

Efektivitas Layanan Informasi dengan Teknik *Focuss group discussion* untuk Meningkatkan Pemahaman Siswa Mengenai Pentingnya *Mindfulness*

Adinda Putri Kinanti Daulay¹, Alfin Siregar²

Program Studi Bimbingan Konseling Pendidikan Islam,
Fakultasa Ilmu Tarbiyah dan Keguruan, Universitas Islam Negeri Sumatera Utara¹
Program Studi Bimbingan Konseling Pendidikan Islam,
Fakultasa Ilmu Tarbiyah dan Keguruan, Universitas Islam Negeri Sumatera Utara²
E-mail: adindaputridly@gmail.com¹, alfinsiregar@uinsu.ac.id²

Correspondent Author: Adinda Putri Kinanti Daulay, adindaputridly@gmail.com

Doi: [10.31316/gcouns.v8i01.5028](https://doi.org/10.31316/gcouns.v8i01.5028)

Abstrak

Tujuan dari penelitian ini yaitu untuk mengetahui efektivitas dari layanan Informasi dengan teknik *focuss group discussion* terhadap peningkatan pemahaan siswa mengenai pentingnya *mindfulness*. Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif jenis eksperimen dengan instrument pengumpulan data menggunakan angket *pre-test* dan *post test*. Subjek dari penelitian yaitu siswa kelas XI MAN 1 Medan dengan jumlah sampel 66 orang yang dibagi menjadi 2 kelompok, yaitu 33 orang kelompok kontrol dan 33 orang kelompok eksperimen. Hasil penelitian ini menunjukkan rata-rata nilai kontrol sebesar 112.33 dengan standar deviasi sebesar 15.638. Selisih *mean* sebesar -8.030, nilai tersebut *negative* dengan demikian didapatkan informasi bahwa terdapat peningkatan nilai rata-rata kontrol terhadap eksperimen sebesar 8.030. selain itu diperoleh nilai sig sebesar 0.024, nilai tersebut < 0.05 yang artinya terdapat perbedaan kontrol dan eksperimen sebelum pemberian layanan informasi dengan teknik FGD. Maka dapat disimpulkan bahwa layanan informasi dengan Teknik *Focus Group Discussion* efektif untuk meningkatkan pemahaman siswa mengenai pentingnya *mindfulness*.

Kata kunci : *mindfulness*, layanan informasi, *focuss group discussion*

Abstract

The purpose of this study is to determine the effectiveness of information services using focus group discussion techniques to increase students' understanding of the importance of mindfulness. This study used a quantitative approach to the experimental type with data collection instruments using pre-test and post-test questionnaires. The subjects of the research were students of class XI MAN 1 Medan with a total sample of 66 people who were divided into 2 groups, namely 33 people in the control group and 33 people in the experimental group. The results of this study indicate an average control value of 112.33 with a standard deviation of 15,638. The mean difference is -8,030, the value is negative, thus information is obtained that there is an increase in the average control value of the experiment by 8,030. In addition, a sig value of 0.024 was obtained, this value was < 0.05 , which means that there were differences in control and experiment before providing information services using the FGD technique. So it can be concluded that information services with Focus Group Discussion Techniques are effective in increasing students' understanding of the importance of mindfulness.

Keywords: *mindfulness*, information service, *focuss group discussion*

Info Artikel

Diterima Mei 2023, disetujui Juli 2023, diterbitkan Desember 2023



PENDAHULUAN

Menurut Baer, dkk (Oktaviana, 2019) *mindfulness* adalah suatu keadaan ketika individu sadar akan dirinya, baik tempat maupun mental terhadap keadaan yang terjadi pada saat itu juga, serta tidak berfikir ataupun terpaku akan kejadian masa lalu maupun masa depannya, melainkan fokus akan keadaan sekarang. Selanjutnya, Baer dkk (Oktaviana, 2019), menjelaskan lima dimensi dari *mindfulness*, yaitu *observing*, *describing*, *acting with awareness*, *non-judging of inner experience*, dan *nonreacting to inner experience*. *Observing* adalah bagaimana individu menyadari atau memperhatikan pengalaman internal dan eksternal, seperti sensasi, kognisi, emosi, penglihatan, suara, dan bau. *Describing* merupakan kemampuan individu untuk memberi label atau menjelaskan pengalaman internal dengan kata-kata. Kemudian dimensi lainnya yaitu *acting with awareness*, memiliki definisi yaitu ketika individu mengalami suatu aktivitas pada satu moment dan kontras dengan bertingkah secara mekanis ketika fokus perhatian berada di tempat lain. Selanjutnya, dimensi *non-judging of inner experience* yaitu ketika individu mengambil suatu makna yang bukan merupakan evaluasi atas pemikiran dan perasaan. Dimensi kelima yaitu *nonreactivity to inner experience*, adalah saat individu memiliki kecenderungan untuk mengizinkan pemikiran dan perasaan untuk datang dan pergi, tanpa terbawa olehnya maupun mengikutinya. Menurut Thohar (Syariffudin et al., 2022) bahwa individu dengan *mindfulness* yang baik akan memiliki peningkatan kesadaran terhadap emosi yang dirasakan. Maka dapat disimpulkan, orang yang memiliki kesadaran (*mindfull*) terhadap keadaan dirinya akan dapat lebih mudah mengontrol dirinya sehingga terhindar dari kekhawatiran yang berlebih terhadap apa yang akan terjadi. Selain itu, seseorang yang memiliki *mindfull* akan lebih mudah menerima keadaan dan peristiwa yang terjadi pada dirinya sekalipun bukan hal yang menyenangkan.

Mindfulness memiliki urgensi dalam berbagai aspek kehidupan, maka dari itu perlu kiranya untuk memahami pentingnya *mindfulness* dan menerapkannya dalam kehidupan sehari-hari. Sebab itu pula penulis tertarik untuk menjadikan *mindfulness* sebagai topik dalam penelitian ini. Salah satu upaya yang dapat dilakukan untuk menyampaikan topik tersebut, dapat dilakukan dengan menggunakan salah satu layanan dalam bimbingan konseling yaitu layanan informasi. Layanan informasi adalah layanan bimbingan dan konseling yang memungkinkan dan diperlukan bagi peserta didik untuk menerima dan memahami berbagai informasi sebagai acuan untuk bersikap dan bertingkah laku dan juga sebagai pertimbangan bagi arah pengembangan diri serta sebagai dasar pengambilan keputusan. Tujuan umum layanan informasi adalah dikuasainya informasi tertentu oleh peserta layanan yang bertujuan untuk keperluan hidupnya dalam rangka kehidupan efektif sehari-hari.

Pada layanan informasi, juga terdapat beberapa teknik yang dapat digunakan dalam pelaksanaannya. Dengan adanya teknik yang digunakan, akan memberi kemudahan dalam mencapai tujuan yang diinginkan. Salah satu teknik dalam diskusi yang dapat dilakukan pada layanan informasi yaitu teknik *Focuss Group Discussion (FGD)*. Menurut Irwanto (Churiyah & Hariastuty, 2018) *Focus Group Discussion (FGD)* berarti suatu proses pengumpulan data dan informasi yang sistematis mengenai suatu permasalahan tertentu yang sangat spesifik melalui diskusi kelompok. Pada penerapannya, *FGD (Focuss Group Discussion)* dilakukan dengan cara diskusi kelompok yang mengarahkan audiens untuk menyampaikan pendapatnya tentang topik yang sedang dibahas. Melalui metode ini, audiens berperan aktif sehingga keterlibatan tersebut dapat memudahkan *audiens* untuk mengingat materi yang sedang dibahas dan akan lebih mudah dipahami.



Seperti yang ditunjukkan pada penelitian Bisjoe (2018), melalui metode *Focus Group Discussion* dapat diperoleh data yang lebih banyak, akurat, dan bernilai, sedangkan dari segi kepraktisan, metode ini lebih tidak banyak memakan biaya, serta dapat memudahkan untuk mendapat banyak data dalam waktu singkat. Maka dari itu, layanan informasi dengan teknik *Focus Group Discussion (FGD)* merupakan metode yang tepat untuk digunakan dalam melihat peningkatan pemahaman siswa terhadap pentingnya *mindfulness*.

Tujuan yang ingin dicapai pada penelitian ini yaitu untuk mengetahui efektivitas layanan informasi dengan teknik *Focus Group Discussion (FGD)* untuk meningkatkan pemahaman siswa mengenai pentingnya *mindfulness*

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif. Penelitian kuantitatif merupakan penelitian yang menggabungkan antar variabel untuk menguji teori yang ada. Variabel kemudian diukur dengan berbagai alat dan data berupa angka-angka yang dianalisis menggunakan rumus statistik. Penelitian kuantitatif juga merupakan sebuah pendekatan yang didalamnya terdapat proses pengumpulan data, analisis, interpretasi data kemudian ditemukannya hasil-hasil penelitian (Creswell, 2016).

Dalam pendekatan kuantitatif, terdapat beberapa jenis penelitian. Dalam hal ini penulis menggunakan jenis penelitian eksperimen dengan desain *True Experimental*. Peneliti membagi dua kelompok penelitian yaitu kelompok eksperimen dan kelompok kontrol yang ditentukan dengan purposive sampling, kemudian diterapkan dengan tahap *pretest – treatment – post test*. Pengukuran dilakukan dua kali yaitu sebelum (*pretest*) dan sesudah (*post test*) dilakukannya *treatment*.

Pada penelitian ini peneliti menggunakan angket yang terdiri dari angket pre test dan juga post test dalam teknik pengumpulan data. Pada saat dilakukan *pre-test*, siswa diberikan angket yang diadopsi dari angket yang dikembangkan oleh Baer, dkk., berkaitan dengan pemahaman mengenai *mindfulness*. Setelah angket diisi oleh seluruh sampel, kemudian peneliti memberikan *treatment* layanan informasi dengan teknik *focus group discussion* di dalam kelas kepada seluruh sampel. Kemudian tahap terakhir diberikan *post test* dengan membagikan angket untuk melihat apakah ada peningkatan setelah dilakukan *treatment*.

Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh siswa kelas XI Madrasah Aliyah Negeri 1 Medan. Sedangkan sampel dalam penelitian ini adalah 66 orang siswa yang dipilih berdasarkan *random sampling*. Pada penelitian ini, 33 siswa menjadi kelompok eksperimen dan 33 siswa menjadi kelompok kontrol.

Setelah angket pre-test dan post test selesai diisi oleh kelompok kontrol dan juga eksperimen, kemudian data yang sudah ada diolah untuk diketahui apakah ada perbedaan sebelum dan sesudah diberikannya *treatment*. Dalam menganalisis data, peneliti menggunakan uji independent T. Uji independent T digunakan untuk mengetahui apakah terdapat perbedaan rata-rata dua sampel yang tidak berpasangan, uji ini merupakan uji dari statistika parametric dimana pengujiannya memerlukan asumsi yaitu normalitas dan homogenitas, berikut merupakan hipotesis dan dasar pengambilan keputusan dari uji independent t adalah:

1. Hipotesis

H_0 = Tidak terdapat perbedaan rata-rata kontrol dengan eksperimen

H_1 = Terdapat perbedaan rata-rata kontrol dengan eksperimen



2. Dasar Pengambilan Keputusan

Jika nilai Sig. (2-tailed) < 0.05, maka H_0 ditolak dan H_1 diterima

Jika nilai Sig. (2-tailed) > 0.05, maka H_0 diterima dan H_1 ditolak

HASIL DAN PEMBAHASAN

Pada penelitian ini, penulis melakukan beberapa tahapan dalam mengumpulkan data yang dibutuhkan. Tahapan pertama yaitu menyebarkan angket pretest pada seluruh populasi menggunakan angket *mindfulness* yang dikembangkan oleh Baer R.A. dkk. Angket tersebut kemudian diisi oleh seluruh sampel yang terdiri dari 60 siswa yang terbagi menjadi 2 kelompok yaitu 30 siswa berada pada kelompok eksperimen dan 30 berada pada kelompok kontrol. Angket tersebut juga terbagi menjadi dua yaitu angket *pretest* dan juga *posttest*.

Setelah angket tersebut diisi oleh seluruh sampel, kemudian peneliti melakukan tahapan selanjutnya yaitu *treatment* berupa pemberian materi dengan layanan informasi format klasikal mengenai “pentingnya *mindfulness*”, dengan menggunakan media berupa power point untuk memudahkan penyampaian materi. *Treatment* tersebut diberikan sebanyak 2 kali, pada pertemuan pertama peneliti melakukan perkenalan dan juga pengenalan materi *mindfulness* kepada seluruh sampel agar mereka dapat memahami apa itu *mindfulness* guna mempermudah tahapan diskusi pada pertemuan selanjutnya.

Setelah dilakukan perkenalan pada pertemuan pertama, selanjutnya masuk pada sesi diskusi menggunakan teknik *focuss group discussion* pada pertemuan kedua. Peneliti menggunakan teknik FGD sebagai teknik dalam layanan informasi agar para siswa dapat aktif dalam bediskusi dan melihat sejauh mana mereka memahami materi yang telah disampaikan. Pada sesi ini, seluruh sampel diberikan kesempatan untuk melakukan tanya jawab dan mengemukakan pendapat mereka mengenai materi *mindfulness* yang sudah disampaikan sebelumnya.

Selama layanan berlangsung, para siswa mulai mengemukakan pendapatnya dan juga sesekali melontarkan pertanyaan seperti “apakah?” “bagaimana jika?” “mengapa?”. Jawaban dari pertanyaan-pertanyaan tersebut memungkinkan para siswa untuk memahami lebih dalam mengenai *mindfulness*.

Selanjutnya pada pertemuan ketiga disebarkan kembali angket yang sama sebagai angket *posttest*. Pada tahap ini, para siswa diberikan waktu untuk memilih butir pernyataan sesuai dengan kondisi yang dialami. Adapun fungsi angket post test tersebut yaitu untuk mengukur apakah ada perubahan pada siswa sebelum dan sesudah diberikan *treatment* berupa pemberian materi melalui layanan informasi menggunakan teknik *focuss group discussion*.

Tahap akhir dari pengumpulan data yang sudah dilakukan yaitu mengolah data yang didapatkan melalui angket pretest dan posttest menggunakan bantuan aplikasi SPSS untuk melihat efektifitas dari layanan informasi yang sudah dilakukan.

Ada beberapa uji yang harus dilakukan untuk melihat hasil dari penelitian ini yaitu uji normalitas, uji homogenitas dan uji independen T yang akan dijelaskan dibawah ini.

a. Uji normalitas

Uji persyaratan analisis dilakukan dengan menggunakan normalitas untuk menentukan kelayakan penggunaan uji *independen* atau uji *Mann Whitney*. Jika nilai Sig. > 0.05 maka data berdistribusi normal dan dapat dilanjutkan menggunakan uji *Independent T-Test*, sedangkan jika nilai Sig. < 0.05 maka data tidak berdistribusi



normal dan dapat dilanjutkan menggunakan uji *Mann Whitney*. Uji normalitas yang digunakan adalah *Shapiro-Wilk* karena jumlah sampel lebih kecil dari 50 sampel.

Tabel 1.
Hasil Uji Normalitas

Kelompok	Perlakuan	Sig.
Pretest	Kontrol	0.209
	Eksperimen	0.051
Posttest	Kontrol	0.124
	Eksperimen	0.106

Berdasarkan tabel diatas diperoleh informasi bahwa nilai Sig. dari pretest kontrol sebesar 0.209 sedangkan dari pretest eksperimen sebesar 0.051. Pada post test kontrol sebesar 0.124 sedangkan post test eksperimen sebesar 0.106. Berdasarkan tabel di atas diperoleh informasi bahwa seluruh kelompok memiliki nilai sig. >0.05 maka pengujian menggunakan uji *independen T*.

b. Uji Homogenitas

Uji homogenitas merupakan suatu uji untuk melihat apakah data memiliki variance yang sama atau tidak. Pada penelitian ini, uji homogenitas menggunakan *Levenes's test of variance* dengan dasar pengambilan keputusan yaitu apabila nilai Sig. < 0.05 maka kedua kelompok memiliki variance yang berbeda. Sedangkan apabila nilai Sig. > 0.05 maka kedua kelompok memiliki variance yang sama. Berikut merupakan hasil uji homogenitas yang tertera pada tabel di bawah ini.

Tabel 2.
Hasil Uji Homogenitas

Kelompok	Sig.	Keputusan
Pretest	0.170	Homogen
Posttest	0.051	Homogen

Berdasarkan uji homogenitas pada tabel di atas, diketahui nilai probabilitas p atau Sig pada pretest sebesar 0.170 sedangkan pada posttest sebesar 0.051. Karena nilai Sig. >0.05 maka dapat diputuskan bahwa asumsi homogenitas terpenuhi.

c. Uji Independen T

Uji independen T digunakan untuk mengetahui apakah terdapat perbedaan rata-rata dua sampel yang tidak berpasangan, uji ini merupakan uji dari statistika parametric dimana pengujiannya memerlukan asumsi yaitu normalitas dan homogenitas, berikut merupakan hipotesis dan dasar pengambilan keputusan dari uji independen t adalah:

1. Hipotesis

H_0 = Tidak terdapat perbedaan rata-rata kontrol dengan eksperimen

H_1 = Terdapat perbedaan rata-rata kontrol dengan eksperimen

2. Dasar Pengambilan Keputusan

Jika nilai Sig. (*2-tailed*) < 0.05 , maka H_0 ditolak dan H_1 diterima

Jika nilai Sig. (*2-tailed*) > 0.05 , maka H_0 diterima dan H_1 ditolak



Berdasarkan hasil analisis data menggunakan uji independent t didapatkan hasil sebagai berikut,

Tabel 3.
Hasil Uji Hipotesis *Pretest*

<i>Pretest</i>	<i>Mean ± SD</i>	<i>Selisih Mean</i>	Sig.
Kontrol	108.94 ± 8.174	-0.091	0.970
Eksperimen	109.03±11.179		

Berdasarkan tabel diatas, diperoleh informasi bahwa rata-rata nilai kontrol sebesar 108.94 dengan standard deviasi sebesar 8.174 sedangkan untuk eksperimen didapatkan nilai rata-rata sebesar 109.03 dengan standard deviasi sebesar 11.179. Selisih mean sebesar-0.091 nilai tersebut *negative* dengan demikian di dapatkan informasi bahwa terdapat peningkatan nilai rata-rata kontrol terhadap eksperimen sebesar 0.091. Selain itu diperoleh nilai sig sebesar 0.970, nilai tersebut > 0.05 yang artinya tidak terdapat perbedaan kontrol dan eksperimen sebelum pemberian layanan informasi dengan Teknik FGD.

Tabel 4.
Hasil Uji Hipotesis *Posttest*

<i>Posttest</i>	<i>Mean ± SD</i>	<i>Selisih Mean</i>	Sig.
Kontrol	112.33± 12.454	-8.030	0.024
Eksperimen	120.36 ± 15.638		

Berdasarkan tabel diatas, diperoleh informasi bahwa rata-rata nilai kontrol sebesar 112.33 dengan standar deviasi sebesar 15.638. Selisih mean sebesar -8.030, nilai tersebut *negative* dengan demikian didapatkan informasi bahwa terdapat peningkatan nilai rata-rata kontrol terhadap eksperimen sebesar 8.030. selain itu diperoleh nilai sig sebesar 0.024, nilai tersebut < 0.05 yang artinya terdapat perbedaan kontrol dan eksperimen sebelum pemberian layanan informasi dengan teknik FGD. Berdasarkan hal tersebut maka dapat diputuskan bahwa layanan informasi dengan Teknik *Focus Group Discussion* efektif untuk meningkatkan pemahaman siswa mengenai pentingnya *mindfulness*.

Seperti yang sudah dijelaskan sebelumnya, penelitian mengenai *mindfulness* ini memiliki urgensi terhadap kehidupan efektif sehari-hari. Karena pada dasarnya kesadaran akan masa kini dapat membuat orang lebih mudah mengontrol dirinya dan juga mengurangi rasa penyesalan dalam hidupnya. Penerimaan terhadap apa yang terjadi dimasa kini membuat seseorang lebih focus pada apa yang ia kerjakan dan tidak terdistraksi oleh gangguan gangguan dari luar kemampuan kontrol dirinya. Terdapat beberapa penelitian yang relevan dan mendukung akan pentingnya *mindfulness* dalam kehidupan dan juga kegunaannya.

Brown, dkk (Afandi, 2012) dalam penelitiannya menunjukkan kemampuan kontrol diri yang baik dan perasaan yang sejahtera pada orang yang melakukan meditas *mindfulness*. Dan dikuatkan oleh pendapat Ciarrochi dkk, dalam (Afandi, 2012) bahwa orang yang menerapkan *mindfulness* memiliki kemampuan dalam penyesuaian dengan kebutuhan, perasaan, nilai-nilai yang sesuai dengan situasi tertentu.

Dikutip dari Savitri & Listiyandini (2017) penelitian yang dilakukan di Amerika Serikat menunjukkan bahwa individu yang memiliki *mindfulness* adalah individu yang memiliki fisik dan mental yang sehat, tidak mudah cemas, tidak mudah depresi,



memandang hidup lebih baik, memiliki hubungan positif dengan orang lain, dan memiliki *self esteem*. *Mindfulness* dapat membantu remaja di New York terbebas dari pikiran, kebiasaan, dan perilaku yang tidak sehat. Oleh karena itu, dengan memiliki *mindfulness* remaja akan mampu memiliki fisik dan mental yang sehingga, dapat terhindar dari pikiran, kebiasaan, dan perilaku yang tidak sehat.

Manfaat *mindfulness* juga didukung dengan beberapa riset lainnya. Sebagai contoh, Baer, et. al (Savitri & Listiyandini, 2017) mengungkapkan bahwa *mindfulness* ditemukan berhubungan positif dengan kesejahteraan psikologis. Penelitian dari Bluth & Blanton (Savitri & Listiyandini, 2017) juga menemukan bahwa *mindfulness* dapat membantu remaja untuk mencapai kesejahteraan dan kesehatan emosi serta terhindar dari perilaku kekerasan, bullying, dan bolos sekolah. Meskipun buktibukti dari negara Barat menunjukkan hasil yang meyakinkan mengenai manfaat *mindfulness* terhadap kondisi psikologis remaja, namun sejauh ini peneliti belum menemukan adanya riset dengan tema serupa di Indonesia.

Seperti penelitian sebelumnya yang dilakukan oleh Friese, Ostafin dan Loschelder (Rahman, 2019) yang menunjukkan bahwa *mindfulness* berpengaruh terhadap *good behavioral* (berperilaku baik) yang mana *good behavioral* ini menunjukkan *behavioral self control* yang baik juga. Begitu juga dengan Mahoney dan Thoresen (Rahman, 2019) yang menyatakan salah satu yang mempengaruhi *behavioral self control* adalah *becoming aware*. Artinya apabila orang yang memiliki *mindfulness* yang tinggi diprediksi juga memiliki *behavioral self control* yang tinggi pula, begitu sebaliknya orang yang memiliki *mindfulness* yang rendah juga bisa diprediksi memiliki *behavioral self control* yang rendah. Sejalan dengan pernyataan Aini (Keperawatan et al., 2022) remaja yang mempunyai tingkat *mindfulness* tinggi, mereka mengusahakan hidup yang baik dan memiliki kemampuan untuk menghadapi dan bangkit dari kesusahan dalam hidupnya.

Namun, ada juga penelitian yang menunjukkan tidak adanyaefektifitas dariusaha melakukan *mindfulness* seperti yang terdapat pada studi literature oleh Waney et al., (2020) studi ini mencoba menelusuri bagaimana *mindfulness* dan penerimaan diri pada remaja di era digital. Penelitian ini menyimpulkan bahwa latihan *mindfulness* bisa dijadikan alternative dalam meningkatkan penerimaan diri remaja, dan *mindfulness* dapat dipraktikkan dengan memanfaatkan aplikasi *smartphone*. Namun belum ditemukan penelitian yang secara khusus membuktikan efektivitas penggunaan aplikasi *mindfulness* dalam meningkatkan penerimaan diri pada remaja di Indonesia.

Berbeda dengan hasil penelitian di atas, salah satu penelitian pada studi literature luar negeri oleh Park, dkk (Ningsih et al., 2018) menunjukkan bahwa adanya *mindfulness mobile application* memberikan kemudahan pada mahasiswa untuk melakukan terapi keperawatan yang dapat dilakukan kapan saja dan dimana saja. Adanya kemudahan yang ditawarkan aplikasi ini memberikan kesempatan bagi mahasiswa untuk menjadi lebih tenang, relaks dan dapat menyadari kondisi yang sedang dialami saat ini.

Pada penelitian yang dilakukan oleh Savitri & Listiyandini (2017) peneliti memprediksi bahwa ketika remaja memiliki *mindfulness* yang tinggi, maka setiap dimensi dalam kesejahteraan psikologis juga akan meningkat. Remaja akan mampu memiliki penerimaan diri yang baik, memiliki hubungan positif dengan orang lain, memiliki kemandirian/otonomi, mampu menguasai lingkungan, memiliki tujuan hidup dan mampu bertumbuh secara pribadi. Dengan kata lain, melalui *mindfulness* diprediksi remaja akan memiliki kesejahteraan psikologis yang baik dalam menjalani perannya.

Pada penelitian lainnya yang masih membahas tentang remaja salah satunya penelitian Lesmana (2017) hasil dari penelitian tersebut menunjukkan *mindfulness*



memiliki hubungan yang signifikan dengan pembelian impulsif pada remaja perempuan yang melakukan belanja *online* ($p < 0.01$). Arah hubungan *mindfulness* dan pembelian impulsif adalah negative, yang berarti semakin tinggi *mindfulness* maka kecenderungan pembelian impulsif semakin rendah.

Penelitian-penelitian yang disebutkan di atas menunjukkan bahwa *mindfulness* memiliki urgensi dalam menjalankan kehidupan efektif sehari-hari. Meskipun pada beberapa penelitian tidak menunjukkan efektivitas yang signifikan dalam pengaruhnya terhadap keberlangsungan hidup yang baik dan terkontrol, namun hal tersebut dapat dikaji lebih dalam pada *variable* yang berbeda yang memungkinkan hasilnya juga akan berbeda.

Kelemahan yang terdapat pada penelitian ini yaitu *mindfulness* di Indonesia masih kurang mendapat perhatian, maka dalam pelaksanaannya butuh sosialisasi lebih lanjut terhadap subjek-subjek yang membutuhkan kesadaran penuh. Seperti yang disebutkan oleh Meindy et al (2022) pada penelitiannya, sebagian besar individu mampu melakukan *mindfulness*, namun kecenderungan untuk dapat menerapkannya secara berkelanjutan dapat bervariasi pada setiap individu. Menurut Brown dan Ryan (Meindy et al., 2022) kualitas dan intensitas kecenderungan umum melakukan *mindfulness* atau *trait/dispositional mindfulness* pada setiap individu dapat bervariasi.

Adapun sasaran yang tepat dalam hal ini yaitu dimulai pada usia produktif yang dimulai dari masa remaja hingga dewasa. Maka dari itu penulis mengambil populasi pada usia remaja yaitu siswa Sekolah Menengah Atas dengan harapan mereka dapat menjalankan kegiatan sehari-hari dengan *mindfull*.

Dalam Waty & Fourianalistiyawati (2018) dikatakan bahwa *mindfulness* merupakan salah satu campur tangan yang memiliki banyak pengaruh pada remaja. Seperti dalam beberapa penelitian yaitu oleh Fourianalistiyawati, dkk., yang menyatakan bahwa *mindfulness* berkontribusi terhadap penurunan kecemasan, meningkatkan focus pada siswa, mengurangi perasaan marah, dan menurunkan rasa nyeri.

Mindfulness juga berpengaruh pada penurunan tingkat depresi remaja seperti yang dalam penelitian dilakukan oleh Lau & Hue (Remaja, 2020), menunjukkan manfaat dari *mindfulness* dan juga layak dianjurkan untuk penurunan tingkat depresi dan juga stress serta meningkatkan kesejahteraan pada siswa. Dikatakan pada penelitian oleh Ilmiah et al (2023) bahwa remaja yang melakukan meditasi *mindfulness* kontrol diri dan emosi positifnya meningkat, serta dapat menerima dirinya dengan apa adanya dan lebih mendapatkan ketenangan dalam dirinya. Namun, *mindfulness* tidak hanya terbatas pada remaja saja, *mindfulness* tidak hanya untuk siswa tingkat SLTP, tetapi bisa juga dipraktikkan oleh mahasiswa dan orang dewasa (Regulasi et al., 2022). Tetapi dalam hal ini penulis lebih memfokuskan pada siswa yang notabene merupakan usia remaja.

KESIMPULAN

Berdasarkan penelitian yang sudah dilakukan, layanan informasi yang diberikan menggunakan teknik *Focuss Group Discussion* efektif terhadap pemahaman siswa mengenai pentingnya *mindfulness*. Dengan adanya hasil dari angket pre-test dan juga post test yang menunjukkan adanya peningkatan, maka disimpulkan bahwa penelitian ini menunjukkan hasil yang efektif. Adanya penelitian terdahulu yang menunjukkan pentingnya *mindfulness* dalam mengontrol diri, mencegah kekhawatiran dan kebiasaan baik dalam diri, menjadi pendukung dari penelitian ini.



DAFTAR PUSTAKA

- Afandi, N. A. (2012). Pengaruh Pelatihan Mindfulness Terhadap Peningkatan Kontrol Diri Siswa SMA. *Pamator*, 5(1), 19–27.
- Churiyah, F., & Hariastuty, R. T. (2018). Penerapan teknik focus group discussion untuk meningkatkan pemahaman dampak perilaku menyotek siswa kelas X IPS 3 SMA Shafta Surabaya. *Jurnal BK Unesa*, 8(2), 303–309.
- Ilmiah, J., Agama, I., Ilmu, D. A. N., & Budaya, S. (2023). PENGARUH MEDITASI MINDFULNESS DALAM MENEKAN KENAKALAN REMAJA. 18(1), 33–38.
- Keperawatan, J., Kartini, M., Tinggi, S., Kesehatan, I., & Waluyo, N. (2022). Intervensi untuk meningkatkan resiliensi pada remaja. 8(5), 19–29.
- Lesmana, T. (2017). HUBUNGAN ANTARA MINDFULNESS DAN PEMBELIAN fase keduanya, yakni akses melalui Motif adalah suatu konstruk ini menjadi sesuatu yang terjadi secara perilaku yang dilakukan oleh Williams dan penelitian tersebut juga ditemukan bahwa pembelian kompulsif dapat. 10(2), 81–91.
- Meindy, N., Djunaidi, A., & Triwahyuni, A. (2022). Adaptasi Five Facet Mindfulness Questionnaire Bahasa Indonesia. *Psychocentrum Review*, 4(1), 1–19. <https://doi.org/10.26539/pcr.41849>
- Ningsih, H. E. W., Dwidiyanti, M., & Hartati, E. (2018). Mindfulness Mobile Application Menurunkan Tingkat Stres Mahasiswa : A Literature Review. *Holistic Nursing and Health Science*, 1(2), 116. <https://doi.org/10.14710/hnhs.1.2.2018.116-125>
- Oktaviana, M. (2019). Pengaruh Mindfulness, Religious Coping Strategies, dan Attachment Terhadap Regulasi Emosi Masa Dewasa. Thesis, 1–120.
- Rahman, A. A. (2019). Peran Mindfulness dalam Meningkatkan Behavioral Self Control pada Remaja. *Jurnal Ilmu Perilaku*, 3(2), 110. <https://doi.org/10.25077/jip.3.2.110-117.2019>
- Regulasi, M., Siswa, E., Smp, D. I., Novita, R., Hendriani, S., & Batusangkar, I. (2022). EFEKTIFITAS TEKNIK KONSELING MINDFULNESS DALAM emosi yang dilakukan seseorang terhadap individu dalam mengendalikan emosi maka emosinya akan. 3297, 283–296.
- Remaja, P. (2020). Pengaruh Terapi Mindfulness Terhadap Tingkat Depresi Pada Remaja. *Widya Husada Nursing Conference* (1) 74–84.
- Savitri, W. C., & Listiyandini, R. A. (2017). Mindfulness dan Kesejahteraan Psikologis pada Remaja. *Psikohumaniora: Jurnal Penelitian Psikologi*, 2(1), 43. <https://doi.org/10.21580/pjpp.v2i1.1323>
- Syariffudin, A. A., Muktamiroh, H., Nugrohowati, N., & Dewi, S. Y. (2022). Validitas Dan Reliabilitas Kuesioner Mindfulness Aspek Emosi Pada Remaja Dengan Masalah Mental Emosional. *Seminar Nasional Riset Kedokteran (SENSORIK)*, 115–121.
- Waney, N. C., Kristinawati, W., & Setiawan, A. (2020). Mindfulness Dan Penerimaan Diri Pada Remaja Di Era Digital. *Insight: Jurnal Ilmiah Psikologi*, 22(2), 73. <https://doi.org/10.26486/psikologi.v22i2.969>
- Waty, L. P., & Fourianalistyawati, E. (2018). DINAMIKA KECANDUAN TELEPON PINTAR (SMARTPHONE) PADA REMAJA DAN TRAIT MINDFULNESS SEBAGAI ALTERNATIF. 1(2), 84–101.

