

Pengaruh *Mindfulness Therapy* terhadap Peningkatan Regulasi Emosi pada Masyarakat di Masa Pandemi

Fathima Luki Anggraeni

Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya
fathima.luki@gmail.com

Abstrak

Pandemi *COVID-19* membawa perubahan yang sangat besar dalam aspek kehidupan di masyarakat, seperti halnya segala aktivitas lebih banyak dikerjakan dirumah demi mengurangi interaksi tatap muka dan laju penyebaran virus. Namun perlahan masa pandemi ini akan segera berakhir dan memulai kembali aktivitas di luar rumah dengan menerapkan fase kenormalan baru. Berbagai perubahan yang masif pasti membawa dampak terhadap masyarakat, baik fisik, emosi maupun mentalnya. Sehingga membuat masyarakat kurang mampu dalam menerapkan regulasi emosi dengan baik. Perubahan ini juga dapat membawa kebingungan yang bisa mempengaruhi aspek psikologis. Oleh karena itu penelitian ini bertujuan untuk meningkatkan regulasi emosi pada masyarakat melalui *mindfulness therapy* dengan intervensi berbasis *mindfulness*. Penelitian ini menggunakan metode penelitian *quasi eksperimen pre-post design*. Instrumen yang digunakan untuk mengukur regulasi emosi adalah *Emotion Regulation Questionnaire*. Subjek dalam penelitian berjumlah 10 orang yang terbagi dalam kelompok kontrol dan eksperimen dengan permasalahan emosi yang sulit ditangani dan memiliki skor regulasi emosi yang rendah hingga sedang. Analisa data dalam penelitian ini menggunakan teknik *non parametrik* yaitu *uji Wilcoxon* dan *Mann Whitney*. Hasil penelitian menunjukkan terdapat peningkatan regulasi emosi yang signifikan pada kelompok eksperimen setelah diberikan *mindfulness therapy* dan menunjukkan bahwa *mindfulness therapy* berpengaruh dalam meningkatkan regulasi emosi pada masyarakat di masa pandemi.

Kata kunci: Mindfulness therapy, regulasi emosi, masyarakat

Pendahuluan

Seiring meluasnya penyebaran virus Corona di Indonesia, pemerintah mulai menerapkan kebijakan *physical distancing* dan mulai menerapkan *work from home* untuk meminimalisir penyebaran virus Corona atau disebut COVID-19. *Physical distancing* berarti melakukan kegiatan mandiri dengan menjaga jarak minimal satu meter terhadap individu lainnya. Kebijakan ini juga berarti mengurangi aktivitas di luar rumah, baik bekerja maupun berinteraksi sosial.

Penerapan kebijakan pemerintah terkait *physical distancing* menjadikan pilihan yang berat di Indonesia terkhusus bagi masyarakat yang memiliki perekonomian menengah ke bawah. Hal ini menyebabkan masyarakat memiliki keterbatasan dalam berinteraksi sosial yang dapat menghambat laju pertumbuhan dan kemajuan dalam berbagai bidang kehidupan. Salah satu dampak yang sangat berat terkait perekonomian, karena menyentuh langsung ke berbagai lapisan masyarakat (Kurniasih, E. P. 2020). Tidak hanya sampai disitu saja, pada masa pandemi COVID-19, selain berdampak pada perekonomian dan kesehatan masyarakat, juga berdampak dalam dunia pendidikan yaitu terhambatnya belajar mengajar yang tidak efektif yang dilakukan secara online, dan begitu juga dengan kegiatan keagamaan, banyak masjid-masjid tidak digunakan untuk sholat Jum'at, serta kegiatan sosial kemasyarakatan.

Berdasarkan fenomena permasalahan yang banyak terjadi pada masyarakat di masa pandemi, membuat masyarakat menjadi kurang mampu dalam mengendalikan atau mengatur emosinya, sehingga berdampak pada kesehatan mental masyarakat yang terkena dampak dari pandemi. Seperti halnya banyaknya pengangguran korban PHK, yang mengakibatkan semakin meningkatnya tingkat stres bahkan depresi di kalangan masyarakat. Selain itu permasalahan pada tingkat perceraian juga tinggi akibat terhambatnya faktor ekonomi masyarakat, kekerasan pada perempuan dan anak, tingkat kriminalitas yang semakin tinggi, kehamilan yang tidak diinginkan, proses adaptasi masyarakat ke era *new normal* yang dianggap sulit dan banyak lagi permasalahan yang ada di masyarakat. Hal ini berpengaruh pada tingkat emosi yang dimiliki individu.

Emosi yang dimiliki seorang individu sangat berpengaruh besar pada kehidupan manusia. Banyak hal yang dilakukan dan diucapkan oleh seseorang dipengaruhi oleh emosi. Pengambilan keputusan, mengingat kejadian-kejadian penting, dan cara berinteraksi merupakan beberapa contoh nyata dari perilaku yang dipengaruhi oleh emosi. Apabila seorang individu memiliki emosi negatif yang ada di dalam dirinya, maka seseorang tersebut akan memiliki pikiran dan perilaku yang sempit dalam menghadapi suatu hal. Emosi negatif juga dapat membuat seseorang

melakukan respon emosi yang kurang tepat. Emosi negatif tersebut dapat berupa kecemasan, depresi, agresi, dan stress. Begitupun sebaliknya, seorang individu akan berpikiran dan berperilaku baik karena memiliki emosi yang positif, seperti kesenangan dan kepuasan (Kearney, D., dkk, 2014).

Dalam hal ini untuk menyeimbangkan emosi, menurut Goleman (2015) perlu adanya kecerdasan emosi, yang meliputi kesadaran diri emosional, mengelola emosi, memanfaatkan emosi secara produktif, empati dan membina hubungan. Salah satu bagian dari kecerdasan emosi yang dapat dilatih adalah keterampilan mengelola emosi atau regulasi emosi. Tejena (2018) mendefinisikan regulasi emosi sebagai konstruk multidimensional yang melibatkan kesadaran, pemahaman dan penerimaan emosi, kemampuan untuk terlibat dalam perilaku yang bertujuan dan mencegah perilaku impulsif ketika mengalami emosi negatif, fleksibilitas dalam menggunakan strategi untuk mengatur intensitas atau durasi dari respons emosional dari pada menghilangkan emosi tersebut sepenuhnya. Adanya regulasi emosi yang baik akan membuat seseorang mampu berpikir positif, menerima permasalahan, menyelesaikan masalah, dan tidak terikat akan permasalahan yang ada, namun seseorang yang terganggu regulasi emosinya dapat mengalami kelabilan afektif, perasaan hampa, amarah yang tidak terkendalkan, dan hambatan untuk mengekspresikan emosi. Oleh karena itu, regulasi emosi sangat penting dalam kehidupan seseorang.

Apabila terdapat gangguan yang berat pada regulasi emosi, hal tersebut sangat berkaitan dengan terjadinya gangguan perasaan dan gangguan perilaku. Maka, diperlukan cara untuk mengatasi disfungsi regulasi emosi yaitu dengan meditasi. Menurut Kamus Besar Bahasa Indonesia (KBBI), meditasi memiliki makna pemusatan pikiran dan perasaan untuk mencapai sesuatu. John Kabat Zinn (2013) mengambil peran penting dalam berkembangnya ilmu meditasi dalam tradisi kaum Budha, yang kemudian disebut dengan *mindfulness meditation*. Nilai-nilai meditasi *mindfulness* ini secara universal bisa dipraktikkan pada semua kalangan agama.

Zinn mendefinisikan *mindfulness* sebagai sebuah kesadaran, diperkuat dengan memperhatikan secara berkelanjutan dan khusus yang disengaja, pada saat

sekarang dan tanpa dengan menghakimi. *Mindfulness* melibatkan bagaimana seseorang dapat melihat, merasakan, mengetahui dan mencintai terhadap apa yang sedang difokuskan pada saat ini dan selain itu juga memfasilitasi keterpusatan fokus kesadaran yang lebih besar. Pendekatan ini melibatkan perhatian yang difokuskan disini dan sekarang serta dengan sikap tidak menghakimi.

Mindfulness therapy berasumsi bahwa banyak hal positif di dalam diri seorang individu dibanding hal-hal yang negatif. Masalah dapat teratasi dengan meditasi, yang memberikan kesempatan untuk mempraktikkan asumsi ini di lingkungan yang mendukung. Kesadaran disini, sekarang dengan mengamati sensasi tubuh, pikiran dan emosi adalah pondasi dari terapi ini, karena hanya pada waktu sekarang seseorang dapat belajar, tumbuh dan berubah.

Konsep atau pandangan inilah yang kemudian menjadi rangkaian teknik dalam *mindfulness therapy*. Menurut Erford (2016), terdapat empat teknik dalam *mindfulness therapy*, yakni *visual imagery*, *deep breathing*, *progressive muscle relaxation training* (PMRT) dan *self talk*. Adapun teknik yang digunakan dalam penelitian ini adalah *visual imagery* (imajinasi visual), *deep breathing* (bernafas dalam-dalam) dan *self talk* (berbicara dengan diri sendiri). Melalui tiga teknik ini seseorang diasumsikan akan mampu memaksimalkan regulasi emosinya.

Keberhasilan *mindfulness therapy* dalam meningkatkan regulasi emosi dapat dilihat pada penelitian yang dilakukan oleh (Goldin & Gross 2010). Mereka menemukan bahwa para pasien dengan SAD (*Social Anxiety Disorder*) yang mengikuti pelatihan meditasi mengalami peningkatan kemampuan dalam melakukan regulasi emosi. Hal ini membuat kecemasan yang dimiliki para pasien tersebut berkurang. Penelitian-penelitian terdahulu juga menunjukkan beberapa bukti bahwa meditasi berkontribusi secara positif terhadap emosi individu, seperti penelitian yang dilakukan Menezes, dkk. (2013) yang menunjukkan bahwa meditasi terbukti dapat menurunkan emosi negatif dan kecemasan. Hal ini juga dilakukan oleh Jumaroh (2018) bahwa *mindfulness therapy* dapat meningkatkan regulasi emosi. Sejalan dengan tujuan penelitian ini, ingin mengetahui pengaruh *mindfulness therapy* untuk meningkatkan regulasi emosi pada masyarakat di masa pandemi

COVID-19. Dengan begitu diharapkan melalui penelitian ini masyarakat dapat meningkatkan kemampuan regulasi emosi dengan mengikuti *mindfulness therapy* dan dalam jangka panjang dapat meningkatkan angka kesehatan mental pada masyarakat.

Metode

Variabel

Variabel bebas dari penelitian ini adalah *mindfulness therapy* dan variabel terikat dari penelitian ini adalah regulasi emosi. Definisi operasional dari variabel-variabel dalam penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. *Mindfulness therapy* merupakan meditasi yang mengajarkan individu untuk menyadari dan menerima keadaan saat ini tanpa menghakiminya.
2. Regulasi emosi merupakan kemampuan untuk menyadari, memahami, menerima, dan mengatur intensitas emosi yang tepat dalam rangka mencapai keseimbangan.

Subjek Penelitian

Subjek penelitian merupakan individu yang tergabung dalam perkumpulan ibu-ibu yang memiliki masalah dengan regulasi emosi. Teknik pengambilan sampel dalam penelitian menggunakan *purposive sampling* yang merupakan teknik pengambilan sampel yang diambil berdasarkan pertimbangan tertentu sesuai dengan tujuan penelitian. Kriteria tersebut antara lain: 1) Individu yang memiliki kategori regulasi emosi yang rendah hingga sedang, 2) Individu belum pernah mengikuti *mindfulness therapy*, 3) Bersedia mengikuti seluruh rangkaian sesi pertemuan dan mengisi lembar kesediaan (*informed consent*).

Sampel dalam penelitian terdiri dari 10 orang, dan terbagi menjadi dua kelompok, yakni kelompok eksperimen 5 orang dan kelompok kontrol 5 orang. Teknik yang digunakan dalam membagi dua kelompok tersebut menggunakan *random assignment*, pemilihan sampel secara acak dilakukan untuk memilih kelompok (*group*) yang akan digunakan sebagai sampel.

Alat Ukur Penelitian

Alat ukur pada penelitian ini menggunakan skala ERQ (*Emotion Regulation Questionnaire*). Skala terdiri dari 10 aitem, dengan koefisien reliabilitas skala *Alpha Cronbach* 0,787 dan indeks diskriminasi aitem bergerak antara 0.313 sampai dengan 0,637. Skala ini merupakan skala likert dalam menjawab pernyataan pada skala ERQ, semua aitem bermakna *favourable* yang berbentuk pernyataan dengan tujuh alternatif jawaban. Jawaban Sangat Tidak Setuju (1), Tidak Setuju (2), Agak Tidak Setuju (3), Netral (4), Agak Setuju (5), Setuju (6), Sangat Setuju (7). Semakin tinggi nilai yang diperoleh subjek, maka semakin tinggi pula tingkat regulasi emosi yang dimiliki subjek.

Desain Penelitian

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif, yang dilakukan berupa penelitian eksperimen. Penelitian Eksperimen adalah penelitian yang digunakan untuk mencari pengaruh perlakuan tertentu terhadap yang lain dalam kondisi yang terkendalikan. Bentuk desain eksperimen yang digunakan adalah *quasi-experimental* dengan menggunakan model *pre-test, post-test control group design*. Dengan desain penelitian sebagai berikut:

Tabel 1. Desain penelitian

Kelompok	Pretest	Perlakuan	Posttest
Eksperimen (KE)	(Y1)	(X)	(Y2)
Kontrol (KK)	(Y1)		(Y2)

Note:

KE : Kelompok eksperimen

KK : Kelompok kontrol

(Y1) : Pengukuran sebelum perlakuan (*pretest*)

(Y2) : Pengukuran setelah perlakuan (*posttest*)

(X) : Perlakuan intervensi berbasis *Mindfulness*

Intervensi

Modul intervensi *Mindfulness Therapy* dalam penelitian ini disusun oleh peneliti berdasarkan aspek keterampilan *mindfulness* dan elemen-elemen kognitif terapi. Aspek tersebut meliputi meditasi *mindfulness* dan *cognitive exercises*, yang terdiri dari rangkaian teknik dalam *mindfulness therapy* yakni *visual imagery* (imajinasi visual), *deep breathing* (bernafas dalam-dalam) dan *self talk* (berbicara

dengan diri sendiri). Kemudian peneliti melakukan proses penyempurnaan modul agar subjek bisa lebih memahami isi yang ada dalam modul.

Prosedur

Prosedur dalam penelitian ini dilakukan dalam tiga tahapan, yang terdiri dari tahapan-tahapan sebagai berikut : (1) Tahap persiapan, pada tahap ini, hal-hal yang dilakukan antara lain sebagai berikut: Melakukan wawancara awal untuk mendapat fenomena yang terjadi terutama yang berkaitan dengan tema penelitian yaitu regulasi emosi; Melakukan *screening* awal untuk memperoleh data populasi terkait masalah regulasi emosi; Membuat surat perizinan yang dibutuhkan terutama yang terkait dengan tempat penelitian. Selanjutnya peneliti pemberian *informed consent* dan di lanjut memilih calon subjek dengan skor regulasi emosi rendah hingga sedang dengan memberikan *pre-test*; (2) Tahap pelaksanaan *mindfulness therapy* terdiri dari 10 sesi yang dilaksanakan dalam 2 kali pertemuan. Pemberian pelatihan dilakukan sesuai dengan modul yang telah disusun oleh peneliti modul *mindfulness therapy*. Setelah proses *mindfulness therapy* selesai dilakukan, peserta diminta untuk mengisi lembar evaluasi pelatihan, dan (3) Tahap tindak lanjut, pada tahap ini dilakukan dengan memberikan skala atau *pos-test* terkait perubahan yang dirasakan. Tahap tindak lanjut dilakukan tiga hari pasca dilakukannya *mindfulness therapy*.

Metode Analisa

Peneliti menganalisis data yang telah diperoleh. Data-data yang diperoleh baik hasil *pre-test* dan *post-test* diinput dan diolah dengan menggunakan *Microsoft Excel* dan *SPSS for windows version 26*. Teknik analisa data dalam penelitian ini menggunakan metode analisa data *non parametrik* berupa uji *Mann-Whitney* untuk melihat pengaruh *mindfulness therapy* dalam meningkatkan Regulasi emosi pada kelompok eksperimen dan *Wilcoxon Signed Ranks Test* untuk menganalisa perbedaan antara hasil *pre-test* dan *post-test* pada masing-masing kelompok.

Hasil

Deskripsi Data Penelitian

Untuk mengetahui lebih lengkap mengenai data deskriptif dari data *pre-test* dan *post-test*, peneliti melakukan analisis deskriptif dan didapatkan hasil seperti dalam tabel berikut

Tabel 2. Hasil uji deskriptif

	N	Range	Minimum	Maximum	Mean	Std. Deviation	Variance
Pre-test KE	5	9	22	31	27.20	3.271	10.700
Post-test KE	5	14	51	65	59.60	5.595	31.300
Pre-test KK	5	4	27	31	29.20	1.789	3.200
Post-test KK	5	4	27	31	28.60	1.817	3.300

Selanjutnya, berdasarkan penelitian yang telah dilakukan diperoleh hasil-hasil yang akan dipaparkan dalam uraian di bawah ini. Pertama akan dipaparkan hasil analisis pada kedua kelompok sebelum diberikan perlakuan berupa *mindfulness therapy* dengan menggunakan uji *Mann-Whitney* untuk melihat kesetaraan kedua kelompok

Tabel 3. Deskriptif uji *mann-whitney* pada data *pretest* kelompok eksperimen dan kelompok kontrol

Kelompok	N	Mean Rank	Z	Asymp.Sig
Eksperimen	5	4.50	-1.074	.283
Kontrol	5	6.50		

Berdasarkan hasil uji *Mann-Whitney* pada tabel 3 diperoleh nilai *Asymp. Sig* > 0.05 (*Asymp. Sig.* = .283). Hasil tersebut menunjukkan bahwa tidak ada perbedaan yang signifikan pada skor *pretest* regulasi emosi pada kedua kelompok. Hal tersebut menunjukkan bahwa kondisi kedua kelompok dalam keadaan yang setara sebelum diberikan perlakuan pada kelompok eksperimen berupa *mindfulness therapy*. Kemudian, peneliti melakukan analisis serupa untuk melihat perbedaan skor *posttest* regulasi emosi pada kelompok eksperimen dengan kelompok kontrol, setelah diberikannya perlakuan berupa *mindfulness therapy* pada kelompok eksperimen.

Tabel 4. Deskriptif uji *mann-whitney* pada data *posttest* kelompok eksperimen dan kelompok kontrol

Kelompok	N	Mean Rank	Z	Asymp.Sig
Eksperimen	5	8.00	-2.619	.009
Kontrol	5	3.00		

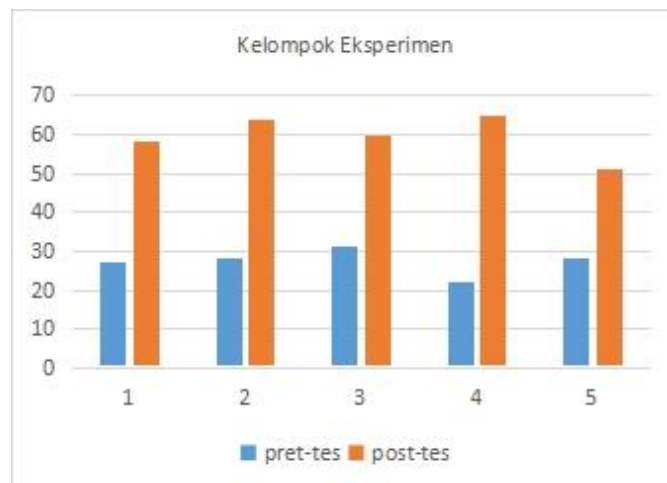
Berdasarkan hasil uji *Mann-Whitney* pada tabel 4 diperoleh *nilai Asymp. Sig.* < 0.05 (*Asymp. Sig.* = .009). Hasil tersebut menunjukkan bahwa terdapat perbedaan yang signifikan pada skor *posttest* regulasi emosi kelompok eksperimen dan kelompok kontrol setelah diberikan perlakuan. Hal tersebut menunjukkan jika skor *posttest* regulasi emosi pada kelompok eksperimen yang diberikan perlakuan *mindfulness therapy* lebih tinggi dibandingkan dengan kelompok kontrol yang tidak diberikan perlakuan.

Selanjutnya untuk mengetahui signifikan perubahan skor akan dipaparkan hasil Uji *Wilcoxon* pada *pretest-posttest* subjek kelompok eksperimen dan kelompok kontrol.

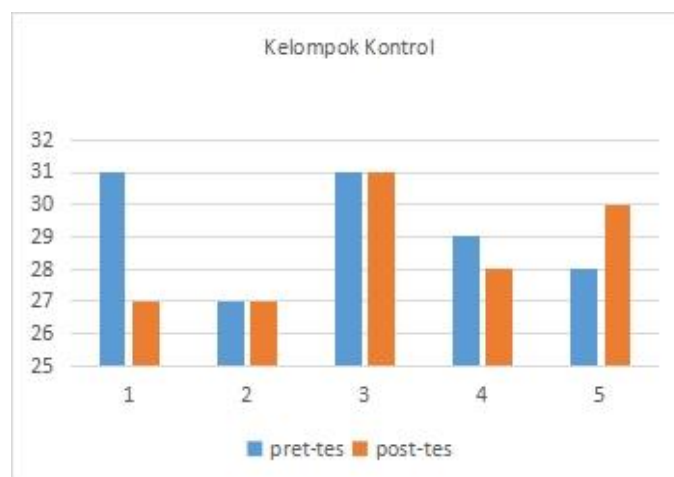
Tabel 5. Deskriptif uji *wilcoxon* data *pretest* dan *posttest* kelompok eksperimen dan kelompok kontrol

Kelompok	N	<i>Pretest</i>	<i>Posttest</i>	Z	P
Eksperimen	5	27,2	59,6	-2.023	.043
Kontrol	5	29,2	28,6	-.535	.593

Berdasarkan hasil Uji *Wilcoxon* pada tabel 5 diketahui bahwa pada kelompok eksperimen statistik hitung (Z) = -2.023 dan probabilitas (p) signifikansi 0,043 (uji dua sisi). Oleh karena itu probabilitas 0,043 < 0,05. Hal ini berarti hipotesis diterima. Artinya terdapat peningkatan regulasi emosi yang signifikan pada kelompok eksperimen yang diberi perlakuan *mindfulness therapy*. Hal ini berarti, *mindfulness therapy* berpengaruh dalam meningkatkan regulasi emosi pada masyarakat di masa pandemi. Sedangkan pada kelompok kontrol statistik hitung (Z) = -0.535 dan probabilitas (p) signifikansi 0,593 (uji dua sisi). Oleh karena probabilitas 0,593 > 0,05. Artinya tidak terdapat peningkatan regulasi emosi yang signifikan pada kelompok kontrol, karena tidak diberikan perlakuan berupa *mindfulness therapy*. Secara keseluruhan perbandingan skor regulasi emosi pada masing-masing subjek dan kelompok dapat dilihat pada grafik.



Grafik 1 : Hasil perbandingan skor regulasi emosi pada kelompok eksperimen



Grafik 2 : Hasil perbandingan skor regulasi emosi pada kelompok kontrol

Diskusi

Penelitian ini bertujuan untuk menguji efektivitas dalam meningkatkan regulasi emosi pada masyarakat melalui *mindfulness therapy*. Hasil penelitian yang telah dilakukan menunjukkan bahwa terdapat perbedaan tingkat regulasi emosi pada kelompok eksperimen dengan kelompok kontrol sebelum diberikan perlakuan (*pretest*) dengan setelah diberikannya perlakuan (*posttest*). Kelompok eksperimen mengalami peningkatan regulasi emosi yang signifikan setelah diberikan perlakuan berupa *mindfulness therapy* dibandingkan dengan kelompok kontrol yang tidak diberikan perlakuan berupa *mindfulness therapy*. Temuan penelitian ini sejalan dengan penelitian Jumaroh (2018) yang menemukan bahwa individu yang

melakukan *mindfulness therapy* memiliki tingkat regulasi emosi yang lebih tinggi dibandingkan dengan individu yang tidak melakukan *mindfulness therapy*.

Program "*mindfulness therapy*" memberikan pengaruh terhadap peningkatan regulasi emosi subjek. Peningkatan skor regulasi emosi dari subjek dalam penelitian ini dipengaruhi oleh munculnya kesadaran subjek terhadap kondisi di sini dan saat ini. Hal ini membuat terjadinya proses pengamatan kembali terhadap peristiwa yang terjadi sehingga orang mampu untuk mengambil jarak pada pikiran dan emosinya (Segal, 2012). Dari hal inilah membuat seorang individu menjadi lebih menyadari peristiwa yang terjadi. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa *mindfulness* memiliki manfaat bagi masyarakat yang memiliki skor regulasi emosi rendah hingga sedang.

Peningkatan skor dalam aspek regulasi emosi *cognitive reappraisal* dan *expressive suppression* cukup memberikan dampak yang signifikan terhadap meningkatkan kemampuan regulasi emosi. Selain itu dalam tingkat regulasi emosi juga mengalami perubahan secara signifikan dalam penelitian ini terkait peningkatan afek positif dan penurunan afek negatif. Afek positif memiliki hubungan dalam faktor kepribadian *ekstraversi* (Compton & Hoffman, 2019). Tingginya afek positif digambarkan sebagai keadaan penuh dengan konsentrasi, individu waspada, penuh energi dan terlibat penuh terhadap suatu kegiatan. Kondisi ini sesuai dengan kondisi yang melekat pada *mindfulness*, yaitu penuh konsentrasi pada keadaan saat ini dan terlibat pada pengalaman saat ini (Kabat-Zinn, 2013).

Afek negatif menunjukkan bahwa seseorang mengalami berbagai suasana hati yang tidak menyenangkan, seperti tertekan, merasa bersalah, atau marah. Hal ini berhubungan dengan kepribadian *neuroticism* (Compton & Hoffman, 2019). Tingginya afek negatif yang terjadi pada individu membuat individu merasakan emosi negatif. Hal ini berbeda dengan individu yang berada pada kondisi *mindful*. Individu yang *mindful* memiliki kemampuan yang lebih besar dalam mentoleransi pikiran, emosi dan pengalaman. Kemampuan toleransi yang meningkat membuat subjek mengalami penurunan afek negatif secara signifikan.

Praktik *mindfulness* yang dilakukan membuat subjek memiliki kesadaran yang lebih terhadap suatu pengalaman. Individu yang lebih menyadari peristiwa atau memiliki kesadaran yang tinggi cenderung memiliki kondisi emosional yang positif. *Mindfulness* memiliki pengaruh terhadap perkembangan kecerdasan emosi. Hal ini membuat individu dapat menerima emosi dengan lebih tepat dan dapat meregulasi emosi dengan efektif sehingga dapat meningkatkan kepuasan hidupnya. Brown, (2015) menjelaskan bahwa kondisi emosional yang positif dapat meningkatkan kemampuan dalam memproses menyimpan informasi baru, dan membuat pola pikiran sehingga individu menjadi lebih positif dan kreatif.

Kesimpulan

Pada penelitian pengaruh *mindfulness therapy* terhadap peningkatan regulasi emosi pada masyarakat di masa pandemi ini, dapat disimpulkan bahwa penggunaan *mindfulness therapy* berpengaruh dalam meningkatkan regulasi emosi pada masyarakat di masa pandemi. Dibuktikan dengan pengambilan keputusan hipotesis, bahwa *mindfulness therapy* mampu meningkatkan regulasi emosi pada masyarakat di masa pandemi. Hal ini menandakan bahwa ada perbedaan rata-rata data hasil *posttest* antara kelompok eksperimen dan kelompok kontrol. Dengan demikian, pemberian *treatment* berupa *mindfulness therapy* cukup memberikan dampak positif bagi masyarakat yaitu meningkatnya tingkat regulasi emosi.

Beberapa kelebihan dan kelemahan dari *mindfulness therapy* dalam penelitian ini. Kelebihannya adalah prosedur *mindfulness therapy* tergolong cukup sederhana, terapi dapat dilakukan secara mandiri dalam kehidupan sehari-hari, dan mekanisme perubahan dapat terlihat secara langsung jika penerapannya secara maksimal. Sedangkan kelemahan *mindfulness therapy* dalam penelitian ini yaitu untuk mendapatkan manfaat jangka panjang diperlukan latihan secara kontinyu dan kurang kondusif jika diterapkan pada subjek dalam jumlah yang besar.

Daftar Pustaka

- Brown, K. W. (2015). Mindfulness Training to Enhance Positive Functioning. Dalam Brown, KW, Creswell, JD, & Ryan, RM Handbook of Mindfulness: Theory, Research, and Practice.
- Compton, W. C., & Hoffman, E. (2019). *Positive psychology: The science of happiness and flourishing*. Sage Publications.
- Farb, N. A., Anderson, A. K., & Segal, Z. V. (2012). The mindful brain and emotion regulation in mood disorders. *The Canadian Journal of Psychiatry, 57*(2), 70-77.
- Goldin, P. R., & Gross, J. J. (2010). Effects of Mindfulness-Based Stress Reduction (MBSR) on Emotion Regulation in Social Anxiety Disorder. *Emotion, 10*(1), 83-91
- Goleman, Daniel. (2015). *Emotional Intelligence*, Jakarta: PT Gramedia Pustaka Utama.
- Jumaroh, T. A. (2018). *Pengaruh Mindfulness Therapy untuk meningkatkan regulasi emosi santriwati Kelas Isti'dad Pendidikan Diniyah Formal (PDF) Ulya Pondok Pesantren Assalafi Al Fithrah Surabaya* (Doctoral dissertation, UIN Sunan Ampel Surabaya).
- Kabat-Zinn, J. (2013). *Full catastrophe living, revised edition: how to cope with stress, pain and illness using mindfulness meditation*. Hachette UK.
- Kearney, D., McManus, C., Matte, C., Martinez, M., Felleman, B., & Simpson, T. L. (2014). Loving-Kindness Meditation and the Broaden-and-Build Theory of Positive Emotions among Veterans with Posttraumatic Stress Disorder. *Medical Care, 52*, 32-38.
- Kurniasih, E. P. (2020). Dampak Pandemi Covid 19 Terhadap Penurunan Kesejahteraan Masyarakat Kota Pontianak. In *Prosiding Seminar Akademik Tahunan Ilmu Ekonomi Dan Studi Pembangunan* (pp. 277-289).
- Menezes, C. B., de Paula Couto, M. C., Buratto, L. G., Erthal, F., Pereira, M. G., & Bizarro, L. (2013). The improvement of emotion and attention regulation after a 6-week training of focused meditation: A randomized controlled trial. *Evidence-Based Complementary and Alternative Medicine, 2013*.
- Tejena, N. R., & Sukmayanti, L. M. K. (2018). Meditasi Meningkatkan Regulasi Emosi pada Remaja. *Jurnal Psikologi Udayana, 5*(2), 370-381.
- T. Erford, Bradley. (2016). *40 Teknik yang Harus Diketahui Setiap Konselor, Yogyakarta: Pustaka Pelajar*.