yaitu hasil skor *pretest* menunjukkan bahwa 3 subjek yaitu SD, IM dan PKS memperlihatkan peningkatan skor kesejahteraan subjektif dari rendah ke sedang. Sedangkan 2 subjek yaitu NF dan SO memperlihatkan peningkatan skor kesejahteraan subjektif namun masih dalam kategori rendah. Oleh karena itu, dapat diketahui bahwa ada perbedaan skor kesejahteraan subjektif antara sebelum dan setelah diberikannya perlakuan yaitu berupa pelatihan *mindfulness.*

Hasil perbandingan skor *post test* dan *follow up* pada subjek kelompok eksperimen yaitu menunjukkan peningkatan skor kesejahteraan subjektif. SD, SO, IM, dan PKS pada kategori tinggi dan NF pada kategori sedang. Berdasarkan hasil tersebut dapat diketahui bahwa pemberian pelatihan *mindfulness* masih dirasakan oleh subjek penelitian setelah 14 hari diberikannya pelatihan.

Sedangkan pada kelompok kontrol, tidak memperlihatkan peningkatan skor dan kategori kesejahteraan subjektif saat dilakukan *post test.* Selanjutnya berdasarkan hasil *follow up* pada kelompok kontrol, 1 subjek yaitu WPA menunjukkan perubahan skor dan kategori kesejahteraan subjektif. Sedangkan 4 subjek lainnya yaitu SH, RA, FS dan FB tidak mengalami perubahan skor kesejahteraan subjektif.

SO dan IM yang memiliki kategori *mindfulness* yang rendah dan 2 subjek yaitu NF dan PKS yang memiliki kategori *mindfulness* yang sedang. Sedangkan pada kelompok kontrol

sendiri terdapat 5 subjek yaitu SH, RA, FS, WPA dan FB pada kategori *mindfulness* yang rendah.

Setelah diberikan pelatihan *mindfulness* pada kelompok eksperimen menunjukkan adanya perubahan tingkat *mindfulness* yaitu hasil skor *posttest* menunjukkan bahwa 4 subjek yaitu NF, SO, IM dan PKS yang memiliki kategori *mindfulness* yang sedang dan 1 subjek SD memiliki *mindfulness* tetap dalam kategori rendah namun masih ada peningkatan pada skor *post test*.

Hasil perbandingan skor *posttest* dan *follow up* pada subjek kelompok eksperimen yaitu menunjukkan peningkatan skor *mindfulness*. 3 subjek yaitu SD, SO, dan IM menunjukkan skor *mindfulness* kategori sedang dan 2 subjek yaitu NF dan PKS menunjukkan skor *mindfulness* kategori tinggi. Berdasarkan hasil tersebut dapat diketahui bahwa pemberian pelatihan *mindfulness* masih dirasakan oleh subjek penelitian setelah 14 hari pemberian pelatihan. Sedangkan pada kelompok kontrol, tidak memperlihatkan perubahan skor dan kategori *mindfulness* saat dilakukannya *posttest* dan saat dilakukannya *follow up*. Skor 5 subjek masih stabil pada awal dilakukannya *pretest*.

Berdasarkan deskripsi data di atas, dapat disimpulkan bahwa skor *mindfulness* dari data *pretest, posttest* dan *follow up* yang diperoleh kelompok eksperimen menunjukkan peningkatan skor ke nominal yang lebih besar atau tinggi. Artinya, telah terjadi peningkatan secara signifikan skor kesejahteraan subjektif dan *mindfulness* pada kelompok eksperimen dibandingkan hasil *pretest*.

Hasil uji beda antara *pre test* pada kelompok eksperimen dan *pre test* kelompok kontrol menunjukkan tidak ada perbedaan tingkat kesejahteraan subjektif dengan nilai Z sebesar -1,051

dan signifikansi 0,293 (p > 0,05). Nilai *mean* saat *pre test* pada kelompok eksperimen sebesar 30,00 dan nilai *mean* saat *pre test* pada kelompok kontrol sebesar 31,00. Selanjutnya berdasarkan hasil uji beda antara *post test* pada kelompok eksperimen yang diberikan perlakuan berupa pelatihan *mindfulness* dan *post test* pada kelompok kontrol yang tidak diberikan perlakuan menunjukkan ada perbedaan tingkat kesejahteraan subjektif dengan nilai Z sebesar -2,619 dengan signifikansi 0,009 (p < 0,05). Berdasarkan hasil skor kesejahteraan subjektif menunjukkan bahwa skor kesejahteraan subjektif *post test* pada kelompok eksperimen setelah diberikan pelatihan *mindfulness* lebih tinggi dengan nilai *mean* sebesar 60,20 jika dibandingkan dengan skor kesejahteraan subjektif *post test* pada kelompok kontrol yang tidak diberikan pelatihan *mindfulness* dengan nilai *mean* sebesar 29,20.

Sedangkan berdasarkan hasil uji beda antara *follow up* pada kelompok eksperimen dan *follow up* pada kelompok kontrol menunjukkan adanya perbedaan tingkat kesejahteraan subjektif dengan nilai Z sebesar -2,627 dengan signifikansi 0,009 (p < 0,05). Berdasarkan hasil skor kesejahteraan subjektif menunjukkan bahwa skor kesejahteraan subjektif *follow up* pada kelompok eksperimen lebih tinggi dengan nilai *mean* sebesar 74,80 jika dibandingkan dengan skor kesejahteraan subjektif *follow up* pada kelompok kontrol dengan nilai *mean* sebesar 29,60.

Berdasarkan hasil uji beda tersebut dapat diketahui bahwa ada perbedaan tingkat kesejahteraan subjektif saat *post test* pada kelompok eksperimen yang telah diberikan perlakuan berupa pelatihan *mindfulness* dan *post test* pada kelompok kontrol yang tidak diberikan perlakuan. Skor kesejahteraan subjektif pada saat *post test* kelompok eksperimen

setelah diberikan pelatihan *mindfulness* lebih tingg jika dibandingkan dengan skor kesejahteraan subjektif *post test* pada kelompok kontrol yang tidak diberikan pelatihan *mindfulness*. Begitu juga saat *follow up,* ada perbedaan tingkat kesejahteraan subjektif pada kelompok eksperimen dan kelompok kontrol. Hasil skor kesejahteraan subjektif *follow up* pada kelompok eksperimen lebih tinggi jika dibandingkan dengan skor kesejahteraan subjektif *follow up* pada kelompok kontrol.

Pemberian *post test* pada penelitian ini dilakukan 7 hari setelah diberikan pelatihan *mindfulness* dan menunjukkan hasil ada perbedaan tingkat kesejahteraan subjektif pada kelompok eksperimen yang telah diberikan perlakuan berupa pelatihan *mindfulness* dan kelompok kontrol yang tidak diberikan perlakuan. Selanjutnya saat *follow up* dilakukan 7 hari setelah diberikan *post test* dan menunjukkan hasil bahwa ada perbedaan tingkat kesejahteraan subjektif pada kelompok eksperimen dan kelompok kontrol saat *follow up.* Oleh karena itu, dari hasil tersebut menunjukkan bahwa seseorang membutuhkan waktu agar pelatihan *mindfulness* tersebut memberikan efek bagi dirinya karena ketika dilakukan pengukuran saat *follow up* menunjukkan adanya perbedaan antara kelompok eksperimen dan kelompok kontrol.

Hasil analisis uji beda dapat dilihat pada tabel di bawah ini:

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  | ***Post\_Test -***  ***Pre\_Test*** | ***Follow\_Up -***  ***Post\_Test*** |
| Z | -2.023 | -2.023 |
| Asymp. Sig.  (2-tailed) | .043 | .043 |

Tabel 1.

Analisis uji *mann whitney-U*

Perbandingan skor kesejahteraan

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  | ***Pre Test*** | ***Post Test*** | ***Follow Up*** |
| Z | -1.051 | -2.619 | -2,627 |
| Asymp. Sig. (2-  tailed) | .293 | .009 | .009 |

subjektif pada saat *pre test, post test*, dan *follow up* pada kelompok eksperimen dan kelompok kontrol dapat dilihat pada grafik di bawah ini:

100

Pretest

80

Posttest

60

Follow Up

40

20

0

Kelompok Eksperimen Kelompok Kontrol

*Gambar 1.*

*Grafik Perbandingan Skor Kesejahteraan Subjektif Saat Pre test, Post test, dan Follow up Kelompok Eksperimen dan Kelompok Kontrol*

Berdasarkan Berdasarkan grafik tersebut dapat diketahui bahwa ada perbedaan pada kelompok eksperimen dengan kelompok kontrol. Pada kelompok eksperimen menunjukkan bahwa hasil skor *pre test* meningkat ketika dilakukan *post test*, dan hasil *post test* meningkat ketika dilakukan *follow up*. Sedangkan pada kelompok kontrol menunjukkan bahwa hasil *pre test* mengalami penurunan saat dilakukan *post test* tetapi stabil saat dilakukan *follow up.* perbedaan skor *pre test* dengan skor *post test* dan skor *post test* dengan *follow up* pada kelompok eksperimen dapat dilihat pada tabel di bawah ini:

Tabel 2. Analisis uji *wilcoxon rank test*

Berdasarkan tabel tersebut dapat disimpulkan bahwa berdasarkan hasil analisis uji beda pada kelompok eksperimen yaitu pada skor *pre test* dengan *post test* menunjukkan koefisien Z sebesar -2,023 ; p = 0,043 (p < 0,05).

Berdasarkan hasil skor *mean* menunjukkan bahwa skor *mean* setelah diberikan perlakuan berupa pelatihan *mindfulness* lebih tinggi yaitu 60,20 jika dibandingkan saat sebelum diberikan perlakuan yaitu 30,00. Oleh karena itu, dapat diketahui bahwa ada perbedaan tingkat kesejahteraan subjektif antara sebelum dan sesudah diberikan perlakuan berupa pelatihan *mindfulness.* Sedangkan uji beda *post test* dengan *follow up* juga menunjukkan koefisien Z sebesar -2,023 ; p = 0,043 (p < 0,05) dengan skor *mean* sebesar 74,80. Oleh karena itu, menunjukkan bahwa ada perbedaan tingkat skor kesejahteraan subjektif pada subjek penelitian ketika *post test* dan *follow up.*

Perbandingan hasil skor *pre test, post test,* dan *follow up* pada kelompok eksperimen dapat dilihat pada grafik di bawah ini:

*Gambar 3*

*Grafik Perbandingan Skor Kesejahteraan Subjektif Saat Pre test, Post test, dan Follow*

*up Kelompok Eksperimen*

Berdasarkan grafik tersebut dapat diketahui bahwa pada semua subjek kelompok eksperimen mengalami peningkatan pada saat *post test* dan *follow up.* Oleh karena itu, dapat diketahui bahwa tingkat Kesejahteraan Subjektif yang dialami oleh subjek pada kelompok eksperimen meningkat setelah diberikan pelatihan *mindfulness*.

Hasil penelitian ini mendukung penelitian Hasil dari penelitian ini mendukung penelitian yang dilakukan oleh Collard, Avny, dan Boniwell (2008) terapi kognitif yang berdasar pada pendekatan *mindfulness* memiliki pengaruh positif terhadap kesejahteraan subjektif*.* Pada penelitian tersebut, afek positif dari partisipan tidak mengalami peningkatan, sedangkan afek negatif partisipan terbukti berkurang secara signifikan. Tingkat kepuasan hidup terbukti mengalami peningkatan, tetapi nampak tidak cukup signifikan.

Pada penelitian ini, pelatihan *mindfulness* yang diberikan kepada subjek terdiri dari 6 teknik. Teknik yang pertama yaitu meditasi pernapasan. Menurut Edwards (2005) saat seseorang

bernafas maka akan merangsang saraf vagus sepanjang tulang belakang dan syaraf parasimpatis dari sistem saraf otonom. Saraf vagus ini berfungsi untuk menerima sinyal antara otak dan berbagai sistem tubuh untuk mengatur detak jantung, keringat, tekanan darah, dan aspek-aspek tertentu dari pernapasan. Ketika saraf parasimpatik meningkat maka akan mengurangi pelepasan adrenalin dan memperlambat detak jantung. Jika hormon adrenalin berkurang maka akan menurunkan kerja organ tubuh sehingga tubuh dapat rileks, dan rasa marah, gelisah, takut, dan sebagainya dapat menurun (Ilmi, dkk, 2017).

Teknik meditasi pernapasan berpengaruh terhadap fisik maupun psikologis bagi subjek. Hal ini didukung oleh pernyataan subjek:

60

50

40

30

Pretest

Posttest

Follow Up

20

10

0

Kelompok Eksperimen Kelompok Kontrol

Subjek SD mengatakan:

*“Saya merasa pikiran saya lebih tenang, badannya ringan, nyeri pada bahu saya juga berkurang, saya juga sudah bisa mengendalikan kemarahan saya”* Subjek NF mengatakan:

*“Setelah latihan, saya merasa badan ini lebih rileks, pikiran saya juga jadi jauh lebih tenang tapi memang harus sering dan rutin dilakukan”.*

Subjek SO mengatakan:

*“Saya merasa aliran pernafasan saya terasa lega dan enakan, badan saya nyaman, pikiran saya tenang setelah melakukan meditasi pernapasan”*

Subjek IM mengatakan :

*“Saya merasa badan saya terasa enakan, dan terasa lebih tenang, saya kadang terasa ada rasa was- was tapi sekarang berkurang, tubuh saya nyaman, nafas juga terasa lega gitu”.*

Subjek PKS mengatakan:

*“Saya latihan meditasi pernapasan ini, badan saya terasa lebih segar dan rileks”.*

Teknik yang kedua yaitu teknik pendeteksian tubuh. Pada saat melakukan pendeteksian tubuh maka akan mengaktifkan gyrus temporal inferior sebelah kiri (Holzel, dkk, 2007). Hal tersebut berfungsi untuk memproses rangsangan visual yaitu pengenalan objek visual. Oleh karena itu, akan membuat individu lebih mampu mengamati dan meningkatkan kesadaran terhadap setiap bagian tubuh. Pendeteksian tubuh juga menurunkan kerja saraf simpatik (Lush, dkk, 2009). Saat kerja saraf simpatik menurun maka akan memperlambat detak jantung, menurunkan tekanan darah, dan mengurangi pelepasan adrenalin oleh karena itu tubuh akan menjadi lebih rileks.

Teknik pendeteksian tubuh berpengaruh terhadap fisik subjek. Hal ini didukung dari pernyataan subjek: Subjek SD mengatakan :

*“Setelah latihan, bagian bahu saya jadi terasa enakan, yang pegel tadi jadi berkurang”.*

Subjek NF mengatakan :

*“Ototnya saya jadi gak tegang lagi, kalau sebelumnya teasa banget tegang otot bagian punggung sama bahu”.*

Subjek SO mengatakan :

*“Bahu dan pinggul saya jadi tidak nyeri lagi seperti sebelum mengikuti teknik pendeteksian tubuh ini”.*

Subjek IM mengatakan :

*“teknik dalam latihan ini punya banyak manfaat juga untuk tubuh, jadi enakan, punggung saya tidak nyeri setelah melakukannya”.*

Subjek PKS mengatakan :

*“Setelah mendeteksi tubuh, otot saya menjadi tidak nyeri, bahu bagian kanan saya ini sebelumnya*

*kenceng tapi sekarang sudah gak terlalu kenceng kaya tadi”.*

Teknik yang ketiga yaitu teknik pendeteksian tubuh dengan sikap penghargaan. Berdasarkan hasil penelitian dari Kirschner, dkk (2019) bahwa s*elf compassion* dapat mengaktifkan syaraf parasimpatis yang berkaitan dengan pengurangan stres, afiliasi sosial, dan regulasi emosi yang efektif, serta meningkatkan penilaian diri yang positif dan mengurangi penilaian diri yang negatif.

Teknik pendeteksian tubuh dengan sikap penghargaan berpengaruh terhadap fisik mapun psikologis subjek. Hal ini didukung dari pernyataan subjek: Subjek SD mengatakan :

*“Saya jadi bisa menerima apa yang saya rasakan pada tubuh saya dan bisa mencintai tubuh saya, tubuh saya menjadi lebih rileks, tidak terasa sakit”.*

Subjek NF mengatakan :

*“Badan saya jauh lebih rileks, saya lebih bersyukur terhadap bagian-bagian tubuh saya dan bisa menghargai semua bagian tubuh saya, terima kasih ya tubuh”.*

Teknik yang keempat yaitu teknik membuka kesadaran & menerima pikiran dan perasaan. Sikap menerima terhadap pengalaman emosional dapat berpengaruh tehadap amigdala. Pada saat keadaan stres, amigdala akan mengirim sinyal bahaya ke hipotalamus untuk memberitahu otak untuk siaga menghadapi segala kemungkinan. Amigdala tersebut bertanggung jawab untuk mempersiapkan tubuh dalam situasi darurat dan memiliki peran penting yang terlibat dalam reaksi emosional. Kemudian dengan mempraktikan sikap menerima terhadap pengalaman emosional ini dapat mengurangi aktivasi amigdala tersebut

dan mempercepat pemulihan amigdala sesuai dengan kemampuan pengaturan emosi (Desbordes, dkk, 2015).

Teknik membuka kesadaran & menerima pikiran dan perasaan.memberikan manfaat terhadap psikologis subjek. Hal ini didukung dari pernyataan subjek PKS.

Subjek PKS mengatakan :

*“Apa yang saya takutkan dan saya khawatirkan sekarang terasa lebih berkurang, saya lebih bisa menerima kondisi yang saya alami dan tidak ada yang perlu saya khawatirkan lagi”.*

Teknik yang kelima yaitu teknik melepaskan hasrat. Tidak lekat terhadap hasrat apapun cenderung menurunkan stres dan menurunkan kerja syaraf simpatik *(*Arch, dkk, 2016). Menurunnya kerja syaraf simpatik tersebut dapat memperlambat detak jantung, menurunkan tekanan darah, dan mengurangi pelepasan adrenalin sehingga akan membuat individu lebih tenang dan rileks.

Teknik melepaskan hasrat memberikan pengaruh terhadap psikologis subjek. Hal ini didukung dari pernyataan subjek:

Subjek SD mengatakan :

*“Saya jadi merasa lega, perasaan saya jadi tenang setelah berlatih teknik*

*ini”*

Subjek NF mengatakan :

*“Setelah latihan ini, saya lebih terasa tentram”*

Subjek SO mengatakan :

*“ Pikiran saya teasa jauh lebih tenang, saya jadi lebih lega, beban saya terasa agak berkurang.”*

Subjek IM mengatakan :

*“Saya merasa jauh lebih tenang, nyaman dan terasa lebih bahagia.”*

Subjek PKS mengatakan :

*“Dengan menerapkan latihan melepas hasrat, saya bisa melepaskan semua pikiran yang mengganggu dan yang membuat saya tertekan”.*

Teknik yang terakhir yaitu *mindful* dalam kehidupan sehari-hari. Dalam sesi ini ibu sebagai orang tua tunggal juga mampu menerima semua objek sensoris, sensasi tubuh, perasaan dan pikiran yang muncul pada dirinya saat melakukan meditasi sadar diri (Santorelli, 2014). Latihan ini dapat dilakukan saat ibu sebagai orang tua tunggal sedang melakukan aktivitas sehari-hari, walaupun demikian latihan ini tetap mengandung inti dari *mindfulness*, yaitu di mana ibu sebagai orang tua tunggal dengan lembut dan sadar membawa kesadaran terhadap hal yang dilakukan saat ini dan disini. Ibu sebagai orang tua tunggal diajak untuk memilih salah satu kegiatan di mana ibu sebagai orang tua tunggal mulai belajar menerapkan *mindfulness* dan secara perlahan berlatih memfokuskan diri pada kegiatan itu, seperti pada gerakan tubuh, sentuhan, penciuman, penglihatan, suara dan lain sebagainya. Saat pikiran mulai bercabang dan mengarah ke hal lain, maka dengan lembut, ibu sebagai orang tua tunggal mengarahkan fokus kembali ke kegiatan yang sedang dikerjakan.

Hal ini didukung dari pernyataan subjek: Subjek SD mengatakan :

*“Saya jadi merasa lebih menikmati makanan dibandingkan sebelumnya, saya bisa fokus dengan makanan saya”*

Subjek NF mengatakan :

*“Setelah latihan ini, saya makin sadar ternyata dengan makan makanan ringan begini saja bisa memusatkan perhatian saya saat sedang mengunyah dan*

*mendengar suara makanan di dalam mulut saya”*

Berdasarkan ungkapan yang dirasakan oleh subjek setelah mengikuti pelatihan *mindfulness*, menunjukkan bahwa teknik *mindfulness* dapat meningkatkan kesejahteraan subjektif baik secara fisik maupun psikologis. Hal tersebut sejalan dengan beberapa penelitian yang terbukti menunjukkan hubungan yang signifikan antara *mindfulness* dengan kesejahteraan subjektif*.* Penelitian yang dilakukan oleh Collard, Avny, dan Boniwell (2008) menunjukkan bahwa *mindfulness-based cognitive theray* (terapi kognitif yang berdasar pada pendekatan *mindfulness*) memiliki pengaruh positif terhadap kesejahteraan subjektif*.* Pada penelitian tersebut, afek positif dari partisipan tidak mengalami peningkatan, sedangkan afek negatif partisipan terbukti berkurang secara signifikan. Tingkat kepuasan hidup terbukti mengalami peningkatan, tetapi nampak tidak cukup signifikan. Lykins dan Baer (2009) menemukan bahwa pelatihan meditasi *mindfulness* berpengaruh positif terhadap *psychology functioning,* dan menurut Keyes dimana *psychology functioning* merupakan salah satu bagian dari kesejahteraan subjektif (Lopez, 2008).

Saat intervensi*,* subjek mempraktikkan teknik *mindfulness* secara mandiri di rumah setiap hari. Hal ini terlihat dari buku harian yang telah diisi subjek yang menunjukkan bahwa subjek mempraktikan *mindfulness* di rumah dan mendapatkan manfaat seperti merasa tubuhnya rileks, menyadari kondisi tubuhnya, dapat menerima kondisi yang dialami, menumbuhkan kasih sayang dan menghargai diri sendiri maupun orang lain, dan pikirannya menjadi tenang. Hal tersebut sejalan dengan Brown & Ryan (2003) yang menyatakan bahwa keberhasilan dalam

menggunakan teknik *mindfulness* disebabkan oleh keaktifan partisipan untuk berlatih dan mengulang apa yang telah dipelajari selama pelatihan dalam kehidupan sehari-hari.

Berdasarkan hasil uraian di atas, dapat disimpulkan bahwa pelatihan *mindfulness* dapat meningkatkan kesejahteraan subjektif pada ibu sebagai orang tua tunggal. Subjek yang diberikan pelatihan *mindfulness* merasakan adanya perubahan pada dirinya baik secara fisik maupun psikologis. Layaknya sebuah penelitian, terdapat beberapa hal yang menjadi kelemahan dalam penelitian ini yaitu pelatihan dalam penelitian ini dilakukan secara daring sehingga sulit untuk mengontrol lingkungan dan interaksi antara *trainer* dengan subjek kurang maksimal.

Subjek diharapkan dapat terus berlatih untuk mempraktikan teknik *mindfulness* yang diperoleh selama pelatihan dalam kehidupan sehari-hari sehingga dapat membantu untuk meningkatkan kesejahteraan subjektif dan membuat tubuh menjadi lebih rileks dan pikiran menjadi lebih tenang.

**Daftar Pustaka**

Adiratna, A. (2014). *Succesful*

orang tua tunggal.

Yogyakarta: Charissa Publisher.

Afandi, N. A. (2007). *Pelatihan Mindfulness Terhadap*

*Penurunan Tingkat Kecemasan Survivor Gempa Bumi Bantul*. Tesis. Fakultas Psikologi. Pascasarjana Universitas Gadjah Mada, Yogyakarta.

Arch, J. J., & Craske, M. G. (2006). *Mechanisms of mindfulness: Emotion*

*regulation following a focused breathing induction. Behaviour Research and Therapy*, 44(12), 1849-1858.

doi:10.1016/j.brat.2005.12.00 7

Badan Pusat Statistik. (2010). *Jumlah Perceraian di Indonesia.* Badan Pusat

*Strengths.* Hove & New York

: Brunner – Routledge Taylor & Francis Group.

Diener, E. (2000). *Kesejahteraan hidup subjektif: The science of happiness and proposal for national index*. Journal of American Psychologist, 55

(1), 34-43.

Statistik Indonesia

104

<http://www.apa.org/>

Badan Pusat Statistik. (2013). *Jumlah Perceraian di Indonesia.* Badan Pusat Statistik Indonesia

Brown, K. W., & Ryan, R. M. (2003). *The Benefits of Being Present: Mindfulness and Its Role in Psychological Well- being*. Journal of Personality and Social Psychology, 84(4), 822–848.

https://doi.org/10.1037/0022- 3514.84.4.822

Brown, K. W., Ryan, R. M., & Creswell, J. D. (2007). *Mindfulness: Theoretical Foundations and Evidence for Its Salutary Effects.* Psychological Inquiry, 18(4),

211–237. https://doi. org/10.1080/1047840070159 8298

Carmody, J & Bear, RA (2007). *Relationships between mindfulness practice and levels of mindfulness, psychological symptoms and wellbeing in a mindfulness based stress reduction program.*

Carr, A. (2004). *Positive Psychology : The Science of Happiness and Human*

Diener, E., Oishi, S., & Lucas,

R.E. (2015). *National accounts of* kesejahteraan subjektif. American Psychologist, 70, 234-242.

Diener, R., & Tov, W. (2007). Kesejahteraan subjektif *and peace*. Journal of Social Issues, 63, 421-440.

Diener, E., R.E. Lucas, & Oishi, S. (2005). *Kesejahteraan hidup subjektif: the science of happiness and life satisfaction. Dalam C.R. Snyder & S.J. Lopez (edtr)*. Handbook of positive psychology (hal – 63 – 73). New York: Oxford University Press.

Diener, E., Scollon, C. N., & Lucas, R. E. (2003). *The evolving concept of* kesejahteraan subjektif*: The multifaceted nature of happiness.* Advances in Cell Aging and Gerontology, vol

15. Amsterdam: Elsevier

*Human Resource Management*. California: Davies-Black Publishing.

Eddington, N., & Shuman, R. (2008). *Kesejahteraan hidup subjektif (happiness)*.

California: Continuing Psychology Education Inc.

Emmons, R.A., & McCullough,

M.E. (2003*). Counting Blessing Versus Burdens: An Experimental Investigation of Gratitude and Kesejahteraan hidup subjektif in Daily Life*. Journal o Personality and Social Psychology, 84 (2), 377-389.

Hamilton, N. A., Kitzman, H., & Guyotte, S. (2006). Enhancing Health and Emotion: Mindfulness as a Missing Link Between Cognitive Therapy and Positive Psychology. *Journal of Cognitive Psychotherapy, 20*(2), 123–

134. [https://doi.org/10.1891/j](https://psycnet.apa.org/doi/10.1891/jcop.20.2.123) [cop.20.2.123](https://psycnet.apa.org/doi/10.1891/jcop.20.2.123)

Holzer, M. S., & Andruet, R. H. (2000). *Active Learning in Classroom*. Proceedings, ASEE Southeastern Section Annual Meeting, Roanoke, VA, April 2-4.

Kabat-Zinn, J. (2003).

*Mindfulness-based Interventions In Context: Past, Present, and Future*. American Psychological Association.

Kirby, L. C. (2007). *Mastering mindfulness for survival in medicine*. Journal of The Royal Society of Medicine. 109 (2), 44-45.

Lopez, S. J. (Ed). (2008). *Positive Psychology: Exploring the Best in People.* Vol. 4. London: Praeger Publisher.

Lykins, E., Baer, R. A. (2009). *Psychological Functioning is a Sample of Longterm Practitioner of Mindfulness Meditation*. Journal of Cognitive Psychotherapy: An International Quarterly, 23

(3), 226-241.

Lyubomirsky, S. Sheldon, K M. Schkade, D. (2005). *Pursuiting Happiness: The Architecture Of Sustainable Change*. Review Of General Psychology,2,11-131.

OECD (*Organisation for Economic Co-operation and Development*). (2013). OECD Guidelines on measuring subjective well-being. Paris: OECD Publishing.

Sano, A. dan Mailany, I. (2013). *Permasalahan yang dihadapi* orang tua tunggal *di Jorong Kandang Harimau Kenagarian Sijunjung dan implikasinya terhadap layanan konseling*. Jurnal Konseling, 2, 78-79.

Santorelli, S. F. (2014). *Mindfulness-Based Stress Reduction (MBSR): Standards of Practice.* University of Massachusetts Medical School. Department of Medicine, Division of Preventive and Behavioral Medicine.

Seligman, M. E. P. (2005). *Menciptakan Kebahagiaan dengan Psikologi Positif (Authentic Happiness)*. Bandung : PT. Mizan Pustaka.

Snyder, C.R. & Lopez, S.J. (Eds). (2002). *Handbook of positive psychology*. New York: Oxford University Press.

Torges C, Stewart A, Nolen- Hoeksema S. (2008). *Regret resolution, aging, and adapting to loss. Psychology and Aging*. 23(1):169–180.