

PENERAPAN *MINDFULNESS TRAINING* UNTUK MENINGKATKAN *PSYCHOLOGICAL WELL-BEING* PADA KELOMPOK AKTIVIS DI SURABAYA

Tesya Kirana¹, Andini Saputri²

Email: tesyakirana@gmail.com¹

Program Studi Psikologi, Fakultas Psikologi Universitas Surabaya^{1,2}

Abstrak

Kesejahteraan psikologis (*psychological well-being*) merupakan hal yang penting untuk diperhatikan pada manusia, termasuk anggota-anggota kelompok aktivis yang bergerak demi kepentingan masyarakat luas. Intervensi *mindfulness* diberikan kepada seluruh anggota kelompok sebuah aktivis di Surabaya untuk meningkatkan *psychological well-being*. Jumlah partisipan yang mengikuti intervensi adalah 22 orang. Berdasarkan analisis data kuantitatif, intervensi *mindfulness* yang telah dilakukan berhasil untuk meningkatkan *psychological well-being* pada partisipan secara signifikan ($p < 0,05$). Perubahan tersebut terlihat pada level *learning* dan *attitude*.

Kata kunci: *psychological well being*, *mindfulness*, kelompok aktivis

Abstract

Psychological well-being is an important aspect for human in general, including members of activist groups that work in the interests of the wider community. Mindfulness training was given to all members of an activist group in Surabaya to improve psychological well-being. The number of participants who took part in the training was 22 people. Based on the analysis of quantitative data, the mindfulness training that had been carried out was successful in significantly increasing the psychological well-being of the participants ($p < 0.05$). These changes can be seen at the level of learning and attitude.

Keywords: psychological well-being, mindfulness, activist group

PENDAHULUAN

Di Indonesia terdapat berbagai kelompok aktivis yang bergerak di berbagai bidang. Sebagian besar dari kelompok aktivis menjalankan tugas untuk kepentingan orang banyak. Dalam melaksanakan tugasnya, anggota kelompok-kelompok aktivis harus bertemu dan berinteraksi dengan banyak orang. Aktivis harus melakukan pendekatan dengan berbagai lapisan masyarakat agar bersedia bekerjasama demi kebaikan bersama. Akan tetapi, dengan karakteristik warga yang berbeda-beda, tidak semua masyarakat dapat dengan mudah diajak bekerja-sama.

Terdapat berbagai kelompok aktivis pada kota-kota besar, salah satunya Surabaya. Peneliti melakukan wawancara kepada salah satu kelompok aktivis yang bergerak dalam bidang kesehatan lingkungan untuk mengetahui permasalahan psikologis yang umum dihadapi para anggota.

Sebagian besar aktivis menyampaikan bahwa selama menjalankan tugas, anggota aktivis sering bertemu dengan warga yang sulit untuk dibujuk. Hal tersebut menyebabkan tekanan tersendiri kepada mereka. Selain itu mereka juga sering mengalami kesulitan untuk mempertahankan relasi yang hangat dengan warga desa di luar tugas. Tidak hanya dengan masyarakat,

sebagian anggota masih kesulitan untuk membangun relasi dengan sesama anggota. Anggota kelompok ini berasal dari latar belakang yang berbeda; mahasiswa, pekerja kantoran, siswa SMA, dan lain-lain. Perbedaan tersebut menyebabkan anggota kelompok kesulitan untuk mengakrabkan diri satu sama lain dan hanya berteman dengan anggota yang seumurannya atau berasal dari latar belakang yang sama. Selain berdasarkan pernyataan dari ketua organisasi, hal tersebut juga terlihat pada saat observasi. Observasi dilakukan tiga kali selama anggota kelompok menjalankan rapat. Mulai dari posisi duduk sampai interaksi yang terjalin, kebanyakan masih membuat kelompok-kelompok kecil sehingga relasi organisasi secara keseluruhan terlihat tidak hangat.

Di antara keseluruhan anggota, terdapat beberapa anggota yang menonjol. Menonjol yang dimaksud adalah anggota tersebut memiliki beberapa kemampuan yang unggul seperti kemampuan berkomunikasi, berelasi dengan orang lain, persuasi, dan kemampuan lain yang mendukung keberhasilan tugas organisasi. Keunggulan tersebut sering membuat anggota-anggota lain merasa kurang percaya diri, seperti jarang mengemukakan pendapat di dalam rapat secara lisan meskipun pemimpin organisasi mengetahui bahwa mereka memiliki pendapat untuk disampaikan. Hal tersebut menunjukkan bahwa anggota kelompok ini belum dapat memahami kelebihan dan kemampuan yang mereka miliki.

Permasalahan yang dijabarkan oleh kelompok aktivis ini menunjukkan beberapa aspek dari *psychological well-being* yaitu *environmental mastery*, *positive relations with others*, dan *self-acceptance* (Ryff dan Singer, 1996). Para anggota perlu untuk meningkatkan karakteristik *psychological well-being* guna memperoleh manfaat berupa pemaksimalan potensi-potensi yang dimiliki serta meraih keseimbangan dalam kehidupan. Oleh karena itu, sebuah intervensi atau intervensi dibutuhkan untuk meningkatkan *psychological well-being* para anggota. Brown dan Ryan (2003) mengemukakan bahwa *psychological well-being* memiliki hubungan yang positif dengan sebuah konstruk psikologi bernama *mindfulness*, sehingga peningkatan *mindfulness* dapat memprediksi peningkatan *psychological well-being*. Baer (2006) menjelaskan bahwa *mindfulness* merupakan sebuah intervensi yang secara sengaja melibatkan perhatian seseorang pada pengalaman internal dan eksternal yang terjadi pada saat ini.

Penggunaan intervensi *mindfulness* untuk meningkatkan *psychological well-being* bukanlah hal yang baru di dalam bidang ilmu psikologi. Penelitian De Vibe *et al* (2018) menunjukkan bahwa intervensi *mindfulness* memberikan efek jangka panjang terhadap peningkatan *psychological well-being* pada individu. Peningkatan *psychological well-being* tersebut tetap bertahan 6 tahun setelah intervensi *mindfulness* diberikan. Selain peningkatan PWB, manfaat yang didapatkan

oleh partisipan penelitian tersebut adalah peningkatan kemampuan *coping* yang berfokus pada masalah. Temuan ini menunjukkan bahwa kelayakan intervensi *mindfulness* dalam mempromosikan *psychological well-being* dan adaptasi *coping*.

Tujuan

Tujuan yang hendak dicapai dalam penelitian ini adalah sebagai berikut:

A. Knowledge

1. Partisipan memahami konsep *psychological well-being* beserta aspeknya.
2. Partisipan memahami konsep *mindfulness* dan aspeknya.

B. Attitude

1. Partisipan dapat mengaplikasikan *mindfulness* pada kehidupan sehari-hari.

KAJIAN PUSTAKA

A. Psychological Well-being

Psychological Well-being yang seterusnya akan disingkat menjadi PWB menurut Ryff dan Singer (1996) didefinisikan sebagai suatu konsep yang terbentuk dari berbagai pengalaman dan fungsi individu secara utuh terkait dengan kesejahteraan psikologis. Dua fokus utama dari PWB adalah meningkatkan kebahagiaan individu serta memaksimalkan potensi-potensi yang dimiliki (Ryan & Deci, 2006). Pencapaian dua hal tersebut menunjang keseimbangan hidup individu yang akan berujung kepada kepuasan hidup

(*life satisfaction*). Aspek-aspek *psychological well-being* adalah sebagai berikut:

1. *Self Acceptance*: Penerimaan diri merupakan salah satu hal yang utama dalam menunjang kesehatan mental serta menjadi karakteristik dari aktualisasi diri, fungsi optimal, dan kematangan diri seorang individu.
2. *Positive Relations with Others*: Pengaktualisasian-diri digambarkan sebagai memiliki perasaan empati dan kasih sayang yang kuat untuk semua manusia dan mampu memiliki cinta yang lebih besar, persahabatan yang lebih dalam, dan identifikasi yang lebih lengkap dengan orang lain.
3. *Autonomy*: Individu dengan *autonomy* yang baik dapat mengambil keputusan-keputusan dalam hidupnya tanpa merasa tertekan oleh tekanan sosial.
4. *Environmental Mastery*: Individu yang sehat secara mental merupakan individu yang dapat memilih atau menciptakan lingkungan yang sesuai dengan kebutuhan atau karakteristik
5. *Purpose in Life*: Memiliki tujuan dan makna hidup merupakan salah satu yang mempengaruhi kesehatan mental individu.
6. *Personal Growth*: Fungsi psikologis yang optimal tidak hanya menuntut individu untuk mencapai karakteristik-karakteristik yang telah dijabarkan sebelumnya, tetapi juga bahwa individu tersebut harus terus mengembangkan

potensi untuk tumbuh dan berkembang sebagai pribadi lebih baik.

B. Mindfulness

Mindfulness adalah sebuah proses psikologis untuk memfokuskan perhatian seseorang ke pengalaman yang sedang terjadi di saat ini (Black, 2011). Konsep utama dari *mindfulness* ini adalah “*to be present*” atau “*here and now*”. *Mindfulness* melibatkan dengan sengaja membawa perhatian seseorang pada pengalaman internal dan eksternal yang terjadi pada saat ini, dan sering diajarkan melalui berbagai latihan meditasi (Baer et al, 2006). Aspek-Aspek *Mindfulness* adalah:

1. *Observing*: Individu yang memiliki *state of mindfulness* yang baik dapat melakukan pengamatan terhadap pengalaman-pengalaman internal dan eksternal.
2. *Describing*: individu mampu memahami emosi dan pengalaman internal yang mereka rasakan kemudian mengekspresikannya dalam bentuk kata.
3. *Acting With Awareness*: sikap individu untuk terlibat sepenuhnya dalam aktivitas yang sedang dikerjakan dengan memberikan perhatian penuh
4. *Nonjudging of Inner Experience*: sebuah sikap untuk menerima pengalaman internal berupa pikiran dan perasaan tanpa memberikan penilaian.
5. *Nonreactivity of Inner Experience*: sikap menyadari proses-proses internal

yang terjadi di dalam diri namun tidak membersihkan reaksi terhadapnya.

METODE PENELITIAN

A. Partisipan Penelitian

Partisipan dari penelitian ini adalah sebuah kelompok aktivis peduli lingkungan di Surabaya bernama Peduli Sungai Surabaya (PSS).

B. Asesmen

Wawancara, observasi dan pengisian angket survey dilakukan untuk mendapat gambaran masalah yang terjadi pada anggota organisasi Peduli Sungai Surabaya. Wawancara dilakukan kepada ketua organisasi, sekretaris, serta beberapa anggota. Selain wawancara, observasi juga dilakukan untuk mendapatkan informasi yang lebih lengkap. Observasi dilakukan ketika organisasi aktivis melakukan kegiatan bersama.

C. Teknik dan Rancangan Intervensi

Intervensi disusun berdasarkan aspek-aspek dari *mindfulness* yang menjadi intervensi dalam penelitian ini. Aspek-aspek tersebut kemudian diturunkan menjadi kegiatan-kegiatan yang dilakukan dengan beberapa metode yang berbeda. Peneliti menggabungkan beberapa teknik yaitu *lecturing, roleplay, games, audiovisual, discussion, assignment, mental imagery, dan reflection*. Rancangan intervensi dijabarkan dalam tabel berikut:

Tabel 1. Rancangan Intervensi

Sesi Intervensi	Sasaran
<p>Sesi I: “<i>Watch Carefully</i>”</p> <ul style="list-style-type: none"> - Pemaparan masalah <i>psychological well-being</i> yang dialami partisipan. - Konsep <i>psychological well-being</i>. - Konsep <i>mindfulness</i>. - Konsep <i>observing</i> sebagai aspek dari <i>mindfulness</i>. 	<p>Sesi I: “<i>Watch Carefully</i>”</p> <ul style="list-style-type: none"> - Partisipan dapat mendefinisikan konsep <i>psychological well-being</i> dan mengetahui aspek-aspek dari <i>psychological well-being</i>. - Partisipan dapat mendefinisikan konsep <i>mindfulness</i> dan mengetahui aspek-aspek dari <i>mindfulness</i>. - Partisipan memahami definisi dan manfaat <i>observing</i>. - Partisipan dapat merefleksikan dan menerapkan materi <i>observing</i> terhadap diri sendiri dan dalam melakukan aktivitas dalam kelompok. - Partisipan memahami pentingnya <i>observing</i> dalam melakukan aktivitas sehari-hari
<p>Sesi II: “<i>Let’s Express It</i>”</p> <p>Konsep <i>describing</i> sebagai aspek dari <i>mindfulness</i> dan cara mengaplikaskannya dalam kehidupan sehari-hari</p>	<p>Sesi II: “<i>Let’s Express It</i>”</p> <ul style="list-style-type: none"> - Partisipan mengerti dan menyadari pentingnya untuk mengekspresikan perasaan dalam menjalin relasi dengan orang lain. - Partisipan dapat merefleksikan dan menerapkan materi <i>describing</i> terkait menjalin relasi sosial di dalam kelompok. - Partisipan memahami pentingnya <i>observing</i> dalam melakukan aktivitas sehari-hari dan dalam berkegiatan di dalam organisasi.
<p>Sesi III: “<i>Raise Your Awareness</i>”</p> <p>Konsep <i>acting with awareness</i> sebagai aspek dari <i>mindfulness</i> dan cara mengaplikaskannya.</p>	<p>Sesi III: “<i>Raise Your Awareness</i>”</p> <ul style="list-style-type: none"> - Partisipan mengerti dan menyadari pentingnya untuk melibatkan kesadaran dalam melakukan aktivitas sehari-hari. - Partisipan dapat merefleksikan dan menerapkan materi <i>acting with awareness</i> terkait beraktivitas di dalam kelompok.
<p>Sesi IV: “<i>Raise Your Awareness 2</i>”</p> <p>Konsep <i>acting with awareness</i> sebagai aspek dari <i>mindfulness</i> dan cara mengaplikaskannya</p>	<p>Sesi IV: “<i>Raise Your Awareness 2</i>”</p> <ul style="list-style-type: none"> - Partisipan mengerti dan menyadari pentingnya untuk menghadapi lingkungan yang penuh dengan gangguan dalam menghadirkan kesadaran saat melakukan aktivitas sehari-hari. - Partisipan dapat merefleksikan dan menerapkan materi <i>acting with awareness</i> terhadap diri sendiri. - Partisipan memahami pentingnya <i>acting with awareness</i> dalam melakukan aktivitas sehari-hari.
<p>Sesi V: “<i>Accepting Yourself Completely</i>”</p> <p>Konsep <i>nonjudging of inner experience</i> sebagai aspek dari <i>mindfulness</i> dan cara mengaplikaskannya</p>	<p>Sesi V: “<i>Accepting Yourself Completely</i>”</p> <ul style="list-style-type: none"> - Partisipan memahami definisi dan manfaat dari <i>nonjudging of inner experience</i>. - Partisipan dapat merefleksikan dan menerapkan materi <i>nonjudging of inner experience</i> terhadap diri sendiri. - Partisipan memahami pentingnya <i>nonjudging of inner experience</i> dalam melakukan aktivitas sehari-hari.
<p>Sesi VI: “<i>Keep Calm and Against Your Challenges</i>”</p> <p>Konsep <i>nonreactivity to inner experience</i> sebagai aspek dari <i>mindfulness</i> dan cara mengaplikaskannya</p>	<p>Sesi VI: “<i>Keep Calm and Against Your Challenges</i>”</p> <ul style="list-style-type: none"> - Partisipan memahami konsep dan manfaat <i>nonreactivity of inner experience</i>. - Partisipan dapat merefleksikan dan menerapkan materi <i>nonreactivity to inner experience</i> terhadap diri sendiri. - Partisipan memahami pentingnya <i>nonreactivity to inner experience</i> dalam melakukan aktivitas sehari-hari.

HASIL DAN PEMBAHASAN

A. Evaluasi ranah *Knowledge*

Tabel 2. Kategorisasi Level Knowledge Pre-Test

Rentang	Kategori sasi Skor	Jumlah	Persentase
$X \leq 25,1$	Sangat Rendah	6	27,3%
$25,1 < X \leq 41,7$	Rendah	12	54,5%
$41,7 < X \leq 58,3$	Sedang	4	18,2%
$58,3 < X \leq 74,9$	Tinggi	0	0%
$74,9 < X$	Sangat Tinggi	0	0%
Total		22	100%

Data di atas merupakan kategorisasi skor partisipan pada level *knowledge* sebelum mendapatkan intervensi. Berdasarkan data tersebut, dapat terlihat bahwa kategori yang dominan adalah kategori Rendah yang didapatkan oleh 12 dari 22 orang partisipan. Enam partisipan mendapatkan kategori Sangat Rendah, sedangkan empat orang lainnya mendapatkan kategori Sedang.

Tabel 3. Kategorisasi Level Knowledge Post-Test

Rentang	Kategori sasi Skor	Jumlah	Persentase
$X \leq 25,1$	Sangat Rendah	0	0%
$25,1 < X \leq 41,7$	Rendah	0	0%
$41,7 < X \leq 58,3$	Sedang	0	0%
$58,3 < X \leq 74,9$	Tinggi	6	27,3%
$74,9 < X$	Sangat Tinggi	16	72,7%
Total		22	100%

Data di atas merupakan kategorisasi skor partisipan pada level *knowledge* setelah partisipan mendapatkan intervensi. Terdapat perbedaan kategori yang dominan dengan kategorisasi skor partisipan sebelum mendapatkan intervensi. Pada skor *post-test* ini, kategori yang dominan adalah Tinggi dan Sangat Tinggi. Kategori Tinggi didapatkan oleh enam orang, sedangkan 16 orang lainnya mendapatkan skor yang tergolong pada kategori Sangat Tinggi. Uji beda perlu dilakukan untuk mengetahui perbedaan antara skor *pre-test* dengan skor *post-test*.

2. Evaluasi ranah *Attitude*

a. Hasil Uji Beda *Psychological Well-Being*

Uji beda dilakukan untuk mengetahui perbedaan skor *psychological well-being* partisipan sebelum mendapatkan intervensi dengan setelah mendapatkan intervensi. Sebelum melakukan uji beda, terlebih dahulu dilakukan uji asumsi untuk mengetahui normalitas dari data yang didapatkan. Uji normalitas data dilakukan dengan menggunakan Kormogorov-Smirnov. Data dapat dikatakan berdistribusi secara normal jika sebaran data tidak berbeda secara signifikan dengan kurva normal.

Hasil uji normalitas menunjukkan bahwa data *pre-test psychological well-being* berdistribusi secara normal dengan taraf signifikansi 0,2 ($>0,05$). Data *post-test psychological well-being* juga mendapatkan taraf signifikansi yang sama yaitu 0,2 ($> 0,05$), hal ini menunjukkan bahwa data *post-test* juga berdistribusi secara normal. Kedua data berdistribusi secara normal menunjukkan bahwa jenis data adalah data parametrik sehingga uji beda dapat menggunakan *Paired Sample T-Test*.

Berikut ini merupakan hasil uji beda menggunakan *Paired Sample T-Test*.

Tabel 4. Uji Beda Skor *Psychological Well-Being*

	Jumlah	Rata-Rata	Standar Deviasi	Signifikansi (2-tailed)
<i>Pre-Test</i>	22	143,55	13,683	0,000
<i>Post-Test</i>	22	195,59	22,506	

Hasil analisis uji beda menunjukkan signifikansi sebesar 0,000 ($<0,05$). Hal tersebut memiliki arti bahwa terdapat perbedaan yang signifikan antara skor *pre-test* dengan skor *post-test* partisipan. Perbedaan tersebut mengarah kepada peningkatan skor yang dapat dilihat dari rata-rata skor *pre-test* dan *post-test* partisipan. Rata-rata skor mengalami peningkatan dari 143,55 menjadi 195,59.

b. Hasil Uji Beda *Mindfulness*

Sebelum melakukan analisis uji beda pada skor *mindfulness*, dilakukan uji normalitas terlebih dahulu. Hasil uji normalitas pada data *pre-test mindfulness* menunjukkan taraf signifikansi 0,01 ($p < 0,05$). Hal tersebut bermakna bahwa skor *pre-test mindfulness* berdistribusi secara tidak normal. Data *post-test mindfulness* mendapatkan taraf signifikansi yang sama yaitu 0,013 ($p < 0,05$), hal ini menunjukkan bahwa data *post-test* juga berdistribusi secara tidak normal. Kedua data berdistribusi secara tidak normal menunjukkan bahwa jenis data adalah data nonparametrik sehingga uji beda dapat menggunakan analisis *Wilcoxon*.

Tabel 5. Uji Beda Skor *Mindfulness*

	Jumlah	Rata-Rata	Standar Deviasi	Signifikansi (2-tailed)
<i>Pre-Test</i>	22	116,00	12,000	0,000
<i>Post-Test</i>	22	142,91	19,471	

Hasil analisis uji beda menunjukkan signifikansi sebesar 0,000 ($< 0,05$). Hal tersebut bermakna bahwa terdapat perbedaan yang signifikan antara skor *pre-test* dengan skor *post-test mindfulness* partisipan. Perbedaan tersebut mengarah kepada peningkatan skor yang dapat dilihat dari rata-rata skor *pre-test* dan *post-test*. Rata-rata skor mengalami peningkatan dari 116 menjadi 142,91. Dengan demikian, dapat dikatakan bahwa partisipan mengalami peningkatan skor *mindfulness* setelah mengikuti intervensi.

Kategorisasi Skor *Psychological Well-Being*

Tabel 6. Kategorisasi Skor *Pre-Test Psychological Well-Being*

Rentang	Kategori-sasi Skor	Jumlah	Persentase
$X \leq 94,5$	Sangat Rendah	0	0%
$94,5 < X \leq 129,5$	Rendah	4	18,2%
$129,5 < X \leq 164,5$	Sedang	18	81,8%
$164,5 < X \leq 199,5$	Tinggi	0	0%
$199,5 < X$	Sangat Tinggi	0	0%
Total		22	100%

Data di atas merupakan kategorisasi skor partisipan sebelum menjalankan intervensi. Berdasarkan data tersebut, dapat terlihat bahwa kategori yang dominan adalah kategori Sedang yang didapatkan oleh 18 dari 22 orang partisipan. Empat partisipan lainnya mendapatkan skor yang tergolong pada kategori Rendah.

Tabel 7. Kategorisasi Skor *Post-Test Psychological Well-Being*

Rentang	Kategorisasi Skor	Jumlah	Persentase
$X \leq 94,5$	Sangat Rendah	0	0%
$94,5 < X \leq 129,5$	Rendah	0	0%
$129,5 < X \leq 164,5$	Sedang	2	9,1%
$164,5 < X \leq 199,5$	Tinggi	10	45,45%
$199,5 < X$	Sangat Tinggi	10	45,45%
Total		22	100%

Data di atas merupakan kategorisasi skor *psychological well-being* setelah partisipan mendapatkan intervensi. Terdapat perbedaan kategori yang dominan dengan kategorisasi skor partisipan sebelum mendapatkan intervensi. Pada skor *post-test* ini, kategori yang dominan adalah Tinggi dan Sangat Tinggi, masing-masing didapatkan oleh 10 orang. Sedangkan dua orang lainnya mendapatkan skor yang tergolong pada kategori Sedang.

Kategorisasi Skor *Mindfulness*

Tabel 8. Kategorisasi Skor *Pre-Test Mindfulness*

Rentang	Kategorisasi Skor	Jumlah	Persentase
$X \leq 78$	Sangat Rendah	0	0%
$78 < X \leq 104$	Rendah	9	40,9%
$104 < X \leq 130$	Sedang	13	59,1%
$130 < X \leq 156$	Tinggi	0	0%
$156 < X$	Sangat Tinggi	0	0%
Total		22	100%

Data tersebut merupakan kategorisasi skor *mindfulness* partisipan sebelum menjalankan intervensi. Hasil menunjukkan partisipan

mendapatkan skor pada kategori Rendah dan Sedang. Sembilan orang partisipan mendapatkan skor pada kategori Rendah, sedangkan 13 orang partisipan mendapatkan skor pada kategori Sedang.

Tabel 9. Kategorisasi Skor *Post-Test Mindfulness*

Rentang	Kategori- sasi Skor	Jumlah	Persentase
$X \leq 78$	Sangat Rendah	0	0%
$78 < X \leq 104$	Rendah	0	0%
$104 < X \leq 130$	Sedang	6	27,3%
$130 < X \leq 156$	Tinggi	10	45,4%
$156 < X$	Sangat Tinggi	6	27,3%
Total		22	100%

Data tersebut merupakan kategorisasi skor mindfulness partisipan setelah menjalankan intervensi. Hasil menunjukkan partisipan mendapatkan skor pada tiga kategori yang berbeda yaitu Sedang, Tinggi, dan Sangat Tinggi. Kategori yang dominan adalah Tinggi, kategori ini didapatkan oleh 10 orang partisipan. Enam orang partisipan mendapatkan skor pada kategori Sangat Tinggi, sedangkan 6 lainnya mendapatkan skor pada kategori Sedang.

FOLLOW-UP

Setelah melakukan serangkaian proses intervensi kepada partisipan penelitian,

selanjutnya peneliti melakukan *follow up*. Adapun pelaksanaan *follow up* dilakukan satu minggu setelah intervensi berlangsung. *Peneliti* membagikan *daily diary* kepada seluruh anggota kelompok untuk kemudian diisi sesuai dengan perintah yang tertera, guna mengetahui rincian kegiatan yang dilakukan oleh para anggota dalam aktivitas sehari-hari yang dikaitkan dengan materi yang telah disampaikan pada saat intervensi. *Peneliti* kemudian mengumpulkan kembali partisipan untuk mengikuti kegiatan *focus group discussion* (FGD) yang bertujuan untuk mengetahui sejauh mana para anggota mampu mengaplikasikan materi yang telah disampaikan pada saat intervensi dalam aktivitas sehari-hari. *Peneliti* juga melakukan *behavioral interview* untuk mengetahui gambaran tindakan yang dilakukan oleh para anggota dalam menghadapi situasi yang terjadi pada aktivitas sehari-hari. Rincian aktivitas yang telah dituliskan oleh partisipan di dalam *daily diary* merupakan aktivitas yang dilakukan berdasarkan penjabaran aspek dari *mindfulness* yang kemudian hasil dari rincian kegiatan tersebut dikaitkan dengan aspek *psychological well-being*.

Tabel 10. Kondisi Sebelum dan Setelah Intervensi

Aspek Mindfulness	Kondisi Sebelum Intervensi	Kondisi Setelah Intervensi
Observing	- Sering melewatkan hal-hal yang perlu diobservasi selama menjalankan tugas	Mampu melakukan pengamatan yang lebih tajam terhadap diri sendiri maupun lingkungan sekitar
Describing	- Kurang mampu bersikap terbuka pada orang lain - Kurang mampu menyampaikan isi pikiran dengan orang lain dengan tepat, sering merasa “sungkan” dan tidak percaya diri.	- Sebagian besar partisipan mampu menjabarkan rincian pengalaman yang dialami ketika dihadapkan pada suatu situasi yang menuntut para partisipan untuk mengekspresikan emosi melalui kata-kata. - Partisipan mampu menyampaikan kritik dan saran kepada sesama anggota demi kebaikan bersama.
Acting with awareness	- Kecenderungan untuk melakukan aktivitas tanpa kesadaran penuh. - Mudah terdistraksi dengan hal-hal lain. - Ketika rapat, anggota sering tidak memperhatikan dengan sungguh-sungguh.	- Mampu terlibat sepenuhnya dengan memberikan perhatian penuh dalam menjalankan suatu aktivitas. - Tidak mudah terdistraksi oleh hal lain ketika sedang melaksanakan tugas organisasi. - Lebih aktif ketika mengikuti rapat karena memberikan perhatian penuh saat rapat berlangsung.
Nonjudging of inner experience	- Sebagian anggota tidak berani mengungkapkan pendapat karena merasa ide yang mereka miliki kurang baik.	Mampu menerima pengalaman internal tanpa memberikan penilaian atau menghakimi pengalaman yang terjadi.
Nonreactivity to inner experience	- Ketika sedang merasa lelah, anggota sering menampilkan emosi yang dapat menyebabkan salah paham.	- Menyadari proses internal yang terjadi di dalam diri namun tidak memberikan reaksi terhadapnya. - Ketika sedang merasakan emosi negatif, anggota dapat menenangkan diri dan tidak menunjukkan reaksi dari emosi tersebut yang dapat menyebabkan salah paham dengan orang lain.

PENUTUP

Simpulan

Berdasarkan hasil pelaksanaan intervensi melalui pembahasan yang telah dipaparkan diatas, terdapat beberapa kesimpulan yang dapat ditarik, antara lain:

1. Berdasarkan analisis data kuantitatif, intervensi *mindfulness* yang telah dilakukan berhasil untuk meningkatkan *psychological well-being* partisipan secara signifikan. Intervensi *mindfulness* pada anggota komunitas PSS mampu memfasilitasi anggota

untuk memanfaatkan potensi-potensi yang dimiliki oleh individu.

2. Intervensi *mindfulness* yang telah dilakukan tidak hanya meningkatkan *mindfulness* dan *psychological well-being* partisipan secara keseluruhan, namun berhasil meningkatkan kelima aspek dari *mindfulness* serta keenam aspek dari *psychological well-being* secara signifikan.
3. Kelima aspek *mindfulness* memiliki hubungan yang positif dengan *psychological well-being* sehingga peningkatan skor pada masing-masing

aspek mindfulness dapat memprediksi peningkatan *psychological well-being*. Empat aspek mindfulness yaitu *observing*, *describing*, *acting with awareness*, dan *nonreactivity of inner experience* memiliki hubungan yang tinggi dengan *psychological well-being*, namun aspek *nonjudging of inner experience* memiliki hubungan yang rendah.

Saran

Adapun saran yang dapat diberikan sebagai bahan masukan untuk pengembangan adalah sebagai berikut:

- a. Partisipan Penelitian
 1. Partisipan diharapkan tetap menerapkan *mindfulness* dalam melakukan berbagai aktivitas sehari-hari. Hal ini bertujuan agar partisipan memiliki efek jangka panjang terhadap peningkatan *psychological well-being* yang mengarah kepada kebahagiaan dan kepuasan dalam hidup. Berdasarkan hasil dari pelaksanaan intervensi yang telah dilakukan, partisipan perlu untuk melatih masing-masing aspek pada *mindfulness*. Aspek-aspek pada *mindfulness* memainkan peran yang sama pentingnya dalam meningkatkan *psychological well-being*.
 2. Bagi partisipan yang masih mengalami kesulitan dalam

menerapkan *describing* pada kehidupan sehari-hari, partisipan dapat berlatih mendeskripsikan pikiran dan perasaan melalui tulisan terlebih dahulu. Setelah terbiasa melakukan hal tersebut, partisipan dapat mulai mendeskripsikan pikiran dan perasaan secara lisan kepada orang lain.

3. Bagi partisipan yang masih mengalami kesulitan dalam menerapkan aspek *nonjudging of inner experience*, partisipan diharapkan untuk sering melakukan refleksi diri. Hal ini berguna untuk membantu partisipan meningkatkan penerimaan pada pengalaman internal baik pikiran maupun perasaan yang dirasakan sehari-hari.

b. Peneliti Selanjutnya

1. Peneliti selanjutnya dapat mengurangi jumlah partisipan menjadi 7-8 orang untuk mendapatkan hasil yang maksimal.
2. Setiap kelompok kecil yang dibagikan kepada peserta sebaiknya didampingi oleh fasilitator yang memiliki pemahaman dan keahlian yang sama mengenai intervensi seperti trainer sehingga proses yang terjadi pada masing-masing kelompok dapat berlangsung dengan optimal.

DAFTAR PUSTAKA

- Baer, R. A., Smith, G. T., & Allen, K. B. (2004). Assessment of mindfulness by self-report: The Kentucky Inventory of Mindfulness Skills. *Assessment, 11*(3), 191-206.
- Baer, R. A., Smith, G. T., Lykins, E., Button, D., Krietemeyer, J., Sauer, S., Walsh, E., Duggan, D., & Williams, J. M. G. (2008). Construct validity of the five facet mindfulness questionnaire in meditating and nonmeditating samples. *Assessment, 15*(3), 329–342. doi:10.1177/1073191107313003
- 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.
- De Vibe, M., Solhaug, I., Rosenvinge, J. H., Tyssen, R., Hanley, A., & Garland, E. (2018). Six-year positive effects of a mindfulness-based intervention on mindfulness, coping and well-being in medical and psychology students; Results from a randomized controlled trial. *PLOS ONE, 13*(4), e0196053. doi:10.1371/journal.pone.0196053
- Huppert, S. A. (2009). Psychological Well-being: Evidence Regarding its Cause and Consequences. *Applied Psychology: Health and Well-being, 1* (2). doi:10.1111/j.1758-0854.2009.01008.x
- Josefsson, T., Lindwall, M., & Broberg, A. G. (2014). The effects of a short-term mindfulness based intervention on self-reported mindfulness, decentering, executive attention, psychological health, and coping style: examining unique mindfulness effects and mediators. *Mindfulness, 5*(1), 18-35.
- Sahdra, B., Ciarrochi, J., & Parker, P. (2016). Nonattachment and mindfulness: Related but distinct constructs. *Psychological Assessment, 28*(7), 819–829. doi:10.1037/pas0000264
- Ryff, C. D. (1989). Happiness is everything, or is it? Explorations on the meaning of psychological well-being. *Journal of personality and social psychology, 57*(6), 1069.
- Weinstein, N., Brown, K. W., & Ryan, R. M. (2009). A multi-method examination of the effects of mindfulness on stress attribution, coping, and emotional well-being. *Journal of Research in Personality, 43*(3), 374-38.