



UNIVERSITAS
KRISTEN
MARANATHA

Fakultas
Psikologi



Didukung oleh:



SIMPOSIUM NASIONAL PSIKOLOGI POSITIF

PROSIDING

SIMPOSIUM NASIONAL PSIKOLOGI POSITIF

Penelitian dan Aplikasi Psikologi Positif sebagai solusi bagi permasalahan manusia untuk meningkatkan kualitas hidup manusia

Bandung, 28 Agustus 2018

**PROSIDING
SIMPOSIUM NASIONAL PSIKOLOGI POSITIF**

**Penelitian dan Aplikasi Psikologi Positif sebagai
solusi bagi permasalahan manusia untuk
meningkatkan kualitas hidup manusia
Bandung, 28 Agustus 2018**



**Penerbit :
Fakultas Psikologi
Universitas Kristen Maranatha**

KOMITE

Pelindung

Rektor Universitas Kristen Maranatha

Penanggung Jawab

Dekan Fakultas Psikologi
Universitas Kristen Maranatha

Reviewer

Dr. O. Irene Prameswari Edwina, M.Si., Psikolog
Dr. Jacqueline Mariae Tjandraningtyas, M.Si., Psikolog
Dr. Yuni Megarini C., M.Psi., Psikolog
Dr. Ria Wardhani, M.Si., Psikolog
Dr. Jane Savitri, M.Si., Psikolog
Dr. Carolina Nitimihardjo
Dr. Evany Victoriana, M.Psi., Psikolog

Ketua Pelaksana

Ira Adelina, M.Psi., Psikolog

Koordinator Umum

Della Davita

Wakil Koordinator

Yulita Anggelia, S. Psi.

Sekretaris

Tessalonika Sembiring, M.Psi., Psikolog
I Sarita Deviyanti

Bendahara

Dr. M. Yuni Megarini, M.Psi., Psikolog
Astri Permatasari Nugroho, S. Psi.

Kesekretariatan

Serena Wijaya, S.Psi.
Jihan Felicia
Dinny Anggraeni
Clara Florentia
Kendra Olivia Halim
Kevin Emmanuel
Chrestella Agathon

Salma Cahyagita R.

Acara

Heliany Kiswantomo, M.Si., Psikolog

Jonggi Rohendri

Jonathan Wijaya

Marlyna Candra

Siti Nurhafiza

Cenia Chanel

Materi

Janice Lesmana

Natania Kezia

Evana Christi Primanita

Yenyin Pitaka Sari

Joana Novena Putri

Dwi Cahya Oktarina

Fransiska Silvia

Fathia Prihandini

Timothy Manuel

Publikasi dan Dokumentasi

Meta Dwijayanthi, M.Psi., Psikolog

Sheila Shifa Syachvitri

Pramodya Nabila Putri

Reinne Rosa Edelin

Audina

Jholanda Anggraeny

Yudhie

Inshira Putri Anindra

Muhammad Abynagara

Perlengkapan

Heliany Kiswantomo, M.Si., Psikolog

Muhammad Bastaruddin

Rizky Nur Sundawan

Rakha Pratama Craffidio

Cloudy Haryo

Bernando Bawole

Kevin Aprilyan

Satrya Irfan Regowo

Ari Bagus Daud Sitanggang

Rezky Sangga

Samuel Christprayer
Jovian Manuel Djuharto
Rio De Bhaskara

Konsumsi

Heliany Kiswantomo, M.Si., Psikolog
Naura Salsabila
Cheryl Regita Klara
Mercy Loe Mau
Shalma Revananda
Elizabeth Ba'ka P.

Transportasi dan Akomodasi

Muhammad Airiz Amir
Elma Bionita Karisha
Saraesti Hapsari Mestoko
Elsa Diella Devina
Darin Rizka Anadhea
Ashya Luthfiyana Utama

Humas

Cindy Maria, M.Psi., Psikolog
Sartika Jane Putri Napitupulu
Aghnia Salma
Ayuniar Hapri
Nada Salsabilla Ayuhana
Aisyah Nurkhairana Herdyanti
Jesica Naomi Ernada
Joshua Aditya Putra Utama
Alvionita Pebriyanti Kleinshe

Editor

Tessalonika Sembiring, M.Psi., Psikolog
Tim Sekretariat Simposium Nasional Psikologi Positif

Penerbit

Fakultas Psikologi Universitas Kristen Maranatha

Redaksi

Jl. Prof. drg. Surya Sumantri, M.P.H. No. 65
Bandung - 40164, Jawa Barat, Indonesia
Telp: +62 22 - 201 2186 | 200 3450
Fax: +62 22 - 201 5154
Email: tufpukm@yahoo.co.id
Cetakan Pertama, Januari 2019

ISBN 978-602-73275-1-1



KATA PENGANTAR

KETUA PELAKSANA SIMPOSIUM NASIONAL PSIKOLOGI POSITIF 2018

Puji dan syukur kehadirat Tuhan Yang Maha Esa yang terus mencurahkan rahmat dan karunia-Nya kepada kita semua, serta dengan izinNya, Simposium Nasional Psikologi Positif dengan tema “*Penelitian dan Aplikasi Psikologi Positif Sebagai Solusi Bagi Permasalahan Manusia untuk Meningkatkan Kualitas Hidup Manusia*” dapat terlaksana.

Psikologi Positif sebagai salah satu cabang ilmu Psikologi yang memandang manusia dalam sudut pandang yang positif, bahwa setiap manusia memiliki potensi positif dalam dirinya yang dapat mengantarkannya untuk mencapai *flourishing* dalam semua bidang kehidupannya. Psikologi Positif membantu manusia untuk dapat menemukan kehidupan yang lebih bermakna bagi dirinya dan lingkungannya dan menemukan cara untuk hidup yang lebih bahagia.

Para akademisi, ilmuwan, dan praktisi Psikologi di Indonesia telah banyak menghasilkan penelitian tentang pemanfaatan dan penerapan teori-teori dalam bidang Psikologi Positif di berbagai bidang kehidupan, namun masih banyak yang belum dipublikasikan secara luas sehingga belum banyak diketahui dan dimanfaatkan oleh masyarakat yang membutuhkan. Oleh karena itu, Fakultas Psikologi UKM sebagai salah satu Fakultas Psikologi yang mengusung prinsip-prinsip Psikologi Positif sebagai filosofi dasar yang mewarnai kurikulum, penelitian, dan intervensinya menyelenggarakan Simposium Nasional ini sebagai salah satu ajang bagi para akademisi, ilmuwan, dan praktisi Psikologi di Indonesia untuk mempresentasikan penelitiannya, sekaligus bertukar informasi dan memperdalam masalah penelitian, serta mengembangkan kerjasama yang berkelanjutan.

Seminar ini diikuti oleh peneliti-peneliti dari berbagai fakultas Psikologi seluruh Indonesia yang telah melakukan penelitian dan pengembangan teori serta menerapkan ilmu Psikologi Positif di berbagai bidang kehidupan. Besar harapan kami, acara ini dapat memberikan sumbangsih bagi para akademisi dan perkembangan ilmu Psikologi Positif serta penerapannya secara praktis pada praktisi dan seluruh masyarakat.

Akhir kata, kami mengucapkan terima kasih kepada Pimpinan Universitas Kristen Maranatha beserta jajarannya, pemakalah, peserta, panitia, dan sponsor yang telah bekerja keras untuk sukseskan Simposium Nasional ini. Kami atas nama panitia juga memohon maaf atas segala kekurangan dan ketidaknyamanan yang mungkin terjadi selama proses persiapan serta pelaksanaan acara ini. Semoga Tuhan Yang Maha Esa memberkati semua jerih payah dan niat baik kita.

Bandung, Agustus 2018
Ketua Panitia Simposium Nasional Psikologi Positif 2018

Ira Adelina, M.Psi., Psikolog



KATA PENGANTAR

DEKAN FAKULTAS PSIKOLOGI UNIVERSITAS KRISTEN MARANATHA

Simposium Nasional Psikologi Positif 2018, diselenggarakan pada tanggal 28 Agustus 2018 oleh Fakultas Psikologi Universitas Kristen Maranatha, sebagai upaya berperan serta dalam perkembangan Psikologi Positif di Indonesia.

Dengan tema "*Melalui Penelitian dan Aplikasi Psikologi Positif Sebagai Solusi Bagi Permasalahan Manusia untuk Meningkatkan Kualitas Hidup Manusia*," diharapkan simposium ini dapat memberikan sumbangsih pemikiran yang dapat menambah wawasan bagi insan akademisi dan praktisi. Banyak permasalahan-permasalahan yang dialami manusia perlu dicarikan penyelesaiannya. Psikologi Positif dapat memberikan alternatif solusi untuk mengatasi permasalahan yang muncul dan mensejahterakan hidup manusia sehingga dapat lebih produktif dalam berkarya.

Ucapan terima kasih, kami sampaikan kepada *Keynote Speaker* eksternal, yang telah bersedia membagikan ilmu dan pengalamannya dalam bidang Psikologi Positif yang sangat bermanfaat bagi peserta.

Ucapan terima kasih, kami sampaikan juga kepada pemakalah. Simposium ini diikuti oleh pemakalah-pemakalah dengan bidang kajian yang bervariasi, yaitu kajian dalam bidang Psikologi Industri dan Organisasi, Sosial, Klinis, Perkembangan, dan Pendidikan yang ditinjau dari Psikologi Positif. Dengan beragamnya hasil penelitian dari berbagai bidang kajian ini, maka memberikan kesempatan bagi perkembangan Psikologi Positif yang lebih luas lagi.

Akhir kata, selamat menikmati simposium ini, selamat berbagi ilmu dan belajar tentang Psikologi Positif dengan penuh syukur.

Bandung, Agustus 2018
Dekan Fakultas Psikologi,
Universitas Kristen Maranatha

Dr. O. Irene Prameswari Edwina, M.Si., Psikolog

DAFTAR ISI

KOMITE.....	i
KATA PENGANTAR.....	4
DAFTAR ISI.....	6
Hubungan antara Intensitas Penggunaan Media Sosial dan Derajat <i>Loneliness</i> pada Remaja di SMAN "X" Bandung.....	9
<i>Nurul Astria Putri, Lie Fun Fun</i>	
Hubungan Jenis Dukungan Sosial Komunitas dengan Resiliensi pada ODHA di Rumah Cemara Bandung.....	17
<i>Jasmine Eva Maharani, Ira Adelina</i>	
<i>The Investment Model</i> pada Pasangan Suami Istri di Kota Bandung.....	26
<i>O. Irene P. Edwina, Yuni Megarini, Cindy Maria</i>	
Pengaruh <i>Social Support</i> terhadap <i>Psychological Well-Being</i> Pada Ibu Rumah Tangga di Jakarta.....	32
<i>Linda, Kennedy Kurniawan</i>	
Makna Kebersyukuran (<i>Gratitude</i>) pada Karyawan Badan Usaha Milik Negara (BUMN) yang Memasuki Masa Persiapan Pensiun.....	44
<i>Satria Kamal Akhmad, Femita Adelina</i>	
Studi Deskriptif mengenai <i>Gratitude</i> pada Siswa SD Kelas 5 dan 6 yang Menerima Beasiswa dari Yayasan 'X' Bandung.....	45
<i>Hilda Soedjito</i>	
Studi Deskriptif mengenai <i>Work-Life Balance</i> pada Karyawan Level Operasional Direktorat Produksi di PT "X" Bandung.....	51
<i>Elsa Nurul Ramadhita, R. Sanusi Soesanto, Fundianto</i>	
Studi Deskriptif Mengenai <i>Work-Life Balance</i> pada Dosen Tetap Universitas "X" di Bandung yang Sudah Menikah.....	61
<i>I.Nyoman Ngurah Aryadimas Prajna Pratisthita, Fifie Nurofia, Ni Luh Ayu V.</i>	
Studi Deskriptif mengenai <i>Mindfulness</i> pada Mahasiswa Psikologi di Universitas "X" Bandung.....	71
<i>Lie Fun Fun, Ka Yan, Cakrangadinata</i>	
Studi Deskriptif Mengenai <i>Awe</i> Pada Anggota Unit Kegiatan Pencinta Alam di Universitas "X" Bandung.....	77
<i>Irene Melati Carlita, Kuswardhini</i>	

Kontribusi Faktor Internal <i>Grit</i> pada Mahasiswa Angkatan 2016 Fakultas Psikologi Universitas "X" Bandung.....	85
<i>Irene Pricilla Imanuel Budiman, Sianiwati S. Hidayat</i>	
Studi Deskriptif Mengenai <i>Grit</i> pada Mahasiswa Anggota Paduan Suara di Universitas "X" Bandung.....	96
<i>Ivana Nicky, Heliany Kiswantomo</i>	
Makna Kepuasan Hidup Dosen PTS Kristen di Surabaya: Suatu Penelitian Kualitatif	103
<i>Yusak Novanto, Seger Handoyo, Jenny Lukito Setiawan, Suryanto</i>	
Bagaimana Penyandang Tuna Daksa Mampu Menjadi Pribadi yang Bahagia?.....	118
<i>Femita Adelina, Satria Kamal Akhmad, Cholichul Hadi</i>	
Resiliensi Keluarga pada Kesejahteraan Psikologis pada Ibu yang Memiliki Anak Tunagrahita.....	127
<i>Aristi Pratiwi, Melok Roro Kinanthi</i>	
Suatu Penelitian Deskriptif Mengenai <i>Explanatory Style</i> pada Ibu Anak Autistik di Sekolah dan Komunitas Anak Berkebutuhan Khusus di Kota Bandung.....	139
<i>Novianne Vebriani, Ria Wardani, Ira Adelina</i>	
Gambaran <i>Subjective Well Being</i> pada Penyintas Kanker Payudara di Bandung Cancer Society (BCS).....	147
<i>Endah Andriani Pratiwi, Ditya Indria Sari, Annisa Nurul Fathia</i>	
Hubungan Berpikir Positif dengan Kebahagiaan Penderita Kanker Payudara.....	157
<i>Riska Ade Irma, Raudatussalamah</i>	
Studi Deskriptif mengenai Ranah <i>Diabetes-Specific Quality of Life (DS-QOL)</i> Pada Penderita Diabetes Melitus.....	165
<i>Anggi Wulandari, Irenewati P. Setiawan</i>	
Hubungan Regulasi Emosi dengan Nyeri Saat Haid (<i>Dismenore</i>) pada Remaja.....	177
<i>Yusmia Eka Febriana, Ahyani Radhiani Fitri</i>	
Hubungan antara <i>Self-Regulation</i> dan <i>Grit</i> pada Mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas "X" Bandung.....	186
<i>Agustine Octaviani, Heliany Kiswantomo</i>	
Hubungan Pola Asuh dan <i>Grit</i> Mahasiswa Kurikulum Perguruan Tinggi KKN Fakultas Psikologi Universitas "X" Bandung.....	195
<i>Astri Permatasari, O. Irene P. Edwina</i>	

Studi Eksperimental Mengenai Pengaruh Mendengarkan Musik Instrumental Pop Terhadap Kemampuan <i>Selective Attention</i> (Penelitian pada Mahasiswa Fakultas Psikologi 2015 Universitas "X" Bandung).....	205
<i>Yulita Anggelia, Ira Adelina</i>	
Hubungan <i>Attachment Style</i> dan <i>School Engagement</i> pada Siswa SD Swasta Kelas IV - VI di Bandung.....	213
<i>Dewi Permata Syah Putri Purba, Irenewati Puradisastra, Jane Savitri</i>	
Pengaruh Musik <i>Baroque</i> Terhadap <i>Memory Retention</i> Mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas Kristen Maranatha Bandung.....	225
<i>Arnina A. Saputro, Ka Yan</i>	
<i>Subjective Well-being</i> dan Profil Komponennya pada Mahasiswa Fakultas Psikologi Semester VI atau Lebih di Universitas "X" Bandung.....	234
<i>Heliany Kiswantomo, Theofanny</i>	

Studi Deskriptif Mengenai *Mindfulness* Pada Mahasiswa Psikologi di Universitas 'X' Bandung

Lie Fun Fun, Ka Yan dan Cakrangadinata
Fakultas Psikologi Universitas Kristen Maranatha, Bandung

liefunfun@gmail.com, kresentia_kayan@yahoo.com, cakrangadinata@yahoo.co.id

Abstrak

Mindfulness digambarkan sebagai suatu proses untuk membawa kualitas atensi pada setiap moment demi moment dari suatu pengalaman (Kabat-Zinn, 1990 dalam Bishop et al, 2004). *Mindfulness* merupakan pendekatan untuk meningkatkan awareness dan berespon terhadap proses mental yang berkontribusi kepada emotional distress dan perilaku maladaptif. *Mindfulness* menyerupai *skill* yang dapat dikembangkan melalui pelatihan (Bishop et al, 2004). Moore and Malinowski (2009 dalam Kalmendal 2017) menyatakan *mindfulness* juga memiliki efek positif dalam *task performance* dan berkaitan dengan fleksibilitas kognitif, fokus dan mempertahankan atensi. Penelitian ini merupakan studi pendahuluan untuk memperoleh gambaran mengenai *mindfulness* pada mahasiswa psikologi dengan melibatkan 54 mahasiswa dan terdiri dari 2 tahap. Tahap pertama, menjaring gambaran mengenai trait *mindfulness* dengan menggunakan *Mindfulness Attention Awareness Scale* (MAAS, Brown & Ryan, 2003). Setelah itu, memberikan induksi *mindfulness* dan peneliti menjaring gambaran mengenai state *mindfulness* dengan menggunakan *Toronto Mindfulness Scale* (TMS, yang dikembangkan Lau et al, 2006), yang terdiri dari dua subskala yaitu *curiosity* dan *decentering*. Berdasarkan hasil penelitian diperoleh bahwa pada tahap 1, 51,85% mahasiswa memiliki derajat *mindfulness* yang tinggi. Pada tahap 2, diperoleh bahwa mahasiswa memiliki derajat yang tinggi pada subskala *curiosity* (94,44%) dan *decentering* (50%). Dengan melihat kedua data ini, maka terlihat indikasi peningkatan derajat *mindfulness* setelah dilakukan induksi. Hasil penelitian ini sejalan dengan *positive psychology* yang mendukung individu untuk mencapai pertumbuhan psikologis sehingga dapat meningkatkan kesejahteraan hidup seseorang.

Kata kunci: *Mindfulness*, MAAS, TMS

I. Pendahuluan

1.1 Latar Belakang Masalah

Perkembangan dan perubahan jaman menimbulkan berbagai macam tekanan dalam kehidupan. Tekanan ekonomi, beban pekerjaan, kondisi lingkungan yang buruk, hingga penyakit kronis yang diderita merupakan beberapa hal yang membuat stres. Data menunjukkan, tingkat stres naik dari tahun ke tahun dan bahkan terjadi di usia muda. Situs detikhealth.com mengungkapkan hasil penelitian di Carnegie Mellon University yang menyatakan bahwa sejak tahun 1983 sampai 2009, tingkat stres mengalami peningkatan sebesar 18% pada wanita dan 24% pada pria. Kesimpulan ini ditemukan oleh para peneliti di Pittsburgh yang menganalisis data lebih dari 6.300 orang, dan hasil penelitian ini dimuat dalam *Journal of Applied Social Psychology*. Dilansir dari Dailymail (dalam www.vemale.com), semakin banyak orang yang mengalami stres di usia 20-an. Meski tergolong kategori usia yang produktif, namun usia ini merupakan masa seseorang sudah mulai memikirkan masa depan, pekerjaan, tidak tidur 8 jam sebagaimana ketika mereka masih belia dan sebagainya.

Berdasarkan data di atas, peneliti melihat bahwa pemikiran mengenai sesuatu yang akan terjadi di masa depan yang bisa saja melibatkan faktor kecemasan, mendorong seseorang melakukan berbagai tindakan dalam waktu relatif bersamaan sebagai antisipasi dan mencapai tujuan, namun tidak jarang menimbulkan dampak negatif. Misalnya, makan sambil mengerjakan tugas, berikut menulis pesan melalui *gadget* yang dipegangnya, lalu sesekali melihat jam tangan. Akibatnya,

seseorang dapat menjadi kurang konsentrasi, hasil pekerjaannya kurang optimal, mudah emosi, tidak memperhatikan kualitas makan maupun kualitas tidur dan akhirnya jatuh sakit-yang mana membuatnya menjadi semakin tidak produktif serta mengalami stres secara terus menerus. Jika stres ini tidak ditangani secara cepat maka akan berlanjut pada gejala gangguan kejiwaan (www.halosehat.com). Menurut harian Kompas, penderita gangguan jiwa berat sering kali tidak produktif sama sekali. Kerugian ekonomi yang hilang akibat gangguan jiwa, berupa hilangnya produktivitas, beban ekonomi dan biaya kesehatan yang harus ditanggung keluarga dan negara, diperkirakan lebih dari Rp 20 triliun setahun. Meskipun kerugiannya besar, namun stres dianggap bisa berlalu seiring berjalannya waktu. Kenyataannya, tidak selalu demikian.

Salah satu cara untuk mengatasi stres adalah dengan mengurangi beragam aktivitas yang dilakukan secara bersamaan, fokus pada suatu aktivitas yang dilakukan saat ini, bukan kepada masa lalu maupun masa depan, serta menata pola pikir, seperti menerima dan bertoleransi terhadap hal yang tidak menyenangkan tanpa memberikan *judgement*, yang dikenal dengan istilah *mindfulness*. *Mindfulness* digambarkan sebagai suatu proses untuk membawa kualitas atensi pada setiap *moment* demi *moment* dari suatu pengalaman (Kabat-Zinn, 1990 dalam Bishop et al, 2004). Secara operasional, Bishop (2004) menyatakan bahwa *mindfulness* memiliki dua komponen yaitu (1) mempertahankan atensi pada pengalaman sekarang dan (2) merupakan suatu sikap ingin tahu, keterbukaan, dan penerimaan terhadap pengalaman seseorang. *Mindfulness* merupakan pendekatan untuk meningkatkan *awareness* dan berespon terhadap proses mental yang berkontribusi kepada *emotional distress* dan perilaku maladaptif (Bishop et al, 2004). *Mindfulness* menyerupai *skill* yang dapat dikembangkan melalui pelatihan (Bishop et al, 2004). Davidson et al (2003 dalam Siegel, Germer and Olenzki pada Didona dan Kabat-Zinn, 2009) juga menemukan adanya peningkatan aktivitas pada korteks prefrontal kiri setelah mengikuti *training mindfulness*. Korteks prefrontal kiri diasosiasikan dengan *feelings of well being*. Selain itu, peningkatan *mindfulness* diasosiasikan dengan menurunnya kecemasan, simptom depresi, *reflective rumination* dan meningkatkan afek positif dan *working memory* (Brown and Cordon, dalam Didona dan Kabat-Zinn, 2009).

Dalam bidang pendidikan, terdapat sejumlah penelitian terkait *mindfulness*. Langer (1997 dalam Langer & Moldoveanu 2000) menyatakan banyak percabangan dari *mindfulness* yang terkait pendidikan diulas dalam *The Power of Mindful Learning*. Dalam sebuah studi (Langer & Piper 1987 dalam Langer & Moldoveanu 2000), *mindfulness* diberikan dengan memperkenalkan informasi mengenai obyek dalam *conditional way*, menggunakan bahasa seperti “mungkin saja” dari pada yang lebih tradisional, *absolute way* (“adalah”, “hanya bisa”), yang didefinisikan sebagai *mindless condition*. Partisipan dalam *mindful conditions* lebih mampu menggunakan obyek secara kreatif ketika kebutuhan akan kebaruan dalam obyek tersebut timbul. Dalam studi selanjutnya, kegiatan ini diperluas dengan memperkenalkan teks dalam kondisi yang sama. Kali ini, bahasa yang digunakan seperti “bisa jadi” “mungkin” “dari satu perspektif”, hal serupa muncul pada *treatment mindfulness* dalam studi-studi seperti ini (e.g Langer, Hatem, Josh & Howell, 1989 dalam Langer & Moldoveanu 2000).

Mrazek et al (2013) melakukan penelitian kepada 48 *undergraduate students* yang dikelompokkan ke dalam *mindfulness class* dan *nutrition class*. Pada *mindfulness class*, selama 10-20 menit (dalam kurun waktu 2 minggu) diberikan pelatihan yang membutuhkan atensi terhadap sejumlah aspek dari pengalaman sensori (seperti sensasi pernafasan, merasakan setiap potongan buah atau bunyi dari rekaman). Kelas ini memfokuskan pada (a) duduk dengan postur yang tegak dengan kaki bersila dan tatapan lebih rendah, (b) membedakan pikiran yang secara natural muncul dan pikiran yang terelaborasi, (c) meminimalisir kualitas distraksi dari masa lalu maupun masa depan dengan memperhatikan yang terjadi saat ini (d) menggunakan pernafasan sebagai jangkar untuk memperhatikan dalam meditasi, (e) berhitung sampai 21 secara berurutan saat mengeluarkan pernafasan, dan (f) mengijinkan pikiran beristirahat secara natural daripada menekan pikiran yang muncul saat ini. Sedangkan program nutrisi menggunakan topik akan pengetahuan nutrisi dan mengaplikasikan strategi untuk makan dengan sehat. Partisipan dalam kelas ini ditugaskan untuk mencatat makanan sehari-hari yang dimakan, tetapi mereka tidak perlu untuk membuat perubahan pola makan yang spesifik.

Selama seminggu sebelum dan sesudah kelas, kedua kelompok partisipan diberikan tugas mengenai pemahaman verbal dan menampilkan stimulus yang harus dihafalkan, yang diselingi tugas-tugas yang tidak relevan (misal partisipan harus memverifikasi ketepatan dari soal-soal persamaan). Dalam setiap 15 sesi, item yang harus dihafalkan sejumlah 3-7 dan ditampilkan selama 250 milidetik. Pada akhir setiap sesi, partisipan memilih *item* mana yang sudah muncul sebelumnya. Hasilnya, ditemukan bahwa *mindfulness training* meningkatkan skor pemahaman membaca dan kapasitas *working memory*.

Penelitian Galante (2017 dalam cam.ac.uk) menyatakan *mindfulness training* mengurangi stres selama ujian. Penelitian ini melibatkan 616 mahasiswa yang dibagi secara acak ke dalam 2 kelompok. Kedua kelompok itu ditawarkan akses ke dukungan terpusat yang komprehensif di Universitas Konseling Layanan Cambridge di samping dukungan yang tersedia dari universitas dan perguruan tinggi, dan dari layanan kesehatan termasuk Layanan Kesehatan Nasional. Setengah dari kohort (309 siswa) juga ditawarkan kursus *Mindfulness Skills for Students*. Kursus ini terdiri dari delapan mingguan, tatap muka, sesi berbasis kelompok berdasarkan buku *Mindfulness: A Practical Guide to Finding Peace in a Frantic World*, yang diadaptasi untuk mahasiswa. Mahasiswa didorong untuk juga berlatih di rumah, mulai dari meditasi delapan menit, dan meningkat menjadi sekitar 15-25 menit per hari, serta praktik kesadaran lainnya seperti *mindful walking* dan *mindful eating*. Siswa di separuh dari kelompok lainnya ditawarkan pelatihan *mindfulness* pada tahun berikutnya.

Para peneliti menilai dampak dari pelatihan *mindfulness* pada stres (*psychological distress*) selama periode ujian tahunan. Pada bulan Mei dan Juni 2016, minggu paling menegangkan bagi sebagian besar mahasiswa. Kursus *mindfulness* menyebabkan skor *distress* lebih rendah setelah kursus dan selama masa ujian dibandingkan dengan siswa yang hanya menerima dukungan biasa. Skor *distress* untuk kelompok *mindfulness* selama waktu ujian turun di bawah tingkat *baseline* mereka (yang diukur pada awal penelitian, sebelum waktu ujian), sedangkan siswa yang menerima dukungan standar menjadi semakin stres ketika tahun akademik berlangsung. Para peneliti juga melihat pengukuran yang lain, seperti *self-reported well being*. Mereka menemukan bahwa pelatihan *mindfulness* meningkatkan *well being* selama periode ujian bila dibandingkan dengan dukungan biasa. Moore and Malinowski (2009 dalam Kalmendal (2017) menyatakan *mindfulness* juga memiliki efek positif dalam *task performance* dan berkaitan dengan fleksibilitas kognitif, fokus dan mempertahankan atensi.

Berdasarkan paparan di atas, peneliti melihat bahwa *mindfulness* memiliki dampak positif untuk mahasiswa, dan menurut peneliti akan bermanfaat melakukan penelitian terhadap mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas 'X' Bandung yang pembelajarannya menggunakan kurikulum KKNI (Kerangka Kualifikasi Nasional Indonesia). Sistem pembelajaran ini menekankan pada kompetensi mahasiswa baik secara individu maupun secara klasikal / kelompok. Metoda pembelajaran di kelas meliputi ceramah, presentasi individual atau kelompok, serta praktikum untuk menerapkan pengetahuan yang telah mereka ketahui. Berdasarkan paparan Analya dan Yan (2015), proses pembelajaran berlangsung dari hari Senin sampai Jumat dengan jam perkuliahan dari pukul 09.00 sampai dengan 16.00, dan istirahat selama satu jam. Setiap mahasiswa diharapkan untuk dapat berperan aktif dalam proses kegiatan belajar mengajar dan sistem penilaian akan dinilai mendetail setiap pertemuan dan mengacu pada kompetensi yang telah ditentukan untuk setiap mata kuliah. Untuk dapat lulus dalam mata kuliah, mahasiswa dipersyaratkan untuk mencapai nilai mutu minimal 'B'. Bagi mahasiswa yang belum mencapai nilai minimal tersebut bisa mengikuti remedial. Dengan demikian, menurut peneliti beban mahasiswa Fakultas Psikologi cukup berat. Hal ini sejalan dengan temuan Analya dan Yan (2015), yaitu terdapat kecenderungan stres pada 54 (34,8%) dari 155 mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas 'X' Bandung. Menurut peneliti, persentase kecenderungan stres cukup besar sehingga mahasiswa perlu didukung untuk mengurangi stresnya. Sejauh yang peneliti ketahui juga, belum banyak penelitian terkait *mindfulness* di Indonesia. Sebagai pendahuluan, peneliti akan melakukan studi deskriptif mengenai *mindfulness* pada mahasiswa Fakultas Psikologi di Universitas 'X' Bandung, sebelum dan sesudah diberikan induksi *mindfulness*.

1.2 Identifikasi Masalah

Untuk mengetahui bagaimana gambaran *mindfulness* pada mahasiswa Fakultas Psikologi di Universitas 'X' Bandung.

1.3 Tujuan Penelitian

Untuk memperoleh data mengenai derajat *mindfulness* pada mahasiswa Fakultas Psikologi di Universitas 'X' Bandung sebelum dan sesudah diberikan induksi *mindfulness*.

1.4 Manfaat Penelitian

- 1) Memberikan sumbangan ilmu bagi Psikologi Pendidikan dan Psikologi Positif untuk memperdalam pemahaman mengenai *mindfulness*
- 2) Sebagai informasi untuk peneliti lain yang tertarik melanjutkan penelitian terkait *mindfulness*

II. Metodologi Penelitian

2.1 Metode

Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode deskriptif dengan pendekatan kuantitatif.

Variabel Penelitian ini adalah *mindfulness* pada mahasiswa Fakultas Psikologi di Universitas 'X' Bandung.

2.2 Alat Ukur

Alat ukur dalam penelitian ini menggunakan kuesioner *mindfulness* yang sudah baku. Sebelum diinduksi, mahasiswa akan diukur derajat *trait mindfulness*-nya dengan menggunakan kuesioner *Mindfulness Attention Awareness Scale (MAAS, Brown & Ryan, 2003)*. Setelah diinduksi, peneliti menjangring gambaran mengenai *state mindfulness* dengan menggunakan *Toronto Mindfulness Scale (TMS, yang dikembangkan Lau et al, 2006)*, yang terdiri dari dua subskala yaitu *curiosity dan decentering*. Adapun validitas reliabilitasnya diuji kembali oleh peneliti, dan diperoleh untuk MAAS validitasnya adalah 0,352-0,756 dan reliabilitasnya 0,743. Sedangkan validitas untuk TMS adalah 0,542-0,729 dan reliabilitasnya 0,711.

2.3 Populasi Sasaran

Populasi sasaran dalam penelitian ini adalah mahasiswa aktif Fakultas Psikologi di Universitas 'X' Bandung. Sample penelitian ini berjumlah 54 mahasiswa.

2.4 Teknik Analisa Data

Data kuesioner diolah secara statistik dengan menghitung frekuensi dari tiap jawaban sehingga dapat diperoleh persentase setiap alternatif jawaban dari setiap individu. Hal ini dilakukan dengan membagi jumlah frekuensi setiap jawaban pada responden dengan jumlah keseluruhan persentase.

III. Hasil Penelitian

Tabel 3.1 Jenis Kelamin Sampel

Jenis kelamin	Persentasi
Laki-laki	11,11% (6 orang)
Perempuan	88,88% (48 orang)
Total	100 % (54 orang)

Tabel 3.2 Tahap 1 Persentase *Mindfulness* (*Trait Mindfulness*- sebelum diinduksi)

<i>Mindfulness</i>	Persentasi
Tinggi	51,85% (28 orang)
Rendah	48,15% (26 orang)
Total	100% (54 orang)

Tabel 3.3 Tahap 2 Persentase *Mindfulness* (*State Mindfulness*- setelah diinduksi)

<i>Mindfulness</i>	<i>Curiosity</i>	<i>Decentering</i>
Tinggi	94,44% (51 orang)	50% (27 orang)
Rendah	5,56% (3 orang)	50% (27 orang)
Total	100%	100%

IV. Diskusi

Penelitian awal ini melibatkan 54 mahasiswa, dengan 88,88% (48 orang) berjenis kelamin perempuan dan 11,11% (8 orang) berjenis kelamin laki-laki (tabel 3.1). Berdasarkan data pada tabel 3.2, 51,85% (28 orang) mahasiswa memiliki derajat *trait mindfulness* yang tinggi. *Trait mindfulness* diperoleh sebelum dilakukan induksi, menurut Potts (2015) dipandang sebagai *trait* keseluruhan yang ditampilkan dalam peristiwa atau waktu yang berbeda, atau sebagai watak seseorang (*disposition*). *Trait mindfulness* merupakan pengukuran *mindfulness* yang paling tepat untuk mengetahui kemampuan *mindfulness* secara umum, tidak berhubungan dengan peristiwa atau pengalaman spesifik tertentu. Mahasiswa dengan derajat *trait mindfulness* yang tinggi menunjukkan bahwa mereka menyadari emosi mereka, dapat fokus dengan apa yang mereka lakukan, memperhatikan kondisi fisik mereka, menyadari apa yang dilakukan (bukan autopilot). Sedangkan 48,15% (26 orang) mahasiswa dengan derajat *mindfulness* yang rendah, mereka menunjukkan yang sebaliknya, misalnya dalam berjalan, mereka cenderung terburu-buru sehingga kurang memperhatikan apa yang dilalui saat berjalan dan cenderung melakukan hal lain pada saat bersamaan.

Tabel 3.3 menunjukkan derajat *state mindfulness*, yang diperoleh setelah dilakukan induksi. 94,44% (51 orang) mahasiswa memiliki subskala derajat *curiosity* yang tinggi. Lau et al (2006) menyatakan *curiosity* merefleksikan pengalaman di saat ini dengan adanya kualitas keingintahuan. Dengan demikian, mahasiswa yang memperoleh derajat yang tinggi menunjukkan adanya rasa ingin tahu terhadap diri sendiri (bagaimana mereka bereaksi terhadap pikiran, perasaan, sensasi tertentu), menunjukkan ingin tahun mengenai apa yang dapat dipelajari dari mengarahkan atensi tertentu.

Pada subskala *decentering*, 50% mahasiswa memiliki derajat yang rendah. Bishop et al (2004) menyatakan *decentering* merupakan proses keluar dari *automated mode* dari proses persepsi dan hadir sepenuhnya pada aktivitas mental dari pada melarikan diri dari *awareness*. Lau et al (2006) menyatakan *decentering* menekankan pada *awareness* dari pengalaman seseorang dengan adanya keberjarakan (*distance*) dan disidentifikasi daripada terbawa oleh pengalaman dan perasaan sendiri. Dalam penelitian ini, mahasiswa yang memiliki *decentering* rendah menunjukkan kurang terbuka terhadap pengalaman, dalam arti masih ingin mengubah pengalaman, ketika ada pengalaman yang tidak menyenangkan dicoba untuk dicegah (tidak menerima) atau cenderung melebih-lebihkan pengalaman. Sementara 50% mahasiswa yang memiliki derajat yang tinggi menunjukkan kebalikannya.

Berdasarkan kedua data ini, maka terlihat indikasi peningkatan derajat *mindfulness* setelah dilakukan induksi, yang dapat ditindak lanjuti untuk penelitian berikutnya. Hasil penelitian ini sejalan dengan *positive psychology* yang mendukung individu untuk mencapai pertumbuhan psikologis sehingga dapat meningkatkan kesejahteraan hidup seseorang.

V. Simpulan

- 1) Setengah dari mahasiswa Fakultas Psikologi yang menjadi sampel penelitian ini memiliki derajat *trait mindfulness* yang tinggi, sedangkan setengahnya lagi rendah.

- 2) Mayoritas mahasiswa Fakultas Psikologi yang menjadi sampel penelitian ini memiliki derajat *curiosity (state mindfulness)* yang tinggi
- 3) Setengah dari mahasiswa Fakultas Psikologi yang menjadi sampel penelitian ini memiliki derajat *decentering (state mindfulness)* yang rendah, sedangkan setengahnya lagi tinggi.
- 4) Terdapat indikasi peningkatan derajat *mindfulness* setelah diinduksi.

VI. Saran

Peneliti mengajukan saran sebagai berikut:

- 1) Penelitian berikutnya, dapat menelaah lebih lanjut terkait subskala *decentering*.
- 2) Menghubungkan *mindfulness* dengan variabel lain, sehingga dapat diketahui manfaatnya secara lebih luas (misal : *anxiety, memory*, dll).
- 3) Melakukan pengujian *mindfulness* dengan metode eksperimental.

Daftar Pustaka

- Analya, P dan Yan, K. 2015. *Academic bouyancy, protective factors dan kecenderungan stres pada mahasiswa psikologi yang menggunakan kurikulum kkni di universitas 'x' bandung*. Proceeding Konferensi Nasional "Optimalisasi Community Well Being dalam Perspective Multi Disipliner. Bandung : Universitas Kristen Maranatha.
- Bishop et al. (2004). *Mindfulness: a proposed operational definition*. *Clinical Psychology: Science and Practice*, 11. doi:10.1093/clipsy/bph077
- 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.
- Didonna (ed) & Kabat Zinn, Jon. 2009. *Clinical Handbook of Mindfulness*. USA : Springer Sience + Business Media.
- <https://health.detik.com/read/2012/06/15/172827/1942486/763/tingkat-stres-naik-dari-tahun-ke-tahun-sejak-1983>
- <http://halosehat.com/penyakit/gangguan-jiwa-mental/penyebab-gangguan-jiwa>
- <http://print.kompas.com/baca/iptek/kesehatan/2015/05/21/Masyarakat-TerbelengguStres>
- <http://www.vemale.com/kesehatan/29502-waspada-stres-di-usia-20-an-tahun-makin-meningkat-mengapa.html>
- <https://www.cam.ac.uk/research/news/mindfulness-training-reduces-stress-during-exam-time>
- Kalmendal, A. (2017). *Mindfulness and working memory : evaluating short term meditation effects on working memory related task and self reported health benefits*. *Researchgate.net/publication/313376815*
- Langer & Moldoveanu. 2000. The construct of *mindfulness*. *Journal of Social Issues*, Vol 56, No 1, 2000, pp 1-9
- Lau, M. A., Bishop, S. R., Segal, Z. V., Buis, T., Anderson, N. D., Carlson, L., & Devins, G. (2006). The Toronto *mindfulness* scale: Development and validation. *Journal of clinical psychology*, 62(12), 1445-1467
- Mrazek, M.D el al. (2013). *Mindfulness* training improve working memory capacity and GRE performance while reducing mind wandering. *Psychological Sciences*, 24, 775-781. doi:10.1177/0956797612459659
- Potts, S.A. *The relationship of trait mindfulness and positive mental and physical health among college students* (thesis) . DigitalCommons@USU. United State: Utah State University