

MENINGKATKAN REGULASI EMOSI MAHASISWA DALAM MENGENDALIKAN PERILAKU AGRESIF MELALUI PELATIHAN MEDITASI *MINDFULNESS*

Fx Joko Krisdiyanto

Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Respati Yogyakarta, Email: fxjoko@respati.ac.id

ABSTRACT: IMPROVING STUDENT EMOTION REGULATION IN CONTROLLING AGGRESSIVE BEHAVIOR THROUGH *MINDFULNESS* MEDITATION TRAINING

This research aimed to look at the effects of *mindfulness* meditation training on emotion regulation students with aggressive behavior. This research provides a *mindfulness* meditation training to the experimental group and the control group did not receive treatment. Respondents of each experimental group and control group were 50 respondents who had a low score of emotional regulation and a high score of aggressiveness. The emotional regulation of the respondents in this study was measured using a scale of emotion regulation. Answering the hypothesis, there is an effect of *mindfulness* meditation on emotion regulation, data analysis was carried out using the Independent Sample T-test technique, and the results showed that there were differences in the emotional regulation scores of the group receiving *mindfulness* meditation ($M=18.2$, $SD=1.25$) and the emotional regulation score of the group receiving *mindfulness* meditation. did not get *mindfulness* meditation ($M=10.4$, $SD=.57$; $t(48)= 5.004$, $p = .001$). *Mindfulness* meditation training has an effect on increasing the emotional regulation of students with aggressive behavior, so *mindfulness* meditation can be an alternative to improve emotion regulation.

Keywords: Aggressive Behavior, College Student, Emotion Regulation, Mindfulness Meditation

Penelitian ini bertujuan untuk melihat pengaruh pelatihan meditasi *mindfulness* terhadap regulasi emosi mahasiswa dengan perilaku agresif. Penelitian ini memberikan pelatihan meditasi *mindfulness* kepada kelompok eksperimen sedangkan kelompok kontrol tidak mendapatkan perlakuan. Responden masing-masing kelompok eksperimen dan kelompok kontrol adalah 50 orang responden yang mempunyai skor regulasi emosi rendah dan skor agresivitas tinggi. Regulasi emosi Responden penelitian ini diukur dengan menggunakan skala regulasi emosi. Menjawab hipotesis, ada pengaruh meditasi *mindfulness* terhadap regulasi emosi, dilakukan analisis data menggunakan teknik Independent Sample T-test, dan diperoleh hasil ada perbedaan skor regulasi emosi kelompok yang memperoleh meditasi *mindfulness* ($M=18.2$, $SD=1.25$) dan skor regulasi emosi kelompok yang tidak mendapatkan meditasi *mindfulness* ($M=10.4$, $SD=.57$; $t(48)= 5.004$, $p = .001$). Pelatihan meditasi *mindfulness* berpengaruh dalam meningkatkan regulasi emosi mahasiswa dengan perilaku agresif, sehingga meditasi *mindfulness* bisa menjadi alternatif untuk meningkatkan regulasi emosi.

Kata Kunci: Perilaku Agresi, Mahasiswa, Regulasi Emosi, Meditasi *Mindfulness*

PENDAHULUAN

Kehidupan manusia tidak akan lepas dari emosi. Kehadiran emosi mempunyai pengaruh bagi kualitas hidup manusia. Kemampuan untuk mengatur respons terhadap emosi-emosi yang hadir dengan baik, dan menjalankan strategi-strategi yang membantu mengembangkan emosi yang kreatif (Aditya, 2013). Individu sebaiknya merespon dengan baik emosi-emosi tersebut, respon baik yang dimaksud adalah perilaku yang

adaptif sehingga tidak merugikan diri sendiri maupun orang lain. Oleh karena itu dibutuhkan sebuah kemampuan mengontrol dan mengendalikan emosi yang disebut sebagai regulasi emosi (Aldao, 2014).

Regulasi emosi ialah kapasitas untuk mengontrol dan menyesuaikan emosi yang timbul pada tingkat intensitas yang tepat untuk mencapai suatu tujuan. Regulasi emosi adalah kemampuan untuk mengakses berbagai emosi dan untuk

MENINGKATKAN REGULASI EMOSI MAHASISWA DALAM MENGENDALIKAN PERILAKU AGRESIF MELALUI PELATIHAN MEDITASI *MINDFULNESS*

memodulasi atau kontrol (mengurangi atau kenaikan) intensitas dan durasi emosi. Regulasi emosi tergantung pada kemampuan seseorang mengendalikan emosinya, mengekspresikan emosinya dan bagaimana respon seseorang terhadap lingkungannya (MacDermott, 2010).

Regulasi emosi yang rendah menyebabkan toleransi terhadap frustrasi menjadi menurun dan memicu perilaku agresif (Goleman, 2004). Seseorang dengan kemampuan regulasi emosi yang baik mampu mengendalikan dorongan untuk tidak melakukan perilaku impulsif, seperti membahayakan diri, perilaku sembrono, atau agresif fisik saat mengalami tekanan emosional (Gross, 2014). Individu yang memiliki kemampuan meregulasi emosi dapat mengendalikan dirinya apabila sedang kesal atau marah, sebaliknya individu dengan regulasi emosi yang rendah tidak dapat mengendalikan dirinya ketika sedang kesal atau marah sehingga muncullah perilaku agresif (Robertson, 2012).

Mahasiswa pada dasarnya masuk dalam tahapan remaja akhir. Remaja memiliki emosi yang labil, maka salah satu hal penting dalam perkembangan emosi adalah kemampuan untuk mengatur emosi. Respon emosional dapat menuntun individu kearah yang benar maupun kearah yang salah (Gross, 2014). Agresifitas yang ditunjukkan oleh remaja merupakan arah yang salah atau gagal. Regulasi emosi merupakan kemampuan untuk mengakses berbagai emosi dan untuk memodulasi atau kontrol (mengurangi atau kenaikan) intensitas dan durasi emosi (MacDermott, 2010).

Regulasi emosi dapat ditingkatkan dengan beberapa tehnik terapi, diantaranya adalah *Contextual Emotion Regulation Therapy* (CERT) (Kovacs, 2012) dan *Supportive Expressive Therapy* (SET) (Nof, 2017), selain kedua terapi tersebut, juga terdapat terapi lain yaitu *Acceptance and Commitment Therapy* (ACT) (Wojnarowska, 2020), *Dialectical Behavior Therapy* (DBT) (Harvey, 2019); dan *Mindfulness Based Stress Therapy* (MBSR) (Shahidi, 2017).

Mindfulness Based Stress Reduction (MBSR) merupakan salah satu jenis terapi berbasis *mindfulness* yang fokus melatih kesadaran melalui teknik meditasi (Santorelli S, 2017). *Mindfulness Based Stress Reduction* bisa diberikan kepada segala usia dan bekerja baik (Davidson, 2013). *Mindfulness Based Stress Reduction* (MBSR) adalah intervensi yang fokus untuk mengajak pasien menggunakan pendekatan *decentered* terhadap pengalaman internal dari pada mengajarkan klien untuk merubah pikiran (Santorelli S, 2017). Pelatihan meditasi *mindfulness* adalah pelatihan meditasi yang berfokus mengasah kemampuan individu untuk menyadari segala reaksi fisik dan psikologis yang dialami dari waktu ke waktu (Britta, 2015).

Pelatihan meditasi *mindfulness* telah digunakan untuk mengatasi perilaku dan manajemen sakit untuk mengajak seseorang mampu menguasai tubuhnya sendiri (Kabat-Zinn, 2003). Meditasi membuat kondisi seseorang menjadi rileks karena turunnya tekanan darah dan cukupnya masukan oksigen. Kondisi rileks inilah yang akan membuat pelaku meditasi mengolah dan

MENINGKATKAN REGULASI EMOSI MAHASISWA DALAM MENGENDALIKAN PERILAKU AGRESIF MELALUI PELATIHAN MEDITASI *MINDFULNESS*

menerima adanya aneka emosi dalam dirinya atas segala peristiwa yang terjadi dalam dirinya, jika meditasi dilakukan secara terus menerus oleh seseorang maka emosinya akan menjadi stabil. Emosi yang stabil berdampak positif terhadap perilaku, kesehatan, dan kepribadian (Kabat-Zinn, 2003).

Mindfulness merupakan peningkatan kesadaran dengan berfokus pada pengalaman masa kini (*present-moment awareness*) tanpa memberikan penilaian. Meditasi *mindfulness* mempunyai aspek-aspek *Nonconceptual, Present-centered, Nonjudgmental, Participant observation, Nonverbal, Exploratory* dan *Liberating*. Aspek-aspek tersebut akan dijabarkan dalam sesi-sesi pelatihan, yaitu: Perkenalan, memahami latar belakang pribadi, pengalaman tentang situasi yang memicu emosi negatif, pendeteksian tubuh, pengenalan sensoris, pengenalan sensasi tubuh, pengenalan emosi, pengenalan pikiran, dan meditasi sadar diri (Kabat-Zinn, 2003).

Friesen (dalam Atkinson 2003) menerangkan bahwa seseorang yang memiliki regulasi emosi yang baik, dapat mengendalikan dan mengekspresikan emosi yang dirasakannya secara tepat (Peña-Sarrionandia, 2015). Ekspresi emosi merupakan keadaan kesiapan kita untuk menanggapi peristiwa-peristiwa mendesak saat bereaksi dan merespon situasi, dengan kata lain meningkatkan regulasi emosi dan menurunkan agresifitas bisa dilakukan dengan memperluas kesadaran seseorang terhadap dirinya sendiri dan keadaan disekitarnya (Goleman, 2004).

Mindfulness berperan dalam meningkatkan kesadaran dan penerimaan emosi, serta kapasitas regulasi emosi ($M = 88.68$, $SD = 18.48$), $r(388) = -.43$, $p < .01$) (C. Yusainy et al., 2019). *Mindfulness* dikaitkan dengan ukuran efek (Cohen's d) masing-masing $-.89$, $-.65$, -1.17 , dan $-.76$ untuk mengurangi kesedihan, kecemasan, depresi, dan kesulitan regulasi emosi (Huang Feng-Ying, 2019). Atas dasar hal tersebut peneliti mencoba mencari salah satu solusi yang bisa digunakan dalam memperbaiki kualitas regulasi emosi yakni meditasi. Latihan ini menekankan sugesti diri sekaligus mewujudkan kedalam bentuk realitas kehidupan seseorang baik itu dari segi fisik maupun psikis. Berangkat dari uraian di atas peneliti berkeinginan untuk membuktikan kesesuaian teori dengan kenyataan yang ada dilapangan, yaitu dengan menerapkan latihan meditasi dalam memperbaiki regulasi emosi mahasiswa dengan perilaku agresif.

METODE

Desain

Penelitian ini adalah penelitian eksperimen yang melibatkan dua kelompok penelitian dan menerapkan *pretest-posttest* design. Penelitian ini menggunakan pengukuran ulang pada responden yang sama, dalam penelitian ini responden diukur sebanyak dua kali yaitu satu kali sebelum pemberian perlakuan (*pre test*) dan satu kali sesudah perlakuan (*post test*). Kelompok eksperimen diberi perlakuan berupa pelatihan meditasi *mindfulness* sebanyak delapan sesi yang bertujuan untuk meningkatkan regulasi emosi mahasiswa dengan tingkat agresifitas tinggi.

MENINGKATKAN REGULASI EMOSI MAHASISWA DALAM MENGENDALIKAN PERILAKU AGRESIF MELALUI PELATIHAN MEDITASI *MINDFULNESS*

Pelatihan dibagi dalam 8 sesi dalam waktu 2 hari dengan materi pelatihan mengacu pada metode *mindfulness* yang disampaikan Kabat-Zinn tehnik-tehnik meditasi, yaitu yang terdiri dari 1) *Breathing Meditation*, 2) *Body Sensation compassionate*, 3) *Body scan* 4) *Open Awareness & Accepting Minds and Thoughts*, 5) *Wanting Release*, dan 6) *Mindfulness a Way of Life* (Kabat-Zinn, 2003). Metode yang digunakan adalah ceramah, latihan meditasi *mindfulness*. Tanya jawab dan pemberian tugas keseharian meditasi *mindfulness*. Tugas harian dievaluasi 1 minggu setelah pemberian pelatihan meditasi *mindfulness*, setelah 1 minggu pelaksanaan meditasi *mindfulness* secara

mandiri, rentang ini dimaksudkan agar responden melakukan sesi meditasi secara berulang. Setelah 1 minggu responden kemudian diukur kembali skor regulasi emosinya.

Responden

Responden kelompok eksperimen dan kelompok control diperoleh dari proses skrining mahasiswa Universitas Respati Yogyakarta, kemudian dipilih secara acak 50 orang responden untuk masing-masing kelompok, yang mempunyai skor regulasi emosi rendah sampai sangat rendah dan skor agresivitas tinggi sampai sangat tinggi.

Tabel 1.

Sesi Pelatihan Mindfulness

Sesi	Aktivitas	Tujuan
II	Meditasi Pernapasan (Breathing Meditation)	a. Mengenalkan kepada partisipan dasar meditasi b. Membiasakan partisipan teknik meditasi c. Menyadari proses pernapasan
III	Menyadari Sensasi Tubuh (Body Sensation)	a. Partisipan mampu menyadari, mengenali dan mengobservasi macam-macam sensasi tubuh yang dapat muncul pada dirinya b. Partisipan mampu menerimanya sebagai bagian dari diri mereka
IV	Pendeteksian Tubuh dengan Sikap Penghargaan (Compassionate Body Scan)	a. Partisipan mampu menyadari proses tubuh b. Menumbuhkan penerimaan dan penghargaan partisipan terhadap tubuhnya
V	Membuka Kesadaran (Open Awareness)	a. Partisipan dapat menyadari pikiran dan perasaan yang dialami terkait dengan kondisi yang dialaminya b. Partisipan dapat menyadari peristiwa-peristiwa yang telah terjadi dalam hidupnya, baik yang menyenangkan maupun tidak menyenangkan
	Menerima Pikiran dan Perasaan (Accepting Thoughts and Emotions)	a. Partisipan dapat menerima pikiran dan perasaan khususnya perasaan "negatif" sehubungan dengan kondisi yang dialaminya. b. Partisipan melepaskan pikiran dan perasaan khususnya perasaan "negatif" sehubungan dengan kondisi yang dialaminya
VI	Membebaskan Diri dari Hasrat (Wanting Release)	Partisipan dapat melepaskan hasrat (wanting) yang mengganggu yang selama ini dimiliki
VII	<i>Mindfulness</i> dalam Kehidupan Sehari-hari (<i>Mindfulness is a Way of Life</i>)	Mendorong partisipan untuk menjadikan <i>mindfulness</i> sebagai bagian dari kehidupan
VIII	Penutupan	Fasilitator melakukan sesi penutupan sebagai tanda selesainya pelatihan

MENINGKATKAN REGULASI EMOSI MAHASISWA DALAM MENGENDALIKAN PERILAKU AGRESIF MELALUI PELATIHAN MEDITASI *MINDFULNESS*

Instrumen

Skala regulasi emosi tersusun dari empat aspek menurut MacDermot (2010) yaitu *Emotion Control, Emotion Self Awareness, Situational Responsiveness*. Mengukur regulasi emosi berdasarkan pada frekuensi, seperti sangat sesuai, sesuai, tidak sesuai, sangat tidak sesuai. Bobot nilai alternative jawaban skala bergerak antara 1 sampai dengan 4. Skala regulasi emosi mempunyai nilai validitas .312-.648, dan nilai reliabilitas .939.

Skala Agresifitas yang disusun berdasarkan aspek; agresi fisik aktif langsung, agresi fisik aktif tidak langsung, agresi verbal aktif langsung, agresi verbal aktif tidak langsung, agresi fisik pasif langsung, agresi fisik pasif tidak langsung, agresi verbal pasif langsung, agresi verbal pasif tidak langsung. Bobot nilai alternative jawaban bergerak antara 1 sampai dengan 4. Skala agresifitas mempunyai nilai validitas .348-.722, dan nilai reliabilitas sebesar .95.

HASIL

Tabel 2.

Deskripsi Data Penelitian

kelmp	N	Pre-test				Post-test				
		Min	Max	x	SD	N	Min	Max	x	SD
KE	5	63	95	78.2	11.9	5	77	108	93	11.4
KK	6	68	91	79.2	9.4	6	71	89	79.8	8.2

Berdasarkan Tabel diatas dapat dilihat bahwa skor minimal regulasi emosi kelompok kontrol pada pre-test adalah 68 dan post-test adalah 71. Skor maksimal regulasi emosi kelompok kontrol pada pre-test adalah 91 dan pada post-test adalah 89. Skor minimal regulasi emosi kelompok eksperimen pada pre-test adalah 63 dan posttest adalah 77. Skor maksimal regulasi emosi kelompok eksperimen pada pre-test adalah 95 dan pada post-test adalah 108. Rata-rata (x) kelompok kontrol pada pre-test adalah 79.2 dan post-test adalah 79.8. Rata-rata (x) kelompok eksperimen pada pre-test adalah 78.2 dan post-test adalah 93. Berdasarkan hasil tersebut dapat dilihat bahwa mean regulasi pada post-test kelompok eksperimen

lebih tinggi dari pada mean regulasi emosi pada post-test kelompok kontrol.

Uji Asumsi dilakukan dengan uji normalitas menggunakan uji Kolmogorov Smirnov, hasil dari penghitungan uji normalitas didapatkan probabilitas adalah 0.501 (>0.05) yang berarti bahwa data mempunyai distribusi yang normal. Lebih lanjut, uji homogenitas menggunakan *Test of Homogeneity of Variance* menunjukkan bahwa data berasal dari kelompok yang homogen (p = .000).

Uji hipotesis dalam penelitian ini bertujuan untuk melihat apakah meditasi *mindfulness* berpengaruh terhadap peningkatan regulasi emosi pada mahasiswa dengan perilaku agresif. Untuk menguji perbedaan regulasi emosi antara kelompok

MENINGKATKAN REGULASI EMOSI MAHASISWA DALAM MENGENDALIKAN PERILAKU AGRESIF MELALUI PELATIHAN MEDITASI *MINDFULNESS*

eksperimen dan kelompok kontrol, digunakan uji Independent Sample T-Test. Hasil uji hipotesis dapat dilihat pada tabel berikut:

Tabel 3.

Hasil Independent Sample T-Test (Pre-test – follow up) Antara Kelompok Ekperimen dan Kelompok Kontrol

		t	p
Gain score pretest-follow up KE & KK	Equal variances assumed	5.004	.001
	Equal variances not assumed	4.750	.003

Hasil analisis Tabel diatas menunjukkan bahwa secara statistik terdapat perbedaan skor (*pre-test – follow up*) antara kelompok eksperimen dan kelompok kontrol ($t = 5.004$; $p < .01$). Jadi, dapat disimpulkan bahwa terdapat perbedaan skor regulasi emosi antara kelompok eksperimen yang

mendapat pelatihan meditasi *mindfulness* dibanding kelompok kontrol yang tidak mendapatkan pelatihan meditasi *mindfulness*. Regulasi emosi kelompok eksperimen lebih tinggi ($x = 93$) daripada kelompok kontrol ($x = 79.8$).

Tabel 4.

Perbedaan Regulasi Emosi Pre-test dan Post-test pada Kelompok Eksperimen dengan Uji Paired Sample T-Test

Kondisi	t	p
Pretest-posttest	5.606	.005

Hasil analisis pada Tabel diatas menunjukkan bahwa ada peningkatan yang signifikan skor regulasi emosi pada kelompok eksperimen antara pre-test – posttest ($t(48) = 5.606$, $p = .005$). Oleh sebab itu dapat disimpulkan bahwa ada peningkatan regulasi emosi pada kelompok eksperimen yang mendapat pelatihan meditasi *mindfulness*.

berupa meditasi *mindfulness*. Responden yang mendapatkan perlakuan berupa meditasi *mindfulness* memiliki regulasi emosi yang lebih tinggi ($x = 93$) dibandingkan dengan responden yang tidak mendapatkan perlakuan berupa aktivitas meditasi *mindfulness* ($x = 79.8$). Hasil uji perbedaan untuk kelompok eksperimen menunjukkan bahwa ada perbedaan skor regulasi emosi pada kelompok eksperimen antara pre-test –post-test ($t = 5.606$ $p < .047$). Hal ini berarti bahwa hipotesis yang diajukan oleh peneliti diterima. Oleh sebab itu, dapat disimpulkan bahwa aktivitas meditasi *mindfulness* berpengaruh terhadap peningkatan regulasi emosi.

DISKUSI

Berdasarkan hasil analisis data, diketahui bahwa terdapat perbedaan regulasi emosi antara responden yang mendapat perlakuan berupa meditasi *mindfulness* (kelompok eksperimen) dengan responden yang tidak mendapat perlakuan

Hasil penelitian ini mendukung hasil penelitian sebelumnya yang dilakukan oleh Robins,

MENINGKATKAN REGULASI EMOSI MAHASISWA DALAM MENGENDALIKAN PERILAKU AGRESIF MELALUI PELATIHAN MEDITASI *MINDFULNESS*

dkk (2012) bahwa meditasi membuat seseorang mengalami peningkatan kasih sayang terhadap diri, kemampuan mengendalikan kemarahan (*emotion control*), ekspresi dari emosi yang dirasakan (*emotion self awareness*), khawatir, dan kesulitan mengatur emosi. *Mindfulness* membuat seseorang mengalami perbaikan dalam kemampuan untuk mengatur emosi, khususnya, dalam akses ke strategi regulasi emosi. *Mindfulness* meningkatkan regulasi emosi melalui latihan mengamati pikiran dan perasaan yang sedang terjadi (*present-moment awareness*) tanpa memberikan penilaian (*nonjudgemental acceptance*).

Berdasarkan buku harian yang diisi oleh responden, sebagian besar responden menganggap pengalaman masa lalu responden membuat mereka tidak bisa berdamai dengan beberapa hal, dan tidak mampu untuk meregulasi emosinya, Responden reaktif terhadap stimulus yang dihadapinya, karena dipengaruhi pengalaman masa lalunya. Pelatihan *mindfulness* melatih individu untuk mengamati dan menyadari bagaimana kondisi mental (*mind*), berdamai dengan masa lalu, sehingga dapat menjadi seorang pengamat dari emosi yang dirasakan saat ini dapat mempengaruhi reaksi terhadap lingkungan, sehingga individu menyadari dan dapat mengidentifikasi akibat dan manfaat setiap tindakannya. Kemampuan mengurangi reaksi negatif secara impulsif dan otomatis terhadap sensasi, perasaan dan pikiran, kemampuan pencegahan kesalahan berpikir, dan kemampuan mengidentifikasi akibat dan manfaat dari setiap tindakan, akan mempengaruhi kemampuan peserta pelatihan untuk bereaksi

secara tepat serta meregulasi emosinya (Vago, 2016).

Dalam meditasi *mindfulness* responden dilatih untuk fokus atau memberi perhatian terhadap semua organ tubuh dari ujung kepala hingga telapak kaki. Responden juga menjadi lebih peka terhadap situasi saat ini, yaitu menyadari sensasi tubuh yang muncul (Lindsay, 2019). Tidak hanya itu, responden juga dilatih untuk menumbuhkan sikap menghargai diri sendiri dan orang lain, mengurangi perasaan menderita serta mencapai perasaan nyaman dan sejahtera pada setiap situasi dan kondisi (Lindsay, 2019).

Pelaksanaan pendeteksian tubuh dengan sikap penghargaan (*compassionate body scan*) dilakukan dengan cara membayangkan diri sendiri hadir, berterimakasih dan minta maaf kepadanya atas semua peristiwa yang sudah terlewat, kemudian menghadirkan orang-orang yang dicintai dan terakhir menghadirkan orang-orang yang pernah menyakiti, berterimakasih dan minta maaf kepada orang-orang tersebut. Responden dilatih untuk menyadari keberadaannya dengan cara menghadirkan orang-orang tadi, sehingga peserta dapat memahami keberadaan dirinya dan juga keberadaan orang lain serta lingkungan disekitarnya. Teknik ini, melatih peserta untuk mengembangkan sikap menghargai dan membahagiakan seluruh kehidupan yang dimulai dengan membahagiakan diri sendiri dan orang yang disayangi, kemudian semua orang atau semua makhluk yang ada disekitar mereka. Kemampuan memahami dan menjadi bahagia saat menyadari diri sendiri dapat mengurangi terjadinya

MENINGKATKAN REGULASI EMOSI MAHASISWA DALAM MENGENDALIKAN PERILAKU AGRESIF MELALUI PELATIHAN MEDITASI *MINDFULNESS*

kesalahan, meningkatkan kemampuan dalam mengambil keputusan serta meningkatkan kepedulian terhadap orang lain.

Tahap akhir dalam proses pelatihan *mindfulness* adalah melepaskan hasrat atau keinginan (*wanting release*). Pelepasan hasrat atau keinginan berfungsi menghilangkan hasrat atau keinginan yang mempengaruhi pikiran, perasaan dan perilaku (Kabat-Zinn, 2003). Belajar melepaskan hasrat yang mempengaruhi pikiran, perasaan dan tingkah laku dapat dilakukan dengan teknik *release* sehingga tercapai tingkat kesadaran yang lebih tinggi yaitu menerima, cinta, ikhlas dan pencerahan. *Mindfulness* mengajarkan untuk tidak melawan atau menekan keinginan yang biasa muncul dalam diri, akan tetapi dilakukan dengan cara merelaksasikan atau mengendorkan perasaan dan melepaskan perasaan secara hati-hati kemudian kembali memusatkan perhatian (Santorelli S, 2017). *Mindfulness* dapat berfungsi untuk meningkatkan kehendak seseorang untuk mengalami peristiwa saat ini. Selain dapat menjadikan seseorang melakukan kontrol diri yang baik (Britta, 2015). Ciarrochi dkk. (2010) menjelaskan bahwa *mindfulness* menjadikan seseorang memiliki kemampuan dalam penyesuaian dengan kebutuhan, perasaan, nilai-nilai yang sesuai dengan situasi tertentu juga tidak dikuatkan oleh penelitian ini.

Dari perspektif *mindfulness*, pikiran mempengaruhi emosi yang kuat terkait fenomena mental yang tidak benar-benar perlu ditanggapi, karena emosi-emosi tersebut hanya bersifat sementara, tidak memiliki hubungan yang jelas

dengan realitas eksternal (Blackledge & Hayes, 2001). *Mindfulness* mengarah untuk menjadi sepenuhnya berhubungan dengan apa yang terjadi pada saat ini, baik secara internal (tubuh-pikiran-emosi) dan lingkungan eksternal (Shapiro, 2006). Ketika emosi dapat dilihat sebagai peristiwa mental sementara, kognitif dibawa ke masa kini dan saat ini, serta diterima sepenuhnya seperti itu, maka regulasi emosi akan bisa diperoleh (Blackledge & Hayes, 2001). Kemampuan individu dalam menyadari keadaannya akan membantu seseorang dalam mengambil keputusan yang tepat dalam setiap stimulus. Perilaku kognitif yang positif atas peristiwa yang dihadapi seseorang akan meningkatkan regulasi emosi, sehingga seseorang mampu merespon dengan lebih baik, menjalin hubungan baik stimulus yang muncul disekitar individu.

Berdasarkan uraian-uraian tersebut, dapat disimpulkan bahwa meditasi *mindfulness* dapat digunakan untuk meningkatkan regulasi emosi. Oleh sebab itu, meditasi *mindfulness* dapat menjadi salah satu alternatif solusi untuk membantu mengatasi permasalahan yang berkaitan dengan rendahnya regulasi emosi pada mahasiswa dengan perilaku agresif. Hal ini dibuktikan dengan adanya perbedaan peningkatan regulasi emosi antara responden pada kelompok eksperimen dan kelompok kontrol. Responden yang mendapat perlakuan berupa meditasi *mindfulness* (kelompok eksperimen) memiliki regulasi emosi yang lebih tinggi dibandingkan dengan responden yang tidak mendapat perlakuan berupa meditasi *mindfulness*. Desain dalam penelitian ini memberikan penugasan

MENINGKATKAN REGULASI EMOSI MAHASISWA DALAM MENGENDALIKAN PERILAKU AGRESIF
MELALUI PELATIHAN MEDITASI *MINDFULNESS*

untuk pengulangan meditasi *mindfulness* secara mandiri, sehingga memungkinkan variabel pengganggu mempengaruhi responden.

SIMPULAN DAN SARAN

Berdasarkan hasil penelitian, maka dapat disimpulkan bahwa: pertama; terdapat perbedaan skor regulasi emosi mahasiswa dengan perilaku agresif antara kelompok yang diberikan pelatihan meditasi *mindfulness* dengan kelompok yang tidak diberikan pelatihan meditasi *mindfulness*. Kedua; regulasi emosi mahasiswa dengan perilaku agresif pada kelompok eksperimen yang mendapatkan aktivitas pelatihan meditasi *mindfulness* mengalami peningkatan.

Pelatihan meditasi *mindfulness* dapat dijadikan alternatif kegiatan untuk mahasiswa-mahasiswa dengan perilaku agresif, karena menjadi solusi alternatif untuk membantu mahasiswa dengan perilaku agresif dalam regulasi emosi sehingga diharapkan para mahasiswa tersebut dapat lebih meregulasi emosinya. Hasil penelitian ini membuktikan bahwa pelatihan meditasi *mindfulness* dapat memberi kontribusi berarti bagi peningkatan regulasi emosi mahasiswa dengan agresifitas. Temuan tersebut tentu diharapkan menjadi sumbangan akademik bagi pengembangan keilmuan dalam bidang Psikologi Klinis. Untuk peneliti selanjutnya dapat menerapkan design penelitian yang benar-benar terkontrol sehingga meminimalisasikan variabel pengganggu mempengaruhi responden.

DAFTAR PUSTAKA

- Aditya, C. (2013). *Terapi Beragam Masalah Emosi Harian*. Yogyakarta: Sabil.
- Aldao, A. &. (2014). Emotion Regulation Flexibility. *Cognitive Therapy and Research*. . s10608-014-9662-4., 10.1007/.
- Britta, K. H. (2015). Don't worry, be happy - understanding *mindfulness* meditation. . *Journal of Perspectives on Psychological Science*. , 15, 322-334.
- C. Yusainy et al. (2019). *MINDFULNESS SEBAGAI STRATEGI REGULASI EMOSI*. *Jurnal Psikologi*, vol. 17, no. 2, 174-188.
- Davidson, R. (2013). *The Emotional Life of Your Brain*. New York: New York: Penguin Group.
- Garland, E. L. (2017). Testing the *mindfulness-to-meaning* theory: Evidence for mindful positive emotion regulation from a reanalysis of longitudinal data. *PloS one*, 12(12), e0187727.
- Goleman, D. (2004). *Emotional Intelligence; Kecerdasan Emosional Mengapa Lebih Penting dari IQ*. Jakarta: Gramedia Pustaka Utama.
- Gross, J. &. (2014). *Handbook of Emotion Regulation, Second Edition*. New York: Guilfords Publication.
- Harvey, L. &. (2019). Dialectical Behaviour Therapy for Emotion Regulation Difficulties: A Systematic Review. *Behaviour Change*, 36. 1-22.
- Huang Feng-Ying, H. A.-L.-M.-S.-M.-P.-J. (2019). *Mindfulness Improves Emotion Regulation and Executive Control on Bereaved Individuals: An fMRI Study*. *Frontiers in Human Neuroscience*, 12.

MENINGKATKAN REGULASI EMOSI MAHASISWA DALAM MENGENDALIKAN PERILAKU AGRESIF
MELALUI PELATIHAN MEDITASI *MINDFULNESS*

- Kabat-Zinn, J. (2003). Mindfulness-based Interventions in Context: Past, Present, and Future. . *Clinical Psychology: Science and Practice*, 10, 144-156.
- Kovacs, M. & D. (2012). Contextual Emotion Regulation Therapy: A Developmentally-Based Intervention for Pediatric Depression. . *Child and Adolescent Psychiatric Clinics of North America*, 21, 327-343.
- Lindsay, E. K. (2019). Mindfulness, acceptance, and emotion regulation: perspectives from Monitor and Acceptance Theory (MAT). *Current opinion in psychology*, 28, 120-125.
- MacDermott, S. T. (2010). The Emotion Regulation Index for Children and Adolescents (ERICA): A psychometric investigation. *Journal of Psychopathology and Behavioral Assessment*, 32, 301-314.
- Nof, A. & M. (2017). Supportive-expressive interventions in working through treatment termination.. . *Psychotherapy*, 54, 29-36. 10.1037/pst0000094.
- Peña-Sarrionandia, A. M. (2015, 2 24). Integrating emotion regulation and emotional intelligence traditions: a meta-analysis. *Frontiers in psychology*, pp. 6, 160.
- Roberton, T. & (2012). Emotion regulation and aggression. *Aggression and Violent Behavior*. *j.avb.2011.09.006*, 17, 72-82. 10.1016.
- Robins, C. K. (2012). Effects of Mindfulness-Based Stress Reduction on Emotional Experience and Expression. *Journal of Clinical Psychology*, 68, 117-131.
- Santorelli S, M.-M. F. (2017). *Mindfulness-Based Stress Reduction (MBSR) Authorized Curriculum Guide Worcester*. Massachusetts : University of Massachusetts Medical School Center for Mindfulness in Medicine, Health Care, and Society; .
- Shahidi, S. & (2017). Effectiveness of mindfulness-based stress reduction on emotion regulation and test anxiety in female high school students. *Journal of Education and Health Promotion*, 6, 87-98.
- Vago, D. R. (2016). The brain on silent: mind wandering, mindful awareness, and states of mental tranquility. *Annals of the New York Academy of Sciences*, 96-113.
- Wojnarowska, A. & (2020). Acceptance as an Emotion Regulation Strategy in Experimental Psychological Research: What We Know and How We Can Improve That Knowledge. . *Frontiers in Psychology*, 11, 10.3389.