



**PELATIHAN *MINDFULNESS BASED STRESS REDUCTION* UNTUK
MENINGKATKAN KONTROL DIRI PADA ANGGOTA
REHABILITASI RUMAH SEHAT ORBIT SURABAYA**

I Gusti Ayu Maya Vratasti¹ & Christina Albertina L. P.¹

¹Fakultas Psikologi, Universitas Surabaya

E-mail: windasri17@gmail.com

Abstract

Rehabilitation member of Rumah Sehat Orbit Surabaya (RSOS) experienced problems in self-control based on preliminary data collection through interviews process. These problems inhibit the recovery process of rehabilitation members from using drugs. Member of rehabilitation need to improve self-control in order to maximize the recovery process during the rehabilitation and be able to maintain the behavior not to relapse using drugs after rehabilitation. Several studies show that mindfulness based stress reduction (MBSR) effective in increasing self-control. This study aims to examine the effect of mindfulness based stress reduction (MBSR) training to improve self-control in members of the Rumah Sehat Orbit Surabaya (RSOS). The research method used is experimental method with eleven participants. Participants scores will be compare before and after the intervention is given. Based on the result of this research through comparative test, the significance results of 0.004 (<0.05) on self-control and 0.011 (<0.05) on mindfulness. It means that there is significant difference before and after mindfulness based stress reduction (MBSR) training. Practicing mindfulness consistently helps individuals to be able to look inside themselves and recognize their abilities so that individuals feel they have control over themselves.

Keywords: Self-Control, Mindfulness, Rehabilitation Members

Abstrak

Anggota rehabilitasi Rumah Sehat Orbit Surabaya (RSOS) mengalami masalah kontrol diri berdasarkan pengumpulan data awal melalui proses wawancara. Masalah-masalah tersebut menghambat proses pemulihan anggota rehabilitasi dari penggunaan NAPZA. Anggota rehabilitasi perlu meningkatkan kontrol diri agar dapat memaksimalkan proses pemulihan selama rehabilitasi dan mampu mempertahankan perilaku agar tidak kambuh menggunakan NAPZA setelah rehabilitasi. Beberapa penelitian menunjukkan bahwa *mindfulness based stress reduction* (MBSR) efektif dalam meningkatkan kontrol diri. Penelitian ini bertujuan untuk menguji pengaruh pelatihan *mindfulness based stress reduction* (MBSR) terhadap peningkatan kontrol diri pada anggota Rumah Sehat Orbit Surabaya (RSOS). Metode penelitian yang digunakan adalah metode eksperimen dengan sebelas partisipan. Skor peserta akan dibandingkan sebelum dan sesudah intervensi diberikan. Berdasarkan hasil penelitian melalui uji komparatif diperoleh hasil signifikansi 0,004 (<0,05) pada kontrol diri dan 0,011 (<0,05) pada *mindfulness*. Artinya ada perbedaan yang signifikan sebelum dan sesudah pelatihan *mindfulness based stress reduction* (MBSR). Mempraktikkan *mindfulness* secara konsisten membantu individu untuk dapat melihat ke dalam dirinya dan mengenali kemampuannya sehingga individu merasa memiliki kendali atas dirinya sendiri.

Kata kunci: Kontrol Diri, Mindfulness, Anggota Rehabilitasi

1. Pendahuluan

Rumah Sehat Orbit Surabaya (RSOS) adalah program rehabilitasi bagi pengguna NAPZA yang dirancang oleh Yayasan Orbit. Yayasan Orbit merupakan lembaga sosial yang berfokus untuk memberikan pendampingan untuk para korban penyalahgunaan NAPZA. Anggota Rehabilitasi Rumah Sehat Orbit Surabaya (RSOS) mengalami beberapa permasalahan berdasarkan hasil penggalan data awal melalui metode wawancara. Permasalahan yang dialami yaitu anggota rehabilitasi kurang disiplin dan aktif dalam mengikuti program rehabilitasi, hal ini menyebabkan seringnya anggota rehabilitasi melanggar aturan serta tidak hadir pada beberapa proses program yang diberikan di RSOS. Permasalahan lainnya yaitu kesulitan dalam mengelola emosi yang dirasakan sehingga seringkali menimbulkan konflik dengan sesama anggota rehabilitasi lainnya. Anggota rehabilitasi yang sudah keluar dari rumah sehat dan dalam proses rawat jalan seringkali mudah untuk tergoda kembali menggunakan NAPZA pasca keluar dari RSOS. Anggota RSOS juga belum berani untuk membuka diri dan memiliki rasa percaya diri yang kurang sehingga membuat anggota rehabilitasi kurang yakin untuk keluar dari jeratan NAPZA. Permasalahan-permasalahan tersebut menghambat proses pemulihan anggota rehabilitasi dari penggunaan NAPZA sehingga terhambat pula salah satu misi yang dimiliki oleh Yayasan Orbit yaitu terkait membantu korban pengguna NAPZA untuk pulih dari kecanduan NAPZA. Berdasarkan hasil analisis kebutuhan yang telah dilakukan, sebagian besar permasalahan yang dialami para anggota rehabilitasi RSOS tersebut mengarah pada kesulitan kontrol diri (*self-control*). Baumeister, Vohs dan Tice (2007) mendefinisikan kontrol diri sebagai kapasitas diri untuk merubah respon dan mengarahkan respon agar sesuai dengan standar, nilai-nilai, moral dan harapan sosial agar dapat tercapai tujuan jangka panjang yang diharapkan.

Kontrol diri terdiri dari lima aspek yaitu: *self-discipline, deliberate/ nonimpulsive, healthy habits, work ethic* dan *reliability* (Tangney, Baumeister, dan Boone, 2004). Kelima aspek tersebut tercermin pada masing-masing kesenjangan yang muncul antara harapan dengan kenyataan yang ada di lapangan berdasarkan hasil analisa kebutuhan awal yang dilakukan oleh peneliti. Menurut Rothbaum, Weis dan Snyder (dalam Tangney, Baumeister, dan Boone, 2004) Kontrol diri membantu individu untuk melakukan regulasi diri. Kontrol diri membantu individu untuk mampu menyesuaikan antara kebutuhan dirinya dengan tuntutan lingkungan dengan lebih baik.

Intervensi dibutuhkan untuk membantu meningkatkan kontrol diri pada anggota rehabilitasi Rumah Sehat Orbit. Hasil penelitian Candy, Cameron, Calhoun dan Buchanan (2015) menemukan bahwa *Mindfulness Base Stress Reduction* (MBSR) efektif untuk meningkatkan kontrol diri pada individu. Penelitian ini menemukan bahwa intervensi *mindfulness base stress reduction* (MBSR) menunjukkan peningkatan yang signifikan pada kontrol diri, kesadaran diri dan vitalitas subjektif yang dimiliki oleh individu. Hasil penelitian Candy, dkk (2015) mendukung temuan Astin (1997) yang mengungkapkan bahwa MBSR mampu meningkatkan kontrol diri individu. Hasil penelitian Friese, Messner dan Schaffnes (2012) juga menemukan bahwa *mindfulness* mampu membantu untuk meningkatkan kontrol diri pada individu. Pada penelitian Friese, dkk (2012) disebutkan bahwa *mindfulness* mampu membantu meningkatkan kontrol diri individu dalam kondisi sumber daya yang terbatas, yang pada penelitian tersebut memfokuskan pada individu yang mengalami tekanan emosional dan cenderung kurang mampu mengungkapkan emosi yang dirasakan. Menurut Mackenzie, Carlson, Munoz & Speca (2007) dengan melatih secara rutin *mindfulness* membuat seorang lebih mampu untuk melihat ke dalam diri serta mengenali kemampuan diri sehingga merasa memiliki kontrol akan dirinya.

Berdasarkan hasil penelitian tersebut peneliti meyakini bahwa *mindfulness* dapat membantu individu untuk meningkatkan kontrol diri. *Mindfulness* membantu individu untuk dapat melihat kedalam dirinya serta belajar untuk mengenali dan menyadari potensi-potensi yang ia miliki serta membantu individu untuk lebih mampu meregulasi emosi. Kondisi ini membantu individu untuk merasa lebih memiliki kendali atas dirinya.

Mindfulness merupakan kesadaran yang dimunculkan dengan mengarahkan perhatian sepenuhnya pada momen saat ini tanpa melakukan penilaian pada setiap momen yang dipikirkan dan dirasakan pada momen tersebut (Kabat-Zin, 2003). Baer (2003) menjelaskan bahwa *mindfulness* adalah sebuah intervensi yang melibatkan secara sengaja perhatian individu pada pengalaman internal dan eksternal yang terjadi pada momen saat ini. Brown & Ryan (2003) mengungkapkan bahwa *mindfulness* melibatkan dua aspek penting yaitu *awareness* dan *attention*.

Awareness merupakan sebuah “radar” dari kesadaran individu yang secara terus-menerus memantau kondisi internal dan eksternal individu. *Attention* merupakan sebuah proses untuk memfokuskan kesadaran yang dimiliki untuk meningkatkan kepekaan pada pengalaman tertentu (Westen, 1999). *Mindfulness* merupakan proses mengarahkan *awareness* dan *attention* pada pengalaman saat ini (*present momen*).

Berdasarkan penjabaran tersebut, bentuk intervensi yang dapat diberikan untuk mengatasi permasalahan anggota rehabilitasi Rumah Sehat Orbit Surabaya (RSOS) adalah *mindfulness based stress reduction* (MBSR). Berdasarkan penjabaran hasil penelitian sebelumnya MBSR dianggap mampu membantu individu

untuk meningkatkan kontrol diri. Peningkatan kontrol diri dapat membantu anggota rehabilitasi RSOS untuk dapat lebih cepat dalam pemulihan. Kontrol diri yang baik juga dapat mempertahankan kepulihan dan mencegah munculnya relaps ketika menghadapi kondisi stress atau tekanan yang muncul dari faktor eksternal maupun internal. Penelitian ini bertujuan untuk menguji perbedaan kontrol diri pada anggota rehabilitasi RSOS sebelum dan sesudah diberikan pelatihan *mindfulness based stress reduction* (MBSR).

2. Metode Penelitian

Partisipan

Teknik sampling pada penelitian ini adalah *purposive sampling*. Peneliti telah menetapkan kriteria sebelumnya pada subjek yang akan mendapatkan intervensi. Adapun jumlah sampel penelitian yaitu sebanyak 11 orang anggota rehabilitasi RSOS.

Instrumen

Alat ukur yang digunakan untuk mengukur tingkat kontrol diri dan *mindfulness* subjek yaitu *self control scale* dengan reliabilitas 0,85 (SCS; Tangney, 2004) dan *mindful attention awareness scale* dengan reliabilitas 0,87 (MAAS; Brown & Ryan, 2003).

Desain

Penelitian ini dilakukan dengan metode eksperimen yaitu mencari pengaruh dari suatu perlakuan tertentu terhadap suatu variabel dalam kondisi yang terkontrol. Pengambilan data awal untuk mengetahui permasalahan yang dialami oleh subjek dan *follow up* setelah diberikannya intervensi menggunakan metode kualitatif yaitu wawancara dan observasi. Analisa data hasil intervensi dianalisa dengan metode kuantitatif untuk mengidentifikasi perubahan kondisi kontrol diri sebelum dan setelah intervensi *mindfulness based stress reduction* diberikan. Intervensi ini menggunakan pendekatan psikologi kognitif dan *behavioral*, yang membantu subjek untuk mengubah pola pikir subjek sehingga memunculkan perilaku yang lebih adaptif. Fokus pada penelitian kali ini adalah meningkatnya kemampuan kontrol diri pada subjek penelitian.

Intervensi yang diberikan berbentuk pelatihan yang dilakukan dalam 6 sesi yang mengadaptasi tahapan latihan *mindfulness based stress reduction* (MBSR) yaitu pada sesi pertama melatih *the body scan meditation*, sesi kedua *mindful eating*, sesi ketiga *mindful walking*, sesi keempat dan kelima *sitting meditation* dan sesi keenam *mindful yoga*. Pelaksanaan pelatihan dilakukan selama dua hari dengan durasi waktu 5 jam/hari. Hari pertama dilaksanakan pelatihan untuk sesi I-III dan hari kedua dilaksanakan pelatihan untuk sesi IV-VI.

Pelaksanaan intervensi diawali dengan memberikan *pre-test* (skala pengukuran kontrol diri dan *mindfulness*) pada seluruh peserta. Sesi I yaitu *body scan meditation*, subjek penelitian mendapat penjelasan mengenai cara melakukan *body scan meditation* kemudian mempraktekan bersama-sama *body scan meditation*. Sesi II yaitu *mindful eating*, subjek dilatih untuk melakukan *mindful eating* dengan menggunakan kismis serta peserta dijelaskan mengenai proses dan cara melakukan *mindful eating*. Sesi III yaitu *mindful walking*, peserta diberikan penjelasan mengenai cara melakukan *mindful walking* dan kemudian mempraktekan secara bersama-sama *mindful walking*. Sesi IV dan V yaitu *sitting meditation*, peserta diberikan penjelasan mengenai cara melakukan *sitting meditation* kemudian berlatih melakukannya dengan cara dipandu pada sesi IV kemudian berlatih melakukan secara mandiri pada sesi V. Sesi VI yaitu *mindful yoga*, peserta dilatih beberapa gerakan yoga sederhana yang dilakukan dengan memberikan kesadaran dan perhatian penuh pada setiap gerakan yang dilakukan. Pelaksanaan intervensi diakhiri dengan melakukan *post-test* (skala pengukuran kontrol diri dan *mindfulness*).

3. Hasil

Berdasarkan hasil *pre-test* dan *post-test* yang dilakukan diawal dan akhir intervensi, diperoleh hasil bahwa terdapat perubahan tingkat kontrol diri dan *mindfulness* yang dimiliki oleh subjek sebelum dan sesudah intervensi diberikan

Tabel 1. Hasil pre-test dan post-test Skala Kontrol Diri

No	Peserta	Skor Pre-test	Skor Post-Test
1	A	42	42
2	B	49	50
3	C	46	48
4	D	41	47
5	E	49	58
6	F	50	51
7	G	55	56
8	H	51	52
9	I	54	60
10	J	39	47
11	K	42	47

Berdasarkan dari perbandingan total skor *pre-test* dan *post-test* pada tabel tersebut, sebagian besar terdapat peningkatan skor total kontrol diri yang diperoleh oleh subjek penelitian. Kemudian dilakukan uji statistik menggunakan hasil *pre-test* dan *post-test* tersebut. Pertama dilakukan uji asumsi yaitu normalitas dengan menggunakan *shapiro wilk*. Data dapat dikatakan berdistribusi normal jika sebaran data tidak berbeda secara signifikan dengan kurva normal. Hasil uji normalitas menunjukkan bahwa data *pre-test* hasil pengukuran kontrol diri subjek berdistribusi normal dengan taraf signifikansi 0,461(>0,05) dan data hasil pengukuran *post-test* juga berdistribusi normal dengan taraf signifikansi sebesar 0,513 (>0,05). Hasil data penelitian yang berdistribusi normal menunjukkan bahwa jenis data parametrik sehingga uji beda dilakukan dengan menggunakan *paired sample t-test*. Berikut adalah hasil tes uji beda data *pre-test* dan *post-test* kontrol diri subjek:

Tabel 2. Hasil Uji Beda Skor Kontrol diri

	Jumlah	Rata-Rata	Standar Deviasi	Signifikansi (2-tailed)
<i>Pre-Test</i>	11	47,09	5,449	0,004 (<0,05)
<i>Post-Test</i>	11	50,73	5,424	

Hasil analisis uji beda menunjukkan signifikansi sebesar 0,004 (<0,05). Hal ini memiliki makna bahwa terdapat perbedaan signifikan antara skor *pre-test* dan *post-test* peserta. Perbedaan tersebut mengarah pada peningkatan skor, hal ini dapat dilihat dari rata-rata skor mengalami peningkatan dari 47,09 menjadi 50,73.

Tabel 3. Hasil pre-test dan post-test Skala Mindfulness

	Peserta	Skor Pre-test	Skor Post-Test
	A	49	49
	B	59	60
	C	45	48
	D	53	54
	E	63	66
	F	61	69
	G	60	62
	H	56	59
	I	45	62
	J	42	46
0			
	K	35	44
1			

Analisis data diawali dengan melakukan uji normalitas data. Uji normalitas data hasil pengukuran skala *mindfulness* subjek menggunakan *shapiro wilk* dan diperoleh hasil data *pre-test* berdistribusi normal dengan taraf signifikansi sebesar 0,6 ($>0,05$) dan data *post-test* berdistribusi normal dengan taraf signifikansi sebesar 0,479 ($>0,05$). Kedua data berdistribusi normal yang artinya data parametrik dan dilakukan uji beda dengan menggunakan *paired sample t-test*. Berikut adalah hasil uji beda yang telah dilakukan.

Tabel 4. Hasil Uji Beda Skor *Mindfulness*

	Jumlah	Rata-Rata	Standar Deviasi	Signifikansi (2-tailed)
<i>Pre-Test</i>	11	51,64	9,091	0,011 ($<0,05$)
<i>Post-Test</i>	11	56,27	8,310	

Hasil analisis uji beda menunjukan signifikansi sebesar 0,011 ($<0,05$). Hal tersebut menunjukan bahwa terdapat perbedaan yang signifikan anatara skor *pre-test* dan *post test mindfulness* peserta. Perbedaan tersebut mengarah kepada peningkatan skor yang dapat dilihat dari rata-rata skor *pre-test* dan *post-test*. Rata-rata skor mengalami peningkatan dari 51,64 menjadi 56,27. Oleh karena itu, dapat dikatakan bahwa peserta mengalami peningkatan skor *mindfulness* setelah mengikuti pelatihan.

4. Diskusi

Berdasarkan hasil uji beda yang telah dilakukan diperoleh hasil bahwa terdapat perbedaan yang signifikan sebelum dan sesudah diberikan pelatihan. Hal ini ditunjukan dengan adanya nilai signifikansi sebesar 0,004 ($<0,05$) pada kontrol diri dan 0,011 ($<0,05$) pada *mindfulness*. Peningkatan juga dapat terlihat dari perbandingan nilai rata-rata skor kontrol diri dan *mindfulness* sebelum dan sesudah diberikan pelatihan. Pada kontrol diri nilai rata-rata peserta sebelum diberikan pelatihan *mindfulness* adalah sebesar 47,09 dan sesudah pelatihan nilai rata-rata kontrol diri meningkat menjadi 50,73. Sementara, pada *mindfulness* terjadi peningkatan skor rata-rata sebelum pelatihan yaitu sebesar 51,64 dan setelah pelatihan menjadi 56,27. Hal ini menunjukan bahwa pelatihan *mindfulness based stress reduction* (MBSR) efektif untuk meningkatkan kontrol diri pada anggota RSOS.

Hasil ini sejalan dengan hasil penelitian dari Canby, dkk (2015) yang menemukan bahwa *mindfulness based stress reduction* (MBSR) mampu meningkatkan kontrol diri pada individu. Menurut Mackenzie, Carlson, Munoz & Speca (2007) dengan melatih secara rutin *mindfulness* membuat seorang lebih mampu untuk melihat ke dalam diri serta mengenali kemampuan diri sehingga merasa memiliki kontrol akan dirinya. Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan individu menjadi lebih mampu untuk mengatasi *stressor* dengan cara yang lebih baik. Hal ini didukung pula oleh temuan Bowlin & Baer (2011) yang menemukan adanya korelasi positif antara *mindfulness* dengan kontrol diri, dari hasil uji korelasi yang dilakukan pada penelitian ini menemukan pula korelasi yang kuat antara MBSR dengan kontrol diri sebesar 0,729. *Mindfulness* bermanfaat untuk meningkatkan kemampuan dalam regulasi emosi dan aspek regulasi dalam memberikan perhatian yang mana kedua aspek ini merupakan hal yang penting untuk individu mampu melakukan proses kontrol diri (Canby dkk, 2015). Menurut Bishop et al & Brown et al (dalam Canby dkk, 2015) *mindfulness* mampu meningkatkan kesadaran akan pengalaman internal yang penting, kesadaran akan pengalaman internal akan mengurangi dampak dari kurangnya kontrol diri. *Mindfulness* memberikan perasaan relaks yang mendalam yang membantu untuk meningkatkan kemampuan dalam melakukan kontrol diri (Tyler & Bums dalam Canby dkk, 2015).

Berdasarkan hasil evaluasi (*follow-up*) yang dilakukan oleh trainer diperoleh hasil bahwa terjadi perbedaan yang dirasakan oleh subjek penelitian. Subjek mengungkapkan bahwa saat ini lebih banyak merasakan emosi positif. Mereka mengakui sebelumnya mereka merasa suntuk dan banyak pikiran-pikiran negatif yang muncul sehingga membuat mereka sulit untuk dapat mengontrol diri mereka, saat ini mereka mengaku lebih mampu mengelola pikiran negatif mereka dan merasa lebih tenang. Selain itu pihak RSOS menyampaikan bahwa pasca diberikan pelatihan anggota rehab menjadi lebih kooperatif dalam mengikuti kegiatan atau program yang diberikan oleh RSOS.

Adapun saran yang dapat peneliti berikan pada subjek penelitian yaitu untuk tetap melatih teknik-teknik *mindfulness* yang telah diberikan. Saran untuk pengelola RSOS yaitu membantu anggota rehab untuk dapat

menerapkan teknik yang telah diajarkan serta memfasilitasi anggota rehab untuk menerapkan teknik *mindfulness* dengan menambahkan penerapan teknik *mindfulness* pada rangkaian program yang disusun di dalam RSOS. Saran untuk peneliti selanjutnya adalah penelitian selanjutnya dapat mencoba untuk mengukur efektifitas dari intervensi *mindfulness base stress reduction* terhadap kontrol diri pada populasi lainnya.

5. Kesimpulan

Berdasarkan analisis kuantitatif, pelatihan *mindfulness based stress reduction* (MBSR) yang telah dilakukan berhasil untuk meningkatkan kontrol diri pada peserta pelatihan secara cukup signifikan. Pelatihan MBSR pada Anggota Rumah Sehat Orbit Surabaya mampu memfasilitasi peserta pelatihan untuk meningkatkan kemampuan kontrol diri sehingga mampu untuk mengembangkan potensi yang dimiliki untuk tujuan pulih dari penggunaan narkoba.

Daftar Pustaka

- Baumeister, R. F., Vohs, K. D., & Tice, D. M. (2007). The strength model of self-control. *Current directions in psychological science*, 16(6), 351-355.
- 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.
- Bowlin, S. L., & Baer, R. A. (2012). Relationships between mindfulness, self-control, and psychological functioning. *Personality and Individual Differences*, 52(3), 411-415.
- Canby, N. K., Cameron, I. M., Calhoun, A. T., & Buchanan, G. M. (2015). A brief mindfulness intervention for healthy college students and its effects on psychological distress, self-control, meta-mood, and subjective vitality. *Mindfulness*, 6(5), 1071-1081.
- Friese, M., Messner, C., & Schaffner, Y. (2012). Mindfulness meditation counteracts self-control depletion. *Consciousness and cognition*, 21(2), 1016-1022.
- Kabat-Zinn, J. (2003). Mindfulness-based interventions in context: past, present, and future. *Clinical psychology: Science and practice*, 10(2), 144-156.
- Mackenzie, M. J., Carlson, L. E., Munoz, M., & Speca, M. (2007). A qualitative study of self-perceived effects of mindfulness-based stress reduction (MBSR) in a psychosocial oncology setting. *Stress and Health: Journal of the International Society for the Investigation of Stress*, 23(1), 59-69.
- Tangney, J. P., Baumeister, R. F., & Boone, A. L. (2004). High self-control predicts good adjustment, less pathology, better grades, and interpersonal success. *Journal of personality*, 72(2), 271-324.
- Westen, D. (1999). *Psychology: Mind, brain, and culture (2nd ed)*. New York: Wiley