

EFEKTIVITAS *MINDFULNESS TRAINING* TEKNIK *DEEP BREATHING* UNTUK MENINGKATKAN KONTROL DIRI PESERTA DIDIK KELAS 10 SMA NEGERI 6 SEMARANG

Ridho Muhammad Reza¹, Eka Sari Setianingsih², Ardiatma Rio Respati³

¹Bimbingan dan Konseling, Pendidikan Profesi Guru Prajabatan, Universitas PGRI Semarang, reza.rmr1998@gmail.com

²Dosen, Bimbingan dan Konseling, Fakultas Ilmu Pendidikan, Universitas PGRI Semarang, ekasarisetianingsih@upgris.ac.id

³Guru, Bimbingan dan Konseling, SMA Negeri 6 Semarang, riorespati93@gmail.com

Email Korespondensi: reza.rmr1998@gmail.com

ABSTRAK

Penelitian ini dilatar belakangi oleh lemahnya kontrol diri remaja awal. Rendahnya tingkat kontrol diri pada peserta didik dapat berakibat pada perilaku yang merugikan diri sendiri dan orang lain. Salah satu cara yang dapat dilakukan untuk meningkatkan kontrol diri peserta didik ialah dengan menerapkan *mindfulness training* teknik *deep breathing*. Tujuan penelitian ini untuk mengetahui tingkat efektivitas penerapan *mindfulness training* teknik *deep breathing* untuk membantu meningkatkan kontrol diri peserta didik. Metode penelitian yang digunakan dalam penelitian ini menggunakan penelitian *pre-eksperimental design* dengan jenis *one group pretest-posttest*. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh peserta didik kelas X SMA Negeri 6 Kota Semarang, sedangkan sampel penelitian adalah kelas X-C berjumlah 36 peserta didik menggunakan purposive random sampling. Hasil penelitian menunjukkan bahwa *mindfulness therapy* teknik *deep breathing* efektif untuk meningkatkan kontrol diri peserta didik yang ditunjukkan dengan hasil data statistik nilai rata-rata *pre-test* dan *post-test* sebesar 49,78 untuk nilai *pre-test* dan 60,47 untuk rata-rata nilai *post-test*, mengalami peningkatan sebesar 10,69.

Kata kunci: *Mindfulness training; teknik deep breathing; kontrol diri.*

ABSTRACT

This research is motivated by the weak self-control of early adolescents. The low level of self-control in students can result in behavior that is detrimental to themselves and others. One way that can be done to increase student self-control is to apply mindfulness training with deep breathing techniques. The purpose of this study was to determine the level of effectiveness of applying mindfulness training with deep breathing techniques to help improve students' self-control. The research method used in this study used a pre-experimental research design with the type of one group pretest-posttest. The population in this study were all students of class X SMA Negeri 6 Semarang City, while the research sample was class X-C totaling 36 students using purposive random sampling. The results showed that mindfulness therapy with deep breathing techniques were effective in increasing students' self-control as indicated by the results of statistical data. post-test, increased by 10.69.

Keywords: *Mindfulness training; deep breathing techniques; self control.*

PENDAHULUAN

Setiap tahapan umur memiliki ciri khusus yang membedakannya dengan tahapan pertumbuhan lainnya (Diananda, 2019). Begitu juga pada masa remaja, yang memiliki ciri yang berbeda dengan masa kanak-kanak, dewasa dan usia tua. Masa remaja merupakan masa ketidakstabilan karena masa ini merupakan masa peralihan dari masa kanak-kanak menuju masa dewasa, dimana usianya berkisar antara 13 tahun sampai 16 tahun (Kusumawardhani, Kurnianingrum, & Soetikno, 2018). Masa remaja merupakan masa transisi atau peralihan dari masa kanak-kanak menuju masa dewasa. Pada masa itu terjadi pertumbuhan dan perkembangan yang begitu pesat, baik secara fisik maupun secara mental (Diananda, 2019).

Periode transisi ini bertanggung jawab atas perubahan dramatis dalam emosi, penilaian, perilaku, dan pengendalian diri yang terjadi antara masa remaja dan dewasa awal, serta menjelaskan kecenderungan kaum muda untuk mengalami ledakan emosi dan terlibat dalam aktivitas berisiko. Ledakan emosi yang terjadi tanpa stabilitas membawa risiko bertahan hidup yang tinggi. Misalnya, jika seorang guru mengajar kemudian ada peserta didik yang tidak memiliki kestabilan emosi, maka situasi di dalam kelas akan terganggu. Kestabilan emosi dipahami sebagai keadaan seseorang yang dapat secara stabil beradaptasi dengan lingkungannya untuk mencapai kenyamanan dan kesejahteraan hidupnya (Ahmad, 2022). Oleh karena itu, seorang individu membutuhkan kontrol diri untuk dapat mengontrol, mengarahkan dan mengatur perilakunya, yang pada akhirnya mengarah pada konsekuensi positif yang diinginkan (Suherman, 2016).

Kontrol diri ialah mengacu pada kemampuan individu dalam mengendalikan kepekaan membaca situasi, kesadaran diri, lingkungan dan kemampuan mengendalikan faktor-faktor perilaku peserta didik dalam situasi dan kondisi, presentasi diri, serta kemampuan pengendalian sosial (Ahmad, 2022). Sedangkan menurut Calhoun & Acocella (1990), kontrol diri (*self-control*) sebagai pengaturan proses-proses fisik, psikologis, dan perilaku seseorang dengan kata lain serangkaian proses yang membentuk dirinya sendiri. Pengendalian diri pada remaja sangat erat kaitannya dengan pengendalian emosi. Terdapat tiga aspek kontrol diri, yaitu Kontrol perilaku (*Behavior Control*), Kontrol kognitif (*Cognitive Control*). Dan Kontrol dalam mengambil keputusan (*Decision Making*).

Orang dengan kontrol diri rendah cenderung impulsif dan sering berperilaku berisiko dan menyimpang. Sedangkan individu dengan kontrol diri yang tinggi sadar akan konsekuensi dan efek jangka panjang dari tindakan menyimpang (Syaefudin & Bhakti, 2020). Kontrol diri dalam

diri seseorang memiliki tingkat toleransi pengendalian diri yang berbeda (Fitriyah, Lailatul Fitriyah, 2021).

Menurut Piquero, A. R., & Rocque (2020), menyatakan bahwa faktor terpenting yang mempengaruhi gaya hidup dan perilaku seseorang adalah menghindari perilaku negatif yang merugikan diri sendiri dan orang lain. Kajian pengendalian diri menurut Sari (2017) harus berkualitas tinggi karena memiliki banyak efek positif bagi individu dan orang lain karena pengendalian diri yang berkualitas tinggi dapat membimbing dan mengarahkan perilaku positif. Sedangkan menurut Farhatilwardah (2019), pengendalian diri dipahami sebagai kemampuan individu untuk bersikap tenang, mengendalikan amarahnya, menimbang akibatnya, berusaha mencari informasi sebelum mengambil keputusan dan bersikap egois (sewenang-wenang). Jika seseorang memiliki kontrol diri yang rendah maka cenderung mengalami impulsif serta menyimpang, hal ini melibatkan perilaku fisik, egois, mudah mengambil resiko dan tidak terkendali cara tepat untuk berperilaku situasional dan bertanggungjawab (Ibrahim, 2018).

Mencapai pengendalian diri yang baik dalam diri seseorang harus dilatih. Oleh karena itu, pengendalian diri ini harus dipraktikkan terutama pada masa remaja awal, ketika terjadi gejolak emosi yang hebat. Salah satu pendekatan untuk melatih pengendalian diri bagi pesertadidik dapat melalui pelatihan pemusatan perhatian (*mindfulness training*) dengan teknik pernafasan dalam (*deep breathing*). Davis, dkk. (2007) menyebutkan bahwa pemusatan perhatian merupakan suatu bentuk meditasi pikiran yang melibatkan pemusatan perhatian pada setiap peristiwa dari seluruh pengalaman hidup, tanpa mempedulikan apakah pengalaman tersebut hebat atau hanya biasa-biasa saja. Pelatihan pemusatan perhatian merupakan suatu metode meditasi yang dapat meningkatkan empati dan terdiri dari kombinasi dimensi afektif, kognitif, moral, intrapersonal dan interpersonal (Beddoe S Murphy, 2004; Allen & Knight, 2005) kemampuan individu untuk menyadari semua reaksi fisik dan psikologis yang mereka alami dari waktu ke waktu. latihan pernafasan ini akan dilakukan secara klasikal.

Latihan pernafasan dengan teknik *deep breathing* memiliki fungsi dan tujuan untuk mendukung fokus *mindfulness* sehingga menghilangkan stres, kecemasan, serangan panik, agorofobia, depresi, iritabilitas, ketegangan otot, sakit kepala, kelelahan, nafas berhenti, hiperventilasi, nafas dangkal, tangan dan kaki dingin, mengelolah rasa sakit, membuat tidur lebih mengistirahatkan, menghilangkan kecanduan rokok, membantu mengelolah amarah, mengatasi konflik, memberi rasa damai, mengurangi perilaku negatif serta meningkatkan efek dan suasana perasaan positif (Erford, 2016: 161-163).

Bimbingan yang dilakukan tidak bersifat individual, melainkan terdiri dari beberapa orang yang secara bersama-sama menggunakan dinamika kelompok untuk mendiskusikan masalah/topik dan belajar mengembangkan diri lebih jauh, termasuk kontrol diri. Hubungan interaktif ini membuat anggota kelompok merasa lebih nyaman dan fleksibel karena mereka adalah teman sebaya. Selain itu, peserta didik dapat belajar memahami dan mengendalikan diri, memahami orang lain, memahami lingkungannya dan meningkatkan kontrol diri dengan bantuan bimbingan klasikal yang menggunakan dinamika berjamaah ini.

Pendekatan berbasis *mindfulness training*, dengan sikap tidak menghakimi dan menghargai, dapat ditransfer secara bermakna ke konteks budaya yang berbeda, termasuk jenis kelamin, ras, etnis, sosioekonomi, disabilitas, dan orientasi seksual (Erford, 2016). Pendekatan berbasis *mindfulness* untuk teknik pernapasan adalah berdasarkan prinsip timbal balik dari penghambatan Wolpe, yang pada dasarnya berarti bahwa seorang individu tidak dapat melakukan dua hal yang berlawanan pada saat yang bersamaan. Conseo Yoga, seorang filosof Hindu, percaya bahwa dengan mengendalikan napas, anda juga bisa mengendalikan energi kehidupan.

Latihan *mindfulness* dengan teknik *deep breathing* dimulai dari tahap *present experience* (perhatian dan penghargaan), tahap *body scanning* (menyadari sensari tubuh dan latihan pendeteksian tubuh), dan tahap *acceptance* (mengobservasi pikiran dan penerimaan). Tahap ini akan membantu menciptakan ruang untuk menerima perasaan dan emosi yang tidak nyaman, dan individu mulai berdamai dengan hal-hal yang membuatnya tidak nyaman (Kabat-Zinn, 2006)

Ketika ketidaknyamanan, stres fisik dan emosional muncul dari kecemasan, teknik relaksasi pernapasan adalah cara untuk menanamkan pengendalian diri pada orang yang melakukannya. Dalam prakteknya, teknik pernafasan dapat digunakan oleh siapa saja, baik yang sakit maupun yang sehat (Noorrahman & Pratikto, 2022).

Oleh karena itu, pembentukan kontrol diri pada usia remaja awal dapat dilakukan dalam bentuk bimbingan klasikal dengan latihan *mindfulness* teknik *breathing*. Pengolahan kontrol diri dirasa sangat penting guna mengendalikan emosi dan mengontrol diri dalam berkehidupan di masyarakat, sehingga *mindfulness training* teknik *deep breathing* ini dapat dipilih sebagai intervensi dikarenakan mudah dalam pelaksanaannya sehingga dapat dipahami dan di praktekkan oleh para peserta didik usia remaja awal yang sedang mengalami gejolak awal kehidupan.

METODE PENELITIAN

Metode penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode kuantitatif yang dilakukan secara intervensional, menggunakan rancangan penelitian *pre-eksperimental design* dengan jenis *one group pretetst-postest*. Variabel yang digunakan dalam penelitian ini adalah variabel kontrol diri sebagai variabel terikat (independen) dan variabel *mindfulness therapy* teknik *deep breathing* sebagai variabel bebas. Penelitian ini dikenakan perlakuan berupa *mindfulness training* teknik *deep breathing* dalam waktu 5 sesi dengan waktu 2 jam pelajaran (90 menit), kemudian dilakukan pengukuran untuk kedua kalinya yang bertujuan agar mengetahui perbedaan hasil *pre test* sebelum diberikan perlakuan dengan *post test* setelah diberikan perlakuan.

Adapun populasi dalam penelitian ini adalah peserta didik kelas X SMA Negeri 6 Kota Semarang. Subyek penelitian ini yaitu peserta didik kelas X-C SMA Negeri 6 Kota Semarang yang berjumlah 36 peserta didik yang diambil dengan menggunakan teknik *purposive sampling*. Proses pengumpulan data dalam penelitian ini menggunakan skala sikap kontrol diri dengan definisi operasionalisasi Calhoun & Acocella (1990) dengan jumlah 15 item. Perhitungan hasil penelitian dibantu dengan software SPSS 23.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Proses eksperimen yang dilakukan dalam penelitian ini mengacu pada prosedur eksperimental dengan tiga tahap penelitian, yakni tahap pra-eksperimen, tahap inti, dan tahap akhir. Pada tahap pra pra-eksperimen, peneliti melakukan berbagai persiapan berupa Rencana Pelaksanaan Layanan (RPL) untuk 5 pertemuan, alat dan media pendukung, serta Lembar Kerja Peserta Didik (LKPD).

Pada tahap eksperimen terdiri atas 5 pertemuan, yaitu pada pertemuan pertama dibagi menjadi dua sesi yang berlangsung selama 1,5 jam. Sesi pertama diawali dengan pengisian pre-test kemudian dilanjutkan dengan sesi kedua yakni pemberian materi mengenai kontrol diri dalam kehidupan dan materi pengantar *mindfulness training* teknik *deep breathing*. Pada pertemuan kedua dilaksanakan tahap *present experience* (perhatian dan penghargaan), untuk melatih fokus peserta didik pada dua hal yaitu sikap perhatian dan penghargaan serta pemikiran yang lebih terbuka terhadap seluruh pengalaman hidup saat ini. Pada pertemuan ketiga berlangsung tahap *body scanning* (menyadari sensasi tubuh dan latihan pendeteksian tubuh) untuk menyadari sensasi tubuh dan latihan pendeteksian tubuh sehingga peserta didik dapat

menemukan ketidak nyamanan pada tubuh. Pada pertemuan keempat berlangsung tahap *acceptance* (mengobservasi pikiran dan penerimaan), yaitu melatih peserta didik untuk mampu mengobservasi pikirannya sendiri namun tidak direnungkan secara berlebihan, sehingga tidak memicu reaksi negatif pada peserta didik. Pertemuan kelima dan penutup ini berlangsung dengan materi *everyday in life* dan dilanjut dengan pemberian *post-test*. Pada tahap akhir, peneliti melakukan *debriefing* pada 36 peserta didik kelas X C.

Hasil pretest seluruh aspek kontrol diri peserta didik kelas X-C SMA N 6 Kota Semarang ditemukan bahwa dari ketiga aspek kontrol diri, aspek kognitif kontrol merupakan aspek yang paling dominan yaitu sebesar 37% pada kategori tinggi. Aspek kognitif kontrol adalah kemampuan individu untuk menghadapi informasi yang tidak diinginkan dengan menafsirkan, mengevaluasi atau mengintegrasikan peristiwa ke dalam kerangka kognitif seperti adaptasi psikologis atau stres. Ada dua bagian dari aspek ini, yaitu mengumpulkan informasi dan membuat penilaian. Dengan bantuan informasi tentang situasi tidak nyaman yang dimiliki seseorang, individu tersebut dapat mengantisipasi situasi atau keadaan tersebut. Melakukan penilaian berarti individu berusaha mengevaluasi dan menginterpretasikan suatu situasi atau peristiwa dengan secara objektif mencari aspek-aspek positifnya. Sisanya 34% mencakup aspek kontrol perilaku dan 29% paling rendah pada aspek mengontrol keputusan.

Berikut merupakan hasil perhitungan rata-rata pretest dan posttest peserta didik:

Tabel 1
Nilai *Pretest* dan *posttest* peserta didik

Paired Samples Statistics					
		Mean	N	Std. Deviation	Std. Error Mean
Pair 1	<u>pre test</u>	<u>43.28</u>	<u>29</u>	<u>7.19</u>	<u>1.335</u>
	<u>post test</u>	<u>52.31</u>	<u>29</u>	<u>6.58</u>	<u>1.223</u>

Data statistik diatas adalah hasil *data cleaning*, yaitu pengurangan subyek peserta didik yang telah mengikuti pelatihan selama 5 sesi secara utuh. Data statistik diatas menunjukkan bahwa peserta didik sebelum diberikan bimbingan klasikal *mindfulness therapy* teknik *deep breathing* nilai rata-rata kontrol diri peserta didik sebesar 43,28. Sedangkan data setelah menerima bimbingan klasikal *mindfulness therapy* teknik *breathing* nilai rata-rata peserta didik meningkat sebesar 52,31. Hal ini menunjukkan bahwa tingkat kontrol diri peserta didik mengalami peningkatan sebesar 9,03. Artinya bahwa *mindfulness therapy* teknik *deep*

breathing berhasil meningkatkan kontrol diri peserta didik SMA N 6 Kota Semarang.

Data tersebut didukung oleh teori Sri Pannavaro (dalam Wijaya: 2014) yang menjelaskan bahwa *mindfulness* dapat dipraktikkan dengan menggunakan metode meditasi. Salah satunya adalah memperhatikan nafas atau mengamati pengalaman dan mengamati pengalaman yang terjadi tanpa memberikan makna padanya, tanpa menilai, tanpa memberi nama atau penamaan, termasuk emosi, atau mencoba mengubah pengalaman dengan cara apa pun. Pada kesempatan lain Subandi (dalam Perwataningrum et al., 2016) juga menjelaskan bahwa relaksasi adalah teknik yang membantu seseorang mendapatkan kembali kontrol diri dan fokusnya. Maka, dapat diketahui bahwa perubahan kontrol diri yang terjadi pada seseorang dapat dilatih, salah satunya dengan menggunakan *mindfulness therapy* teknik *breathing* untuk melatih pernafasan.

Kemudian korelasi antara variabel X *mindfulness therapy* teknik *deep breathing* dengan variabel Y kontrol diri peserta didik dijelaskan pada tabel berikut:

Tabel 2
Korelasi antar variabel

Paired Samples Correlations				
		N	Correlation	Sig.
Pair 1	pre_test & post_test	29	.817	.000

Dari data diatas, dapat diketahui bahwa nilai sig sebesar $0,000 < 0,05$, artinya bahwa H_0 ditolak dan H_a diterima. Maka, dapat diartikan bahwa *mindfulness therapy* teknik *deep breathing* efektif untuk meningkatkan kontrol diri peserta didik kelas X C SMA Negeri 6 Semarang.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian dapat disimpulkan bahwa *mindfulness training* teknik *deep breathing* terbukti efektif untuk meningkatkan kontrol diri pada peserta didik kelas X C SMA Negeri 6 Semarang Walaupun penelitian ini mampu membuktikan bahwa *mindfulness training* teknik *deep breathing* efektif untuk meningkatkan kontrol diri, namun keterbatasan dalam penelitian ini yaitu pada metode penelitian, serta jumlah subyek penelitian yang dinilai banyak. Rekomendasi untuk penelitian selanjutnya diharapkan dapat menggunakan metode penelitian lain yang lebih kompleks dan memfokuskan layanan peserta didik dengan kontrol diri yang rendah , sehingga dapat meningkatkan kualitas layanan *mindfulness training* teknik *deep breathing*. Selain itu agar sekolah dapat memberikan *mindfulness training* teknik *deep*

breathing pada peserta didik yang memiliki kontrol diri rendah.

DAFTAR PUSTAKA

- Ahmad, H. (2022). Hubungan Kestabilan Emosi Dengan Kontrol Diri Siswa Sekolah Menengah Pertama. *Realita : Jurnal Bimbingan Dan Konseling*, 6(2).
- Beddoe, A.E., & Murphy, S.O. 2004. Does Mindfulness Decrease Stress and Foster Empathy among Nursing Student. *Journal of Nursing Education*, 43, 305-312.
- Calhoun, J.F. Acocella, J.R. (1990). *Psychology of Adjusment and Human Relationship*. New York: McGraw Hill, Inc
- Davis, M. et al., 2009. *The Relaxation and Stress Reduction Workbook* (edisi ke6). Oakland, CA: New Harbinger Publications.
- Davis, L.W., Strasburger, A.M., & Brown, L.F. 2007. Mindfulness an Intervention for Anxiety in Schizophrenia. *Journal of Psychosocial Nursing*, 45, 23-29.
- Diananda, A. (2019). Psikologi Remaja Dan Permasalahannya. *Journal ISTIGHNA*, 1(1), 116–133.
- Erford, B. (2016). *Teknik yang Harus dikuasai Konselor* (kedua). Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Farhatilwardah, H. & K. (2019). Karakter Sopan Santun Remaja: Pengaruh Metode Sosialisasi Orang Tua dan Kontrol Diri. *Jurnal Ilmu Keluarga Dan Konsumen*, 12(2), 114–125.
- Fitriyah, Lailatul Fitriyah, wahibatul mas’ula. (2021). Progam Wali Asuh Dalam Meningkatkan Kualitas Kontrol Diri Santri Di Pondok Pesantren. *Jurnal Islam Nusantara*, 05(02), 1–12.
- Ibrahim, F. &. (2018). Hubungan Kontrol Diri dengan Disiplin Siswa dalam Belajar Hubungan Kontrol Diri dengan Disiplin siswa dalam belajar. *Jurnal Neo Konseling*, 1(1), 1–12.
- J, K.-Z. (2006). *Coming to Our Senses: Healing Ourselves and The World Through Mindfulness*. New York: Hyerior.
- Kabat-Zinn, J., 2006. *Coming to Our Senses: Healing Ourselves and The World Through Mindfulness*. New York, NY: Hyerior.
- Kusumawardhani, I. A., Kurnianingrum, W., & Soetikno, N. (2018). Art Therapy Untuk Meningkatkan Kontrol Diri Pada Anak Didik Lapas. *Jurnal Muara Ilmu Sosial, Humaniora, Dan Seni*, 2(1), 135.
- Noorrahman, Y., & Pratikto, H. (2022). Relaksasi nafas dalam (deep breathing) untuk menurunkan kecemasan pada lansia. *Journal of Psychological Research*, 1(4), 215–222.
- Piquero, A. R., & Rocque, M. (2020). Changing self-control: Promising efforts and a way

forward. *New Directions for Child and Adolescent Development*, 173, 39–47.

Sari, Y. & S. (2017). Kontrol Diri Siswa dalam Belajar dan Persepsi Siswa terhadap Upaya Guru BK untuk Meningkatkan Kontrol Diri. *Jurnal Penelitian Guru Indonesia*, 2(1), 32–37.

Suherman, M. M. (2016). Efektivitas Strategi Permainan Dalam Mengembangkan Self-Control Siswa. *Jurnal Penelitian Pendidikan*, 16(2), 194–201.

Syaefudin, M., & Bhakti, W. P. (2020). Pembentukan kontrol diri siswa dengan pembiasaan zikir asmaul husna dan shalat berjamaah. *Jurnal Peurawi*, 3(1), Hal 84.

Wijaya, Y. D. (2014). Pelatihan Pengelolaan Emosi dengan Teknik Mindfulness untuk Menurunkan Distres pada Penyandang Diabetes Mellitus Tipe 2 di Puskesmas Kebon Jeruk Jakarta. *Jurnal Psikologi*, 12(2).