

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

Rofiqoh Fadhliyah¹, Hesty Yuliasari²

RINGKASAN

Masa remaja berada dalam fase penuh konflik, hal ini terjadi karena adanya perubahan fisik, perilaku hingga peran sosial sehingga rentan bagi remaja untuk melakukan tindakan yang dapat merugikan dirinya. Tujuan dalam penelitian ini yaitu untuk mengetahui pengaruh *mindfulness* mengurangi kecenderungan perilaku *self-harm* pada remaja. Metode yang digunakan dalam penelitian ini menggunakan metode eksperimen dengan desain penelitian *one group pretest posttest*. Data yang diperoleh dari hasil kuantitatif eksperimen. Alat ukur pengumpulan data yang digunakan yakni skala *Self-harm Inventory (SHI)* menurut Sansone dan Sansone (2010) yang diterjemahkan oleh Kusumadewi (2019). Pengambilan sampel dalam penelitian ini menggunakan teknik purposive sampling. Partisipan dalam penelitian ini adalah remaja berusia 15-19 tahun. Teknik analisis data yang digunakan yakni uji *Wilcoxon*. Hasil analisis menunjukkan bahwa variabel pelatihan *mindfulness* memiliki pengaruh yang signifikan terhadap penurunan kecenderungan perilaku *self-harm* ($0,046 < 0,05$). Hasil ini menunjukkan bahwa hipotesis dalam penelitian ini diterima, pelatihan *mindfulness* efektif untuk mengurangi kecenderungan perilaku *Self-harm*. Berdasarkan data hasil penelitian yang telah dianalisis maka dapat disimpulkan bahwa implikasi dari penerapan empat teknik pelatihan *mindfulness* yang dilakukan oleh remaja efektif untuk menurunkan kecenderungan perilaku *self-harm* pada remaja.

Kata kunci : *Mindfulness*, perilaku *self-harm*, remaja

¹ Mahasiswa Program Studi (S-1) Psikologi Universitas Jenderal Achmad Yani Yogyakarta

² Dosen Psikologi (S-1) Psikologi Universitas Jenderal Achmad Yani Yogyakarta

THE EFFECTIVENESS OF MINDFULNESS TRAINING TO REDUCE THE TENDENCY OF SELF-HARM BEHAVIOR IN ADOLESCENTS

Rofiqoh Fadhliyah¹, Hesty Yuliasari²

ABSTRACT

Adolescence is in a phase full of conflict, this occurs because of physical changes, behavior to social roles so that it is vulnerable for adolescents to take actions that can harm themselves. The purpose of this study is to determine the effect of mindfulness on reducing the tendency of self-harm behavior in adolescents. The method used in this study uses an experimental method with a one group pretest posttest research design. Data obtained from quantitative experimental results. The data collection measuring instrument used is the Self-harm Inventory (SHI) scale according to Sansone and Sansone (2010) translated by Kusumadewi (2019). Sampling in this study used purposive sampling technique. The data analysis technique used was the Wilcoxon test. The results of the analysis showed that the mindfulness training variable had a significant effect on reducing the tendency of self-harm behavior ($0.046 < 0.05$). These results indicate that the hypothesis in this study is accepted, mindfulness training is effective for reducing the tendency of self-harm behavior. Based on the research data that has been analyzed, it can be concluded that the implications of applying four mindfulness training techniques carried out by adolescents are effective in reducing the tendency of self-harm behavior in adolescents.

Keywords: Mindfulness, self-harm behaviour, adolescents

¹ Mahasiswa Program Studi (S-1) Psikologi Universitas Jenderal Achmad Yani Yogyakarta

² Dosen Psikologi (S-1) Psikologi Universitas Jenderal Achmad Yani Yogyakarta