

# PENGARUH MEDITASI MINDFULNESS TERHADAP TINGKAT PENERIMAAN DIRI MAHASISWA

Nur Aziz Afandi

Fakultas Ilmu Sosial dan Ilmu Budaya Universitas Trunojoyo  
Jl. Raya Telang PO BOX 2 Bangkalan Madura

## ABSTRACT

*This experimental research attempted to describe the effects of mindfulness meditation training on self acceptance at Trunojoyo University Students. The hypothesis is whether mindfulness meditation is effective in improving student's self acceptance. In order to validate the hypothesis, 28 students were selected as the subjects. They were then divided into two groups; an experimental group consists of 14 students whom mindfulness meditation training have been offered to them and a control group consists of 14 students whom no treatment were presented to them. The research data were gathered through self acceptance scale. Using Wilcoxon Match Pair Test the research found a different value of gain score of experimental group between pre and post test with Z value  $-1,3183 < Z$  table with  $p = 0,05$ . There was no different significant on self acceptance score between pre and post test.*

*Keywords: mindfulness meditation, self acceptance*

## ABSTRAK

*Penelitian ini bertujuan untuk melihat pengaruh pelatihan meditasi mindfulness terhadap tingkat penerimaan diri maha-siswa. Subjek penelitian ini adalah mahasiswa semester satu Prodi Psikologi Fakultas Ilmu Sosial dan Ilmu Budaya Universitas Trunojoyo Madura berjumlah 28 orang dan dibagi 2 kelompok yaitu 14 orang kelompok eksperimen dan 14 orang kelompok kontrol. Data diperoleh dengan menggunakan skala penerimaan diri hasil modifikasi skala penerimaan diri yang disusun Novvinda (2007). Ber-dasarkan analisis statistik non-parametrik (Wilcoxon Match Pair Test) diperoleh hasil nilai Z sebesar  $-1,3183$  yang ternyata lebih kecil dari  $Z$  table =  $1,645$  dengan  $p = 0,05$ . Dengan demikian latihan meditasi mindfulness tidak berpengaruh dalam meningkatkan penerimaan diri mahasiswa.*

*Kata-kata kunci: meditasi mindfulness, penerimaan diri.*

## PENDAHULUAN

Dengan adanya percepatan perkembangan ilmu pengetahuan dan teknologi, maka keberadaan mahasiswa yang unggul dalam teori dan praktek dari keilmuannya sangat dibutuhkan. Untuk menjadi mahasiswa yang unggul, maka mahasiswa harus memiliki kesehatan baik yang berupa kese-

hatan fisik maupun psikis. Kesehatan fisik dapat terpenuhi manakala seorang mahasiswa dapat mengikuti pola hidup yang sehat dengan mengatur pola makan, tidur dan melakukan olah raga. Adapun kesehatan psikis dapat dicapai manakala seorang mahasiswa dapat mengatasi permasalahan-permasalahan psikologis seperti stress.

Stress adalah keadaan ketertekanan yang dialami oleh individu. Seorang mahasiswa mengalami stress karena adanya *stressor* yang menekannya. *Stressor* yang menekan seseorang bermacam-macam baik yang muncul dari keluarga, kampus dan masyarakat. Stress adalah keadaan wajar yang dialami oleh setiap individu karena manusia adalah makhluk yang dinamis dan berkembang. Bahkan dengan stress yang dialaminya, seorang individu akan mampu berkembang bila individu tersebut mampu untuk mengatasinya.

Dalam pengatasan terhadap stress (*coping of stress*) ada dua macam cara yaitu cara yang memfokuskan pada permasalahan dan cara yang memfokuskan pada emosi. Pengatasan masalah yang berfokus pada masalah dilakukan seseorang dengan cara menyelesaikan atau menghilangkan penyebab masalah (*stressor*) secara langsung. Adapun pengatasan masalah yang berfokus pada emosi dilakukan oleh seseorang dengan memperhatikan aspek emosinya saat menghadapi permasalahan (*stressor*) yang menekannya.

Diantara sikap yang berguna dalam mengatasi masalah adalah penerimaan diri seseorang terhadap dirinya ketika menghadapi masalah. Seseorang memiliki penerimaan diri adalah seseorang yang terbiasa menggunakan cara pengatasan masalah yang memfokuskan pada emosi ketika menghadapi masalah. Diantara cara yang dapat digunakan seseorang untuk meningkatkan sikap penerimaan diri adalah dengan melakukan meditasi *mindfulness* atau latihan *mindfulness*.

Bonadonna (2003) menjelaskan kata meditasi berasal dari bahasa Latin *meditari* yang berarti *berfikir* atau *bercermin*. Meditasi adalah proses-proses untuk melatih perhatian, memudahkan transcendensi, mengakhiri penderitaan dan merubah

kesadaran manusia untuk menjadi lebih sadar.

Barraclough (2000) mendefinisikan meditasi sebagai suatu proses pemberian perhatian yang terfokus dan bebas dari pikiran untuk meningkatkan ketenangan dan konsentrasi, menenangkan pikiran dan meningkatkan kesadaran ruhani. Beberapa teknik-teknik dalam meditasi antara lain memfokuskan perhatian pada pernafasan, mengulangi kata tertentu (mantra) dalam postur yang imbang dan dalam lingkungan yang tenang.

*Mindfulness* adalah suatu kecakapan yang diambil dari praktek meditasi Budha (Segall, 2005). Dalam literatur psikoterapi dan penganut Budha, definisi *mindfulness* sering disamakan dengan istilah kesadaran (*awareness*), pengalaman kekinian (*present experience*) dan dengan penerimaan (*acceptance*) (Germer dkk, 2005).

Stanley dkk (2006) mendiskripsikan *mindfulness* sebagai kombinasi perhatian terhadap kesadaran tentang peristiwa kekinian baik kejadian internal maupun eksternal. Aspek terpenting konsep *mindfulness* adalah kesadaran terhadap peristiwa yang terjadi tanpa suatu pertimbangan dan pengharapan terhadap hasil atau tujuan.

Menurut Greenberg (1999) *mindfulness* adalah pemfokusan perhatian pada peristiwa kekinian. *Mindfulness* adalah pemberian perhatian pada setiap peristiwa yang terjadi disini dan sekarang. Sebagai ganti dari *what-ifs* (bagaimana jika) dan *if-onlys* (seandainya jika), fokus adalah pada *what-is* (apa). Sebaliknya *mindlessness* adalah menjalani hidup dengan menghilangkan peristiwa kekinian karena perhatian langsung diarahkan ke tujuan dari pada pengalaman.

John McQuaid dkk. mendefinisikan *mindfulness* sebagai kesadaran yang tinggi

terhadap kekinian dan kemampuan untuk menyadari secara penuh terhadap *here and now*. Seseorang yang melakukan latihan meditasi *mindfulness* akan mampu untuk mengobservasi pikiran-pikiran negatifnya dan berfikir terhadapnya tanpa gangguan emosi (Anonymous, 2004).

Bishop dkk. menjelaskan lebih detail dengan mengajukan dua komponen definisi *mindfulness*, komponen pertama berkaitan dengan pengaturan perhatian terhadap peristiwa yang sedang berlangsung (peristiwa kekinian) agar tercapai peningkatan pengenalan terhadap kejadian mental dalam peristiwa kekinian. Komponen kedua berkaitan dengan penentuan (*adopting*) orientasi tertentu terhadap pengalaman seseorang dalam peristiwa kekinian, suatu orientasi yang ditandai dengan keingintahuan, keterbukaan dan penerimaan (dalam Stanley dkk, 2006).

Kabat-Zinn menyatakan bahwa latihan meditasi *mindfulness* bukan berkaitan dengan "keberadaan dimanapun untuk memperbaiki sesuatu" akan tetapi merupakan pengalaman terhadap peristiwa dari waktu ke waktu. Latihan meditasi *mindfulness* terjadi dalam kondisi yang bebas dari gangguan pikiran-pikiran dan emosi (Stanley, dkk. 2006).

Bear (dalam Germer dkk, 2005) menjelaskan bahwa observasi tanpa penilaian menguatkan latihan meditasi *mindfulness* ketika menghadapi keadaan fisik dan emosi yang sulit. Observasi tanpa penilaian terhadap pengalaman juga membantu seseorang dalam memahami kebenaran.

Kabat-Zinn menguatkan pendapat diatas dengan menjelaskan bahwa latihan meditasi *mindfulness* bertujuan untuk meningkatkan kemampuan untuk tetap terlibat dalam peristiwa kekinian tanpa banyak memberikan penilaian kepada-

nya. Menurut Kabat-Zinn tujuan dari latihan meditasi *mindfulness* adalah bukan untuk menunjukkan atau menjelaskan sesuatu yang salah akan tetapi membantu dalam menemukan sesuatu yang benar (Hamilton dkk, 2006)

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 dkk, 2006).

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, 2000).

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 Holroyd, 2003) dan dilatih untuk meningkatkan ingatan pada peristiwa kekinian dan menjauhi analisa kognitif terhadapnya (Albeniz & Holmes, 2000).

Dengan memperhatikan pendapat-pendapat tersebut, maka dapat dikemukakan bahwa dengan melakukan meditasi seseorang akan memiliki stabilitas perasaan, ketenangan, kemampuan memperhatikan hal-hal positif dari kehidupan serta memiliki kesabaran. Yaitu kesabaran yang ditandai dengan penerimaan diri sepenuhnya. Dalam hal ini, Handayani dkk. (1998) menjelaskan bahwa penerimaan diri adalah sejauhmana seseorang dapat menyadari dan mengakui karakteristik pribadi dan menggunakannya dalam menjalani kelangsungan hidupnya. Sikap penerimaan diri ditunjukkan oleh pengakuan terhadap kelebihan-kelebihannya sekaligus menerima kelemahan-kelemahannya tanpa menyalahkan orang lain dan mempunyai keinginan yang terus menerus untuk mengembangkan diri.

Selanjutnya Chaplin (1999) berpendapat bahwa penerimaan diri adalah sikap yang merupakan rasa puas pada kualitas dan bakat, serta pengakuan akan keterbatasan diri. Pengakuan akan keterbatasan diri ini tidak diikuti dengan perasaan malu ataupun bersalah. Individu ini akan menerima kodrat mereka apa adanya.

Menurut Hurlock (dalam Oktaviana, 2004), penerimaan diri adalah suatu

tingkat kemampuan dan keinginan individu untuk hidup dengan segala karakteristik dirinya. Individu yang dapat menerima dirinya diartikan sebagai individu yang tidak bermasalah dengan dirinya sendiri. Kemudian Hurlock menambahkan bahwa penerimaan diri membuat perilaku individu menjadi *well-adjusted* yang pada akhirnya memiliki daya tahan yang tinggi terhadap stres (dalam Novvida, 2007).

Kemudian Novvida (2007) mengartikan penerimaan diri sebagai suatu sikap penerimaan terhadap gambaran mengenai kenyataan diri. Sartain (dalam Novvida, 2007) menambahkan penerimaan diri sebagai kesadaran seseorang untuk menerima dirinya sebagaimana adanya dan memahami dirinya seperti apa adanya.

Hjelle dan Ziegler menjelaskan bahwa toleransi terhadap stres yang tinggi merupakan salah satu ciri dari individu yang mampu menerima dirinya. Penerimaan diri terbentuk karena individu yang bersangkutan dapat mengenal dirinya dengan baik (dalam Novvida, 2007).

Berdasarkan uraian di atas, dapat diambil kesimpulan bahwa penerimaan diri merupakan sikap penerimaan terhadap dirinya secara utuh sebagaimana adanya yang ditunjukkan oleh pengakuan terhadap kelebihan-kelebihannya sekaligus menerima kelemahan-kelemahannya tanpa menyalahkan orang lain dan keinginan untuk mengembangkan diri agar memiliki kesempatan untuk beradaptasi dengan lingkungan serta memiliki kepribadian yang terintegrasi baik.

Sheerer (dalam Novvida, 2007) menjelaskan karakteristik individu yang dapat menerima dirinya, yaitu:

- a. Individu mempunyai keyakinan akan kemampuannya untuk menghadapi persoalan. Hurlock (dalam Novvida,

- 2007) menambahkan bahwa individu tersebut memiliki kepercayaan diri dan lebih memusatkan perhatian kepada keberhasilan akan kemampuan dirinya dalam menyelesaikan masalah.
- b. Individu menganggap dirinya berharga dan sederajat dengan orang lain. Individu ini mempunyai keyakinan bahwa ia berarti atau berguna bagi orang lain dan tidak memiliki rasa rendah diri karena merasa sama dengan orang lain yang masing-masing memiliki kelebihan dan kekurangan.
  - c. Individu tidak menganggap dirinya aneh atau abnormal dan tidak ada harapan ditolak orang lain. Artinya individu tersebut tidak merasa sebagai orang yang menyimpang dan berbeda dengan orang lain, sehingga mampu menyesuaikan dirinya dengan baik dan tidak merasa bahwa ia ditolak oleh orang lain.
  - d. Individu tidak malu atau tidak hanya memperhatikan dirinya sendiri. Artinya, individu ini lebih mempunyai orientasi keluar dirinya sehingga mampu menuntun langkahnya untuk dapat bersosialisasi dan menolong sesamanya tanpa melihat atau mengutamakan dirinya sendiri.
  - e. Individu berani memikul tanggung jawab terhadap perilakunya. Artinya individu memiliki keberanian untuk menghadapi dan menyelesaikan segala resiko yang timbul akibat perilakunya.
  - f. Individu dapat menerima pujian atau celaan secara objektif. Sifat ini tampak dari perilaku individu yang mau menerima pujian, saran dan kritikan dari orang lain untuk pengembangan kepribadiannya.

Hurlock (dalam Novvida, 2007) menambahkan bahwa individu yang memiliki sifat ini memandang diri mereka apa

adanya dan bukan seperti yang diinginkan. Sikap realistik merupakan sesuatu yang penting bagi pribadi yang sehat. Individu juga dapat mengkompensasikan keterbatasannya dengan memperbaiki dan meningkatkan karakter dirinya yang dianggap kuat, sehingga pengelolaan potensi dan keterbatasan dirinya dapat berjalan dengan baik tanpa harus melarikan diri dari kenyataan yang ada. Berdasarkan kajian pustaka dan landasan teori yang telah dikemukakan maka penelitian ini memiliki tujuan yaitu untuk mengetahui pengaruh pelatihan meditasi *mindfulness* terhadap tingkat penerimaan diri pada mahasiswa semester satu Prodi Psikologi Fakultas Ilmu Sosial dan Ilmu Budaya Universitas Trunojoyo.

## METODE

Penelitian ini merupakan penelitian eksperimen yang menggunakan uji statistik *nonparametric* dari program *SPSS for Windows versi 12.0* dengan menggunakan teknik *Wilcoxon Match Pair Test* (Sugiyono, 2008). Rancangan penelitian ini menggunakan pengukuran ulang pada subjek yang sama, dalam penelitian ini subjek diukur dua kali yaitu satu kali sebelum pemberian perlakuan (*pre test*) dan satu kali sesudah perlakuan (*post test*).

Subyek yang memiliki skor penerimaan diri sangat rendah sampai sangat tinggi dikelompokkan menjadi dua kelompok dengan metode *matched groups design*. Mahasiswa-mahasiswi dikelompokkan menjadi dua. *Matching* dilakukan dengan cara menyamakan mean skor penerimaan diri antara kedua kelompok tersebut. Masing-masing kelompok terdiri atas 14 orang. Kemudian ke dua kelompok tersebut diacak untuk menentukan kelompok kontrol dan eksperimen. Subjek yang memenuhi kriteria diberi pelatihan meditasi *mindfulness* selama 1 hari dengan 2 sesi.

Metode yang digunakan untuk mengungkapkan data dalam penelitian ini adalah skala. Metode skala digunakan untuk mengungkap variabel tergantung yaitu penerimaan diri yang skalanya disusun dan dikembangkan oleh peneliti sendiri.

Hasil uji validitas pada skala penerimaan diri didapat 22 butir gugur dengan alpha 0,8778. Adapun perhitungan statistik dalam penelitian ini menggunakan bantuan program SPSS 12.0 for windows.

Berdasarkan kaidah uji normalitas diketahui bahwa pada pretes penerimaan

diri diperoleh sebaran yang normal. Hal ini ditunjukkan dengan nilai p yang diperoleh sebesar 0,451. Pada postes penerimaan diri juga diperoleh sebaran yang normal. Hal ini ditunjukkan dengan nilai p yang diperoleh sebesar 0.709. Sedangkan berdasarkan hasil uji homogenitas pada pretes adalah heterogen, hal tersebut dapat dilihat dari nilai p (0,012) yang diperoleh lebih kecil dari 0,050. Sedangkan uji homogenitas pada postes adalah heterogen, hal tersebut dapat dilihat dari nilai p (0,020) yang diperoleh lebih kecil dari 0,050.

Tabel 1.  
Uji Homogenitas Skala Penerimaan Diri

Kelompok	Levene Statistic	P	Status
Pre test	7,214	0,012	Heterogen
Post test	6,112	0,020	Heterogen

## HASIL DAN PEMBAHASAN

Berdasarkan uji asumsi didapatkan bahwa hasil postes penerimaan diri adalah berdistribusi heterogen, maka dalam penelitian digunakan uji statistic nonparametric dari program SPSS for Windows versi 12.0 .

Tabel 2  
Deskripsi Data Subjek Penelitian

Sumber	N	Mean	SD	Minimal	Maksimal	
Pre test	1	14	59,57	9,959	37	76
	2	14	59,57	4,108	52	65
	Total	28	59,57	7,476	37	76
Post test	1	14	58,00	7,348	43	70
	2	14	58,36	3,079	54	66
	Total	28	58,18	5,531	43	70

### Keterangan :

1 = Kelompok Eksperimen

2 = Kelompok Kontrol

Berdasarkan statistik deskriptif dari kelompok kontrol dan eksperimen pada table tersebut terdapat perbedaan rerata (*mean*) pretes dan postes. Hasil tersebut

menunjukkan bahwa pada masing-masing pengamatan baik pada kelompok eksperimen maupun kelompok kontrol menunjukkan skor berbeda. Skor rerata

pada pengamatan awal (*pretes*) lebih tinggi dari pada skor akhir (*postes*) pada kedua kelompok baik pada kelompok eksperimen maupun pada kelompok kontrol. Kelompok eksperimen menunjukkan penurunan skor sebanyak 1,57 poin sedangkan kelompok kontrol menurun sebanyak 1,21 poin.

Untuk melihat sejauhmana sigifikansi perbedaan skor penerimaan diri antara kelompok eksperimen dengan kelompok kontrol, selanjutnya data dianalisis menggunakan model statistik nonparametrik dengan menggunakan teknik *Wilcoxon Match Pair Test* (Sugiyono, 2008). Berdasarkan pada hasil uji beda *gain score* antara kelompok eksperimen dengan kelompok kontrol diperoleh hasil nilai Z sebesar -1,9241 yang ternyata lebih besar dari Z table = 1,645 dengan  $p = 0,05$ . Rata-rata *gain score* pada kelompok eksperimen sebesar 1,57 dan rata-rata *gain score* pada kelompok kontrol sebesar 1,21. Dengan demikian ada perbedaan skor penerimaan diri yang signifikan antara kelompok eksperimen dengan kelompok kontrol pada sebelum pemberian pelatihan dengan sesudah pelatihan.

Perbedaan skor penerimaan diri antara sebelum dan sesudah pelatihan ditunjukkan dengan mengecilnya skor yang didapat oleh subjek penelitian. Di mana rata-rata skor jenjang yang diperoleh oleh kelompok eksperimen adalah 1,57 dan rata-rata skor jenjang yang diperoleh oleh kelompok control adalah 1,21.

Sedangkan berdasarkan pada hasil uji beda *gain score* kelompok eksperimen antara sebelum dan sesudah perlakuan diperoleh hasil nilai Z sebesar -1,3183 yang ternyata lebih kecil dari Z table = 1,645 dengan  $p = 0,05$ . Dengan demikian pemberian latihan meditasi *mindfulness* tidak berpengaruh dalam meningkatkan penerimaan diri mahasiswa.

Dengan demikian maka penelitian ini tidak menguatkan pendapat Germer (dalam Greenlee, 2006) yang menjelaskan bahwa dengan latihan meditasi *mindfulness* seseorang akan memiliki kesadaran terhadap peristiwa atau pengalamannya. Kesadaran ditunjukkan dengan kemampuan seseorang untuk menyadari semua sensasi, pikiran dan perasaan yang muncul dari suatu peristiwa atau pengalaman traumatis dengan suatu reaksi emosional yang minim bahkan tanpa suatu reaksi emosional (Toneatto, 2007).

Hasil penelitian ini juga tidak menguatkan pendapat Kabet-Zinn (dalam Hamilton dkk, 2006) yang menjelaskan bahwa dengan latihan meditasi *mindfulness* seseorang dapat menemukan suatu kebenaran terhadap apa yang dialami dari suatu peristiwa. Kebenaran tersebut dicapai dengan cara tetap melibatkan diri dalam peristiwa atau pengalamannya tanpa banyak memberikan penilaian kepadanya.

Sheerer (dalam Novvida, 2007) menjelaskan bahwa diantara karakteristik individu yang dapat menerima dirinya yaitu: (a) ada keyakinan akan kemampuan diri dalam menghadapi persoalan, (b) ada anggapan berharga terhadap diri sendiri sebagai manusia dan sederajat dengan orang lain, (c) tidak adanya anggapan aneh/abnormal terhadap diri sendiri dan tidak adanya harapan ditolak oleh orang lain, (d) tidak adanya rasa malu atau tidak memperhatikan diri sendiri, (e) ada keberanian memikul tanggungjawab atas perilaku sendiri, (f) objektif dalam penerimaan pujian/celaan, (g) tidak adanya penyalahan atas keterbatasan diri ataupun pengingkaran kelebihan diri.

Beberapa karakteristik tersebut diatas cenderung tidak dimiliki oleh kelompok eksperimen dalam penelitian ini terutama setelah perlakuan diberikan. Karena ke-

lompok eksperimen dalam penelitian ini belum mendapatkan salah satu manfaat dari melakukan meditasi *mindfulness* yaitu meningkatkan kemampuan penerimaan diri saat menghadapi permasalahan. Sebagaimana yang dijelaskan oleh Segall (2005) bahwa diantara manfaat latihan meditasi *mindfulness* mengembangkan rasa pengejawantahan dan kemampuan bersabar dan menerima penderitaan yang ada diri.

Berdasarkan hasil uji homogenitas pada pretes adalah heterogen dengan nilai  $p$  (0,012) yang diperoleh lebih kecil dari 0,050 dan uji homogenitas pada postes adalah heterogen dengan nilai  $p$  (0,020) yang diperoleh lebih kecil dari 0,050, maka hal tersebut menunjukkan adanya suatu ketidakwajaran yang terjadi selama proses pemberian perlakuan.

Proses pemberian perlakuan atau pelatihan meditasi *mindfulness* hanya berlangsung selama 3 jam yang terdiri dari 2 sesi yaitu sesi pendeteksian tubuh dan sesi meditasi *mindfulness*. Agar mendapatkan manfaat yang maksimal dari latihan meditasi *mindfulness*, pada prinsipnya pendeteksian tubuh dan meditasi *mindfulness* harus dilakukan setiap hari selama beberapa menit. Menurut CL Psychiatry, St Vincent's Hospital Sydney praktek meditasi *mindfulness* sebaiknya dilakukan dua kali dalam satu hari selama 10-45 menit dan pendeteksian tubuh (*body scan*) selama 30-45 menit dalam sehari (CL Psychiatry, (2008) & Black Dog Institute, 2005).

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 dkk, 2005).

Hal yang lain yang perlu diperhatikan dalam melakukan meditasi *mindfulness* adalah latihan konsentrasi pada pernafasan. Karena pelatihan hanya dilakukan dalam 3 jam dengan dua sesi, latihan pernafasan yang menjadi syarat dalam melakukan meditasi *mindfulness* belum dikuasai penuh oleh kelompok eksperimen. Sebagaimana yang dijelaskan oleh Germer dkk (2005) bahwa latihan *mindfulness* mencakup latihan konsentrasi terhadap pernafasan.

Dengan demikian hal yang menyebabkan latihan meditasi *mindfulness* dalam penelitian ini tidak meningkatkan penerimaan diri kelompok eksperimen adalah keterbatasan lamanya waktu pelatihan yang hanya 3 jam dengan 2 sesi. Pendeknya waktu yang tersedia mengurangi kesempatan kepada kelompok eksperimen untuk lebih menguasai keterampilan meditasi *mindfulness* sehingga kelompok eksperimen tidak dapat melakukan latihan secara maksimal yang meliputi latihan meditasi formal (meditasi *mindfulness* dan pendeteksian tubuh) dan meditasi informal (latihan berjalan dan makan pelan-pelan dengan merasakan dan menyadari setiap gerakan saat berjalan dan makan).

## KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian dan uraian pembahasan yang telah dikemukakan, maka dapat ditarik kesimpulan sebagai berikut:

1. Ada perbedaan skor penerimaan diri yang signifikan antara kelompok eksperimen dengan kelompok kontrol pada sebelum pemberian pelatihan dengan sesudah pelatihan. Perbedaan skor penerimaan diri antara sebelum dan sesudah pelatihan ditunjukkan dengan mengecilnya skor yang didapat oleh subjek penelitian.
2. Latihan meditasi *mindfulness* tidak

berpengaruh dalam meningkatkan penerimaan diri mahasiswa.

3. Hal yang menyebabkan latihan meditasi *mindfulness* dalam penelitian ini tidak meningkatkan penerimaan diri kelompok eksperimen adalah keterbatasan lamanya waktu pelatihan yang hanya 3 jam dengan 2 sesi. Pendeknya waktu yang tersedia mengurangi kesempatan kepada kelompok eksperimen untuk lebih menguasai keterampilan meditasi *mindfulness* sehingga kelompok eksperimen tidak dapat melakukan latihan secara maksimal yang meliputi latihan meditasi formal (meditasi *mindfulness* dan pendeteksian tubuh) dan meditasi informal (latihan berjalan dan makan pelan-pelan dengan merasakan dan menyadari setiap gerakan saat berjalan dan makan).

### SARAN

1. Kepada peneliti selanjutnya:  
Kepada peneliti tentang meditasi *mindfulness*, disarankan untuk melakukan penelitian dalam rentang waktu yang lebih lama dan dalam waktu yang berbeda-beda serta dalam jumlah subjek penelitian yang lebih besar.  
Untuk mencapai kelancaran dalam melakukan penelitian meditasi *mindfulness* seorang peneliti disarankan untuk menjelaskan berbagai istilah dalam meditasi *mindfulness* yang masih menjadi bias dan kontras pada masyarakat tertentu.
2. Kepada kalangan professional:  
Meditasi *mindfulness* dapat digunakan sebagai salah satu cara untuk meningkatkan penerimaan diri setelah melalui penelitian yang membuktikannya.

### DAFTAR RUJUKAN

- Albeniz & Holmes, J. 2000. Meditation: Concepts, effects and uses in therapy *International Journal of Psychotherapy*. Academic. Research Library, 5, 1: pg.49.
- Anonymous. 2004. Peaceful Mind: Using Mindfulness and Cognitive Behavioral Psychology to Overcome Depression. *Nutrition Health Review*. Academic Research Library, Summer 2004; 88: pg. 9.
- Barraclough, J. 2000. *Cancer and Emotion (Practical Guide to Psychooncology)*. New York: John Wiley & Sons, Ltd.
- Bonadonna, R. 2003. *Meditation's Impact on chronic Illness: Holistic Nursing Practice*. ProQuest Medical Library, Nov!Dec 2003; 17, 6: pg.309.
- Black Dog Institute. 2005. *Mindfulness in Everyday Life*. (<http://www.blackdoginstitute.org.au>)
- Chaplin, J.P. 1999. *Kamus Lengkap Psikologi*. Jakarta : PT.Raja Grafindo Persada
- CL Psychiatry. 2008. *Punctuating the Day Using Mindfulness*. Sydney: St Vincent's Hospital.
- Germer, dkk. 2005. *Chapter 1 : Mindfulness, What Is It? What Does It Matter?*. Guilford Publications.
- Greenberg, J.S. 1999. *Comprehensive Stress Management*. United States of America: WCB/McGraw -Hill.
- Greenlee, D. 2006. *Mindfulness and psychotherapy, Journal of Marital and Family Therapy*. ProQuest Medical Library, Ju12006; 32, 3: pg.400.
- Handayani, dkk. 1998. Efektifitas Pelatihan Pengendalian Diri Terhadap Peningkatan Penerimaan Diri Dan Harga Diri. *Jurnal Psikologi*. Yogyakarta: Universitas Gadjah Mada, No.2: 47-55

- Hamilton, N.A. dkk. 2006. Enhancing Health And Emotion: Mindfulness as a Missing Link Between Cognitive Therapy and Positive Psychology, *Journal of Cognitive Psychotherapy*. An International Quarterly, Vol. 20 No. 2
- Holroyd, J. 2003. The Science of Meditation and the State of Hypnosis. American. *Journal of Clinical Hypnosis*, 46:2, October 2003.
- Novvida. 2007. *Penerimaan Diri dan Stres Pada Penderita Diabetes Mellitus*. Skripsi tidak diterbitkan. Yogyakarta: Program Studi Psikologi. Fakultas Psikologi dan Ilmu Sosial Budaya Universitas Islam Indonesia.
- Oktaviana, R. 2004. *Hubungan Antara Penerimaan Diri Terhadap Ciri-Ciri Perkembangan Sekunder Dengan Konsep Diri Pada Remaja Puteri SLTPN 10 Yogyakarta*. Jurnal PSYCHE. Palembang: Fakultas Psikologi Universitas Bina Darma, Vol. 1 No. 2, Desember 2004.
- Segall, S.R. 2005. Mindfulness and Self-Development in Psychotherapy. *Journal of Transpersonal Psychology*, vo. 37, No. 2.
- Shapiro, dkk. 2006. Mechanisms Of Mindfulness, *Journal Of Clinical Psycholog*. Wiley Periodicals: Inc. Published Online In Wiley Inter-science.(Www.Interscience.Wiley.Com). DOI: 10.1002/Jclp.20237
- Stanley, S. dkk. 2006. Mindfulness: A Primrose Path for Therapiests Using Manualized treatments?. *Journal of Cognitive Psychotherapy*. Tallahassee: Florida State University, 20, 3.
- Sugiyono. 2008. *Statistik Nonparametris untuk Penelitian*. Bandung: CV Alfabeta.
- Toneatto, etal. 2007. The role of mindfulness in the cognitive -behavioural treatment of problem gambling. *Journal of Gambling Issues: Issue 19*, January 2007.
- Sugiyono, (2008) *Statistik Nonparametris untuk Penelitian*. Bandung: CV Alfabeta.
- Toneatto, etal (2007) The role of mindfulness in the cognitive -behavioural treatment of problem gambling, *Journal of Gambling Issues: Issue 19*, January 2007