

**THE EFFECTIVENESS OF MINDFULNESS TRAINING TO IMPROVE  
FAST BOAT SHIP CREWS SELF CONTROL IN X COMPANY  
( BALI, INDONESIA )**

Putu Ugram Swadharma.<sup>1</sup> and Alimatus Sahrah.<sup>2</sup>and Nur Facmi Budi S.<sup>3</sup>  
Master Of Professional Psychology Study Program.  
Mercu Buana University Yogyakarta, Indonesia.  
The Faculty Of Psychology. Mercu Buana University Yogyakarta, Indonesia.  
e-mail: ganzpizzarelli@gmail.com. +6282329679894.

***ABSTRACT***

*This study aims to empirically examine the effectiveness of mindfulness training to improve the fast boat ship crews self-control in X company Bali, Indonesia. The experimental subjects in this research where 22, 12 as the experimental group and 10 as the control group. The data collection was done by using likert scale of 26 items with reliability of statistic 0.889. The data processed using mann-wihitney tests, average score of the experimental group is 16.50 is higher than the average score of the control group 5.50, this means the average score of self-control of the boat crews who receiving treatment is higher than whose self-control not given treatment. The results of the Mann-Withney  $U = 0,000$ ,  $Z = -3,974$ ,  $p$  (value) or  $Asymp$   $Sig < 0.05$  which means there are significant and differences in improvement of self-control between the experimental group & control group.*

*Keyword : Training, Mindfulness, Self Control, Fast Boat Ship Crews*

**EFEKTIVITAS PELATIHAN *MINDFULNESS* TERHADAP  
PENINGKATAN PENGENDALIAN KRU KAPAL BOAT PT.X  
( BALI, INDONESIA )**

Putu Ugram Swadharma.<sup>1</sup> dan Alimatus Sahrah.<sup>2</sup> dan Nur Facmi Budi.<sup>3</sup>  
Program Magister Psikologi Profesi. Universitas Mercu Buana. Yogyakarta  
Fakultas Psikologi. Universitas Mercu Buana. Yogyakarta  
e-mail: ganzpizzarelli@gmail.com. +6282329679894

**ABSTRAK**

Penelitian ini bertujuan untuk menguji secara empiris efektivitas pelatihan *mindfulness* terhadap peningkatan pengendalian diri kru kapal *fast boat* PT.X di Bali, Indonesia. Subjek eksperimen dalam penelitian berjumlah 22 dimana 12 sebagai kelompok eksperimen dan 10 sebagai kelompok kontrol. Pengumpulan data dilakukan dengan skala likert berjumlah 26 item dengan reliabilitas 0,889. Olah data menggunakan uji beda *mann-wilhitney* menunjukkan *nilai rata-rata* pada kelompok eksperimen 16,50 lebih tinggi dibandingkan nilai rata-rata kelompok kontrol 5,50 yang mengartikan nilai rata-rata pengendalian diri kru kapal boat yang mendapat perlakuan lebih tinggi dibandingkan pengendalian diri kru kapal boat yang tidak diberikan perlakuan. Hasil *Mann-Withney*  $U = 0,000$ ,  $Z = -3,974$ ,  $p$  (value) atau *Asymp Sig*  $< 0,05$  yang mengartikan terdapat perbedaan peningkatan pengendalian diri yang signifikan dan bermakna antara kelompok eksperimen dan kelompok kontrol.

Kata Kunci : Pelatihan, *Mindfulness*, Pengendalian Diri, Kru Kapal Fast Boat