

**EFEKTIVITAS PELATIHAN *MINDFULNESS* UNTUK MENURUNKAN
KECENDERUNGAN PERILAKU *SELF-HARM* PADA REMAJA**

SKRIPSI

Diajukan Sebagai Salah Satu Syarat Memperoleh Gelar Sarjana Psikologi
Program Studi Psikologi (S-1) Fakultas Ekonomi Dan Sosial
Universitas Jenderal Achmad Yani Yogyakarta



Disusun Oleh:

ROFIQOH FADHLIYAH

202303084

**PROGRAM STUDI PSIKOLOGI
FAKULTAS EKONOMI DAN SOSIAL
UNIVERSITAS JENDERAL ACHMAD YANI
YOGYAKARTA**

2024

HALAMAN PENGESAHAN

SKRIPSI

EFEKTIVITAS PELATIHAN *MINDFULNESS* UNTUK MENURUNKAN KECENDERUNGAN PERILAKU *SELF-HARM* PADA REMAJA

Diajukan Oleh:

ROFIQOH FADHLIYAH

202303084

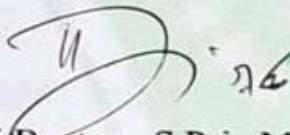
Telah dipertahankan di depan Dewan Penguji dan Dinyatakan Syah
Sebagai Salah Satu Syarat Untuk Mendapatkan Gelar Sarjana Psikologi
Program Studi Psikologi (S-1) Fakultas Ekonomi dan Sosial
Universitas Jenderal Achmad Yani Yogyakarta

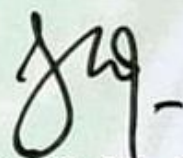
Tanggal : 09 Agustus 2024

Mengesahkan,

Ketua Penguji,

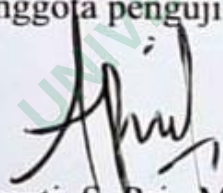
Pembimbing,


Dian Juliarti Bantam, S.Psi., M.Psi., Psikolog
NIDN: 0523079201


Hesty Yuliasari, S. Psi., M.Psi., Psikolog
NIDN: 0518039201

Anggota penguji 1,

Anggota Penguji 2,


Arini Mifti Jayanti, S. Psi., M.Psi., Psikolog
NIDN: 0512049201


Hesty Yuliasari, S. Psi., M.Psi., Psikolog
NIDN: 0518039201

Plh. Ketua Program Studi Psikologi,


Arini Mifti Jayanti, S. Psi., M.Psi., Psikolog
NPP: 2018.13.0132

HALAMAN PERNYATAAN

Saya yang bertanda tangan dibawah ini adalah Mahasiswa Program Studi Psikologi Fakultas Ekonomi dan Sosial Universitas Jenderal Achmad Yani Yogyakarta.

Nama : Rofiqoh Fadhliyah
NPM : 202303084
Program Studi : Psikologi (S-1)
Judul Skripsi : Efektivitas Pelatihan *Mindfulness* Untuk Menurunkan Kecenderungan Perilaku *Self-Harm* Pada Remaja

Menyatakan bahwa hasil penelitian dengan judul tersebut diatas adalah asli karya saya sendiri dan bukan hasil plagiarisme. Semua referensi dan sumber terkait yang dikutip dalam karya ilmiah telah ditulis sesuai kaidah penulisan ilmiah yang berlaku. Dengan ini saya menyatakan untuk menyerahkan hak cipta penelitian kepada Universitas Jenderal Achmad Yani Yogyakarta guna kepentingan ilmiah.

Demikian surat pernyataan ini dibuat dengan sebenar-benarnya tanpa ada paksaan dari pihak manapun. Apabila terdapat kekeliruan atau ditemukan adanya pelanggaran akademik dikemudian hari, maka saya bersedia menerima konsekuensi yang berlaku sesuai ketentuan akademik.

Yogyakarta, 09 Agustus 2024



PSEAFALX16041000

Rofiqoh Fadhliyah

KATA PENGANTAR

Bismillahirrohmanirrohim

Alhamdulillahirabbil'aalamin. Puji syukur kita panjatkan atas kehadiran Allah SWT yang telah memberikan rahmat, hidayah dan karunia-Nya. Shalawat serta salam semoga tercurahkan kepada Nabi Muhammad SAW yang telah membimbing umatnya menuju kebaikan dan semoga kelak kita semua mendapatkan syafaatnya di yaumul akhir, sehingga penulis diberi kelancaran dalam menyusun skripsi untuk memenuhi syarat mendapatkan gelar sarjana dengan judul “Efektivitas Pelatihan *Mindfulness* Untuk Menurunkan Kecenderungan Perilaku *Self-harm* Pada Remaja”.

Penelitian ini disusun untuk memenuhi persyaratan mendapatkan gelar sarjana Program Studi Psikologi Universitas Jenderal Achmad Yani Yogyakarta. Dengan segala kerendahan hati penulis bersyukur kepada Allah SWT yang telah meridhoi setiap langkah penulis, memberikan kesempatan, kesehatan, keselamatan, kemudahan serta kelancaran dalam menyelesaikan tulisan ini. Keberhasilan dalam proses penyusunan penelitian ini, tidak lepas dari bantuan, bimbingan dan dukungan berbagai pihak. Oleh karena itu, dalam kesempatan ini peneliti dengan tulus hati menyampaikan terimakasih kepada:

1. Rektor Universitas Jenderal Achmad yani Yogyakarta Ibu Prof. Dr. rer. nat. apt. Triana Hertiani, S. Si., M. Si.
2. Dekan Fakultas Ekonomi dan Sosial Universitas Jenderal Achmad Yani Yogyakarta Bapak Edhy Tri Cahyono, S. Si., M.M. Beserta Bapak Wakil

Dekan I Bapak Adi Heryadi, S.Psi., M.Psi., Psikolog, dan Wakil Dekan II Bapak David Sulistiyantoro, S.E., M.Acc., Ak.

3. Plh Ketua Program Studi Psikologi Fakultas Ekonomi dan Sosial Universitas Jenderal Achmad Yani Yogyakarta Ibu Arini Mifti Jayanti, S.Psi., M.Psi., Psikolog.
4. Dosen Pembimbing, Ibu Hesty Yuliasari, S.Psi., M.Psi., Psikolog yang telah memberikan kepercayaan, pengalaman, arahan dan bimbingan kepada penulis sehingga dapat menyelesaikan skripsi ini dengan baik dan selesai.
5. Dosen Pembimbing Akademik Ibu Arini Mifti Jayanti, S.Psi., M.Psi., Psikolog yang telah memberikan bimbingan serta arahnya selama proses perkuliahan penulis.
6. Dosen-dosen psikologi, Tenaga Kependidikan, dan semua Pegawai Universitas Jenderal Achmad Yani Yogyakarta yang telah membimbing serta memberikan pengetahuan kepada penulis selama masa perkuliahan, sehingga perkuliahan menjadi masa yang sangat berarti bagi penulis.
7. Seluruh pihak MAN 4 Sleman yang telah mengizinkan penulis untuk melakukan pengambilan data di sekolah tersebut serta membantu selama proses pengambilan data sehingga penulis mampu menyelesaikan penelitian
8. Seluruh pihak SMA Islam 1 Sleman yang telah mengizinkan penulis untuk melakukan pengambilan data awal di sekolah tersebut.
9. Seluruh partisipan yang telah bersedia membantu dan meluangkan waktunya dalam mengikuti serta melakukan alur penelitian ini sampai selesai.

10. Teristimewa penulis ucapkan terima kasih sebesar-besarnya kepada kedua Orang tua serta adik-adik penulis yang telah memberikan kepercayaan kepada penulis untuk melaksanakan kuliah di luar kota, serta selalu mendo'akan, memberi dukungan, semangat dan nasihat kepada penulis dalam menyelesaikan masa pendidikan ini.
11. Kepada keluarga besar penulis, yang memberikan semangat serta dukungan untuk melanjutkan proses perkuliahan ini sampai selesai.
12. Bu Nisa, dan seluruh Staff PKJN RSJMM Bogor yang telah mendukung dan memberikan banyak pembelajaran serta pengalaman selama penulis melaksanakan magang.
13. Aula, Rosi, Saffana, dan Tia, sahabat penulis yang selalu memberikan dukungan serta semangat kepada penulis meskipun tidak berada di kota yang sama.
14. Zuriati, Rinjani dan Nisrin yang telah memberikan dukungan dan support, serta menemani proses penyusunan penelitian ini dari awal.
15. Dani, fauzul, Nabila, Dyah serta Annisa anggota BPI BEMFES 2023 yang telah memberikan dukungan, semangat, saling berbagi tawa serta menghibur satu sama lain.
16. Alfina, Elfrida, Indra dan rekan-rekan lainnya yang telah membantu penulis dalam menyelesaikan proses pengambilan data penelitian ini.
17. Jannah, Amel, Ema, Fatma, Diah, Hernanda, adib dan rekan-rekan penulis lainnya yang selalu memberikan dukungan satu sama lain.

18. Seluruh teman-teman Psikologi angkatan 2020 terutama kelas B yang telah bersama-sama mulai dari awal proses perkuliahan, saling berbagi tawa dan memberikan dukungan satu sama lain.
19. Kepada semua pihak yang turut serta mendo'akan dan membantu secara langsung maupun dari kejauhan yang tidak bisa disebutkan satu persatu penulis mengucapkan terima kasih yang sebesar-besarnya.
20. Terakhir, kepada diri saya sendiri. Rofiqoh Fadhliyah, terima kasih banyak telah berjuang sejauh ini dan memilih untuk tidak menyerah dalam kondisi apapun, terima kasih tetap memilih berusaha walaupun sering kali merasa putus asa atas apa yang belum berhasil serta terima kasih telah menyelesaikan Karya Tulis Ilmiah ini dengan semaksimal mungkin. Terakhir berbahagialah selalu dimanapun berada.

Penulis menyadari sepenuhnya bahwa penulisan skripsi ini masih jauh dari kata sempurna. Oleh karena itu, dengan kerendahan hati penulis menerima segala saran maupun kritik yang sifatnya membangun dari pembaca sehingga didapat hasil yang lebih baik dikemudian hari. Korespondensi dapat ditunjukkan kepada penulis lewat email rofiqohfadhliyah@gmail.com.

Demikian yang dapat penulis sampaikan, semoga proposal penelitian ini dapat memberikan manfaat baik kepada penulis maupun pembaca.

Yogyakarta, 09 Agustus 2024

Rofiqoh Fadhliyah

DAFTAR ISI

HALAMAN PENGESAHAN	ii
HALAMAN PERNYATAAN.....	iii
KATA PENGANTAR.....	iv
DAFTAR ISI.....	viii
DAFTAR TABEL	x
DATAR GAMBAR.....	xi
DAFTAR LAMPIRAN	xii
RINGKASAN	xiii
ABSTRACT.....	ii
BAB I PENDAHULUAN.....	1
A. Latar Belakang Penelitian	1
B. Tujuan Penelitian	12
C. Manfaat Penelitian	13
D. Keaslian Penelitian.....	14
BAB II TINJAUAN PUSTAKA.....	20
A. Landasan Teori.....	20
1. <i>Self-harm</i>	20
2. <i>Mindfulness</i>	31
B. Dinamika Psikologis	42
C. Hipotesis Penelitian	50
BAB III METODE PENELITIAN	51
A. Identifikasi Variabel Penelitian	51
B. Definisi Operasional	51
1. <i>Self-harm</i>	51
2. Pelatihan <i>Mindfulness</i>	52
C. Subjek Penelitian	54
D. Metode Pengumpulan Data.....	54
E. Metode Analisis Data	57
1. Analisis Deskriptif	57
2. Uji Normalitas.....	58

3. Uji Hipotesis.....	59
F. Kredibilitas.....	59
1. Uji Validitas.....	59
2. Uji Reliabilitas	60
3. Validitas Modul	61
G. Rancangan Penelitian.....	61
1. Desain Eksperimen.....	61
2. Prosedur Penelitian.....	64
3. Evaluasi	65
BAB IV PELAKSANAAN DAN HASIL PENELITIAN.....	66
A. Orientasi Kancan dan Persiapan	66
1. Orientasi Kancan	66
2. Persiapan Pelatihan	67
B. Laporan Hasil Penelitian.....	75
C. Hasil Penelitian	76
1. Deskripsi Responden Penelitian.....	76
2. Deskripsi Data Penelitian.....	77
3. Uji Asumsi.....	81
4. Uji Hipotesis.....	82
5. Data Tambahan.....	83
6. Evaluasi	102
D. Pembahasan.....	104
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN	113
A. Kesimpulan	113
B. Saran	113
DAFTAR PUSTAKA.....	115
LAMPIRAN.....	118

DAFTAR TABEL

Tabel 3.1 Kriteria Penilaian Skala.....	56
Tabel 3.2 Blue Print Skala <i>Self-harm</i> Inventory	57
Tabel 3.3 Norma Kategorisasi Kecenderungan <i>Self-harm</i>	58
Tabel 4.1 Blue Print Skala <i>Self-harm</i>	70
Tabel 4.2 Blueprint skala SHI setelah uji coba alat ukur	71
Tabel 4.3 Deskripsi Responden Penelitian Berdasarkan Jenis kelamin	76
Tabel 4.4 Deskripsi data penelitian	77
Tabel 4.5 Rumus dan Norma Kategorisasi.....	78
Tabel 4.6 Persentil Kategorisasi Data <i>Pre-Test</i> dan <i>Post-Test</i>	78
Tabel 4.7 kategorisasi Data Penelitian Dari <i>Pre-Test</i> dan <i>Post-Test</i>	79
Tabel 4.8 Selisih Perubahan Skor <i>Self-harm</i>	80
Tabel 4.9 Hasil Uji Normalitas.....	82
Tabel 4.10 Hasil Uji Hipotesis	83

DATAR GAMBAR

Gambar 2.1 Kerangka berpikir.....	50
Gambar 4.1 Deskripsi latar belakang partisipan melakukan <i>self-harm</i>	84
Gambar 4.2 Grafik Perilaku <i>Self-harm</i> P1	86
Gambar 4.3 Grafik Perilaku <i>Self-harm</i> P2	88
Gambar 4.4 Grafik Perilaku <i>Self-harm</i> P3	91
Gambar 4.5 Grafik perilaku <i>self-harm</i> P4.....	93
Gambar 4.6. Grafik Perilaku <i>Self-harm</i> P5	96
Gambar 4.7 Grafik Perilaku <i>Self-harm</i> P6	98
Gambar 4.8 Grafik Perilaku <i>Self-harm</i> P7	100
Gambar 4.9 Evaluasi Pelatihan	103

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1. Lembar identitas	122
Lampiran 2. Lembar Skala Perilaku self harm.....	124
Lampiran 3. Tabulasi Data Uji Coba.....	127
Lampiran 4. Uji Validitas Self-Harm Inventory	130
Lampiran 5. Uji Reliabilitas	133
Lampiran 6. Tabulasi Data Pre dan Post Test.....	135
Lampiran 7. Kategorisasi	137
Lampiran 8. Uji Normalitas	140
Lampiran 9. Uji Hipotesis	143
Lampiran 10. Lembar Observasi.....	145
Lampiran 11. Lembar Wawancara	148
Lampiran 12. Surat Izin Penelitian.....	150
Lampiran 13. Lembar Informed Consent.....	153
Lampiran 14. Lembar Absensi	162
Lampiran 15. Lembar Dokumentasi	165
Lampiran 16. Jadwal Penelitian	167
Lampiran 17. Kartu Bimbingan Skripsi	169
Lampiran 18. Modul Pelatihan.....	171
Lampiran 19. Hasil Cek Plagiarisme	223