Pendekatan Mindfulness Untuk Meningkatkan Kontrol Diri Anak Berhadapan Hukum (Abh)

by Ardianti Agustin

Submission date: 28-Feb-2023 10:50AM (UTC+0700)
Submission ID: 2024934771
File name: 52-111-1-PB_2_-_Ardianti_Agustin.pdf (603.99K)
Word count: 4289
Character count: 27418

Jurnal Psikologi : Media Ilmiah Psikologi
P-ISSN (1907-7483)
E-ISSN (2528-3227)

PENDEKATAN *MINDFULNESS* UNTUK MENINGKATKAN KONTROL DIRI ANAK BERHADAPAN HUKUM (ABH)

[1]Ardianti Agustin, [2]Starry Kireida Kusnadi
[1,2]Fakultas Psikologi, Universitas Wijaya Putra Surabaya
Jalan Menganti Kramat No.133, Jajar Tunggal, Kec. Wiyung, Surabaya, Jawa Timur 60227
[1]ardiantiagustin@uwp.ac.id

Abstract

The purpose of this study was to strive to improve self-control in children with a mindfulness approach, so that it can be applied to children dealing with laws in Indonesia and can reduce child crime rates. The age of children in conflict with the law ranges from the age of 12-18 years. In accordance with their age, then children who are dealing with the law are categorized as teenagers, but the term adolescent was not known in the eyes of the law. Teenagers who commit delinquency / criminal acts due to lack of good self control. The ability to exercise self-control for adolescents is needed, which will reduce the number of criminal acts in the form of violence, theft and sexual crimes. Self control can be done by increasing the ability to control attention to various levels of cognitive, emotional, behavioral, body and interpersonal experiences through the development of mindfulness models. The population in this study was ABH who were in UPT PRSMP Surabaya, the sample used were 14 ABH selected through a census sampling. The results of the analysis of the pretest and posttest with Wilcoxon test showed that Z = 1.445 and Sig (2-tailed) were worth 0.148> 0.05, so it can be concluded that ha was rejected and ho was accepted, which means that there was no influence on the development of mindfulness models on increasing the ability to self-control ABH before or after being given training

***Keywords** : Mindfulness, Self Control, Child in Conflict with Law*

Abstrak

Tujuan penelitian ini adalah berupaya dalam meningkatkan kontrol diri pada anak dengan pendekatan *mindfulness*, sehingga bisa diterapkan pada anak berhadapan dengan hukum di Indonesia dan dapat menurunkan angka kriminalitas anak. Usia anak yang berhadapan dengan hukum berkisar antara usia 12-18 tahun. Sesuai dengan usianya, maka anak yang berhadapan dengan hukum dikategorikan sebagai remaja, akan tetapi istilah remaja tidak dikenal di mata hukum. Remaja yang melakukan kenakalan/tindakan kriminal disebabkan karena kurang memiliki kontrol diri yang baik. Kemampuan melakukan kontrol diri bagi remaja sangat diperlukan, dimana akan menekan angka tindakan kriminal baik berupa kekerasan, pencurian maupun kejahatan seksual. Kontrol diri dapat dilakukan dengan meningkatkan kemampuan dalam mengontrol perhatian terhadap berbagai tingkat kognitif, emosi, perilaku, tubuh dan pengalaman interpersonal melalui pengembangan model *mindfulness*. Populasi dalam penelitian ini adalah ABH yang berada di UPT PRSMP Surabaya, sampel yang di gunakan sebanyak 14 ABH yang dipilih melalui *sensus sampling*. Hasil analisis terhadap *pretest* dan *posttest* dengan *wilcoxontest* menunjukkan bahwa Z = 1,445 dan Sig (2-tailed) bernilai 0,148 > 0,05, maka dapat disimpulkan bahwa ha ditolak dan ho diterima yang artinya tidak ada pengaruh pengembangan model *mindfulness* terhadap peningkatan kemampuan kontrol diri anak berhadapan hukum (ABH) sebelum atau sesudah diberikan pelatihan

***Kata Kunci :** Mindfulness*, Kontrol Diri, Anak Berhadapan Hukum

Pendahuluan

Anak merupakan amanah sekaligus karunia dari Tuhan Yang Maha Esa yang harus dijaga, dipelihara serta dididik karena di dalamnya melekat harkat, martabat, dan hak-hak sebagai manusia yang harus dijunjung tinggi. Anak merupakan generasi serta harapan bagi orang tua, bangsa, dan negara. Kondisi sosial ekonomi keluarga dan keberadaan anak serta berbagai faktor lain pada saat ini membawa sebagian anak berada dalam situasi sulit dan rawan. Keadaan tersebut menjadikan anak kehilangan masa kanak-kanak dan bahkan menjerumuskan mereka ke dalam tindakan-tindakan kenakalan, pelanggaran hukum hingga kriminalitas.

Angka kejahatan di Indonesia semakin meningkat dari waktu ke waktu. Kenakalan anak pun telah banyak yang menjurus pada pelanggaran dan kejahatan sehingga jumlah anak yang berhadapan dengan hukum selalu meningkat (Ditjen Lapas Depkumham, 2008).

Berbagai pemberitaan tentang kejahatan banyak dipublikasikan oleh media massa, baik media cetak maupun media elektronik. Dari sekian banyak pemberitaan tentang kejahatan tersebut, sangat terlihat bahwa bukan hanya orang dewasa saja, namun bahkan anak-anak pun banyak yang menjadi pelaku kejahatan. Dari data Komisi Nasional Perlindungan Anak (Komnas PA) dapat diketahui bahwa pada tahun 2010 terjadi 2.413 kasus kriminal anak usia sekolah. Jumlah itu kemudian meningkat di tahun 2011, yaitu sebanyak 2.508 kasus. Komisi Nasional Perlindungan Anak mengungkapkan data dan laporan yang diterima dalam kurun waktu empat tahun, yaitu tahun 2010 sampai 2014, ada 21.689.797 kasus yang terjadi di 34 provinsi dan 179 kabupaten-kota. Dari jumlah tersebut, dapat dipisahkan sebanyak 42%-58% merupakan kasus kejahatan seksual, selebihnya adalah kekerasan fisik, penelantaran, penculikan, eksploitasi ekonomi, perdagangan anak untuk seksual komersial, serta kasus perebutan anak (Aprionis, 2014)

Ditinjau dari latar belakang Anak Berhadapan Hukum (ABH), pada umumnya, ABH berjenis kelamin laki-laki dan berusia antara 13 hingga 17 tahun. Status pendidikan dan ekonomi ABH pun tergolong sangat rendah. Pendidikan ABH pada umumnya yaitu lulusan SMP atau bahkan ada yang tidak lulus SD, sedangkan kondisi sosial ekonomi pun kalangan menengah ke bawah (Nurhaeni, 2010). Data dibawah ini menunjukkan kenaikan yang cukup signifikan dari tiga tahun terakhir jumlah penghuni lapas anak:

Tabel 1.
Data Narapidana Anak

No	Tahun	Jumlah
1	2015	2.017 anak
2	2016	2.123 anak
3	2017	3.938 anak

Sumber:http://smslap.ditjenpas.go.id

Berdasarkan data di atas anak-anak yang bermasalah dengan hukum mengalami peningkatan yang cukup signifikan. Usia anak yang berhadapan dengan hukum berkisar antara usia 12-18 tahun. Sesuai dengan usianya, maka anak yang berhadapan dengan hukum dikategorikan sebagai remaja. Akan tetapi istilah remaja tidak dikenal di mata hukum. Menurut Kartono (dalam Indraprasti & Rachmawati, 2008), remaja yang melakukan kenakalan disebabkan karena kurang memiliki kontrol diri. Remaja tidak sadar dan belum bisa memperhitungkan akibat jangka pendek atau jangka panjang dari perilakunya. Untuk mengatasi keadaan tersebut, remaja membutuhkan suatu mekanisme yang dapat membantu mereka dalam mengatur dan mengarahkan perilakunya. Mekanisme yang dimaksud adalah kontrol diri (Indraprasti & Rachmawati, 2008).

Goldfield dan Merbaum (Indraprasti & Rachmawati, 2008), mendefinisikan kemampuan mengontrol diri sebagai suatu kemampuan untuk menyusun, membimbing, mengatur dan mengarahkan bentuk perilaku yang membawa individu ke arah konsekuensi positif. Kemampuan mengontrol diri berkaitan dengan bagaimana seseorang mengendalikan emosi serta dorongan-dorongan dalam dirinya. Mengendalikan emosi berarti mendekati situasi dengan menggunakan sikap yang rasional untuk merespons situasi tersebut dan mencegah reaksi yang berlebihan.

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

Berdasarkan hasil penelitian Kabat-Zinn et al.(Afandi, 2012), bahwa kontrol diri dapat dilakukan dengan meningkatkan kemampuan dalam mengontrol perhatian terhadap berbagai tingkat kognitif, emosi, perilaku, tubuh, dan pengalaman interpersonal melalui pendekatan *mindfulness*. Shapiro menjelaskan bahwa *mindfulness* dapat digunakan untuk meningkatkan regulasi diri, relaksasi, dan kontrol terhadap rasa sakit atau untuk eksplorasi diri dan terapi diri. Secara tradisional meditasi juga digunakan untuk mencapai transendensi diri (Afandi, 2007). Menurut Brown et al. bahwa seseorang yang lebih memiliki *mindful* (kesadaran) adalah lebih mampu dalam melakukan kontrol diri dan regulasi diri. *Mindfulness* menjadikan seseorang memiliki kemampuan dalam penyesuaian dengan kebutuhan, perasaan, nilai-nilai yang sesuai dengan situasi tertentu (Ciarrochi et al, 2010).

Peningkatan kontrol diri dengan *mindfullnes* dilakukan dengan tidak melawan atau menekan keinginan yang biasa muncul dalam diri, akan tetapi dilakukan dengan cara merelaksasikan atau mengendurkan perasaan dan melepaskan perasaan secara hati-hati kemudian kembali memusatkan

perhatian (Nick, n.d.). *Mindfulness* dapat berfungsi untuk meningkatkan kehendak seseorang untuk mengalami peristiwa saat ini. Selain dapat menjadikan seseorang melakukan kontrol diri yang baik (Alberts, n.d.)

Kemampuan melakukan kontrol diri bagi remaja sangat diperlukan, karena remaja yang kurang mampu melakukan kontrol diri dan memiliki kecenderungan untuk minum-minuman keras terutama pada remaja laki-laki sebagaimana yang pernah diteliti oleh (Indraprasti & Rachmawati, 2008). Hal ini sejalan dengan tujuan dari penelitian dimana untuk mengetahui pengaruh pendekatan *mindfulness* terhadap tingkat kontrol diri pada Anak Berhadapan Hukum (ABH) .

Penelitian terkait *mindfulness* sebelumnya telah dibuat Umniyah & Afiatin (2009) dalam jurnalnya yang berjudul Pengaruh Pelatihan Pemusatan Perhatian (*Mindfulness*) terhadap Peningkatan Empati Perawat. Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat perbedaan yang signifikan skor empati partisipan pada kelompok eksperimen sebelum dan sesudah pelatihan. Hasil ini juga didukung oleh data kualitatif yang menunjukkan bahwa secara umum partisipan dalam pelatihan ini melaporkan adanya perubahan yang dirasakan setelah mengikuti pelatihan seperti merasa lebih nyaman, tenang, lebih menghargai diri dan orang lain serta merasa lebih sabar dalam menjalani pekerjaan.

Penelitian yang lain dilakukan oleh Triman, Bagaskara, Listyawati, dan Putra (2017), dalam jurnalnya yang berjudul Pelatihan *Mindfulness* untuk Mengurangi Emosi Marah pada Pengemudi Usia Remaja mendapatkan hasil penelitian menunjukkan bahwa teknik *mindfulbreathing* dapat menurunkan pengalaman emosi marah secara signifikan setelah proses induksi emosi. Temuan ini menunjukkan bahwa terapi *mindfulness* sederhana memiliki potensi untuk dapat digunakan secara efektif dalam menurunkan emosi marah ketika mengemudi (Triman et al., 2017).

Penelitian lain terkait *mindfulness* dan kontrol diri dilakukan oleh Alia Syamantha dalam tugas akhir yang berjudul Efektivitas Pelatihan *Mindfulness* untuk Meningkatkan Kontrol Diri Mahasiswa dengan Adiksi Game Online. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa pelatihan mindfulness efektif untuk meningkatkan kontrol diri mahasiswa dengan adiksi game online (Syamantha, 2017).

Penelitian *mindfulness* sudah banyak dilakukan dan cukup efektif memberikan perubahan bagi subyek dalam berbagai permasalahan seperti penelitian di atas. Penelitian yang dilakukan ini berbeda dengan penelitian sebelumnya di mana subyek yang digunakan adalah Anak Berhadapan Hukum (ABH) yang mana belum ditemukan penelitian sejenis dengan subyek ini.

Anak Bermasalah Hukum yang dimaksudkan dalam kajian ini merujuk pada konsep "anak yang berhadapan dengan hukum" yang digunakan dalam Undang-Undang Nomor 23 Tahun 2002. Pada Pasal 64 ayat 1 disebutkan bahwa anak yang berhadapan dengan hukum meliputi anak yang berkonflik dengan hukum dan anak korban tindak pidana. Sesuai dengan delik hukum, konflik hukum yang dialami oleh anak-anak maupun orang dewasa, pada umumnya merupakan konsekuensi dari tindakan atau perbuatan melanggar hukum yang dilakukannya (Kementerian Hukum dan HAM, 2002). Atas perbuatan tersebut, pelakunya dapat diancam dengan sanksi atau hukuman sesuai dengan aturan hukum yang berlaku. Dalam konteks hukum pidana, tindakan atau perbuatan melanggar hukum tersebut dikategorikan sebagai tindak pidana, sedangkan sanksi hukumannya disebut sebagai pidana. Anak yang melakukan tindak pidana atau perbuatan yang dinyatakan terlarang bagi anak dalam Undang-Undang Nomor 3 Tahun 2012 (Kementerian Hukum dan HAM, 2012) tentang Pengadilan Anak disebut sebagai anak nakal. Sedangkan yang dikategorikan sebagai anak adalah mereka yang telah mencapai umur 8 (delapan) tetapi belum mencapai umur 18 (delapan belas) tahun dan belum pernah kawin.

Hampir serupa dengan UU No. 23 Tahun 2002 (Kementerian Hukum dan HAM, 2002), Depsos memberi pengertian bahwa anak yang berhadapan dengan hukum adalah anak yang termasuk pada kategori anak nakal, pelaku tindak pidana, yang beradasarkan hasil penyelidikan atau pemeriksaan aparat penegak hukum membutuhkan pembinaan di panti sosial. Menurut UU terbaru No 11 tahun 2012 anak yang berkonflik dengan hukum adalah anak yang telah berumur 12 (dua belas) tahun, tetapi belum berumur 18 (delapan belas) tahun yang diduga melakukan tindak pidana (Kementerian Hukum dan HAM, 2012). Tindak pidana, dalam konteks hukum pidana merupakan tindakan atau perbuatan melanggar hukum sedangkan sanksi hukumannya disebut sebagai pidana.

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

dari perilaku seseorang, dengan kata lain kontrol diri merupakan serangkaian proses yang membentuk dirinya sendiri. Goldfield dan Merbaum (Indraprasti & Rachmawati, 2008), mendefinisikan kemampuan mengontrol diri sebagai suatu kemampuan untuk menyusun, membimbing, mengatur dan mengarahkan bentuk perilaku yang membawa individu ke arah konsekuensi positif. Kontrol diri juga dapat didefinisikan sebagai kemampuan untuk membimbing tingkah laku sendiri, kemampuan untuk menekan atau merintangi impuls-impuls atau tingkah laku impulsif (Chaplin, 1999).

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

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

Meditasi *mindfulness* dapat didefinisikan sebagai pengaturan diri yang dengan kesengajaan dari waktu ke waktu (Kabat-Zinn, Lipworth, & Burney, 1985). Kabat-Zinn mendefinisikan *mindfulness* sebagai usaha memberikan perhatian melalui beberapa cara yaitu dengan tujuan, kekinian dan tidak ada penilaian terhadapnya (Afandi, 2012). Hal tersebut diperkuat dengan pendapat Brown ((Brown & Ryan, 2003), yang mengatakan bahwa *mindfulness* dikenal sebagai latihan yang menjadikan seseorang memiliki kesadaran yang penuh terhadap pengalamannya yang terjadi dari waktu ke waktu. (Salmon et al., 2004), *mindfulness* adalah pembelajaran untuk memfokuskan perhatian terhadap pengalaman kekinian dengan tidak melakukan kritik terhadapnya. Perhatian terhadap peristiwa kekinian merupakan alternatif menurunkan atau mengatasi kekhawatiran terhadap peristiwa yang sudah terjadi dan peristiwa yang akan datang.

Terdapat tiga hal yang sangat berperan bagaimana *mindfulness* dapat berperan dalam mengatasi gejala-gejala fisik dan psikis yang antara lain : (1) *intention,* yaitu berkaitan dengan pentingnya penetapan tujuan dari melakukan meditasi, menurut Kabat-Zinn bahwa suatu penentuan *intention* (tujuan) menjadikan sesuatu mungkin untuk dicapai, dan tujuan akan mengingatkan seseorang akan maksudnya dalam melakukan *mindfulness*. Dalam peneltian 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 (Afandi, 2009).

Latihan meditasi *mindfulness* dilakukan dengan cara duduk yang nyaman tenang, dan memfokuskan perhatian pada objek kesadaran mental atau proses (baik proses pernafasan, suara, mantra atau pernyataan, 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 (Afandi, 2009)

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

Metode Penelitian

Penelitian ini dilakukan di UPT Dinas Sosial Balongsari Surabaya. Populasi penelitian ini adalah semua Anak Berhadapan Hukum (ABH) yang ada di UPT Dinas Sosial Balongsari Surabaya. Teknik pengambilan sampel menggunakan *sensus sampling* atau sampling jenuh, di mana semua populasi diambil sebagai sampel. Menurut (Sugiyono, 2009), sampling jenuh dilakukan jika penelitian akan

membuat generalisasi dengan kesalahan yang sangat kecil. Dari data yang diperoleh sampel penelitian ini berjumlah 25 ABH.

Variabel Penelitian dan Definisi Operasional

Variabel yang akan diamati/diukur dalam penelitian ini ada 1 (satu) variabel bebas dan 1 (satu) variabel tergantung. Variabel bebas adalah pengembangan model *mindfulness* dan variabel tergantung kontrol diri.

1. **Pendekatan *Mindfulness***
   Pendekatan *Mindfulness* adalah sebagai latihan yang menjadikan seseorang memiliki kesadaran yang penuh terhadap pengalamannya yang terjadi dari waktu ke waktu.
2. **Kontrol Diri**
   Goldfield dan Merbaum (Indraprasti & Rachmawati, 2008), mendefinisikan kemampuan mengontrol diri sebagai suatu kemampuan untuk menyusun, membimbing, mengatur dan mengarahkan bentuk perilaku yang membawa individu ke arah konsekuensi positif.

Rancangan Eksperimen

Rancangan eksperimental yang digunakan dalam penelitian ini adalah *one group pretest-posttest design*. Dalam desain ini, sebelum perlakuan diberikan terlebih dahulu sampel diberi *pretest* (tes awal) dan di akhir pembelajaran sampel diberi *posttest* (tes akhir). Desain ini digunakan sesuai dengan tujuan yang hendak dicapai yaitu ingin mengetahui peningkatan kontrol diri ABH setelah diterapkan pengembangan model *mindfulness*. Berikut merupakan tabel desain penelitian *one group pretest-posttest design*.

Tabel 2.
Desain Penelitian One Group Pretest-Posttest Design

Pretest	***Treatment***	***Posttest***
T_1	**X**	**T_2**

Keterangan :

T1 : tes awal (*pretest)* sebelum perlakuan diberikan skala kontrol diri

T2 : tes akhir (*posttest*) setelah perlakuan diberikan skala kontrol diri

X : perlakuan terhadap kelompok eksperimen yaitu dengan memberikan pelatihan pengembangan model *mindfulness*

Teknik Analisis Data

Metode analisis data yang digunakan dalam penelitian ini adalah Uji Wilcoxon Signed Rank Test, dengan membandingkan rerata *pretest* dengan *posttest* kontrol diri sebelum dan sesudah dilakukannya pelatihan pengembangan model *mindfulness*.Untuk mengukur kontrol diri, peneliti menggunakan skala SCS (*Self-Control Scale*) yang telah diadaptasi ke bahasa Indonesia. SCS merupakan skala kontrol diri yang dikembangkan oleh Tangney, Baumeister, & Boone ((Tangney, Baumeister, & Boone, 2004). SCS memiliki lima kategori jawaban, yaitu : Sangat Setuju (SS), Setuju (S), Kadang-Kadang (K), Tidak Setuju (TS), dan Sangat Tidak Setuju (STS). SCS memiliki 36 item, di antaranya : 11 item pada aspek *self discipline*, 10 item pada aspek *deliberate/non-impulsive*, 7 item pada aspek *healtly habits*, 5 item pada aspek *work ethic*, dan 5 item pada aspek *reliability*.

Meskipun angket menurut Tangney, Baumeister, dan Boone (2004) tersebut sudah baku, tetapi dikarenakan kondisi sampel yang berbeda, maka dengan demikian peneliti memutuskan untuk kembali melakukan uji validitas dan reliabilitas instrumen yang akan dipakai dalam penelitian ini agar mendapatkan hasil yang lebih valid, adapun hasilnya adalah sebagai berikut :

Tabel 3.
Indeks Validitas dan Reliabilitas Alat Ukur Penelitian

Skala	**Jumlah item yang diujikan**	**Jumlah item yang valid**	**Indeks validitas**	**Indeks reliabilitas**
Skala Kontrol Diri	36 item	33 item	0,276-0,796	0,912

Hasil dan Pembahasan

Pelaksanaan pelatihan pengembangan model *mindfulness* kepada subjek dilaksanakan di Aula Belajar ABH di UPT PRSM Surabaya. Pelatihan pengembangan model *mindfulness* terdiri dari 2 sesi yang berlangsung selama 2 kali pertemuan. Satu pertemuan terdiri atas 1 sesi dan berlangsung selama 1 minggu, masing-masing 1-2 jam. Metode yang dilakukan adalah psikoedukasi, latihan meditasi dengan musik, berbagi pengalaman, tugas individu dan permainan.

Data didapat dari skor skala kontrol diri subjek yang diukur saat *pretest posttest*. Deskripsi data dapat dilihat dari tabel berikut :

Tabel 4.
Pretest Postest Kontrol Diri

No.	Subjek	Pretest	Posttest	Kategori
1	AB	130	115	SEDANG
2	RA	103	115	SEDANG
3	DA	122	115	SEDANG
4	MD	109	115	SEDANG
5	AR	105	114	SEDANG
6	CA	93	114	SEDANG
7	AA	122	114	SEDANG
8	IL	108	115	SEDANG
9	BA	117	115	SEDANG
10	SA	105	114	SEDANG
11	EB	100	114	SEDANG
12	BA	103	115	SEDANG
13	DD	124	114	SEDANG
14	BB	97	114	SEDANG

Hasil rerata skor skala kontrol diri subjek dari tahap *pretest posttest* yaitu M = 109, 8571, M = 114,5. Menunjukkan bahwa terjadi peningkatan rerata skor skala kontrol diri.

Pengujian hipotesis dilakukan dengan uji statistik non-parametrik yaitu dengan teknik *Wilcoxon Test* untuk melihat pengaruh pelatihan pengembangan model *mindfulness* terhadap kontrol diri. Hasil analisis terhadap pretest dan posttest dengan *Wilcoxon Test* menunjukkan bahwa Z = 1,445 dan Sig (2-tailed) bernilai 0,148 > 0,05, maka dapat disimpulkan bahwa ha ditolak dan ho diterima yang artinya tidak ada pengaruh pengembangan model *mindfulness* terhadap peningkatan kemampuan kontrol diri ABH sebelum atau sesudah diberikan pelatihan.

Wahler dan Singh (Wahler, Singh, & Singh, 2009) menyatakan bahwa latihan *mindfulness* bukan merupakan alat untuk mengatasi masalah seketika. Zinn(Connelly, 2005) menyebutkan bahwa meskipun mudah dilakukan, keberhasilan latihan *mindfulness* juga ditentukan oleh latihan rutin yang penuh ketekunan, kedisiplinan dan kesabaran. Terdapat pula faktor individu yang mempengaruhi perilaku subjek. Zinn(Brown & Ryan, 2003) mengungkapkan bahwa terdapat faktor individu yang mempengaruhi perubahan perilaku subjek setelah berlatih *mindfulness,* setiap individu menunjukkan perilaku yang berbeda-beda. Brown dan Ryan (2003) menyebutkan bahwa setiap individu memiliki pengalaman yang berbeda saat berlatih *mindfulness* karena perbedaan kapasitas untuk menyadari sesuatu karena pengaruh dari dalam diri individu tersebut dan lingkungan.

Hasil penelitian ini juga dipengaruhi oleh proses pengisian skala, beberapa subjek tidak termotivasi untuk mengisi skala dengan membaca berulang kali ketika subjek belum memahami maksud dari isi skala, walaupun peneliti sudah membantu menjelaskan tentang maksud dari isi skala tersebut. Peneliti juga tidak memberikan evaluasi secara tertulis dalam bentuk pelaporan diri kepada subjek, baik saat proses pelatihan maupun setelah pelatihan. Evaluasi terhadap subjek dilakukan dari proses wawancara setelah *posttest* dalam bentuk *follow up*. Hal tersebut menyebabkan perkembangan proses perubahan perilaku subjek kurang dapat dimonitor oleh peneliti. Keterbatasan peneliti menyebabkan *monitoring* subjek secara pribadi kurang maksimal. Peneliti juga kurang menggali data berkaitan tentang hambatan serta kesulitan pada saat subjek mengikuti pelatihan tersebut.

Hasil penelitian ini juga dipengaruhi oleh pendidikan subjek, rata-rata subjek kurang memiliki pendidikan yang kurang memadai. Sehingga dalam memahami materi pelatihan subjek kurang dapat menangkap isi materi dengan cukup baik. Subjek juga kurang bisa memaknai materi pelatihan dengan lebih mendalam, sehingga pelatihan yang diberikan kurang bisa memberikan hasil sesuai yang diharapkan peneliti. Subjek juga kurang bisa berlatih mandiri dalam mengaplikasikan materi pelatihan, sehingga hasil yang diharapkan kurang maksimal dalam membentuk perubahan bagi diri subjek.

Penelitian ini memiliki kelemahan yaitu tidak adanya kelompok kontrol untuk membandingkan hasil eksperimen. Hal tersebut disebabkan oleh waktu pelaksanaan proses penelitian subjek ABH yang berada di sana jumlahnya cepat berubah dikarenakan masa rehabilitasi yang sebentar dan juga beberapa ABH masih menjalani proses persidangan sehingga subjek tidak selalu berada di tempat rehabilitasi.

Kesimpulan

Berdasarkan hasil analisis kuantitatif, penelitian ini belum berhasil meningkatkan kemampuan kontrol diri pada ABH secara signifikan. Beberapa hal diidentifikasi mempengaruhi hasil tersebut adalah waktu pelaksanaan pelatihan yang terbatas dikarenakan waktu rehabilitasi ABH yang terbatas dan berbeda-beda pada masing-masing subjek. Pendidikan rata-rata subjek ABH kurang memadai, sehingga membuat subjek kurang cepat memahami materi serta kurang dapat memaknai pelatihan secara mendalam. Subjek kurang memiliki kesadaran untuk berlatih secara mandiri, sehingga hasilnya kurang efektif. Peneliti juga tidak melakukan evaluasi secara tertulis, sehingga perkembangan subjek kurang bisa dimonitor dengan baik, meskipun dari hasil wawancara pada saat *follow up* beberapa

subjek menyatakan bahwa subjek mengalami perubahan yang dirasakan dalam kesehariannya ditempat rehabilitasi.

Hal-hal yang sebaiknya dipertimbangkan oleh peneliti selanjutnya, ialah :

1. Melakukan *monitoring* dan evaluasi tertulis tentang perkembangan proses latihan *mindfulness* yang dilakukan oleh subjek
2. Memperpanjang waktu pelaksanaan pelatihan sehingga hasilnya akan lebih efektif
3. Menambah aktivitas praktik latihan *mindfulness* dalam keseharian di tahap pelatihan
4. Penelitian dalam kelompok kontrol sebaiknya juga dilakukan

Daftar Pustaka

Afandi, N. A. (2007). *Pelatihan Meditasi Mindfulness Terhadap Penurunan Tingkat Kecemasan Survivor Gempa Bumi Bantul*. Universitas Gadjah Mada Yogyakarta.

Afandi, N. A. (2009). Pengaruh Meditasi Mindfulness Terhadap Tingkat Penerimaan Diri Mahasiswa. *Ilmu Sosial, Ekonomi Dan Humaniora*, *2*.

Afandi, N. A. (2012). Pengaruh pelatihan mindfulness terhadap peningkatan kontrol diri siswa SMA. *Jurnal Pamator*.

Alberts, H., (tt). (n.d.). *the Psychology of Eating*.

Aprionis. (2014). 21 juta kasus kekerasan menimpa anak Indonesia. *Antara News*. Retrieved from https://www.antaranews.com/berita/460296/21-juta-kasus-kekerasan-menimpa-anak-indonesia

Arif Triman, Sunu Bagaskara, Endang Fouriana Listyawati, J. S. P. (2017). *Pelatihan Mindfulness untuk Mengurangi Emosi Marah pada Pengemudi Usia Remaja*. Konferensi Nasional III Psikologi Kesehatan Universitas YARS.

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*. https://doi.org/10.1037/0022-3514.84.4.822

Ciarrochi, J., Bilich, L., & Godsell, C. (2010). Psychological flexibility as a mechanism of change in acceptance and commitment therapy. In *Assessing mindfulness and acceptance processes in clients: Illuminating the theory and practice of change*.

Connelly, J. E. (2005). Narrative possibilities: Using mindfulness in clinical practice. *Perspectives in Biology and Medicine*. https://doi.org/10.1353/pbm.2005.0006

Dyah D.W. (2009). *Hubungan Antara Kontrol Diri Dengan Kecanduan Internet Pada Siswa Sekolah Menengah Pertama*. Universitas Muhammadiyah Surakarta.

Kementrian Hukun dan HAM (2012). Undang-Undang Perlindungan Anak. *Undang Undang*.

Kementrian Hukum dan HAM (2002). Undang-undang perlindungan anak.

Indraprasti, D., & Rachmawati, M. A. (2008). *Hubungan Antara Kontrol Diri Dengan Perilaku Minum-Minuman Keras Pada Remaja Laki-Laki*. Universitas Islam Indonesia.

Nurhaeni, I. D. A. (2010). *Kajian Anak Yang Berhadapan Dengan Hukum (ABH) DiProvinsi jawa Tengah*.

Chaplin, J. P. (1999). *Kamus Lengkap Psikologi*. jakarta: PT.Raja Grafindo Persada.

Kabat-Zinn, J., Lipworth, L., & Burney, R. (1985). The clinical use of mindfulness meditation for the self-regulation of chronic pain. *Journal of Behavioral Medicine*. https://doi.org/10.1007/BF00845519

Mufidah. (2008). *Psikologi Kekuarga Islam Berwawasan Gender*. Malang: UIN Press.

Nick. (n.d.). *Meditation And Self-Control*.

Salmon, P., Sephton, S., Weissbecker, I., Hoover, K., Ulmer, C., & Studts, J. L. (2004). Mindfulness meditation in clinical practice. *Cognitive and Behavioral Practice*. https://doi.org/10.1016/S1077-7229(04)80060-9

Sugiyono. (2009). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif dan R&D*. Bandung: Alfabeta.

Suryaningsih. (2010). *Model Konseling Gestalt*. jakarta: Salemba Empat.

Syamantha, A. (2017). Efektivitas pelatihan mindfulness untuk meningkatkan kontrol diri mahasiswa dengan adiksi game online tesis. *Psychology UGM*, 339393.

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*. https://doi.org/10.1111/j.0022-3506.2004.00263.x

Wahler, R. G., Singh, J., & Singh, N. N. (2009). Parents' autobiographical narratives: Setting events for their contemplation of mindful changes. *Journal of Child and Family Studies*. https://doi.org/10.1007/s10826-008-9254-6

Pendekatan Mindfulness Untuk Meningkatkan Kontrol Diri Anak Berhadapan Hukum (Abh)

ORIGINALITY REPORT

21%	21%	3%	4%
SIMILARITY INDEX	INTERNET SOURCES	PUBLICATIONS	STUDENT PAPERS

PRIMARY SOURCES

1	eprints.mercubuana-yogya.ac.id Internet Source	5%
2	repository.akperykyjogja.ac.id Internet Source	3%
3	jurnalfpk.uinsby.ac.id Internet Source	3%
4	mpsi.umm.ac.id Internet Source	3%
5	docplayer.info Internet Source	3%
6	www.researchgate.net Internet Source	3%

Exclude quotes	On	Exclude matches	< 3%
Exclude bibliography	On		