

## Hubungan Terapi *Mindfulness* terhadap Perbaikan *Self-regulation* pada Dewasa Muda yang Mempunyai Masalah Mental dan Emosional

Kayla Sekardita<sup>1</sup>, Suzy Yusna Dewi<sup>1</sup>, Maria Selvester Thadeus<sup>1</sup>, Fedan Anisah Makkiyah<sup>1\*</sup>

<sup>1</sup>Faculty of Medicine UPN Veteran Jakarta

\*Correspondence Author. *E-mail*: fedaanisah@upnvj.ac.id

### ABSTRAK

*Masa remaja adalah periode transisi dari anak ke dewasa,, yang banyak masalah fisik, sosial, menyala yang terjadi. Pada periode ini, energi melimpah, akan tetapi remaja banyak yang masalah kekurangan keterampilan self-regulation. Selain itu, remaja juga cenderung untuk mempunyai masalah mental dan emosional seperti kecemasan, depresi, gangguan tidur sampai kecendrungan untuk menyakiti diri sendiri. Terapi mindfulness menolong remaja untuk menekan pikiran dan emosi. Penelitian ini bertujuan untuk menentukan hubungan antara terapi mindfulness dan self-regulation pada dewasa dengan masalah mental dan emosional. Metode. Tigapuluh remaja merupakan sampel pada penelitian ini dan kemudian dilakukan analisis statistik menggunakan Uji korelasi Pearson. Hasil, Uji korelasi menunjukkan hubungan yang kuat antara self-regulation remaja dan perbaikan mental-emosional.*

*Kata kunci. Masalah Mental, Mindfulness, Self-regulation, Remaja*

### ABSTRACT

*Adolescence is a period of transition from childhood to adulthood. During adolescence, a person faces various problems, such as physical, social, mental, and emotional changes. At this period, they have abundant energy; on the other hand, they lack self-regulation skills. Adolescents are prone to have mental and emotional issues such as anxiety, depression, sleep disturbances, to the idea of hurting themselves. Mindfulness therapy helps individuals learn to observe thoughts, and emotions. This study aims to determine the relationship between mindfulness therapy and self-regulation in adolescents with mental and emotional problems. **Methods.** Thirty patients enrolled to this study at a single center. Pearson correlation tests analyzed this cross-sectional design data. **Results** The correlation test's results on mindfulness and self-regulation variables showed a value of 0.848 (Strong). **Conclusion.** it can be concluded that mindfulness therapy strongly correlates with adolescent self-regulation and mental-emotional improvement.*

**Keywords:** Adolescents, emotional mental problems, *Mindfulness*, *self-regulation*

### 1. PENDAHULUAN

Remaja adalah masa transisi dengan perubahan pada kondisi biologis, psikis dan

sosial. Oleh karena itu, kecenderungan terjadi konflik antara remaja dan di antara mereka dan lingkungan sekitarnya tinggi

(Feldman et al., 1990). Jika konflik ini tidak diselesaikan dengan baik, maka akan mempengaruhi karakteristik maturasi dan masalah mental-emosional (Devita, 2019; Haryanti et al., 2016). Masalah emosional, gangguan mental pada *self-regulation*, dan tingkah laku yang abnormal akan menyebabkan gangguan pada proses adaptasi dirinya sendiri ke lingkungannya (Dinuriah, 2015)(Untuk et al., 2019).

*World Health Organization* (WHO) menyebutkan bahwa prevalensi penderita dengan gangguan emosional dan mental di dunia ini pada usia 10-19 tahun meliputi dari 16% dari beban penyakit global (Malfasari et al., 2020). Menurut data Riset Kesehatan Dasar 2013, 14 juta penduduk atau 6.0% dari seluruh penduduk Indonesia mempunyai gejala depresi dan kecemasan pada usia  $\geq 15$ . Data tahun 2018, menunjukkan peningkatan prevalensi menjadi 10% (Kholifah & Sodikin, 2020). Penelitian yang dilakukan oleh YH Chen (2018) tentang kemampuan melakukan *self-regulation* pada remaja menunjukkan prevalence 52.3% dengan *self-regulation* yang baik dan 47.5% tidak mempunyai mekanisme *self-regulation* (Chen & Lin, 2018).

## 2. LANDASAN TEORI

*Terapi Mindfulness* memperbaiki *self-regulation*, relaksasi diri, dan eksploitasi diri dan terapi diri (Afandi, 2017). Mekanisme peningkatan regulasi diri adalah dengan meningkatkan kesadaran kondisi internal dan eksternal dan juga meningkatkan kesadaran akan kebutuhan yang dasar (Nandasari, 2019). Penelitian ini mengamati terapi *mindfulness* dan efeknya pada *self-regulation* pada satu pusat pelayanan. Sepanjang penulis fahami, tidak banyak penelitian yang menuliskan isu senada dengan penelitian ini.

## 3. METODOLOGI

Tiga puluh pasien dengan skema *purposive sampling* menjadi sampel penelitian ini. Kriteria inklusi adalah (1) Pasien dengan masalah mental dan emosional usia 10-24 tahun sesuai dengan kriteria Badan Koordinasi Keluarga Berencana Nasional (BKKBN), (2) Pasien yang setuju mengisi kuesioner, (3) Pasien yang telah menjalani lima kali terapi *mindfulness*.

### Instrument Kuesioner

Kuesioner yang dipakai adalah dari *Short Self Regulation Questionnaire* dibuat oleh Carey et al.. Kuesioner ini meliputi 31 pertanyaan mengenai *self-regulation* (misalnya saya menetapkan tujuan untuk hidup saya sendiri dan mengecek progress saya) dan menggunakan 5-point skala Likert dengan format 1 (sangat tidak setuju) to 5 (sangat setuju). Penelitian yang dilakukan oleh Fadhila (2019) mendapatkan  $r = 0.207.53$ ; *Cronbach Alpha* 0.679. Pertanyaan yang tercantum dalam SSRQ meliputi 4 teori dasar dari *self-regulation* yaitu (1) aktivitas perencanaan, (2) membentuk *self-control* ketika membuat keputusan (3) refleksi diri (4) bagaimana perasaan responden. Mean dari penelitian ini adalah 108.3 (Fadhila, 2019).

Pertanyaan berikutnya memakai kuesioner *Mindfulness Attention Awareness Scale* yang terdiri dari 15 pertanyaan dengan setiap pertanyaan diberikan satu skor, dengan jawaban 1 (sangat sering), 2 (sering), 3 (jarang), 4 (sangat jarang). Skor total yang didapat dijumlah dan dibagi dengan 15 untuk mendapatkan skor total MAAS. Aspek yang dinilai adalah kesadaran dan atensi. Kuesioner MAAS memiliki reabilitas internal yang tinggi  $\alpha = 0.801$  dan test validitas  $r$  value 0.279 – 0.619. Mean dari kuesioner ini adalah 2.84 (Humayra, 2019).

Analisis statistik

Uji Pearson korelasi digunakan untuk mengetahui hubungan *mindfulness* dengan *self-regulation*, dengan SPSS 22. Korelasi negatif didefinisikan sebagai 1 jika koefisien korelasi di antara  $-1 < 0 < 1$ . Jika  $r=1$ , maka menandakan variabel X mempengaruhi variable Y.

Terapi yang dilakukan selama terapi *mindfulness* adalah (1) Membuat kartu laporan, (2) Self-acceptance, (3) Melepaskan pikiran-pikiran diri (4) Bagaimana mengontrol diri dengan situasi yang tidak menyenangkan (5) Mengenali self-concept (6) Mengenali prinsip-prinsip hidup (7) Komitmen untuk konsisten dengan tingkah laku (8) Evaluasi

4. HASIL

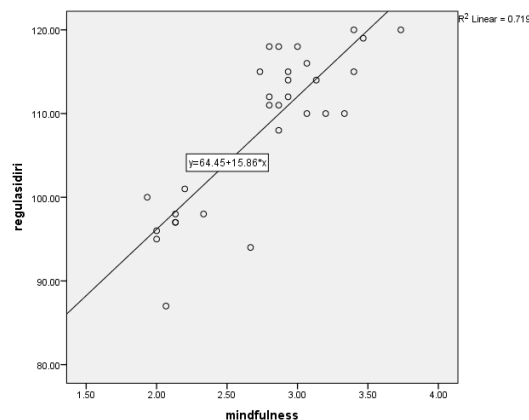
Tabel 1 menyajikan data tentang demografi dari responden. 60% responden berusia 10-17, dan kebanyakan wanita. Sepuluh pasien dengan *self-regulation* yang rendah dan *mindfulness* yang rendah.

Table 1 Data Demografi Responden

Karakteristik	Sum (n=30)	%
Usia		
10-17	18	60
18-24	12	40
Jenis Kelamin		
Laki	13	43.3
Perempuan	17	56.7
High <i>Self-regulation</i>	20	66.7
Low <i>Self-regulation</i>	10	33.3
High <i>Mindfulness</i>	20	66.7
Low <i>Mindfulness</i>	10	33.3

Table 2 Hasil Uji Korelasi Pearson pada Terapi *Mindfulness* dengan *Self-regulation*

Variable	Significance	Correlation	Information
<i>Self-regulation</i> – Results of <i>Mindfulness</i> Therapy	0.000	0.848	Very Strong



Gambar 1. Tes Korelasi Scatter Plot

Data yang dihasilkan dari penelitian ini kemudian dilakukan analisis bivariate dengan uji Pearson dan dihasilkan hubungan yang signifikan.

Gambar 1 menunjukkan trend hubungan yang positif, sebab ada miring ke kanan. R<sup>2</sup> yang didapat adalah 0.719 atau pada koefisien determinan 71.9%. Hasil ini mengindikasikan terapi *mindfulness* berkontribusi 71.9% pada perbaikan *self-regulation* remaja dengan gangguan emosional dan mental.

5. DISKUSI

Penelitian ini menghasilkan hubungan yang kuat antara terapi *mindfulness* dengan *self-regulation*. Terapi *mindfulness* yang berdasarkan pengurangan stress (MBSR) di-inisiasi oleh Jon-Kabat Zinn pada tahun tujuh puluhan (Kabat-Zinn & Hanh, 2009). Sejak saat itu, banyak penelitian meta-analisis yang berfokus pada keuntungan pada pasien yang sehat, memperbaiki well-being dan menurunkan stress dan emosi negatif (Eberth & Sedlmeier, 2012).

Mengenai perubahan organik disebabkan meditasi, banyak penelitian awal yang memberikan bukti mengenai efek jangka panjang dari aktivitas *mindfulness* pada plastisitas otak (Etkin et al., 2015; Frank et al., 2014; Kohn et al., 2014).

Beberapa penelitian menyimpulkan bahwa 8 minggu MBSR akan menyebabkan perubahan neuroplastisitas pada regio otak yang penting untuk reaksi dari emosi (insula, amygdala), kesadaran posisi tubuh (intero or exteroception) (insula, pusat dari korteks somatosensoris), kesadaran (pons, korteks di posterior cingulate), mood dan regulasi kesadaran (brainstem-coeruleus locus, dan nucleus of raphe (hippocampus and cerebellum)). Semua bukti ini memberikan fakta bahwa mekanisme yang terjadi adalah bottom-up atau non-emotion pada regulasi dari system fungsional. Penelitian penelitian tersebut tidak memberikan bukti adanya mekanisme top-down dalam regulasi emosi (Farb et al., 2007; Hölzel et al., 2011; Singleton et al., 2014).

Perubahan yang terjadi pada otak bukan merupakan ruang lingkup penelitian ini .

Kesimpulan dari penelitian ini yang memberikan bukti tentang hubungan yang kuat antara *mindfulness therapy* dan *self-regulation* pada remaja dengan gangguan emosional dan mental, sesuai dengan penelitian dari Nandasari(Nandasari, 2019). Penelitian lain yang memberikan hasil senada adalah penelitian dengan sampel dewasa usia 13-21 tahun. Penelitian ini merupakan RCT dengan memberikan aktivitas meditasi pada pasiennya. Hasil yang ditunjukkan adalah pasien mengalami perbaikan self-regulation, lebih dapat mengontrol diri, meningkat kesadaran diri dan kesadaran untuk menghindari konflik (Sibinga et al., 2014).

Implikasi Klinis

Banyak pasien yang tidak punya akses ke tatalaksana yang demikian. Pemerintah Indonesia sebaiknya menggalakkan informasi mengenai pusat pelayanan yang dapat memberikan tatalaksana mengenai terapi *mindfulness* dan bagaimana mengobati pasien dengan gangguan emosi dan mental terutama pada remaja.

## KESIMPULAN

Penelitian ini menyimpulkan hubungan yang kuat antara *mindfulness therapy* dan *self-regulation* pada remaja yang mempunyai masalah mental emosional pada pusat pelayanan ini.

## Keterbatasan penelitian

Penelitian ini tidak melakukan uji parameter yang obyektif sebelum dan sesudah terapi *mindfulness*. Meskipun demikian, setelah lima kali sesi, pasien dengan kategori rendah pada segi *self-regulation* dan *Mindfulness* pada pasien dengan masalah mental dan emotional rendah. Hal ini dapat dikatakan terapi ini memperbaiki kedua aspek dari pasien.

## Ucapan terima kasih

Penulis berterimakasih pada dekan dan staff nya yang mendukung penyelesaian penelitian ini. Penulis juga tidak menerima hibah untuk melakukan penelitian ini.

## Bibliography

- Azhari, T. R., & Mirza, M. (2016). *The Relationship of Self-regulation with Anxiety facing the World of Work in Final Year Students of Syiah Kuala University. Mediation*, 02(02), 23–29.  
<https://doi.org/10.21776/ub.mps.2016.002.02.4>
- Afandi, N. A. (2017). Pengaruh pelatihan *mindfulness* terhadap peningkatan kontrol diri siswa SMA. *Pamator Journal*, 5(1), 19–27.

- Chen, Y.-H., & Lin, Y.-J. (2018). Validation of the short *self-regulation* questionnaire for Taiwanese college students (TSSSRQ). *Frontiers in Psychology*, 9, 259.
- Devita, Y. (2019). Prevalensi masalah mental emosional remaja di Kota Pekanbaru. *Jurnal Keperawatan Priority*, 2(1), 33–43.
- Dinuriah, S. (2015). Gambaran Gangguan Mental Emosional Pada Penderita Kanker Dalam Masa Kemoterapi Di Rsu Kabupaten Tangerang. In *Jurnal Ilmiah*.
- Eberth, J., & Sedlmeier, P. (2012). The effects of *mindfulness* meditation: A meta-analysis. *Mindfulness*, 3(3), 174–189.
- Etkin, A., Büchel, C., & Gross, J. J. (2015). The neural bases of emotion regulation. *Nature Reviews Neuroscience*, 16(11), 693–700.
- Fadhila, N. A. (2019). GAMBARAN JENIS KELAMIN, USIA, ASAL SEKOLAH, POLA ASUH, KEPERCAYAAN DAN KETAATAN BERAGAMA ISLAM TERHADAP REGULASI DIRI PADA MAHASISWA DAN MAHASISWI FAKULTAS KEDOKTERAN UIN SYARIF HIDAYATULLAH JAKARTA. 2.
- Farb, N. A., Segal, Z. V., Mayberg, H., Bean, J., McKeon, D., Fatima, Z., & Anderson, A. K. (2007). Attending to the present: *Mindfulness* meditation reveals distinct neural modes of self-reference. *Social Cognitive and Affective Neuroscience*, 2(4), 313–322.
- Feldman, S. S., Elliott, G. R., & Elliott, G. R. (1990). *At the threshold: The developing adolescent*. Harvard University Press.
- Frank, D., Dewitt, M., Hudgens-Haney, M., Schaeffer, D., Ball, B., Schwarz, N., Hussein, A., Smart, L., & Sabatinelli, D. (2014). Emotion regulation: Quantitative meta-analysis of functional activation and deactivation. *Neuroscience & Biobehavioral Reviews*, 45, 202–211.
- Haryanti, D., Pamela, E. M., & Susanti, Y. (2016). Perkembangan Mental Emosional Remaja Di Panti Asuhan. *Jurnal Keperawatan Jiwa*, 4(2), 97–104.
- Hölzel, B. K., Lazar, S. W., Gard, T., Schuman-Olivier, Z., Vago, D. R., & Ott, U. (2011). How does *mindfulness* meditation work? Proposing mechanisms of action from a conceptual and neural perspective. *Perspectives on Psychological Science*, 6(6), 537–559.
- Humayra, I. (2019). PENGARUH PERSONAL INITIATIVE TERHADAP PERFORMA KERJA DIMODERASI OLEH MINDFULNESS.
- Kabat-Zinn, J., & Hanh, T. N. (2009). *Full catastrophe living: Using the wisdom of your body and mind to face stress, pain, and illness*. Delta.
- Kholifah, N., & Sodikin, S. (2020). Hubungan pola asuh orang tua dan lingkungan teman sebaya dengan masalah mental emosional remaja di SMP N 2 Sokaraja. *Jurnal Keperawatan Muhammadiyah*, 5(2).
- Kohn, N., Eickhoff, S. B., Scheller, M., Laird, A. R., Fox, P. T., & Habel, U. (2014). Neural network of cognitive emotion regulation—An ALE meta-analysis and MACM analysis. *Neuroimage*, 87, 345–355.
- Malfasari, E., Febtrina, R., Herniyanti, R., Timur, L., Sekaki, P., Tim, L., Kota, P., & Pekanbaru, K. (2020). Kondisi mental emosional pada remaja. *Jurnal Keperawatan Jiwa*, 8(3), 241–246.
- Nandasari. (2019). Pengaruh *Mindfulness* Terhadap SELF REGULATION PADA MAHASISWA FAKULTAS PENDIDIKAN PSIKOLOGI UNIVERSITAS X YANG SEDANG MENGERJAKAN SKRIPSI.
- Sibinga, E. M., Perry-Parrish, C., Thorpe, K., Mika, M., & Ellen, J. M. (2014). A small mixed-method RCT of *mindfulness* instruction for urban youth. *Explore*, 10(3), 180–186.
- Singleton, O., Hölzel, B. K., Vangel, M., Brach, N., Carmody, J., & Lazar, S. W. (2014). Change in brainstem gray matter concentration following a *mindfulness*-based intervention is correlated with

improvement in psychological well-being.  
*Frontiers in Human Neuroscience*, 8, 33.  
Untuk, D., Persyaratan, M., Derajat, M.,  
Psikologi, M., Studi, P., Psikologi, M.,  
Utama, M., & Klinis, P. (2019). *Pengaruh  
depresi dan regulasi diri terhadap  
kecanduan online game pada individu  
dewasa dini pemain mobile legends (.*