**LATIHAN *MINDFULNESS* UNTUK PENINGKATAN *SUBJECTIVE WELL BEING* PADA REMAJA PANTI ASUHAN**

**NASKAH PUBLIKASI**

**Oleh:**

 **Nurasiah**

**16513041**

**MAGISTER PSIKOLOGI PROFESI**

**UNIVERSITAS MERCU BUANA YOGYAKARTA**

**2017**

**LATIHAN *MINDFULNESS* UNTUK PENINGKATAN *SUBJECTIVE WELL BEING* PADA REMAJA PANTI**

**ABSTRAK**

Nurasiah¹, Kamsih Astuti², dan Siti Noor Fatma³

Program Magister Psikologi Profesi Universitas Mercu Buana Yogyakarta

Fakultas Psikologi Universitas Mercu Buana Yogyakarta

e-mail : Sekalachsweet@gmail.com

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh latihan *mindfulness* untuk peningkatan *subjective well-being* pada remaja panti asuhan. Subjek pada penelitian ini sebanyak 5 orang remaja akhir yang memiliki skor *subjective well-being* sedang dan rendah yang diperoleh dari skala *subective well-being* yaitu skala PANAS dan SWLS. Rancangan eksperimen dalam penelitian ini adalah *the one group pre-test – post-test design,* dengan 3 kali pengukuran, yaitu *pre test, post test* dan *folow up.* Metode analisis data yang digunakan adalah uji statistik *Non-Parametric Wilcoxon,* dan menggunakan teknik analisis *visuali Inspection*. Dari hasil uji hipotesa diketahui bahwa pada *pre test* dan *post test* ada perbadaan peningkatan *subjective well being* yang signifikan pada subjek penelitian. Hal ini ditunjukkan dengan rata-rata skor *subjective well-being* sebelum diberikan latihan *mindfulness*   = 137,4 dan setelah diberikan latihan *mindfulness* =159,6 dengan nilai Z = -2.023 dan p = 0.043 (p < 0.05). Artinya ada perbedaan signifikan antara sebelum dan sesudah diberikan latihan *mindfulness*, sehingga hipotesa dapat diterima. Oleh karena itu, dapat disimpulkan bahwa latihan *mindfulness* dapat meningkatkan *subjective well being* remaja yang tinggal di panti asuhan.

***Kata kunci : Mindfulness, subjective well-being***

***MINDFULNESS TRAINING TO INCREASE SUBJEKTVE WELL BEING IN ADMINISTRATIVE ADOLESCENT***

Nurasiah¹, Kamsih Astuti², dan Siti Noor Fatma³

Program Magister Psikologi Profesi Universitas Mercu Buana Yogyakarta

Fakultas Psikologi Universitas Mercu Buana Yogyakarta

e-mail : Sekalachsweet@gmail.com, 081229448540

***ABSTRACT***

*This research aims to understand of Influence mindfulness exercise for increasing subjective well-being of the orphanage adolescents. Subjects in this research are 5 adolescent persons who have middle and low subjective well-being score that was acquire from observations, interviewews and spreading of the scale. Whereas exeperiment programs this research are using the one group pretest-posttest design, by 3 times measuring that are pretest, posttest and follow up. The data analysis method used is statistical test of non-parametric wilcoxon, and use visual inspection analysis technique. From result of hypothesis test known that at pre test and post test there is difference of significant subjective well being increase in research subject. This is indicated by the average subjective well-being score before the given the exercise mindfulness*  *= 137,4 and after given the exercise mindfulness* *=159,6 with the value of Z = -2,023 and p =0,043 (p<0,05), wich showed no significant difference between before and after training. With an increace in the mean score of 137,4 sothe hypothesis is also accepted. Thereby concluding a full mindfulness exercise could be increasing the subjecive well-being of adolescants living the research subject that stayed in orphanage.*

***Keywords : Mindfulness*, *subjective well-being***

**Pendahuluan**

Panti asuhan berasal dari kata panti dan asuhan, dalam Bahasa Jawa panti berarti rumah, tempat kediaman (Teja, 2014), sedangkan dalam kamus Bahasa Idonesia asuhan berarti memelihara, merawat, atau mendidik. Jadi dapat dikatakan bahwa panti asuhan merupakan tempat tinggal anak-anak yatim, piatu, atau anak-anak terlantar yang tidak mendapatkan hak-hak kesejahteraan sosial baik dalam keluarga ataupun dalam masyarakat. Panti asuhan itu sendiri mempunyai tanggung jawab untuk memberikan pelayanan kesejahteraan sosial pada anak terlantar dengan melaksanakan penyantunan dan pengentasan anak terlantar, memberikan pelayanan pengganti orangtua/wali anak dalam memenuhi kebutuhan fisik, mental dan sosial kepada anak asuh (Teja, 2014). Hal ini menjadi penting karena anak sebagai generasi penerus cita- cita bangsa dan sebagai insan yang akan turut serta aktif dalam bidang pembangunan Nasional.

Menurut Dalimunthe (2009), pemisahan anak di lingkungan asuhnya dapat menimbulkan tekanan akibat perubahan situasi hidup yang bersumber dari pengalaman kehilangan figur dekat, situasi baru atau tak dikenali, tak dapat memperkirakan apa yang akan dialami selanjutnya, perubahan kebiasaan dan terpisah dari *“seccue base”.* Selain itu cap anak panti asuhan seringkali bermakna “negatif’ yang kemudian membuat remaja tersebut menjadi minder, sedih, tidak percaya diri, malu, hampa, gersang, merasa tidak memiliki tujuan hidup, merasa tidak berarti, bosan dan apatis (Teja, 2014).

Studi yang dilakukan oleh Goldrafb, Bowlby & Spitz (dalam Dalimunthe, 2009) menunjukkan kurang baiknya perawatan di panti asuhan yang bersifat jangka panjang pada perkembangan kognisi, emosi, sosial dari seorang remaja. Penelitian lain yang dilakukan oleh Hartini (2000) menunjukkan gambaran kebutuhan psikologi di panti asuhan Immanuel Surabaya yaitu memiliki kepribadian yang imperior, pasif, apatis, menarik diri, mudah putus asa, ketakutan dan kecemasan, sehingga anak tersebut menjadi sulit bergaul dalam sosialnya Ia cenderung menutup diri karena takut melakukan kontak dengan oran lain. Berbagai macam tekanan psikologis yang terjadi akan dievaluasi secara kognisi dan afektif, evaluasi yang dilakukan tersebut kemudian disebut sebagai *subjective well being.*

Diener, Suh, & Oishi (1997) mendefinisikan *subjective well-being* sebagai konstruk psikologis dalam kehidupan individu yang terdiri dari tiga komponen yaitu kepuasan hidup, afek positif yang tinggi dan afek negatif yang rendah. Kepuasan hidup adalah penilaian kognitif individu terhadap tingkat kepuasan hidupnya, afek positif adalah frekuensi dan intensitas emosi yang menyenangkan, sedangkan afek negatif adalah intensitas emosi yang tidak menyenangkan.

Hurlock (1999) menyatakan bahwa tidak semua aspirasi dan ambisi dapat tercapai pada masa remaja, sebab seringkali mereka gagal, sehingga semakin tidak tercapai keinginan dan cita-citanya, maka semakin mudah remaja mengalami masalah emosi, seperti marah dan kecewa. Kegagalan yang dialami oleh remaja akan memunculkan fikiran negatif atas dirinya. Pikirian negatif tersebut menjadi magnet yang menarik energi negatif dari alam semesta yang secara tidak langsung akan membentuk pola pikir negatif, keyakinan yang buruk dan membentuk perilaku yang buruk pula. Adanya emosi dan afek negatif menandakan remaja tersebut memiliki s*ubjective well-being* rendah. Itulah mengapa dalam fase ini, remaja yang tinggal di panti asuhan lebih rentan memiliki *subjective well-being* rendah daripada remaja pada umumnya.

Berdasarkan penjabaran di atas, dapat disimpulkan bahwa remaja panti asuhan yang memiliki *subjective well-being* rendah akan lebih mudah menganggap peristiwa yang terjadi sebagai peristiwa yang tidak menyenangkan. Sebagai contoh, remaja yang ditinggalkan oleh orangtuanya karena kematian, konflik, atau ditelantarkan, cenderung berfikir negatif seperti kemarahan, kekecewaan, kesedihan, kesepian, tertekan, iri hati, kecemasan, stres, dan depresi berbagai afek negatif tersbut akan mempengaruhi kesadarannya dalam menjalani hidupnya. Sementara remaja dikatakan memiliki *subjective well-being* tinggi ketika remaja tersebut jarang mengalami afek negatif seperti amarah dan kesedihan, serta cenderung memiliki afek positif seperti kebahagiaan dan kepuasan hidup.

Remaja panti asuhan yang memiliki *subjective well being* rendah menurutDiener & Oishi (2004) dikarenakan adanya ketidakpuasan yang dirasakan sebagai manifestasi atas harapan atau keinginan yang tidak sesuai dengan kondisi yang saat ini dihadapinya. Terkait dengan harapan yang tidak sesuai dengan kenyataan, hal ini terungkap dari hasil wawancara dimana mereka mengharapkan para pengasuh dapat memberikan perhatian dan kasih sayang layaknya orangtua mereka sendiri, namun kenyataannya, terdapat kesenjangan jumlah antara pengasuh dan remaja panti asuhan yang tidak memungkinkan para pengasuh dapat mengakomodir setiap kebutuhan psikologis tiap remaja. Selain itu para pengasuh mengatakan bahwa meskipun mereka telah berusaha melakukan yang terbaik, namun peran mereka tetap tidak dapat mengganti peran orangtua kandung seperti yang diharapkan para remaja.

Rendahnya *subjective well being* pada remaja berakibat pada berbagai domain dalam kehidupan remaja itu sendiri. Remaja dengan *subjective well being* rendah menurut (Imelda, 2015) akan berefek pada kehidupan sosialnya,remaja cenderung menghindar, tidak percaya diri dan tidak dapat bersaing dengan remaja lainnya karena ada persaan minder. Selain itu usia remaja merupakan usia yang dipenuhi masalah dan konflik, tidak tertutup kemungkinan mereka akan terjerumus pada kondisi psikologis yang lebih parah sehingga dalam hal ini mereka membutuhkan pendampingan, perhatian dan penanganan secara tepat. *Subjective well being* tinggi dapat melindungi para remaja dari efek negatif dan situasi stres yang dialaminya, seperti kekerasan remaja, merokok dan minum-minuman keras, menggunakan obat-obatan terlarang, depresi, kecemasan, dan permasalah psikologis lainnya (Joronen dkk, 2005). Apabila secara kognitif dan emosional dapat dikendalikan secara sadar maka remaja akan mampu sepenuhnya memahami nilai-nilai dan keyakinan dirinya serta dapat mengetahui dampak dan pengaruh dari fikiran dan emosinya (Lynn, 2000).

Konsep kesadaran penuh sebagi cara untuk meningkatkan *subjective well-being-*rendah bagi remaja telah ditegaskan oleh Damasio (2000) bahwa ketika kesadaran seorang remaja muncul maka ia mempunyai perasaan mengetahui dan mengenal keberadaannya, sehingga memungkinkannya untuk mampu mengontrol emosinya dengan pemahamannya (*reasoning*). Seiring meningkatnya kesadaran diri seorang remaja maka kemampuan mengontrol emosi negatifnya juga seharusnya turut meningkat. Kualitas kesadaran diri muncul sebagai *mindfulness* (kesadaran penuh). Upaya untuk mengenal dan menyadari fikiran dan emosi yang dialami merupakan langkah penting bagi remaja sebab menurut Cartledge & Milburn (1995) kesadaran akan perasaan dan fikiran yang dialami akan mengembangkan tipe perilaku adaptif yang dapat memfasilitasi terciptanya interaksi sosial yang positif.

*Mindfulness* menurut (Kabat-Zinn dalam Siegel, 2015) merupakan teknik yang menekankan pada latihan mental yang melibatkan serangkaian latihan untuk fokus pada kesadaran saat ini tanpa adanya gangguan atau perhatian seperti pengalaman diskursif masa lalu ataupun rencana untuk masa depan. Lebih lanjut dijelaskan bahwa pembentukan kesadaran menekankan pada unsur kognitif dalam memahami peristiwa dan situasi yang tengah berlangsung (*here* dan *now*) dengan asumsi bahwa pikiran merupakan unsur utama yang mengendalikan emosi dan perilaku seseorang.

Merujuk dari latar belakang yang telah dipaparkan di atas, maka peneliti akan mencoba menerapkan latihan *mindfulness* sebagai bentuk perlakuan yang akan diberikan kepada remaja dalam rangka meningkatkan kesejahteraan *subjective well-being* remaja panti asuhan.

## Tujuan Penelitian dan Manfaat Penelitian

Penelitian ini ingin mengetahui pengaruh latihan *mindfulness* terhadap peningkatan *subjective well being* yang dialami oleh remaja Panti Asuhan. Selain itu penelitian ini diharapkan pula dapat memberi manfaat bagi perkembangan psikologi di Indonesia, khsususnya studi mengenai *subjective well* *being* remaja panti asuhan ditinjau dari pemberian latihan *mindfulness*.

Manfaat teoritik yang ingin dicapai, diharapkan dapat memberi sumbangan ilmiah bagi psikologi di bidang klinis terkait strategi meningkatkan *subjective well being* dengan jalan latihan *mindfulness*. Selain itu juga diharapkan dapat memberi manfaat bagi perkembangan ilmu psikologi di Indoesia, khsusnya *study* mengenai *subjective well being* ditinjau dari pendekatan kesadaran penuh (*mindfulness)*.

Manfaat Praktisi diharapkan dapat membuktikan bahwa ada peningkatan subjective *well being* setelah diberikan latihan *mindfulness* sehingga hal ini dapat menjadi pegangan dan dasar acuan untuk menggunakan pendekatan berbasis meditasi *mindfulness* secara lebih luas untuk meningkatkan *subjective well being* pada remaja akhir yang tinggal di panti asuhan.

**Metode Penelitian**

Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode penelitian eksperimen. Menurut Kartono (1999), metode eksperimen merupakan metode percobaan dan observasi sistematis dalam suatu situasi khusus, dimana gejala-gejala yang diamati itu begitu disederhanakan, yaitu hanya beberapa faktor saja yang diamati, sehingga peneliti bisa mengatasi seluruh proses eksperimennya. Selain itu, penelitian eksperimen dapat diartikan sebagai metode penelitian yang digunakan untuk mencari pengaruh perlakuan tertentu terhadap yang lain dalam kondisi yang terkendalikan (Sugiyono, 2012).

Sedangkan desain penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah *the one group pre-test – post-test design,*yaitu sebuah rancangan yang digunakan dengan cara memberikan perlakuan dalam jangka waktu tertentu serta pengukuran sebelum (*pre-test*) dan sesudah (*post-test*)

Metode Analisis Data diperoleh dalam penelitian ini diukur dengan dua metode, yaitu : Teknik *Visual Inspection*, kuantitatif dengan menggunakan skala *subjective well-being* dan skala *mindfulness.*Pengujian hipotesis dilakukan dengan uji statistik *Non-Parametric Wilcoxon*.

**Hasil Penelitian**

1. **Analisis *Visual Inspection***

Analisis *visual inspection* adalah berupa grafik. Berikut adalah data hasil peningkatan *subjective well being* subjek penelitian berdasarkan skala *subjective well being* yang telah diberikan pada tiga tahap pengukuran yaitu *pre test*, *post test* dan *follow up*.

1. **Analisis Kuantitatif**
2. Deskripsi Statistik
3. *Subjective well being*

Analisis data dalam penelitian ini dilakukan dengan 2 metode. Metode analisis data yang pertama adalah dengan memisahkan analisis antara skor SWLS dan PANAS, sedangkan metode yang kedua adalah dengan cara menjumlahkan semua *z-score* dengan menggunakan persamaan (Eryilmaz, 2010), adapun ahsilnya setelah dihitung dalam rumus, seagai berikut :

**Tabel 9. *Gain Score* Mentah SWLS dan PANAS**

|  |  |
| --- | --- |
| **Subjek** |  ***Gain Score***  |
| ***Pre test*** | ***Post test*** | ***Follow up*** |
| **SWLS** | **PA** | **NA** | **SWLS** | **PA** | **NA** | **SWLS** | **PA** | **NA** |
| F | 9 | 21 | -8 | 5 | -1 | -25 | 14 | 20 | -33 |
| MG | 15 | 16 | -8 | 3 | -4 | -14 | 18 | 20 | -22 |
| HH | 5 | 12 | -18 | 10 | 10 | -5 | 15 | 22 | -23 |
| FAA | 15 | 4 | -13 | -3 | 1 | -23 | 12 | 5 | -36 |
| RI | 8 | 21 | -17 | 5 | 1 | -8 | 13 | 22 | -25 |
| Jumlah  | 52 | 74 | -64 | 20 | 7 | -75 | 72 | 89 | -139 |

I

Ber

Berdasarkan konsep dari gain skor untuk mengetahui selisih antara nilai postest dan pretest (Herlanti (2006), dimana menurut Herlanti, gain menunjukkan peningkatan pemahaman atau penguasaan konsep individu setelah diberikan pembelajaran tertentu.

Dari tabel di atas, terdapat peningkatan *gain score* pada 4 orang subjek penelitian pada fase *pre test* ke *follow up* yaitu F, MG, HH, dan RI, sedangkan ada penurunan skor SWLS pada subjek FAA. Dilihat dari nilai total SLWS *pre test* dan *post test* diketahui bahwa terjadi peningkatan total pada semua subjek yaitu dari angka 52 ke 72. Hal ini menunjukkan bahwa secara keseluruhan, pengukuran yang dilakukan mulai dari tahap *pre test* sampai tahap *follow up* menunjukkan bahwa terjadi peningkatan *gain score* SWLS pada semua subjek setelah diberi latihan *mindfulness*

Selain itu, dari data di atas *gain score* total *pre test* – *post test* untuk PA (*Positive Affect)* dan NA (*Negative Affect)*, terlihat PA (74) lebih besar daripada NA (-64). Pada saat *follow up*, dilihat dari *pre test* ke *follow up* diketahui bahwa *gain score* skor total PA (89) lebih tinggi dibandingkan dengan skor NA (-139) . Maka secara keseluruhan, mulai dari tahap *pre test* hingga tahap *follow up* total *gain score* PA (*negative affect)* lebih besar dibandingkan NA (*negative affect)*.

 Analisis data untuk metode kedua yaitu dengan menggunakan persamaan; *Subjective well being = (positive affect = life satisfaction) – negative affect,* dapat dilihat pada tabel 14 berikut ini:

**Tabel 10. Deskripsi Statistik Z Skor *Subjective well being***

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Pengukuran** | **Skor** | **Jumlah** |
| **Subjek****F** | **Subjek****MG** | **Subjek****HH** | **Subjek****FAA** | **Subjek****RI** |
| ***Pre test*** | 0,377(Sedang) | -0,316(Sedang) | -0,002(Sedang) | 0,331(Sedang) | -0,388(Sedang) | 0,002 |
| ***Post test*** | 0,077(Sedang) | 0,914(Tinggi) | -0,864(Rendah) | -1,12(Rendah) | 0,944(Tinggi) | -0,049 |
| ***Follow up*** | 1,271(Tinggi) | 0,748(Tinggi) | 0,96(Tinggi) | -3,059(Sangat Rendah) | 0,07(Sedang) | -0,01 |

Berdasarkan kategori *dari pre test* ke *pos test,* dari 5 subjek penelitian, terdapat 1 orang yang tidak mengalami perubahan kategori, 1 orang mengalami penurunan kategori dan 3 orang mengalami kenaikan kategori. Pada tahap tindak lanjut atau *follow up* kepada subjek penelitian setelah dua minggu diberikan latihan *mindfulness* diketahui bahwa terdapat perubahan *subjective well being*. Berdasarkan hasil *pos test* ke *follow up*, kategori *subjective well being* dari 5 subjek penelitian terdapat 3 orang yang mengalami peningkatan kategori, 2 orang mengalami penurunan kategori.

1. Perhitungan Mean empiric (Me) *subjective well being*

**Tabel 11. Skor Mentah *Subjective well being***

|  |
| --- |
| **Skor Mentah SWB** |
| **Pengukuran** | **Subjek****F** | **Subjek****MG** | **Subjek****HH** | **Subjek****FAA** | **Subjek****RI** | **Jumlah** |
| ***Pre test*** | -7 | -4 | -1 | -12 | -2 | -26 |
| ***Post test*** | 31 | 35 | 34 | 20 | 44 | 164 |
| ***Follow up*** | 60 | 56 | 59 | 41 | 58 | 274 |

Dari hasil analisa data terhadap perhitungan nilai mean hipotetik dan mean empiric didapatkan bahwa nilai mean hipotetik (Mh) sebesar 20, lebih besar daripada nilai mean empirik sebesar -5,2. Maka dapat dikatakan bahwa remaja akhir yang tinggal di panti asuhan memiliki kecenderungan tingkat *subjective well being* yang rendah. Artinya latihan *mindfulness* yang diberikan cenderung baik dan cocok dengan kondisi subjek. Hal ini ditunjukkan dari nilai mean hipotetik (Mh) yang lebih tinggi dibandingkan dengan mean empiric (Me).

1. Uji Hipotesis

Hipotesis dalam penelitian ini adalah : Adanya pengaruh latihan *mindfulness* terhadap *subjective well being* pada remaja akhir yang tinggal di panti asuhan. Ada peningkatan *subjective well being* pada subjek antara sebelum dan sesudah diberikan latihan *mindfulness.* Pengujian hipotesis dilakukan dengan uji statistic *Nonparametric Wilcoxon.* Hasil analisis data dengan uji *2 related sample Wilcoxon*  dapat dilihat pada tabel 16 dibawah ini:

 **Tabel 12. Rangkuman Uji Statistik *Nonparametric Wilcoxon* SWB**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Pengukuran** | **Z** | **p** | **Keterangan** |
| *Pre test* – *Post test* | -2,023 | 0,043 | Signifikan |
| *Post test* – *Follow up* | -2,032 | 0,042 | Signifikan |
| *Pre test* – *Follow up* | -2,060 | 0,039 | Signifikan |

Jika dilakukan uji hipotesis terpisah antar aspek (kepuasan hidup, afek positif, dan afek negatif), hasil analisis data atau hipotesis dengan uji statistik *Non-Parametric Wilcoxon*. Sebagai berikut, hasil analisis data SWLS dengan uji *2 related sample Wilcoxon* dapat dilihat pada tabel 17 di bawah ini :

**Tabel 13. Rangkuman Uji Statistik *Nonparametric Wilcoxon* SWLS**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Pengukuran** | **Z** | **p** | **Keterangan** |
| *Pre test* – *Post test* | -2.032 | 0.042 | Signifikan |
| *Post test* – *Follow up* | -1.633 | 0.102 | Tidak signifikan |
| *Pre test* – *Follow up* | -2.023 | 0,043 | Signifikan |

Dari hasil uji hipotesis dapat disimpulkan bahwa terdapat perbedaan kepuasan hidup yang signifikan setelah diberikan latihan kepada subjek penelitian, namun tidak ada perbedaan kepuasan hidup pada subjek setelah dilakukan *follow up*. Namun secara umum dapat disimpulkan bahwa, terdapat perbedaan yang signifikan pada subjek penelitian mulai dari *pre-test* sampai dilakukannya *follow up*.

**Tabel 14. Rangkuman Uji Statistik *Nonparametric Wilcoxon* PA**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Pengukuran** | **Z** | **p** | **Keterangan** |
| *Pre test* – *Post test* | -2.032 | 0,042 | Signifikan |
| *Post test* – *Follow up* | -1.511 | 0,131 | Tidak signifikan |
| *Pre test* – *Follow up* | -2.041 | 0,041 | Signifikan |

Dari hasil uji hipotesis dapat disimpulkan bahwa terdapat perbedaan afek positif yang signifikan setelah diberikan latihan kepada subjek penelitian, namun tidak ada perbedaan kepuasan hidup pada subjek setelah dilakukan *follow up*. Sehingga secara keseluruhan, dapat disimpulkan bahwa terdapat perbedaan afek positif yang signifikan pada subjek penelitian mulai dari *pre-test* sampai dilakukannya *follow up*.

**Tabel 15. Rangkuman Uji Statistik *Nonparametric Wilcoxon* NA**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Pengukuran** | **Z** | **p** | **Keterangan** |
| *Pre test* – *Post test* | -2.032 | 0.042 | Signifikan |
| *Post test* – *Follow up* | -2,023 | 0.043 | Signifikan |
| *Pre test* – *Follow up* | -2.023 | 0,043 | Signifikan |

Dari hasil uji hipotesis dapat disimpulkan bahwa ada penurunan afek negatif yang signifikan setelah diberikan latihan kepada subjek penelitian. Secara umum penurunan afek negatif signifikan mulai dari *pre-test* sampai dilakukannya *follow up*.

1. *Mindfulness*

Kategorisasi skala *mindfulness* subjek penelitian pada setiap tahap pengukuran disajikan dalam tabel 11 sebagai berikut:

**Tabel 18. Kategorisasi Skala *Mindfulness***

|  |  |
| --- | --- |
| **Subjek** | **Pengukuran** |
| ***Pre test***  | ***Post test*** | ***Follow up*** |
| F | 30 (Sedang) |  31(Sedang) | 35 (Sedang) |
| MG | 31 (Sedang) | 33 (Sedang) | 30 (Sedang) |
| HH | 29 (Sedang) | 36 (Sedang) | 37 (Tinggi) |
| FAA | 24 (Sedang) | 33 (Sedang) | 35 (Tinggi) |
| RI | 18 (Rendah) | 29 (Sedang) | 38 (Tinggi) |

Berdasarkan tabel di atas diketahui bahwa pada tahap *pre test* subjek F, MG, HH, FAA memiliki *mindfulness*  pada kategori sedang dan subjek RI berada pada kategori rendah. Pada tahap *post test* kelima subjek penelitian memiliki *mindfulness*  pada kategori sedang. Pada tahap lanjutan atau *follow up*  subjek F dan MG memiliki *mindfulness* pada kategori sedang dan subjek HH, FAA dan RI memiliki *mindfulness* pada kategori tinggi. Artinya pada subjek penelitian memiliki kesadaran penuh sedang pada tahap *pre test* dan pada saat *follow up* tidak memperlihatkan perubahan signifikan dan tetap bergerak pada kategori sedang, namun pada tahap *follow up* secara umum subjek penelitian memperlihatkan peningkatan kesadaran penuh secara signifikan dari sedang ke tinggi.

**Kesimpulan**

1. Ada perbadaan *subjective well being* yang signifikan pada kelompok eksperiment. Hal ini ditunjukkan dengan nilai Z = -2.023 dan p = 0.043 (p < 0.05) dengan rerata skor dari *pre test* dengan nilai X = 137,4 meningkat menjadi X=159,6. Rerata skor *subjective well-being* cenderung bertahan dalam jangka panjang (*follow up*) dengan rerata skor sebesar X=152*.* Dari hasil penelitian tersebut menunjukkan bahwa hipotesa yang diajukan diterima.
2. Adanya perubahan skor *subective well-being* terjadi pada kelompok eksperiment karena manfaat latihan *mindfulness* berdasarkan prinsip: kesadaran (*awarness*) dengan memonitor keadaan diri dan lingkungan, perhatian (*attention*), dan penerimaan. Ketiga unsur tersebut dimanifestasikan dalam kehidupan sehari-hari, sehingga dapat menggeser pemikiran secara global dari bentuk fikiran tertentu (afek negatif), tidak puas akan hidupnya menjadi pemikiran yang lebih positif, menerima dengan ikhlas apa yang terjadi dengan penuh kesadaran, dan lebih bersyukur pada kehidupannya saat ini. Sehingga secara umum, kualitas hidup personal dan kualitas hubungan dengan orang lain turut meningkat, sebagai landasan menuju derajat ketakwaan dan keimanan terhadap sang Maha pemberi hidup.

**Saran dan Refleksi Penelitian**

Ada beberapa hal yang perlu disempurnakan agar penelitian ini dapat memberikan hasil yang lebih optimal sehingga peneliti memberikan saran kepada beberapa pihak antara lain sebagai berikut terkait dengan kelemahan penelitian :

1. Bagi subjek penelitian

Peneliti berharap setelah mendapatkan latihan *mindfulness*, subjek diharapkan untuk tetap mempraktekkan tugas harian yang telah diberikan sehingga nantinya subjek mampu lebih menjaga kestabilan kesadarannya, dan lebih bahagia, lebih puas akan dirinya, lebih bermakna dan tidak mudah terombang ambing oleh afek negatif yang diproduksi oleh fikirannya.

1. Bagi penelitian selanjutnya dengan subjek yang serupa adalah :

Penelitian ini masih belum sempurna dan masih bisa dikembangkan menjadi penelitian selanjutnya. Juga dapat meneliti ulang penelitian dengan kriteria yang sama sebagai pembanding serta untuk memperkaya temuan-temuan penelitian.

1. Refleksi Penelitian

Dari hasil *follow up*, didapatkan bukti beberapa hal yang belum berubah dari fase asesment hingga tindak lanjut, yaitu :

1. Subjek masih merasa kurang percaya diri dengan keadaannya yang tinggal di panti asuhan. Perasaan kecewa subjek terhadap kondisinya membuatnya menjadi kurang fokus dalam menjalankan tugas-tugas dan aktifitas harian.
2. Waktu latihan yang cukup singkat dan kesulitan untuk menyepakati waktu latihan membuat peserta merasa kurang memahami tahapan latihan *mindfulness* secara detail karena keterbatasan waktu.
3. Aitem-aitem alat ukur sebaiknya disusun berdasarkan informasi yang diberikan oleh subjek, sehingga bisa mengukur persoalan apa yang hendaknya diukur. Namun demikian, penelitian ini 100% menggunakan alat ukur yang dikembangkan oleh Feldman dkk (2007), Watson & Clark (1993) dan Pavot & Diener (1994).

Keberhasilan yang dicapai latihan ini dalam meningkatkan *subjective well-being* dipengaruhi oleh beberapa faktor, di antaranya adalah:

1. Keterbukaan dan penerimaan tempat penelitian dan subjek penelitian sangat membantu peneliti dalam mengumpulkan data, dan melaksanakan penelitian hingga sampai tahap *follow up.*
2. Asesment

Sebelum memulai latihan, peneliti melakukan asesmen selama 7 bulan. Tujuan asesmen untuk menggali perasaan yang sebenarnya pada subjek dan intervensi apa yang tepat diberikan pada subjek.

1. Modul

Modul dibuat secara sistematis sehingga memudahkan fasilitator untuk mengontrol jalannya latihan. Modul dibuat berdasarkan kebutuhan subjek yang dirangkum sejak fase asesment. Modul juga sangat fleksibel, karena ada beberapa bagian modul yang tidak diberikan karena kendala di lapang.

#

# DAFTAR PUSTAKA

Afandi, N., A. (2007). Pelatihan Meditasi *Mindfulness* Terhadap Penurunan Tingkat Kecemasan Survivor Gempa Bumi Bantul. *Tesis*. Tidak diterbitkan. Fakultas Psikologi. Pascasarjana Universitas Gadjah Mada Yogyakarta.

Allen, N.B., & Knigh, W.E.J. (2005). *Mindfullness, compassion for celf and compassion fo others. Compassion, conseptualisations, research and use in psychoterapy*. Editor : Gilbert, P. London & Newyork : Routledge Tailor & Francis Group.

Astuti, M,. Murni, R., Suhendi, A., Nainggolan, T. (2013). *Kebijakan kesejahteraan dan perlindungan anak.* *P3KS* Press. Jakarta

Argyle, M. (2001). *The psychology of happiness*. USA: Routledge

Ariati, J. (2010). Subjective well-being dan kepuasan kerja pada Staf pengajar (Dosen) di lingkungan Fakultas Psikologi Universitas Diponegoro. *Jurnal Psikologi Undip*. 8 (2), 117-123

Azwar, S. (2005). *Penyusunan skala psikologi.* Yogyakarta: Pustaka Pelajar

Baumgardner, S. R., & Crothers, M. K. (2001). *Positive psychology*. New York : Pearson Prentice Hall.

Beddoe, A. E., & Murphy, S. O. (2004). Does mindfulness decrease stress and foster emphaty among nursing student. *Journal of Nursing Education*, 43, 305-312.

[Brahm](http://www.bukukita.com/searchresult.php?page=1&id=2&match=1&key=Ajahn%20Brahm), A. (2010). *Superpower mindfulness*. Jakarta: [Awareness Publishing](http://www.bukabuku.com/searches/index/brand%3AAwareness%20Publishing).

Bungin, B. (2003). *Analisis data penelitian kualitatif*. Jakarta: PT Raja Grafindo Persada

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.

Connelly, J.E. (2005). Narrative posibility : Using mindfulness in clinical practice. *Perspective in biology & medicine*, 48 (1), 84-94

David, L. W., Strasburger, A. M & Brown, L.F. (2007). Mindfulness an invention for anxiety in schizoprhenia. *Journal of psychosocial nursing*. 45 (11), 23-29.

Dalimunte, K.L. (2009). *Kajian mengenai psikososial Anak yang dibesarkan di panti asuhan.* Fakultas Psikologi Universitas Padjajaran.

Davis, M., Eshelman, E. R., & McKay, M. (1995). *Panduan relaksasi & reduksi stres (terjemahan*). Jakarta: Penerbit Buku Kedokteran EGC.

Demarzo, M. M.P,. Cmpayo, J.G,. Cebolla, A,. Soler, J,. Kozasa, E.H,. Ronzani, T.M,. Barros, V.V,.Marin, J.M,. Hirayama M.S,. andreoni, S., Atanes, A.C.M. (2015). Mindfulness, perceived stress, and subjective *well*-being: a correlational study in primary care health professionals. *BMCcComplementary and alternative medicine the official journal of the international society for complementary medicine research (ISCMR).* 10, 1186-12906

Dewi, R. P. (2012). *Pengaruh latihan panajemen distress berbasis mindfulness (MDBM) terhadap peningkatan kesejahteraan psikologis pada orang dengan HIV AIDS (ODHA*). Tesis (Tidak Diterbitkan), Program Magister Profesi Psikologi Fakultas Psikologi Universitas Gajah Mada, Yogyakarta.

Diener, E, (2000). Subjective well-being: The science of happines and *proposal* for national index”. *American Psychology*. 55, 34-43

Diener, E., Suh, E., & Oishi, S. (1997). Recent findings on subjective well being. *Indian* *journal of Clinical Psychology*. 62, 37-40

Diener, E.& Scollon, C. (2003). *Subjective well being is desirable, but not* the *summum bonum*.

Diener, E., Suh, E.M., Lucas R.E., & Smith, H. (1999). Subjective well-being: Three decades of progress. *Psychological Bulletin*. 125, (2), 276-302.

Diener, E, (2000). *Subjective well-being: the science of happines and proposal for national index*. American Psychology. 55, 34-43

Effendi, S.J & Rusmil R. K. (2014). *Risiko masalah perkembangan dan mental emosional anak yang diasuh di panti asuhan dibandingkan dengan diasuh orangtua kandung*. Departemen Ilmu Kesehatan Anak Fakultas Kedokteran Universitas Padjadjaran Rumah Sakit Dr. Hasan Sadikin Bandung. *MKB*. 46 (2), 118–24

Eryilmaz, A. (2010). Turkish adolescents subjective well-being with respect in age, gender, and parents. *International Journal of Behavioral, Cognitive, Educational and Psychologycal Science*, 2 (2), 101-104.

Franger, R. (2015). *Obrolan sufi, untuk transformasi hati, jiwa dan ruh*. *Jakarta* : Zaman

Feldman, G. (2007). Mindfulness and Emotion Regulation: The development and Initial validation of the cognitive and affective mindfulness scale-revised (CAMS-R). [*Journal of Psychopathology and Behavioral Assessment*](http://link.springer.com/journal/10862)*.* 29 (2), 177–190

Fox, Kieran, C.R., Nijeboer, S., Dixon, M. L., Floman, J. L., Ellamil, et al. (2014). Is meditation associated with altered brain structure? A systematic review and meta-analysis of morphometric neuroimaging in meditation practitioners. *Neuroscience & Biobehavioral Reviews* 43: 48–73.

Germer, C.K, Siegel, R.D., Olendzky, A. (2005). *Mindfulness, what is it? What does it matter?* *Clinical handbook of mindfulness*. New York: Springer.

Germer, C. K. G. (2005*). Mindfulness and psychotherapy*. Edited by Germer, C. K.

Gratz, K. L., & Roemer, L. (2004). Multidimensional assessment of emotion regulation and dysregulation: Development, factor structure, and initial validation of the Difficulties in Emotion Regulation Scale. *Journal of Psychopathology and Behavioral Assessment,* 36 (1), 41-54.

Gregson, T. (2007). *Life without stress, mengajari diri anda sendiri mengelola stress*. Jakarta: Prestasi Pustaka.

Goldin, P. R., & Gross, J. J. (2010*). Effects of mindfulness-based stress reduction (MBSR) on emotion Regulation in social anxiety disorder* emotion. Washington, D.C.10(1), 83–91.

Hadi, S. (2011). *Metode research Jilid I*. Yogyakarta. ANDI

Hall, D., (1998). *Penyembuhan dengan meditasi*. PT Gramedia Pustka Utama: Jakarta.

Hurlock, E. B. (1999). *Psikologi perkembangan*. Terjemahan: Istiwidayanti dan Soedjarwo. Jakarta: Erlangga.

Imelda (2015). Latihan kebersyukuran untuk meningkatkan subjective well-being pada remaja korban perceraian. *Tesis*. Fakultas Psikologi Universitas Islam Indonesia. Yogyakarta.

Joronen, K., & Kurki, P. A. 2005. Familial contribution to adolescent subjective well being*. International journal of Nrsing practice*. II, 125-133

Kabat-Zinn, J. (2003). *Mindfulnes-based interventions in context: Past, present, and future*. Clinical Psychology: Science and Practice, 10 (1), 144-156.

Kabat-Zinn, J. (2012). *Mindfulness for beginners: Reclaiming the present moment and your life*. Colorado: Sounds True

Kabat-Zinn, J. (1982) *An outpatient program in behavioral medicine for chronic pain patient based on practice mindfulness meditation: theoretical considerations and preliminary pesults*. Massachusetts; Departement of Medicine University of Massachusetts Medical Scholl Worcester

Kartono, K.(1988). *Psikologi remaja*. Bandung: PT. Rosda Karya

Kaplan, H. I., Sadock, B J. & Grebb, J. A. (1997). *Sipnosip sikiatri: Ilmu pengetahuan perilaku psikiatri Klinis.* Jakarta: Binarupa Aksara Barrat. Psikologi UGM

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

Lazarus, R. S., and Folkman, S. (1984). *Stress, appraisal and coping.* New York: Springer Publishing Company.

Marfu’Atun, E. Hubungan Antara Dukungan Sosial dan Subjective well-being pada Remaja di Panti Asuhanan. *Skripsi*. Fakultas Psikologi Universitas Gadja Mada Yogyakarta

McCullough, M.E. (2000). Forgiveness as Human Strenght : Theory, measurement and links to well-being. *Journal of Personality and Clinical Psychology*, 19 (1), 43-55

McCullough, M.E. Emmons, R. A. (2003). Counting blessings versus burdens: An experimental investigation of gratitude and subjective well-being in daily life. *Journal of Personality and Social Psychology Copyright*. Vol. 84, (2), 377–389

Monks, F.J., Knoers, A. M. P., Haditono, S.R. (2001). *Psikologi perkembangan: Pengantar dalam berbagai bagiannya.* Yogyakarta: Gajah MadaUniversity Press.

Papalia, D,E., Olds, S. W., & Feildman, D. (2001). *Human Development*. Boston : McGraw-Hill.

Pavot, W,G., & Diener, E. (2004). The subjective evaluation of well‐being in Adulthood: Findings and Implication.*Ageing International, Spring 2004, Vol. 29, No. 2, 113‐135.* <https://internal.psychology.illinois.edu/reprints/index.php?page=send_email&site_id=24>.

Nick (2011) *Meditation And Self-Control Part 2*. Diakses Tanggal 20-02-2017 Di Headspace. Http://Www.Getsomeheadspace.Com.

Nisfiannor, M,. Rostiana,. & Puspasari, T. (2004). Hubungan antara komitmen beragama dan *subjective well-being* pada remaja akhir di Universitas Tarumanegara. *Jurnal Psikologi*. 2 (1), 74-93

Rinasti , F (2014 ). Hubungan antara Tingkat Religiusitas dengan *Subjective Well-being (SWB)* pada Remaja Awal. *Tesis*. Fakultas Psikologi Universitas Gunadarma.

Rose, J. (1994). *Human stress and the environment : Health aspeck*. Amsterdam : Gordon & Breach Science Publishers

Ryan, R. M., & Deci, E. L. (2001). On happiness and human potentials: A review of research on hedonic and eudaimonic well-being. *Annual* *Review of Psychology, 52,* 141–166.

Salmon. (2004). *Mindfulness meditation In clinical practice*, *cognitive And Behavioral Practice*. Association For Advancement Of Behavior Therapy. 11, 434-446 .

Santrock. (2011). *Perkembangan Anak Edisi 7 Jilid 2*. Erlangga: Jakarta

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

Sarlito, P. W. (2000) Psikologi remaja. Jakarta . PT Raja Garfindo

Segall. S. R. (2005). Mindfulness and Self-Develoment in Psycotheraphy, *Journal of Transpersonal Psychology*. 37, (2), 112-126

Shapiro. B.D.H., (2005). Mindfulness-based strss reduction for health care professionals: Result from a randomized trial. *International Journal of Stress Management*. 12 (1), 164-176

Siegel, D. J. (2005). Mindfulness training and neural integration: differentiation of distinct streams of awareness and the cultivation of well-being. O*xford journals Medicine & Health Social cogntive & Affective Neurosci.* 2, (4), 295-263

Siegel, D. J. (2007). *The science of mindfulness, what makes mindfulness beneficial to our health, psyche, and overall quality of life*. flickr.com

Silarus, A., (2015). *Sadar penuh, hadir utuh.* Trans Media : Jakarta.

Stanley, S., Reitzel, L.R., Wingate, L.R., Cukrowicz, K. C., Lima, E.N. et *al*. (2006). Mindfulness: A Primrose Path ForTherapiest Using Manualized Treatmens? *Journal Of Cognitive Psychotherapy*: 20 (5), 327-335

Sugiyono. (2010*). Metode penelitian kuantitatif kualitatif dan R&D.* Bandung : Alfabeta

Supradewi, R & Mazaya K.N. (2011). Konsep diri dan kebermaknaan hidup pada remaja di panti asuhan. *Jurnal Proyeksi*. 6 (2), 2011, 103-112

Supratiknya. (2011). *Tinjauan psikologis komunikasi antar pribadi.* Yogyakarta: Kanisius.

Teja, M. (2014). Pelindung Terhadap anak telantar di panti asuhan. *Jurnal Kesejahteraan Sosial* (P3DI). VI, 9-12.

Tellagen, A., Clark, L.E,. Wtson, D. (1988). Development and validation of brief measures of positive and negative affect: The PANAS scales. Journal of Personality and Social Psychology. 54, (6), 1063-1070

Utami, M.S,.& Amawidyati, S. A. G. (2015). Religiusitas dan psychological well-being pada korban gempa. *Jurnal Psikologi Fakultas Psikologi Universitas Gadjah Mada.* 34, (2), 164-176

Utami, M. S,. & Dewi P. S. (2002*).* Subjective well‐beinganak dari orangtua yang bercerai. *Jurnal Psikologi Fakultas Psikologi Universitas Gadjah Mada*. 35, (2), 194 – 212

Weiss, M., Nordlie, J.W., Siegel, E.P. (2005). *Mindfulness\_based stress reductions as an adjunct to outpatient psychotherapy and psychosomatics*. ProQuest Medical Library. 74, 108–112

Worthington, E.L., Witvliet, C.V.O, & Miller, A.J. (2007). Forgiveness, health, and well-being: A review of evidence for emotional versus decisional forgiveness, dispositional forgivingness, and reduced unvorgiveness. *Journal of Behavioral and Medicine.* 30, 291-302.

Harsono.1988. Choaching dan aspek-aspek psikologi dalam choaching. Jakarta ; CV. Tamb Kusumah.

Sukdiyanto. (2005). *Pengantar Teori dan Metode Melatih Fisik*. Yogyakarta :FIK Universitas Negeri Yogyakarta.