

# Pengaruh Pelatihan *Mindfulness* Terhadap Peningkatan Kontrol Diri Siswa SMA

**Nur Aziz Afandi**

Prodi. Psikologi Fakultas Ilmu Sosial dan Ilmu Budaya  
Universitas Trunojoyo Madura

## Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk melihat pengaruh pelatihan meditasi *mindfulness* terhadap tingkat kontrol diri. Hipotesis yang diajukan dalam penelitian ini adalah apakah ada pengaruh pelatihan meditasi *mindfulness* terhadap tingkat kontrol diri pada mahasiswa. Kabat-Zinn mendefinisikan *mindfulness* sebagai usaha memberikan perhatian melalui beberapa cara yaitu dengan tujuan, kekinian dan tidak ada penilaian terhadapnya (Cayoun, tt). Goldfield dan Merbaum (Indraprasti & Rachmawati, 2008) mendefinisikan kemampuan mengontrol diri sebagai suatu kemampuan untuk menyusun, membimbing, mengatur dan mengarahkan bentuk perilaku yang membawa individu ke arah konsekuensi positif. Subjek penelitian ini adalah 38 subjek dari siswa-siswi kelas IPA SMA 1 Kamal Bangkalan yang terbagi menjadi 2 kelompok yaitu 18 subjek kelompok eksperimen dan 18 subjek kelompok kontrol. Penelitian ini memberikan pelatihan meditasi *mindfulness* kepada kelompok eksperimen dan kelompok kontrol tidak mendapatkan perlakuan (*waiting list*). Kontrol diri subyek penelitian ini diukur dengan menggunakan skala kontrol diri hasil modifikasi dari aspek-aspek kontrol diri yang dijelaskan oleh Indraprasti & Rachmawati (2008). Berdasarkan analisis data menggunakan teknik *Paired-Samples T Test* diperoleh nilai koefisien korelasi  $r = 0,369$  dengan  $p = 0,132$  ( $p > 0,05$ ) yang berarti bahwa tidak ada korelasi antara kemampuan kontrol diri kelompok eksperimen sebelum diberi perlakuan dengan sesudah diberi perlakuan. Dengan demikian maka, pelatihan meditasi *mindfulness* tidak berpengaruh dalam meningkatkan kontrol diri siswa.

**Kata-kata kunci:** *mindfulness meditation, self-control.*

## Abstract

*This experimental research attempted to describe the effects of mindfulness meditation training on self control at Students High School. The hypothesis is whether mindfulness meditation is effective in improving student's self control. Kabat-Zinn in has defined mindfulness as the act of "paying attention in a particular way: on purpose, in the present moment, and nonjudgementally" (Cayoun, tt). Goldfield and Merbaum (Indraprasti & Rachmawati, 2008) defined self control as an ability to organize, guide, organize and direct forms of behavior that lead individuals toward positive consequences. In order to validate the hypothesis, 36 students were selected as the subjects. They were than divided into two groups; an experimental group consists of 18 students whom mindfulness meditation training have been offered to them and a control group consists of 18 students whom no treatment were presented to them. The research data were gathered through self control scale. Using Paired-Samples T Test the research found correlation coefficient  $r = 0.369$  with  $p = 0.132$  ( $p > 0.05$ ) which means that there is no correlation between self-control of experimental group before treatment and after treatment.*

**Key words:** *mindfulness meditation, self-control.*

---

Kenakalan remaja sudah menjadi masalah di semua negara. Setiap tahun tingkat kenakalan remaja ini mengalami peningkatan, sehingga mengakibatkan terjadinya problema

<sup>1</sup> Korespondensi : Nur Azis Afandi, Staf Pengajar FISIB Program Studi Psikologi, Universitas Trunojoyo, Raya Telang Po BOX 2 Kamal, Madura, 69162. Telp: 031 3011146.

sosial. Lingkungan sangat berpengaruh besar dalam pembentukan jiwa remaja. Kenakalan remaja yang terjadi pada saat ini makin beragam bentuknya dan identik dengan perbuatan yang merugikan entah itu untuk diri sendiri maupun orang lain. Hal ini bisa saja dipengaruhi oleh dunia luar atau yang lebih sering kita sebut pergaulan bebas. Dari tahap pengenalan, remaja mengarah kepada kenakalan remaja yang melawan norma agama, adat istiadat dan hukum-hukum yang berlaku yang disebabkan oleh belum adanya rasa kedewasaan.

Di antara bentuk kenakalan remaja adalah fenomena seks bebas. Menurut data dari BKKBN sekitar 30% remaja Indonesia melakukan hubungan seks di luar nikah ini. Banyak dampak yang diakibatkan dari perilaku remaja yang melakukan seks di luar nikah ini. Salah satu dampaknya adalah kehamilan yang tidak diinginkan oleh pasangan remaja. Kehamilan di luar nikah ini membuat pasangan remaja mencari jalan keluarnya, dan salah satu cara yang biasa mereka lakukan adalah menikah meskipun tanpa persiapan apapun demi menutupi aib keluarga (Syifak, 2008).

Selain itu, bentuk kenakalan remaja yang lain adalah tawuran. Korban tawuran remaja tidak sedikit yang akhirnya meninggal dunia, seperti salah seorang pelajar di salah satu sekolah di Jakarta yang tewas karena peristiwa tawuran antar pelajar, (Pos Kota, 2011).

Menurut Kartono (dalam Indraprasti & Rachmawati, 2008), remaja yang melakukan kenakalan disebabkan karena kurang memiliki kontrol diri. Remaja tidak sadar dan belum bisa memperhitungkan akibat jangka pendek atau jangka panjang dari perilakunya. Untuk mengatasi keadaan tersebut, remaja membutuhkan suatu mekanisme yang dapat membantu mereka dalam mengatur dan mengarahkan perilakunya. Mekanisme yang dimaksud adalah kontrol diri (Indraprasti & Rachmawati, 2008).

Goldfield dan Merbaum (Indraprasti & Rachmawati, 2008) mendefinisikan kemampuan mengontrol diri sebagai suatu kemampuan untuk menyusun, membimbing, mengatur dan

mengarahkan bentuk perilaku yang membawa individu kearah konsekuensi positif. Kemampuan mengontrol diri berkaitan dengan bagaimana seseorang mengendalikan emosi serta dorongan-dorongan dalam dirinya. Mengendalikan emosi berarti mendekati situasi dengan menggunakan sikap yang rasional untuk merespon situasi tersebut dan mencegah reaksi yang berlebihan.

Dari hasil penelitian yang dilakukan Booth et.al. (dalam Suryaningsih, 2010) tentang perbedaan kenakalan yang dilakukan anak laki-laki dan perempuan membuktikan bahwa anak perempuan memiliki kontrol diri yang lebih kuat dari pada anak laki-laki. Penelitian memperlihatkan laki-laki lebih signifikan melakukan kenakalan setelah *self* dan sosial kontrolnya diteliti. Itulah yang menyebabkan anak laki-laki lebih nakal daripada anak perempuan jika dilihat dari sudut pandang kontrol diri.

Berdasarkan hasil penelitian Kabat Zinn dkk (dalam Cayoun, tt) bahwa kontrol diri dapat dilakukan dengan meningkatkan kemampuan dalam mengontrol perhatian terhadap berbagai tingkat kognitif, emosi, perilaku, tubuh dan pengalaman interpersonal melalui pendekatan *mindfulness*. Shapiro menjelaskan bahwa *mindfulness* dapat digunakan untuk meningkatkan regulasi diri, relaksasi, dan kontrol terhadap rasa sakit atau untuk eksplorasi diri dan terapi diri. Secara tradisional meditasi juga digunakan untuk mencapai transendensi diri (Afandi, 2007).

Menurut Brown dkk. bahwa orang seseorang yang lebih memiliki *mindful* (kesadaran) adalah lebih mampu dalam melakukan kontrol diri dan regulasi diri. *Mindfulness* menjadikan seseorang memiliki kemampuan dalam penyesuaian dengan kebutuhan, perasaan, nilai-nilai yang sesuai dengan situasi tertentu (Ciarrochi dkk., 2010).

Peningkatan kontrol diri dengan *mindfulness* dilakukan dengan tidak melawan atau menekan keinginan yang biasa muncul dalam diri, akan tetapi dilakukan dengan cara merelaksasikan atau mengendorkan perasaan dan melepaskan perasaan secara hati-hati kemudian kembali memusatkan perhatian (Nick, 2011). *Mindfulness* dapat berfungsi untuk meningkatkan

kehendak seseorang untuk mengalami peristiwa saat ini. Selain dapat menjadikan seseorang melakukan kontrol diri yang baik (Alberts, tt).

Sebuah studi University of California menemukan bahwa pasien yang melakukan program meditasi *mindfulness* dalam 8 minggu mengalami penurunan depresi dan gejala kecemasan, memiliki kontrol diri lebih baik dan kesejahteraan yang lebih tinggi (Locklear, 2011). Hal tersebut diperkuat dengan pendapat Cayoun, (tt) yang mengatakan bahwa *mindfulness* merupakan jalur untuk mempermudah seseorang melakukan kontrol diri dalam menghadapi masalah seperti kecemasan, depresi dan gejala traumatik.

Kemampuan melakukan kontrol diri bagi remaja sangat diperlukan, karena remaja yang kurang mampu melakukan kontrol diri memiliki kecenderungan untuk minum-minuman keras terutama pada remaja laki-laki sebagaimana yang pernah diteliti oleh Indraprasti & Rachmawati (2008). Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh pelatihan meditasi *mindfulness* terhadap tingkat kontrol diri siswa SMA 1 Kamal Bangkan.

### **Kontrol Diri**

Kontrol diri merupakan suatu kecakapan individu dalam membaca situasi diri dan lingkungannya serta kemampuan untuk mengontrol dan mengelola faktor-faktor perilaku sesuai dengan situasi dan kondisi (Dyah, 2009). Menurut Calhoun dan Acocella (Mufidah, 2008), kontrol diri ialah pengaturan proses-proses fisik dan psikologis dari perilaku seseorang, dengan kata lain kontrol diri merupakan serangkaian proses yang membentuk dirinya sendiri.

Goldfield dan Merbaum (Indraprasti & Rachmawati, 2008) mendefinisikan kemampuan mengontrol diri sebagai suatu kemampuan untuk menyusun, membimbing, mengatur dan mengarahkan bentuk perilaku yang membawa individu ke arah konsekuensi positif. Kontrol diri juga dapat didefinisikan sebagai kemampuan untuk membimbing tingkah laku sendiri, kemampuan untuk menekan atau merintang

impuls-impuls atau tingkah laku impulsif (Chaplin, 1999).

Kontrol diri dipengaruhi pula oleh beberapa faktor, yaitu faktor internal dan faktor eksternal. Faktor eksternal meliputi lingkungan keluarga. Dalam lingkungan keluarga terutama orang tua akan menentukan bagaimana kemampuan kontrol diri seseorang. Faktor internal yang mempengaruhi kontrol diri seseorang adalah faktor usia dan kematangan. Semakin bertambahnya usia seseorang maka akan semakin baik kontrol dirinya, individu yang matang secara psikologis akan mampu mengontrol perilakunya karena telah mampu mempertimbangkan mana hal yang baik dan yang tidak baik bagi dirinya (Hurlock, dalam Mufidah, 2008).

Menurut Block and Block (dalam Mufidah, 2008), terdapat tiga jenis kontrol diri yang antara lain: a) *over control* adalah bentuk dari kontrol yang berlebihan. Hal ini dapat menyebabkan seseorang banyak mengontrol dan menahan diri untuk bereaksi terhadap suatu stimulus; b) *under control*, adalah bentuk dari kontrol diri yang rendah. seseorang yang memiliki *under control* akan memiliki kecenderungan untuk melepaskan impuls yang bebas tanpa perhitungan yang masak; c) *appropriate control*, adalah bentuk kontrol diri yang adaptif, orang dengan kontrol diri seperti ini akan memungkinkannya mengendalikan impulsnya secara tepat.

### **Meditasi Mindfulness**

Meditasi *mindfulness* dapat didefinisikan sebagai pengaturan diri yang dengan kesengajaan dari waktu ke waktu (Goleman & Schwartz, dalam Kabat-Zinn, 1982). Kabat-Zinn mendefinisikan *mindfulness* sebagai usaha memberikan perhatian melalui beberapa cara yaitu dengan tujuan, kekinian dan tidak ada penilaian terhadapnya (Cayoun, tt). Hal tersebut diperkuat dengan pendapat Brown (dalam Goodman, 2007) yang mengatakan bahwa *mindfulness* dikenal sebagai latihan yang menjadikan seseorang memiliki kesadaran yang

penuh terhadap pengalamannya yang terjadi dari waktu-ke waktu.

Menurut Salmon dkk. (2004), *mindfulness* adalah pembelajaran untuk memfokuskan perhatian terhadap pengalaman kekinian dengan tidak melakukan kritik terhadapnya. Perhatian terhadap peristiwa kekinian merupakan alternative menurunkan atau mengatasi kekhawatiran terhadap peristiwa yang sudah terjadi dan peristiwa yang akan datang.

Terdapat tiga hal yang sangat berperan bagaimana *mindfulness* dapat berperan dalam mengatasi gejala-gejala fisik dan psikis yang antara lain (1) *intention*, yaitu berkaitan dengan pentingnya penetapan tujuan dari melakukan meditasi, menurut Kabat Zinn bahwa suatu penentuan *intention* (tujuan) menjadikan sesuatu mungkin untuk dicapai, dan tujuan akan mengingatkan seseorang akan maksudnya dalam melakukan *mindfulness*. Dalam penelitian Shapiro bahwa hasil yang dicapai dari melakukan meditasi berhubungan dengan tujuannya dalam melakukan meditasi. Jika seseorang mempunyai tujuan untuk mampu mengelola diri, maka di akan mampu untuk mengelola dirinya. (2) *attention* yaitu berkaitan dengan pengamatan terhadap peristiwa kekinian, pengalaman internal dan eksternal, dalam wilayah psikologi hal tersebut menjadi hal yang penting dalam proses penyembuhan. (3) *attitude* yaitu berkaitan dengan cara dalam melakukan *mindfulness*, yaitu tanpa banyak melakukan evaluasi atau penilaian, penuh penerimaan, kebaikan, keterbukaan meskipun apa yang terjadi adalah di luar keinginan seseorang (Shapiro, dalam Afandi, 2009).

Latihan meditasi *mindfulness* dilakukan dengan cara duduk yang nyaman tenang, dan memfokuskan perhatian pada objek kesadaran mental atau proses (baik proses pernafasan, suara, mantra atau pernyataan-pernyataan, visualisasi atau penghayatan) dan kemudian secara sadar meneliti pikiran secara terbuka, mengganti secara bebas dari satu persepsi dengan persepsi lain yang lebih lanjut. Tidak ada pikiran, bayangan atau sensasi yang diharapkan

mengganggu (Albeniz & Holmes, dalam Afandi, 2009).

Dalam latihan meditasi *mindfulness* seseorang juga dilatih untuk mampu mengamati perubahan yang terjadi pada sensasi tubuh, pikiran, emosi dan menjelaskan aktifitas-aktifitas dan keadaan-keadaan mental secara lebih detail (Kabat Zinn dalam Afandi, 2009) dan dilatih untuk meningkatkan ingatan pada peristiwa kekinian dan menjauhi analisa kognitif terhadapnya (Albeniz & Holmes, dalam Afandi, 2009)

### Hipotesis

Berdasarkan kajian pustaka dan landasan teori yang telah dikemukakan maka hipotesis penelitian ini adalah : setelah mendapatkan perlakuan pelatihan meditasi *mindfulness*, kelompok eksperimen memiliki kontrol diri yang lebih tinggi dari pada kelompok control yang tidak mendapatkan perlakuan.

### Metodologi

Penelitian ini adalah penelitian eksperimen dengan desain *True Experimental* yang melibatkan dua kelompok penelitian yaitu kelompok eksperimen dan kelompok kontrol yang ditentukan secara random serta menerapkan *pretest-posttest design* (Pratiwi, 2008). Dengan demikian rancangan penelitian ini menggunakan pengukuran ulang pada subjek yang sama, dalam penelitian ini subjek diukur sebanyak dua kali yaitu satu kali sebelum pemberian perlakuan (*pre test*) dan satu kali sesudah perlakuan (*post test*).

Kelompok eksperimen diberi *treatment* berupa pelatihan meditasi *mindfulness* sebanyak empat sesi. Metode yang digunakan adalah ceramah, latihan meditasi *mindfulness* (latihan pendeteksian tubuh meditasi *mindfulness*) dan tanya jawab. Kelompok kontrol tidak diberi pelatihan meditasi *mindfulness*.

Pemilihan subyek penelitian dilakukan pada semua siswa dan siswi jurusan IPA SMA Negeri 1 Kamal dari 4 kelas yaitu kelas XI IPA 1, 2, 3 dan 4 dengan melakukan *matching*. Dari

tiap 2 kelas diambil 20 siswa dan dimasukkan dalam satu kelompok sehingga menjadi 2 kelompok yang masing-masing terdiri atas 20 siswa-siswi. *Matching* dilakukan dengan cara menyamakan mean skor kontrol diri antara kedua kelompok tersebut. Kemudian kedua kelompok yang telah di *match* kan dirandom untuk menentukan kelompok eksperimen dan kelompok kontrol.

Kontrol diri subyek penelitian ini diukur dengan menggunakan skala kontrol diri hasil modifikasi dari aspek-aspek kontrol diri yang dijelaskan oleh Indraprasti & Rachmawati (2008).

Hasil *try out* skala kontrol diri yang dilakukan pada 119 siswa-siswi kelas XI IPA SMA 1 Kamal Bangkalan Madura didapati 39 butir yang gugur, sehingga butir skala menjadi 19. Sedangkan hasil uji reliabilitas didapatkan angka reliabilitas 0,829. Dan dari uji validitas skala diperoleh nilai 0,320 sampai 0,491. Analisis data dalam penelitian ini menggunakan menggunakan teknik *Paired-Samples T Test*. *Paired Sample T Test* merupakan uji beda dua sampel berpasangan. Sampel berpasangan merupakan subjek yang sama namun mengalami perlakuan yang berbeda (). Perhitungan dilakukan melalui program *SPSS for Windows release 17.0*.

Jumlah subjek penelitian dari kelompok eksperimen adalah 18 orang. Dengan rata-rata kemampuan sebelum diberi perlakuan 47,83 dan setelah diberi perlakuan menjadi 49,50.

Tabel Perbedaan Rata-Rata Kontrol Diri Kelompok Eksperimen Pada Saat Pretest dan Posttest

	Mean	N	Std. Deviation	Std. Error Mean
Pair 1 Pretest.Kel.Kontrol	47.83	18	5.216	1.229
Posttest.Kel.Kontrol	51.44	18	4.997	1.178

**Pembahasan**

Hasil t-test pada post test hasilnya nilai  $t = -1,270$  dengan  $p = 0,221$  ( $p > 0,05$ ) yang berarti tidak ada perbedaan hasil post test antara

kelompok eksperimen dengan kelompok kontrol. Hal tersebut menunjukkan bahwa tidak ada perbedaan kemampuan kontrol diri antara kelompok eksperimen dengan kelompok kontrol saat post test dilakukan.

Tabel Perbandingan Post Test Antara Kelompok Eksperimen dan Kelompok Kontrol

		Paired Differences					t	df	Sig. (2-tailed)
		Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean	95% Confidence Interval of the Difference				
					Lower	Upper			
Pair 1	pretest.eksperimen - pretest.kontrol	.000	5.076	1.196	-2.524	2.524	.000	17	1.000
Pair 2	posttest.eksperimen - posttest.kontrol	-1.944	6.494	1.531	-5.174	1.285	-1.270	17	.221

Hasil tersebut diperkuat oleh hasil perhitungan perbandingan gain skor antara kelompok eksperimen dan kelompok kontrol sebagai sebagaimana dijelaskan dalam tabel berikut:

Tabel Perbandingan Gain Skor Kelompok Antara Kelompok Eksperimen dengan Kelompok Kontrol

		Paired Differences					t	df	Sig. (2-tailed)
		Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean	95% Confidence Interval of the Difference				
					Lower	Upper			
Pair 1	gain.kel.eksperimen - gain.kel.kontrol	-1.944	7.734	1.823	-5.791	1.902	-1.067	17	.301

Adapun tabel diatas menunjukkan perolehan nilai  $t = -1,067$  dengan  $p = 0,301$  ( $p > 0,05$ ) yang berarti tidak signifikan. Artinya tidak ada perbedaan *gain score* antara kelompok eksperimen dengan kelompok kontrol yang menunjukkan bahwa tidak ada perbedaan kemampuan kontrol diri antara kelompok eksperimen dengan kelompok kontrol setelah perlakuan diberikan.

Dengan demikian maka penelitian ini tidak menguatkan hasil penelitian Kabat Zinn dkk (dalam Cayoun, tt) bahwa kontrol diri dapat dilakukan dengan meningkatkan kemampuan dalam mengontrol perhatian terhadap berbagai tingkat kognitif, emosi, perilaku, tubuh dan pengalaman interpersonal melalui pendekatan *mindfulness*.

Hasil penelitian ini juga tidak menguatkan penjelasan Shapiro bahwa *mindfulness* dapat digunakan untuk meningkatkan regulasi diri, relaksasi, dan kontrol terhadap rasa sakit atau untuk eksplorasi diri dan terapi diri (Afandi, 2007).

Penelitian yang dilakukan Brown dkk (dalam Cayoun, tt) menunjukkan bahwa seseorang yang melakukan meditasi *mindfulness* dapat memiliki kemampuan kontrol diri yang lebih baik dan perasaan sejahtera. Sedangkan pendapat Ciarrochi dkk. (2010) menjelaskan bahwa *mindfulness* menjadikan seseorang memiliki kemampuan dalam penyesuaian dengan kebutuhan, perasaan, nilai-nilai yang sesuai dengan situasi tertentu juga tidak dikuatkan oleh penelitian ini.

Penelitian ini juga tidak menguatkan pendapat Cayoun, (tt) yang mengatakan bahwa *mindfulness* merupakan jalur untuk mempermudah seseorang dalam kontrol diri dalam menghadapi masalah seperti kecemasan, depresi dan gejala traumatik.

Penelitian ini juga tidak mendukung pendapat Nick (2011) bahwa peningkatan kontrol diri dapat dicapai dengan *mindfulness*, tidak melawan atau menekan keinginan yang biasa muncul dalam diri, akan tetapi dicapai dengan cara merelaksasikan atau mengendorkan perasaan dan melepaskan perasaan secara hati-hati kemudian kembali memusatkan perhatian.

Penelitian ini juga tidak mendukung pendapat bahwa *mindfulness* dapat berfungsi untuk meningkatkan kehendak seseorang untuk mengalami peristiwa saat ini. Selain dapat menjadikan seseorang melakukan kontrol diri yang baik (Alberts, tt).

Selain itu, penelitian ini juga tidak mendukung studi University of California yang menemukan bahwa pasien yang melakukan program meditasi *mindfulness* dalam 8 minggu mengalami penurunan depresi dan gejala kecemasan, memiliki kontrol diri lebih baik dan kesejahteraan yang lebih tinggi (Locklear, 2011).

Indraprasti & Rachmawati (2008) menjelaskan bawah beberapa indikator orang yang memiliki kontrol diri adalah adanya kemampuan mengontrol perilaku, kemampuan mengontrol stimulus, kemampuan mengantisipasi kejadian, kemampuan menafsirkan kejadian dan kemampuan mengambil keputusan.

Beberapa karakteristik atau indikator tersebut di atas cenderung tidak dimiliki oleh kelompok eksperimen dalam penelitian ini meskipun telah mendapatkan pelatihan. Karena kelompok eksperimen dalam penelitian ini belum mendapatkan salah satu manfaat dari melakukan meditasi *mindfulness* yaitu meningkatkan kemampuan kontrol diri sebagaimana yang dijelaskan Nick (2011) bahwa peningkatan kontrol diri dapat dicapai dengan *mindfulness*. Hal itu karena mereka belum mampu melakukan meditasi *mindfulness* sebagaimana hasil wawancara peneliti terhadap beberapa subjek penelitian menunjukkan bahwa diantara mereka tidak mampu mengontrol stimulus karena terganggu oleh suara bising sekitar rumah dan oleh bau masakan yang mereka cium saat mereka melakukan meditasi *mindfulness*.

Proses pemberian perlakuan atau pelatihan meditasi *mindfulness* hanya berlangsung selama 6 jam yang terdiri dari 4 sesi yaitu sesi pengenalan meditasi *mindfulness*, sesi pengenalan *scanning* (pendeteksian) tubuh dan meditasi *mindfulness* serta prakteknya, sesi pengenalan kontrol diri dan praktek *scanning* (pendeteksian) tubuh serta meditasi *mindfulness*, dan sesi memahami hasrat yang menyebabkan rendahnya kontrol diri, mempraktekkan *scanning* (pendeteksian) tubuh serta meditasi *mindfulness*. Pendeknya waktu yang digunakan dalam pelatihan tersebut tidak menjadikan

kelompok eksperimen memahami betul hakekat meditasi *mindfulness* apalagi sampai pada tingkatan praktek yang sempurna tidak dapat dicapai oleh kelompok eksperimen.

Menurut CL Psychiatry, St Vincent's Hospital Sydney untuk mendapatkan hasil terbaik dari praktek meditasi *mindfulness* adalah melakukan meditasi *mindfulness* dua kali dalam satu hari selama 10-45 menit dan pendeteksian tubuh (*body scan*) selama 30-45 menit dalam sehari (Afandi, 2009). Dari pengakuan para peserta kelompok eksperimen, mereka tidak mempraktekkan meditasi *mindfulness* selama di rumah dengan alasan masih bingung dengan praktek meditasi *mindfulness*.

Selain melakukan meditasi formal yang terdiri dari meditasi *mindfulness* sendiri dan *body scan*, untuk mendapatkan manfaat maksimal dari meditasi *mindfulness* seseorang seharusnya melakukan meditasi informal yang terdiri dari latihan berjalan dan makan pelan-pelan dengan merasakan dan menyadari setiap gerakan saat berjalan dan makan (Germer dalam Afandi, 2009). Dalam pelatihan meditasi *mindfulness* di penelitian ini, materi meditasi informal (latihan berjalan dan makan pelan-pelan dengan merasakan dan menyadari setiap gerakan saat berjalan dan makan) belum tersampaikan sehingga kelompok eksperimen belum mempraktekkan meditasi tersebut yang merupakan bagian penting dari praktek meditasi *mindfulness*. Demikianlah beberapa hal yang tidak tercapai oleh pelatihan meditasi *mindfulness* dalam penelitian ini, sehingga latihan meditasi *mindfulness* dalam penelitian ini tidak meningkatkan kontrol diri kelompok eksperimen.

Keterbatasan yang menyebabkan latihan meditasi *mindfulness* dalam penelitian ini tidak meningkatkan kontrol diri kelompok eksperimen adalah proses pemberian perlakuan atau pelatihan meditasi *mindfulness* yang hanya berlangsung selama 6 jam yang terdiri dari 4. Pendeknya waktu yang digunakan dalam pelatihan tersebut menyebabkan kurang maksimalnya dalam penyampaian materi

pelatihan yang menjadikan kelompok eksperimen tidak benar-benar memahami meditasi *mindfulness* dan mampu mempraktekkannya dengan sempurna yang meliputi meditasi formal dan informal. Selain itu, faktor lingkungan yang kurang mendukung para subjek kelompok eksperimen untuk mempraktekkan meditasi *mindfulness* seperti suara berisik dan bising, sedapnya masakan yang mereka cium karena mereka sedang berpuasa ramadhan.

### Simpulan

Berdasarkan hasil penelitian dan uraian pembahasan yang telah dikemukakan, maka dapat ditarik kesimpulan sebagai berikut: 1) Tidak ada perbedaan kontrol diri yang signifikan antara subjek kelompok eksperimen yang dikenai pelatihan meditasi *mindfulness* dengan subjek kelompok kontrol; 2) Tidak ada perbedaan tingkat antara kelompok eksperimen yang mendapatkan perlakuan dengan kelompok kontrol yang tidak mendapatkan perlakuan. Setelah mendapatkan perlakuan tingkat kontrol diri kelompok eksperimen tidak lebih tinggi dibanding dengan tingkat kontrol diri kelompok kontrol; 3) Pelatihan meditasi *mindfulness* tidak berpengaruh terhadap peningkatan kontrol diri subjek kelompok eksperimen.

### Saran

Kepada peneliti tentang meditasi *mindfulness*, disarankan untuk melakukan penelitian dalam rentang waktu yang lebih lama secara bertahap sehingga dapat mengontrol perkembangan subjek penelitian. Disarankan juga pada peneliti berikutnya untuk memberikan perlakuan pada subjek kelompok eksperimen dalam keadaannya terpisah dengan subjek kelompok kontrol agar tidak terjadi bias pada hasil akhir pelatihan. Selain itu, disarankan pula pada peneliti berikutnya untuk menjelaskan lebih mendalam hakekat meditasi *mindfulness* agar tidak terjadi suatu penolakan terhadap meditasi *mindfulness* oleh kelompok tertentu yang menjadi subjek penelitian.

## Daftar Pustaka

- Afandi, N., A., (2007). Pelatihan Meditasi *Mindfulness* Terhadap Penurunan Tingkat Kecemasan Survivor Gempa Bumi Bantul. *Tesis*. Fakultas Psikologi. Pascasarjana Universitas Gadjah Mada Yogyakarta.
- Afandi, N., A., (2009) Pengaruh Meditasi *Mindfulness* Terhadap Tingkat Penerimaan Diri Mahasiswa. *Pamator Jurnal Ilmu Sosial, Ekonomi Dan Humaniora*. Volume 2, Nomor 2, Juli 2009.
- Alberts, H., (tt) *The Psychology of Eating*. Diakses di [http://www.eetonderzoek.nl/onderzoekers/hugo\\_en.htm](http://www.eetonderzoek.nl/onderzoekers/hugo_en.htm). pada tanggal 25 Mei 2011
- Cayoun (tt) *Current Contributions Of Psychological Research To General Health: The Case Of Mindfulness Training*. University Of Tasmania
- Chaplin, J.P. (1999) *Kamus Lengkap Psikologi*. Jakarta : PT.Raja Grafindo Persada
- Ciarrochi, Dkk. (2010). *Psychological Flexibility As A Mechanism Of Change In Acceptance And Commitment Therapy*. School Of Psychology, University Of Wollongong.
- Dyah D.W (2009). Hubungan Antara Kontrol Diri Dengan Kecanduan Internet Pada Siswa Sekolah Menengah Pertama (Smp). *Skripsi*. Tidak Diterbitkan. Surakarta; Fakultas Psikologi Universitas Muhammadiyah Surakarta
- Goodman, R. J. (2007) *The Impact Of A Mindful State On Ego-Salience And Self-Control*. Cleveland; Bachelor Of Science In Psychology, Bachelor Of Arts In Religious Studies. Cleveland State University
- Indraprasti, D. & Rachmawati, M. A. (2008) Hubungan Antara Kontrol Diri Dengan Perilaku Minum-Minuman Keras Pada Remaja Laki-Laki. *Naskah Publikasi*. Tidak Diterbitkan. Yogyakarta; Program Studi Psikologi Fakultas Psikologi Dan Ilmu Sosial Budaya Universitas Islam Indonesia
- Kabat-Zinn, J. (1982) *An Outpatient Program In Behavioral Medicine For Chronic Pain Patient Based On Practice Mindfulness Meditation: Theoretical Considerations And Preliminary Results*. Massachusetts; Departement Of Medicine University Of Massachusetts Medical Scholl Worcester
- Locklear, M., (2011) *How Mindful Meditation Can Reverse Depression*. Diakses Pada 25-05-2011 Di [Http://Www.Associatedcontent.Com/Article/7838844/How\\_Mindful\\_Meditation\\_Can\\_Reverse\\_Pg2.Html?Cat=5](http://www.associatedcontent.com/article/7838844/how_mindful_meditation_can_reverse_pg2.html?cat=5)
- Mufidah, L., (2008) Hubungan Antara Kontrol Diri Dengan Perilaku Seks Pra-Nikah Siswa Smkn 2 Di Kota Malang. *Skripsi* Tidak Diterbitkan. Malang; Fakultas Psikologi Universitas Islam Negeri Malang
- Nick (2011) *Meditation And Self-Control Part 2*. Diakses Tanggal 25-05-2011 Di Headspace. [Http://Www.Getsomeheadspace.Com/](http://www.getsomeheadspace.com/)
- Pratiwi, S.T., (2008) *Metodologi Penelitian*. Universitas Mercu Buana. Jakarta.

- Pos Kota (2011) *Pelajar Tewas Akibat Tawuran*. Diakses Diakses pada 25-05-2011 Di <http://www.poskota.co.id/Berita-Terkini/2011/05/06/Pelajar-Tewas-Akibat-Tawuran>
- Salmon (2004) *Mindfulness Meditation In Clinical Practice*. Cognitive And Behavioral Practice 11,434-446, 2004. Association For Advancement Of Behavior Therapy.
- Suryaningsih, B., (2010) Hubungan Antara Konsep Diri Dengan Kenakalan Remaja Pelaku Tato. *Skripsi*. Tidak Diterbitkan. Surakarta; Fakultas Psikologi Universitas Muhammadiyah Surakarta
- Syifak, N. A., (2008) *Konflik Remaja Yang Menikahkarena Hamil Di Luar Nikah*. Diakses Tanggal 25-05-2011 Di [http://eprints.umm.ac.id/6766/1/Konflik\\_Remaja\\_Yang\\_Menikahkarena\\_Hamil\\_Di\\_Luar\\_Nikah.pdf](http://eprints.umm.ac.id/6766/1/Konflik_Remaja_Yang_Menikahkarena_Hamil_Di_Luar_Nikah.pdf)

