

BAB IV

PELAKSANAAN DAN HASIL PENELITIAN

A. Orientasi Kancan dan Persiapan

1. Orientasi Kancan

Penelitian ini mulai dilakukan pada tanggal 27 Mei sampai 26 Juni 2024 peneliti melakukan pengambilan data disalah satu daerah di Yogyakarta berlokasi di MAN 4 Sleman. Pemilihan lokasi penelitian menyesuaikan dengan gambaran secara singkat kesesuaian karakteristik subjek serta partisipan yang berkaitan dengan penelitian yang akan dilaksanakan. Penelitian ini akan dilaksanakan dalam empat tahapan dan berlangsung selama kurang lebih dalam sebulan.

Pelaksanaan pelatihan dilakukan di MAN 4 Sleman secara offline dikarenakan subjek penelitian merupakan siswa yang bersekolah di MAN 4 Sleman sehingga memudahkan subjek untuk datang, selain itu juga hal ini dilakukan dengan adanya pertimbangan agar partisipan dapat mengikuti seluruh rangkaian pelatihan yang akan dilaksanakan tanpa adanya gangguan serta sebagai usaha untuk mengontrol variabel lain diluar pelatihan.

Pelaksanaan pelatihan dilakukan dalam dua kali pertemuan yang dilaksanakan secara offline dalam waktu yang berbeda. Adanya pembagian pelaksanaan pelatihan yang dilakukan dalam dua kali pertemuan dengan waktu yang berbeda bertujuan untuk memaksimalkan praktek yang sudah dipelajari subjek sebelum

melanjutkan praktek dengan teknik lainnya. Selain itu pelatihan ini diharapkan dapat membantu remaja untuk memiliki kemampuan serta pemahaman dalam mengelola serta mengekspresikan apa yang dirasakannya sehingga dapat mengekspresikan emosi yang dirasakan di kemudian hari ketika sedang menghadapi kesulitan.

2. Persiapan Pelatihan

Pada tahapan ini peneliti melakukan seluruh persiapan sebelum melakukan penelitian, tahapan-tahapan sebagai berikut:

a. Persiapan Administrasi

Pada penelitian ini peneliti memerlukan surat izin penelitian dari instansi dengan Nomor Surat B/166/FES/IV/2024 karena pengambilan data berlangsung secara offline dan pihak instansi memerlukan surat izin penelitian dari instansi peneliti, setelahnya peneliti memperoleh surat keterangan dari sekolah dengan Nomor Surat 615/Ma.12.04.4/PP.06/06/2024. Selain izin instansi, pada lembar pretest peneliti juga memberikan kalimat pernyataan kesediaan subjek sebelum mengisi kuesioner sebagai bentuk persetujuan diri subjek untuk terlibat dalam penelitian ini. Peneliti juga memberikan Informed consent kepada subjek yang bersedia mengikuti pelatihan sampai dengan selesai.

Peneliti mempersiapkan izin peminjaman ruangan kelas di MAN 4 Sleman sebagai tempat pelatihan *Mindfulness* dalam pengambilan data pada subjek yang telah ditentukan berdasarkan

tingkat kategorisasi kecenderungan perilaku *self-harm* yang sedang serta tinggi. Selain itu peneliti juga mempersiapkan lembar Informed consent, lembar *assessment* tambahan, lembar observasi, lembar absensi serta lembar kerja yang digunakan sebagai bentuk pengimplementasian dari teknik *mindfulness* yang sudah dipelajari.

b. Persiapan Rancangan Modul

Tahapan ini peneliti mempersiapkan modul pelatihan *mindfulness* yang akan digunakan sebagai pedoman dalam penelitian. Rancangan modul *mindfulness* yang dibuat dalam penelitian ini modifikasi berdasarkan dari teori *mindfulness* milik Erford dengan 4 teknik *mindfulness*. Selama penyusunan modul penulis berdiskusi dengan pembimbing serta seorang psikolog klinis yang juga menjadi fasilitator dalam pelatihan ini. Selain itu, modul *mindfulness* ini telah mendapatkan *review* dari *Expert Judgement* yang ahli dibidang klinis serta memiliki pengalaman dalam bidang pelatihan.

Adapun hasil dari penilaian *Expert Judgement* yang telah dilakukan dengan melakukan perbaikan berupa penambahan waktu pada setiap sesi teknik *mindfulness* yang awalnya dari 20 menit waktu yang dibutuhkan selama sesi berlangsung diganti menjadi 30 menit tiap sesi teknik *mindfulness*nya. Kemudian, Penambahan bentuk aktivitas pada pertemuan 1 sesi 1,

Menjelaskan secara rinci prosedur pada pertemuan 1 sesi 2 mengenai bentuk sharing dan diskusi yang akan dilakukan selama pelatihan. Terakhir, perbaikan pada bagian lembar kerja yang perlu dipastikan dan dilampirkan pada tiap sesinya.

c. Persiapan Alat Ukur *Self-harm* Inventory (SHI)

Skala *self-harm* dalam penelitian ini menggunakan skala Kusumadewi, Yoga, Sumarni dan Ismanto (2019) versi indonesia yang diterjemahkan dari alat ukur Sansone dan Sansone (2010) yang dirancang berdasarkan aspek dan teori dari sansone (1998). Terdapat 22 total aitem pertanyaan dalam skala SHI yang terdiri aitem pertanyaan yang sesuai dan mengarah pada aspeknya (favorable) dengan aitem pertanyaan yang bertolak belakang dengan aspeknya (unfavorable).

Responden dari penelitian ini akan diminta untuk menentukan salah satu jawaban dari 5 pilihan jawaban yang disediakan, yaitu Hampir Selalu (HSL) mendapatkan skor 5, Sangat Sering (SS) mendapatkan skor 4, Kadang-kadang (KD) mendapatkan skor 3, Sangat Jarang mendapatkan skor 2, Hampir Tidak Pernah (HTP) mendapatkan skor 1.

Tabel 4.1 Blue Print Skala *Self-harm*

Aspek	Butir	Jumlah
	Favorable Nomor Aitem	
1 Perilaku menyakiti diri sendiri secara langsung (ringan)	2, 4, 6, 8, 19	5
2 Perilaku menyakiti diri sendiri secara langsung (berat)	1, 3, 5, 18	4
3 Perilaku menyakiti diri sendiri secara tidak langsung	9, 10, 14, 21	4
4 Perilaku beresiko	7, 11, 13, 15, 16, 22	6
5 Kognisi	12, 17, 20	3
Total		22

d. Uji Coba Alat Ukur Penelitian

Skala yang digunakan dalam penelitian ini adalah skala SHI dari Sansone (2010) yang diterjemahkan oleh Kusumadewi, Yoga, Sumarni, dan Ismanto (2019) digunakan sebagai pengukuran yang sama saat pretest dan juga posttest. Aitem-aitem yang digunakan saat penelitian dibuat berdasarkan hasil dari uji coba alat ukur. Subjek yang digunakan dalam uji coba juga berbeda dengan subjek penelitian, namun subjek uji coba memiliki kriteria yang sama dengan subjek yang akan menjadi partisipan dalam penelitian.

Setelah dilakukan uji coba terpakai aitem yang akan digunakan terdapat 18 aitem yang bisa digunakan dalam penelitian ini, 18 aitem tersebut diantaranya item nomor 1, 2, 3, 4, 5, 7, 8, 9, 10, 12, 13, 14, 15, 18, 19, 20, 21, 22. Dalam analisis validasi

korelasi rit nilai corrected item-total correlation nya (rit) aitem yang bisa digunakan tersebut bergerak dengan nilai mulai dari 0,315 sampai 0,761. Nilai koefisien reliabilitas yang diperoleh dari hasil uji coba yang dilakukan sebesar (α Cronbach =0,893) berdasarkan nilai tersebut maka item-item yang digunakan telah dikatakan valid dan reliabel. Keseluruhan item dalam skala *Self-harm* ini dapat digunakan karenaaa telah memenuhi syarat valid dan reliabel.

Berikut adalah tabel *blueprint* skala *Self-harm* Inventory setelah dilakukannya uji coba alat ukur;

Tabel 4.2 Blueprint skala SHI setelah uji coba alat ukur

Aspek	Butir Favorable	Jumlah
	Nomor Aitem	
1 Perilaku menyakiti diri sendiri secara langsung (ringan)	2, 4, 8, 19	4
2 Perilaku menyakiti diri sendiri secara langsung (berat)	1, 3, 5, 18	4
3 Perilaku menyakiti diri sendiri secara tidak langsung	9, 10, 14, 21	4
4 Perilaku beresiko	7, 13, 15, 22	4
5 Kognisi	12, 20	2
Total		18

e. Persiapan Fasilitator Pelatihan dan Koordinasi Dengan Tim

Tahap selanjutnya sebelum dilaksanakannya pelatihan *mindfulness*, peneliti terlebih dahulu mempersiapkan fasilitator yang memiliki pengalaman dalam memberikan intervensi psikologis, selain itu peneliti juga membentuk tim pelaksanaan lapangan agar pelatihan yang akan dilaksanakan dapat berjalan dengan lancar sebagaimana mestinya.

Pada penelitian ini penulis dibantu oleh 9 mahasiswa yang bertugas sebagai observer, co-fasilitator, teknisi serta sie konsumsi. Obeserver bertugas sebagai orang yang melakukan pengamatan terhadap peserta selama proses pelatihan berlangsung, co-fasilitator yang berkoordinasi dengan fasilitator dan membantu dalam menangani lembar kerja. Teknisi bertugas dalam mempersiapkan tempat serta peralatan lainnya yang sekiranya diperlukan dalam proses pelatihan. Serta sie konsumsi bertugas sebagai penyedia makanan kepada para peserta pelatihan yang hadir di ruangan tersebut.

Pelatihan *mindfulness* dipimpin oleh satu fasilitator dan dibantu dengan fasilitator lainnya yang telah dipersiapkan dengan memahami susunan acara serta modul pelatihan *mindfulness*. Daftar susunan acara, modul pelatihan serta lembar tugas saat pelatihan berlangsung terlampir pada bagian modul pelatihan.

f. Persiapan partisipan penelitian

Langkah awal penelitian ini berlangsung, peneliti terlebih dahulu melakukan pengambilan data awal dengan cara meminta bantuan dari pihak sekolah untuk menyebarkan kuesioner kepada remaja yang pernah berniat atau yang pernah melukai dirinya. Pelaksanaan pengambilan data awal mulai dari tanggal 03 Juni 2024 sampai tanggal 13 Juni 2024. Hasil yang diperoleh terdapat 55 remaja yang mengisi kuesioner. Dari hasil *screening* yang dilakukan terdapat 22 remaja yang terseleksi, dari 22 remaja yang terseleksi terdapat 15 anak yang lolos dan sesuai dengan kriteria usia serta kategorisasi *self-harm* berada dalam kategori sedang dan tinggi.

Hari pertama telah diundang 15 partisipan yang sesuai dengan kriteria penelitian untuk mengikuti kegiatan yang telah dipersiapkan. Pada pertemuan ke-1 ini terdapat 12 partisipan yang menghadiri kegiatan, namun ditengah kegiatan salah satu remaja izin ke toilet setelah beberapa saat peserta yang izin tidak kembali datang keruangan untuk mengikuti kegiatan lanjutannya. Sehingga tersisa 11 partisipan yang mengikuti kegiatan sampai dengan selesai.

Pada pertemuan kedua dilakukan setelah jeda satu minggu setelah pertemuan pertama. Peserta yang menjadi partisipan pada

pertemuan pertama juga menjadi partisipan pada pertemuan kedua, tetapi dari 11 orang yang hadir di pertemuan pertama tersisa 7 anak yang menghadiri pertemuan kedua. Pada pertemuan kedua peserta pelatihan yang datang menghadiri pelatihan semakin sedikit dibandingkan pertemuan pertama dengan asumsi pada saat waktu pelatihan dilakukan sekolah dalam kondisi libur, selain itu juga partisipan berada dalam kondisi yang lelah karena sebelumnya sekolah juga mengadakan kegiatan lapangan. Sehingga sebagian dari partisipan lebih memilih kegiatan yang diadakan oleh sekolah dan sebagian lainnya memilih untuk tidak bersedia mengikuti pelatihan lanjutan.

Maka dengan demikian subjek dalam penelitian ini hanya 7 partisipan, dimana 7 partisipan ini merupakan partisipan yang mengikuti kedua pertemuan pelatihan sampai dengan selesai, sehingga 7 partisipan tersebut menjadi sekelompok eksperimen dalam penelitian ini.

g. Persiapan lokasi penelitian

Lokasi yang dilakukan dalam penelitian ini yaitu berada di ruang kelas MAN 4 Sleman. Pemilihan tempat ini dianggap kondusif dalam melaksanakan proses pelatihan serta lokasinya sangat mudah untuk diakses bagi peserta pelatihan. Penulis bersama dengan tim terlebih dahulu melakukan perizinan kepada pihak sekolah dan memastikan ketersediaan tempat serta fasilitas

yang akan digunakan sudah lengkap sebelum dilaksanakannya proses pelatihan.

B. Laporan Hasil Penelitian

Penelitian ini merupakan sebuah penelitian eksperimen dengan desain *one group pretest posttest*. Data penelitian yang digunakan mencakup hasil *pretest* serta *posttest* terkait dengan *self-harm* dan praktek *mindfulness* seperti yang telah disampaikan oleh fasilitator. Penyampaian materi serta praktek dari *mindfulness* diberikan oleh salah satu psikolog klinis yang kompeten dibidangnya. Penelitian ini dilakukan dalam 2 hari pada tanggal 14 Juni 2024 serta pada tanggal 19 Juni 2024.

Penelitian dimulai dari pagi hingga siang hari dengan memberikan *informed consent* kepada partisipan, sehingga tidak ada unsur kewajiban serta keterpaksaan untuk berpartisipasi dalam penelitian ini. Jika partisipan tidak setuju. Selanjutnya partisipan diminta untuk mengisi lembar asesmen awal yang dijadikan sebagai sumber informasi tambahan bagi peneliti sebelum melakukan penelitian. Setelah itu barulah masuk pada sesi penjelasan mengenai *self-harm* serta pelatihan *mindfulness*, serta dilanjutkan dengan praktek *mindfulness* bersama-sama menggunakan 2 teknik awal *mindfulness* sampai dengan batas waktu yang telah ditentukan.

Pertemuan kedua juga dilakukan mulai dari pagi hari sampai dengan siang hari. Pertemuan kedua diawali dengan review materi serta progres praktek yang telah dilakukan. Setelahnya dilanjutkan dengan sesi

praktek *mindfulness* menggunakan 2 teknik akhir sampai dengan batas waktu yang telah ditentukan. Terakhir barulah masuk pada sesi refleksi serta *posttest* yang bertujuan sebagai sesi tolak ukur pengaruh sebelum serta setelah melakukan praktek *mindfulness* terhadap kecenderungan perilaku *self-harm*.

Pretest dan posttest dilakukan melalui pengaplikasian pengukuran yang serupa yaitu menggunakan skala *self-harm* yang disusun oleh Sansone. Perolehan responden dalam penelitian ini dilakukan melalui metode *purposive sampling* dengan menentukan kriteria yang telah ditetapkan sehingga terdapat penyaringan partisipan yang mengikuti pelatihan.

C. Hasil Penelitian

1. Deskripsi Responden Penelitian

Melalui data yang diperoleh berdasarkan dari hasil responden dari penelitian ini adalah remaja yang memiliki tingkat kecenderungan perilaku *self-harm* sebanyak 7 orang partisipan. Berikut merupakan gambaran mengenai responden dari penelitian ini:

Tabel 4.3 Deskripsi Responden Penelitian Berdasarkan Jenis kelamin

Jenis Kelamin	N	Persentase (%)
Laki-Laki	3	42,86 %
Perempuan	4	57,14 %

Menurut data yang didapatkan melalui responden penelitian berdasarkan jenis kelamin dapat disimpulkan bahwa terdapat 3 orang responden yang merupakan siswa laki-laki, dengan persentase partisipasinya sebesar 43,86%. Sementara itu, terdapat 4 orang responden yang merupakan siswi perempuan, dengan persentase partisipasinya sebesar 57,14%. Sehingga total siswi perempuan yang mengikuti pelatihan lebih banyak daripada siswa laki-laki. Selain itu, partisipan yang mengikuti pelatihan ini berada pada rentang usia 16-17 tahun.

2. Deskripsi Data Penelitian

Untuk dapat memahami data yang sudah dikumpulkan oleh peneliti dalam penelitian ini, diperlukan sebuah deskripsi data penelitian. Berikut merupakan hasil deskripsi data yang sudah dikumpulkan peneliti.

Tabel 4.4 Deskripsi data penelitian

Data	Hipotetik				Empirik			
	Min	Max	Mean	SD	Min	Max	Mean	SD
Pre-Test					28	47	36	8
Post-Test	18	90	54	12	20	36	29	6

Data diatas digunakan untuk mengelompokkan nilai yang didapatkan dari hasil pre-test dan post-test. Menurut Azwar (2022)

pengelompokan ini bertujuan untuk memahami kondisi serta posisi responden dengan membuat tingkatan kategori-kategori berdasarkan hasil yang sudah dikumpulkan. Sehingga dapat diperoleh rumus seperti yang ada di bawah ini:

Tabel 4.5 Rumus dan Norma Kategorisasi

No	Kategorisasi	Kriteria
1.	Rendah	$X < (M - SD)$
2.	Sedang	$(M - SD) \leq X < (M + SD)$
3.	Tinggi	$(M + SD) > X$

Keterangan:

X : Skor Total

M : Mean

SD : Standar Deviasi

Dengan menggunakan rumus norma kategorisasi diatas, peneliti selanjutnya melakukan pengkategorian terhadap partisipan yang mengikuti pelatihan kedalam 3 kategori. Hasil dari kategorisasi tersebut dapat dilihat berdasarkan tabel dibawah ini:

Tabel 4.6 Peresntil Kategorisasi Data Pre-Test dan Post-Test

Data	Kategorisasi	Kriteria
Pre-Test	Rendah	$X < 28$
	Sedang	$28 \leq X < 44$
	Tinggi	$44 \geq X$
Post-Test	Rendah	$X < 23$
	Sedang	$23 \leq X < 35$
	Tinggi	$35 \geq X$

Dari tabel diatas merupakan rumus serta perhitungan dari hasil *pretest* dan *posttest*, sehingga berdasarkan dari kategori tersebut dapat dilihat bahwa hasil frekuensi dari setiap persentase data *pretest* dan *posttest*:

Tabel 4.7 kategorisasi Data Penelitian Dari *Pre-Test* dan *Post-Test*

Data	Kategorisasi	Frekuensi	persentase
Pre-Test	Rendah	-	-
	Sedang	6	85,71%
	Tinggi	1	14,28%
	Total	7	100%
Post-Test	Rendah	2	28,57%
	Sedang	4	57,14%
	Tinggi	1	14,28%
	Total	7	100%

Berdasarkan data yang tertera diatas, maka dapat diambil kesimpulan bahwa ketika pelatihan *mindfulness* belum diberikan skor *self-harm* yang diperoleh dari hasil pretest yang dilakukan sebagian besar partisipan berada dalam kategori sedang serta tinggi. Hal ini dapat dilihat dari data pre-test pada kategori ringan tidak terdapat partisipan karenaaa tidak memenuhi kriteria responden. Lalu pada kategori sedang terdapat 6 responden dengan presentase 85,71%. Terakhir pada kategori tinggi terdapat 1 responden dengan persentase 14,28%.

Sedangkan pada data post-test pada kategori ringan terdapat 2 responden dengan persentase 28,57%. Lalu pada kategori sedang

terdapat 4 responden dengan persentase 57,14%. Terakhir pada kategori tinggi terdapat 1 responden dengan persentase 14,28%. Berikut ini merupakan tabel perbedaan total skor pre-test dan juga post-test partisipan.

Tabel 4.8. Selisih Perubahan Skor *Self-harm*

Partisipan	Skor <i>Self-harm</i>		Selisih perubahan skor <i>self-harm</i>
	Pre-test	Posttest	
P1	32	32	0
P2	43	32	- 11
P3	42	33	- 9
P4	34	20	- 14
P5	29	31	+ 2
P6	28	22	- 6
P7	47	36	- 11

Berdasarkan tabel tersebut dapat dilihat bahwa hampir seluruh partisipan mengalami penurunan skor perilaku *self-harm* setelah mengikuti pelatihan. Namun apabila diamati dengan teliti terdapat 2 partisipan dengan jenis kelamin yang sama berada dalam kondisi anomali dimana salah satu partisipan mengalami kenaikan skor perilaku *self-harm* dan satu peserta lainnya tidak mengalami perubahan sebelum dan setelah pelatihan dilakukan. Sebenarnya peneliti telah mempersiapkan penelitian dengan sangat ketat namun ternyata karena adanya faktor luar yang mempengaruhi kondisi subjek sehingga terdapat subjek yang berada dalam kondisi yang anomali atau mengalami kenaikan point dari selisih antara *pretest* dan *posttest*.

Dengan demikian, dapat ditarik kesimpulan bahwa rata-rata pada usia remaja memiliki tingkat kecenderungan perilaku self-ham yang sedang sampai tinggi. Namun setelah dilakukan pelatihan *mindfulness* pada remaja yang memiliki kecenderungan perilaku *self-harm* yang sedang sampai tinggi lebih banyak yang menurun sehingga tergolong dalam kategori sedang dan rendah.

3. Uji Asumsi

Sebelum melanjutkan pada uji hipotesis terlebih dahulu melakukan uji asumsi yang sesuai serta relevan. Dengan begitu tahap awal yang ditentukan oleh peneliti dalam menganalisis data yakni dengan melakukan uji normalitas untuk menguji asumsi tersebut. Data dari hasil identifikasi dibawah dihitung menggunakan bantuan software IBM SPSS 20 for windows.

1. Uji Normalitas

Uji normalitas yang dilakukan dengan tujuan untuk melihat data yang didapatkan berdistribusi normal. Uji normalitas yang digunakan dalam penelitian ini menggunakan metode dari shapiro wilk. Menurut sugiyono uji normalitas menggunakan metode shapiro wilk merupakan uji yang dilakukan untuk melihat sebaran data sampel dalam kelompok kecil dimana sampel yang digunakan tidak lebih dari 50 sample (Agustin & Permatasari, 2020). Untuk menentukan data tersebut normal, apabila nilai signifikansi (sig.) lebih tinggi dari 0,05, maka dapat disimpulkan

data tersebut normal sedangkan jika nilai signifikansinya kurang dari 0,05 maka data tersebut tidak normal. Berikut adalah hasil perhitungan dari uji normalitas:

Tabel 4.9. Hasil Uji Normalitas

Data	sig	keterangan
Pre-Test	0,369	Normal
Post-Test	0,095	Normal

Dari hasil uji normalitas yang telah dilakukan peneliti menggunakan metode shapiro wilk menunjukkan bahwa nilai signifikansi (sig.) pada data pre-test adalah 0,369 Sedangkan nilai signifikansi (sig.) pada data post-test adalah 0,095 berdasarkan hasil tersebut dapat disimpulkan bahwa data yang diperoleh dari hasil pre-test dan post-test tersebut berdistribusi normal karena nilai signifikansi (sig.) lebih besar dari 0,05. Sesuai dengan teori Jika tingkat probabilitas > dari 0.05, distribusi populasi dianggap normal, sebaliknya Jika tingkat probabilitas < dari 0.05, maka distribusi populasi dianggap tidak normal (Agustin & Permatasari, 2020).

4. Uji Hipotesis

Setelah melakukan uji normalitas, langkah selanjutnya yaitu melakukan uji dugaan sementara atau uji hipotesis dengan menggunakan metode *wilcoxon* untuk menganalisis hipotesis

sementara mengenai perbandingan dari perbedaan antara variabel penelitian yang telah dilakukan sebelum dan setelah melakukan pelatihan dengan subjek kurang dari 50. Langkah ini dilakukan dengan memanfaatkan software IBM SPSS 20 for windows. Pengambilan keputusan Hipotesis dengan metode *wilcoxon*, apabila nilai signifikansi $> 0,05$ maka H_0 diterima apabila nilai signifikansi $< 0,05$ H_0 akan di tolak.

Tabel 4.10 Hasil Uji Hipotesis

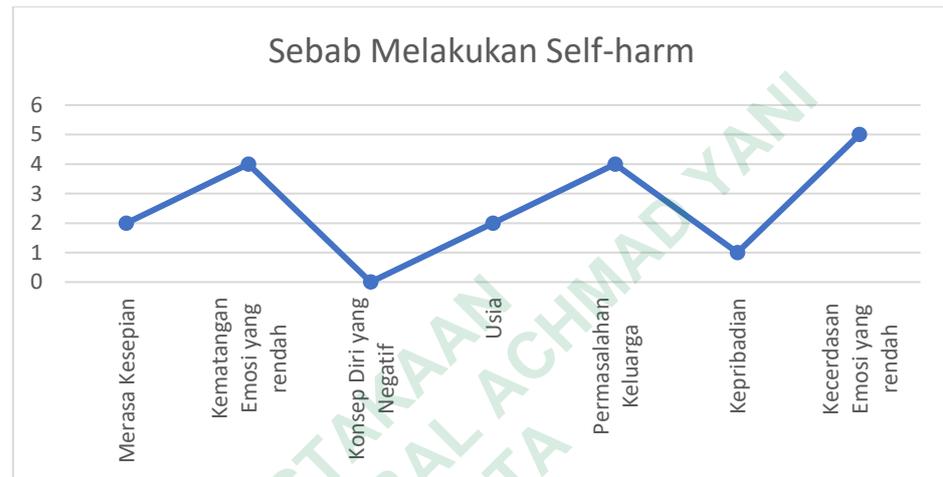
Data	Z	Sig	interpretasi
Pretest - Posttest	-1.997	0,046	Terdapat pengaruh

Berdasarkan hasil uji hipotesis yang telah dilakukan menggunakan teknik *wilcoxon*, diketahui bahwa nilai sig. (2-tailed) pada data pre-test dan juga post-test memperoleh hasil 0,046 Yang mana nilai tersebut kurang dari 0,05 yang artinya terdapat pengaruh. Maka dari itu dapat disimpulkan bahwasanya pemberian pelatihan *mindfulness* dapat mempengaruhi keinginan seseorang untuk melukai diri. Sehingga, hal tersebut dapat menurunkan kecenderungan perilaku *self-harm* pada remaja.

5. Data Tambahan

Menurut sansone (Epivani & Soetjningsih, 2023) self-harm yang dilakukan oleh remaja disebabkan karenaaa perasaan kesepian, ketidakmampuan dalam mengontrol serta mengelola emosi, konsep diri

yang negatif, usia, permasalahan keluarga, kepribadian serta kecerdasan emosi yang rendah. Deskripsi data ini yang membantu peneliti dalam melihat distribusi data, gambaran sebaran data responden dari penelitian yang dilakukan disajikan pada tabel berikut:



Gambar 4.1 Deskripsi latar belakang partisipan melakukan self-harm

Berdasarkan tabel di atas dapat diperoleh informasi terkait latar belakang partisipan dalam penelitian ini. Partisipan dalam penelitian memiliki kecenderungan perilaku self-harm yang berada pada kategori sedang dan tinggi, hal ini sesuai dengan karakteristik yang telah ditentukan oleh peneliti. Pada tabel 6 diketahui bahwa partisipan yang melakukan self-harm karenaaa merasa kesepian berjumlah 2 orang dengan persentase 28,57%.

Partisipan dengan kematangan emosi yang rendah berjumlah 4 orang dengan persentase 57,14%. Partisipan dengan penyesuaian diri (usia) berjumlah 2 orang dengan persentase 28,57%. Partisipan dengan permasalahan keluarga berjumlah 4 orang dengan persentase 57,14%.

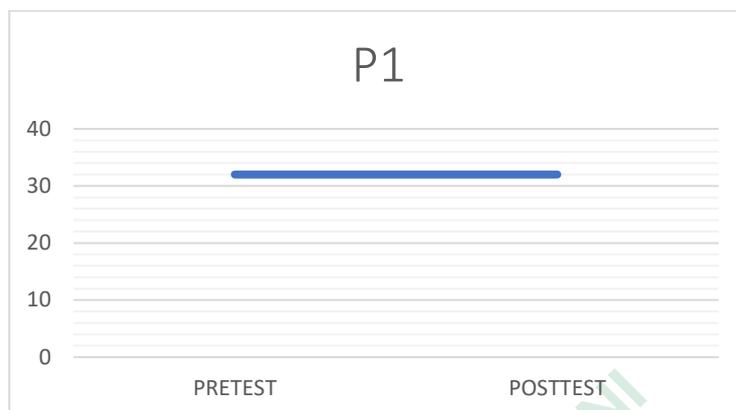
Partisipan dengan permasalahan kepribadian berjumlah 1 orang dengan persentase 14,28%. Serta partisipan dengan kecerdasan emosi yang rendah berjumlah 5 orang dengan persentase 71,42%.

Analisis data partisipan dibawah ini ini digunakan sebagai analisis tambahan untuk mengetahui kondisi setiap partisipan saat sebelum dan sesudah pelatihan dilakukan. Data kualitatif ini diperoleh dari hasil observasi, wawancara, lembar kerja, serta lembar evaluasi yang sudah dilakukan saat sebelum dan setelah pelatihan dilakukan:

1) Partisipan 1

P1 merupakan siswi kelas XI MIPA yang berusia 17 tahun. Saat ini P1 tinggal bersama keluarganya. P1 merasa memiliki teman namun merasa asing dan dikucilkan, selain itu saat rumah P1 merasa dirinya selalu diatur dan selalu diarahkan, hal ini lah yang membuat P1 merasa kesepian.

Skor pretest *self-harm* P1 adalah 32, setelah mengikuti pelatihan *mindfulness* hasil skor P1 tetap sama 32. Hal ini menunjukkan bahwa tidak terjadinya perubahan skor perilaku *self-harm* saat sebelum dan setelah diberikan pelatihan *self-harm*. Hasil persamaan perilaku *self-harm* dapat dilihat pada grafik berikut ini.



Gambar 4.2 Grafik Perilaku *Self-harm* P1

Selama pelatihan berlangsung P1 terlihat mengikuti pelatihannya dengan sungguh-sungguh hal tersebut terlihat dari komitmen yang dibuat oleh P1 dimana P1 menghadiri dan mengikuti seluruh rangkaian pelatihan di pertemuan pertama serta pertemuan kedua. Selain itu pada sesi diskusi sesekali terlihat bahwa P1 sering melamun, sesekali memainkan hp dan berbisik dengan teman di samping kursinya.

P1 juga mengerjakan lembar kerja yang dibagikan dengan sungguh-sungguh sehingga P1 mampu memahami apa yang telah disampaikan, hal ini terlihat dari cara P1 mengungkapkan dengan baik apa yang sedang dirasakan melalui lembar kerja yang diberikan. Akan tetapi ketika P1 menghadapi permasalahan baru, P1 merasa membutuhkan sosok teman yang memahaminya. P1 merasa belum menemukan sosok tersebut sehingga P1 merasakan kekosongan dalam dirinya. Selain itu ternyata selama pelaksanaan pelatihan berlangsung P1 mengaku bahwa P1 merasa terpicu dengan permasalahan yang sedang dihadapinya sehingga

pada saat pelatihan P1 banyak melamun. Namun, Setelah pelatihan P1 menyebutkan setidaknya P1 mengerti bahwa ada banyak hal baik lainnya yang bisa dilakukan untuk mengekspresikan dan menyampaikan emosi tanpa harus melukai diri.

Pada formulir evaluasi P1 memberikan feedback bahwa pelatihan yang berikan sudah baik, mendapatkan ilmu baru dan bagi P1 ini sangat bermanfaat sehingga menumbuhkan rasa percaya diri P1.

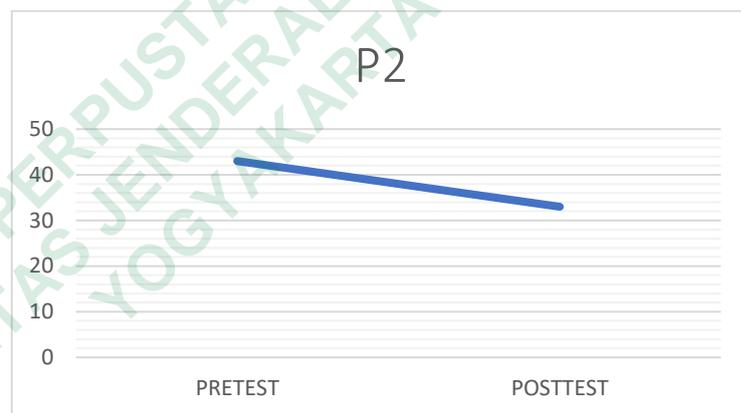
Berdasarkan Hasil skor P1 yang tidak mengalami perubahan dari data yang diperoleh selama mengikuti pelatihan *mindfulness*. Hal ini menunjukkan bahwa P1 belum bisa memaksimalkan diri menerapkan *mindfulness* dalam kesehariannya, karena P1 merasa terpicu oleh materi yang telah dipelajari saat pelatihan berlangsung. Dari hal yang dialami P1 menunjukkan bahwa Pelatihan *mindfulness* kurang efektif untuk P1 dalam menurunkan kecenderungan perilaku *self-harm*.

2) Partisipan 2

P2 merupakan siswi kelas XI MIPA yang berusia 16 tahun. Saat ini P2 merupakan anak rantau sekarang tinggal di lingkungan pesantren. P2 pernah melakukan *self-harm* mulai dari SMP sampai sekarang karena P2 merasa lelah dengan tekanan keluarga sehingga tidak puas dengan diri sendiri, merasa

tidak memiliki tempat pulang dan tempat untuk bercerita, dan terbiasa memendam masalah. Ketika P2 merasa tertekan maka melukai dirinya untuk mengalihkan rasa sakitnya.

Skor pretest *self-harm* P2 adalah 43, setelah mengikuti pelatihan *mindfulness* hasil skor P2 mengalami penurunan skor *self-harm* yakni 32. Hal ini menunjukkan bahwa adanya perubahan terjadi. Hal ini terlihat dari perubahan hasil skor perilaku *self-harm* saat sebelum dan setelah diberikan pelatihan *self-harm*. Hasil persamaan perilaku *self-harm* dapat dilihat pada grafik berikut ini.



Gambar 4.3 Grafik Perilaku *Self-harm* P2

Selama pelatihan berlangsung P2 terlihat bersemangat mengikuti kegiatan, hal tersebut sesuai dengan yang diungkapkan oleh P2 bahwa P2 senang dengan adanya pelatihan ini karenaaa merasa menemukan hal baru untuk mengekspresikan emosinya. Selain itu selama kegiatan P2 terlihat fokus mengamati materi yang disampaikan oleh fasilitator. P2 terlihat sesekali menundukkan kepalanya saat

materi disampaikan yang menunjukkan bahwa P2 berusaha untuk merefleksikan dirinya terhadap materi yang telah disampaikan di depan.

P2 juga mengerjakan lembar kerja yang dibagikan dengan sungguh-sungguh sehingga P2 mampu memahami apa yang telah disampaikan, hal ini terlihat dari cara P2 mengungkapkan dengan baik apa yang sedang dirasakan melalui lembar kerja yang diberikan, terutama dari lembar kerja *visual imagery* terlihat jelas bahwa P2 merasa sebagai orang asing yang jauh dari rumahnya.

Setelah pelatihan P2 mengungkapkan bahwa beberapa hari terakhir setelah pertemuan pertama, P2 merenungkan diri dengan mengaplikasikan ilmu baru yang telah didapatkan dari pelatihan yang diberikan, P2 juga mengaku bahwa dulunya menyalahkan diri merupakan hal sepele yang dilakukan P2 terhadap dirinya, namun sekarang P2 mengganti metode yang awalnya menyalahkan diri sendiri jadi memuji diri terhadap apapun yang telah P2 kerjakan dan diselesaikannya pada kegiatan hariannya.

Pada formulir evaluasi P2 juga memberikan feedback bahwa pelatihan yang berikan sudah baik, mendapatkan ilmu baru dan bagi P2 ini sangat bermanfaat sehingga P2 dapat

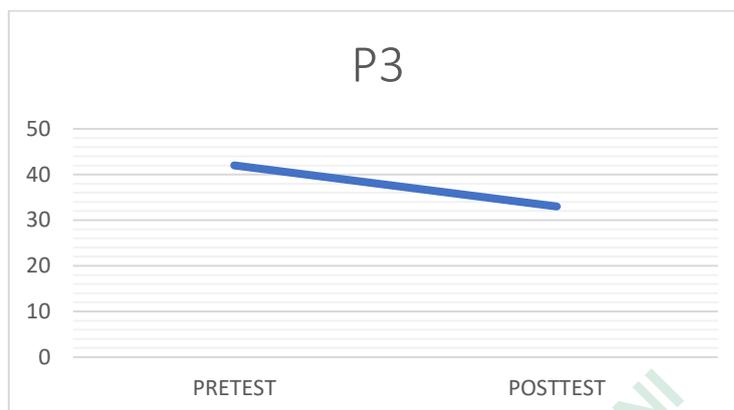
mengendalikan emosi yang dirasakan dengan baik bukan dengan melukai diri.

Berdasarkan Hasil skor P2 yang mengalami perubahan dari data yang diperoleh selama mengikuti pelatihan *mindfulness*. Hal ini menunjukkan bahwa P2 telah diterapkan dalam kesehariannya. Sehingga, dari perubahan yang dialami P2 menunjukkan bahwa Pelatihan *mindfulness* efektif untuk P2 menurunkan kecenderungan perilaku *self-harm*.

3) Partisipan 3

P3 merupakan siswi kelas XI MIPA yang berusia 16 tahun. Saat ini P3 merupakan anak terakhir dari 3 bersaudara dan sekarang tinggal bersama keluarganya. P3 merasa lelah dengan tekanan keluarga, hanya memiliki sedikit teman. Selain itu, saat rumah P3 merasa dirinya selalu diarahkan, hal ini lah yang membuat P3 merasa tertekan dan melukai dirinya untuk mengalihkan rasa sakitnya.

Skor pretest *self-harm* P3 adalah 42, setelah mengikuti pelatihan *mindfulness* hasil skor P3 mengalami penurunan skor *self-harm* yakni 32. Hal ini menunjukkan bahwa adanya perubahan terjadi. Hal ini terlihat dari perubahan hasil skor perilaku *self-harm* saat sebelum dan setelah diberikan pelatihan *self-harm*. Hasil persamaan perilaku *self-harm* dapat dilihat pada grafik berikut ini.



Gambar 4.4 Grafik perilaku *self-harm* P3

Selama pelatihan berlangsung P3 terlihat bersemangat mengikuti kegiatan, hal tersebut sesuai dengan yang diungkapkan oleh P3 bahwa P3 senang dengan adanya pelatihan ini karena merasa menemukan hal baru untuk mengekspresikan emosinya. Selain itu selama kegiatan P3 terlihat fokus mengamati materi yang disampaikan oleh fasilitator. Selain itu, terlihat P3 sesekali menundukkan kepalanya saat materi disampaikan yang menunjukkan bahwa P3 berusaha untuk merefleksikan dirinya terhadap materi yang telah disampaikan di depan.

P3 juga mengerjakan lembar kerja yang dibagikan dengan sungguh-sungguh sehingga P3 mampu memahami apa yang telah disampaikan, hal ini terlihat dari cara P3 mengungkapkan dengan baik apa yang sedang dirasakan melalui lembar kerja yang diberikan. Namun, ketika P3 menghadapi permasalahan baru, P3 menjadi orang yang hanya terfokus pada permasalahan yang sedang dialaminya lalu mencari jalan keluar yang cepat dan

instan. Selain itu juga P3 mengungkapkan penyebab P3 melukai diri sendiri karena adanya tekanan yang diberikan oleh pihak keluarga yang tidak sesuai dengan keinginan yang dia inginkan.

Setelah pelatihan P3 mengungkapkan bahwa beberapa hari terakhir setelah pertemuan pertama, P3 merenungkan diri dengan mengaplikasikan ilmu baru yang telah didapatkan dari pematihan yang diberikan, P3 juga mengaku bahwa dulunya menyalahkan diri merupakan hal sepele yang dilakukan P3 terhadap dirinya, namun sekarang P3 merasa ada hal lain baik lainnya yang bisa dilakukan selain dengan mengutuk dan melukai diri.

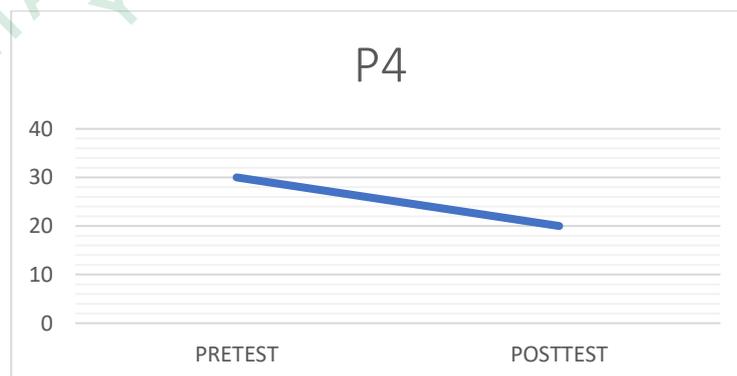
Pada formulir evaluasi P3 memberikan feedback bahwa pelatihan yang berikan sudah baik, mendapatkan ilmu baru dan bagi P3 ini sangat bermanfaat sehingga P3 dapat mengendalikan emosi yang dirasakan dengan baik bukan dengan melukai diri.

Berdasarkan Hasil skor P3 yang mengalami perubahan dari data yang diperoleh selama mengikuti pelatihan *mindfulness*. Hal ini menunjukkan bahwa P3 telah diterapkan dalam kesehariannya. Sehingga, dari perubahan yang dialami P3 menunjukkan bahwa Pelatihan *mindfulness* efektif untuk P3 menurunkan kecenderungan perilaku *self-harm*.

4) Partisipan 4

P4 merupakan siswi kelas XI IPS yang berusia 17 tahun. P4 sekarang tinggal bersama keluarganya. P4 terakhir melakukan *self-harm* seminggu sebelum pelatihan berlangsung. P4 merasa lelah dan tidak puas dengan diri sendiri, Ketika P4 merasa tertekan maka melukai adalah pilihannya untuk mengalihkan rasa sakitnya.

Skor pretest *self-harm* P4 adalah 30, setelah mengikuti pelatihan *mindfulness* hasil skor P4 mengalami penurunan skor *self-harm* yakni 20. Hal ini menunjukkan bahwa adanya perubahan terjadi. Hal ini terlihat dari perubahan hasil skor perilaku *self-harm* saat sebelum dan setelah diberikan pelatihan *self-harm*. Hasil persamaan perilaku *self-harm* dapat dilihat pada grafik berikut ini.



Gambar 4.5 Grafik Perilaku *Self-harm* P4

Selama pelatihan berlangsung P4 terlihat fokus dan bersemangat mengikuti kegiatan, hal tersebut sesuai dengan yang diungkapkan oleh P4 bahwa P4 dengan adanya pelatihan

ini merasa menemukan hal baru untuk mengekspresikan emosinya. Selain itu selama kegiatan P4s terlihat fokus mengamati materi yang disampaikan oleh fasilitator. Sesekali P4 terlihat menundukkan kepalanya saat materi disampaikan yang menunjukkan bahwa P4 berusaha untuk merefleksikan dirinya terhadap materi yang telah disampaikan di depan.

P4 juga mengerjakan lembar kerja yang dibagikan dengan sungguh-sungguh sehingga P4 mampu memahami apa yang telah disampaikan, hal ini terlihat dari cara P4 mengungkapkan dengan baik apa yang sedang dirasakan melalui lembar kerja yang diberikan, terutama dari lembar kerja *visual imagery* terlihat bahwa P4 merasa sedang berada dalam perjalanan.

Setelah pelatihan P4 mengungkapkan bahwa beberapa hari terakhir setelah pertemuan pertama, P4 merenungkan diri dengan mengaplikasikan ilmu baru yang telah didapatkan dari pekatihan yang diberikan, P4 juga mengaku bahwa dulunya menyalahkan diri merupakan hal sepele yang dilakukan P4 terhadap dirinya, namun sekarang P4 mengganti metode yang awalnya menyalahkan diri sendiri jadi memuji diri terhadap apapun yang telah P4 kerjakan dan diselesaikannya pada kegiatan hariannya.

Pada formulir evaluasi P4 juga memberikan feedback bahwa pelatihan yang diberikan sudah baik, mendapatkan ilmu

baru dan bagi P4 ini sangat bermanfaat sehingga P4 dapat mengendalikan emosi yang dirasakan dengan selain itu juga sangat inspiratif.

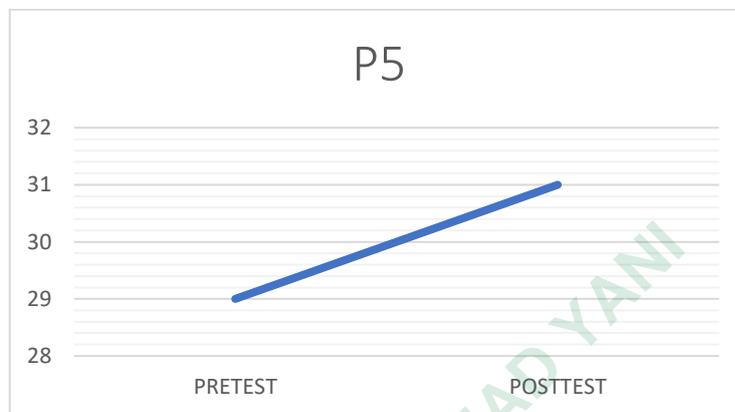
Berdasarkan Hasil skor P4 yang mengalami perubahan dari data yang diperoleh selama mengikuti pelatihan *mindfulness*. Hal ini menunjukkan bahwa P4 telah diterapkan dalam kesehariannya. Sehingga, dari perubahan yang dialami P4 menunjukkan bahwa Pelatihan *mindfulness* efektif untuk P4 menurunkan kecenderungan perilaku *self-harm*.

5) Partisipan 5

P5 merupakan siswa kelas XI IPS yang berusia 16 tahun. Saat ini P5 tinggal bersama keluarganya. Ketika menghadapi masalah P5 cenderung melampiaskan emosinya dengan memukul apapun yang ada disekitarnya untuk melampiaskan kemarahannya pada diri sendiri, selain itu P5 mengaku sering memendam emosi negatif serta permasalahannya dengan menangis. hal ini lah yang membuat P5 merasa kesulitan menekspresikan emosi yang sedang dirasakan. .

Skor pretest *self-harm* adalah 29, setelah mengikuti pelatihan *mindfulness* hasil skor P5 mengalami kenaikan menjadi 31. Hal ini menunjukkan bahwa tidak terjadinya perubahan skor perilaku *self-harm* saat sebelum dan setelah

diberikan pelatihan *self-harm*. Hasil persamaan perilaku *self-harm* dapat dilihat pada grafik berikut ini.



Gambar 4.6 Grafik Perilaku *Self-harm* P5

Selama pelatihan berlangsung P5 terlihat mengikuti pelatihannya dengan sungguh-sungguh hal tersebut terlihat dari komitmen yang dibuat oleh P5 dimana P5 menghadiri dan mengikuti seluruh rangkaian pelatihan dipertemuan pertama serta pertemuan kedua. Selain itu pada sesi diskusi sesekali terlihat bahwa P5 sering melamun, merasa bosan tapi tetap mendengarkan materi, terlihat mengatuk, sesekali memainkan hp dan berbisik dengan teman di samping kursinya.

P5 juga mengerjakan lembar kerja yang dibagikan dengan sungguh-sungguh sehingga P5 mampu memahami apa yang telah di sampaikan, hal ini terlihat dari cara P5 mengungkapkan dengan baik apa yang sedang dirasakan melalui lembar kerja yang diberikan. Namun, ketika P5 menghadapi permasalahan, P5 sudah merasa pasrah terhadap permasalahan yang sedang

dalami, juga merasakan kekosongan pada dirinya diwaktu yang bersamaan. Setelah pelatihan P5 mengerti bahwa selain berpasrah diri, ada hal yang bisa dilakukan untuk mengekspresikan dan menyampaikan emosi sehingga dapat menumbuhkan rasa semangat serta meningkatkan ketenangan yang dapat membantu menemukan jalan keluar yang lain selain melukai diri.

Pada formulir evaluasi P5 memberikan feedback bahwa pelatihan yang berikan sudah baik, mendapatkan ilmu baru dan bagi P5 ini sangat bermanfaat.

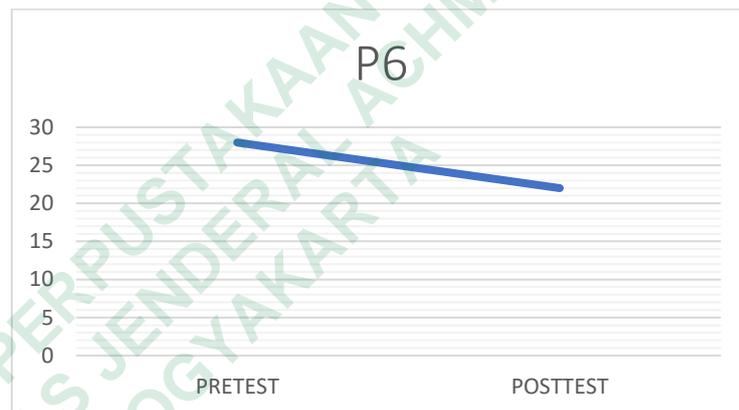
Berdasarkan Hasil skor P5 yang mengalami perubahan dari data yang diperoleh selama mengikuti pelatihan *mindfulness*. Hal ini menunjukkan bahwa P5 telah mulai mencoba dan memaksimalkan diri dalam menerapkan *mindfulness* dalam kesehariannya namun mungki hasil yang diperoleh belum maksimal. Sehingga, perubahan yang dialami P5 menunjukan bahwa Pelatihan *mindfulness* kurang efektif untuk P5 dalam menurunkan kecenderungan perilaku *self-harm*.

6) Partisipan 6

P6 merupakan siswa kelas XI PK yang berusia 17 tahun. Saat ini P6 tinggal bersama keluarganya. P6 merasa memiliki teman namun merasa asing karena teman-temannya memiliki

kelompok lain, tidak dekat dengan keluarga hal ini lah yang membuat P6 merasa kesepian.

Skor pretest *self-harm* P6 adalah 28, setelah mengikuti pelatihan *mindfulness* hasil skor P6 tetap sama 22. Hal ini menunjukkan bahwa terjadinya perubahan skor perilaku *self-harm* saat sebelum dan setelah diberikan pelatihan *self-harm*. Hasil persamaan perilaku *self-harm* dapat dilihat pada grafik berikut ini.



Gambar 4.7 Grafik Perilaku *Self-harm* P6

Selama pelatihan berlangsung P6 terlihat mengikuti pelatihannya dengan sungguh namun kurang ekspresif dalam mengikuti kegiatan terlihat dari komitmen yang dibuat oleh P6 yang datang di kedua pertemuan. Selain itu pada sesi diskusi sesekali terlihat bahwa P6 sering melamun, melihat teman yang di kanan dan kirinya, kurang fokus dan terlihat mengantuk.

P6 juga mengerjakan lembar kerja yang dibagikan namun dikerjakan tidak dengan sungguh-sungguh hal ini terlihat dari

hasil dari lembar kerja self-talk dimana P6 hanya menyalin contoh pada tiap lembar tugas self-talk. P6 juga mengakui bahwa ketika ada permasalahan yang tengah dihadapi P6 pasrah dengan apa yang terjadi tapi sesekali melakukan percobaan yang dapat melukai diri salah satunya dengan berkendara dengan kebut-kebutan.

Setelah pelatihan P6 mengerti bahwa selain berpasrah diri, ada hal yang bisa dilakukan untuk mengekspresikan dan menyampaikan emosi sehingga dapat menumbuhkan rasa semangat serta meningkatkan ketenangan yang dapat membantu menemukan jalan keluar yang lain selain melukai diri.

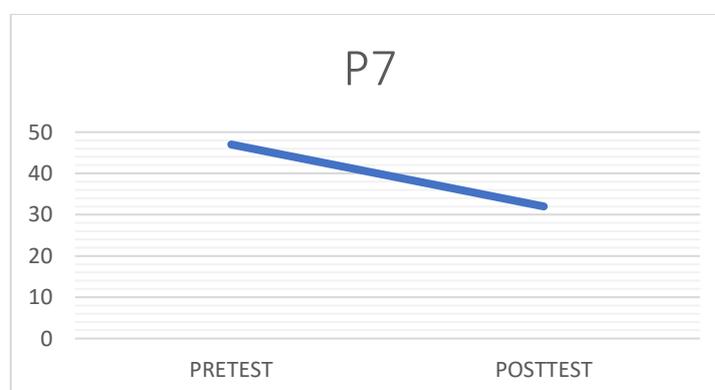
Pada formulir evaluasi P6 memberikan feedback bahwa pelatihan yang berikan sudah baik, mendapatkan ilmu baru dan bagi P5 ini sangat bermanfaat.

Berdasarkan Hasil skor P6 yang mengalami perubahan dari data yang diperoleh selama mengikuti pelatihan *mindfulness*. Hal ini menunjukkan bahwa P6 telah mulai mencoba dan memaksimalkan diri dalam menerapkan *mindfulness* dalam kesehariannya. Sehingga, perubahan yang dialami P6 menunjukkan bahwa Pelatihan *mindfulness* efektif untuk P6 dalam menurunkan kecenderungan perilaku *self-harm*.

7) Partisipan 7

P7 merupakan siswa kelas XI IPS yang berusia 16 tahun. Saat ini P7 tinggal bersama keluarganya. Ketika menghadapi masalah P7 cenderung melampiaskan emosinya dengan memukul apapun yang ada disekitarnya untuk melampiaskan kemarahannya pada diri sendiri dan pada orang lain, sekain itu P7 sering menyalahkan diri terahap permasalahan yang dialaminya. hal ini lah yang membuat P5 merasa kesulitan mengendalikan emosi negatif yang sedang dirasakan sehingga hal ini membuat P7 mencari alternatif singkat untuk melampiaskan bebannya dengan melukai diri.

Skor pretest *self-harm* adalah 47, setelah megikuti pelatihan *mindfulness* hasil skor P7 mengalami penurunan menjadi 36. Hal ini menunjukkan bahwa terjadinya perubahan skor perilaku *self-harm* saat sebelum dan setelah diberikan pelatihan *self-harm*. Hasil persamaan perilaku *self-harm* dapat dilihat pada grafik berikut ini



Gambar 4.8 Grafik Perilaku *Self-harm* P7

Selama pelatihan berlangsung P7 terlihat mengikuti pelatihannya dengan sungguh-sungguh. Selain itu pada sesi diskusi dan penyampaian materi sesekali terlihat bahwa P7 sering melamun, merasa bosan tapi tetap mendengarkan materi, sesekali memainkan hp dan berbisik dengan teman di samping kursinya.

P7 juga mengerjakan lembar kerja yang dibagikan dengan sungguh-sungguh sehingga P5 mampu memahami apa yang telah di sampaikan, hal ini terlihat dari cara P5 mengungkapkan dengan baik apa yang sedang dirasakan melalui lembar kerja yang diberikan. Namun sesekali P7 juga merakan kesepian meski memiliki teman namun teman-temanya mempunya kelompok masing-masing, selain itu juga karena P7 tidak terlalu dekat dengan orang tua yang sibuk bekerja. Setelah mengikuti pelatihan P7 mengatakan bahwa ilmu baru yang dipelajarinya bisa dilakukan untuk mengekspresikan dan menyampaikan emosi sehingga dapat menumbuhkan rasa semangat serta meningkatkan ketenangan yang dapat membantu menemukan jalan keluar permasalahan yang sedang dihadapi selain melukai diri.

Pada formulir evaluasi P7 memberikan feedback bahwa pelatihan yang berikan sudah baik, mendapatkan ilmu baru dan bagi P7 ini sangat bermanfaat.

Berdasarkan Hasil skor P7 yang mengalami perubahan dari data yang diperoleh selama mengikuti pelatihan *mindfulness*. Hal ini menunjukkan bahwa P7 telah mulai mencoba dan memaksimalkan diri dalam menerapkan *mindfulness* dalam kesehariannya. Sehingga, perubahan yang dialami P7 menunjukkan bahwa Pelatihan *mindfulness* efektif untuk P7 dalam menurunkan kecenderungan perilaku *self-harm*.

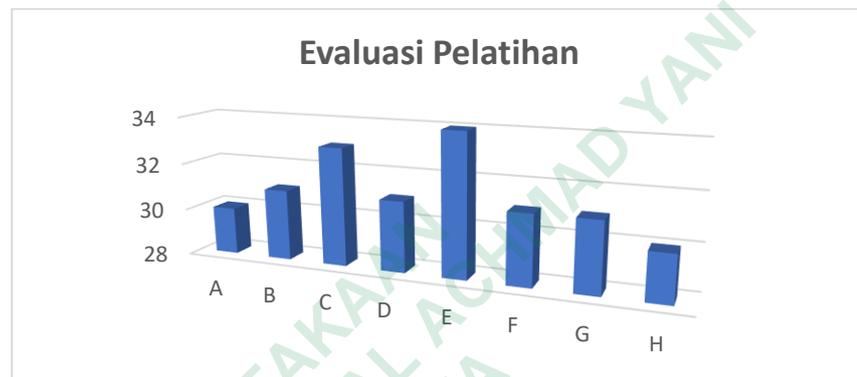
6. Evaluasi

Sebelum melakukan post test, partisipan terlebih dahulu diminta untuk mengisi lembar evaluasi pelatihan. Lembar evaluasi ini sangat berguna karena tujuannya untuk melihat kekurangan dan kelebihan selama pelaksanaan pelatihan. Selain itu, lembar hasil evaluasi ini dapat dijadikan bahan tambahan dalam penyempurnaan pelatihan *mindfulness* dimasa yang akan datang.

Evaluasi yang dilakukan menggunakan evaluasi level 1 dan 3 berdasarkan teori Krikpatrick (Nurhayati, 2018) dimana evaluasi level satu bertujuan untuk menyesuaikan kondisi pelatihan dengan tujuan dari pelatihan itu sendiri, evaluasi level 3 bertujuan untuk melihat perubahan perilaku yang dialami partisipan selama sebelum dan setelah mengikuti pelatihan *mindfulness*.

Teradapat 8 komponen evaluasi pada pelatihan *mindfulness* ini, diantaranya (A) kesesuaian dengan tujuan pelatihan; (B) kesesuaian

dengan kebutuhan; (C) kualitas materi; (D) penguasaan materi fasilitator; (E) cara fasilitator menyampaikan materi; (F) sistematika alur materi; (G) fasilitas atau tempat pelaksanaan dan (H) hubungan kedekatan fasilitator dengan peserta pelatihan. Berikut merupakan grafik hasil evaluasi pelatihan *mindfulness*.



Gambar 4.9 Evaluasi Pelatihan

Hasil pada gambar 3 menunjukkan bahwa materi yang disampaikan sudah sesuai dengan kebutuhan begitupun dengan kesesuaian materi dan kualitas materi yang disampaikan juga sudah baik. Hasil grafik diatas juga menunjukkan tingkat partisipatif fasilitator mulai dari cara penyampaian, penguasaan materi, kelekatan fasilitator dengan partisipan sudah sangat baik sehingga hal ini bisa di perhatahankan untuk pelatihan kedepannya.

Selain itu, hasil evaluasi pada panitia juga menunjukkan bahwa secara keseluruhan dari komponen evaluasi sudah baik. Beberapa saran serta masukan yang disampaikan partisipan menyatakan bahwa panitia sudah sangat baik, cukup bertanggung jawab dengan tugasnya, serta acaranya sukses dan dilancarkan segala urusannya.

Evaluasi ini dilakukan untuk melihat umpan balik dan sebagai bahan tolak ukur keberhasilan dalam suatu acara sehingga dapat dijadikan pembelajaran, perbaikan serta masukan untuk meningkatkan pelatihan yang sama. dari hasil evaluasi ini dapat disimpulkan bahwa pelatihan *mindfulness* ini berjalan dengan baik namun perlu adanya pengembangan untuk meningkatkan kualitas pelatihan yang diakan dikemudian harinya untuk menjadi lebih baik.

D. Pembahasan

Berdasarkan rumusan masalah yang telah diuraikan, penelitian ini bertujuan untuk mengetahui efektivitas pelatihan *mindfulness* untuk menurunkan kecenderungan perilaku *self-harm* pada remaja. Hipotesis sementara yang diajukan dalam penelitian ini yakni pelatihan *mindfulness* efektif dalam menurunkan kecenderungan perilaku *self-harm* pada remaja. Sehingga asumsi yang dimiliki semakin sering *mindfulness* diterapkan maka semakin rendah kecenderungan perilaku *self-harm* pada remaja, begitupun kebalikannya. Dari hasil pengujian terhadap hipotesis yang telah dilakukan menunjukkan bahwa *mindfulness* memiliki pengaruh positif dan signifikan terhadap kecenderungan perilaku *self-harm* pada remaja. Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh (Rizwari dkk, 2023) bahwa adanya perbedaan antara sebelum dan setelah menerapkan perlakuan *mindfulness*. Dengan kata lain, ada pengaruh dari teknik *mindfulness* terhadap penurunan kecenderungan perilaku menyakiti diri.

Hal ini juga telah dibuktikan oleh sebagian besar dari hasil yang diperoleh dalam penelitian ini dimana remaja yang telah menerapkan *mindfulness* mengalami perubahan, dari sebelum diberikan perlakuan *mindfulness* dengan setelah diberikan perlakuan. perubahan yang terjadi terlihat dari hasil perolehan data remaja yang memiliki tingkat kecenderungan *self-harm* yang tinggi menjadi sedang, dan yang sedang menjadi rendah. Hal pengujian ini didukung oleh hasil penelitian yang pernah dilakukan oleh penelitian sebelumnya yang dilakukan oleh Yulianan dkk (2023) yang menunjukkan hasil yang diperoleh menunjukkan bahwa pemberian dapat pelatihan *mindfulness* dapat mengurangi kecenderungan perilaku *self-harm* pada remaja.

Metode *mindfulness* merupakan serangkaian kegiatan yang dilakukan dengan pikiran, perasaan serta gerakan, yang bertujuan untuk mengurangi perasaan tertekan, *Stress* dan kesulitan mengekspresikan emosi yang dirasakan. Melakukan beberapa teknik dari *mindfulness* dapat membuat diri menjadi lebih rileks, tenang dan menerima. proses *mindfulness* ini juga berdampak pada aktifitas simpatik dan para simpatik.

Mindfulness yang dilakukan dapat membuat remaja terhindar dari respon yang berlebihan akibat *Stress* dan perasaan tertekan yang dirasakan akibat permasalahan baik yang berada dalam kendali diri maupun diluar kendali dirinya. Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Ameliana (2023) bahwa *mindfulness* dapat memberikan efek yang positif pada diri individu dalam mengurangi kecemasan dan *Stress*. Dimana

individu memiliki kemampuan untuk mengontrol dan mengelola *Stress* yang dihadapi dengan cara menerima diri. Sehingga *mindfulness* sangat bermanfaat dalam mengembangkan diri untuk terhindar dari respon *Stress* yang berlebihan dalam kondisi dan situasi apapun, kemudian dengan adanya *mindfulness* dapat mengelola kondisi *Stress* menjadi keadaan yang aman, tenang dan damai.

Dalam pelaksanaan pelatihannya, kegiatan ini dimulai dari pembukaan untuk membangun kedekatan antara fasilitator dan juga partisipan dalam penelitian ini sehingga terciptanya perasaan aman, nyaman, percaya dan dapat bekerja sama dengan baik bersama fasilitator untuk mencapai tujuan dari penelitian. Membangun ikatan dengan partisipan penting untuk dilakukan, sesuai dengan penelitian yang dilakukan oleh Elmanora, Handriani, Naomi, Aurelia, Ganda dan Pasla (2023) menjalin kelekatan yang positif akan membentuk kesan awal yang baik sehingga dapat mempengaruhi kondisi atau suasana. Suasana yang positif akan membentuk kenyamanan psikologis, sehingga hal ini dapat membuat partisipan menjadi lebih semangat, termotivasi, percaya dan ingin terlibat dalam pelaksanaan pelatihan. Selain itu juga energi positif yang terbangun juga akan membantu fasilitator dalam menyampaikan materi, akibatnya akan terciptanya performa hasil yang memuaskan. Oleh karena itu, sangat penting untuk membangun hubungan yang baik agar terciptanya suasana yang ramah dan menyenangkan sehingga interaksi dan

komunikasi saat pertemuan pertama menjadi aspek yang akan berpengaruh saat pelaksanaan.

Kemudian, fasilitator menjelaskan tujuan kegiatan agar remaja termotivasi untuk mengikuti rencana kegiatan yang akan diakan kedepannya. Dari hal ini terlihat bahwa antusias dan keinginan remaja yang ingin tahu lebih mengenai *mindfulness* dan perilaku *self-harm*. Pada saat pembukaan dibagian terakhir prosedur akan ada *Informed consent* yang akan diberikan kepada remaja, *informed consent* bertujuan sebagai lebar kesediaan partisipan dalam ikut terlibat dalam penelitian yang akan dilakukan, yang didalamnya tertera pernyataan kerahasiaan data serta kesediaan partisipan dalam mengikuti kegiatan tanpa ada unsur paksaan dari siapapun Hal ini penting dilakukan karena sesuai dengan kode etik penelitian. Selanjutnya diberikan lembar isian tambahan dari pretest untuk menggali informasi lebih sebelum melakukan penelitian.

Pre-test ini diberikan bertujuan untuk mengevaluasi tentang pengetahuan, pemahaman dan kondisi remaja sebelum mereka mengikuti pelatihan *mindfulness*. Salah satu penelitian yang dilakukan oleh Magdalena, Miftah, Ragin, dan Ishaq (2021) yang telah membuktikan bahwa Pretest memberikan sebuah dampak yang baik bagi pemahaman seseorang. Memberikan lembar tambahan juga dapat memberikan informasi tambahan selain itu juga dapat meningkatkan keingintahuan seseorang sebelum mempelajari sesuatu. Seperti yang dijelaskan oleh Yohanes, Lukman, dan Lestari (2021) yang menyatakan bahwa terdapat

pengaruh pemberian pre-test dan post-test terhadap hasil pemberian materi dibandingkan dengan yang tidak diberikan.

Selanjutnya masuk pada sesi pemberian materi oleh fasilitator mengenai definisi *self-harm*, bentuk-bentuk *self-harm*, faktor yang mempengaruhi *self-harm*, dampak *self-harm*, serta cara yang dapat dilakukan untuk mengurangi perilaku *self-harm* dalam kehidupan sehari-hari, materi dijelaskan oleh fasilitator melalui power point. Materi tersebut diberikan kepada partisipan guna untuk memberikan informasi serta pengetahuan. Sesuai dengan penelitian yang dilakukan oleh Wulandari (2022) Pemanfaatan Power point terbukti mampu meningkatkan minat serta meotivasi partisipan untuk megetahui lebih lanjut mengenai materi yang disampaikan. Selama proses pemberian materi yang dilakukan oleh fasilitator partisipan menyimak, berdiskusi, bertanya serta merespon fasiliator dengan baik.

Selain itu, fasilitator juga menjelsakan menenai *mindfulness* sebagai upaya untuk mengurangi kecenderuangan perilaku *self-harm* dan juga mempraktekkan secara langsung teknik *mindfulness* yang dapat di dilakukan secara mandiri. Penelitian yang dilakukan oleh Krimadi, Abulais, Milmawan, dan Bokin (2022) menyebutkan bahwa penerapan metode praktek dalam pembelajaran dapat meningkatkan minat serta keterampilan seseorang. Maka dari itu fasilitator mempraktikkan *mindfulness* sesuai dengan tata cara yang benar, sesuai dengan prosedur yang terdapat pada modul pelatihan. Pelatihan mindulness ini terdiri dari 4

teknin pelatihan yakni *visual imagery*, *deep breathing*, *Progressive Muscle Relaxation Training (PMRT)* dan *self talk*.

Tahapan pertama yakni *Visual imagery* meliputi kegiatan visual. Kegiatan yang dilakukan didalamnya yakni memvisualisasikan hal apapun yang terlintas dalam pikiran partisipan saat dihadapkan kertas dan pensil warna. Penerapan visualisasi ini bertujuan untuk menggambarkan dan mengekspresikan apapun yang sedang ada dalam pikiran dan perasaan partisipan, dengan begitu partisipan dapat mengekspresikan apapun perasaan yang sedang dihadapi sekarang sehingga partisipan dapat mengurangi keinginan untuk melakukan perilaku negatif yang dapat melukai serta merugikan dirinya sendiri. Hal ini sesuai dengan penelitian yang dilakukan oleh Saputra, Satiadarma, dan Subroto (2019) dimana pengekspresian perasaan dan pikiran yang dirasakan seseorang melalui visualisasi dan menggambar dapat mengurangi kondisi di *Stress* dan kecenderungan untuk menyakiti diri.

Tahapan kedua yakni *deep breathing*, dimana remaja diminta untuk mengendalikan perasaan cemas, takut, emosi, dan keinginan negatifnya dengan mengatur pernafasan dengan tenang dan teratur. Sehingga ketika seseorang dapat mengendalikan pikiran dan perasaannya dapat terhindar dari keinginan untuk melukai diri. penjelasan ini juga sesuai dengan penelitian yang dilakukan oleh Distina (2021) yang menyebutkan bahwa *deep breathing* dapat mengatasi perasaan cemas, takut, dan *Stress* pada diri remaja. Hal ini juga terlihat dari saat pelaksana

kebanyakan dari partisipan dapat mengedalikan perasaan yang sedang dirasakan.

Tahapan ketiga yakni *Progressive Muscle Relaxation Training (PMRT)* yakni melakukan pergerakan sederhana seperti peregangan yang dilakukan dengan melakukan gerakan pada bagian otot-otot tertentu. Praktik ini dilakukan dengan menggerakkan otot bagian kepala, tangan dan kaki, praktik ini dilakukan guna untuk mengurangi dan mengalihkan perasaan tertekan dan negatif yang dimiliki oleh partisipan. Penelitian yang dilakukan oleh Hayati dkk (2022) yang menyebutkan bahwa pergerakan dengan melakukan relaksasi otot dapat mengurangi kecemasan dan membantu remaja dalam mengurangi tingkat *Stress* yang dimiliki.

Tahap keempat atau pada tahapan terakhir ini yakni tahapan *self talk* dimana kegiatan yang dilakukan meliputi kegiatan mengapresiasi setiap perasaan para remaja perhariannya, selain itu juga ada kegiatan untuk menuliskan apa yang disyukuri perharinya dan harapan partisipan terhadap dirinya apa aja. Hal ini dilakukan guna untuk mengapresiasi kegiatan dan harian remaja yang telah mengusahakan yang terbaik setiap harinya namun merasa masih ada yang kurang. Pernyataan ini sesuai hasil pengamatan yang dilakukan dari lembar tugas yang isi partisipan. Pengisian lembar tugas *self-talk* yang dilakukan remaja berupaya untuk mengekspresikan perasaan terpendam dalam diri remaja sehingga emosi negatif yang diterima disetiap harinya secara tidak langsung akan diregulasi sehingga partisipan tidak menerapkan emosi negatif yang dapat

merugikan dirinya dengan menyalahkan, mengutuk dan memaki dirinya sebagai salah satu cara untuk melampiaskan kekesalan dalam dirinya. Penelitian yang dilakukan Rahmadaningtyas dan Pratikto (2020) menyebutkan bahwa *self talk* merupakan salah satu cara yang dapat dilakukan oleh perindividu dalam mengurangi kecenderungan perilaku melukai diri bagi remaja, karena *self talk* terbukti dapat menurunkan kondisi *Stress* yang sedang alami seseorang. Selain itu pendapat ini juga didukung oleh penelitian yang dilakukan oleh Hamid, Nawir, Rhesa, dan Sutruawan (2023) yang menyatakan bahwa *self-talk* yang positif pada diri akan berdampak pada baik pada diri dan juga regulasi emosi seseorang.

Pada sesi terakhir, peserta diminta untuk mengisi lembar post-test setelah melakukan pelatihan selama 2 kali pertemuan, hal ini bertujuan untuk melihat perubahan yang terjadi sebelum dan setelah dilakukannya pelatihan *mindfulness*. Selain itu peserta juga diminta untuk mengisi lembar evaluasi guna sebagai bentuk evaluasi tambahan serta saran yang dapat digunakan untuk penelitian yang selanjutnya. Terakhir partisipan diberikan pesan untuk dapat menerapkan *mindfulness* dalam kegiatan sehari-harinya sehingga dapat membantu partisipan dalam menjaga kondisi mental dan fisiknya. Sehingga partisipan dapat tetap menerima kondisi diri baik dan dan buruknya, serta tidak melakukan kegiatan yang dapat melukai dan merugikan diri sendiri.

Peneliti menyadari bahwa penelitian ini belum sempurna. Salah satu keterbatasan dalam penelitian ini adalah kurangnya subjek yang

terlibat dalam penelitian ini, sehingga hasil yang diperoleh kurang maksimal dan kurang memuaskan. Selain itu juga pada saat pelatihan dilakukan kondisi kelas yang berada dekat dengan ruangan pelatihan sedang mengadakan perbaikan sehingga fokus responden terpecah oleh faktor luar ruangan. Pada pertemuan kedua kondisi sekolah partisipan sedang dalam keadaan libur sehingga peneliti memiliki keterbatasan partisipan yang datang dan mengikuti pelatihan hanya sedikit dari pertemuan sebelumnya.

PERPUSTAKAAN
UNIVERSITAS JENDERAL ACHMAD YAN
YOGYAKARTA