

MINDFULNESS DAN PENERIMAAN DIRI PADA ANGGOTA KOMUNITAS JOGJA MINDFULNESS WEEKEND

Billy Tambunan¹, Berta Esti Ari Prasetya²
Fakultas Psikologi Universitas Kristen Satya Wacana
Jl. Diponegoro 52-60, Kec Sidorejo, Kota Salatiga - Jawa Tengah.
Sur-el: billyt279@gmail.com¹, berta.prasetya@uksw.edu²

Abstract: The mindfulness community is formed because it has special benefits for its members and one of them can be in the form of increasing self-acceptance for each individual who joins the group. This study aims to determine the relationship between mindfulness and self-acceptance among members of the Jogja Mindfulness Weekend community. The sampling method used was a saturated sampling technique involving 32 members of the Jogja Mindfulness Weekend community aged 20-50 years. Mindfulness data retrieval using the Five Facet Mindfulness Questionnaire (FFMQ) scale from Baer et al (2006) theory and has a Cronbach's alpha value = 0.896 while for self-acceptance using the Self-Acceptance Questionnaire (SAQ) scale from Sheerer theory (Sulistya, 2005) and has cronbach's alpha value = 0.942. Data retrieval via google form distributed to each participant with data analysis techniques using the Pearson product moment correlation test with the help of the SPSS ver 24 application. From the results of the study, the value of $r = 0,767$ ($p < 0,05$) which means that there is a positive and significant relationship between mindfulness and self-acceptance. Thus Hypothesis (H1) is accepted where it shows that there is a positive and significant relationship between mindfulness and self-acceptance. This means, the higher the level of mindfulness, the higher the level of self-acceptance among members of the Jogja Mindfulness Weekend community. Vice versa, the lower the level of mindfulness, the lower the level of self-acceptance for members of the Jogja Mindfulness Weekend community.

Keywords : Mindfulness, Self- Acceptance, Mindfulness Community.

Abstrak : Komunitas *mindfulness* dibentuk karena memiliki manfaat khusus bagi para anggotanya dan salah satunya dapat berupa peningkatan penerimaan diri bagi setiap individu yang bergabung dalam kelompok tersebut. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara *mindfulness* dan penerimaan diri pada anggota komunitas *Jogja Mindfulness Weekend*. Metode dalam pengambilan sampel menggunakan teknik sampling jenuh dengan melibatkan 32 orang anggota komunitas *Jogja Mindfulness Weekend* yang berusia 20-50 tahun. Pengambilan data *mindfulness* menggunakan skala *Five Facet Mindfulness Questionnaire (FFMQ)* dari teori Baer, dkk (2006) dan memiliki nilai cronbach's alpha = 0,896 sedangkan untuk penerimaan diri menggunakan skala *Self-Acceptance Questionnaire (SAQ)* dari teori Sheerer (Sulistya, 2005) dan memiliki nilai cronbach's alpha = 0,942. Pengambilan data melalui *google form* yang disebarakan ke setiap partisipan dengan teknik analisa data menggunakan uji korelasi *pearson product moment* dengan bantuan aplikasi *SPSS ver 24*. Dari hasil penelitian menunjukkan nilai $r = 0,767$ ($p < 0,05$) yang berarti adanya hubungan positif dan signifikan antara *mindfulness* dan penerimaan diri. Dengan demikian Hipotesis (H1) diterima dimana hal ini menunjukkan bahwa adanya hubungan yang positif dan signifikan antara *mindfulness* dan penerimaan diri. Hal ini berarti, semakin tinggi tingkat *mindfulness* maka semakin tinggi pula tingkat penerimaan diri pada anggota komunitas *Jogja Mindfulness Weekend*. Begitupula sebaliknya, semakin rendah tingkat *mindfulness* maka semakin rendah juga tingkat penerimaan diri pada anggota komunitas *Jogja Mindfulness Weekend*.

Kata kunci: *Mindfulness*, Penerimaan Diri, Komunitas *Mindfulness*

1. PENDAHULUAN

Komunitas menurut Kamus Besar Bahasa Indonesia (KBBI) adalah kelompok organisme (orang dan sebagainya) yang hidup dan saling berinteraksi di dalam daerah tertentu. Jenis-jenis komunitas di Indonesia cukup beragam, seperti komunitas sosial, modern, lokal, adat dan lain-lain. Ada juga komunitas yang bergerak di bidang kesehatan mental. Seperti, komunitas *Plum Village* salah satu contoh komunitas yang berpartisipasi dibidang *mindfulness* (plumvillage.or.id, 2022). Kemudian, ada Jakarta *Mindfulness People* (JMP) yang juga bergerak dalam bidang *mindfulness*. Komunitas-komunitas ini dibentuk karena memiliki tujuan terkait *mindfulness*, menurut Soemarso (2020), yaitu memandu para sahabat merasakan kehadiran utuh dalam setiap momen hidup sehingga menemukan diri yang sejati.

Komunitas-komunitas *mindfulness* dibentuk selain memiliki tujuan, juga menginginkan manfaat dari *mindfulness* itu sendiri. Adapun manfaatnya, *mindfulness* dapat membantu mengurangi stress, meningkatkan kreativitas, dan memori (Anggraini, 11 Oktober 2018). Kemudian dari penelitian Donsu, Surantono, dan Kirnantoro (2017), manfaat *mindfulness* dengan metode meditasi dapat meningkatkan empati terhadap diri sendiri dalam mengaktifkan dimensi afektif, kognitif, moral, secara intra dan interpersonal sehingga dapat

menurunkan kecemasan terutama pada pasien kanker yang akan menjalani kemoterapi.

Kemudian dari hasil penelitian Herwanti (2016) terdapat perbedaan yang signifikan antara sikap pelayanan prima pada kelompok eksperimen dan kelompok kontrol, dimana kelompok eksperimen yang memperoleh perlakuan pelatihan meditasi *mindfulness* menunjukkan peningkatan sikap pelayanan dibanding kelompok kontrol. Hal-hal tersebut menunjukkan, bahwa dalam kondisi sekarang ini penting untuk mempraktikkan *mindfulness* di dalam sebuah komunitas, karena memunculkan dampak positif bagi individu-individu di dalam komunitas. Menurut praktisi *mindfulness* Santosoputro (2018), *mindfulness* melatih kita untuk menenangkan batin sehingga kita lebih bisa fokus. Fokus dan manfaat lainnya dari *mindfulness*, menunjukkan bahwa *mindfulness* dapat berdampak positif untuk mengurangi masalah mental individu-individu di dalam komunitas. Masalah mental yang bisa saja ditimbulkan karena adanya konflik di dalam komunitas. Menurut Maharrani (2018), praktik *mindfulness* dalam tim dapat mengurangi konflik kerja. Konflik dalam komunitas atau tim, seperti hasil penelitian Maryono (2019), munculnya konflik dalam komunitas penyandang disabilitas berasal dari perbedaan pandangan interpersonal, antara aktor

penyandang disabilitas dengan aktor penyandang disabilitas lain. Dari konflik tersebut, menjadi contoh bahwa perbedaan pandangan menjadi salah satu penyebab adanya konflik dalam lingkungan komunitas. Hal ini jika dibiarkan, akan menjadi hambatan bagi individu-individu dalam merealisasikan harapannya ketika mengikuti sebuah komunitas. Menurut, Hurlock (2008) salah satu faktor penerimaan diri yaitu, “tidak adanya hambatan di dalam lingkungan (*absence of environmental obstacle*)”. “Seseorang yang sudah memiliki harapan yang realistis tetapi lingkungan disekitarnya tidak memberikan kesempatan atau menghalanginya, harapan individu tersebut akan sulit tercapai” (Hurlock, 2008).

Konflik dalam lingkungan komunitas merupakan sebuah hambatan, bagi individu-individu dan komunitas. Dari salah satu faktor yang sudah disebutkan Hurlcok (2008), memberikan arti bahwa hambatan akibat konflik yang terjadi di komunitas dapat mempengaruhi penerimaan diri setiap individu.

Dari hasil penelitian Sutapa (2007) stress dan konflik tidak dapat dipisahkan, karena stress yang parah dan berkepanjangan akan menimbulkan konflik dalam diri individu maupun antar individu dalam organisasi. Dari penelitian Sutapa (2007), menjelaskan bahwa konflik terjadi akibat stress yang berkepanjangan. Menurut Anggraini (2018)

mindfulness dapat membantu mengurangi stress. Banyak individu-individu yang sebelum bergabung dalam komunitas *mindfulness* memiliki stress yang berkepanjangan, dan beberapa berakibat gangguan psikosomatik. Bahkan, sampai menimbulkan perasaan minder atau kurangnya penerimaan terhadap diri sendiri. Dengan bergabung dalam komunitas *mindfulness* mereka belajar dan mempraktikkan *mindfulness*, dengan harapan mengalami perubahan mental yang jauh lebih sehat. Dengan hal tersebut, stress yang berkepanjangan dan psikosomatis yang menimbulkan rendahnya penerimaan diri dapat dibantu dengan praktik *mindfulness*. Penerimaan diri yang rendah menurut Ryff (Dierendonck, Díaz, Carvajal, Blanco & Jiménez, 2008) mengatakan individu yang memiliki penerimaan diri rendah akan merasa tidak puas dengan dirinya, menyesali apa yang terjadi di masa lalunya, sulit untuk terbuka, terisolasi dan frustrasi dalam hubungan interpersonal sehingga tidak ada keinginan untuk mempertahankan hubungan dengan orang lain. Hal-hal ini yang juga dirasakan oleh partisipan dalam penelitian ini, ketika mengalami kurangnya penerimaan diri. Berkaitan dengan penerimaan diri, apa pengertian penerimaan diri itu sendiri, menurut Sheerer (Sulistya, 2005) penerimaan diri merupakan, sikap untuk menilai diri secara objektif, menerima segala yang ada

pada dirinya termasuk kelebihan dan kelemahannya, memiliki keinginan untuk mengembangkan diri dan menjalani hidup dengan baik. Sedangkan menurut Germer (2009) penerimaan diri sebagai kemampuan individu untuk dapat memiliki suatu pandangan positif mengenai siapa dirinya yang sebenar-benarnya, dan hal ini tidak dapat muncul dengan sendirinya, melainkan harus dikembangkan oleh individu.

Adapun aspek-aspek penerimaan diri menurut Sheerer (Sulistya 2005) yaitu, perasaan sederajat, bertanggung jawab, orientasi keluar diri, percaya kemampuan diri, berpendirian, menyadari keterbatasan, menerima sifat kemanusiaan. Sedangkan menurut Bernard (Dewi, 2017) keyakinan akan kemampuan yang dimiliki dalam menghadapi kehidupan, menerima pujian secara positif, mengetahui kelebihan diri dan mengembangkannya secara positif, berani memikul tanggung jawab terhadap perilakunya, menerima kritikan secara objektif; menerima kekurangan tanpa penghukuman.

Penerimaan diri merupakan hal penting yang sebaiknya diterapkan bagi sebuah individu, seperti yang dipaparkan oleh Hurlock (2011), membagi dua kategori dampak penting dari penerimaan diri, yaitu dalam penyesuaian diri dan dalam penyesuaian diri sosial. Namun, ada dampak lain yang dialami jika individu tidak memiliki penerimaan diri yang baik atau rendahnya penerimaan diri. Seperti, menurut

Dianawati (2005) dampak dari rendahnya penerimaan diri adalah individu kurang memiliki rasa percaya diri, kurang mampu menerima kondisi dirinya, rendah diri, memiliki rasa malu yang berlebihan pada diri sendiri sehingga membuatnya menyendiri atau mengasingkan diri.

Adapun faktor-faktor yang berperan dalam penerimaan diri, dalam penelitian Wibowo (2009) yaitu, pemahaman tentang diri sendiri (*self-understanding*), harapan yang realistis, tidak adanya hambatan lingkungan (*absence of environment*), sikap sosial masyarakat yang menyenangkan (*favorable social attitude*), tidak adanya stress emosional (*absence of several emotional stress*), jumlah keberhasilan (*preponderance of successes*), indentifikasi dengan orang yang memiliki penyesuaian diri yang baik (*identification with well-adjusted people*), perspektif diri (*self-perspective*), pola asuh masa kecil yang baik (*good childhood training*), konsep diri yang stabil (*stable self-concept*). Kemudian dari faktor-faktor yang sudah disebutkan oleh Hurlock (2008), terdapat juga faktor atau penyebab lain yang sangat penting dalam penerimaan diri, yaitu *mindfulness*. Menurut (Carson & Langer, 2006), *mindfulness* dapat digunakan untuk meningkatkan penerimaan diri. *Mindfulness* menurut Baer, dkk (2006), adalah peningkatan kesadaran penuh dengan berfokus pada pengalaman saat ini (*present-moment awareness*) serta penerimaan tanpa

memberikan penilaian (*non judgemental acceptance*). Menurut Baer, Smith, Lykins, Button, Krietemeyer, Sauer, Walsh, Duggan, Williams (2008), terdapat lima aspek *mindfulness*, yaitu mengamati (*observing*), menjelaskan (*describing*), bertindak dengan kesadaran (*acting with awareness*), tidak menghakimi apa yang dirasakan (*nonjudging of inner experience*), tidak menanggapi apa yang dirasakan (*nonreactivity to inner experience*). Dalam kondisi sekarang ini penting untuk mempraktikkan *mindfulness* di dalam sebuah komunitas, karena memunculkan dampak positif bagi individu-individu di dalam komunitas. Menurut praktisi *mindfulness* Santosoputro (2018), *mindfulness* melatih kita untuk menenangkan batin sehingga kita lebih bisa fokus. Fokus dan manfaat lainnya dari *mindfulness*, menunjukkan bahwa *mindfulness* dapat berdampak positif untuk mengurangi masalah mental individu-individu di dalam komunitas, masalah mental yang bisa saja ditimbulkan karena adanya konflik di dalam komunitas. Konflik jika tidak terselesaikan dapat membuat orang stress secara pikiran dan bermasalah secara emosional, hal itu akan mengakibatkan rendahnya penerimaan diri. Salah satu faktor penerimaan diri menurut Hurlock (2008), tidak adanya gangguan emosional yang berat. Dalam hasil penelitian (Dillard & Meier, 2021) individu yang mampu mengaplikasikan *mindfulness*, dalam hal ini

memusatkan perhatian, cenderung mengalami kegelisahan dan stress yang lebih rendah. Dengan hal itu, *mindfulness* menjadi penting untuk dipraktikkan.

Adapun yang perlu diperhatikan dalam menempuh atau menjadi *mindfulness* menurut Baer, Smith, dan Allen (2004) yaitu kesadaran diri dan penerimaan tanpa menilai. Menurut (Carson & Langer, 2006), *mindfulness* dapat digunakan untuk meningkatkan penerimaan diri. Kemudian pandangan tersebut didukung oleh penelitian Rizal (2019) hasil penelitian menunjukkan bahwa program psikoterapi berbasis *mindfulness* tidak mampu menurunkan kecemasan pasien penyakit jantung secara signifikan. Meskipun demikian analisis klinis atau deskriptif menunjukkan bahwa terdapat peningkatan penerimaan diri dan skor kecemasan menurun (Rizal, 2019). Dijelaskan bahwa terdapat peningkatan penerimaan diri dari program psikoterapi berbasis *mindfulness*. Ditambah lagi dari hasil penelitian Jannah (2019), yaitu terdapat hubungan positif antara *mindfulness* dengan penerimaan diri remaja dengan orang tua tunggal. Hal tersebut menjadi indikasi bahwa *mindfulness* merupakan salah satu faktor yang berperan dalam penerimaan diri. Namun, terdapat hasil yang berbeda, seperti penelitian Afandi (2009), menemukan bahwa latihan meditasi *mindfulness* tidak berpengaruh dalam meningkatkan penerimaan diri mahasiswa.

Dalam penelitian ini, terdapat fenomena saat peneliti mengikuti kegiatan acara *mindfulness weekend* yang saat itu diadakan di Salatiga, pada 23 Februari 2020 salah satu praktisi *mindfulness* (partisipan) pernah mengalami stress berat sampai kepada psikosomatis dan akhirnya merasa kurang percaya diri atau rendahnya penerimaan diri akibat hal tersebut. Praktisi tersebut juga mengatakan bahwa anggota lainnya yang tergabung dalam *mindfulness* pernah mengalami psikosomatis, namun tidak di data jumlahnya. Praktisi *mindfulness* tersebut dapat sehat kembali secara mental dan fisik setelah mengenal serta bergabung di komunitas *mindfulness*, dan mempraktikkan *mindfulness*. Dari hal tersebut, peneliti perlu melakukan penelitian guna mengetahui adakah hubungan antara *mindfulness* dan penerimaan diri. Dalam membuktikan hubungan antara kedua variabel, maka peneliti akan mencari hubungan antara dua variabel tersebut. Dari hal tersebut, peneliti akan melakukan penelitian tentang “Hubungan *mindfulness* dan penerimaan diri pada anggota komunitas Jogja *Mindfulness Weekend*”.

2. METODOLOGI PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif korelasional dengan menggunakan pendekatan kuantitatif, yaitu mendeskripsikan mengenai hubungan antara *mindfulness* dengan penerimaan diri anggota Komunitas

Mindfulness. Penelitian ini terdiri dari dua variabel, yaitu variabel bebas (*independent variable*) dalam penelitian ini adalah *mindfulness* dan variabel terikat (*dependent variable*) dalam penelitian ini adalah penerimaan diri. Menurut Azwar (2008) populasi adalah kumpulan individu yang memiliki kualitas dan ciri yang telah ditetapkan dalam penelitian. Pada penelitian ini peneliti memilih anggota Jogja *Mindfulness Weekend* sebagai populasi penelitian yang berjumlah 32 orang.

Pengambilan sampel pada penelitian ini menggunakan sampling jenuh. Menurut Sugiyono (2018:85) sampling jenuh adalah teknik penentuan sampel bila semua anggota populasi digunakan sebagai sample. Partisipan atau sampel dalam penelitian ini berjumlah 32 orang, dan jumlah tersebut didapatkan dari hasil survey keseluruhan anggota Komunitas *Mindfulness* di Yogyakarta, dengan nama Komunitas Jogja *Mindfulness Weekend* (JMW). Partisipan penelitian ini adalah pria dan wanita, yang berusia 20-50 tahun yang telah menjadi anggota Komunitas Jogja *Mindfulness Weekend* (JMW) di Yogyakarta. Penelitian menggunakan skala pengukuran sebagai teknik pengumpulan data dalam penelitian ini. Pengumpulan data pada skala ini terdiri dari dua jenis skala, yaitu: skala *Five Facet Mindfulness Questionnaire* yang digunakan dalam penelitian ini telah diadaptasi oleh Jannah (2019) berdasarkan

teori Baer, dkk (2006), skala ini memiliki 39 item serta 5 aspek dengan reliabilitas alat ukur sebesar 0,869. Alat ukur ini menggunakan skala likert yang terdiri dari item *favorable* dan *unfavorable*. Terdapat 5 pilihan jawaban yaitu “Tidak Pernah” diberi nilai 1, “Sesekali” diberi nilai 2, “Kadang-Kadang” diberi nilai 3, “Sering” diberi nilai 4, “Sangat Sering” diberi nilai 5. Kemudian skala *Self-Acceptance Questionnaire* yang digunakan dalam penelitian ini dikembangkan Jannah (2019) berdasarkan teori Sheerer (Sulistya, 2005), skala ini memiliki 9 aspek. Skala ini memiliki indeks reliabilitas 0,859, alat ukur ini menggunakan skala likert yang terdiri dari item *Favorable* dan *Unfavorable*. Terdapat 5 pilihan jawaban yaitu Sangat sesuai yang diberi nilai 5, Sesuai yang diberi nilai 4, Ragu-ragu yang diberi nilai 3, Tidak sesuai yang diberi nilai 2 dan Sangat tidak sesuai yang diberi nilai 1.

Setelah menemukan partisipan dan alat ukur, tahap selanjutnya yaitu tahap pelaksanaan dimana peneliti langsung mengambil data kepada partisipan (*system try out terpakai*). Hal tersebut dilakukan karena sedikitnya jumlah partisipan sehingga tidak menggunakan *try out* sebelum pengambilan data. Setelah tahap pelaksanaan selesai, dilanjutkan dengan tahap pengolahan data statistik terhadap data yang diperoleh.

Teknik pengolahan data menggunakan uji validitas, uji validitas menurut Periantalo,

(2017) diartikan sejauh mana alat ukur mampu mengungkap apa yang hendak ia ungkap. Apakah item-item di dalam alat ukur mencerminkan hal yang semestinya ia ungkap, tidak mengungkap hal di luar tujuan ukurnya. Dalam penelitian ini dilakukan proses validasi skala *mindfulness* dan skala penerimaan diri yang menggunakan pendekatan validitas isi. Validitas isi, yaitu mengacu kepada isi dari suatu alat ukur tersebut. Isi tersebut baik terlihat dari luar maupun isi di dalamnya. Selain itu, dalam menguji validitas ada pula daya diskriminasi aitem. Daya diskriminasi aitem adalah sejauh mana aitem yang bersangkutan memang berfungsi sama seperti fungsi ukur skala (Azwar, 2018). Koefisien korelasi aitem-total yang tinggi berarti aitem mengukur apa yang diukur oleh skala (validitas). Menurut Azwar (2018) korelasi item-total yang mencapai nilai minimal ≥ 0.20 memiliki daya beda yang dianggap memuaskan. Dari hasil uji validitas didapatkan hasil 27 item yang valid dari jumlah aitem awal 39 untuk skala *mindfulness*, dan untuk skala penerimaan diri didapatkan 34 aitem yang valid dari 36 aitem.

Kemudian menggunakan uji reliabilitas diartikan sebagai konsistensi atau keakuratan hasil ukur (Periantalo, 2017). Seberapa konsistensi skor yang dihasilkan tersebut sama apabila diukur pada kurun waktu yang berbeda. Pada penelitian ini, teknik yang digunakan dalam menguji reliabilitas alat ukur

adalah teknik koefisien reliabilitas *Cronbach's Alpha* dengan bantuan *software IBM SPSS ver. 24 for windows*. Pada kolom *cronbach's alpha* dari variabel *mindfulness* diketahui skor reliabilitas sebesar 0,896 maka dapat disimpulkan bahwa skala ini reliabel dan layak digunakan sebagai alat ukur penelitian. Pada kolom *cronbach's alpha* dari variabel penerimaan diri diketahui hasil skor reliabilitas sebesar 0,942 maka dapat disimpulkan bahwa skala ini reliabel dan dapat

digunakan sebagai alat ukur penelitian. Teknik analisis data (uji diskriminasi) menggunakan teknik korelasi *Pearson Product Moment* dengan bantuan *software IBM SPSS ver. 24 for windows*. Teknik ini digunakan untuk mengetahui hubungan dua variabel yaitu *mindfulness* dan penerimaan diri.

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Pada penelitian ini terdapat hasil kategorisasi dari variabel *mindfulness* dan penerimaan diri pada tabel di bawah ini

Tabel 1. Kategori Hipotetik Mindfulness

Kategori	Interval	F	Presentase	Mean
Sangat Rendah	$81 < x \leq 91,26$	2	6,25%	120,9688
Rendah	$91,26 < x \leq 111,06$	8	25%	
Cukup	$111,06 < x \leq 130,87$	12	37,5%	
Tinggi	$130,87 < x \leq 150,67$	7	21,87%	
Sangat Tinggi	$150,67 < x \leq 160$	3	9,37%	
		32	100%	
Minimum = 81	Maximum = 160		SD = 19,80467	

Tabel 2. Kategori Hipotetik Penerimaan Diri

Kategori	Interval	F	Presentase	Mean
Sangat Rendah	$65 < x \leq 74,76$	2	6,25%	93,53125
Rendah	$74,76 < x \leq 87,27$	9	28,12%	
Cukup	$87,27 < x \leq 99,78$	11	34,37%	
Tinggi	$99,78 < x \leq 112,29$	9	28,12%	
Sangat Tinggi	$112,29 < x \leq 119$	1	3,12%	
		32	100%	
Minimum = 65	Maximum = 119		SD= 12,50802	

Berdasarkan tabel diatas, dapat dilihat bahwa partisipan yang memiliki tingkat *mindfulness* sangat rendah berjumlah 2 orang dengan nilai presentase sebesar 6,25%, kemudian partisipan yang memiliki tingkat *mindfulness* rendah berjumlah 9 orang dengan nilai presentase sebesar 28,12%. Partisipan dengan kategori cukup memiliki tingkat presentase sebesar 34,37% berjumlah 11 orang, sedangkan kategori tinggi berjumlah 9 orang dengan nilai presentase 28,12% dan partisipan dengan kategori sangat tinggi terdapat 1 orang dengan nilai presentase 3,12%. Dari data yang diperoleh menunjukkan nilai rata-rata (*mean*)= 93,53 hal ini menunjukkan bahwa nilai mean 93,53 termasuk dalam kategori cukup berdasarkan tabel kategori hipotetik *mindfulness*. Berdasarkan tabel diatas, dapat dilihat bahwa partisipan yang memiliki tingkat penerimaan diri sangat rendah berjumlah 2 orang dengan nilai presentase sebesar 6,25%, kemudian partisipan yang memiliki tingkat penerimaan diri rendah berjumlah 8 orang dengan nilai presentase sebesar 25%. Partisipan dengan kategori cukup memiliki tingkat presentase sebesar 37,5% berjumlah 12 orang, sedangkan kategori tinggi berjumlah 7 orang dengan nilai presentase 21,87% dan partisipan dengan kategori sangat tinggi terdapat 3 orang dengan nilai presentase 9,37%. Dari data yang diperoleh menunjukkan nilai rata-rata (*mean*)= 120,96 hal ini menunjukkan bahwa nilai mean 120,96

termasuk dalam kategori cukup berdasarkan tabel kategori hipotetik penerimaan diri.

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara *mindfulness* dan penerimaan diri pada anggota komunitas Jogja *Mindfulness Weekend*, berdasarkan hasil uji korelasi diketahui nilai $r = 0,767$ dengan signifikan $p = 0,000$ ($p < 0,05$) yang berarti adanya hubungan signifikan antara *mindfulness* dan penerimaan diri. Hipotesis awal diterima dan artinya semakin tinggi *mindfulness* maka semakin tinggi pula tingkat penerimaan diri. Hal ini menunjukkan bahwa komunitas Jogja *Mindfulness Weekend* memiliki kontribusi yang baik untuk meningkatkan penerimaan diri bagi para anggotanya, dengan upaya mempraktikkan *mindfulness*. Hal ini sejalan dengan hasil dari kategorisasi skala *mindfulness* dengan perbandingannya seperti 6,25% yang berjumlah 2 anggota memiliki tingkat *mindfulness* sangat rendah, 28,12% dari 9 anggota memiliki tingkat *mindfulness* yang rendah, 34,37% dari 11 anggota memiliki tingkat *mindfulness* yang cukup, 28,12% dari 9 anggota memiliki tingkat *mindfulness* yang tinggi, dan 3,12% dari 1 anggota memiliki tingkat *mindfulness* yang sangat tinggi. Terdapat perbedaan tingkat *mindfulness* pada setiap anggota, dikarenakan waktu mereka bergabung dalam komunitas untuk mengikuti, mengenal dan menerapkan kegiatan *mindfulness* berbeda-beda. Ada yang sudah

memulai selama 12 bulan, ada yang 18 bulan, 24 bulan dan yang sangat lama sampai 36 bulan. Dari seberapa lama bergabung dalam komunitas, menjadi faktor tingkat *mindfulness* yang berbeda-beda. Dalam komunitas Jogja *Mindfulness Weekend* memiliki nilai rata-rata (*mean*) tingkat *mindfulness* yaitu 93,53 yang masuk dalam kategori cukup. Dari anggota yang masuk dalam kategori sangat rendah dan rendah, juga bisa dipengaruhi dari faktor *mindlessness*, menurut Germer (2013), *mindlessness* adalah sikap individu dimana seseorang terperangkap dalam pikiran yang mengganggu atau dalam opini tentang apa yang terjadi pada saat ini. *Mindlessness* itu juga yang menjadi penyebab perbedaan tingkat *mindfulness* pada anggota Jogja *Mindfulness Weekend*.

Adapun yang perlu diperhatikan dalam menempuh atau menjadi *mindfulness* menurut Baer, dkk (2004), yaitu kesadaran diri dan penerimaan tanpa menilai. Untuk menjadi *mindfulness* membutuhkan waktu dan latihan yang konsisten. Ada beberapa cara sederhana untuk melatih *mindfulness*, menurut Anggraini (kompas.com, 2018), yaitu meditasi, makan secara perlahan, fokus pada satu tugas dalam satu waktu, menjadi pendengar yang baik, istirahat dengan tarikan napas dalam, nikmati pemandangan alam, mengonsumsi makanan sehat, luangkan waktu untuk diam, bersyukur, tenangkan diri di penghujung hari, unduh aplikasi *mindfulness*.

Pada penelitian ini menghasilkan hubungan yang signifikan antara *mindfulness* dan penerimaan diri. Hal ini sejalan dengan penelitian dari Jannah (2019), terdapat hubungan positif antara *mindfulness* dengan penerimaan diri remaja dengan orang tua tunggal, sehingga semakin tinggi tingkat *mindfulness* maka semakin tinggi juga tingkat penerimaan diri. Hal ini memberikan gambaran bahwa *mindfulness* dapat memberikan manfaat di banyak aspek kehidupan, salah satunya meningkatkan penerimaan diri. Menurut (Carson & Langer, 2006), *mindfulness* dapat digunakan untuk meningkatkan penerimaan diri. Kemudian menurut praktisi *mindfulness* Santosoputro (2018), *mindfulness* melatih kita untuk menenangkan batin sehingga kita lebih bisa fokus. Dapat dilihat bahwa *mindfulness* dan penerimaan diri memiliki hubungan yang signifikan dikarenakan nilai korelasi $r = 0,767$ dengan nilai signifikansi pada skor = 0,000 ($p < 0,05$) yang berarti terdapat hubungan signifikan antara variabel *mindfulness* dan penerimaan diri.

Hubungan antara kedua variabel juga dapat dilihat dari beberapa aspek *mindfulness* yang mengacu teori Baer, dkk (2008) yaitu pertama: “mengamati (*observing*), bagaimana individu menyadari atau memperhatikan hal-hal internal maupun eksternal seperti bunyi, bau, pikiran dan emosi yang terjadi pada dirinya”. Hal ini berkaitan dengan salah satu aspek

penerimaan diri, yang mengacu teori Sheerer (Sulistya, 2005) yaitu “tidak mencoba untuk menyangkal perasaan, motif, keterbatasan, kemampuan dalam dirinya sendiri, serta menerima semuanya tanpa menghakimi diri sendiri. Individu yang memiliki penerimaan diri rendah terbawa pikiran atau emosi masa lalunya, namun yang menerapkan *mindfulness* hanya mengamati dan menerima serta tidak terbawa oleh pikiran atau emosi masa lalu”. Kemudian, dari aspek *mindfulness* menurut Baer, dkk (2008) yaitu kedua: “tidak menghakimi apa yang dirasakan (*nonjudging of inner experience*), yaitu merasakan sesuatu tanpa mengevaluasi atau menilai perasaan dan pemikiran serta membiarkan diri untuk mengalaminya”. Hal ini berhubungan dengan penerimaan diri, karena individu yang penerimaan dirinya tinggi tidak menyangkal atau menilai apa yang dirasakan dan dipikirkan diri sendiri pada saat ini. Sedangkan individu yang penerimaan dirinya rendah cenderung menilai apa yang dirasakan dan dipikirkan pada saat ini akibat kejadian di masa lalu.

Dalam penelitian ini, sumbangan efektif yang diberikan *mindfulness* terhadap penerimaan diri sebesar 58,8% sedangkan sisanya 41,2% dipengaruhi oleh faktor-faktor lain yang tidak ada dalam penelitian ini. Sumbangan efektif sampai 58,8% dari variabel *mindfulness* dihasilkan karena hasil perhitungan dari skor keseluruhan pada variabel *mindfulness* untuk

mencari nilai beta, koefisien korelasi x 100%, dan rata-rata dari nilai tersebut cukup tinggi sehingga menghasilkan 58,8% untuk sumbangan efektif. Koefisien determinasi tersebut menunjukkan bahwa *mindfulness* cukup memberikan sumbangan terhadap penerimaan diri. Faktor-faktor lain yang mempengaruhi penerimaan diri yaitu pemahaman tentang diri sendiri, harapan yang realistis, tidak adanya hambatan di dalam lingkungan, sikap anggota masyarakat yang menyenangkan, tidak adanya gangguan emosional yang berat, jumlah keberhasilan, identifikasi dengan orang yang memiliki penyesuaian diri yang baik, perspektif diri, pola asuh dimasa kecil yang baik, konsep diri yang stabil (Hurlock, 2008).

4. SIMPULAN

Berdasarkan analisa data yang telah dilakukan tentang perbedaan antara konsep diri awal dan akhir perawatan rehabilitasi napza pada pasien Institusi Penerima Wajib Lapor (IPWL) rawat inap di Rumah Sakit Ernaldi Bahar Palembang, Perbedaan konsep diri awal dan akhir perawatan yang dirasakan oleh responden (pasien rehabilitasi napza) menunjukkan kualifikasi baik dengan nilai - 9,292. Hal ini dilihat dari aspek-sapeknya yaitu identitas diri, diri pelaku, penilaian diri, etik dan moral diri, diri pribadi, diri keluarga dan diri sosial. maka dapat disimpulkan bahwa konsep diri awal dan konsep diri akhir

perawatan rehabilitasi napza memiliki perbedaan dari mempunyai identitas diri, diri pelaku, penilaian diri, etik dan moral diri, diri pribadi, diri keluarga dan diri sosial yang rendah sehingga mengalami peningkatan pada konsep diri mereka selama mengikuti rehabilitasi napzase hingga mempunyai konsep diri yang lebih baik lagi.

DAFTAR RUJUKAN

- Agustiani, Hendriati (2009). *Psikologi Perkembangan, Pendekatan Ekologi kaitannya Dengan Konsep Diri dan Penyesuaian Diri pada Remaja*, Bandung: PT Refika Aditama.
- Azwar, S. (2014). *Penyusunan skala psikologi edisi 2*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- BNN (2015), *Petunjuk Teknis Pelaksanaan Wajib Laporan Rehabilitasi Medis Bagi Pecandu Penyalahgunaan, Dan Korban Penyalahgunaan Narkotika*. Jakarta: Kemenkes Kesehatan RI
- Burns.R.B (1993). *Konsep Diri: Teori Pengukuran, Perkembangan dan Perilaku*. Jakarta: Arcan
- Calhoun, J., & Acocella, J. (1995) *Psychology of Adjustment and Human Relationships*. New Yoork: McGraw Hill.
- Dariyo, Agoes (2004). *Psikologi Perkembangan Remaja*. Bogor Selatan: GHalia Indonesia.
- Dusek, J. B. (1987). *Adolescent development and behavior*. New Jersey: PrenticeHall.
- Fadhli, Aulia (2018). *Napza, Ancaman, Bahaya, regulasi dan Solusi Penanggulangannya*. Yogyakarta: Gava Media.
- Fisiologi, Farmakologi (2011). *Paduan Peserta Fisiologi Dan Farmakologi Untuk Profesional Adiksi*: Publikasi
- Fitts, William. (1972). *The Self Concept and Self Actualization*. California: Western Psychological Service.
- Hurlock, E, B., (1986). *Psikologi Perkembangan; suatu pendekatan Rentang Kehidupan (terjemahan)*. Jakarta: Erlangga.
- Kholik, Syaifullah (2014). *Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Penyalahgunaan Narkoba Pada Klien Rehabilitasi Narkoba Di Poli Napza RSJ Sambang Lihum*, *Jurnal Skala Kesehatan Volume 5 No.1 Tahun 2014*: Diakses Pada Tanggal 03 Januari 2019.
- Nurjanisah, Tahlil.,T, Hasballah (2017). *Analisis Penyalahgunaan Napza Dengan Pendekatan Health Belief Model*. *Jurnal Ilmu Keperawatan*. ISSN: 2338-6371.
- Pratama. B. D & Suharnan. (2014). *Hubungan antara Konsep Diri dan Internal Locus of Control dengan Kematangan Karir Siswa SMA*. *Jurnal Psikologi Indonesia*, 3(03), 213-222.
- Sobur, Alex (2016). *Psikologi Umum*. Jawa Barat: CV Pustaka Setia.
- Sunaryo (2005). *Psikologi Untuk Keperawatan*. Jakarta : Penerbit Buku Kedokteran EGC
- Sumiati (2009). *Asuhan Keperawatan*. Jakarta Timur: CV Trans Info Media.