
Efektifitas Psikoedukasi *Mindfulness* Berbasis Singkat Untuk Meningkatkan Resiliensi Terhadap Remaja di Panti Asuhan Putri Aisyah Banjarmasin

Fariat Fariat¹, Eka Sri Handayani^{1*}, Ainun Heiriyah¹

¹Universitas Islam Kalimantan Muhammad Arsyad Al-Banjari

*Corresponding author, e-mail: ekasrihandayani678@gmail.com

Abstract

Tak semua remaja bisa merasakan segala aspek seperti dukungan keluarga, fasilitas yang memadai, dan kondisi keluarga yang begitu nyaman sehingga remaja sebagai seorang anak akan sangat memungkinkan untuk menjadi remaja dengan pribadi yang positif dan berprestasi. Remaja sangat memerlukan keteladanan dan dukungan dari orang tua dan orang dewasa lainnya untuk mampu menghadapi tantangan dan cobaan hidup, sehingga menjadi remaja yang cenderung memiliki resiliensi yang tinggi. Kondisi *mindfulness* adalah kondisi individu yang secara sadar membawa pengalamannya ke kondisi saat ini dengan penuh rasa keterbukaan dan rasa penerimaan. Psikoedukasi merupakan pengembangan dan pemberian informasi dalam bentuk pendidikan masyarakat sebagai informasi yang berkaitan dengan psikologi sederhana atau informasi lain yang mempengaruhi kesejahteraan psikososial masyarakat.

Keywords: *Mindfulness*, Resiliensi, Panti Asuhan

Introduction

Setiap anak melalui perjalanan hidup yang berbeda-beda. Kehidupan yang bahagia, semua serba ada, dan tanpa susah payah mendapatkannya juga dirasakan oleh sebagian anak. Namun di sisi lain, kondisi yang berbeda, jauh dari kata bahagia dan serba ada, juga tidak sedikit yang mengalaminya. Baik karena kendala ekonomi maupun secara psikis. Salah satu diantaranya yaitu alasan karena telah tiadanya salah satu orang tua ditambah kondisi orang tua yang tidak mampu secara finansial. Sehingga, membuat anak harus melalui hal yang pahit dalam hidup seperti tinggal di panti asuhan. Kondisi tersebut membuat mental dan psikis anak akan mengalami guncangan yang membuatnya membutuhkan ketahanan (daya tangguh) lebih untuk menghadapi tantangan ke depan dengan kondisi latar belakang yang tidak beruntung seperti anak-anak lain.

Remaja sangat memerlukan keteladanan dan dukungan dari orang tua dan orang dewasa lainnya untuk mampu menghadapi tantangan dan cobaan hidup, sehingga menjadi remaja yang cenderung memiliki resiliensi yang tinggi. Remaja yang hidup dalam keluarga lengkap mendapatkan kasih sayang yang utuh dari kedua orang tua.

Selain itu, remaja juga mendapatkan rasa aman, dukungan serta dorongan dari kedua orang tuanya, sehingga remaja mampu menghadapi setiap permasalahan yang mereka hadapi dengan bantuan dan dukungan dari kedua orang tuanya. Pemberian kasih sayang dan bantuan yang berupa dukungan dan dorongan dari kedua orang tua dapat membentuk remaja menjadi remaja yang memiliki kemampuan resiliensi yang cenderung tinggi. Selain itu dukungan sosial juga didapat remaja yang hidup dalam keluarga lengkap, serta lingkungan sosial yang lebih luas. Kondisi *mindfulness* adalah kondisi individu yang secara sadar membawa pengalamannya ke kondisi saat ini dengan penuh rasa keterbukaan dan rasa penerimaan.

Psikoedukasi merupakan pengembangan dan pemberian informasi dalam bentuk pendidikan masyarakat sebagai informasi yang berkaitan dengan psikologi sederhana atau informasi lain yang mempengaruhi kesejahteraan psikososial masyarakat. Pemberian informasi ini bisa mempergunakan

berbagai media dan pendekatan. Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode kuantitatif dengan strategi penelitian eksperimen. Jenis eksperimen yang digunakan yaitu kuasi eksperimen.

Pendekatan *mindfulness* yang terpusat pada kesadaran serta dengan sikap tidak menghakimi dan menilai dapat ditransfer secara bermakna pada ragam konteks budaya, termasuk konteks gender, ras, etnik, sosial ekonomi, disabilitas dan orientasi seksual (Erford, 2016: 143). *Mindfulness* didefinisikan sebagai “*awareness of present experience, with acceptance*” (Germer, 2009). *Mindfulness* membawa kesadaran individu untuk fokus pada tujuan, dengan tidak menghakimi dan tidak menghindari kondisi yang tidak dapat dikuasai (Kabat-Zinn, 2004; Harris, 2009).

Method

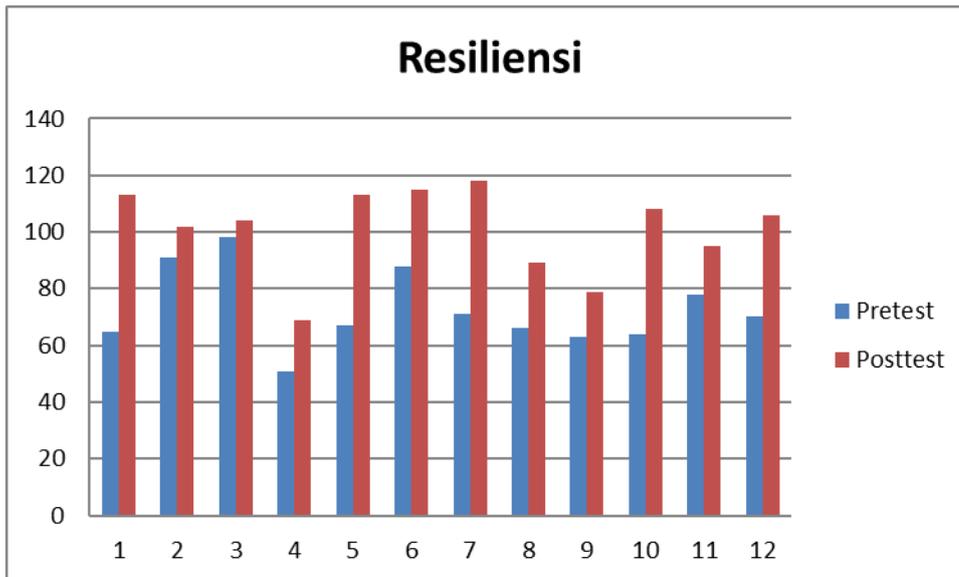
Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode kuantitatif dengan strategi penelitian eksperimen. Jenis eksperimen yang digunakan yaitu kuasi eksperimen. Kuasi eksperimen merupakan desain eksperimen yang tidak menggunakan random assignment, tetapi memiliki kesamaan dengan eksperimen random (*randomized experiment*) dalam segi tujuan dan atribut structural (Shadish, Cook, dan Campbell, 2002). Desain kuasi eksperimen dalam penelitian ini adalah *the untreated control group design with dependent pretest and posttest samples* (Shadish, Cook., dan Campbell, 2002). merupakan desain eksperimen yang menggunakan dua kelompok yaitu kelompok eksperimen dan kelompok kontrol yang sama-sama diberikan tes sebelum dan sesudah pemberian treatment pada kelompok eksperimen. Kelompok kontrol tidak diberikan perlakuan. Pemberian tes pada kelompok kontrol sebelum pemberian treatment dalam kelompok kontrol digunakan untuk memvalidasi hasil treatment yang diberikan (Shadish, Cook., dan Campbell, 2002; Adams dan Berzonsky, 2006).

Tujuan dalam penelitian eksperimen ini adalah untuk mengetahui efektifitas pemberian psikoedukasi *mindfulness* berbasis singkat untuk meningkatkan resiliensi terhadap Remaja Putri di Panti Asuhan Aisyah Banjarmasin.. Pengukuran dilakukan sebelum subjek diberi perlakuan (*pretest*) dan sesudah subjek diberi perlakuan (*posttest*).

Tempat yang akan dilakukan penelitian mengenai Efektifitas pemberian psikoedukasi *mindfulness* berbasis singkat untuk meningkatkan resiliensi terhadap Remaja Putri di Panti Asuhan Aisyah Banjarmasin. Subjek Penelitian adalah subjek yang dituju atau diteliti oleh peneliti. Arikunto, (2013). Yang menjadi subjek dalam penelitian ini adalah Remaja Putri di Panti Asuhan Aisyah Banjarmasin

Results and Discussion

Responden yang digunakan dalam penelitian ini adalah 12 Remaja Panti Asuhan Muhammadiyah 3 Banjarmasin. Mengapa pertimbangan hanya 12 orang, di panti asuhan berjumlah 50 orang dikarenakan situasi covid makan di pertimbangkan hanya setengahnya saja namun dikarenakan musim liburan anak-anak di panti masih banyak yang pulang kampung. Berikut hasil analisis pretest dan posttest ;



Group Statistics

	Test	N	Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean
Resiliensi	Pretest	13	75.7692	17.14232	4.75442
	Posttest	11	99.8182	15.44551	4.65700

Berdasarkan tabel diatas, hasil pretest resiliensi mempunyai rata-rata 75.77, setelah dilakukan pelatihan mendapatkan hasil posttest resiliensi dengan rata-rata 99.82. Hal ini menunjukkan bahwa ada peningkatan resiliensi setelah dilakukan pelatihan *mindfulness* berbasis singkat yang di ikuti remaja panti asuhan muhammadiyah 3 Banjarmasin.

Sedangkan dalam uji efektifitasnya sebagai berikut :

Uji t resiliensi

Paired Samples Statistics

	Mean	N	Std. Deviation	Std. Error Mean
Pair 1 Pretest	72.6667	12	13.56689	3.91642
Posttest	100.9167	12	15.21039	4.39086

Berdasarkan table di atas, nilai rata-rata pretest sebesar 72,67 sedangkan nilai rata-rata posttest sebesar 100,92.

Paired Samples Test

	Paired Differences					t	df	Sig. (2-tailed)
	Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean	95% Confidence Interval of the Difference				
				Lower	Upper			
Pair 1 Pretest - Posttest	-28.2500	15.27996	4.41095	-37.95843	-18.54157	-6.405	11	.000

Berdasarkan table diatas, pada uji *paired t-test*, hasil yang didapat yaitu *sig.2 tailed* sebesar $0,000 < 0,05$ dengan t-hitung -6,405 yang artinya rata-rata sebelum penerapan psikoedukasi *mindfulness* lebih rendah dibandingkan rata-rata setelah penerapan psikoedukasi *mindfulness*, artinya penerapan psikoedukasi sangat efektif.

Conclusion

Berdasarkan hasil penelitian ini di dapatkan hasil pretest resiliensi mempunyai rata-rata 75.77, setelah dilakukan pelatihan mendapatkan hasil posttest resiliensi dengan rata-rata 99.82. Berdasarkan hasil, nilai rata-rata pretest sebesar 72,67 sedangkan nilai rata-rata posttest sebesar 100,92. Berdasarkan hasil, pada uji *paired t-test*, hasil yang didapat yaitu *sig.2 tailed* sebesar $0,000 < 0,05$ dengan t-hitung -6,405 yang artinya rata-rata sebelum penerapan psikoedukasi *mindfulness* resiliensi dari anak-anak remaja panti asuhan lebih rendah dibandingkan rata-rata setelah penerapan psikoedukasi *mindfulness*, artinya penerapan psikoedukasi sangat efektif, untuk meningkatkan resiliensi anak khususnya remaja di panti asuhan muhammadiyah 3 Banjarmasin.

Hal ini menunjukkan bahwa ada peningkatan resiliensi setelah dilakukan pelatihan *mindfulness* berbasis singkat yang di ikuti remaja panti asuhan muhammadiyah 3 Banjarmasin. resiliensi berasal dari kata Latin *resilire* yang artinya melambung kembali.. Dalam penelitian resiliensi ini maka akan memberikan implikasi kepada : 1. Anak Panti Asuhan khususnya remaja agar dapat mengembangkan lagi dirinya baik secara interpersonal dan interna juga extrenal sehingga mampu mengembangkan sikap menerima dalam hal apapun keadaan sehingga dapat berkarya dan meningkatkan lagi tingkat resiliensinya, diharapkan dapat berlatih dan bisa mempraktekkan materi yang di dapat menjadikan kebiasaan sehingga mampu menerpakan dalam keseharian dan focus dalam berkgiatan dan berprestasi. melibatkan diri lebih dalam kegiatan-kegiatan yang di laksanakan pihak panti dan sekolah, agar menambah kemampuan resiliensi sehingga mampu dalam Regulasi Emosi (*Emotion Regulation*), , dan penyesuaian dirinya baik. Pengendalian Impuls (*Impulse Control*), artinya segala keinginan yang berkaitan dengan arah negatif sebaiknya dalam kontrol yang baik, misalkan berkelahi dan lain-lain.

Optimisme (*Optimism*), Analisis Penyebab Masalah (*Causal Analysis*), Empati (*Empathy*), Efikasi Diri (*Self-Efficacy*), mengembangkan diri lagi baik dalam kemampuan diri psikologis mental juga *soft skills* dan *hard skills*, melibatkan diri dalam kegiatan-kegiatan agama, contoh pengajian dan lain-lain. Memiliki keyakinan bahwa hidupnya memiliki makna dan tujuan, dapat memberikan pegas yang baik bagi diri sendiri dan orang lain, serta mampu menemukan peluang untuk dapat tumbuh dan berkembang. 2. Bagi Panti Asuhan Muhamadiyah 3 Banjarmasin, hendaknya lenih sering mengadakan pelatihan untuk mengembangkan sikap mental dan psikologisnya, agar mampu beradaptasi dan tidak minder dnegna dunia luar . 3. Bagi Penelitian Selanjutnya, dengan adanya penelitian ini, diharapkan dapat menjadi referensi bagi penelitian selanjutnya untuk mengembangkan penelitian mengenai resiliensi, dalam aspek berbeda dan kelompok subyek yang lebih heterogen Selain itu, diharapkan pula peneliti selanjutnya dapat mengembangkan lagi skala yang sudah ada dengan variabel yang bervariasi.

Acknowledgment

Penelitian ini terlaksana tidak terlepas dari kerjsama semua anggota dan juga panti asuhan putri aisayah Banjarmasin, penulis 1 membagi tugas kepada semua anggota, materi pelatihan diberikan kepada anak-anak panti asuhan oleh penulis 2, karena dari latar belakang psikologi, yaitu Eka Sei Handayani, M.Psi., Psikolog, penulis 3 membuat instrumen yang akan dipakai dalam pelaksanaan penelitian yaitu Ainun Heiriyah M.Pd, Kons, dan penulis pertama sendiri, membuat materi dan bertanggung jawab atas perijinan sampai terlaksananya penelitian ini. Semua penanggung jawab panti asuhan juga anak-anak panti asuhan yang telah bekerjasama dengan baik. Dalam menyiapkan penelitian ini tidak memerlukan waktu yang lama di karenakan antusiasme anak-anak panti sendiri juga penanggung jawab panti asuhan, hanya saja yang menjadi kendala adalah karena penelitian ini di buat di musim pandemi maka kita harus menyesuaikan jadwal anak-anak tersebut dan meminta skala kecil untuk subyek untuk meminimalisir kerumunan, juga untuk pelaksanaan pelatihan sendiri di tempat atau ruang terbuka, sebelum pelaksanaan pelatihan sebelumnya peneliti dan semua anggota melaksanakan penelitian dega prosedur kesehatan yaitu membagi masker, membagi *hand sanitizier* dan menerapkan 5 M, dalam pengambilan sample di adakan 2 kali dikarenakan ada pelaksanaan eksperimen yaitu pre dan post test sehingga memerlukan benar-benar waktu yang luang bagi peneliti dan anggota juga menyesuaikan jadwal anak-anak tersebut sehingga tidak mengganggu kegiatan belajar mengajar.

Penelitian ini terlaksana atas hibah penelitian APBU Uniska MAB tahun 202—2021, dan telah melewati proses review oleh reviewer LPPM Uniska MAB Banjarmasin, tidak lupa kami ucapkan terimakasih kepada seluruh reviewer dalam penelitian ini sehingga penelitian ini bisa selesai.

References

- Arikunto, Suharsini. 2006. *Prosedur Penelitian* (Suatu Pendekatan Praktik) Jakarta : Rineka Cipta.
- Arif Gosita, 1989, *Masalah Perlindungan Anak*, Akademi Presindo, Jakarta
- Azwar, Saifuddin. 2006. *Penyusunan Skala Psikologi*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Azzahra. 2017. *Pengaruh Resiliensi Terhadap Distress Psikologis Pada Mahasiswa*. Jurnal Ilmiah Psikologi terapan (Vol.5 No.1)
- Beck, A. T. & Brad, A. A. (2009). *Depression: causes and treatment* (Edisi kedua). Pennsylvania: University of Pennsylvania Press.
- Bieling, P., McCabe, R., & Antony, M. 2006. *Cognitive Behavioral Therapy In Groups*. New York London : The Guilford Press.
- Corey, Gerald. 2003. *Teori dan Praktek Konseling dan Psikoterapi*. Bandung : Rafika Aditama.
- Germer, C. K., Siegel, R. D., & Fulton, P. R. (2005). *Mindfulness and psychotherapy*. New York: The Guilford Press.
- Gussak, D. (2009). *The arts in psychotherapy comparing the effectiveness of art therapy on depression and locus of control of male and female inmates*. *The Arts in Psychotherapy*, 36(4), 202–207. doi: [10.1016/j.aip.2009.02.004](https://doi.org/10.1016/j.aip.2009.02.004)
- Eley, D. S., Cloninger, C. R., Walters, L., Laurence, C., Synnott, R., & Wilkinson, D. 2013. *The Relationship Between Resilience and Personality Traits in Doctors: Implications for Enhancing Well Being*. PeerJ, 1, e216. <https://doi.org/10.7717/peerj.216>
- Evans, S., Ferrando, S., Findler, M., Stowell, C., Smart, C., & Haglin, D. (2008). *Mindfulness based cognitive therapy for generalized anxiety disorder*. *Journal of Anxiety Disorder*, 22(4), 716-721. doi: [10.1016/j.janxdis.2007.07.005](https://doi.org/10.1016/j.janxdis.2007.07.005)
- Erford, B., 2016. *40 Teknik Yang Harus dikuasai Konselor*. Edisi Ke Dua. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Gladding, Samuel T., 2012. *Groups a Counseling Specialty*. New Jersey: Pearson Education, Inc.
- Hartini, N. (2001). *Deskripsi Kebutuhan Psikologis Pada Anak Panti Asuhan*. Jurnal Psikologi. Vol 3 No 2. Hal 109-118.
- Kabat-Zinn, J., 1994. *Wherever You Go, There You Are: Mindfulness Meditation in Everyday Life*. Paperback edition (2005) from Hachette Books. New York.
- Kabat-Zinn, J., 2006. *Coming to Our Senses: Healing Ourselves and The World Through Mindfulness*. New York, NY: Hyerior.

-
- Kartika, D. A. 2011. *Resiliensi Pada Single Mother Pasca/Perceraian*. Yogyakarta: Universitas Gunadarma.
- Mahmood, K., & Ghaffar, A. 2014. *The Relationship Between Resilience, Psychological Distress and Subjective Well-Being among Dengue Fever Survivors*. *Global Journal of Human-Social Science: A Arts & Humanities-Psychology*, 14(10).
- Nyklíček, I., Dijkstra S. C., Lenders, P. J., Fonteijn, W. A., Koolen, J. J. (2014). *A brief mindfulness based intervention for increase in emotional well-being and quality of life in percutaneous coronary intervention (PCI) patients: the MindfulHeart randomized controlled trial*. *Journal of Behavioral Medicine*, 37(1), 135–144. doi: [10.1007/s10865-012-9475-4](https://doi.org/10.1007/s10865-012-9475-4).
- Purwanto, Edy. (2013). *Metode Penelitian Kuantitatif*. Fakultas Ilmu Pendidikan. Semarang : Universitas Negeri Semarang.
- Pedoman Panti Asuhan. 1979. Direktorat Kesejahteraan Anak dan Keluarga, Depsos RI
- Rahmasari 2014, *Harga diri dan Religiusitas dengan Resiliensi pada Remaja Madura Berdasarkan Konteks Sosial Budaya Madura*. *JPT Jurnal Psikologi Teori dan Terapan*. Vol. 4 No. 2
- Reivich, K., & Shatte, A. 2002. *The Resilience Factor: 7 Essential Skills for Overcoming Life's Inevitable Obstacle*. New York: Broadway Books.
- Richardson, G. E. (2002). *The meta theory of resilience and resiliency*. *Journal of Clinical Psychology*, 58, 307–321.
- Savitri, W. C., & Listiyandini, R. A., 2017. "Mindfulness dan Kesejahteraan Psikologis pada Remaja". *Psikohumaniora: Jurnal Penelitian Psikologi*, 2(1), 43-59. <http://journal.walisongo.ac.id/index.php/Psikohumaniora/article/view/1323>
- Supratiknya. 2011. *Merancang Program Dan Modul Psikoedukasi*. Universitas Sanata Dharma. Yogyakarta
- Sugiyono. 2014. *Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif dan R&D* (20th ed.). Bandung: Alfabeta.
- Sutoyo, Anwar. 2014. *Pemahaman Individu. Observasi, Cheklist, Interviu, Kuesioner, Sosiometri*. (Edisi Revisi). Cetakan I. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Puji R., A.. 2012. *Perbedaan Tingkat Resiliensi Pada Remaja di SMA Dr. Musta'in Romly Payaman*. Malang: UIN MALIKI.
- Woolfolk, Anita. 2009. *Educational Psychology Active Learning Edition*. (Tenth Edition). Cetakan I. Yogyakarta :Pustaka Pelajar