

## **BAB I**

### **PENDAHULUAN**

#### **A. Latar Belakang Penelitian**

Masa remaja termasuk dalam rentang perkembangan manusia, masa ini dikenal dengan usia peralihan dari masa anak-anak ke masa dewasa. Masa remaja merupakan fase dimana seseorang berada dalam fase penuh konflik, hal ini terjadi karena adanya perubahan fisik, perilaku hingga peran sosial (Hurlock, 2011). Menurut Papalia, Olds dan Feldman (Kosasih, Choiri, Nafilah, Pasya & Sahputra 2023) remaja merupakan masa peralihan antara masa anak-anak dan dewasa yang dimulai dari usia 12 dan berakhir pada usia 19 tahun.

Usia remaja merupakan usia peralihan, dimana pada usia remaja individu berada dalam fase perkembangan anak-anak namun juga memasuki fase perkembangan menuju dewasa, pada masa ini remaja mengalami banyak perubahan sehingga membutuhkan waktu untuk dapat beradaptasi dengan kondisi dirinya. Sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Nasution dan Pakpahan (2021) Remaja dituntut untuk dapat beradaptasi dengan banyak perubahan yang terjadi, yang dapat meningkatkan kondisi emosional atau psikologis seseorang. Perubahan yang terjadi pada usia remaja terjadi secara serentak mulai dari perubahan fisik, psikis, kognitif, sosial, bahasa serta kreatifitasnya. Salah satu bentuk perubahan yang terjadi pada usia remaja yakni individu akan sering mengalami peristiwa yang penuh tekanan, yang terkadang ditandai dengan

konflik, perubahan perasaan, dan masalah hubungan sosial dengan teman sekelas (Islamarida, Tirtana & Devianto 2023).

Menurut Hall (Diananda, 2019) menyebutkan fase remaja merupakan fase penuh dengan konflik dimana hati, pikiran dan tindakan yang dilakukan remaja berada antara kerendahan hati dan kesombongan, kebaikan atau godaan, kesedihan atau kegembiraan. Hall (Diananda, 2019) juga menyebutkan bahwa remaja dideskripsikan sebagai sosok yang menyimpang, pemberontak, penuh dengan konflik serta permasalahan, suka mengikuti trend, dan mementingkan diri sendiri sehingga sering dikenal sebagai sosok yang berperilaku menyimpang. Selain itu, fase remaja juga ditandai dengan timbulnya harga diri yang kuat, memiliki keberanian yang berlebihan, penasaran dengan hal baru sehingga pada fase remaja cenderung melakukan hal-hal baru yang belum pernah dilakukan. Kemampuan seseorang untuk bertindak dan berperilaku berbeda dalam setiap situasi sepanjang proses perkembangan baik pada masa anak-anak, remaja hingga dewasa. Hal ini akan terlihat ketika seseorang mengekspresikan perasaan serta emosi yang dirasakan.

Remaja yang tidak dapat mengekspresikan perasaannya dengan baik mengalami kesulitan dalam menyelesaikan permasalahan yang terjadi. Ketidakmampuan remaja dalam menyelesaikan masalah serta menghadapi masalah menyebabkan munculnya suatu tekanan serta pemicu *Stress* yang menyebabkan munculnya emosi negatif serta efek yang negatif (Suharsono & Anwar, 2020). Emosi negatif merupakan reaksi dari perasaan yang tidak

menyenangkan dan mengganggu yang biasanya ditunjukkan dengan bentuk ketidaksukaan seseorang terhadap sesuatu seperti marah, kesal, sedih, merasa bersalah yang berlebihan yang dapat menyebabkan gangguan suasana hati yang berkelanjutan, perasaan cemas berlebih, *Stress*, bahkan depresi (Haq, Apriliya & Respati, 2022).

*Stress* yang muncul sebagai bagian dari emosi negatif dapat membuat remaja berada dalam kondisi yang dinamis dengan mengalami suatu tekanan atau tuntutan yang melebihi dari kapasitas dirinya (Suharsono & Anwar, 2020). *Stress* yang tidak terkendali akan mengarah pada emosi negatif sehingga dapat memicu seseorang untuk melakukan perilaku yang dapat merugikan diri sendiri seperti melukai diri sendiri, mengonsumsi narkoba, alkohol, penyimpangan sosial serta perilaku menyimpang lainnya yang dapat merugikan remaja (Bau, Kardi & Abudi, 2022).

Cara mengurangi *Stress* yang tepat pada remaja yaitu dengan mengungkapkan kemarahan dengan kata-kata daripada tindakan negatif, mengatasi situasi sulit atau berbahaya dengan tenang, dan menangani situasi yang sedih dengan cara yang tepat. Sehingga, remaja dapat menunjukkan perasaan, kesukaan, kasih sayang, dan cinta terhadap dirinya serta orang lain (Diananda, 2019). Namun remaja yang mampu untuk melepas *Stress* secara tepat akan membutuhkan waktu, dukungan lingkungan, dan respon orang terdekat, seperti orangtua, keluarga ataupun teman sebaya. Karenaa demikian remaja melakukan cara yang bertolak belakang dengan yang seharusnya dilakukan, dan cara yang dipilih oleh remaja dalam

mengekspresikan emosi negatifnya cenderung dengan melakukan coping *Stress* yang maladaptif yakni dengan cara melukai diri.

Perilaku yang dapat merugikan serta melukai diri sendiri dikenal sebagai perilaku *self-harm*. *Self-harm* merupakan suatu cara untuk mengatasi tekanan emosional atau rasa sakit dengan menyakiti dan merugikan diri sendiri tanpa bermaksud untuk melakukan bunuh diri (Thesalonika & Apsari, 2022). *Self-harm* merupakan salah satu cara yang dilakukan untuk mengekspresikan sebuah perasaan atau emosi negatif kepada orang lain yang tidak bisa dikomunikasikan sehingga perasaan atau emosi negatif tersebut diungkapkan dengan melukai atau menyakiti diri sendiri (Asyafina & Salam, 2022). Tindakan *self-harm* yang paling umum dilakukan di kalangan remaja yakni Mengiris atau menyayat kulit menggunakan silet atau benda tajam lainnya. Perilaku ini biasanya disebut self-cutting. Selain itu, beberapa tindakan *self-harm* lainnya termasuk membakar diri sendiri, memukul diri sendiri, mengorek bekas luka, menjambak rambut, dan makan zat-zat yang beracun (Thesalonika & Apsari, 2022).

Berdasarkan hasil Survei kesehatan mental nasional pertama yang mengukur jumlah kasus gangguan mental melalui *survey National Adolescent Mental Health Survey (I-NAMHS)* menyebutkan satu dari tiga remaja Indonesia mengalami gangguan mental, dan satu dari dua puluh di antara mereka mengalami gangguan mental dalam 12 bulan terakhir, Angka

tersebut setara dengan 15,5 juta dan 2,45 juta pada remaja berusia 10 hingga 17 tahun di Indonesia (Zulfikar, 2024).

Menurut Pembajun Setyaningastutie, kepala Dinkes DIY, Sleman adalah tempat yang paling banyak mengalami gangguan perkembangan mental pada anak dan remaja. Sekitar 1.000 kasus muncul di daerah ini pada tahun 2022. Sleman berada pada posisi tertinggi dengan jumlah kasus gangguan jiwa berat sebanyak 2.000 kasus, disusul oleh Bantul, Kulonprogo, Kota Jogja, dan Gunungkidul (Herawati, 2023). Provinsi DIY, juga dikenal sebagai Kota Pelajar yang memiliki banyak siswa. Oleh karena itu, kesejahteraan dan kesehatan remaja telah harusnya menjadi subjek diskusi yang penting dalam permasalahan remaja di DIY. Namun faktanya, remaja DIY masih banyak yang memiliki gangguan jiwa dan tingkat kesehatan mental yang rendah (Yuliasari & Pusvitasari, 2023).

Lebih dari 45% remaja Indonesia pernah melakukan tindakan melukai diri sendiri dan seluruh responden dalam penelitian ini mengatakan bahwa mereka pernah menyakiti diri (Paramita, Faradiba & Mustofa, 2020). Namun, data dari Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) 2018, penelitian kesehatan dasar, menunjukkan bahwa gangguan mental emosional dengan gejala kecemasan dan depresi pada usia 15 tahun keatas mencapai 6,1% dari seluruh populasi Indonesia, atau setara dengan 11 juta orang (Rokom, 2021).

Sebuah penelitian yang dilakukan oleh Divisi Psikiatri Anak dan Remaja di Fakultas Kesehatan Universitas Indonesia (Tahun 2021)

bertujuan untuk mengidentifikasi tingkat keresahan mental yang dialami oleh remaja di usia 16 hingga 24 tahun di Indonesia. Sebanyak 95,4 persen responden menyatakan bahwa mereka pernah mengalami gejala kecemasan (*anxiety*), dan 88,4 persen menyatakan bahwa mereka mengalami gejala depresi saat menghadapi masalah di usia ini. Selain itu, 96,4 persen responden menyatakan bahwa mereka tidak tahu cara mengatasi stres karena masalah yang sering mereka alami sehingga ketika menghadapi permasalahan remaja cenderung mencari alternatif yang instan dengan cara melukai diri (Arafah, 2023).

Beberapa penelitian sebelumnya juga menyebutkan tentang *self-harm* pada remaja, ditemukan bahwa responden melakukan tindakan melukai diri setidaknya sekali sebulan dengan menggores kulit pergelangan tangan dan mencabut bulu rambut saat mereka merasa cemas (Suprayanti, Nauli & Indriati, 2021). Selain itu, Hasil survei dari I-NAMHS juga mengidentifikasi faktor risiko dan pelindung yang berhubungan dengan gangguan mental remaja, seperti perundungan, sekolah dan pendidikan, perilaku seks, penggunaan zat, hubungan teman sebaya dan keluarga, trauma masa kecil, dan penggunaan layanan kesehatan (Gloriobarus, 2022).

Berdasarkan observasi yang dilakukan peneliti, sebagian remaja yang melakukan *self-harm* merasa dirinya tidak cukup, overthinking, kesepian, permasalahan keluarga, tuntutan lingkungan serta masih banyak lagi. Dibuktikan pada saat remaja berada dalam permasalahan, remaja kebingungan untuk menemukan jalan keluar serta meminta bantuan dari

orang terdekat karena dianggap permasalahan yang sedang dihadapinya sepele, hal ini yang membuat remaja mencari tempat lain untuk bergantung.

Kemudian dari hasil wawancara yang dilakukan dapat ditarik kesimpulan bahwa perilaku *self-harm* muncul ketika remaja sudah tidak sanggup menahan serta mengekspresikan apa yang sedang dirasakan sehingga memilih untuk melakukan perilaku *self-harm*. Remaja yang melakukan perilaku *self-harm* merasa lega telah melampiaskan perasaannya tanpa menyakiti orang lain. Sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Islamarida, Tirtana dan Devianto (2023) remaja merupakan masa dimana individu mencari jati dirinya dalam kondisi apapun, perilaku *self-harm* yang dilakukan di usia remaja merupakan salah satu bentuk pengalihan atau koping *Stress* yang bertujuan untuk mengatasi masalah psikologis.

*Self-harm* bukanlah fenomena baru yang terjadi dikalangan masyarakat terutama remaja, terdapat banyak faktor yang mempengaruhinya. Salah satu faktor yang mempengaruhi perilaku *self-harm* pada remaja yakni konsep diri. konsep diri merupakan pandangan atau keyakinan seseorang tentang diri mereka sendiri, termasuk kelebihan dan kekurangan mereka, juga berkontribusi pada perilaku kenakalan remaja ditunjukkan. Konsep diri pada remaja terbentuk dari bagaimana seseorang melihat dirinya sendiri, sifat-sifatnya, dan tingkah lakunya, serta pengalaman dan kinerjanya dengan lingkungannya (Diananda, 2019). Menurut Arifin, Seotikno dan Dewi (2021) menyatakan bahwa semakin positif konsep diri remaja, semakin rendah kecenderungan untuk

berperilaku melukai diri. Sebaliknya, semakin negatif konsep diri remaja, semakin tinggi kecenderungan untuk berperilaku melukai diri.

Menurut Anderson dan Romas (Epivani & Soetjningsih, 2023) terdapat beberapa faktor-faktor yang mempengaruhi individu dalam melakukan *self-harm* yakni kesepian, kematangan emosi, konsep diri, usia, keluarga, kepribadian, serta kecerdasan emosional. Menurut Thesalonika dan Apsari (2022) individu yang melakukan perilaku *self-harm* cenderung memiliki kecerdasan emosi yang rendah, hal ini terjadi karena remaja memiliki kemampuan yang buruk dalam mengendalikan serta meregulasi emosi.

Remaja yang kurang dapat mengelola dan mengendalikan emosi dengan baik akan kesulitan dalam mengenali permasalahan serta perubahan emosi yang dirasakan akan kesulitan dalam mengelola emosi. Pengelolaan emosi yang buruk cenderung mengarahkan remaja pada perilaku negatif, dan salah satu faktor yang dapat mempengaruhi kemampuan mengelola serta kecerdasan emosi adalah *mindfulness*. Pernyataan ini didukung oleh penelitian yang dilakukan oleh (Rizwari, Wiswanti, & Pramita 2023) *Mindfulness* dapat membantu seseorang dalam mengelola emosi mereka dan meningkatkan toleransi mereka terhadap emosi negatif. Proses *mindfulness* dilakukan untuk memberikan ketenangan dan dapat memberikan rasa penerimaan terhadap kondisi yang sedang dihadapi, sehingga hal ini dapat mempengaruhi seseorang dalam mengelola emosi serta perasaan yang sedang dirasakan.

Sejalan dengan pendapat Way, Creswell, Eisenberger dan Lieberman (Fourianalistyawati & Listiyandini, 2017) menyebutkan bahwa beberapa penelitian di Amerika telah menunjukkan bahwa individu yang berada dalam tekanan, *Stress*, atau yang mengalami gejala depresi cenderung memiliki tingkat *mindfulness* yang rendah. Sebab terdapat perbedaan aktivitas neural antara mereka yang berada dalam tekanan dengan mereka yang memiliki tingkatan *mindfulness* yang tinggi. Dari berbagai bentuk intervensi yang dapat diberikan untuk mengurangi perilaku *self-harm*, salah satu diantaranya adalah *mindfulness*.

*Mindfulness* merupakan salah satu alternatif yang dapat dilakukan untuk mengurangi penderitaan atau permasalahan dalam kehidupan remaja. *Mindfulness* adalah kekuatan internal yang sudah ada dalam diri kita untuk mampu menyesuaikan diri dalam mengatasi stres, emosi, penderitaan, dan sakit (Sari & Yulianti, 2017). Konsep *mindfulness* sebenarnya lebih mengarah pada meditasi, dimana dalam konsep *mindfulness* individu diajarkan untuk menjadi sadar akan kondisi diri dengan mengamati dan tidak menghakimi permasalahan.

Menurut (Sari & Munawaroh, 2022) *mindfulness* memiliki 3 aspek yakni kesadaran, pengalaman masa kini, serta sikap seseorang menerima. Sedangkan menurut Baer, Smith, Lykins, Button, Krietemeyer, Sauer, Walsh, Duggan, dan Williams (Tambunan & Prasetya, 2022) adalah pengamatan (*observing*), penjelasan (*Describing*), bertindak dengan kesadaran (*acting with awareness*), tidak menghakimi apa yang dirasakan

(*non judging of inner experience*) dan tidak menanggapi apa yang dirasakan (*non judging of inner experience*). Serta terdapat 2 faktor yang mempengaruhi *mindfulness* yakni rumination (reaksi dari segala perasaan) seringkali individu merenungkan permasalahan dengan cara bereaksi, mengkritik serta menilai segala sesuatu hal dengan buruk dan *mindlessness* (sikap yang terjebak dalam pikiran) adalah kondisi atensi yang membuat seseorang larut dalam lamunan sehingga sering merespon secara otomatis tanpa memikirkan dampak dari perbuatannya terhadap masa depan.

Komponen utama dalam *mindfulness* adalah kesadaran (*awareness*) dan penerimaan (*acceptance*) (Sutanto & Immanuela, 2022). Maka dengan menerapkan *mindfulness* pada kehidupan sehari-hari, individu dapat menikmati setiap waktunya dengan fokus pada apa yang terjadi hari ini. Hal ini diperkuat dengan adanya penelitian sebelumnya yang menunjukkan bahwa penerapan *mindfulness* tidak hanya berfokus pada apa yang terjadi saat ini, tetapi juga pada segala sesuatu yang terjadi baik secara sengaja maupun tidak sengaja tanpa memberikan penghakiman pada pengalaman terdahulu individu (Fadhliyah, Alifah, Alifah, Rormatunnisa & Syah 2023).

Individu yang memiliki *mindfulness* yang rendah cenderung melakukan *self-harm* sebagai alternatif yang dapat mengalihkan rasa sakit yang dirasakan, sehingga berdasarkan kondisi tersebut perlu adanya cara yang dapat dilakukan untuk meningkatkan *mindfulness*. Sesuai dengan penelitian yang dilakukan oleh Rizwari, Wiswanti, dan Pramita (2023) bahwa individu yang memiliki trait *mindfulness* yang rendah cenderung

melakukan perilaku *self-harm*. Untuk menurunkan perilaku *self-harm*, individu perlu untuk meningkatkan keterampilan terkait *mindfulness*. Maka seharusnya remaja perlu diberikan pelatihan serta keterampilan untuk meningkatkan *mindfulness*nya agar bisa mengurangi kecenderungan perilaku self harm pada remaja.

*Mindfulness* bisa berbentuk pelatihan. Terdapat banyak bentuk pelatihan *mindfulness* yang bisa digunakan untuk meningkatkan *mindfulness*. Penelitian terdahulu yang dilakukan oleh Ameliana, Setianingsih, dan Respati (2023) menggunakan teknik intervensi mindful breathing, hasil yang diperoleh intervensi mindful breathing efektif untuk menurunkan kecemasan akademik pada remaja.

Pada penelitian ini akan menggunakan teknik *mindfulness* dari teori Erford (2016) yang terdiri dari empat tahapan yakni, *visual imagery*, *deep breathing*, *Progressive Muscle Relaxation Training (PMRT)* dan *self talk*. Meningkatkan *mindfulness* berdampak pada rasa kepedulian terhadap diri, penerimaan diri, serta pengelolaan emosi. Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan Rizwari, Wiswanti, dan Pramita (2023) *mindfulness* berdampak kepada perubahan serta perbaikan dalam diri individu, dengan begitu penerapan *mindfulness* dapat mengurangi perilaku *self-harm*.

Pendapat tersebut juga didukung oleh penelitian yang dilakukan savitri dan listiyanindi (Sutanto & Immanuela, 2022) ditunjukkan bahwa remaja yang mindful akan memiliki penerimaan diri yang baik, memiliki hubungan yang positif dengan orang lain, mandiri, dapat mengendalikan

responnya terhadap lingkungan dengan baik, memiliki tujuan hidup yang jelas, serta mengalami kemajuan dalam hidupnya. Dengan demikian *mindfulness* dapat menghindari remaja dari perilaku menyakiti diri maupun perundungan. Bahkan *mindfulness* membantu remaja dalam meningkatkan kesejahteraan psikologis serta emosionalnya.

Dampak dari setiap aspek pada *mindfulness* bertujuan untuk mempengaruhi aspek dari self-harm. Aspek *mindfulness* mulai dari aspek intensi, atensi dan sikap itu saling berkaitan dengan teknik yang diterapkan dari *mindfulness* dalam penelitian ini. Teknik yang diterapkan dalam pelatihan *mindfulness* juga bertujuan untuk mempengaruhi aspek-aspek dari self-harm.

Dari fenomena yang terjadi diatas penting bagi remaja memegang konsep *mindfulness* pada dirinya. Sehingga, remaja dapat beradaptasi dan menyelesaikan tugas perkembangannya dengan optimal. Maka dari itu hal ini perlu untuk diteliti apakah terdapat dampak dari pelatihan *mindfulness* untuk menurunkan kecenderungan perilaku *self-harm* pada remaja.

## **B. Tujuan Penelitian**

Tujuan dalam penelitian ini adalah untuk menguji efektivitas dari pelatihan *mindfulness* dalam menurunkan kecenderungan perilaku *self-harm* pada remaja.

## C. Manfaat Penelitian

### 1. Manfaat Teoritis

- a. penelitian ini hendaknya berguna bagi sumbangsih data baru dan berarti untuk ilmu pengetahuan serta memperkaya hasil penelitian khususnya dalam psikologi klinis serta psikologi perkembangan sehingga membawa pertumbuhan dalam ilmu psikologi.
- b. penelitian ini juga diharapkan akan memperluas wawasan dan informasi bagi pembaca terkait efektifitas pelatihan *mindfulness* untuk menurunkan kecenderungan perilaku *self-harm*.

### 2. Manfaat Praktis

#### a. Bagi Subjek Penelitian

Penelitian yang dilakukan diharapkan dapat memberikan informasi serta pemahaman yang jelas mengenai dampak pelatihan *mindfulness* dalam menurunkan kecenderungan perilaku *self-harm* bagi remaja.

#### b. Bagi Peneliti Selanjutnya

Manfaat dalam penelitian ini diharapkan dapat dijadikan sebagai referensi atau tambahan informasi mengenai penelitian yang selanjutnya, sehingga peneliti selanjutnya dapat mengembangkan kembali penelitian terkait pelatihan *mindfulness* dan kecenderungan perilaku *self-harm* dengan mempertimbangkan faktor-faktor lainnya.

c. Bagi masyarakat

Memberikan informasi kepada masyarakat untuk dapat menjaga kondisi psikologisnya dengan cara meningkatkan kondisi mindful serta dapat fokus dengan menerima kondisi diri dengan apa yang terjadi di hari ini. Teknik *mindfulness* juga dapat diterapkan bukan hanya pada remaja namun juga pada dewasa hingga lansia yang untuk mengelola emosi diri dengan tenang dalam kehidupan sehari-hari

**D. Keaslian Penelitian**

Keaslian dalam penelitian ini merujuk pada penelitian terdahulu, yaitu Penelitian sebelumnya tentang *mindfulness* yang dilakukan oleh Sutanto dan Immanuela (2022) dengan judul penelitian “Mengenal *mindfulness* Bagi Siswa SMA”. Penelitian ini dilakukan dengan tujuan untuk meningkatkan kemampuan siswa untuk melakukan intervensi secara individual melalui praktik dan pelatihan *mindfulness*. Pelatihan *mindfulness* ini diberikan kepada siswa SMA Athalia dalam bentuk webinar yang memberikan informasi, nasehat serta praktek cara menerapkan *mindfulness* dalam kehidupan sehari-hari. Subjek pada penelitian ini sebanyak 25 orang. pelatihan dilakukan dalam 2 sesi, sesi pengenalan dan pelatihan dengan durasi 45 menit persesi. Adapun teori yang digunakan yaitu teori *mindfulness* dari Kabat-Zinn. Hasil yang diperoleh dari penelitian ini yakni terdapat pengaruh positif dari menerapkan pola hidup yang mindful, sehingga dapat membantu proses pengembangan diri terhadap

pembelajaran baru serta perspektif yang berbeda dari setiap kejadian yang dialami siswa.

Ariyanti dan Ridfah (2023) dengan judul penelitian “Pengaruh Pelatihan *Mindfulness* Terhadap Penurunan Stres Dalam Pembelajaran Daring/Online Di Masa Pandemi Covid-19 Pada Siswa Kelas XI SMAN 1 Polewali” dengan metode penelitian kuasi eksperimen. Pengambilan sampel menggunakan teknik purposive sampling yang terdiri dari 53 subjek siswa kelas XI di SMAN 1 Polewali. Alat ukur yang digunakan yaitu skala *Stress* yang terdiri dari 20 item yang disusun oleh Imamah (2018) berdasarkan empat gejala *Stress* yaitu gejala fisiologis, gejala emosional, gejala perilaku dan gejala kognitif. Berdasarkan hal tersebut, penelitian ini telah membuktikan bahwa *mindfulness* memiliki pengaruh dalam menurunkan tingkat *Stress* dalam pembelajaran secara langsung pada siswa kelas XI di SMAN 1 Polewali.

Lesmana (2023) dengan judul penelitian “Menjaga Kesehatan Mental Siswa SMA melalui Meditasi Berbasis *Mindfulness*” menggunakan metode penelitian kuantitatif. Subjek dalam penelitian adalah siswa SMA Atisa Dipamkara yang duduk di kelas 10 dan 11 berjumlah 92 subjek. Desain yang digunakan adalah penelitian eksperimental kuasi one group pretest posttest design, alat ukur yang digunakan adalah skala *mindfulness* dari teori Brown dan Ryan yakni *Mindfulness Attention Awareness Scale (MAAS)* terdiri atas 15 butir aitem yang telah diadaptasi dan diterjemahkan ke dalam Bahasa Indonesia, skala

MAAS digunakan untuk mengukur trait *mindfulness*. Hasil dari penelitian ini membuktikan bahwa meditasi berbasis *mindfulness* dapat meningkatkan *mindfulness* pada siswa SMA, hal ini terlihat dari hasil perbedaan yang signifikan antara sebelum dan sesudah pelatihan.

Ameliana, Setianingsih dan Respati (2023) dengan judul penelitian “Intervensi Mindful Breathing Untuk Menurunkan Kecemasan pada remaja Sekolah Menengah Atas Kelas X” tujuan penelitian ini untuk mengetahui seberapa efektif penggunaan teknik *mindfulness* breathing untuk membantu mengurangi kecemasan akademik siswa. Metode penelitian yang digunakan yakni penelitian eksperimen dengan desain *One Group Pretest-Posttest*. Subjek penelitian ini dipilih dengan teknik sampling insidental yakni siswa kelas X SMA Negeri 6 Semarang yang merupakan siswa didik yang diampu peneliti berjumlah 36 siswa. Pengumpulan data dalam penelitian ini menggunakan skala kecemasan akademik dan skala *mindfulness*. Hasil dari penelitian ini membuktikan bahwa intervensi *mindfulness* dengan teknik breathing efektif untuk menurunkan tingkat kecemasan akademik pada remaja.

Penelitian sebelumnya tentang *Self-harm* dilakukan oleh Yulianan, Abdullah dan Juwarningsih (2023) dengan judul penelitian “Cognitive Behavior Therapy dengan Teknik Rekonstruksi Kognitif Untuk Mengurangi Perilaku *Self-harm* Peserta Didik Di SMAN 2 Tarakan” Penelitian ini bertujuan untuk menemukan variasi dari teknik rekonstruksi kognitif Cognitive Behavior Therapy yang membantu pasien mengubah

pikiran, keyakinan, dan emosi negatifnya serta mengurangi perilaku *self-harm*. Penelitian ini dilakukan dengan metode penelitian kualitatif, pengumpulan data dilakukan dengan wawancara serta observasi. Pengambilan sampel diambil dengan teknik purposive sampling dengan menentukan kriteria yakni remaja berusia 14-19 tahun, menarik diri dari lingkungan sekitarnya, merupakan pelaku *self-harm* dalam 1 tahun terakhir. Hasil dalam penelitian ini menunjukkan bahwa Cognitive Behavior Therapy dapat mengurangi perilaku *self-harm* pada subjek.

Suprayanti, Nauli dan Indriati (2021) dengan judul penelitian “Gambaran Perilaku Self Injury dan Resiko Bunuh Diri Pada Mahasiswa” penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif dengan metode deskriptif analitik. Pengambilan sampel dilakukan dengan teknik quota random Sampling. Subjek penelitiannya mahasiswa Universitas Riau dengan jumlah 392 responden. Alat ukur dalam penelitian ini merupakan skala *Self-harm* Inventory (SHI) oleh Sansone (1998) dan Scale of Suicidal Ideation oleh Beck, et al (1979). Hasil penelitian menyebutkan bahwa sedikit dari mahasiswa Universitas Riau yang memiliki resiko bunuh diri serta melukai diri.

Widyawati dan Kurniawan (2021) dengan judul penelitian “Pengaruh Paparan Media Sosial terhadap Perilaku *Self-harm* pada Pengguna Media Sosial Emerging Adulthood” penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif. Subjek penelitian ini berjumlah 227 subjek, subjek tentukan dengan teknik purposive sampling dengan kriteria pengguna aktif

sosial media, pernah melakukan *self-harm*, berusia 18-25 tahun. Alat ukur yang digunakan dalam penelitian ini menggunakan *self-harm* yang disusun sendiri oleh peneliti dengan hasil koefisien reliabilitas cronbach alpha ( $\alpha=0.922$ ). hasil dari penelitian ini membuktikan bahwa perilaku *self-harm* dapat para usia emerging adulthood dapat dipengaruhi oleh paparan sosial media.

Berdasarkan penelitian-penelitian yang telah dilakukan sebelumnya, peneliti tidak menemukan kesamaan dengan penelitian sebelumnya. Perbedaan dengan penelitian sebelumnya, diantaranya:

1. Keaslian Topik

Pada beberapa penelitian terdahulu, banyak penelitian yang perbedaan diantaranya pada variabel bebas yang digunakan berbeda dengan peneliti, seperti pada penelitian yang dilakukan oleh Yulianan, Siring dan Juwarningsih (2023) variabel bebas yang digunakan yaitu Cognitive Behavior Therapy, sedangkan dalam penelitian ini menggunakan pelatihan *mindfulness*. Jadi beberapa penelitian variabel tergantung (perilaku *self-harm*) tidak dikaitkan dengan pelatihan *mindfulness* sebagai variabel bebasnya.

2. Keaslian Teori

Pada variabel tergantung dalam penelitian ini menggunakan teori *self-harm* dari Sansone dan Sansone, Sedangkan teori sebelumnya yang dilakukan oleh Widyawati dan Kurniawan (2021) menggunakan teori dari Klonsky dan Gleen. kemudian untuk variabel bebas dalam

penelitian ini menggunakan teori *mindfulness* dari Erford sedangkan penelitian sebelumnya yang dilakukan oleh Lesmana (2023) menggunakan teori Brown dan Ryan.

### 3. Keaslian Alat Ukur

Alat ukur dalam penelitian ini berbeda dengan alat ukur yang digunakan dalam penelitian sebelumnya, dimana pada penelitian ini menggunakan *Self-harm Inventory* (SHI) dari Sansone & Sansone sebagai alat ukurnya, sedangkan penelitian sebelumnya yang dilakukan oleh Widyawati dan Kurniawan (2021) menggunakan skala *self-harm* yang disusun sendiri dari teori Klonsky dan Gleen.

### 4. Keaslian Subjek

Penelitian ini menggunakan Remaja yang bersekolah di Sekolah Menengah Atas (SMA) sebagai subjek penelitian ini, sedangkan penelitian sebelumnya menggunakan subjek yang berbeda-beda seperti penelitian yang dilakukan Suprayanti, Nauli dan Indriati (2021) memakai subjek mahasiswa ataupun pada penelitian yang dilakukan oleh Widyawati dan Kurniawan (2021) menggunakan subjek pengguna media sosial.

Berdasarkan penjelasan diatas, dapat disimpulkan bahwa penelitian ini murni dan asli yang akan dilakukan oleh peneliti dari segi topik serta subjek yang digunakan. karenaaa mengangkat topik *mindfulness* dan *self-harm*, peneliti berharap penelitian ini dapat digunakan oleh orang-orang yang membutuhkannya untuk mengembangkan pengetahuan di bidangnya.