

**EFEKTIVITAS *MINDFUL PODCAST* UNTUK MENURUNKAN
LONELINESS PADA MAHASISWA DENGAN
*MOBILE PHONE ADDICT***

SKRIPSI



Oleh

Mhd. Soleh Taufiqurrohman

NIM. 17410004

**FAKULTAS PSIKOLOGI
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI
MAULANA MALIK IBRAHIM MALANG
2022**

**EFEKTIVITAS *MINDFUL PODCAST* UNTUK MENURUNKAN
LONELINESS PADA MAHASISWA DENGAN
*MOBILE PHONE ADDICT***

S K R I P S I

Diajukan kepada
Dekan Fakultas Psikologi UIN Maulana Malik Ibrahim Malang
untuk memenuhi salah satu persyaratan dalam memperoleh
gelar Sarjana Psikologi (S. Psi)

Oleh

Mhd. Soleh Taufiqurrohman

NIM. 17410004

**FAKULTAS PSIKOLOGI
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI
MAULANA MALIK IBRAHIM MALANG
2022**

EFEKTIVITAS *MINDFUL PODCAST* UNTUK MENURUNKAN
LONELINESS PADA MAHASISWA DENGAN
MOBILE PHONE ADDICT

SKRIPSI

Oleh

Mhd. Soleh Taufiqurrohman
NIM. 17410004

Telah disetujui oleh:

Dosen Pembimbing



Umdatul Kholrot, M.Psi
NIP. 199005012019032013

Mengetahui,
Dekan Fakultas Psikologi

Dr. Rifa Hidayat, M.Psi
NIP. 197611282002122001



SKRIPSI

EFEKTIVITAS MINDFUL PODCAST UNTUK MENURUNKAN
LONELINESS PADA MAHASISWA DENGAN
MOBILE PHONE ADDICT

telah dipertahankan di depan Dewan Penguji
pada tanggal, 13 Januari 2022

Susunan Dewan Penguji

Dosen Pembimbing


Umdatul Kholiqat, M. Psi
NIP. 199005012019032013

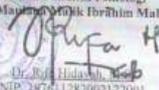
Anggota Penguji lain
Penguji Utama


Yusuf Ratu Agung, M.A
NIP. 198010202015031002

Anggota


Ulida Halida, M.Psi, Psikolog
NIP. 19910512201911202273

Skripsi ini telah diterima sebagai salah satu persyaratan
untuk memperoleh gelar Sarjana Psikologi
Tanggal, Februari 2022

Mengesahkan
Dekan Fakultas Psikologi
UIN Maulana Malik Ibrahim Malang

Dr. Rifa'ul Hudaib, M.Pd
NIP. 197611282002122001

Dipindai dengan CamScanner

SURAT PERNYATAAN ORISINILITAS

Yang bertanda tangan dibawah ini:

Nama : Mhd. Soleh Taufiqurrohman
NIM : 17410004
Fakultas : Psikologi UIN Malang

Menyatakan bahwa skripsi yang saya buat dengan judul "**Efektivitas *Mindful Podcast Untuk Menurunkan Loneliness Pada Mahasiswa Dengan Mobile Phone Addict***", adalah benar-benar hasil karya sendiri baik sebagian maupun keseluruhan, kecuali dalam bentuk kutipan yang disebutkan sumbernya. Jika dikemudian hari ada klaim dari pihak lain, bukan menjadi tanggung jawab Dosen Pembimbing dan pihak Fakultas Psikologi Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang

Demikian surat pernyataan ini saya buat dengan sebenar-benarnya dan apabila pernyataan ini tidak benar saya bersedia mendapatkan sanksi.

Malang, 13 Januari 2022
Penulis,



Mhd. Soleh Taufiqurrohman
NIM. 17410004

MOTTO

"I am bad and that is good! I will never be good and that is not bad!"

PERSEMBAHAN

Skripsi ini penulis persembahkan untuk:

Keluaga besar penulis yang selalu menyertakan do'a yang terbaik serta kepada Ibu Umdatul Khoirot yang sudah memberikan banyak kemudahan dan pertolongan kepada penulis selama proses menyelesaikan tugas ini.

KATA PENGANTAR

Puji syukur *alhamdulillah* kepada Allah SWT serta sholawat dan salam atas Nabi Muhammad SAW. Tugas ini terselesaikan dengan bantuan banyak pihak. Maka dari itu, penulis ingin menyampaikan rasa terima kasih kepada:

1. Prof. Dr. H. M. Zainuddin, MA selaku rektor Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang.
2. Dr. Rifa Hidayah, M.Si selaku dekan Fakultas Psikologi Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang.
3. Dr. Zamroni, S.Psi, M. Pd selaku ketua jurusan Fakultas Psikologi Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang.
4. Umdatul Khoirot, M. Psi selaku dosen pembimbing skripsi yang mengarahkan penulis dalam pengerjaan tugas skripsi.
5. Fuji Astutik, M. Psi dan Novia Solichah, M, Psi yang membantu memberikan penilaian dan masukan pada tugas skripsi.
6. Achsan Suseno, S. Psi yang selalu memberikan dukungan dan do'a kepada penulis.
7. Mas Vicky, Mas Firman, serta Mbak Nia yang ikut membantu penulis dalam proses penyelesaian tugas skripsi.
8. Rekan-rekan para asisten laboratorium psikodiagnostik tahun 2020.
9. Seluruh teman-teman penulis yang terlibat menjadi subjek penelitian yang bersedia mengikuti program pelatihan dalam penelitian.

Penulis mengucapkan terima kasih banyak kepada semua pihak yang terlibat baik secara langsung ataupun tidak langsung dalam proses pengerjaan tugas skripsi ini. Semoga hal ini dapat menjadi semangat baru bagi penulis untuk melanjutkan ke tahap yang selanjutnya. Penulis berharap penelitian ini dapat bermanfaat bagi pembaca maupun peneliti lainnya.

Malang, Januari 2022
Penulis

Mhd. Soleh Taufiqurrohman

DAFTAR ISI

Halaman Persetujuan	iii
Halaman Pengesahan.....	iv
Pernyataan Orisinalitas	v
Motto	vi
Persembahan	vii
Kata Pengantar.....	viii
Daftar Isi	ix
Daftar Tabel.....	xi
Daftar Gambar	xii
Daftar Lampiran	xiii
Abstrak.....	xiv
Abstract.....	xv
Abstrak (Arab)	xvi
BAB I PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang	1
B. Rumusan Masalah	10
C. Tujuan	10
D. Manfaat	10
BAB II KAJIAN TEORI	11
A. <i>Loneliness</i>	11
1. Pengertian <i>Loneliness</i>	11
2. Aspek-Aspek <i>Loneliness</i>	11
3. Faktor Yang Mempengaruhi <i>Loneliness</i>	12
4. Klasifikasi <i>Loneliness</i>	13
5. Dampak <i>Loneliness</i>	14
B. <i>Mindfulness</i>	14
1. Pengertian <i>Mindfulness</i>	14
2. Aspek-Aspek <i>Mindfulness</i>	16
3. Faktor Yang Mempengaruhi <i>Mindfulness</i>	16
C. <i>Podcast</i>	17
1. Pengertian <i>Podcast</i>	17
2. Sejarah <i>Podcast</i>	18
3. Penggunaan <i>Podcast</i> Di Indonesia.....	19
4. Karakteristik Konten Audio Pada <i>Podcast</i>	21
D. Hubungan Antara <i>Mindful Podcast</i> Dengan <i>Loneliness</i>	22
E. Hipotesis Penelitian.....	24
BAB III METODOLOGI PENELITIAN	25
A. Rancangan Penelitian	25
B. Identifikasi Variabel Penelitian.....	25
C. Definisi Operasional Variabel Penelitian.....	26
D. Populasi Dan Sampel Penelitian	27
E. Teknik Pengumpulan Data.....	27
1. Instrumen Penelitian.....	27

2. Validitas Dan Reliabilitas	30
3. Bentuk Perlakuan <i>Mindful Podcast</i>	30
F. Analisis Data	33
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN.....	34
A. Pelaksanaan Penelitian	34
1. Gambaran Lokasi Penelitian	34
2. Waktu Dan Tempat	34
3. Jumlah Subjek Penelitian	35
4. Prosedur Dan Administrasi Pengambilan Data.....	35
5. Hambatan-Hambatan Yang Dijumpai Dalam Pelaksanaan Penelitian	40
B. Hasil Penelitian	41
1. Hasil Uji Validitas Dan Reliabilitas	42
2. Hasil Analisa Deskriptif	44
3. Hasil Uji Normalitas	45
4. Hasil Uji <i>Wilcoxon Signed Rank Test</i>	48
C. Pembahasan.....	48
1. Deskripsi Tingkat <i>Mindfulness</i> Dan <i>Loneliness</i> Subjek Sebelum Diberikan <i>Mindful Podcast</i>	54
2. Deskripsi Tingkat <i>Mindfulness</i> Dan <i>Loneliness</i> Subjek Setelah Diberikan <i>Mindful Podcast</i>	55
3. Pengaruh <i>Mindful Podcast</i> Untuk <i>Loneliness</i> Dan Meningkatkan <i>Mindfulness</i> Mahasiswa Dengan <i>Mobile Phone Addict</i>	65
BAB V PENUTUP	65
A. Kesimpulan.....	65
B. Saran	66
DAFTAR PUSTAKA	67
LAMPIRAN.....	70

DAFTAR TABEL

Tabel 3. 1	<i>Blueprint Mobile Phone Addict Scale</i>	27
Tabel 3. 2	<i>Blueprint R-UCLA Loneliness Scale</i>	28
Tabel 3. 3	<i>Blueprint Five Facet Mindfulness Questionnaire</i>	29
Table 3. 4	Rancangan Desain Eksperimen <i>Mindful Podcast</i>	32
Tabel 4. 1	Daftar Ahli <i>Professional Judgement</i>	41
Tabel 4. 2	Kategorisasi Skala <i>Mindfulness</i>	43
Tabel 4. 3	Kategorisasi Skala <i>Loneliness</i>	43
Tabel 4. 4	Tingkat <i>Mindfulness</i> dan <i>Loneliness</i> Subjek Sebelum diberikan Program <i>Mindful Podcast</i>	44
Tabel 4. 5	Hasil <i>Pretest</i> dan <i>Posttest 1</i> Tingkat <i>Mindfulness</i> dan <i>Loneliness</i> Subjek Penelitian	55
tabel 4. 6	Hasil <i>Posttest 1</i> dan <i>Posttest 2</i> Tingka <i>Mindfulness</i> dan <i>Loneliness</i> Subjek Penelitian	56

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2. 1	Hasil <i>PEW Research Center</i> tentang Pendengar Podcast di Amerika.....	18
Gambar 2. 2	Kerangka Berpikir Penelitian	24
Gambar 3. 1	Desain Penelitian Eksperimen	26
Gambar 3. 2	Hasil Survey Usia Pendengar Podcast di Indonesia Tahun 2019	31
Gambar 3. 3	Hasil Survey Platform dan Waktu Mendengarkan Pendengar Podcast di Indonesia Tahun 2019	31
Gambar 4. 1	Hasil Uji Reliabilitas.....	42
Gambar 4. 2	Hasil Uji Normalitas	45
Gambar 4. 3	Hasil Uji <i>Wilcoxon Signed Rank Test</i>	46
Gambar 4. 4	Hasil Nilai Signifikansi <i>Wilcoxon Signed Rank Test</i>	46
Gambar 4. 5	Hasil Uji Hipotesis Perbedaan Antara Sebelum dan Sesudah Diberikan <i>Mindful Podcast</i>	47
Gambar 4. 6	Hasil Nilai Z <i>Wilcoxon Signed Rank Test</i>	47
Gambar 4. 7	Skema Hasil Pengukuran Tingkat <i>Mindfulness</i> Subjek Penelitian	57
Gambar 4. 8	Skema Hasil Pengukuran Tingkat <i>Loneliness</i> Subjek Penelitian	58
Gambar 4. 9	Analisis Data Dari Akun Spotify <i>Mindful Podcast</i>	59

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1	Alat Ukur <i>Mobile Phone Addict</i>
Lampiran 2	Alat Ukur <i>Loneliness</i>
Lampiran 3	Alat Ukur <i>Mindfulness</i>
Lampiran 4	Modul Program <i>Mindful Podcast</i>
Lampiran 5	Lembar Validitas Modul
Lampiran 6	Hasil Uji Reliabilitas Skala <i>Loneliness</i> dan <i>Mindfulness</i>
Lampiran 7	Hasil Uji Normalitas Data <i>Loneliness</i> dan <i>Mindfulness</i>
Lampiran 8	Hasil Uji <i>Wilcoxon Ranked Test</i> Data <i>Loneliness</i> dan <i>Mindfulness</i>
Lampiran 9	Program <i>Mindful Podcast</i>
Lampiran 10	Data Skor <i>Loneliness (Pretest)</i>
Lampiran 11	Data Skor <i>Loneliness (Posttest 1 dan 2)</i>
Lampiran 12	Data Skor <i>Mindfulness (Pretest)</i>
Lampiran 13	Data Skor <i>Mindfulness (Posttest 1 dan 2)</i>

ABSTRAK

Mhd. Soleh Taufiqurrohman, 17410004, Efektivitas *Mindful Podcast* Untuk Menurunkan *Loneliness* Pada Mahasiswa Dengan *Mobile Phone Addict*, Skripsi, Fakultas Psikologi UIN Maulana Malik Ibrahim Malang, 2022.

Penelitian ini bertujuan untuk menguji efektivitas program *Mindful Podcast* terhadap penurunan tingkat *loneliness* pada mahasiswa dengan *mobile phone addict*. Metode penelitian ini menggunakan eksperimen dengan desain *one group pretest-posttest*. Alat pengumpulan data yang dipakai berupa skala *Mobile Phone Addict (MPAI)*, *R-UCLA Loneliness*, dan *Five Facet Mindfulness Questionnaire (FFMQ)*. *Mindful Podcast* merupakan sebuah program yang menggabungkan konsep *mindfulness* dengan media *podcast* sebagai alternatif permasalahan *loneliness* yang bersifat *online-self help*. Pemilihan subjek berdasarkan teknik *purposive sampling*. Subjek penelitian ini berjumlah 10 orang mahasiswa yang mengalami *mobile phone addict* dan *loneliness* pada kategori sedang. Analisis data dilakukan dengan teknik statistik non-parametrik yaitu *Wilcoxon Signed Rank Test* dengan bantu *SPSS 25.0 for windows*. Hasil pengolahan data penelitian memperoleh nilai Z sebesar -2,0820 dengan nilai signifikansinya sebesar 0,005. Hal ini menunjukkan bahwa H_a diterima yang berarti program *Mindful Podcast* memiliki pengaruh yang signifikan dalam menurunkan skor *loneliness*, serta meningkatkan skor *mindfulness* mahasiswa yang mengalami *mobile phone addict*.

Kata Kunci : *Loneliness, Mobile Phone Addict, Mindfulness, Mindful Podcast*

ABSTRACT

Mhd. Soleh Taufiqurrohman, 17410004, The Effectiveness of *Mindful Podcasts* to Reduce *Loneliness* in Students Using *Mobile Phone Addict*, Thesis, Faculty of Psychology UIN Maulana Malik Ibrahim Malang, 2022.

This study aims to examine the effectiveness of the program Mindful Podcast on reducing levels of loneliness in students with mobile phone addicts. This research method uses an experiment with a one group pretest-posttest design. The instrument of data collection used are Mobile Phone Addict (MPAI), R-UCLA Loneliness, and Five Facet Mindfulness Questionnaire (FFMQ) scales. Mindful Podcast is a program that combines the concept of mindfulness with media podcast as an alternative to problems loneliness that are online-self help. Subject selection was based on purposive sampling technique. The subjects of this study were 10 students who experienced mobile phone addicts and loneliness in the moderate category. Data analysis was carried out using a non-parametric statistical technique, namely the Wilcoxon Signed Rank Test with the help of SPSS 25.0 for windows. The results of processing research data obtained a Z value of -2.0820 with a significance value of 0.005. This suggests that H_a accepted meaning programs Mindful Podcast have a significant effect in reducing score, loneliness and the score increases mindfulness students subjected to mobile phone addict.

Keywords : *Loneliness, Mobile Phone Addict, Mindfulness, Mindful Podcast*

المستخلص

محد صلح توفيق الرحمن ، ٤٠٠٠١٤٧١ ، فاعلية وإذ تضع في اعتبارها الصوتية للحد من الشعور بالوحدة في الطلاب عن طريق الهاتف المحمول المدمن، الرسالة، كُتِبَ علم النفس جامعة الدولة الإسلامية مولانا مالك إبراهيم مالانج، ٢٢٠٢ .

تهدف هذه الدراسة إلى فحص فعالية برنامج "Mindful Podcast" في تقليل مستويات لدى الشعور بالوحدة الطلاب الذين يعانون مدمني الهواتف المحمولة. تستخدم طريقة البحث هذه تجربة بتصميم مجموعة واحدة قبل الاختبار البعدي. أدوات جمع البيانات المستخدمة في الهواتف النقالة مدمن (MPAI)، R-UCLA الوحدة، وخمسة سطح اليقظة استبانة (FFMQ) المقاييس. "Mindful Podcast" هو برنامج يجمع بين مفهوم اليقظة والوسائط البودكاست كبديل لمشاكل الوحدة التي تعتمد على المساعدة الذاتية عبر الإنترنت. تم اختيار الموضوع على أساس أسلوب أخذ العينات هادفة. وكانت عينة الدراسة ٠١ طالبا الذين عانوا مدمني الهاتف المحمول والوحدة في فئة معتدلة. تم إجراء تحليل البيانات باستخدام تقنية إحصائية غير مترامية، وهي اختبار تصنيف ويلوكون الموقع بمساعدة SPSS 25.0 للنوافذ. حصلت نتائج معالجة بيانات البحث على قيمة Z تبلغ -2.0820 بقيمة دلالة 0.005. وهذا يشير إلى أن H_0 معنى برامج مقبولا وإذ تضع في اعتبارها بودابست يكون لها تأثير كبير في خفض بالوحدة، درجة الشعور ويزيد من درجة الذهن الطلاب يتعرضون للادمانالهاتف المحمول.

الكلمات الرئيسية : الوحدة، مدمن الهاتف المحمول، اليقظة، بودابست اليقظ

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Penelitian ini berfokus pada pemanfaatan media *podcast* untuk menurunkan *loneliness* yang disebabkan oleh *mobile phone addict*. *Mobile phone addict* merupakan sebuah kondisi dimana seseorang terlalu bergantung pada telepon genggam sehingga menimbulkan efek negatif (Park, 2005). Cara manusia berkomunikasi sekarang ini cenderung lebih mudah dan praktis dengan adanya bantuan internet seperti sosial media yang dapat diakses melalui telepon genggam, akan tetapi muncul sebuah fenomena berkurangnya kualitas dan intensitas hubungan antar individu sehingga orang-orang cenderung lebih aktif di dunia maya. Salah satu penyebab hal tersebut ialah *loneliness* (Infiatech, 2016). *Podcast* dipilih untuk menurunkan *loneliness* sebagai media yang baru dan populer sehingga diharapkan menjadi salah satu solusi yang praktis sebab dapat dilakukan hanya dengan bantuan telepon genggam atau *smartphone*.

Telepon genggam (*handphone*) merupakan salah satu penemuan dari bidang telekomunikasi yang mengalami perkembangan pesat. Pada awalnya, telepon genggam berfungsi sebagai alat mengirim pesan secara teks dan suara. Telepon genggam saat ini telah dilengkapi dengan fitur pendukung yang bermacam-macam sehingga telepon genggam lebih dikenal dengan sebutan telepon pintar (*smartphone*). *Smartphone* menjadi alat komunikasi yang multifungsi sebab tidak hanya mendukung fungsi komunikasi melainkan juga sarana hiburan, informasi, bahkan sampai dengan jual beli. Semua fungsi tersebut didukung dengan bantuan jaringan internet pada *smartphone* (Daeng, 2017).

Penemuan *smartphone* dan internet telah memberikan kemudahan untuk menjalankan aktivitas manusia. Proses komunikasi menjadi lebih mudah dan variatif melalui media sosial baik secara teks, suara, video, ataupun pesan elektronik (*chatting*). *Smartphone* juga mampu memberikan fungsi hiburan melalui pemutar musik, kamera, permainan, dan lainnya.

Smartphone menjadi suatu kebutuhan sehingga hampir seluruh lapisan masyarakat dari anak-anak sampai dengan orang dewasa memiliki *smartphone*. *Smartphone* juga tersedia dengan berbagai jenis model dan harga yang semakin bervariasi.

Dampak negatif dari penggunaan *smartphone* ialah menimbulkan perilaku konsumtif. *Nationwide Building Society's Flexplus Current Account* membuat sebuah survei kepada 2000 orang dimana hasilnya diperoleh bahwa sebanyak 58% pengguna *smartphone* tidak dapat hidup tanpa *smartphone* nya (Misyaroh, 2016). Orang yang seperti ini berada pada kondisi dimana hal pertama kali yang dilakukan setelah bangun tidur ialah memeriksa *smartphone* nya serta merasa tidak bahagia atau tidak nyaman jika tidak menggenggam *smartphone* nya. Hal inilah yang disebut sebagai kecanduan telepon genggam (*mobile phone addict*).

Kecanduan telepon genggam (*mobile phone addict*) merupakan sebuah perilaku keterikatan seseorang pada *smartphone* yang tidak dibarengi dengan kontrol yang baik sehingga menimbulkan efek negatif (Leung, 2017). Menurut data dari Kementerian Komunikasi dan Informatika Republik Indonesia, data pengguna internet di Indonesia berjumlah sekitar 150 juta jiwa pada tahun 2019 (Rizkinaswara, 2019). Penggunaan rata-rata harian media sosial di Indonesia sebesar 195 menit. Data demografi pengguna media sosial oleh Global Web Index 2019, Indonesia berada pada peringkat ke-6 dunia. Kelompok usia 16-24 tahun merupakan orang-orang yang paling sering mengakses media sosial (Duarte, 2019). Penelitian mengenai kecanduan *smartphone* sudah banyak dilakukan diantaranya sebuah penelitian yang menemukan bahwa 53% mahasiswa di Surabaya mengalami *mobile phone addict* (Yuwanto, 2010).

Penyebab dari *mobile phone addict* diantaranya kebiasaan, kesepian, menghibur diri, membuat rileks, mengalihkan diri dari masalah, dan menjaga relasi dengan orang lain (Park, 2005). Penggunaan *smartphone* secara berlebihan akan mengurangi waktu dan intensitas seseorang untuk berinteraksi langsung dengan orang sekitar. Hal ini tentu

akan berpengaruh pada kualitas hubungan menjadi semakin buruk, sehingga orang cenderung merasa kesepian dan lebih tertarik aktif di dunia maya dengan harapan memperoleh hubungan yang sesuai dan tidak merasa sepi atau bahkan menghindari dan mengalihkan diri dari orang lain. *Smartphone* yang seharusnya menjadi alat komunikasi justru berpotensi mengurangi tingkat intensitas dan kualitas hubungan komunikasi manusia.

Survey awal penelitian menemukan dari sejumlah 30 mahasiswa fakultas Psikologi Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang terdapat 86% responden mengalami *mobile phone addict* serta 76% responden mengalami *loneliness*. Responden yang mengalami *mobile phone addict* terbagi menjadi 2 orang pada kategori rendah, 26 orang kategori sedang, dan 2 orang kategori tinggi. Sedangkan tingkat *loneliness* responden terbagi menjadi 5 orang pada kategori rendah, 23 orang kategori sedang, dan 2 orang kategori tinggi.

Loneliness merupakan reaksi individu secara kognitif dan emosional pada suatu kondisi disaat individu tidak memiliki hubungan sosial yang baik atau tidak sesuai harapan (Baron, 2005). *Loneliness* dapat diartikan sebagai suatu keadaan psikologis yang terjadi disebabkan oleh tidak terpenuhinya kebutuhan keintiman (Schultz dan Videbeck, 2009). Pengertian lain dari *loneliness* ialah suatu kondisi yang timbul disebabkan oleh individu merasa salah paham, ditolak orang lain, dan tidak mempunyai teman (Yusuf, 2016). Orang yang mengalami *loneliness* memiliki ciri-ciri tertentu seperti mudah panik dan putus asa, merasa tidak puas dan tidak bahagia, tidak bersemangat, dan tidak sabar (Rahmawati, 2010). Orang dengan *loneliness* akan merasakan dampak yang buruk untuk kehidupan pribadinya juga bagi hubungan sosialnya dengan orang lain.

Remaja memiliki kesehatan mental yang lebih buruk daripada orang dewasa (Goosby, Bellatore, Walsemann, dan Cheale, 2013). Hasil penelitian menunjukkan *loneliness* pada remaja sebesar 70%, sementara

pada orang dewasa sebesar 60% dan orang lanjut usia sebesar 39%. Remaja yang mengalami *loneliness* akan cenderung menarik diri dari lingkungan, memiliki keinginan bunuh diri, dan menderita psikosomatis. Hal ini juga sesuai dengan hasil penelitian oleh Mental Health Foundation yang meneliti 2.256 orang di Inggris. Jumlah subjek dengan usia 18-34 tahun yang merasakan *loneliness* lebih banyak daripada kelompok usia lebih dari 55 tahun (Mental Health Foundation, 2010).

Loneliness dapat memberikan efek negatif yang merusak kualitas hidup dan kesehatan seseorang. Kesepian dapat mempengaruhi hormon stres, melemahkan daya tahan tubuh, dan membuat gangguan pada fungsi kardiovaskular (Masi, 2011). *Loneliness* juga berhubungan dengan depresi bahkan kematian karena kesepian berkorelasi dengan keinginan untuk bunuh diri (Gliken, 2009). Orang yang menderita *loneliness* akan merasa lemah, putus asa, dan tidak mempunyai harapan (Baron, 2005). Dampak *loneliness* juga dapat berpengaruh pada sosial atau lingkungan individu seperti menarik diri dan merasa tidak peduli dengan sekitar (Yusuf, 2016).

Faktor yang mempengaruhi *loneliness* ialah kognitif, komunikasi, dan dukungan sosial (Oktavia, 2018). Orang yang merasakan *loneliness* cenderung memiliki pemikiran sosial yang maladaptif. Salah satu penanganan *loneliness* yang efektif ialah dengan intervensi kognitif. Intervensi kognitif mampu membantu individu untuk memperbaiki kesalahan berpikir atau distorsi kognitif serta mempengaruhi perubahan perilaku. Jenis intervensi kognitif yang dapat dipakai dalam menangani kesepian ialah *mindfulness*. *Mindfulness* dapat mengurangi *loneliness* yang dirasakan seseorang (Creswell, 2012).

Mindfulness merupakan kemampuan seseorang dalam berpikir fleksibel dengan bersikap terbuka pada hal-hal baru (Snyder, 2002). *Mindfulness* adalah pemikiran dan perasaan yang muncul tanpa bereaksi secara berlebihan atau cenderung emosional (Bishop, 2002). *Mindfulness* adalah suatu kemampuan individu yang memiliki kesadaran yang baik dan tidak bersikap reaktif, sebuah cara yang digunakan untuk memaknai apa

yang sedang terjadi baik positif atau negatif agar terjauh dari perasaan tertekan dan memperoleh kesejahteraan diri (Germer, 2005). Terdapat 3 komponen utama dalam *mindfulness* yaitu, kesadaran (*awareness*), pengalaman (*present experience*), dan penerimaan (*acceptance*) (Umniyah, 2009). Seseorang dengan tingkat *mindfulness* yang baik akan lebih mudah untuk mengendalikan diri, menyikapi setiap kejadian dengan baik, serta berorientasi pada kesejahteraan diri sendiri.

Salah satu metode psikologi untuk menurunkan *loneliness* ialah melalui terapi *mindfulness*. Pelatihan *mindfulness* selama 8 minggu dapat mengurangi persepsi *loneliness* pada orang usia dewasa (Rosentreich, 2015). Hasil penelitian oleh Oktavia (2018) berhasil menguji keberhasilan pelatihan *mindfulness* dalam menurunkan *loneliness* pada remaja di panti asuhan. Pelatihan *mindfulness* terbukti efektif dalam menurunkan tingkat *loneliness*. Penelitian serupa pernah juga dilakukan oleh Mrazek, dkk (2013) menyebutkan bahwa pelatihan *mindfulness* dapat mereduksi distorsi kognitif serta meningkatkan fungsi kognitif. Jika pikiran yang mengembara direduksi, maka secara tidak langsung seseorang mampu melakukan observasi keadaan yang terjadi dengan kesadaran seutuhnya. Distorsi kognitif terbukti berpengaruh terhadap perasaan *loneliness*.

Pelatihan *mindfulness* biasanya dilakukan oleh seorang psikolog atau terapis secara tatap muka, namun pemahaman dan pengetahuan mengakses layanan kesehatan mental masih menjadi permasalahan di Indonesia. Permasalahan yang sering terjadi ialah kesalahpahaman mengenai masalah penyakit mental, *self-diagnose*, ataupun kurangnya informasi mengenai pelayanan psikologis (Arjadi, 2018). Kehadiran internet telah merubah gaya hidup manusia, sebagai contoh cara manusia berkomunikasi dengan menggunakan bantuan *smartphone* dan internet, bahkan pertemuan tatap muka dapat dilakukan secara online. Hal ini dapat dilihat sebagai potensi untuk mengembangkan layanan psikologi yang mudah dan praktis dengan basis internet, oleh karena itu penelitian ini mencoba untuk menggunakan media digital populer saat ini sebagai

alternatif terapi *mindfulness* yaitu *podcast*. Maka dari itu penelitian ini penting dan menarik jika dibahas dalam kajian ilmu psikologi sebab untuk menghindari atau mencegah dampak negatif yang ditimbulkan oleh *loneliness* dengan cara yang inovatif sehingga dapat menyebarkan paham dari ilmu psikologi itu sendiri.

Podcast merupakan sebuah media yang memiliki kemampuan membuat dan mendistribusikan sebuah program audio pribadi yang disatukan dalam suatu wadah dan dapat diakses oleh orang di seluruh dunia (Berry, 2006). *Podcast* mempunyai definisi sebuah teknologi untuk mendengarkan konten audio secara *on-demand* yang dapat diproduksi baik penyiar amatir ataupun profesional. Kemunculan *podcast* memberikan pilihan baru yang menarik bagi masyarakat dalam mencari informasi dan hiburan dalam bentuk audio (Bonini, 2015).

Podcast pertama kali diperkenalkan oleh Ben Hammersley pada tahun 2004 (Faradinna, 2020). Ben menggunakan istilah "*podcast*" pada artikel pribadinya yang berisi pembahasan tentang audioblog dan radio online. Setelah 7 bulan kemudian, sebuah domain yang bernama *podcaster.net* dibuat oleh Dannie Gregoire. Kemudian pada tahun 2005, Steve Jobs memperkenalkan produk baru dari Apple yaitu iPod yang didalamnya terdapat fitur siaran (*broadcasting*) sehingga muncullah istilah *podcast* yang merupakan singkatan dari *iPod Broadcasting*. *Podcast* di Indonesia dipelopori oleh Adriano Qalbi dengan akun *Podcast Awal Minggu*. *Podcast* dikenal oleh banyak orang Indonesia saat Spotify menyajikan *podcast* dalam layanannya di tahun 2018 (Faradinna, 2020). Saat ini *podcast* telah menjadi salah satu media baru yang populer di kalangan masyarakat.

Hasil survei *Musicoomph* menemukan jumlah akun *podcast* pada tahun 2020 sekitar 1 juta yang tersebar menjadi lebih dari 30 juta episode dan 100 bahasa. Jenis *podcast* yang paling disukai oleh pendengar ialah sosial dan budaya, bisnis, komedi berita dan politik dan kesehatan. Mendengarkan *podcast* paling sering dilakukan pada saat mengerjakan

pekerjaan rumah, menyetir kendaraan, berada di tempat kerja, berada di transportasi publik, dan saat berjalan kaki. PEW Research Center memaparkan hasil survey pendengar *podcast* di Amerika Serikat pada tahun 2019 yang mengalami peningkatan menjadi 51% yang sebelumnya pada tahun 2006 sebanyak 11%. Survey pengguna *podcast* di Indonesia dilakukan oleh DailySocial dan Jakpat (2018) menunjukkan bahwa 68% dari 2.032 responden merasa akrab dengan *podcast*. Media yang paling sering digunakan untuk mendengarkan layanan *podcast* ialah Spotify. Responden berpendapat bahwa *podcast* itu menarik karena kontennya yang bervariasi, fleksibel, dan lebih menyenangkan dibandingkan konten visual.

Keberhasilan *podcast* menjadi media baru yang populer dapat dilihat dari pesatnya perkembangan media *podcast* mulai awal kemunculannya sampai dengan sekarang. Pada tahun 2020, salah satu *podcaster* terkenal bernama Joe Rogan dikontrak oleh Spotify dengan dana sekitar \$100 juta (DailySocial.Id, 2020). Hal ini menunjukkan bahwa *podcast* memiliki peminat yang banyak termasuk di Indonesia. Indonesia merupakan negara nomor 1 dengan pendengar *podcast* terbanyak se-Asia Tenggara menurut laporan dari Spotify (Kumparan.com, 2020). Beberapa akun *podcast* asal Indonesia juga menjadi konten eksklusif milik Spotify seperti Podkesmas, Rapot, *Podcast Raditya Dika*, *Do You See What I See*, dan *Suara Puan* (MediaIndonesia.com, 2020). Spotify menjadi perusahaan yang serius dalam mengembangkan industri *podcast* bahkan Spotify telah mengakuisisi beberapa perusahaan dengan tujuan mengembangkan keuntungan pada konten *podcast* dengan memasukkan iklan-iklan perusahaan lain (Kompas.com, 2020). Salah satu *podcast* yang paling banyak diminati oleh orang Indonesia ialah *Close The Door Podcast* milik Deddy Corbuzier. Deddy Corbuzier pernah membahas fenomena *podcast* di salah satu episode *podcast* yang diunggah pada kanal Youtube miliknya.

"Kenapa sebanyak itu orang yang mau datang buat nge podcast dan ditonton sama jutaan orang-orang karena orang-orang butuh teman untuk ngobrol. Sama dengan kenapa orang nontonin video orang main game, kenapa gak main game sendiri aja. Kenapa orang-orang nontonin video orang makan. Karena orang yang lagi nonton merasa ditemani".

Podcast sebagai konten audio memiliki karakteristik yang tidak dimiliki oleh konten lain. *Podcast* menyajikan konten audio berbasis digital. Alasan utama pendengar *podcast* memilih konten audio dibanding audio-visual yaitu *podcast* memberikan efek "*theater of mind*", *podcast* dapat didengarkan sambil melakukan sesuatu, dan *podcast* memberikan "teman" selain informasi dan hiburan (Rane, 2018).

Berdasarkan uraian fenomena diatas, penelitian ini mencoba memanfaatkan media *podcast* yang digabungkan dengan persepektif *mindfulness* untuk menurunkan *loneliness*. Penelitian ini menggunakan konsep *mindfulness* karena *loneliness* memiliki hubungan dengan distorsi kognitif, sehingga intervensi yang cocok ialah intervensi kognitif yang salah satunya ialah *mindfulness*. Peneliti juga memilih *podcast* sebagai media intervensi karena *podcast* merupakan media digital terbaru dan populer saat ini, selain itu keistimewaan konten audio yang dapat menghadirkan "*theater of mind*" seolah pendengar punya "teman" satu pengalaman, dimana hal tersebut berhubungan dengan penyebab dari *loneliness* yaitu hubungan sosial yang tidak sesuai harapan.

Konsep intervensi kognitif dengan basis internet yang peneliti ajukan ialah *mindful listening*. *Mindful listening* merupakan kemampuan mendengarkan dengan perhatian dan kesadaran penuh, sehingga mendorong pendengar untuk berfokus pada masa sekarang (Diggins, 2011). *Mindful listening* dapat melatih individu untuk menyadari realitas yang sedang terjadi dan menyikapinya dengan baik. Media yang akan digunakan untuk melatih *mindful listening* ialah *podcast* sehingga perlakuan yang diberikan disebut dengan *Mindful Podcast*. Berbeda dengan penelitian sebelumnya, penelitian ini mencoba membuat dan memanfaatkan *podcast* sebagai

media alternatif, jadi peneliti akan membuat *podcast* langsung bersama dengan para responden. Selain itu *loneliness* yang diangkat menjadi topik penelitian didasarkan kepada *mobile phone addicted*. Hasil *podcast* tersebut diharapkan mampu mengurangi *loneliness* serta meningkatkan *mindfulness* sebagai intervensi psikologi, juga sebagai sarana menambahkan dan menyebarkan topik psikologi seperti kesehatan mental kepada para pendengar *podcast*.

Podcast sebagai media baru memiliki potensi besar dalam bidang komunikasi dan informasi. *Podcast* dapat memberikan pemikiran baru (*insight*) yang dapat mempengaruhi pola pikir sampai dengan cara berperilaku masyarakat. *Podcast* tentunya diharapkan dapat memberikan pengaruh positif terhadap pola konsumsi informasi dan hiburan masyarakat khususnya dari konten audio sehingga *podcast* tidak hanya sekedar tren sesaat. Pada dasarnya produk hasil dari perkembangan ilmu pengetahuan dan teknologi hanyalah sebagai media atau alat yang dipergunakan membantu aktivitas manusia, namun tidak untuk menghilangkan peran manusia dalam bermasyarakat. Pada awalnya manusia mencoba membentuk peralatan dari perkembangan teknologi akan tetapi, seiring waktu alat tersebut yang membentuk manusia itu sendiri mengenai cara berpikir, berperilaku, hingga membentuk sebuah kebudayaan. Hal tersebut disampaikan oleh McLuhan melalui pernyataannya "*We shape our tools and they in turn shape us*". Gagasan tersebut didukung oleh Sther (2001) mengatakan bahwa ada suatu tingkatan dimana masyarakat maju yang sudah mengenali teknologi (*advanced society*) yaitu masyarakat yang memiliki pemahaman dan kesadaran akan esensi dari perkembangan yaitu menjadi masyarakat berilmu pengetahuan (*knowledge society*).

B. Rumusan Masalah

1. Bagaimana tingkat *loneliness* dan *mindfulness* mahasiswa dengan *mobile phone addict* sebelum diberikan program *Mindful Podcast*?
2. Bagaimana tingkat *loneliness* dan *mindfulness* mahasiswa dengan *mobile phone addict* setelah diberikan program *Mindful Podcast*?
3. Bagaimana efektivitas program *Mindful Podcast* dalam menurunkan *loneliness* pada mahasiswa *mobile phone addict*?

C. Tujuan Penelitian

1. Mengetahui tingkat *loneliness* dan *mindfulness* mahasiswa dengan *mobile phone addict* sebelum diberikan program *Mindful Podcast*.
2. Mengetahui tingkat *loneliness* dan *mindfulness* mahasiswa dengan *mobile phone addict* sebelum diberikan program *Mindful Podcast*.
3. Mengetahui efektivitas *Mindful Podcast* dalam menurunkan *loneliness* pada mahasiswa *mobile phone addict*

D. Manfaat Penelitian

1. Manfaat Teoritis

Penelitian ini diharapkan mampu memberikan informasi dan pembelajaran serta menjadi bahan pengembangan ilmu psikologi yang berhubungan dengan tema intervensi bagi permasalahan *loneliness*.

2. Manfaat Praktis

Penelitian ini diharapkan mampu menjadi cara alternatif dalam menurunkan *loneliness* bagi orang-orang yang mengalami *mobile phone addict*.

BAB II KAJIAN TEORI

A. *Loneliness*

1. Pengertian *Loneliness*

Kesepian (*loneliness*) merupakan reaksi individu secara kognitif dan emosional pada suatu kondisi disaat individu tidak memiliki hubungan sosial yang baik atau tidak sesuai harapan (Baron, 2005). *Loneliness* ialah suatu kondisi yang timbul disebabkan oleh individu merasa salah paham, ditolak orang lain, dan tidak mempunyai teman (Yusuf, 2016). Berdasarkan pendapat tersebut, *loneliness* dapat diartikan sebagai perasaan tidak senang yang muncul pada diri seseorang dikarenakan masalah pada hubungan sosial.

Loneliness dapat diartikan berdasarkan 3 pendekatan yaitu *need for intimacy*, *cognitive processes*, dan *social reinforcement* (Peplau, 1982). Berdasarkan pendekatan *need for intimacy*, *loneliness* merupakan perasaan yang muncul akibat kebutuhan kedekatan atau keakraban dengan orang lain tidak terpenuhi sementara pendekatan *cognitive processes* memberikan pengertian *loneliness* sebagai persepsi individu yang tidak puas dengan hubungan sosial yang dimilikinya. *Loneliness* berdasarkan pendekatan *social reinforcement* merupakan bentuk kekecewaan akibat tidak terdapat *reinforcement* dari suatu hubungan sosial. *Loneliness* dapat dibedakan menjadi 2 kelompok berdasarkan penyebabnya yaitu *loneliness* kualitatif dan kuantitatif (Margalit, 1994). *Loneliness* kualitatif artinya kesepian yang dirasakan akibat dari kurangnya keakraban (*intimacy*) dengan orang lain, sementara *loneliness* kuantitatif artinya kesepian yang dirasakan akibat dari kurangnya jumlah hubungan sosial yang dimiliki seseorang.

2. Aspek-Aspek *Loneliness*

Loneliness dapat diukur dengan menggunakan *UCLA (University of California Los Angeles) Loneliness Scale*. Rusell, Peplau, dan

Cutrona pernah melakukan revisi pada alat ukur tersebut di tahun 1980, sehingga berubah menjadi *R-UCLA Loneliness Scale (Revised-University of California Los Angeles)* atau *UCLA Loneliness Scale Version 3* (O'Donohue, 2009). *UCLA Loneliness Scale* berisikan 20 item yang disusun berdasarkan 3 aspek *loneliness*, yaitu:

- a. Kepribadian (*personality*), aspek yang membentuk cara pikir dan pola perilaku individu.
- b. Kepatutan sosial (*social desirability*), aspek harapan individu memiliki kehidupan sosial sesuai keinginannya.
- c. Depresi (*depression*), aspek depresi akibat dari tekanan diri.

3. Faktor yang Mempengaruhi *Loneliness*

Faktor yang mempengaruhi *loneliness* terdiri dari 7 macam yaitu (Ilhan, 2012):

- a. Kemampuan komunikasi dan sosial yang kurang.

Orang yang menderita *loneliness* bermasalah dengan komunikasi, biasanya penderita *loneliness* sangat sedikit bicara dan memperhatikan orang lain atau sangat terbuka pada orang lain (*self disclosure*). Kemampuan komunikasi berhubungan dengan hubungan sosial, orang dengan kemampuan komunikasi yang baik maka memiliki kualitas hubungan sosial yang baik pula dan sebaliknya.

- b. Pengharapan yang negatif.

Orang yang memiliki harapan atau berekspektasi berlebihan pada suatu hubungan akan menimbulkan efek negatif jika tidak terpenuhi.

- c. Pemrosesan kognitif secara berlebihan.

Salah satu penyebab remaja sering mengalami *loneliness* ialah pemikiran yang berlebih. Otak manusia sedang berkembang pada saat remaja, sehingga memiliki kemungkinan salah menerima dan menyikapi sosial dan emosi orang di sekitar. Orang yang mengalami

loneliness melihat dirinya dan orang lain lebih cenderung negatif atau tidak berteman.

d. Perasaan malu.

Loneliness memiliki hubungan dengan perasaan malu. Orang pemalu cenderung tidak berusaha mencari teman dekat karena kemampuan sosial yang rendah.

e. Kepercayaan pada orang lain yang rendah.

Orang yang menderita *loneliness* cenderung tidak percaya kepada orang lain. Hal tersebut menyebabkan seseorang tidak ingin mengenali orang baru atau menjalin hubungan.

f. Persepsi dukungan sosial.

Orang yang *loneliness* memiliki standar hubungan sosial yang tinggi. Seseorang dengan standar tinggi pada hubungan sosial akan mudah sekali berpersepsi negatif dan menolak orang sekitar.

g. Hubungan keluarga yang tidak baik.

Keluarga memiliki pengaruh besar pada kemampuan komunikasi dan kedekatan individu. Individu yang memiliki kedekatan yang baik dalam keluarga cenderung lebih mudah pula dalam hubungan pertemanan dan juga hubungan pasangan.

4. Klasifikasi *Loneliness*

Loneliness yang dirasakan oleh individu dapat dibagi menjadi beberapa jenis. *Loneliness* terbagi menjadi 3 jenis yaitu, kesepian kognitif, kesepian perilaku, dan kesepian emosional (Bruno, 2000). Sementara menurut Bednar, terdapat 2 jenis *loneliness* yaitu, kesepian emosi dan kesepian sosial (Bednar, 2000). Jenis *loneliness* menurut Bruno ialah sebagai berikut:

a. Kesepian kognitif (*cognitive loneliness*), kesepian yang disebabkan seseorang tidak memiliki teman dalam bertukar pikiran.

- b. Kesepian perilaku (*behavioral loneliness*), kesepian yang disebabkan seseorang tidak memiliki teman sewaktu ingin melakukan suatu aktivitas.
 - c. Kesepian emosional (*emotional loneliness*), kesepian yang disebabkan seseorang tidak menerima kasih sayang dari orang lain.
- Jenis *loneliness* menurut Bednar ialah sebagai berikut:
- a. Kesepian emosi (*emotional loneliness*), emosi negatif yang muncul karena kehilangan sosok yang akrab secara emosional.
 - b. Kesepian sosial (*social loneliness*), perasaan jenuh atau terpinggirkan karena kehilangan makna hubungan sosial dalam hidup.

5. Dampak *Loneliness*

Loneliness dapat memberikan efek negatif yang merusak kualitas hidup dan kesehatan seseorang. *Loneliness* dapat mempengaruhi bertambahnya hormon stress, melemahnya daya tahan tubuh, dan gangguan pada fungsi kardiovaskular (Masi, 2011). *Loneliness* juga berhubungan dengan depresi bahkan kematian karena *loneliness* berkorelasi dengan keinginan untuk bunuh diri (Gliken, 2009). Orang yang menderita *loneliness* akan merasa lemah, putus asa, dan tidak mempunyai harapan (Baron, 2005). Dampak *loneliness* juga dapat berpengaruh pada sosial atau lingkungan individu seperti menarik diri dan merasa tidak peduli dengan sekitar (Yusuf, 2016).

B. *Mindfulness*

1. Pengertian *Mindfulness*

Mindfulness adalah pemikiran dan perasaan yang muncul tanpa bereaksi secara berlebihan atau cenderung emosional (Bishop, 2002). *Mindfulness* adalah suatu kemampuan individu yang memiliki kesadaran yang baik dan tidak bersikap reaktif, sebuah cara yang digunakan untuk memaknai apa yang sedang terjadi baik positif atau

negatif agar terjauh dari perasaan tertekan dan memperoleh kesejahteraan diri (Germer, 2005). Berdasarkan pendapat tersebut, *mindfulness* dapat diartikan sebagai kemampuan seseorang dalam menyikapi suatu kejadian atau realitas dengan penuh kesadaran dan pengendalian diri yang baik.

Pelatihan *mindfulness* merupakan kegiatan yang dirancang dan dilaksanakan dalam rangka peningkatan tingkat *mindfulness* seseorang (Oktavia, 2018). Pelatihan *mindfulness* dapat dilakukan oleh seorang psikolog ataupun terapis. Peningkatan *mindfulness* juga dapat dilakukan dengan terapi. Pelatihan dan terapi *mindfulness* bertujuan sama-sama memperbaiki fungsi kognitif serta meningkatkan kemampuan *mindfulness*. Pada umumnya, terapi *mindfulness* terbagi menjadi 2 macam, yaitu:

a. MBSR (*Mindfulness-Based Stress Reduction*).

MBSR merupakan program meditasi *mindfulness* yang terstruktur yang digunakan untuk mengurangi penderitaan yang disebabkan oleh gangguan fisik, psikosomatis, dan psikiatrik. Subjek diminta untuk fokus pada hal-hal yang menarik, menerima keadaan, dan tidak menilai penyakit yang diderita, sensasi-sensasi sulit, emosi-emosi, pikiran-pikiran serta perilaku-perilaku.

Terapi MBSR berfokus pada usaha merubah pola pikir dan perilaku seseorang yang sedang memiliki masalah psikologis. MBSR digunakan untuk terapi-terapi perubahan pola pikir dan perilaku dalam cara berpikir, sensasi dan emosi pada orang-orang yang sedang mengalami sakit fisik maupun psikologis. Pada umumnya durasi program pelatihan MBSR cenderung memakan waktu yang cukup lama.

b. MBCT (*Mindfulness-Based Cognitive Therapy*).

Terapi MBCT berfokus pada usaha memperbaiki fungsi kognitif supaya tidak muncul distorsi kognitif kembali. Pada umumnya, MBCT berfungsi sebagai preventif yang bertujuan agar individu tidak

mengalami gangguan atau permasalahan. Jadi, MBCT merupakan program preventif bukan program *treatment* dalam depresi yang akut

2. Aspek-Aspek *Mindfulness*

Aspek-aspek yang terdapat dalam *mindfulness* terdiri dari 4 macam yaitu (Baer, 2004):

a. Observasi

Observasi dalam *mindfulness* memiliki pengertian sebagai pengamatan seluruh pikiran dan perasaan secara penuh kesadaran. Orang dengan *mindfulness* yang baik pada umumnya memperhatikan beberapa elemen seperti asal, bentuk, intensitas, dan durasi dari stimulus yang muncul atau yang dirasakan.

b. Deskripsi

Proses deskripsi dalam *mindfulness* dengan memberikan label pada suatu fenomena.

c. Kesadaran bertindak

Kesadaran bertindak dalam *mindfulness* dengan mengerjakan kegiatan dengan fokus dan perhatian penuh. Kesadaran bertindak akan mempengaruhi seseorang untuk menahan diri bertindak impulsif.

d. Penerimaan tanpa menilai

Penerimaan tanpa menilai dalam *mindfulness* dengan menyikapi pengalaman secara terbuka baik pengalaman baik dan tidak baik.

3. Faktor yang Mempengaruhi *Mindfulness*

Tingkat *mindfulness* seseorang dapat dipengaruhi oleh 2 hal yaitu (Adinursari, 2019):

a. *Rumination*.

Rumination merupakan sikap negatif seseorang yang sedang mengalami suatu kejadian atau peristiwa. Ruminasi menjadikan seseorang memiliki emosi negatif berlebihan yang memunculkan perasaan sedih.

b. *Mindlessness*

Mindlessness merupakan kondisi saat seseorang terbawa dalam pikiran dan khayalan. Hal ini terjadi karena seseorang sering sekali melakukan aktivitas yang sama.

C. *Podcast*

1. **Pengertian *Podcast***

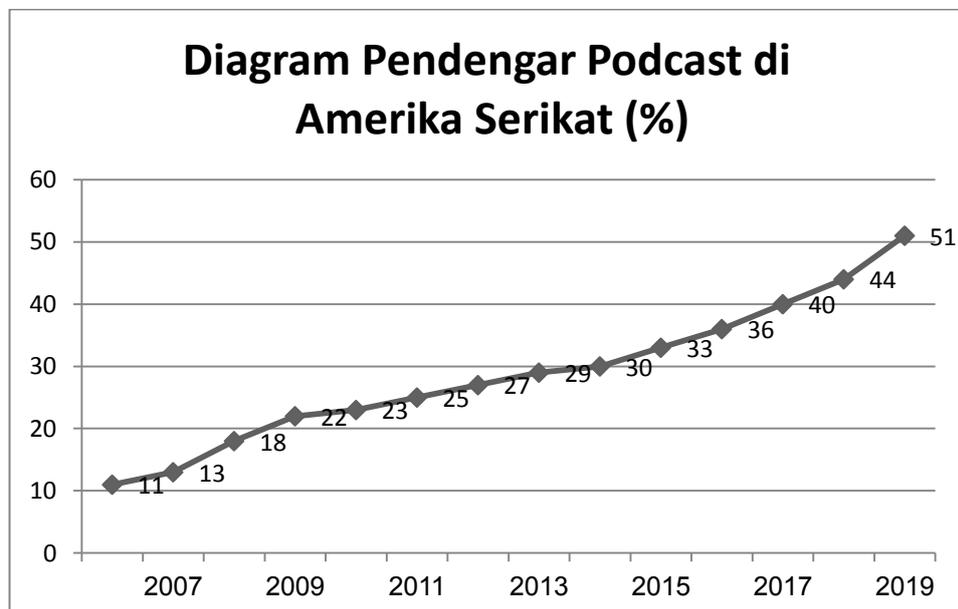
Podcast merupakan sebuah media yang memiliki kemampuan membuat dan mendistribusikan sebuah program audio pribadi yang disatukan dalam suatu wadah dan dapat diakses oleh orang di seluruh dunia (Berry, 2006). Bentuk *podcast* bukan hanya format audio namun dapat juga berbentuk video (Norhayati, 2020). Berdasarkan penjelasan tersebut, maka *podcast* dapat diartikan sebagai konten audio ataupun video yang terdapat di internet dan dapat didengarkan dan diunduh melalui media pemutar.

2. **Sejarah *Podcast***

Podcast pertama kali diperkenalkan oleh Ben Hammersley pada tahun 2004 (Faradonna, 2020). Ben menggunakan istilah "*podcast*" pada artikel pribadinya yang berisi pembahasan tentang audioblog dan radio online. Setelah 7 bulan kemudian, sebuah domain yang bernama *podcaster.net* dibuat oleh Dannie Gregoire. Kemudian pada tahun 2005, Steve Jobs memperkenalkan produk baru dari Apple yaitu iPod yang didalamnya terdapat fitur siaran (*broadcasting*) sehingga muncullah istilah *podcast* yang merupakan singkatan atau akronim dari *iPod Broadcasting*. *Podcast* di Indonesia dipelopori oleh Adriano Qalbi dengan akun *Podcast Awal Minggu*. *Podcast* dikenal oleh banyak orang Indonesia saat Spotify menyajikan *podcast* dalam layanannya di tahun 2018 (Faradonna, 2020). Saat ini *podcast* telah menjadi salah satu media baru yang populer di kalangan masyarakat.

3. Penggunaan *Podcast* di Indonesia

Podcast pertama kali masuk ke Indonesia pada tahun 2018. Pendengar *podcast* di Indonesia semakin bertambah banyak. Perkembangan *podcast* di Indonesia terbilang sukses karena saat ini Indonesia merupakan negara dengan jumlah pendengar *podcast* terbanyak di Asia Tenggara (Kumaran, 2020). Jumlah pendengar *podcast* terus bertambah setiap tahun. Berikut ini merupakan hasil survey oleh PEW Research Center pada pendengar *podcast*.



Gambar 2. 1 : Hasil PEW Research Center tentang Pendengar *Podcast* di Amerika

PEW Research Center memaparkan hasil survey pendengar *podcast* di Amerika Serikat pada tahun 2019 yang mengalami peningkatan menjadi 51% yang sebelumnya pada tahun 2006 sebanyak 11%. Hasil survey Musicoomph menemukan jumlah akun *podcast* pada tahun 2020 sekitar 1 juta yang tersebar menjadi lebih dari 30 juta episode dan 100 bahasa. Jenis *podcast* yang paling disukai oleh pendengar ialah sosial dan budaya, bisnis, komedi berita dan politik dan kesehatan. Mendengarkan *podcast* paling sering dilakukan

pada saat mengerjakan pekerjaan rumah, menyetir kendaraan, berada di tempat kerja, berada di transportasi publik, dan saat berjalan kaki. Survey pengguna *podcast* di Indonesia dilakukan oleh DailySocial dan Jakpat (2018) menunjukkan bahwa 68% dari 2032 responden merasa akrab dengan *podcast*. Media yang paling sering digunakan untuk mendengarkan layanan *podcast* ialah Spotify. Responden berpendapat bahwa *podcast* itu menarik karena kontennya yang bervariasi, fleksibilitas, dan lebih menyenangkan dibandingkan konten visual.

4. Karakteristik Konten Audio pada *Podcast*

Perkembangan *podcast* yang begitu pesat bukan berarti untuk menggeser media digital yang lain (Faradinna, 2020). Konten audio-visual merupakan jenis konten yang paling diminati oleh pengguna internet. Media digital yang menjadi pilihan utama saat ini ialah Youtube dengan perkiraan pengguna sebesar 1,8 miliar (Clement, 2018). Audiens konten audio tidak sebanyak konten audio-visual, akan tetapi konten audio-visual yang berformat *podcast* seperti percakapan atau interview sudah banyak tersebar di media Youtube. Hal ini berarti konten audio telah berkembang dan membentuk pasarnya sendiri.

Podcast pada umumnya memiliki persamaan dengan siaran (*broadcasting*). Karakteristik *podcast* sebagai konten audio memiliki keunikan tersendiri bagi para pendengarnya. Menurut Siahaan (2015) dasar-dasar siaran yang juga dapat ditemukan di dalam *podcast* ialah sebagai berikut:

a. *Podcast is personal.*

Pada saat individu mendengar *podcast* terjadi interaksi antara *podcaster* dengan pendengar melalui representasi suara. *Podcaster* biasanya bercerita mengenai pengalaman ataupun hal yang bersifat pribadi. Hal ini dapat saling berkorelasi dengan pendengar sehingga muncul kesan personal.

b. *Podcast is also social.*

Podcast dapat didengarkan dan diunduh oleh semua orang. *Podcaster* biasanya menyediakan media untuk saling bertukar pendapat seperti email, akun media sosial pribadi, dan sebagainya. Hal ini menimbulkan interaksi antar *podcaster* dengan pendengar maupun antar sesama pendengar sehingga membentuk suatu ikatan sosial.

c. *Podcast creates "Theater of Mind"*.

Podcast dapat membuat pendengar bermain dengan imajinasi. *Podcast* hanya menggunakan audio, sehingga pendengar dipengaruhi kemampuan visualisasinya untuk menggambarkan apa yang dimaksud oleh *podcaster*. Hal ini disebut dengan "*theater of mind*" yang berfungsi untuk mendorong imajinasi dan kreativitas seseorang.

d. *Podcast can be a social service*.

Podcast memiliki jenis atau genre yang beraneka macam. *Podcast* dapat memberikan konten yang luas tanpa ada perbedaan status sosial. Hal ini memberikan kesan pelayanan sosial dimana pendengar dapat ikut merasakan apa yang dimaksud oleh *podcaster*.

Ada 4 karakteristik yang dimiliki oleh *podcast* (Geoghegan dan Klass, 2007) yaitu:

a. Otomatis

Podcast dapat dengan mudah disimpan ke dalam perangkat seperti komputer ataupun *smartphone*. Pendengar juga memiliki opsi untuk berlangganan pada akun *podcast* yang disukai. Pendengar dapat menghemat waktu dan tenaga karena tidak perlu mencari-cari di internet lagi.

b. Mudah dikontrol

Pendengar memegang kendali sepenuhnya atas apa yang ingin didengarkan. Pendengar juga dapat berhenti berlangganan jika tidak ingin mendengarkan siaran *podcast* lagi. Identitas pendengar juga bersifat anonim untuk menjaga keamanan pendengar sehingga pendengar memiliki kebebasan untuk memilih.

c. Portable

Podcast merupakan sebuah konten yang berbentuk audio. Bentuk file audio biasanya memiliki file berukuran kecil sehingga dapat diunduh tanpa butuh penyimpanan yang besar. Pengunduhan *podcast* dapat dilakukan dengan mudah hanya dengan *smartphone* yang terhubung dengan internet.

d. Selalu tersedia

Podcast bersifat *on demand* atau siaran sesuai permintaan. Pendengar tetap bisa mendengarkan siaran *podcast* bahkan saat tidak sesuai dengan jadwal rilis siaran. *Podcast* dapat didengarkan kapan pun dan dimana pun sesuai kehendak pendengar.

D. Hubungan *Mindful Podcast* dan *Loneliness*

Inovasi teknologi informasi dan komunikasi pada dasarnya bertujuan membantu aktivitas manusia sehari-hari. Permasalahan yang terjadi adalah penggunaan media sosial sebagai produk inovasi tersebut menjadi berlebihan sehingga mengurangi kualitas dan intensitas hubungan sosial sehingga menimbulkan *loneliness*. *Loneliness* merupakan reaksi individu secara kognitif dan emosional pada suatu kondisi disaat individu tidak memiliki hubungan sosial yang baik atau tidak seperti yang diharapkan (Baron, 2005). Faktor yang mempengaruhi *loneliness* individu ialah kognitif, komunikasi, dan dukungan sosial (Oktavia, 2018). Individu yang merasakan *loneliness* cenderung berpikir maladaptif atau memiliki distorsi kognitif dimana terjadi kesalahpahaman sehingga ia merasa tidak diterima atau ditolak orang lain serta tidak memiliki teman.

Cara untuk mengurangi tingkat *loneliness* seseorang ialah menggunakan terapi kognitif. Terapi dengan menggunakan pendekatan *mindfulness*. *Mindfulness* terbukti efektif dalam menurunkan kesepian (Mrazek, 2013). Pelatihan *mindfulness* dapat memberikan pengaruh positif bagi kondisi kognitif dan emosi seseorang sehingga mereduksi kecemasan sosial dan memunculkan kesejahteraan diri (Oktavia, 2018).

Podcast sebagai media audio yang sedang populer dikalangan masyarakat dipilih untuk menjadi media terapi berbasis internet. Hal ini dikarenakan pelatihan *mindfulness* biasanya memerlukan ahli atau psikolog sementara pengetahuan dan kesadaran mengenai prosedur dan fasilitas kesehatan mental di Indonesia masih kurang (Arjadi, 2018). *Podcast* juga memiliki karakteristik yang menarik salah satunya ialah *podcast* mampu menghadirkan efek "*theater of mind*" bagi pendengarnya sehingga emosi pendengar dapat dipengaruhi seolah pendengar sedang berkomunikasi dengan *podcaster*.

Podcast yang digunakan dalam penelitian berisikan materi tentang pengetahuan dan pengalaman seputar *mindfulness* dan *loneliness*. Konten *podcast* dibagi menjadi 2 bagian. Bagian pertama berisi episode-episode tentang pengalaman para subjek penelitian seputar *loneliness* serta kaitannya dengan *mobile phone addict*, sementara bagian kedua berisi episode-episode berisi materi konsep *mindfulness*. Teknik pendekatan yang digunakan dalam penyusunan materi *podcast* yaitu *experiential learning* dan *storytelling*.

Bagian pertama berfokus pada pengalaman masing-masing subjek penelitian. Dalam hal ini, konten *podcast* didesain berdasarkan *experiential learning*. *Experiential learning* merupakan sebuah konsep belajar yang menggunakan pengalaman sebagai metode pembelajaran (Kolb, 1984). *Association for Experiential Education* (AEE) memberikan definisi *Experiential learning* adalah proses seseorang belajar mengenai pengetahuan, keterampilan, dan nilai berdasarkan pengalaman langsung. Konsep ini pertama kali diperkenalkan oleh David Kolb dengan membagi proses *experiential learning* menjadi 4 fase. Fase *Concrete Experience* menentukan pengalaman yang akan dijadikan sebagai bahan pembelajaran. Fase *Reflective Observation* melaksanakan diskusi untuk memberikan observasi dan reaksi terhadap pengalaman tersebut. Fase *Abstract Conceptualization* menemukan kebenaran dari pengalaman supaya menjadi sebuah kesimpulan atau pemahaman yang baru. Fase *Active*

Experimentation memodifikasi dan mempraktikkan pada kehidupan sehari-hari. Masing-masing subjek penelitian akan menceritakan pengalamannya dan direkam menjadi konten *podcast* dengan bentuk *interview* serta diperdengarkan kepada subjek yang lain. Hal tersebut bertujuan supaya subjek dapat mengambil suatu pemahaman berdasarkan pengalamannya, selain itu subjek juga dapat merasa memiliki teman dengan cerita yang sama dengan yang dialaminya.

Bagian kedua berfokus pada materi mengenai konsep *mindfulness*. Teknik yang dipakai ialah *storytelling*. *Storytelling* merupakan teknik menyampaikan suatu informasi dengan cara bercerita (Mardiana, 2018). *Storytelling* memiliki ciri khas dalam memberikan informasi kepada manusia. Penelitian oleh Jennifer Acker dari Universitas Stanford menemukan sebanyak 63% mahasiswa mengingat cerita dan hanya 5% mahasiswa yang mengingat angka statistik. Informasi berupa data, angka, dan analisa akan lebih diterima apabila dihubungkan dengan cerita. Fakta maupun data dapat mempengaruhi manusia, namun tidak dapat mendorong inspirasi sampai kepada suatu tindakan. Cerita yang baik dan tepat dapat menyentuh dan mempengaruhi sensori di dalam otak seolah-olah pendengar adalah bagian dari cerita tersebut, sehingga materi kompleks sekalipun dapat dimengerti lebih mudah. Konten *podcast* bagian kedua ini dibuat dengan bentuk monolog yang didengarkan sendiri oleh masing-masing subjek penelitian.

Penelitian ini memanfaatkan fungsi media dan internet sebagai alternatif terapi *mindfulness* dalam upaya menurunkan *loneliness* dengan konsep *mindful podcast*. Konsep *mindful podcast* dapat menjadi sebuah terapi yang praktis karena dapat digunakan oleh individu sendiri (*self-help*) dengan bantuan internet. *Mindfulness podcast* berfokus pada memperbaiki distorsi kognitif sehingga diharapkan mampu mempengaruhi kemampuan menyadari realitas yang sedang terjadi dan mampu menyikapi setiap kejadian dengan baik dengan penuh kesadaran, serta dapat menurunkan perasaan kesepian yang dirasakan.



Gambar 2. 2 : Kerangka Berpikir Penelitian

E. Hipotesis Penelitian

- H_a : Terdapat perbedaan tingkat *loneliness* dan *mindfulness* pada mahasiswa dengan *mobile phone addict* dengan mengikuti program *Mindful Podcast*.
- H_0 : Tidak ada perbedaan tingkat *loneliness* dan *mindfulness* pada mahasiswa dengan *mobile phone addict* dengan mengikuti program *Mindful Podcast*.

BAB III

METODOLOGI PENELITIAN

A. Rancangan Penelitian

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan metode eksperimen. Penelitian eksperimen bertujuan untuk mengetahui dampak dari sebuah perlakuan manipulatif yang diberikan kepada kelompok tertentu terhadap perilaku yang ingin diamati (Latipun, 2011). Penelitian ini menggunakan metode eksperimen juga karena data penelitian berupa angka-angka dan analisis menggunakan statistik non-parametrik yakni dengan subjek yang cenderung sedikit jumlahnya. Jenis eksperimen yang dipakai ialah kuasi eksperimen. Kuasi eksperimen adalah eksperimen yang memiliki perlakuan, pengukuran dampak, unit eksperimen, namun tidak menggunakan penugasan acak untuk menciptakan perbandingan dalam rangka menyimpulkan perubahan yang disebabkan perlakuan (Latipun, 2011). Penelitian ini menggunakan kuasi eksperimen juga karena tidak dilakukan penugasan random akan tetapi menggunakan kelompok yang sudah ada.

Penelitian ini menggunakan hanya satu kelompok saja. Desain eksperimen yang digunakan ialah *one group pretest-posttest* yang dikombinasikan dengan *time series design*. *Time series design* digunakan karena sesuai dengan ciri-cirinya yaitu penelitian yang hanya menggunakan satu kelompok saja sehingga tidak membutuhkan kelompok kontrol (Sugiyono, 2009). Tujuan dari penggunaan *time series design* ialah untuk mengetahui konsistensi dari pemberian perlakuan sehingga dapat menjadi gambaran efektivitas dari perlakuan tersebut. Jadi pengukuran dalam penelitian ini dilakukan sebanyak 3 kali yakni 1 kali pengukuran sebelum diberikan perlakuan (*pretest*) serta 2 kali setelah diberikan perlakuan (*posttest*). Gambaran desain eksperimen dalam penelitian ini ialah sebagai berikut:

$$\text{Non R} = O_1 \longrightarrow (X) \longrightarrow O_2 \longrightarrow O_3$$

Gambar 3. 1 : Desain Penelitian Eksperimen

Keterangan:

Non R	: Non Random
O ₁	: <i>Pretest</i>
X	: Perlakuan (<i>Mindful Podcast</i>)
O ₂	: <i>Posttest 1</i>
O ₃	: <i>Posttest 2</i>

B. Identifikasi Variabel Penelitian

Variabel yang digunakan dalam penelitian ini diklasifikasikan sebagai berikut:

1. Variabel Bebas (X) : *Mindfulness*
2. Variabel Terikat (Y) : *Loneliness*

C. Defenisi Operasional Variabel Penelitian

Berikut ini adalah defenisi operasional dari masing-masing variabel dalam penelitian:

1. *Mindfulness*

Mindfulness merupakan kemampuan individu dalam berpikir dan bersikap secara sadar sehingga mampu memaknai setiap kejadian dengan baik. Individu dengan tingkat *mindfulness* yang baik dapat mengendalikan diri baik dalam kejadian yang positif maupun negatif. Konsep *mindfulness* dipilih untuk menurunkan *loneliness* karena bagian dari terapi kognitif yang dapat membantu mengatasi *loneliness* akibat dari distorsi kognitif.

2. *Loneliness*

Loneliness merupakan perasaan yang bersifat emosional dan kognitif akibat tidak memiliki hubungan sosial yang baik ataupun memiliki hubungan sosial namun tidak sesuai dengan yang diharapkan. *Loneliness*

dapat disebabkan oleh faktor kognitif, komunikasi, dan hubungan sosial. *Loneliness* muncul akibat kesalahpahaman individu atau sering disebut dengan distorsi kognitif, sehingga orang yang merasa *loneliness* akan mengira dirinya ditolak oleh orang lain, tidak diterima oleh lingkungan, serta tidak memiliki teman.

D. Populasi dan Sampel Penelitian

Populasi penelitian adalah mahasiswa berusia sekitar 18-25 tahun yang mengalami *mobile phone addict* dan *loneliness*. Penelitian ini menggunakan teknik *purposive sampling* dalam menentukan subjek penelitian. Jumlah subjek dalam penelitian ini berjumlah sebanyak 10 orang. Pemilihan subjek ditentukan dengan karakteristik sebagai berikut:

1. Mahasiswa yang berada dalam golongan usia 18-25 tahun.
2. Mengalami *mobile phone addict* dalam kategori sedang.
3. Mengalami *loneliness* dalam kategori sedang.

E. Teknik Pengumpulan Data

1. Instrumen Penelitian

a. Skala *Mobile Phone Addict*

Instrumen pengukuran *mobile phone* yang digunakan dalam penelitian yaitu terjemahan *Mobile Phone Addict* (MPAI) oleh Louis Leung. Skala MPAI terdiri dari 18 item yang disusun berdasarkan aspek *inability to control*, *anxiety*, *withdrawal*, dan *productivity loss* (Leung, 2007).

Tabel 3. 1 : Blueprint *Mobile Phone Addict Scale*

No.	Aspek	Indikator	Item		Jumlah
			<i>Fav</i>	<i>Unfav</i>	
1	<i>Inability to Control Craving</i>	Ketidakmampuan mengontrol keinginan menggunakan <i>smartphone</i>	1, 4, 6, 7	2, 3, 5	7

2	<i>Anxiety</i>	Individu merasa cemas dan kehilangan saat tidak menggunakan <i>smartphone</i>	8, 11	9, 10	4
3	<i>Withdrawal</i>	Menarik diri atau mengalihkan dari masalah	15, 17, 18	16	3
4	<i>Productivity Loss</i>	Berkurangnya waktu produktivitas diri	11	6	2
Jumlah					18

b. Skala *Loneliness*

Instrumen pengukuran *loneliness* yang digunakan dalam penelitian yaitu *R-UCLA Loneliness Scale* dalam terjemahan bahasa Indonesia. *R-UCLA Loneliness Scale* memiliki 20 item yang disusun berdasarkan aspek *personality*, *social desirability*, dan *depression* oleh Russel D. Peplau & Ferduson M. L (O'Donohue, 2009). Pilihan jawaban yang digunakan oleh instrumen ini adalah model skala Likert dengan 4 opsi pilihan jawaban.

Tabel 3. 2 : Blueprint *R-UCLA Loneliness Scale*

No.	Aspek	Indikator	Item		Jumlah
			<i>Fav</i>	<i>Unfav</i>	
1	<i>Personality</i>	Kepribadian individu yang merupakan sistem-sistem psikofisik yang menentukan karakteristik perilaku dan berpikir.	4, 13, 17	6, 9	5
2	<i>Social Desirability</i>	Kepatutan sosial yaitu dengan adanya keinginan kehidupan sosial yang disenangi individu pada kehidupannya dilingkungannya.	7, 8, 18	1, 5, 10, 15, 19	8
3	<i>Depression</i>	Tekanan dalam diri	2, 3, 11,	16, 20	7

	yang mengakibatkan depresi.	12, 14
Jumlah		20

c. Skala *Mindfulness*

Instrumen pengukuran *mindfulness* yang digunakan dalam penelitian yaitu FFMQ (*Five Facet Mindfulness Questionnaire*). Instrumen FFMQ disusun oleh R. A. Baer, G. T. Smith, J. Hopkins, J. Krietemeyer, dan L. Toney terdiri dari 39 item yang disusun berdasarkan konsep *Dialectical Behavioral Therapy* dengan aspek *observing, describing, acting with awareness, non judging to inner experience, dan non reacting to inner experience* (Baer, 2004). Skala FFMQ menggunakan model skala Likert dengan 4 opsi pilihan jawaban.

Tabel 3. 3 : Blueprint Five Facet Mindfulness Questionnaire

No.	Aspek	Indikator	Item		Jumlah
			<i>Fav</i>	<i>Unfav</i>	
1	<i>Observing</i>	Mengenali setiap rangsangan diri dan keadaan lingkungan sekitar	26, 31	-	2
		Menyadari keadaan diri dan lingkungan sekitar	11, 20, 36	-	3
		Merasakan setiap sensasi yang ada	1, 6, 15	-	3
2	<i>Describing</i>	Menggambarkan setiap perasaan, opini, dan keyakinan	7, 27, 32, 37	16, 22	6
3	<i>Acting with Awareness</i>	Pikiran yang tidak mudah teralihkan oleh suatu hal	-	5, 8, 13	3
		Fokus terhadap suatu peristiwa yang sedang terjadi	-	18	1
		Memberikan perhatian pada yang	-	28, 34, 38	3

		sedang dilakukan dan lingkungan sekitar			
4	<i>Non-Judging of Inner Experience</i>	Mengkritisi setiap emosi yang dirasakan	-	10, 30	2
		Menilai tentang sesuatu yang sedang dipikirkan	-	17, 25, 35, 39	4
5	<i>Non-Reactivity to Inner Experience</i>	Merasa tenang terhadap berbagai pikiran yang mengganggu	4, 24	-	2
		Waspada terhadap berbagai pikiran negatif yang datang	9, 19, 33	-	3
		Tidak memberi reaksi secara langsung terhadap sesuatu yang dialami	21, 29	-	2
Jumlah					34

2. Validitas dan Reliabilitas

Validitas menjelaskan tentang keakuratan data dan hasil pengukuran variabel penelitian. Pengukuran yang valid artinya alat ukur yang dipakai mampu mencapai tujuan yang diinginkan dengan benar. Reliabilitas merupakan tingkat kepercayaan atau kecermatan pengukuran. Hasil pengukuran yang reliabel artinya tetap konsisten hasilnya (Azwar, 2012).

3. Bentuk Perlakuan *Mindful Podcast*

Podcast akan dibuat oleh peneliti dengan menggabungkan konsep *mindfulness* dan *storytelling*. *Podcast* tersebut akan dibagi menjadi 2 bentuk yaitu episode-episode yang berisi pengalaman masing-masing subjek melalui *experiential learning* dengan teknik *interview*, sementara bagian lain berisi cerita dengan konsep

mindfulness yang disusun dalam sebuah *storytelling* dengan teknik monolog.



Gambar 3. 2 : Hasil Survey Usia Pendengar Podcast di Indonesia tahun 2019



Gambar 3. 3 : Hasil Survey Platform dan Waktu Mendengarkan Pendengar Podcast di Indonesia Tahun 2019

Mindful podcast tersebut memiliki format durasi sekitar 10-15 menit setiap episodenya serta akan diunggah ke platform Spotify. Format tersebut telah disesuaikan dengan hasil survey pengguna *podcast* oleh Dailysocial yang menyebutkan bahwa mayoritas pendengar *podcast* di Indonesia berada pada golongan usia 20-25

tahun (42%) dengan platform Spotify (52%) serta durasi mendengarkan sekitar 10-20 menit (37%).

Tabel 3. 4 : Rancangan Desain Eksperimen *Mindful Podcast*

Sesi	Materi	Keterangan
1	Perkenalan program	Menjelaskan maksud dan tujuan serta alur pelaksanaan program, menjelaskan aturan dan kerahasiaan privasi, dan melaksanakan <i>pre-test</i> .
2	Pengenalan <i>mindfulness</i> dan meditasi nafas	<ul style="list-style-type: none"> a. <i>Sharing Pengalaman</i> Peserta mendengarkan pengalaman melalui rekaman masing-masing peserta kemudian peserta diminta untuk memberikan pendapat satu sama lain. b. <i>Story Telling</i> (Peserta mendengarkan cerita "Baik, Buruk, Siapa Yang Tahu"). c. <i>Pengenalan Mindfulness</i> (Peserta belajar mengenal konsep <i>mindfulness</i>). d. <i>Eating Mindfulness</i>
3	Meditasi jalan	<ul style="list-style-type: none"> a. Meditasi Nafas b. <i>Story Telling</i> (Peserta mendengarkan cerita "Tiga Pertanyaan"). c. Meditasi Jalan
4	Meditasi deteksi dan sensai tubuh	<ul style="list-style-type: none"> a. Meditasi Nafas b. <i>Story Telling</i> (Peserta mendengarkan cerita "You Must Believe"). c. Meditasi Deteksi dan Sensasi Tubuh
5	Meditasi melepas keinginan (<i>wanting</i>)	<ul style="list-style-type: none"> a. Meditasi Nafas b. <i>Story Telling</i> (Peserta mendengarkan cerita "Seorang Nelayan Dan Pengusaha"). c. Meditasi Melepas Keinginan (<i>Wanting</i>)
6	Meditasi sober dan cinta kasih	<ul style="list-style-type: none"> a. Meditasi Nafas b. <i>Story Telling</i> (Peserta mendengarkan cerita "Dua Batu Bata Jelek"). c. Meditasi Sober d. Meditasi Cinta Kasih
7	<i>Mindfulness</i> pada aktivitas sehari-hari	<ul style="list-style-type: none"> a. Meditasi nafas b. <i>Story Telling</i> (Peserta mendengarkan cerita "Memegang Gelas"). c. Rekap Materi <i>Mindfulness</i>

		d. <i>Mindfulness</i> Dalam Kehidupan Sehari-hari
8	Evaluasi dan penutupan program	a. Meditasi Nafas b. <i>Story Telling</i> (Peserta mendengarkan cerita "Kebahagiaan Yang Paling Hakiki"). c. Melaksanakan <i>Post-test</i> d. Evaluasi dan Penutup

F. Analisis Data

Penelitian ini menggunakan pengukuran uji normalitas dan uji hipotesis *Wilcoxon signed rank test*. Analisis data merupakan langkah setelah seluruh data subjek terkumpul. Hal ini bertujuan untuk mengetahui perbedaan kondisi subjek sebelum dan sesudah diberikannya perlakuan program *Mindful Podcast*.

1. Uji Normalitas

Uji normalitas merupakan sebuah pengukuran yang dilakukan untuk menilai suatu data pada sebuah kelompok variabel atau data berdistribusi normal atau tidak. Tujuan dari uji normalitas ialah mengetahui sebaran data penelitian diambil dari populasi normal atau tidak. Selain itu hasil dari uji normalitas juga dapat mempengaruhi penentuan teknik atau cara analisis data yang berikutnya dilakukan (Sugiyono, 2004). Uji normalitas data penelitian menggunakan bantuan *SPSS 25.0 for windows*.

2. *Wilcoxon Signed Rank Test*

Uji *Wilcoxon signed rank test* merupakan sebuah pengukuran yang dilakukan untuk menguji hipotesis komparatif dua sampel berpasangan bila datanya berbentuk ordinal atau berjenjang. Kemudian hasil dari *Wilcoxon signed rank test* berupa angka positif dan negatif akan diperhitungkan besaran selisihnya. Perbedaan tersebut dinyatakan dalam bentuk tanda positif dan negatif untuk mengamati sebelum dan setelah diberikan perlakuan (Sugiyono, 2004). Uji normalitas data penelitian menggunakan bantuan *SPSS 25.0 for windows*.

BAB IV

HASIL DAN PEMBAHASAN

A. Pelaksanaan Penelitian

1. Gambaran Lokasi Penelitian

Pelaksanaan penelitian ini dilakukan secara *online*. Seluruh pertemuan dan kegiatan yang ada dalam program pelatihan *Mindful Podcast* memanfaatkan media Zoom. Jadi setiap subjek mengikuti program pelatihan dari tempat tinggalnya masing-masing.

Zoom digunakan sebagai tempat pelaksanaan program pelatihan karena terdapat berbagai fitur didalamnya. Pemilihan Zoom berdasarkan keunggulan seperti mempunyai kualitas yang baik secara video maupun audio, mempunyai fitur untuk merekam, mempunyai fitur untuk membuat jadwal pertemuan. Selain itu proses pembuatan konten berbagi pengalaman antar sesama subjek penelitian juga memanfaatkan media atau aplikasi Zoom. Subjek penelitian dibagi menjadi beberapa kelompok yang terdiri dari 2 orang. Masing-masing kelompok subjek penelitian dibuatkan jadwal untuk bertemu secara *online*, kemudian melaksanakan proses pembuatan konten atau *take podcast* dengan mengunduh hasil rekaman audio dari Zoom. Total jumlah episode *podcast* yang dibuat menggunakan Zoom adalah sebanyak 5 episode dengan durasi rata-rata setiap episodanya selama 30-35 menit.

2. Waktu dan Tempat

Waktu pelaksanaan program pelatihan dimulai pada tanggal 29 November 2021 sampai dengan 03 Desember 2021. Jadi terdapat sejumlah 5 pertemuan total selama pelaksanaan program pelatihan. Setiap pertemuan terdiri dari 2 sesi dimana pada sesi 1 para subjek mendengarkan konten *podcast* berbagi pengalaman dan refleksi, sementara sesi 2 para subjek mendengarkan konten *podcast storytelling* dan latihan meditasi. Pertemuan dilaksanakan secara

online melalui Zoom. Jadwal pertemuan dimulai pada pukul 19.15 WIB sampai dengan 21.00 WIB.

3. Jumlah Subjek Penelitian

Penelitian ini diikuti oleh 10 orang mahasiswa. Pemilihan subjek berdasarkan data pra-penelitian yang menemukan sejumlah 23 orang yang sesuai dengan kriteria *sampling*. Kemudian subjek penelitian ditetapkan sejumlah 10 orang dengan ketentuan sebagai berikut:

1. Mahasiswa yang berada dalam golongan usia 18-25 tahun.
2. Mengalami *mobile phone addict* dalam kategori sedang.
3. Mengalami *loneliness* dalam kategori sedang.

Jumlah subjek yang dapat dianalisis dalam penelitian adalah 10 orang. Seluruh subjek dapat mengikuti proses penelitian dari awal sampai akhir. Selain itu subjek penelitian tersebut juga berperan sebagai narasumber pada konten *Mindful Podcast*.

4. Prosedur dan Administrasi Pengambilan Data

Prosedur penelitian yang diberikan dimulai dari mengenalkan program pelatihan, memberikan lembar persetujuan (*informed consent*), *pretest*, mendengarkan seluruh rangkaian episode *Mindful Podcast*, melatih kemampuan meditasi, memberikan lembar penugasan, serta *posttest*.

Pertemuan I dilaksanakan pada Senin, 29 November 2021. Pertemuan dimulai pada pukul 19.15 WIB. Pertama-tama peserta diberikan penjelasan tentang program pelatihan yang diberikan. Hal ini bertujuan supaya peserta mengenal peneliti sebagai pelaksana program pelatihan, mengenal antar sesama subjek penelitian, serta mengenal dan memahami prosedur dari program pelatihan. Kemudian peserta diminta untuk mengisi lembar persetujuan (*informed consent*) dan *pretest* secara *online* melalui link Google Form

<https://forms.gle/LsSxXhTQvKSAmqCv7>. Setelah itu sesi 1 dimulai dengan peserta mendengarkan episode 1. Episode 1 berisi konten berbagi pengalaman oleh subjek SZ dan NM yang menceritakan pengalamannya tentang orang-orang yang berkumpul namun sibuk dengan *smartphone* nya masing-masing, keharusan membawa *smartphone* kemana-mana setiap hari, dan cara memaksimalkan fungsi *smartphone*. Durasi episode 1 selama 31 menit, kemudian sesi 1 selesai.

Sesi 2 peserta melanjutkan mendengar episode 2. Episode 2 berisi narasi yang berjudul "Baik, Buruk, Siapa Yang Tahu" yang didalamnya dijelaskan konsep *mindfulness* tentang kesabaran dan penerimaan sesuatu tanpa penilaian berlebihan. Lalu peserta mendengarkan episode 3 yang berisi panduan berlatih meditasi napas. Pertemuan 1 diakhiri dengan refleksi yang dipandu oleh peneliti. Peneliti mengajak semua peserta untuk mendiskusikan nilai-nilai *mindfulness* yang berkaitan dengan sabar, menerima, dan tanpa menilai.

Pertemuan 2 dilaksanakan pada Selasa, 30 November 2021. Sesi 1 dimulai dengan peserta lanjut mendengarkan episode 4 yang berisi konten berbagi pengalaman. Narasumber pada episode 4 ialah Z dan NU yang membahas pengalaman mereka tentang makan ditemani oleh *smartphone*, karakteristik antar platform media sosial, serta sensasi memiliki teman untuk bercerita yang didapat dari konten-konten tertentu. Total durasi episode 2 adalah 37 menit. Pada bagian akhir sesi 1, peserta diminta untuk mengulang latihan meditasi napas yang telah dipelajari sebelumnya pada pertemuan 1.

Sesi 2 peserta melanjutkan mendengar episode 5. Episode 5 berisi narasi yang berjudul "Tiga Pertanyaan" yang didalamnya dijelaskan konsep *mindfulness* tentang kemampuan bersyukur dan menikmati saat sekarang (*present*). Lalu peserta mendengarkan episode 6 yang berisi panduan berlatih meditasi deteksi dan sensasi

tubuh. Pertemuan 2 diakhiri dengan refleksi yang dipandu oleh peneliti. Peneliti mengajak semua peserta untuk mendiskusikan tentang pentingnya kesadaran dan kepekaan pada saat menghadapi berbagai situasi.

Pertemuan 3 dilaksanakan pada Rabu, 01 Desember 2021. Sesi 1 dimulai dengan peserta lanjut mendengarkan episode 7 yang berisi konten berbagi pengalaman. Narasumber pada episode 7 ialah H dan FA yang membahas pengalaman mereka tentang aktivitas sehari-hari yang menggunakan *smartphone* mulai dari bangun tidur, ke kamar mandi, bekerja, mencari hiburan, hingga tidur lagi, pengalaman mengurangi penggunaan *smartphone* dengan puasa atau metode detoks, serta perbedaan cara berkomunikasi melalui *smartphone* dengan bertatap muka secara langsung. Total durasi episode 7 adalah 37 menit. Pada bagian akhir sesi 1, peserta diminta untuk mengulang latihan meditasi sensasi dan deteksi tubuh yang telah dipelajari sebelumnya pada pertemuan 2.

Sesi 2 peserta melanjutkan mendengar episode 8. Episode 8 berisi narasi yang berjudul "*You Must Believe*". Pada episode kali ini peserta tidak dijelaskan nilai *mindfulness* yang terkandung dalam narasi episode 8. Peserta diberikan tugas untuk menjawab beberapa pertanyaan setelah mendengarkan episode 8. Pertemuan 2 diakhiri dengan peserta mendengarkan episode 9 yang berisi panduan berlatih meditasi melepaskan keinginan dan instruksi "memegang gelas" yang berisi penjelasan tentang menghadapi keadaan yang sulit. Penugasan yang diberikan kepada peserta program pelatihan ialah menjawab beberapa pertanyaan sebagai berikut:

1. Apa yang teman-teman dapat pelajari dari kisah "*You Must Believe*"?
2. Jelaskan salah satu pengalaman masa lalu teman-teman yang berkaitan dengan efek penggunaan *handphone* yang menyebabkan kesepian!

3. Jelaskan bagaimana teman-teman menanggapi pengalaman tersebut pada masa sekarang?
4. Tuliskan harapan apa yang teman-teman inginkan dimasa yang akan datang!

Pertemuan 4 dilaksanakan pada Kamis, 02 Desember 2021. Sesi 1 dimulai dengan peserta lanjut mendengarkan episode 10 yang berisi konten berbagi pengalaman. Narasumber pada episode 10 ialah MG dan MZ yang membahas pengalaman mereka tentang kebiasaan manusia yang tidak bisa jauh dari *smartphone* nya, belanja *online* dari perspektif laki-laki, serta preferensi konten dari berbagai platform. Total durasi episode 10 adalah 29 menit. Pada bagian akhir sesi 1, peserta diminta untuk mengulang latihan meditasi melepaskan keinginan yang telah dipelajari sebelumnya pada pertemuan 3.

Sesi 2 peserta melanjutkan mendengar episode 11 dan 12. Episode 11 berisi narasi yang berjudul "Dua Batu Bata Jelek" dan episode 12 berisi narasi yang berjudul "Seorang Nelayan Dan Pengusaha" yang didalamnya dijelaskan konsep *mindfulness* tentang kemampuan fokus pada hal positif, mensyukuri hidup, dan merasa cukup dan puas. Lalu peserta mendengarkan episode 13 yang berisi panduan berlatih meditasi SOBER (*Stop, Observe, Breath, Expand, Respond*). Pertemuan 3 diakhiri dengan refleksi yang dipandu oleh peneliti. Peneliti mengajak semua peserta untuk mendiskusikan tentang kemampuan memberikan respon atau bereaksi pada situasi yang sulit.

Pertemuan 5 dilaksanakan pada Jum'at, 03 Desember 2021. Sesi 1 dimulai dengan peserta lanjut mendengarkan episode 14 yang berisi konten berbagi pengalaman. Narasumber pada episode 14 ialah KN dan JR yang membahas pengalaman mereka tentang sensai konten makanan, kebiasaan bermain *smartphone* saat mengisi waktu luang, dan pengalaman menggunakan aplikasi *online food delivery*. Total durasi episode 14 adalah 47 menit. Pada bagian akhir sesi 1, peserta

diminta untuk mengulang latihan meditasi SOBER yang telah dipelajari sebelumnya pada pertemuan 4.

Sesi 2 peserta melanjutkan mendengar episode 15. Episode 15 berisi narasi yang berjudul "Kebahagiaan Yang Paling Hakiki" yang didalamnya dijelaskan konsep *mindfulness* tentang kemampuan bersyukur atas hal yang terdekat dan yang sedang dimiliki saat sekarang. Lalu fasilitator mengajak peserta untuk menonton cuplikan film Kung Fu Panda yang merupakan narasi dari episode 8 "*You Must Believe*". Fasilitator menggunakan film tersebut sebagai media untuk menjelaskan kesimpulan seluruh episode yang telah didengarkan oleh peserta serta contoh nilai *mindfulness* yang terkandung di dalam cuplikan film. Pertemuan 5 diakhiri dengan refleksi yang dipandu oleh peneliti. Peneliti mengajak semua peserta untuk mendiskusikan tentang pengalaman yang dirasakan para peserta selama mengikuti program pelatihan. Berikutnya peneliti mengucapkan terima kasih kepada peserta lalu menutup program kegiatan, program pelatihan berakhir dengan peserta diminta untuk menjawab beberapa pertanyaan serta mengisi *posttest* melalui link Google Form <https://forms.gle/LsSxXhTQvKSAmqCv7>. Pertanyaan yang diajukan kepada para peserta ialah sebagai berikut:

1. Apa episode yang paling berkesan buat Anda? Jelaskan mengapa demikian.
2. Bagaimana pengalaman yang Anda rasakan saat berlatih teknik meditasi selama program *Mindful Podcast*?
3. Apakah konsep *mindfulness* dapat diterapkan dalam kehidupan sehari-hari? Jelaskan salah satu contoh atau bentuk penerapannya.
4. Apa manfaat yang bisa Anda ambil dari program pelatihan *Mindful Podcast*?

Seluruh kegiatan program pelatihan *Mindful Podcast* berjalan dengan lancar. Semua subjek berjumlah 10 orang dapat mengikuti setiap pertemuan dari awal sampai dengan akhir. Pada saat

mendengarkan *podcast* subjek diminta menggunakan alat tambahan berupa *headset*. Subjek mendengarkan *podcast* secara langsung dan bersamaan dari dalam *room meeting* melalui Zoom sehingga peneliti tetap dapat memperhatikan reaksi subjek dan mengawasi jalannya program pelatihan. Pada umumnya reaksi yang terlihat oleh peneliti ialah seperti mengangguk, senyum, sampai tertawa pada saat mendengarkan konten berbagi pengalaman. Subjek biasanya memberikan reaksi tersebut karena merasa memiliki pengalaman yang serupa seperti pada *podcast* yang didengarkan. Sementara pada bagian latihan meditasi, subjek diperbolehkan untuk mematikan kameranya supaya memudahkan dan memaksimalkan pengalaman subjek dalam mempraktikkan instruksi latihan meditasi.

5. Hambatan-hambatan yang Dijumpai dalam Pelaksanaan Penelitian

Hambatan yang terjadi ialah pada saat proses pelaksanaan program pelatihan. Program pelatihan *Mindful Podcast* dirancang supaya dilaksanakan secara *online*, sehingga kekuatan jaringan ataupun koneksi dari para subjek penelitian dapat mempengaruhi jalannya kegiatan misalnya subjek meninggalkan *room meeting* Zoom karena jaringan yang tidak stabil. Selain itu perihal setting penelitian, subjek mengikuti kegiatan program pelatihan *Mindful Podcast* secara *online* dari tempat tinggalnya masing-masing. Hal ini menyebabkan peneliti tidak dapat mengatur setting tempat atau lokasi sesuai kondisi yang diinginkan supaya subjek mendapatkan pengalaman yang maksimal saat mendengarkan setiap episodnya. Oleh karena itu, peneliti secara berkala memberikan instruksi kepada subjek penelitian supaya menyediakan paket data yang cukup, dan koneksi yang stabil, serta memilih tempat yang paling nyaman dan kondusif saat kegiatan program pelatihan *Mindful Podcast* sedang berlangsung.

B. Hasil Penelitian

1. Hasil Uji Validitas dan Reliabilitas

a. Validitas

Validitas merupakan suatu ukuran yang menunjukkan tingkat keshahihan suatu instrument. Sebuah instrument dikatakan valid apabila mampu mengukur apa yang diinginkan, sehingga dapat mengungkapkan data dari variabel yang diteliti secara tepat (Anshori, 2009). Validitas pada sebuah penelitian eksperimen adalah mengetahui jika efikasi diri benar-benar dipengaruhi oleh pelatihan berpikir positif (Latipun, 2008).

Jenis validitas yang digunakan dalam penelitian ini adalah validitas isi. Validitas isi merupakan pengujian suatu tes analisis berdasarkan pendapat profesional (Sugiyono, 2004). Peneliti dibantu oleh tiga orang ahli untuk menjadi panelis dalam menilai validitas isi modul *Mindful Podcast* untuk menurunkan *loneliness* pada mahasiswa dengan *mobile phone addict*. Berikut daftar para ahli:

Tabel 4. 1 : Daftar Ahli *Professional Judgement*

No.	Nama
1	Fuji Astutik, M.Psi
2	Umdatul Khoirot, M.Psi
3	Novia Solichah, M. Psi

b. Reliabilitas

Reliabilitas berhubungan dengan suatu instrumen cukup dipercaya untuk digunakan sebagai alat pengambil atau pengumpulan data (Anshori, 2009). Instrumen yang dikatakan reliabel adalah instrumen yang bila digunakan berkali-kali untuk mengukur objek yang sama, akan menghasilkan data yang sama pula. Uji reliabilitas dilakukan dengan menggunakan formula *Alpha Croncabh* dengan bantuan program SPSS V.24 *for Windows*.

Perhitungan diatas menjadi dasar dalam pembagian kategorisasi tingkat *Mindfulness* subjek. Pedoman yang digunakan adalah berdasarkan tabel dibawah ini.

Tabel 4. 2 : Kategorisasi Skala *Mindfulness*

Rendah	$X < M - 1SD$	$X < 78$
Sedang	$M - 1SD \leq X < M + 1SD$	$78 \leq X < 115$
Tinggi	$M + 1SD \leq X$	$X > 115$

Instrumen yang dipakai untuk mengukur *Loneliness* juga menggunakan skala Likert dengan skala 1-4. Total item dalam instrumen tersebut sebanyak 20 buah. Maka nilai yang diketahui adalah sebagai berikut:

- a. Nilai minimum (X_{\min}) = 1 X 20
= 20
- b. Nilai maksimum (X_{\max}) = 4 X 20
= 80
- c. Nilai Range = 80-20
= 60
- d. Nilai Mean = (80 + 20) / 2
= 50
- e. Nilai SD = 60 / 6
= 10

Perhitungan diatas menjadi dasar dalam pembagian kategorisasi tingkat *Loneliness* subjek. Pedoman yang digunakan adalah berdasarkan tabel dibawah ini.

Tabel 4. 3 : Kategorisasi Skala *Loneliness*

Rendah	$X < M - 1SD$	$X < 40$
Sedang	$M - 1SD \leq X < M + 1SD$	$40 \leq X < 60$
Tinggi	$M + 1SD \leq X$	$X > 60$

Maka berdasarkan pedoman pembagian kategorisasi diatas, dapat diketahui bahwa deskripsi tingkat *Mindfulness* dan *Loneliness* subjek penelitian sebelum diberikan *Mindful Podcast* ialah sebagai berikut.

Tabel 4. 4 : Tingkat *Mindfulness* dan *loneliness* Subjek Sebelum Diberikan Program *Mindful Podcast*

Subjek	Mindfulness		Loneliness	
	Nilai Skor	Kategori	Nilai Skor	Kategori
1	86	Sedang	60	Sedang
2	94	Sedang	60	Sedang
3	97	Sedang	59	Sedang
4	97	Sedang	59	Sedang
5	98	Sedang	57	Sedang
6	98	Sedang	55	Sedang
7	99	Sedang	55	Sedang
8	100	Sedang	54	Sedang
9	101	Sedang	53	Sedang
10	101	Sedang	53	Sedang

Tabel diatas menunjukkan bahwa semua subjek yang berjumlah 10 orang dipilih ialah yang memiliki tingkat *mindfulness* dan *loneliness* pada kategori sedang. Pada variabel *mindfulness* subjek yang memiliki skor paling tinggi ialah yang memiliki nilai 101 dengan skor *loneliness* 53, sementara subjek yang memiliki skor *mindfulness* paling rendah ialah yang memiliki nilai 86 dengan skor *loneliness* 60.

3. Hasil Uji Normalitas

Metode pengujian normalitas yang digunakan pada penelitian ini adalah metode *Shapiro Wilk*. Metode *Shapiro Wilk* dipilih sesuai dengan jumlah sampel yang digunakan dalam penelitian dengan jumlah 10 orang ($n < 30$). Data yang dikatakan berdistribusi normal ialah data yang memiliki nilai signifikansi lebih dari 0,05. Jika nilai signifikansi $> 0,05$ maka data tersebut berdistribusi normal sedangkan apabila nilai signifikansi nya $< 0,05$ maka data tersebut berdistribusi tidak normal.

Tests of Normality						
	Kolmogorov-Smirnov ^a			Shapiro-Wilk		
	Statistic	Df	Sig.	Statistic	df	Sig.
Mindfulness	.291	10	.016	.787	10	.010
Loneliness	.211	10	.200	.874	10	.112

*. This is a lower bound of the true significance.
a. Lilliefors Significance Correction

Gambar 4. 2 : Hasil Uji Normalitas

Berdasarkan gambar diatas dapat diketahui bahwa variabel *mindfulness* memiliki nilai signifikansi sebesar 0,010 ($< 0,005$) sehingga data *mindfulness* berdistribusi tidak normal. Variabel *loneliness* memiliki signifikansi sebesar 0,112 ($> 0,05$) sehingga data *loneliness* berdistribusi normal. Hasil uji normalitas data penelitian ini menunjukkan bahwan salah satu variabel nya berdistribusi tidak normal sehingga untuk mengetahui hubungan antar variabel penelitian, teknik analisis berikutnya yang digunakan ialah *Wilcoxon Signed Rank Test*.

4. Hasil Uji *Wilcoxon Signed Rank Test*

Uji hipotesis *Wilcoxon Signed Rank Test* adalah sebuah pengukuran pada 2 kelompok data yang digunakan untuk mengetahui perbedaan nilai dari sebelum dan sesudah diberikan sebuah perlakuan. Uji *Wilcoxon Signed Rank Test* merupakan metode alternatif dari uji *Pairing T-Test (T Paired)* jika data penelitian berdistribusi tidak normal. Metode *Wilcoxon Signed Rank Test* dipilih sesuai dengan ketentuan syarat penggunaan metode tersebut seperti data variabel berskala ordinal atau interval namun berdistribusi tidak normal, jumlah subjek yang cenderung sedikit, serta variabel terdiri dari 2 kategori yang bersifat berpasangan (subjek merupakan sumber data 1 individu yang sama).

Ranks		N	Mean Rank	Sum of Ranks
Posttest - Pretest	Negative Ranks	0 ^a	.00	.00
	Positive Ranks	10 ^b	5.50	55.00
	Ties	0 ^c		
	Total	10		

a. Posttest < Pretest
b. Posttest > Pretest
c. Posttest = Pretest

Gambar 4.3 : Hasil Uji Wilcoxon Signed Rank Test

Berdasarkan hasil uji hipotesis diatas dapat diperoleh gambaran perbedaan antara hasil *mindfulness* subjek sebelum dan sesudah diberikan *mindful podcast*. Pada kolom *negative ranks* bernilai 0^a yang bermakna tidak ada subjek yang mengalami penurunan skor *mindfulness* setelah diberikan *mindful podcast*. Sedangkan pada kolom *positive ranks* bernilai 10^b yang bermakna terdapat 10 orang atau seluruh subjek mengalami peningkatan skor *mindfulness* setelah diberikan *mindful podcast*. Pada kolom *ties* bernilai 0^c yang bermakna tidak ada subjek yang memiliki skor *mindfulness* yang sama atau tetap pada saat sebelum dan sesudah diberikan *mindful podcast*.

Test Statistics ^a	
	Posttest - Pretest
Z	-2.820 ^b
Asymp. Sig. (2-tailed)	.005

a. Wilcoxon Signed Ranks Test
b. Based on negative ranks.

Gambar 4.4 : Hasil Nilai Signifikansi Uji Wilcoxon Signed Rank Test

Berdasarkan hasil analisis *Wilcoxon Signed Rank Test* diketahui bahwa nilai Z sebesar -2,0820^b dengan nilai signifikansi 0,005. Hal ini memiliki pengertian bahwa *mindful podcast* memiliki pengaruh yang

signifikan dalam meningkatkan *mindfulness* pada mahasiswa dengan *mobile phone addict*.

		Ranks		
		N	Mean Rank	Sum of Ranks
Posttest – Pretest	Negative Ranks	10 ^a	5.50	55.00
	Positive Ranks	0 ^b	.00	.00
	Ties	0 ^c		
	Total	10		

a. Posttest < Pretest
b. Posttest > Pretest
c. Posttest = Pretest

Gambar 4. 5 : Hasil Uji Hipotesis Perbedaan Antara Sebelum dan Sesudah Diberikan *Mindful Podcast*

Berdasarkan hasil uji hipotesis diatas dapat diperoleh gambaran perbedaan antara hasil *loneliness* subjek sebelum dan sesudah diberikan *mindful podcast*. Pada kolom *negative ranks* bernilai 10^a yang bermakna ada 10 orang atau seluruh subjek yang mengalami penurunan skor *loneliness* setelah diberikan *mindful podcast*. Sedangkan pada kolom *positive ranks* bernilai 0^b yang bermakna tidak ada subjek yang mengalami peningkatan skor *loneliness* setelah diberikan *mindful podcast*. Pada kolom *ties* bernilai 0^c yang bermakna tidak ada subjek yang memiliki skor *loneliness* yang sama atau tetap pada saat sebelum dan sesudah diberikan *mindful podcast*.

Test Statistics ^a	
Posttest – Pretest	
Z	-2.821 ^b
Asymp. Sig. (2-tailed)	.005

a. Wilcoxon Signed Ranks Test
b. Based on positive ranks.

Gambar 4. 6 : Hasil Nilai Z Wilcoxon Signed Rank Test

Berdasarkan hasil analisis *Wilcoxon Signed Rank Test* diketahui bahwa nilai Z sebesar $-2,821^b$ dengan nilai signifikansi $0,005$. Hal ini memiliki pengertian bahwa *mindful podcast* memiliki pengaruh yang signifikan dalam menurunkan *loneliness* pada mahasiswa dengan *mobile phone addict*.

Maka dari itu menurut hasil uji hipotesis *Wilcoxon Signed Rank Test* maka H_a dapat diterima. Hal ini bermakna pemberian *mindful podcast* memiliki pengaruh yang signifikan dalam peningkatan *mindfulness* serta penurunan *loneliness* pada mahasiswa dengan *mobile phone addict*.

C. Pembahasan

1. Deskripsi Tingkat *Loneliness* Dan *Mindfulness* Subjek Sebelum Diberikan *Mindful Podcast*.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa *loneliness* merupakan salah satu penyebab dari orang yang mengalami *mobile phone addict*. Hal ini sesuai dengan penelitian sebelumnya mengenai penyebab *mobile phone addict* (Park, 2005). *Smartphone* telah didukung dengan berbagai macam fitur yang dapat membantu aktivitas manusia dalam berbagai bidang. Seseorang yang menggunakan *smartphone* tanpa dibarengi dengan kontrol yang baik akan merasa lebih nyaman pada dunia maya daripada dunia nyata. Kemudian efek tersebut semakin bertambah sehingga berpengaruh pada kualitas dan intensitas hubungan sosial orang tersebut.

Dalam beberapa episode *Mindful Podcast* para subjek menceritakan pengalaman pribadi mereka perihal penggunaan telepon genggam serta efeknya.

- a. Bermain *smartphone* saat berada didepan orang lain.

Kehadiran *smartphone* sebagai alat penghubung manusia dapat memberikan dampak positif untuk mempermudah komunikasi. Akan tetapi terdapat dampak negatif saat seseorang terlalu sering menggunakan *smartphone* sehingga mengabaikan orang disekitar. Hal

ini sering disebut dengan istilah *phubing*. *Phubing* adalah sebuah situasi dimana seseorang lebih fokus menggunakan *smartphone* miliknya sehingga lalai pada lawan bicaranya. Perilaku *phubing* dapat menimbulkan kerusakan dalam hubungan sosial bahkan juga dapat mempengaruhi kesehatan mental dari pelakunya.

Salah satu subjek penelitian yaitu NM menceritakan pengalamannya terkait dengan *phubbing*. Menurut NM salah satu penyebab perilaku *phubbing* ialah lingkungan atau orang-orang disekitar kita. Lingkungan sosial secara tidak sadar memaksa seseorang untuk mengabaikan orang disekitar dengan cara bermain *smartphone*. NM menceritakan pengalamannya sebagai berikut:

"Kalau aku ya sebenarnya sih gara-gara lingkungan sih. Coba kalau emang kita gak bawa HP tapi semua orang juga jadi kita biasa aja. Masalahnya kalau kita gak bawa HP dan semua orang main HP kita gak ada teman ngobrol. Soalnya meskipun ketemu orang yang dipegang pasti HP. Jadi kalau gak bawa HP terus gak ngomong kesannya kaya terkucilkan gitu, mereka pada main HP sendiri-sendiri. Tapi kalau misalkan kumpul sama keluarga gitu yang gak bawa HP yaudah gak apa-apa pasti saling ngobrol, jadi tergantung siapa yang mau diajak ketemu".

Subjek lainnya SZ juga menambahkan fenomena penggunaan *smartphone* berdasarkan pengalaman pribadinya yaitu *ghost calling*. *Ghost calling* atau panggilan hantu adalah sebuah kondisi dimana seseorang merasa mendapatkan pemberitahuan atau notifikasi dari *smartphone* miliknya kemudian yang mengharuskannya memeriksa *smartphone* namun pada kenyataannya tidak ada pemberitahuan apapun. SZ menceritakan pengalamannya sebagai berikut:

*"Aku sering kaya pas lagi diam gitu terus ada HP. Terus aku ngerasa kayanya tadi ada notif deh, habis itu pas aku cek ternyata gak ada...
Kalau aku di rumah frekuensi megang HP itu meningkat banget daripada kalau lagi di Malang soalnya di rumah aku gak punya teman. Sementara aku itu introvert banget, aku harus ketemu teman-teman gitu. Makanya aku gak suka weekend, karena pasti sepi banget. Terus ketika aku merasa*

keseharian itu HP memang life saver banget sih, kaya nonton film, buka sosmed gitu. "

Berdasarkan pengalaman para subjek diatas, NM berpendapat bahwa keadaan orang-orang disekitar mampu mempengaruhinya untuk bermain *smartphone* pada saat bertemu dengan orang. Hal ini disebabkan orang-orang yang memiliki kebiasaan menggunakan *smartphone* saat bertemu sehingga NM merasa terkucilkan apabila tidak ada teman untuk bercerita. Jadi apabila orang lain tidak bermain *smartphone*, maka NM merasa tidak memiliki keinginan untuk melihat *smartphone* juga sebab adanya obrolan dalam pertemuan tersebut. Sementara SZ berpendapat bahwa *smartphone* selayaknya alat pelampiasan atau *life saver* jika sedang merasa kesepian karena *smartphone* itu sendiri dapat menghadirkan fitur hiburan didalamnya. Sehingga *smartphone* menjadi "teman" pada saat SZ sendiri.

Loneliness memiliki 3 aspek yang tersusun atas *personality*, *social desirability*, dan *depression* (O'Donohue, 2009). Pengalaman pribadi NM dan SZ termasuk kedalam aspek *social desirability*. *Social desirability* atau kepatutan sosial merupakan aspek harapan individu memiliki kehidupan sosial sesuai keinginannya. NM dan SZ sama-sama memiliki harapan tentang hubungan sosial mereka masing-masing. NM menginginkan memiliki teman-teman bercerita yang tidak sibuk dengan *smartphone* nya masing-masing saat ketemu dan SZ yang menginginkan ketemu bersama dengan teman-temannya saat *weekend* untuk bersenang-senang. Namun keinginan keduanya tidak didapatkan dalam hubungan sosial yang mereka punya, sehingga menyebabkan perasaan sepi yang berpengaruh pada *mobile phone addict*.

Depresi juga merupakan salah satu dari aspek *loneliness* (Gliken, 2009). Salah satu subjek penelitian menceritakan pengalamannya di *Mindful Podcast*. FA bercerita tentang efek dari *mobile phone addict* sebagai berikut:

"Aku ada pengalaman dulu kaya gak nonton Instagram itu kaya kurang. Misalkan kaya lihat teman-teman kok sudah pada sukses ya. Kok aku masih gini-gini aja. Bahkan sampai sehari gak pernah bisa lepas dari itu gak bisa. Terus akhirnya aku mikir kalau kaya gini terus aku nya gak akan berkembang gitu, sampai akhirnya aku pernah lihat di Youtube ada penjelasan puasa media sosial gitu sampai benar-benar aku hapus Instagram tak hapus sama aku. Hampir satu semester penuh gak pernah buka lagi sama sekali, karena bagiku itu jadi kaya buat stress sendiri gitu terus bisa mengurangi relasiku dengan orang lain. Kalau misalkan lihat kaya gitu terus kontak sosial nya kan berkurang gitu."

Dari pengalaman subjek FA dapat diketahui bahwa aspek *depression* mempengaruhi *loneliness*. FA yang awalnya mengakses media sosial untuk mencari informasi seiring waktu justru merasa terbebani dengan terus-menerus melihat konten Instagram tersebut. Efek yang dirasakan FA ialah gejala stress yang berakibat juga pada berkurangnya hubungan atau relasi dengan orang sekitar. Hal ini sejalan dengan aspek dalam *loneliness* dimana kondisi tersebut dapat menimbulkan tekanan dalam diri seseorang yang berakibat munculnya depresi (Nurdiani, 2014).

b. Melakukan aktivitas sehari-hari dengan *smartphone*.

Keberadaan *smartphone* tidak bisa dihindarkan dalam kehidupan manusia. Fakta yang terjadi adalah manusia menggunakan waktu yang cukup banyak bahkan sampai berlebihan untuk mengakses media sosial ataupun fitur lainnya dalam *smartphone*. Manusia pada saat ini cenderung lebih tertarik membangun kehidupan di media sosial, yang dimana hal tersebut merupakan salah satu dari ciri *loneliness* (Masi, 2011).

Pengalaman pribadi para subjek terkait *loneliness* menjadi penyebab *mobile phone addict* dalam penelitian ini juga menjadi salah satu topik pembahasan dalam konten *Mindful Podcast*. Beberapa diantaranya adalah cerita dari H dan KN. Masing-masing dari mereka

punya pengalaman tersendiri terkait *loneliness* yang mereka rasakan yaitu sebagai berikut:

"Kalau aku sih masih gak bisa kontrol jujur sampai sekarang. Karena alasan ya itulah ya namanya juga dewasa awal. Aku pernah merasa sih kaya apa sih medsos ini kaya yang munculkan si dia. Kapan bisa move on nya, bahkan bukan media sosial aja sampai game juga aku pernah hapus semua. Tapi memang aku lebih enjoy gitu menikmati kesendirian di dunia nyata, jadi lebih sering ngopi sendiri cari yang tempatnya di alam-alam gitu jadinya. Karena kejadian sesuatu itu jadinya rehat kaya capek gitu lah kaya lihat-lihat yang keluar dia lagi gitu kan".

"Kita kan kalau sudah lama gak ketemu pengennya cerita gitu kan ya curhat kaya apa dan gimana. Ini sudah buat grup semangat banget segala macam gitu tau-taunya pas ketemu semua main HP-an dong. Kalau konteks nya sosial sih memang jadi hal yang tidak baik, tapi itu jadi tuntutan gitu loh. Apa iya yang lain pegang HP dan kita enggak. Terus kita minta ini dan itu gak jaman lagi kan sekarang semua lewat HP. Kaya jaman dulu kan kita mau makan ayoklah makan masak-masak, kalau gak rujakan kamu besok bawa mangga ya kamu ini ya, kalau jaman sekarang pasti dibilang ngapain kamu repot-repot kalau bisa pesen kaya gitu. "

Berdasarkan pengalaman dari H dan KN diatas dapat dikaji melalui jenis-jenis *loneliness*. *Loneliness* terbagi menjadi kesepian emosi dan kesepian sosial (Bednar). Pengalaman H dapat dikategorikan kedalam kesepian emosi sebab perasaan sepi tersebut muncul akibat kehilangan sosok yang akrab dengannya secara emosional yang dalam hal ini berhubungan dengan *relationship*-nya. Sedangkan menurut Bruno, *loneliness* terbagi menjadi beberapa jenis yaitu, kesepian kognitif, kesepian perilaku, dan kesepian emosional (Bruno). Pengalaman dari KN dapat dikategorikan kedalam kesepian perilaku sebab perasaan sepi tersebut muncul disebabkan seseorang yang tidak memiliki teman atau tidak sesuai dengan harapan yang diinginkan saat melakukan suatu aktivitas tertentu.

c. Mencari "teman cerita" dari konten-konten media sosial.

Smartphone pada dasarnya dikembangkan untuk dapat mempermudah aktivitas manusia. Ada banyak sekali aktivitas atau kegiatan sehari-hari yang dimudahkan oleh fitur pendukung *smartphone*, akan tetapi tidak sedikit pula perilaku manusia yang menggunakan *smartphone* bukan semata-mata karena mempermudah aktivitas yang sedang dilaksanakan. Maka dari itu manusia perlu fungsi kontrol dalam penggunaannya supaya tidak menggunakannya terlalu berlebihan. Dari beberapa cerita pengalaman subjek penelitian, penggunaan *smartphone* sudah menjadi sebuah perilaku yang berlangsung dari bangun tidur sampai kembali tidur. Berikut ini adalah pengalaman dari Z dan NU:

"Aku sama sih makan juga sambil main HP. Entah itu lihat Youtube atau putar podcast, terus bangun tidur juga langsung buka sosmed terus mau sebelum tidur lagi main HP. Itu tu supaya biar ingat suasana rumah aja. Soalnya di rumah itu aku kan gak megang HP blas sama sekali yak arena ngobrol sama orang tua. Pas makan kebiasaan kita itu sambil ngobrol terus aku bisa nimbrung. Nah pas di kos kan gak ada orang tua aku nih, suasana itu yang aku rindukan jadi aku setel podcast lah jadi kadang kalau podcast nya lagi nge jokes aku ikutan nimbrung kadang tapi seru kaya ada temannya gitu kaya dirumah."

"Kalau aku karena sudah jadi kebiasaan, jadi kaya ada kurang kalau makan gak sambil lihatin video atau series gitu. Dulu aku sebenarnya gak begitu, cuma karena disini aku sendiri di kos gak ada teman di luar gak ada teman yaudah jadi lebih sering. Aku senang aja gitu. Dan benar misal aku makan pake tangan itu aku selesai Netflix-an dulu baru aku cuci tangan, cuci piring, jadi tambah lama lagi."

Pengalaman Z dan NU menceritakan tentang kebutuhan akan sensasi "ditemani" dalam mengakses konten-konten di media sosial. Z dan NU merasa bahwa konten tersebut dapat memberikan mereka suasana seperti dirumah dan sedang ditemani pada saat mereka sedang makan sebab mereka tidak mendapatkan hal tersebut saat berada di

kos. Hal ini sesuai dengan pendapat Schultz dan Videbeck yang mendefinisikan bahwa *loneliness* itu ialah suatu keadaan psikologi yang terjadi sebab tidak terpenuhinya kebutuhan keintiman (*need for intimacy*).

Jadi berdasarkan penjelasan di atas dapat diketahui bahwa seluruh subjek penelitian ini merasakan *loneliness* sebagai efek dari *mobile phone addict*. Semua subjek yang dipilih ialah mereka yang berada dalam kategori sedang baik dalam pengukuran *loneliness* dan *mobile phone addict*. Setelah subjek bersedia mengikuti program yang ditawarkan diberikan pengukuran *mindfulness* di awal sebagai pre-test untuk kemudian diukur kembali setelah diberikan *Mindful Podcast*.

2. Deskripsi Tingkat *Loneliness* Dan *Mindfulness* Subjek Setelah Diberikan *Mindful Podcast*.

Hasil uji hipotesa peneliti menunjukkan bahwa *Mindful Podcast* terbukti mempengaruhi tingkat *mindfulness* dan *loneliness* para subjek penelitian. Terdapat perbedaan antara skor hasil sebelum diberikan perlakuan dan sesudah diberikan. Hasil Uji Wilcoxon Signed Rank Test menunjukkan nilai signifikansi sebesar 0,005 pada masing-masing pengukuran *mindfulness* maupun *loneliness*. Keseluruhan subjek yang berjumlah 10 orang mengalami penurunan skor *loneliness* serta mengalami peningkatan skor *mindfulness* setelah diberikan perlakuan *Mindful Podcast*. Hal ini dapat dilihat dari perbedaan skor antara pada saat pemberian *pretest* dan *posttest* kepada para subjek penelitian. Berikut ini adalah tabel skor hasil *mindfulness* dan *loneliness* para subjek penelitian:

Tabel 4. 5 : Hasil *Pretest* dan *Posttest* 1 Tingkat *Mindfulness* dan *Loneliness* Subjek Penelitian

No	Mindfulness				Loneliness			
	Pretest		Posttest		Pretest		Posttest	
1	86	Sedang	111	Sedang	60	Sedang	46	Sedang
2	94	Sedang	112	Sedang	60	Sedang	46	Sedang
3	97	Sedang	112	Sedang	59	Sedang	45	Sedang
4	97	Sedang	113	Sedang	59	Sedang	45	Sedang
5	98	Sedang	114	Sedang	57	Sedang	44	Sedang
6	98	Sedang	115	Tinggi	55	Sedang	43	Sedang
7	99	Sedang	115	Tinggi	55	Sedang	40	Rendah
8	100	Sedang	115	Tinggi	54	Sedang	38	Rendah
9	101	Sedang	116	Tinggi	53	Sedang	33	Rendah
10	101	Sedang	118	Tinggi	53	Sedang	29	Rendah

Tingkat *mindfulness* semua subjek penelitian sebelum diberikan *Mindful Podcast* berada pada kategori sedang dalam rentang skor 86-101. Setelah diberikan *Mindful Podcast* 10 orang subjek tersebut mengalami peningkatan skor *mindfulness* dengan rincian sebanyak 5 orang subjek (50%) tetap berada di kategori sedang, sementara 5 orang subjek lainnya (50%) berada di kategori tinggi.

Tingkat *loneliness* semua subjek penelitian sebelum diberikan *Mindful Podcast* berada pada kategori sedang dalam rentang skor 53-60. Setelah diberikan *Mindful Podcast* 10 orang subjek tersebut mengalami penurunan skor *loneliness* dengan rincian sebanyak 6 orang subjek (60%) tetap berada di kategori sedang, sementara 4 orang subjek lainnya (40%) berada di kategori rendah.

3. Pengaruh *Mindful Podcast* Untuk Menurunkan *Loneliness* dan Meningkatkan *Mindfulness* Mahasiswa Dengan *Mobile Phone Addict*.

Berdasarkan hasil uji hipotesa Wilcoxon Signed Rank Test diperoleh nilai Z sebesar $-2,821^b$ dengan nilai signifikansi 0,005. Hasil pengukuran skala *mindfulness* semua subjek (10 orang) berada pada kolom

positive ranks. Hal ini bermakna bahwa semua subjek mengalami peningkatan skor *mindfulness*, tidak ada satu pun yang mengalami penurunan ataupun mendapatkan skor yang tetap atau sama antara sebelum dan sesudah diberikan perlakuan. Sementara pada pengukuran *loneliness* semua subjek (10 orang) berada pada kolom *negative ranks*. Dengan kata lain, semua subjek mengalami penurunan skor *loneliness*, tidak ada satu pun yang mengalami penambahan ataupun mendapatkan skor yang tetap atau sama antara sebelum dan sesudah berikan perlakuan.

Efektivitas dari program *Mindful Podcast* dapat dilihat juga dari perbandingan hasil pengukuran sesuai dengan desain *time series*. Pengukuran pertama sebelum diberikan program (*pretest*) dilaksanakan pada tanggal 30 November 2021. Pengukuran berikutnya dilaksanakan tepat pada akhir pemberian program yaitu pada tanggal 05 Desember 2021. Sementara pengukuran terakhir dilaksanakan pada tanggal 24 Januari 2022. Berikut ini adalah perbandingan hasil antara *posttest 1* dan *posttest 2*:

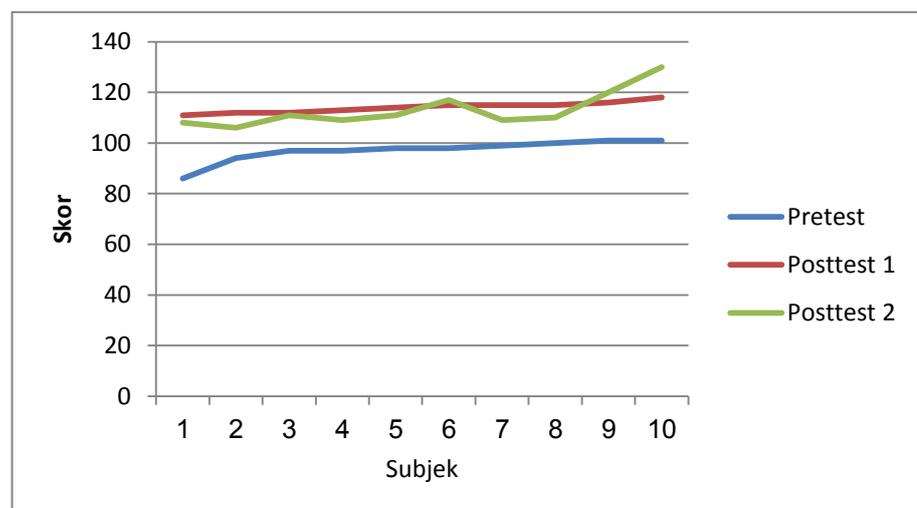
Tabel 4. 6 : Hasil *Posttest 1* dan *Posttest 2* Tingkat *Mindfulness* dan *Loneliness* Subjek Penelitian

No	Mindfulness				Loneliness			
	Posttest 1		Posttest 2		Posttest 1		Posttest 2	
1	111	Sedang	108	Sedang	46	Sedang	50	Sedang
2	112	Sedang	106	Sedang	46	Sedang	44	Sedang
3	112	Sedang	111	Sedang	45	Sedang	46	Sedang
4	113	Sedang	109	Sedang	45	Sedang	39	Rendah
5	114	Sedang	111	Sedang	44	Sedang	45	Sedang
6	115	Tinggi	117	Tinggi	43	Sedang	42	Sedang
7	115	Tinggi	109	Tinggi	40	Rendah	38	Rendah
8	115	Tinggi	110	Tinggi	38	Rendah	37	Rendah
9	116	Tinggi	120	Tinggi	33	Rendah	31	Rendah
10	118	Tinggi	130	Tinggi	29	Rendah	27	Rendah

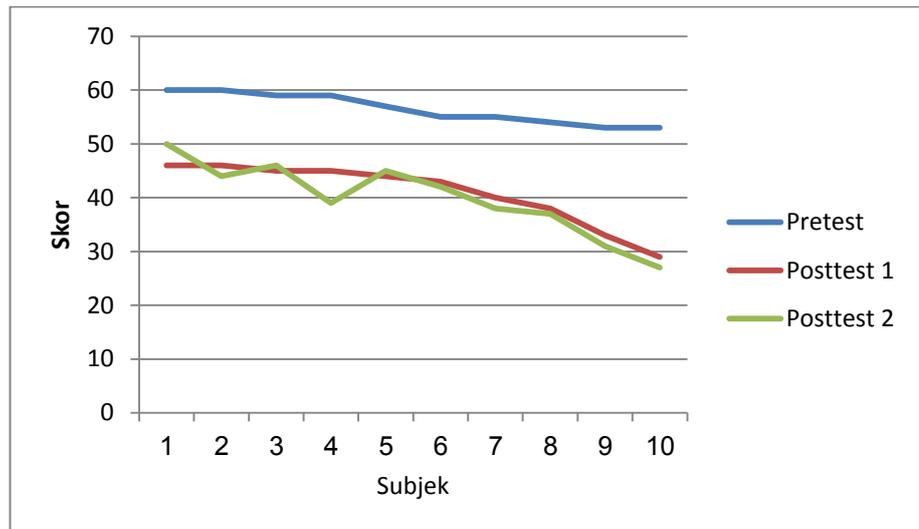
Berdasarkan tabel diatas dapat diketahui bahwa terjadi beberapa perubahan skor nilai selamajenjang pengukuran *posttest 1* dengan *posttest 2*. Pada variabel *mindfulness* semua subjek mengalami perubahan skor (tidak ada yang berada dalam skor yang sama) namun tidak sampai

berpengaruh pada perubahan tingkat *mindfulness*-nya. Jadi meskipun skor subjek berubah namun kategorisasi nya sama seperti pengukuran di *posttest* 1 yakni 5 orang dalam kategori sedang dan 5 orang lainnya dalam kategori tinggi. Perubahan skor subjek juga bervariasi ada yang bertambah dan juga berkurang dengan rincian 3 subjek yang skor nya bertambah dan 7 subjek yang skor nya berkurang. Pertambahan skor paling tinggi terjadi pada subjek nomor 10 dengan penambahan 12 skor poin. Sementara penurunan skor paling tinggi terjadi pada subjek nomor 2 dan 7 dengan penurunan 6 poin.

Pada variabel *loneliness* semua subjek mengalami perubahan skor (tidak ada yang berada dalam skor yang sama) namun berbeda dengan *mindfulness*, pada variabel *loneliness* terdapat perubahan tingkat kategorisasi pada 1 subjek. Sehingga pada *posttest* 2 tingkat *loneliness* para subjek berubah menjadi sebanyak 5 orang pada kategori rendah dan 5 orang pada kategori sedang. Perubahan skor subjek juga bervariasi ada yang bertambah dan juga berkurang dengan rincian 3 subjek yang skor nya bertambah dan 7 subjek yang skor nya berkurang. Pertambahan skor paling tinggi terjadi pada subjek nomor 1 dengan penambahan 4 skor poin. Sementara penurunan skor paling tinggi terjadi pada subjek nomor 4 dengan penurunan 6 poin.

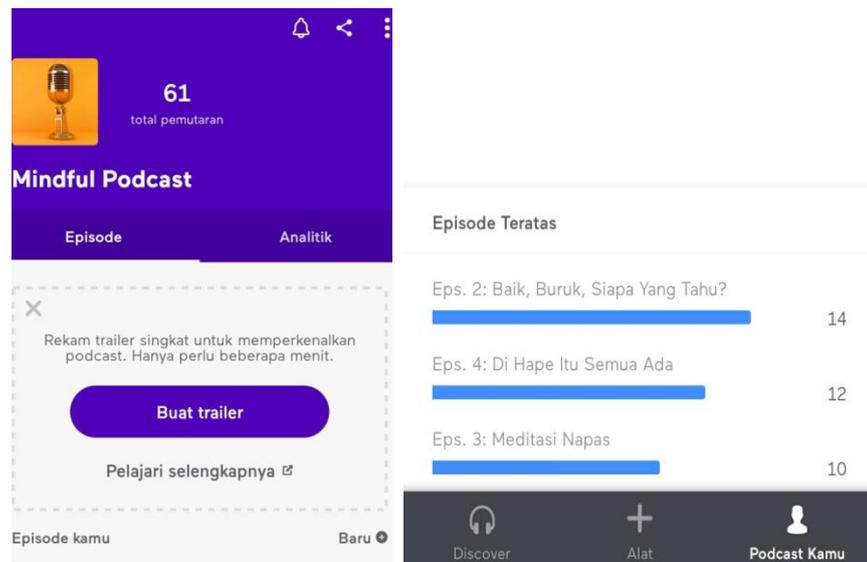


Gambar 4. 7 : Skema Hasil Pengukuran Tingkat *Mindfulness* Subjek Penelitian



Gambar 4. 8 : Skema Hasil Pengukuran Tingkat *Loneliness* Subjek Penelitian

Berdasarkan gambar diatas maka dapat diambil sebuah kesimpulan bahwa hasil pengukuran variabel *mindfulness* dan *loneliness* cenderung stabil dan konsisten. Meskipun terjadi perubahan skor namun secara umum tidak terjadi perbedaan yang signifikan antara perolehan skor saat pemberian *posttest 1* dan *posttest 2* dan juga tidak ada subjek yang mengalami penurunan tingkat kategori pada pengukuran yang sebelumnya. Salah satu penyebab keberhasilan ini adalah karena para subjek masih dapat mendengarkan program *Mindful Podcast* meskipun program itu sendiri sudah selesai. Hal ini juga merupakan salah satu keunggulan dalam penelitian ini sehingga dapat mendorong tingkat efektivitas dari program *Mindful Podcast*. Berikut ini adalah hasil analisis data dari akun *Spotify Minddul Podcast*:



Gambar 4. 9 : Analisis Data Dari Akun Spotify Mindful Podcast

Hasil analisis data dari akun *Mindful Podcast* dapat diketahui bahwa setelah program selesai diberikan para subjek masih beberapa kali mengakses konten podcast tersebut sebanyak 61 kali. Hal ini cenderung cukup banyak didengarkan sebab pada saat subjek menjalani program *Mindful Podcast* seluruh konten tersebut tidak diperdengarkan melalui platform *podcast* karena pertimbangan koneksi internet sehingga diberikan melalui fitur pemutar audio dari aplikasi *Zoom*. Jadi dari data ini artinya para subjek masih cukup sering mengakses konten dari *Mindful Podcast* bahkan setelah programnya sudah selesai. Dari analisis data tersebut juga dapat diketahui bahwa episode paling sering di putar yaitu episode 2 "Baik, Buruk, Siapa yang Tahu" dimana episode ini adalah konten *storytelling*. Sementara di urutan kedua dan ketiga episode paling sering diputar ialah episode 4 dengan judul "Di Hape itu Semua Ada" dan Episode 3 yaitu panduan dari meditasi napas.

Mindful Podcast telah berhasil membuktikan pengaruh yang signifikan terhadap penurunan *loneliness* dan peningkatan *mindfulness* pada mahasiswa yang mengalami *mobile phone addict*. Hal ini tidak terlepas dari beberapa faktor yang mendukung keberhasilan program pelatihan

Mindful Podcast. Pemberian perlakuan atau program pelatihan dirancang sedemikian rupa agar dapat mendorong hasil yang maksimal, beberapa faktor pendukung tersebut adalah sebagai berikut:

a. Pemilihan Subjek dan Target Penelitian.

Subjek dalam penelitian ini dipilih dengan mempertimbangkan beberapa ketentuan khusus. Teknik yang digunakan dalam pemilihan subjek ialah *purposive sampling*. *Purposive sampling* merupakan salah satu cara dalam penentuan sampel (sifatnya *non-random sampling*) dimana peneliti menentukan ciri-ciri khusus yang sesuai dengan tujuan penelitian sehingga diharapkan dapat menjawab permasalahan penelitian (Arikunto, 2006). Dalam hal ini ciri-ciri khusus yang dimaksud adalah sebagai berikut:

1. Mahasiswa yang berada dalam golongan usia 18-25 tahun.

Dasar penentuan golongan usia subjek penelitian terbagi menjadi dua hal. Pertama, golongan usia 18-25 berada pada rentang usia dimana remaja pada umumnya mengalami *loneliness*. Hal ini sesuai dengan hasil penelitian sebelumnya yang menemukan bahwa persentase jumlah remaja yang mengalami *loneliness* lebih besar yakni 70% dibandingkan pada orang dewasa sebesar 60% dan orang lanjut usia sebesar 39% (Goosby, 2013). Selain itu penelitian lainnya juga menyebutkan bahwa kelompok usia 18-34 tahun merasakan *loneliness* lebih banyak daripada kelompok usia 55 tahun keatas (Mental Health Foundation, 2010). Kedua, golongan usia 18-25 juga berada dalam rentang usia mayoritas konsumen atau pendengar konten *podcast*. Jumlah pendengar *podcast* terbanyak di Indonesia itu berusia antara 20-25 tahun yakni sebesar 42% (DailySocial, 2018).

Setting penelitian ini adalah lingkungan kampus UIN Maulana Malik Ibrahim Malang. Meskipun pelaksanaan penelitian dilakukan secara daring, namun para subjek yang dipilih berasal dari mahasiswa jurusan Psikologi UIN Maulana Malik Ibrahim Malang. Maka dari itu

ditetapkanlah ciri khusus subjek yaitu mahasiswa yang berada dalam rentang usia 18-25 tahun supaya mampu mendorong tercapainya tujuan penelitian.

2. Mengalami *mobile phone addict* dalam kategori sedang.

Penentuan subjek yang mengalami *mobile phone addict* dalam kategori sedang juga berdasarkan dua pertimbangan. Pertama, *mobile phone addict* dalam penelitian ini bukanlah dimaksudkan sebagai variabel penelitian. *Mobile phone addict* dipakai supaya menjelaskan alasan dari *loneliness* subjek sebab ada banyak sekali alasan seseorang mengalami *loneliness*. *Loneliness* terdiri dari beberapa jenis dan penyebab (Bruno, 2000). Sementara itu salah satu sebab kemunculan fenomena *mobile phone addict* adalah kesepian (Park, 2005). Kedua, pemilihan kategori sedang dalam skala *mobile phone addict*. Sebagaimana yang dijelaskan sebelumnya bahwa variabel dalam penelitian ini adalah *mindfulness* dan *loneliness*, sehingga *mobile phone addict* tidak menjadi variabel yang diukur atau dianalisa selain hanya untuk memperjelas sebab *loneliness*. Apabila penentuan kategori dipilih rendah atau tinggi dapat mempengaruhi tujuan penelitian. Maka dari itu *mobile phone addict* kategori sedang dipilih sebagai ciri khusus subjek penelitian sebab fenomena itu sendiri memang dekat dalam lingkungan mahasiswa.

3. Mengalami *loneliness* dalam kategori sedang.

Penentuan *loneliness* dalam kategori sedang berhubungan dan target penelitian. Target penelitian ini tergambar dari hipotesa yang diajukan yakni terdapat pengaruh yang signifikan dalam pemberian *Mindful Podcast* untuk menurunkan *loneliness* serta meningkatkan *mindfulness* para mahasiswa dengan *mobile phone addict*. *Mindful podcast* itu sendiri pada dasarnya ialah intervensi kognitif yang menggabungkan konsep-konsep *mindfulness* dalam sebuah konten berbentuk *podcast*.

Penggunaan intervensi atau terapi *mindfulness* pada dasarnya terbagi menjadi dua model (Fjorback, 2011). Model terapi *mindfulness* yaitu MBSR (*Mindfulness-Based Stress Reduction*) dan MBCT

(*Mindfulness-Based Cognitive Therapy*). Model terapi MBSR diperuntukkan bagi orang-orang yang mengalami gangguan fisik, psikosomatis, dan psikiatrik. Pelaksanaan terapi model ini membutuhkan setidaknya 8 minggu sebab di desain untuk merubah pola pikir dan perilaku serta mengurangi dampak fisik dan psikis para penderitanya. Sementara MBCT merupakan model terapi kognitif yang lebih bersifat preventif supaya mencegah seseorang mengalami gejala dalam tahapan yang lebih tinggi lagi.

Mindful podcast dirancang dengan model terapi MBCT (*Mindfulness Based-Cognitive Therapy*). Oleh karena itu, pelaksanaannya tidak membutuhkan waktu yang terlalu lama yaitu dengan 5 pertemuan atau 10 sesi. Target penelitian adalah memperbaiki distorsi kognitif para subjek yang mengalami *loneliness* bukan perubahan perilaku maupun mengurangi dampak fisik dan psikisnya. Hal tersebut juga menjadi pertimbangan dalam memilih subjek dengan *loneliness* pada kategori sedang, sebab apabila yang dijadikan subjek dengan kategori rendah atau bahkan tinggi, maka target dari penelitian tidak dapat tercapai dengan maksimal.

b. Konsep *Mindful Podcast* sebagai intervensi *Online Self-Help*

Mindful podcast disusun menggunakan konsep-konsep *mindfulness* yang dibagi menjadi dua jenis konten *podcast* yaitu *sharing experience* dan *storytelling*. Aspek-aspek *mindfulness* terdiri dari observasi, deskripsi, kesadaran bertindak, dan penerimaan tanpa menilai (Baer, 2004). Keseluruhan aspek tersebut dimasukkan kedalam sebuah cerita narasi yang dibawakan dengan teknik *storytelling*. Setiap episodnya subjek akan diperdengarkan sebuah cerita dimana di akhir cerita tersebut akan dijelaskan konsep *mindfulness* yang terkandung didalamnya. Selain itu subjek juga diberikan materi tentang dasar-dasar teknik meditasi yang dapat dipraktikkan sendiri dengan panduan *Mindful Podcast*. Sehingga para subjek dapat belajar konsep *mindfulness* dengan cara yang sedikit

berbeda, bukan belajar dari modul yang diberikan atau hanya sekedar mendengarkan penjelasan dari pemateri pelatihan.

Pemilihan konten *podcast* sebagai alternatif media intervensi kognitif juga tidak lepas dari karakteristik atau keunggulan dari *podcast* sebagai konten audio (Siahaan, 2015). Konten audio memiliki suatu hal yang tidak dapat disampaikan melalui konten audio-visual serta konten audio memiliki keunikan tersendiri bagi para penikmatnya. Beberapa karakteristik yang dimaksud adalah sebagai berikut:

1. *Podcast* itu personal

Interaksi antara *podcaster* dan narasumber serta para pendengarnya juga merupakan salah satu bagian komunikasi meski hanya representasi dari suara. Tema yang diangkat dalam konten *podcast* juga bersifat spesifik dan jarang dibahas dalam media konvensional. Maka dari itu korelasi antara *podcast* dan pendengarnya dapat memunculkan kesan personal. Program *Mindful Podcast* sendiri membahas tentang pengalaman pribadi dari para subjek sebagai narasumber. Jadi subjek dapat bercerita dan juga mendengarkan cerita pengalaman dari subjek yang lainnya sehingga memunculkan kesan "teman" sebab pengalaman yang sama antar subjek satu dengan yang lain.

2. *Podcast* itu sosial dan dapat menjadi layanan sosial

Podcast itu diperdengarkan kepada banyak orang. Proses interaksi tersebut dapat membentuk suatu ikatan sosial. Dalam program *Mindful Podcast* setiap sesinya juga diberikan refleksi dimana tempat para subjek saling mengutarakan perasaan dan juga menganggapi pernyataan dari sesama subjek.

3. *Podcast* menghadirkan "Theatre of Mind"

Podcast dapat membuat pendengar bermain dengan imajinasi. *Podcast* hanya menggunakan audio, sehingga pendengar dipengaruhi kemampuan visualisasinya untuk menggambarkan apa yang dimaksud oleh *podcaster*. Hal ini disebut dengan "*theater of mind*" yang berfungsi untuk mendorong imajinasi dan kreativitas seseorang. Hal ini sangat sesuai tentunya dengan

konten *sharing experience* dan *storytelling* dalam *Mindful Podcast*. Sehingga para subjek dapat merasakan sensasi "*theater of mind*" sesuai dengan kemampuan visualisasinya masing-masing.

4. *Podcast* itu *portable* dan *on-demand*

Podcast merupakan sebuah konten yang berbentuk audio. Bentuk file audio biasanya memiliki file berukuran kecil sehingga dapat diunduh tanpa butuh penyimpanan yang besar. Pengunduhan *podcast* dapat dilakukan dengan mudah hanya dengan smartphone yang terhubung dengan internet. Selain itu *podcast* merupakan sebuah konten yang berbentuk audio. Bentuk file audio biasanya memiliki file berukuran kecil sehingga dapat diunduh tanpa butuh penyimpanan yang besar. Pengunduhan *podcast* dapat dilakukan dengan mudah hanya dengan smartphone yang terhubung dengan internet. Maka dari itu diluar dari jadwal sesi program *Mindful Podcast*, subjek masih dapat mendengarkan setiap episodenya.

c. Fungsi kontrol selama pemberian perlakuan *Mindful Podcast*

Seluruh pelaksanaan program pelatihan *Mindful Podcast* dilakukan secara daring. Program *Mindful Podcast* sendiri dirancang supaya dapat mencapai hasil maksimal dari tujuan penelitian. Episode dengan konten *sharing experience* dibuat dengan durasi 30-40 menit, sementara konten *storytelling* dan latihan teknik meditasi dibuat dengan durasi 10 menit. Durasi tersebut adalah durasi ideal sebuah episode *podcast* pendengar Indonesia. Kemudian waktu pelaksanaan program juga disesuaikan dengan waktu mayoritas pendengar yaitu pada malam hari di bawah jam 21.00 serta melalui platform terbanyak didengarkan yakni Spotify (DailySocial, 2018). Selain itu peneliti juga ikut serta pada setiap pertemuan dan sesi program pelatihan sebagai pemandu serta memberikan refleksi dan beberapa penugasan untuk tetap menjaga motivasi dan komitmen dari para subjek penelitian.

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian mengenai efektivitas *Mindful Podcast* untuk menurunkan *loneliness* pada mahasiswa dengan *mobile phone addict* dapat ditarik kesimpulan sebagai berikut:

1. Tingkat *loneliness* sebelum diberikan *Mindful Podcast* dengan 10 subjek didapatkan bahwa seluruh subjek berada dalam kategori sedang dengan rentang skor 53-60.
2. Tingkat *loneliness* setelah diberikan *Mindful Podcast* menunjukkan bahwa terdapat penurunan skor *loneliness* pada seluruh subjek pada rentang 29-46 dengan rincian 6 orang dalam kategori sedang dan 4 orang lainnya dalam kategori rendah.
3. Tingkat *mindfulness* sebelum diberikan *Mindful Podcast* dengan 10 subjek didapatkan bahwa seluruh subjek berada dalam kategori sedang dengan rentang skor 86-101.
4. Tingkat *mindfulness* setelah diberikan *Mindful Podcast* menunjukkan bahwa terdapat peningkatan skor *mindfulness* pada seluruh subjek pada rentang 111-118 dengan rincian 5 orang dalam kategori sedang dan 5 orang lainnya dalam kategori tinggi.
5. *Mindful podcast* memiliki pengaruh yang signifikan dalam meningkatkan *mindfulness* pada mahasiswa dengan *mobile phone addict*. Hal ini dapat dibuktikan dari pertama, hasil analisis *Wilcoxon Signed Rank Test* diketahui bahwa nilai Z sebesar $-2,0820^b$ dengan nilai signifikansi 0,005. Kedua, hasil pengukuran dengan *times series design* menunjukkan hasil yang berubah namun tidak sampai terjadi

penurunan tingkat *mindfulness* ataupun kenaikan tingkat *loneliness* sehingga skor para subjek cenderung stabil dan konsisten.

B. Saran

Berdasarkan penelitian yang telah dilakukan, terdapat sarang yang dapat peneliti diberikan kepada beberapa pihak yaitu:

1. Bagi subjek penelitian

- a. Diharapkan agar subjek mampu mempraktikkan konsep dan nilai *mindfulness* dalam kehidupan sehari-hari serta melatih kemampuan meditasinya.
- b. Diharapkan agar subjek mampu mengolah pikiran dalam menentukan respon dan tindakan berdasarkan kesadaran penuh.

2. Bagi peneliti selanjutnya

- a. Diharapkan agar peneliti selanjutnya dapat menggunakan desain eksperimen yang lain sebab penelitian ini hanya menggunakan *one group pretest-posttest*.
- b. Diharapkan agar peneliti selanjutnya dapat mengukur perubahan perilaku sebab penelitian ini hanya berfokus pada aspek kognitif saja.
- c. Diharapkan agar peneliti selanjutnya dapat menggunakan pendekatan dari teori yang berbeda sehingga menambah variasi penelitian sejenis.

DAFTAR PUSTAKA

- Baer, R. A., Smith G. T., & Allen, K. B. (2004). Assessment of Mindfulness by Self-Report: The Kentucky Inventory of Mindfulness Skills. *Journal of Assessment*. 11, 191-206.
- Baron, R. A., & Byrne, D. (2005). *Psikologi Sosial* (Edisi Kesepuluh). Jakarta: Erlangga.
- Berry, Richard. (2006). Will the iPod Kill the Radio Star? Profiling Podcasting as Radio. *The International Journal of Research into New Media Technologie*. 12(2), 143-162.
- Bishop, S. R. (2002). What do We Really Know about Mindfulness-Based Stress Reduction. *Psychosomatic Medicine*. 64, 33-40.
- Bonini, T. (2015). The "Second Age" of Podcasting: Reframing Podcasting as a New Digital Mass Medium. *Quaderns Del CAC 41*. 18, 21-30.
- Creswell, J. D. dkk.(2012). Mindfulness-Base Stress Reduction Training Reduces Loneliness and Pro-Inflammatory Gene Expression in Older Adults: A Small Randomized Controlled Trial. *Journal of Brain Behav Immun*. 26(7), 1095-1101.
- Daeng, I. T. M., Mewengkang, N., & Klalesaran, E. (2017). Penggunaan Smartphone dalam Menunjang Aktivitas Perkuliahan Mahasiswa. *E-Journal Acta Diurna*, VI(1), 1-15.
- David, Kolb. (1984). *Experiential Learning*. New jersey: Prentice Hall Inc.
- Departemen Pendidikan Nasional. (2008). *Kamus Besar Bahasa Indonesia*. Jakarta: Pusat Bahasa.
- Diggins, Gary. (2011). The Mindful Ear. Diakses pada 28 Oktober 2020 melalui https://www.garydiggins.com/pdf/Listening_Mindfully.pdf.
- Duarte, Fernando. (2019). Berapa Banyak Waktu yang Dhabiskan Rakyat Indonesia di Media Sosial?. Diakses pada 28 Oktober melalui <https://www.bbcindonesia.com>.
- Eka, Randi. (27 Agustus 2018). *Laporan DailySocial:Penggunaan Layanan Podcast 2018*. Diakses pada 22 Oktober melalui <https://dailysocial.id/post/laporan-dailysocial-penggunaan-layanan-podcast-2018>.
- Faradinna, Nadia. (2020). *Peran Podcast dalam Membangun Knowledge Society (Studi Kasus pada Perilaku Penggunaan Podcast Melalui Aplikasi Spotify)* (Skripsi). Program Studi Komunikasi Fakultas Komunikasi dan Diplomasi. Universitas Pertamina.
- Glicken, M. D. (2009). *Evidence-Based Counseling and Psychotherapy for an Aging Population*. UK: Elsevier.
- Germer, C. K., Siegel R. D., & Fulton, P. R. (2005). *Mindfulness and Psychotherapy*. New York: The Guilford Press.
- Goosby, B., Bellatore, A., Walsemann, K., & Cheadle, J. (2013). Adolescent Loneliness and Health in Early Adulthood. *Sociological Inquiry*. 83(4), 505-536.
- Hermawati, Retno. (28 Mei 2020). Spotify Bikin Podcast Eksklusif di Indonesia. Diakses pada 10 Desember 2020 melalui <https://mediaindonesia.com>.

- Hidayati, Diana Savitri. (2015). *Self Compassion dan Loneliness*. *Jurnal Ilmiah Psikologi Terapan*. 3(1), 154-164.
- Infiatech. (2016). Survei Mengenai Pengguna Smartphone. Diakses pada 28 Oktober 2020 melalui <http://infiatech.com>.
- Kaonang, Glenn. (7 Februari 2019). Spotify Berinvestasi di Industri Podcast Demi Mewujudkan Visinya Menjadi Platform Audio Terbesar. Diakses pada 28 Oktober 2020 melalui <https://dailysocial.id/post/spotify-berinvestasi-di-industri-podcast>.
- Leung, I., & Wei, R. (2007). Who are the Cell Phone Have Nots? Influences and Consequences. *New Media and Society*. 1(2), 209-226.
- Mardiana, Shinta Trisna. (2018). *Pengaruh Storytelling Melalui Audiovisual Film Kartun untuk Meningkatkan Daya Ingat pada Murid Sekolah Dasar*. (Skripsi). Fakultas Psikologi Universitas Muhammadiyah Malang.
- Margalit, M. (1994). *Loneliness among Children with Special Needs: Theory, Research, Coping, and Intervention*. New York: Springer Inc.
- Masi, C. M., Chen, H. Y., Hawkey, L. C., & Cacioppo, J. T. (2011). A Meta-Analysis of Intervention to Reduce Loneliness. *Journal of Personality and Social Psychology Review*. 15, 219-266.
- Mental Health Foundation. 2010. *The Mental Health Foundation Survey: The Lonely Society*. Inggris.
- Misyaroh, D. A. (2016). *Hubungan antara Loneliness dengan Mobile Phone Addict pada Mahasiswa Universitas Negeri di Kota Malang*. (Skripsi). Fakultas Psikologi Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang.
- Mrazek, M. D., Franklin, M. S., Philip, D., Baird, B. & Schooler, J. W. (2013). Mindfulness Training Improve Working Memory Capacity and GRE Performance while Reducing Mind Wandering. *Psychological Science*. 24(5), 776-801.
- Musicoomph. (2 Oktober 2020). Podcast Statistic (2020). Diakses pada 22 Oktober 2020 melalui <https://musicoomph.com/podcast-statistics/>.
- Norhayati & Jayanti, Sherly. (2020). Pemanfaatan Teknologi untuk Mendukung Kegiatan Belajar Secara Mandiri (Studi Kasus Penggunaan Podcast oleh Mahasiswa di Kota Palangkaraya). 6(1), 29-36.
- Oktavia, Nila Audini. (2018). *Efektivitas Pelatihan Mindfulness dalam Menurunkan Kesepian Remaja di Panti Asuhan*. (Skripsi). Program Studi Psikologi Fakultas Psikologi dan Kesehatan. Universitas Islam Negeri Sunan Ampel Surabaya.
- O'Donohue, W. & Graybar, S. R. (2009). *Handbook of Contemporary Psychotherapy*. USA: Sage, Inc.
- Park, W. K. (2005). *Mobile Phone Addiction, Mobile Communication: Re-negotiation of the Social Sphere*. London: Springer.
- Peplau, L. A., & Perlman, D. (1982). *Loneliness: A Source Book of Current Theory, Research and Therapy*. New York: John Wiley & Sons.
- Pertiwi, Wahyunanda Kusuma. (11 November 2020). Spotify Akuisisi Perusahaan Podcast untuk Genjot Pendapatan Iklan. Diakses pada 10 Desember 2020 melalui <https://tekno.kompas.com>.

- PEW Research Center. (9 Juli 2019). *Audio and Podcasting Fact Sheet*. Diakses pada 22 Oktober 2020 melalui <https://www.journalism.org/fact-sheet/audio-and-podcasting/>.
- Pramitha, Raissa. (2018). *Hubungan Kesejahteraan Psikologi dengan Kesepian pada Mahasiswa yang Merantau di Yogyakarta*. (Skripsi). Program Studi Psikologi Fakultas Psikologi dan Ilmu Budaya. Universitas Islam Indonesia Yogyakarta.
- Rahmawati, R. P. (2010). Pengatasan Kesepian apada Warakawuri di Usia Lanjut. *Jurnal Psikologi*, 3(2), 160-171.
- Rane. (2019). Survey Podcast Indonesia 2019. Diakses melalui <https://www.suarane.org>.
- Ristiana, Trisna. (2020). *Hubungan antara Self-Compassion dengan Kesepian pada Mahasiswa Perantau*. (Skripsi). Program Studi Psikologi Fakultas Psikologi. Universitas Mercubuana Yogyakarta.
- Rizkinazwara, Leski. (2019). Penggunaan Internet di Indonesia. Diakses pada 22 Oktober 2020 melalui <https://aptika.kominfo.go.id>.
- Rosentreich, E. & Margalit, M. (2015). Loneliness, Mindfulness, and Academic Achievements: A Moderation Effect among First Years Collage Students. *The Open Psychological Journal*. 8, 138-145.
- Schultz, J. M., & Videbeck, S. L. (2009). *Lippincotts Manual of Psychiatric Nursing Care Plans*. Philadeldphia.
- Siahaan, Rony A. (2015). *Jurnalistik Suara*. Tangerang: PT. Matana Publishing Utama.
- Stehr, Nico. (2001). *A World Made of Knowledge*. London: Sage Publication.
- Sugiyono. (2009). *Statistics Non-Parametrics*. Bandung: CV. Alfabeta.
- Snyder, C. R. & Loperz, S. J. (2002). *Handbook of Positive Psychology*. Newyork: Oxford University Press.
- Umniyah & Afyatin, T. (2009). Pengaruh Pelatihan Pemusatan Perhatian (Mindfulness) terhadap Peningkatan Empati Perawat. *Jurnal Intervensi Psikologi*. 1(1), 17-40.
- Wahyudi, A. P., Chung, N., Salim, V. A., & Rahmah, D. D. (2020). Mindcast: Mindfulness Podcast Meningkatkan Mindfulness pada *Burn Out Millenial Generation*. *Borneo Student Research*. 1(3), 1403-1408.
- Widianingtyas, Hesti. (28 Mei 2020). Spotify: Pendengar Podcast di Indonesia Terbanyak se-Asia Tenggara. Diakses pada tanggal 10 Desember 2020 melalui <https://kumparan.com>.
- Yusuf, N. P. (2016). Hubungan Harga Diri dan Kesepian dengan Depresi pada Remaja. *Seminar ASEAN 2nd Psychology & Humanity, Psychologi Forum UMM*, 386-393.
- Yuwanto, Listyo. (2010). *Mobile Phone Addict*. Surabaya: Putra Media Nusantara.

LAMPIRAN

Lampiran 1

Skala *Mobile Phone Addict Index* (MPAI) oleh Louis Leung (2007).

No.	Pernyataan	SS	S	TS	STS
1	Saya mengetahui bahwa saya terlalu banyak menghabiskan waktu menggunakan <i>handphone</i> .				
2	Orang disekitar saya mengeluh terkait penggunaan <i>handphone</i> saya.				
3	Saya berusaha untuk tidak terlihat selalu menggunakan <i>handphone</i> .				
4	Saya tidak menggunakan <i>handphone</i> lebih dari 4 jam sehari.				
5	Ketika saya bersama orang lain saya tidak mampu menahan keinginan untuk menggunakan <i>handphone</i> saya.				
6	Saya berusaha untuk menghabiskan sedikit waktu dengan <i>handphone</i> saya.				
7	Waktu tidur saya tidak terganggu dengan penggunaan <i>handphone</i> saya.				
8	Saya sulit membiarkan <i>handphone</i> saya mati.				
9	Saya merasa cemas jika saya tidak mengecek <i>handphone</i> saya.				
10	Jika <i>handphone</i> saya hilang, saya merasakan gelisah dan terus memikirkannya.				
11	Jika saya tidak membawa <i>handphone</i> , saya merasa ada yang hilang dari saya.				
12	Saya menggunakan <i>handphone</i> ketika sedang kumpul bersama teman-teman.				
13	Saya menggunakan <i>handphone</i> saya ketika merasa kesepian.				
14	Saya menggunakan <i>handphone</i> untuk membuat diri saya merasa lebih baik saat sedih.				
15	Saya menggunakan <i>handphone</i> saya saat harus melakukan hal lain.				
16	Ada saat-saat ketika saya lebih suka menggunakan <i>handphone</i> saya daripada menyelesaikan tugas yang lebih mendesak.				
17	Produktivitas saya menurun karena terlalu sering menggunakan <i>handphone</i> .				
18	Beberapa kali saya melupakan pekerjaan saya karena terlalu asyik menggunakan <i>handphone</i> .				

Lampiran 2

Skala *University of California Los Angeles (UCLA) Loneliness Scale* oleh Russel D. Peplau & Ferduson M. L. (2009)

No.	Pernyataan	SS	S	TS	STS
1	Saya suka melakukan banyak hal sendirian.				
2	Saya tidak punya siapa-siapa untuk diajak bicara.				
3	Saya kurang suka kesepian.				
4	Saya kurang memiliki sahabat.				
5	Saya merasa tidak ada seorang pun yang benar-benar memahami saya.				
6	Saya selalu menunggu seseorang menelepon atau sms saya.				
7	Saya sulit menemukan seseorang yang bisa saya ajak curhat.				
8	Saya sulit dekat dengan seseorang.				
9	Saya sulit menceritakan minat dan ide-ide saya kepada teman saya.				
10	Saya merasa ditinggalkan.				
11	Saya merasa benar-benar sendirian.				
12	Saya kesulitan berinteraksi dengan orang-orang disekitar saya.				
13	Hubungan sosial saya kurang baik.				
14	Saya membutuhkan interaksi dalam kelompok.				
15	Tidak ada yang tahu saya dengan baik.				
16	Saya merasa terisolasi dari oranglain di sekitar saya.				
17	Saya kurang suka di kucilkan.				
18	Saya kesusahan mencari teman.				

19	Saya dikucilkan oleh orang disekitar saya.				
20	Banyak orang di sekitar saya tetapi mereka tidak bersama saya.				

Lampiran 3

Skala *Five Facet Mindfulness Questionnaire (FFMQ)* Oleh R. A. Baer, G. T. Smith, J. Hopkins, J. Krietemeyer, dan L. Toney (2004)

No.	Pernyataan	SS	S	TS	STS
1	Saya memperhatikan bagaimana tubuh saya bergerak ketika berjalan.				
2	Saya mampu menemukan kata-kata yang tepat untuk menggambarkan perasaan saya.				
3	Saya mengkritik diri sendiri karena emosi yang dirasakan kurang pantas dan tidak masuk akal.				
4	Saya mengenali perasaan dan emosi yang saya rasakan tanpa harus menanggapi.				
5	Pikiran saya kemana-mana dan mudah terganggu.				
6	Saya menyadari air yang mengalir di tubuh saya ketika mandi.				
7	Saya mudah mengungkapkan pendapat, keyakinan, dan harapan dengan kata-kata.				
8	Saya kurang memperhatikan apa yang saya kerjakan, karena saya melamun, gelisah, atau pikiran terganggu.				
9	Saya mengetahui dan memperhatikan apa yang saya rasakan tanpa terjebak dalam perasaan itu sendiri.				
10	Saya mengingatkan diri saya sendiri untuk tidak merasakan hal-hal yang seharusnya tidak perlu saya rasakan.				
11	Saya sadar apa yang saya makan dan minum dapat mempengaruhi pikiran saya.				
12	Saya sulit menemukan kata-kata yang dapat mewakili apa yang saya rasakan.				
13	Saya mudah terganggu oleh berbagai hal.				

14	Saya tidak seharusnya berpikir yang kurang baik dan kurang pantas pada orang lain.				
15	Saya memperhatikan sensasi angin yang berhembus di rambut atau sensasi sinar matahari yang menerpa wajah.				
16	Saya sulit memikirkan kata-kata yang tepat untuk mengungkapkan perasaan saya terhadap berbagai hal.				
17	Saya menilai apakah pemikiran saya baik atau buruk.				
18	Saya sulit fokus pada apa yang sedang terjadi saat ini.				
19	Ketika saya mulai berpikiran buruk pada sesuatu, saya memutuskan untuk berhenti memikirkannya sebelum terbawa perasaan lebih jauh.				
20	Saya memperhatikan suara detak jam, kicauan burung, atau suara mobil yang melintas.				
21	Dalam situasi sulit, saya dapat berpikir sebelum bertindak.				
22	Saya sulit menjelaskan apa yang saya rasakan di tubuh saya menggunakan kata-kata.				
23	Saya melakukan sesuatu secara otomatis, tanpa sadar dengan apa yang saya lakukan.				
24	Saya merasa tenang setelah berpikir hal-hal buruk.				
25	Saya mengingatkan diri saya sendiri untuk tidak memikirkan hal-hal yang seharusnya tidak perlu saya lakukan.				
26	Saya memperhatikan bau atau aroma berbagai hal disekitar saya.				
27	Ketika saya merasa sangat sedih, saya dapat mengungkapkannya dengan kata-kata.				
28	Saya segera melakukan sesuatu tanpa saya perhatikan.				
29	Saya hanya diam ketika saya mulai berpikir buruk tentang sesuatu.				

30	Saya tidak seharusnya merasakan perasaan yang kurang baik dan kurang pantas pada sesuatu atau orang lain.				
31	Saya memperhatikan elemen visual pada lukisan atau alam seperti warna, bentuk, tekstur, pencahayaan, atau bayangan.				
32	Saya memiliki kecenderungan untuk menceritakan pengalaman melalui kata-kata.				
33	Jika saya mulai berpikir buruk, saya segera melupakannya.				
34	Saya beraktivitas tanpa menyadari apa yang dilakukan.				
35	Ketika saya berpikir buruk, saya menilai diri saya baik atau buruk tergantung dari apa yang dipikirkan saat ini.				
36	Saya memperhatikan bagaimana perasaan saya mempengaruhi pikiran dan perilaku saya.				
37	Saya mampu menjelaskan apa yang saya rasakan saat ini secara rinci.				
38	Saya melakukan berbagai hal tanpa memperhatikannya.				
39	Saya menentang diri sendiri ketika memikirkan ide yang tidak masuk akal.				

Lampiran 4

Modul Program *Mindful Podcast*

MODUL PRGORAM MINDFUL PODCAST

LATAR BELAKANG

Penelitian ini berfokus pada pemanfaatan media *podcast* untuk menurunkan *loneliness* yang disebabkan oleh *mobile phone addict*. *Mobile phone addict* merupakan sebuah kondisi dimana seseorang terlalu bergantung pada telepon genggam sehingga menimbulkan efek negatif (Park, 2005). Cara manusia berkomunikasi sekarang ini cenderung lebih mudah dan praktis dengan adanya bantuan internet seperti sosial media yang dapat diakses melalui telepon genggam, akan tetapi muncul sebuah fenomena berkurangnya kualitas dan intensitas hubungan antar individu sehingga orang-orang cenderung lebih aktif di dunia maya (Infiatech, 2016). Salah satu penyebab hal tersebut ialah *loneliness* (Oktavia, 2018). *Podcast* dipilih untuk menurunkan *loneliness* sebagai media yang baru dan populer sehingga diharapkan menjadi salah satu solusi yang praktis sebab dapat dilakukan hanya dengan bantuan telepon genggam.

Kesepian (*loneliness*) merupakan reaksi individu secara kognitif dan emosional pada suatu kondisi disaat individu tidak memiliki hubungan sosial yang baik atau tidak sesuai harapan (Baron, 2005). Faktor yang mempengaruhi *loneliness* ialah kognitif, komunikasi, dan dukungan sosial (Oktavia, 2018). Orang yang merasakan *loneliness* cenderung memiliki pemikiran sosial yang maladaptif.

Salah satu penanganan *loneliness* yang efektif ialah dengan intervensi kognitif. Intervensi kognitif mampu membantu individu untuk memperbaiki kesalahan berpikir atau distorsi kognitif serta mempengaruhi perubahan perilaku. Salah satu metode psikologi untuk menurunkan *loneliness* ialah melalui terapi *mindfulness* (Rosentreich, 2015). Jenis intervensi kognitif yang dapat dipakai dalam menangani kesepian ialah *mindfulness*. *Mindfulness* dapat mengurangi *loneliness* yang dirasakan seseorang (Creswell, 2012).

Berdasarkan uraian fenomena diatas, peneliti tertarik untuk membuat percobaan memanfaatkan media *podcast* yang digabungkan dengan persepektif *mindfulness* untuk menurunkan *loneliness*. Penelitian ini menggunakan konsep *mindfulness* karena *loneliness* memiliki hubungan dengan distorsi kognitif, sehingga intervensi yang cocok ialah intervensi kognitif yang salah satunya ialah *mindfulness*. Peneliti juga memilih *podcast* sebagai media intervensi karena *podcast* merupakan media digital terbaru dan populer saat ini, selain itu keistimewaan konten audio yang dapat menghadirkan "theater of mind" seolah pendengar punya "teman" satu pengalaman, dimana hal tersebut berhubungan dengan penyebab dari kesepian yaitu hubungan sosial yang tidak sesuai harapan.

TUJUAN DAN SASARAN PROGRAM

Tujuan program pelatihan ini adalah meningkatkan *mindfulness* pada partisipan yang mengalami *loneliness* akibat dari *mobile phone addict*. Kesepian (*loneliness*) merupakan alasan utama seseorang mengalami *mobile phone addict*, sementara untuk mengatasi *loneliness* dapat menggunakan terapi *mindfulness* (Oktavia, 2018). Adapun sasaran dari program pelatihan ini adalah mahasiswa yang mengalami *mobile phone addict* dan *loneliness* yang berada pada tingkat kategori sedang.

PEMANDU PELATIHAN

Seluruh bahan materi yang digunakan pada program pelatihan ini dimodifikasi menjadi sebuah konten audio kedalam sebuah serial *podcast* yang terdiri dari 10 episode. Setiap episodenya dibawakan oleh peneliti dan seorang fasilitator. Peneliti bertugas untuk memandu jalannya program pelatihan, sementara fasilitator bertugas membawakan konten audio pada *podcast*. Fasilitator yang dipilih sebagai pemandu berdasarkan latar belakang bidang penyiaran. Fasilitator juga diberikan materi pelatihan *mindfulness* terlebih dahulu sehingga mampu membawakan materi dengan baik.

JUMLAH PESERTA

Jumlah peserta yang akan mengikuti program pelatihan ini sebanyak 10 orang.

WAKTU PELAKSANAAN

Pelaksanaan program pelatihan ini akan berlangsung selama 5 hari. Setiap pertemuan terdiri dari 2 sesi serta memakan waktu sekitar 60-90 menit.

Rincian Kegiatan *Mindful Podcast*

Pertemuan	Sesi	Aktivitas	Target	Waktu
1	I	Pembukaan pertemuan dan perkenalan program	Mengenal sesama partisipan dan fasilitator serta memahami program yang akan diberikan.	5 menit
		<i>Pre-test</i>	Peneliti mendapatkan data awal mengenai tingkatan <i>mindfulness</i> dan <i>loneliness</i> para partisipan.	10 menit
	II	Mendengarkan <i>podcast</i> episode 1 (<i>sharing experience part 1</i>)	Partisipan saling berbagi pengalaman seputar topik <i>mobile phone addict</i> dan <i>loneliness</i> . Mereduksi kesalahan berpikir atau distorsi kognitif yang dialami partisipan tentang hubungan sosial yang mengakibatkan <i>loneliness</i> .	30 menit
		Refleksi	Partisipan belajar menilai dan mengamati pengalamannya masing-masing. Partisipan mampu menerima pengalamannya serta tidak bereaksi atau memberikan respon yang berlebihan atas suatu kejadian.	5 menit
		Mendengarkan <i>podcast</i> episode 2 (<i>storytelling of "Baik, Buruk, Siapa Yang Tahu?"</i>)	Partisipan mulai memahami konsep dasar <i>mindfulness</i> tentang penerimaan dengan sadar. Meningkatkan kemampuan penilaian dan penerimaan partisipan atas suatu hal atau kejadian.	20 menit
		Meditasi napas	Partisipan berlatih meditasi napas agar menstimulus dirinya hadir pada saat	10 menit

			sekarang secara utuh.	
2	III	Mendengarkan <i>podcast</i> episode 3 (<i>sharing experience part 2</i>) Meditasi napas	Partisipan saling berbagi pengalaman seputar topik <i>mobile phone addict</i> dan <i>loneliness</i> . Partisipan mampu menerima pengalamannya serta tidak bereaksi atau memberikan respon yang berlebihan atas suatu kejadian. Partisipan berlatih meditasi napas agar menstimulus dirinya hadir pada saat sekarang secara utuh.	30 menit 10 menit
	IV	Mendengarkan <i>podcast</i> episode 4 (<i>storytelling of "Tiga Pertanyaan"</i>) Meditasi deteksi dan sensasi tubuh Refleksi	Partisipan dapat menilai dan menemukan nilai-nilai <i>mindfulness</i> yang terkandung dalam cerita "Tiga Pertanyaan". Meningkatkan kemampuan partisipan dalam memaknai waktu yang sekarang serta tidak berlebihan menyikapi suatu kejadian yang buruk. Partisipan dapat mendeteksi dan mengobservasi jenis-jenis sensasi pada dirinya. Partisipan dapat mengamati perasaan atau sensasi pada tubuh. Meningkatkan kesadaran dan kepekaan partisipan tentang sentuhan dan emosi supaya siap menghadapi berbagai situasi.	20 menit 10 menit 5 menit
3	V	Mendengarkan <i>podcast</i> episode 5 (<i>storytelling of "You Must Believe"</i>) Meditasi deteksi dan sensasi tubuh	Partisipan dapat menilai dan menemukan nilai-nilai <i>mindfulness</i> yang terkandung dalam cerita "You Must Believe". Partisipan dapat mengembangkan rasa percaya dan melepaskan ketakutan, kekhawatiran, dan menganggap benar pendapat diri sendiri. Partisipan dapat mendeteksi dan mengobservasi jenis-jenis sensasi pada dirinya. Partisipan dapat mengamati perasaan atau sensasi pada tubuh.	20 menit 10 menit
	VI	Mendengarkan <i>podcast</i> episode 6 (<i>storytelling of</i>	Partisipan dapat meningkatkan perasaan puas dan cukup pada hidup. Partisipan mampu membedakan antara	20 menit

		"Seorang Nelayan dan Pengusaha") Meditasi melepas keinginan Refleksi	malas dengan merasa cukup serta bekerja keras dengan tidak pernah merasa puas. Partisipan dapat mengidentifikasi keinginan yang dimiliki berdasarkan perasaan masa lalu maupun masa depan. Partisipan dapat menyadari sepenuhnya keinginannya masing-masing tanpa mengingat kekecewaan di masa lalu dan ambisi berlebihan di masa depan.	10 menit 5 menit
4	VII	Mendengarkan <i>podcast</i> episode 7 (<i>storytelling of "Dua Batu Jelek"</i>) Meditasi melepas keinginan	Meningkatkan keterampilan berfokus pada hal positif kepada partisipan. Partisipan dapat mengidentifikasi keinginan yang dimiliki berdasarkan perasaan masa lalu maupun masa depan.	20 menit 10 menit
	VIII	Mendengarkan <i>podcast</i> episode 8 (<i>storytelling of "Memegang Gelas"</i>) Meditasi SOBER (<i>Stop-Observe-Breath-Expand-Respond</i>) Refleksi	Partisipan dapat menyadari bahwa sesuatu yang ringan dapat berubah menjadi berat apabila dibawa terus menerus. Meningkatkan kesadaran partisipan tentang pikiran dan fisik tubuh perlu beristirahat. Melatih partisipan untuk bersikap tenang, tidak panik atau <i>over-reactive</i> . Meningkatkan kesadaran partisipan untuk menghargai tubuh sesuai dengan fungsi dan kapasitasnya.	20 menit 10 menit 5 menit
5	IX	Mendengarkan <i>podcast</i> episode 9 (<i>storytelling of "Kebahagiaan Yang Hakiki"</i>) Meditasi SOBER Refleksi	Partisipan dapat meningkatkan rasa syukur dan mencintai hidupnya serta menyadari kebahagiaan itu dekat dari dirinya. Melatih partisipan untuk bersikap tenang, tidak panik atau <i>over-reactive</i> . Partisipan mengungkapkan bagaimana perubahan yang dirasakan selama mengikuti program pelatihan. Menambah pengetahuan dan kesadaran tentang penerapan <i>mindfulness</i> dalam	20 menit 10 menit 5 menit

			kehidupan sehari-hari.	
	X	Mendengarkan <i>podcast</i> episode 10 (<i>Mindfulness</i> dalam kehidupan sehari-hari")	Partisipan mampu melaksanakan tugas dan beraktivitas sehari-hari dengan <i>mindful</i> .	20 menit
		Meditasi cinta dan kasih	Partisipan memiliki kesadaran bahwa setiap kebaikan selayaknya bumerang yang akan kembali kepada pemiliknya.	10 menit
		<i>Post-test</i>	Peneliti mendapatkan data akhir mengenai tingkatan <i>mindfulness</i> dan <i>loneliness</i> para partisipan.	10 menit
		Penutupan	-	5 menit

Pertemuan 1: Pengenalan *Mindfulness* dan Meditasi Napas (Sesi 1 dan 2)

1. Tujuan :
 - a. Partisipan mengetahui program pelatihan *mindfulness* yang diberikan.
 - b. Memberikan penjelasan supaya memunculkan keinginan dan komitmen partisipan untuk mengikuti program pelatihan sampai dengan selesai.
 - c. Partisipan berbagai pengalaman seputar *mobile phone addict* dan *loneliness*.
 - d. Mengenalkan konsep dasar *mindfulness* dan meditasi napas kepada partisipan.
2. Waktu : 80 menit
3. Alat pendukung :
 - a. *Smartphone*
 - b. *Headset*
4. Metode : -
5. Prosedur :
 - a. Peneliti membuka pertemuan dan mengenalkan program. Contoh :
"Assalamu'alaikum Wr. Wb. Selamat malam teman-teman semuanya.

Terima kasih banyak atas kesedian dan partisipasinya dalam program pelatihan ini. Semoga program pelatihan ini mampu memberikan ilmu pengetahuan baru dan manfaat yang positif bagi kehidupan teman-teman semua. Pada pertemuan ini kita akan bersama-sama belajar mengenal konsep mindfulness. Apa itu mindfulness, bagaimana manfaat nya, serta mengapa mindfulness perlu kita terapkan dalam kehidupan sehari-hari. Pelatihan ini akan membutuhkan fokus dan konsentrasi yang baik, demi mencapai tujuan tersebut maka saya minta kerjasama dari teman-teman semua agar program pelatihan ini berjalan sesuai dengan hasil kesepakatan kita bersama sehingga saya minta teman-teman untuk selalu mengerjakan instruksi dan mengikuti semua sesi program pelatihan".

- b. Peneliti memberikan *pre-test*. Contoh : "*Silahkan teman-teman mengisi formulir online yang sudah dibagikan terlebih dahulu. Pada setiap angket tersebut terdiri dari beberapa pernyataan. Instruksi nya adalah silahkan teman-teman sesuaikan setiap pernyataan dengan keadaan yang sebenarnya sesuai dengan opsi yang diberikan.*"
- c. Peneliti memandu partisipan untuk mendengarkan podcast episode 1. Contoh : "*Baiklah teman-teman kita akan mulai program pelatihan ini dengan mendengarkan podcast episode pertama.*"

	<i>Podcaster</i>	Subjek
Opening	Assalamu'alaikum Wr. Wb. Selamat datang di <i>Mindful Podcast</i> sebuah konten yang dibuat sebagai bahan intervensi kognitif memanfaatkan media <i>podcast</i> . Kita akan saling berdiskusi dan berbagi pengalaman mengenai fenomena kesepian yang disebabkan oleh kecanduan telepon genggam. Saat ini saya sedang bersama dengan rekan-rekan saya...	
Content	(Memberikan penjelasan singkat mengenai fakta dan isu tentang <i>mobile phone addict</i> : 1. Dunia maya > Dunia nyata.	

	<p>2. Panggilan hantu.</p> <p>3. Fakta penggunaan telepon genggam yang berlebihan.</p> <p>Kemudian berdiskusi mengenai tanggapan dari para partisipan atau narasumber).</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Bagaimana pengalaman kamu sendiri, apa keuntungan dan kerugian serta perbedaan saat beraktivitas dengan <i>handphone</i> dan tanpa <i>handphone</i>? 2. Apa yang paling sering digunakan atau diakses melalui <i>handphone</i>? 3. Berapa lama kira-kira waktu yang kamu habiskan didepan layar <i>handphone</i> setiap hari? 4. Berapa sering <i>handphone</i> kamu berdering atau notifikasi masuk? 5. Berapa sering mengisi daya <i>handphone</i>? 6. Kapan waktu yang paling sering kamu habiskan dengan <i>handphone</i>? 7. Apa hal yang berpengaruh pada kamu saat menggunakan <i>handphone</i> berlebihan? 8. Mengapa <i>handphone</i> begitu pentingnya bagi orang-orang? 9. Apa yang dimaksud dengan kecanduan telepon genggam menurut pendapat mu? 10. Siapa saja orang yang dapat disebut mengalami kecanduan telepon genggam? 11. Bagaimana pengalaman pribadi kamu tentang hal tersebut? 12. Apa efek dari hal tersebut yang dapat kamu rasakan? 13. Apa yang kamu lakukan untuk mengatasi kecanduan telepon genggam? 14. Bagaimana pendapat mu mengenai orang-orang yang kesulitan mengatasi kecanduannya menggunakan telepon genggam? 	
--	---	--

	<p>15. Apa yang seharusnya orang lakukan pertama kali untuk memulai berhenti menggunakan <i>handphone</i> secara berlebihan?</p> <p>(Memberikan penjelasan singkat mengenai hubungan fenomena <i>mobile phone addict</i> dengan <i>loneliness</i>. Kemudian berdiskusi mengenai pengalaman pribadi masing-masing narasumber).</p> <p>16. Apakah kesepian itu dipengaruhi seberapa banyak teman atau hubungan sosial yang dimiliki seseorang?</p> <p>17. Bagaimana pendapat kamu mengenai orang-orang yang cenderung lebih aktif di dunia maya daripada dunia nyata?</p> <p>18. Bagaimana pendapat kamu mengenai golongan usia remaja yang cenderung lebih mudah mengalami kesepian daripada golongan usia dewasa?</p> <p>19. Bagaimana pendapat kamu cara yang bijak dalam menggunakan <i>handphone</i>?</p> <p>20. Bagaimana pendapat kamu cara untuk menjaga intensitas dan kualitas hubungan sosial yang baik?</p>	
Closing	<p>Baiklah pengalaman yang menarik dan berharga untuk dijadikan sebagai pelajaran dari teman-teman. Terima kasih banyak atas kesediaanya dan kebaikan hati teman-teman. Sampai jumpa di episode berikutnya, Assalamua'alaikum wr. wb.</p>	

- d. Peneliti mengajak partisipan untuk refleksi sebelum mendengarkan episode berikutnya. Contoh : “*Kita sudah mendengarkan episode pertama yang membahas tentang pengalaman dari beberapa teman-teman kita seputar mobile phone addict dan loneliness. Sebelum kita melanjutkan episode kedua, saya punya pertanyaan kepada teman-teman. Apa manfaat ataupun pelajaran yang bisa teman-teman dapatkan setelah berbagi pengalaman tadi?*”

- e. Peneliti memandu partisipan untuk mendengarkan *podcast* episode 2. Contoh : *“Teman-teman sekarang kita akan melanjutkan ke episode kedua. Pada episode kedua ini teman-teman akan diberikan sebuah cerita yang menarik. Silahkan teman-teman dengarkan dengan seksama”*.

Baik, Buruk, Siapa Yang Tahu

Di sebuah kerajaan, tinggallah seorang raja yang suka berburu. Suatu hari ketika sedang berburu jari tangannya terluka. Tabib yang menyertainya melihat dan memeriksa luka itu lalu memperban luka tersebut. Dan Raja bertanya kepada Tabib, “Bagaimana luka ini?” Tabib tersebut menjawab pertanyaan Raja, “Baik, buruk, siapa sih yang tahu?”. Sekembalinya Raja di istana, ia melihat lukanya bertambah buruk. Tabib kemudian memberikan salep pada luka itu. Raja lalu berkomentar, “Lukanya terlihat buruk”, lalu Tabib berkata, “Baik, buruk, siapa sih yang tahu?”.

Beberapa hari kemudian ternyata luka di jari Raja semakin parah sehingga terpaksa jari tangan tersebut diamputasi. Dan sang Raja sangat marah kepada Tabib. Ia kemudian menjebloskan Tabib ke dalam penjara. “Rasakan itu!” kata raja, “Apa yang ada dalam pikiranmu?”. Tabib berkata, “Berada di dalam penjara? Baik, buruk, siapa sih yang tahu?”. Si Raja berpikiran bahwa Tabib ini gila.

Beberapa minggu kemudian si Raja kembali berburu. Celakanya, kali ini Raja tersesat di dalam hutan. Lalu ia dan rombongannya ditangkap oleh suku primitif di tengah hutan. Mereka memutuskan akan menjadikan Raja dan rombongannya sebagai bentuk pengurbanan kepada dewa mereka. Ketika bagian Raja hendak dikurbankan, suku primitif menyadari bahwa jari sang Raja tidaklah sempurna, hanya ada 9 jari. Orang-orang yang dijadikan kurban adalah orang yang sempurna fisiknya, sehingga sang Raja akhirnya dibebaskan. Sang Raja menyadari bahwa kehilangan jari bukanlah sesuatu yang buruk, namun hal yang baik karena telah menyelamatkan nyawanya.

Sekembalinya Raja ke istana, hal pertama yang dilakukannya adalah melepaskan Tabib dari penjara karena ia berpikiran si Tabib telah menyelamatkan

jiwanya karena telah mengamputasi jarinya. Dan ketika Raja menjelaskan apa yang terjadi pada dirinya, ia meminta maaf kepada Tabib karena telah memenjarakannya. “Tidak... tidak... tidak...” ujar Tabib, “Di penjara adalah suatu hal yang baik. Jika saya tidak dipenjara, maka saya ikut berburu dengan baginda Raja, dan saya pasti ditangkap dan dijadikan kurban karena jari saya ada 10!”

- f. Fasilitator menjelaskan nilai *mindfulness* yang terkandung dalam cerita. Contoh : *“Cerita Baik, Buruk, Siapa yang Tahu kita dapat mengambil pelajaran bahwa sesuatu yang menimpa diri kita hendaknya dihadapi dengan penilaian yang baik serta menerimanya dengan sabar. Ingatlah teman-teman saat Raja mengalami luka pada jarinya. Ia merasa hal buruk telah menimpa dirinya. Terkadang seringkali kita bertindak demikian. manusia suka untuk menilai langsung atau memberikan komentar tanpa diamati dengan baik dan benar terlebih dahulu. Pada saat seseorang telah memberikan penilaian yang buruk, maka hatinya pun tidak akan menerenima hal tersebut. Inilah yang sering kali menimbulkan stres dan membuat seseorang merasa tidak bahagia dalam hidupnya. Sebaiknya yang kita lakukan adalah sabar dalam menjalani prosesnya, menerima dengan sepenuh hati sehingga tidak menilai buruk saat menerima suatu kejadian. Hal ini adalah salah satu bentuk dari mindfulness.”*
- g. Fasilitator memperkenalkan konsep *mindfulness*. Contoh : *“Mindfulness merupakan suatu bentuk perhatian murni pada suatu tujuan, pada saat ini, dan tanpa penilaian. Salah satu cara yang dapat digunakan untuk melatih mindfulness seseorang adalah dengan cara meditasi. Meditasi itu sendiri beragam jenis nya seperti meditasi napas, meditasi deteksi dan sensasi tubuh, meditasi SOBER, dan meditasi cinta dan kasih. Manfaat dari melatih mindfulness itu diantaranya meningkatkan produksi energi sel, menjadikan hormon bekerja dengan aktif, serta menjaga tekanan darah dan detak jantung tetap stabil. Perubahan tersebut juga akan berpengaruh pada aspek*

psikologis seperti hidup menjadi lebih bahagia, produktif, serta tidak khawatir dengan masa depan atau terpaku pada masa lalu”.

- h. Fasilitator memandu partisipan berlatih meditasi napas. Contoh :
“Anda dapat duduk dengan nyaman dengan punggung tegak, dan kedua telapak tangan boleh

ditelungkupkan di atas paha. Anda dapat berniat dalam hati untuk melakukan meditasi napas. Kemudian Anda dapat menutup kedua mata Anda secara perlahan. Lalu bernapaslah dengan rileks. Hadirkan diri Anda dan pikiran Anda saat ini dan di sini seutuhnya. Kemudian secara perlahan hiruplah napas Anda.

Anda dapat merasakan udara yang masuk, begitu juga udara yang keluar. Perhatian Anda hanya tertuju pada napas Anda. Saat napas Anda masuk, Anda boleh mengatakan dengan hati Anda, “napas masuk”. Kemudian saat napas keluar, Anda dapat mengatakan dengan hati Anda, “napas keluar”. Rasakan sensasi apapun yang hadir saat Anda memperhatikan dan merasakan napas Anda. Jika ada pikiran-pikiran lain yang terlintas, cukup diperhatikan saja atau Anda boleh berkata dalam hati, “Oh saya memikirkan hal itu”, lalu perhatian Anda kembali pada nafas Anda. Saat napas Anda masuk, Anda boleh mengatakan “napas masuk”. Saat napas Anda keluar, Anda boleh mengatakan “napas keluar”. Perhatian secara penuh pada napas Anda. Rasakan sensasi apapun yang hadir, tanpa penilaian. Kita bersama-sama melakukan meditasi napas ini sampai beberapa detik ke depan.

Sebentar lagi kita akan mengakhiri meditasi napas. Sambil Anda masih merasakan keberadaan napas Anda, kini perlahan-lahan Anda dapat mengalihkan perhatian pada jari-jari tangan Anda. Anda dapat menggerakannya secara perlahan. Kemudian Anda dapat mengalihkan perhatian pada mata Anda. Izinkanlah mata Anda perlahan-lahan untuk membuka kembali dengan penuh kesadaran.”

- i. Peneliti menutup sesi 2 dan mengakhiri pertemuan. Contoh : *“Terima kasih banyak teman-teman telah mengikuti program pelatihan dengan baik. Semoga teman-teman dapat mengambil pelajaran serta manfaat didalamnya”*.

Pertemuan 2 : Meditasi Deteksi dan Sensasi Tubuh (Sesi 3 dan 4)

1. Tujuan :
 - a. Partisipan dapat mendeteksi dan mengobservasi jenis-jenis sensasi pada dirinya.
 - b. Partisipan dapat memahami nilai-nilai *mindfulness* yang ada pada episode *podcast*.
2. Waktu : 75 menit
3. Alat pendukung :
 - a. *Smartphone*
 - b. *Headset*
4. Metode :
5. Prosedur :
 - a. Peneliti membuka pertemuan. Contoh : *“Assalamuálaikum Wr. Wb. Selamat datang kembali kepada teman-teman semuanya. Pada pertemuan kedua ini, kita akan mendengarkan episode lanjutan podcast dari program pelatihan mindfulness. Silahkan teman-teman tentukan posisi ternyaman untuk dapat mendengarkan dengan seksama.”*
 - b. Peneliti memandu partisipan untuk mendengarkan *podcast* episode 3. Contoh : *“Baiklah teman-teman kita akan mulai pertemuan kedua ini dengan mendengarkan podcast episode 3 (episode 3 merupakan lanjutan dari sharing experience part 2).”*
 - c. Fasilitator memandu partisipan berlatih meditasi napas. Contoh : *“Baiklah sekarang kita akan mengulang kembali berlatih meditasi yang sebelumnya sudah kita pelajari yaitu teknik meditasi napas*

(panduan fasilitator teknik meditasi napas ada di pertemuan sebelumnya)."

- d. Peneliti memandu partisipan untuk mendengarkan *podcast* episode 4. Contoh : *"Teman-teman sekarang kita akan lanjut mendengarkan episode ke empat. Pada episode ini cerita yang akan disajikan tidak kalah menariknya. Silahkan didengarkan dengan seksama."*

Tiga Pertanyaan

Dikisahkan terdapat sebuah warisan peninggalan kerajaan di masa lalu. Warisan tersebut adalah harta karun yang paling berharga. Para arkeolog di seluruh dunia mencarinya karena mendengar kabar bahwa dengan memiliki harta karun itu akan membuatnya bahagia. Sampai akhirnya, seorang arkeolog bersama timnya berhasil menemukannya di kedalaman 1000 meter dari permukaan bumi di dekat reruntuhan istana kerajaan.

Harta karun itu disimpan dalam sebuah kotak yang digembok dengan sangat kuatnya. Perlu satu hari sang arkeolog beserta timnya untuk membuka kotak itu. Akhirnya kotak itu terbuka dan isinya adalah bukan emas, bukan perak, bukan pula permata kerajaan, melainkan sebuah batu pipih yang lebar berwarna putih yang ditulis dengan huruf Cina kuno. Tulisan tersebut ternyata berupa 3 pertanyaan kaisar. Berikut pertanyaannya:

1. Kapan saat-saat yang paling penting dalam hidupku?
2. Siapa orang yang paling penting dalam hidupku?
3. Pekerjaan apa yang paling penting di dunia ini?

Arkeolog dengan dibantu seorang ahli bahasa selesai membaca ketiga pertanyaan itu. Ia tampak bingung dan berkata dalam hati, *"Apa maksud dari pertanyaan-pertanyaan ini?"* karena bingung ia meletakkan kembali batu itu ke dalam kotak. Saat ia mengembalikan batu ke dalam kotak, ia melihat rangkaian kalimat yang ditulis sangat kecil. Langsung saja, ia memberi tahu ahli bahasa dan memintanya untuk membacakan kalimat-kalimat itu. Secara hati-hati, dengan menggunakan kaca pembesar ia mengucapkan kata demi kata:

1. Saat-saat terpenting dalam hidupku adalah saat ini.

2. Orang yang paling penting dalam hidupku adalah siapapun orang yang bersamaku saat ini.
3. Pekerjaan yang paling penting di dunia adalah melayani.
 - e. Fasilitator menjelaskan nilai *mindfulness* yang terkandung dalam cerita. Contoh : *“Dari cerita Tiga Pertanyaan barusan kita dapat belajar bahwa masa sekarang ini adalah momen terpenting yang harus kita hargai. Kebanyakan orang tidak menghargai masa sekarang atau present sebab mereka mengalami kejadian yang tidak menyenangkan sehingga menimbulkan persepsi yang negatif. Akan tetapi seringkali dari semua kejadian yang kita anggap buruk hanya karena kita belum mengetahui maknanya. Maka dari itu masa yang paling penting adalah waktu pada saat ini, momen yang perlu kita syukuri, rayakan, serta nikmati apapun kondisinya.”*
 - f. Fasilitator memandu partisipan berlatih meditasi deteksi dan sensasi tubuh. Contoh : *“Anda dapat duduk dengan nyaman dengan punggung tegak, dan kedua telapak tangan boleh ditelungkupkan di atas paha. Anda dapat berniat dalam hati untuk melakukan meditasi deteksi dan sensasi tubuh. Mari ambil waktu sejenak untuk hening. (Jeda). Untuk sejenak, rasakan tubuh Anda secara keseluruhan, mulai dari ujung rambut hingga ujung kaki... Rasakan kulit yang melapisi seluruh tubuh Anda.... Tutuplah mata perlahan-lahan dan sadarilah napas Anda... Rasakan bagaimana bagian perut yang naik dan turun seiring dengan tarikan dan hembusan napas melalui hidung... Apabila Anda menyadari bahwa pikiran mulai melantur, tidak apa-apa... Amati saja pikiran apa yang mengalihkan perhatian tersebut, lalu pelan-pelan arahkan kembali perhatian Anda pada napas...
Sekarang arahkan perhatian pada seluruh bagian tubuh Anda, dimulai dari ujung rambut hingga ujung kaki... Ibaratkan kesadaran Anda seperti mesin scan yang bergerak dari atas hingga tubuh bagian bawah... Anda mungkin akan menemukan bagian tubuh yang terasa kencang atau tegang... Cobalah merilekskan bagian tubuh tersebut,*

tetapi bila sulit, biarkan rasa tersebut muncul dan menghilang. Hal ini tidak hanya berlaku pada rasa yang muncul di tubuh, tetapi juga pada pikiran dan emosi yang Anda rasakan. Kini arahkan perhatian ke tubuh, sadarilah juga setiap emosi atau pikiran yang muncul... Amati dan biarkanlah emosi atau pikiran tersebut muncul dan menghilang... Sekarang bawa kesadaran Anda pada kaki kiri yang bersentuhan dengan lantai... Rasakan dan sadari jemari kaki kiri Anda... punggung kaki kiri hingga bagian tumit kaki kiri... Kemudian rasakan sepanjang betis kiri, lutut, dan tulang kaki hingga persendian yang menghubungkan betis dengan paha kiri. Arahkan kesadaran dan rasakan paha kiri Anda, naik hingga paha bagian atas yang bersambung dengan tulang pinggul di sebelah kiri... Sekarang bawa kesadaran Anda pada kaki kanan yang bersentuhan dengan lantai... Rasakan dan sadari jemari kaki kanan Anda... punggung kaki kanan hingga bagian tumit kaki kanan... Kemudian rasakan sepanjang betis kanan, lutut, dan tulang kaki hingga persendian yang menghubungkan betis dengan paha kanan. Arahkan kesadaran dan rasakan paha kanan Anda, naik hingga paha bagian atas yang bersambung dengan tulang pinggul di sebelah kanan... Pelan-pelan arahkan kesadaran menuju daerah pinggul... Sadari dan rasakan daerah pinggul tersebut dan sekitarnya. Sadarilah setiap sensasi, setiap pikiran, atau emosi yang muncul... Sekarang arahkan kesadaran naik menuju area perut... Perut merupakan tempat organ pencernaan dan pernapasan berada... Rasakan dan sadari jauh ke dalam bagian perut Anda. Bila ada pikiran dan emosi yang muncul, biarlah mengalir apa adanya... Lalu arahkan perhatian dan kesadaran ke bagian belakang tubuh di sepanjang tulang belakang... Mulailah merasakan dan menyadari setiap rasa yang muncul mulai dari bawah, ke tengah, hingga naik ke tulang punggung bagian atas... Biarkan semua ketegangan dan rasa kencang yang Anda rasakan menjadi rileks...

Sekarang arahkan kesadaran kembali ke bagian dada, tempat jantung dan paru-paru berada. Rasakan setiap rasa yang muncul di tulang dada, tulang rusuk, dan daerah dada Anda." Kemudian arahkan perhatian dan kesadaran dari dada menuju jemari tangan kiri... Rasakan keberadaan jemari dan telapak tangan Anda... naik ke punggung tangan hingga sampai ke pergelangan tangan kiri... Lanjutkan hingga sepanjang lengan kiri bawah, siku, dan lengan kiri bagian atas... Rasakan semua rasa yang muncul... Sekarang arahkan perhatian dan kesadaran Anda dari lengan kiri menuju ke jemari tangan kanan... Rasakan keberadaan jemari dan telapak tangan naik ke punggung tangan hingga sampai ke pergelangan tangan kanan... Lanjutkan hingga sepanjang lengan kanan bawah, siku, dan lengan kanan bagian atas... Rasakan semua rasa yang muncul... Kemudian arahkan kesadaran menuju kedua bahu dan ketiak... Naik hingga ke leher dan tenggorokan... Rasakan dan sadariilah setiap rasa di tubuh, pikiran, dan emosi yang muncul... Sekarang arahkan kesadaran pada rahang, kemudian pelan-pelan arahkan kesadaran Anda menuju gigi, lidah, mulut, dan bibir... Biarkan setiap rasa yang muncul apa adanya... Rasakan pipi bagian dalam Anda... Saluran hidung yang mengarah jauh ke dalam kepala... Daerah sekitar mata... Dan otot yang ada di sekitar mata... Rasakan dahi dan pelipis... Sekarang arahkan kesadaran pada otak Anda, sebuah organ tempat bekerjanya pikiran, emosi, dan mengendalikan perilaku Anda... Biarkan setiap rasa yang muncul apa adanya... Sekarang perluas perhatian dan kesadaran ke seluruh tubuh mulai dari kepala hingga ujung kaki dan jari tangan... Rasakan diri Anda terhubung pada tubuh mulai dari kepala, hingga leher, bahu, lengan, tangan, dada, punggung, perut, pinggul, daerah sekitar pinggul, kaki, dan telapak kaki... Rasakanlah setiap rasa di keseluruhan tubuh... Apabila Anda menyadari pikiran mulai melantur dari apa yang diperhatikan, tidak apa-apa... Amati saja pikiran yang mengalihkan perhatian, lalu perlahan arahkan

kembali perhatian pada napas... Sekarang tarik napas yang dalam melalui hidung... Bayangkan napas tersebut mengalir dari ujung kepala hingga ujung jemari kaki... Dan ketika Anda menghembuskan napas... Bayangkanlah napas Anda yang telah berada di jemari kaki menghilang bersama dengan segala rasa yang tadi dirasakan... Anda dapat mencoba kembali bila menginginkan...

Rasakan dan sadari bahwa seluruh tubuh Anda merupakan satu kesatuan... Dengan berbagai rasa fisik, pikiran, dan emosi yang menyertainya... Sadarilah sepenuhnya, bahwa Anda hadir di sini dan saat ini... Anda dapat merasakan seluruh tubuh mengembang saat Anda menarik napas dan merasakan sekujur tubuh turun serta berkontraksi saat Anda menghembuskan napas... Sekali lagi, rasakan dan sadarilah sekujur tubuh Anda merupakan satu kesatuan... Sekarang Anda telah tiba pada penghujung latihan ini... Anda dapat mengucapkan syukur kepada diri Anda karena telah meluangkan waktu untuk menyadari sepenuhnya kondisi "saat ini dan di sini"... Sekarang... perlahan-lahan alihkan perhatian pada napas Anda. Anda dapat menarik napas dengan rileks dan nyaman dan menghembuskannya secara perlahan-lahan dengan penuh kebersyukuran. Anda dapat melakukannya sekali lagi. Sambil Anda masih merasakan keberadaan napas Anda, kini perlahan-lahan Anda dapat mengalihkan perhatian pada jari-jari tangan Anda. Anda dapat menggerakkannya secara perlahan. Kemudian Anda dapat mengalihkan perhatian pada mata Anda. Izinkanlah mata Anda perlahan-lahan untuk membuka kembali dengan penuh kesadaran. Mata Anda dapat rileks, lalu gosokkan kedua telapak tangan sehingga Anda dapat merasakan sensasi hangat yang muncul. Letakkan kedua telapak tangan pada kedua mata Anda. Lakukan sekali lagi. Sekarang, telapak tangan Anda dapat memijat bahu sebelah kiri Anda dan telapak tangan kiri Anda memijat bahu sebelah kanan Anda. Gerakkan

badan dengan rileks ke samping kanan dan samping kiri. Buat badan Anda nyaman dan serileks mungkin”.

- g. Peneliti mengajak partisipan untuk refleksi setelah berlatih meditasi deteksi dan sensasi tubuh. Contoh : *“Kita sudah mendengarkan episode ketiga dan keempat sejauh ini. Sebelum kita akhiri pertemuan ini, saya ingin bertanya kepada teman-teman. Bagaimana pengalaman yang teman-teman rasakan setelah mengikuti kegiatan program pelatihan ini? Apa hal yang bisa teman-teman kaitkan antara pelatihan mindfulness dengan kegiatan di kehidupan sehari-hari?”.*
- h. Peneliti menutup sesi 4 dan mengakhiri pertemuan. Contoh : *“Terima kasih banyak teman-teman telah mengikuti program pelatihan dengan baik. Semoga teman-teman dapat mengambil pelajaran serta manfaat didalamnya.*

Pertemuan 3 : Meditasi Melepas Keinginan (Sesi 5 dan 6)

1. Tujuan :
 - a. Partisipan dapat membebaskan dirinya dari hasrat atau keinginan yang bersifat mengganggu.
 - b. Partisipan dapat memahami nilai-nilai *mindfulness* yang ada pada episode *podcast*.
2. Waktu : 65 menit
3. Alat pendukung :
 - a. *Smartphone*
 - b. *Headset*
 - c. Balon (kondisional)
4. Metode : -
5. Prosedur :
 - a. Peneliti membuka pertemuan. Contoh : *“Assalamuálaikum Wr. Wb. Selamat datang kembali kepada teman-teman semuanya. Pada pertemuan ketiga ini, kita akan mendengarkan episode lanjutan podcast dari program pelatihan mindfulness. Kita juga akan berlatih*

teknik meditasi yang sudah dipelajari sekaligus mengulas teknik meditasi yang baru Silahkan teman-teman tentukan posisi ternyaman untuk dapat mendengarkan dengan seksama.”

- b. Peneliti memandu partisipan untuk mendengarkan *podcast* episode 5. Contoh : *“Baiklah teman-teman kita akan mulai pertemuan ketiga ini dengan mendengarkan podcast episode 4. Pada episode ini kita akan belajar dari sebuah cerita yang berjudul You Must Believe”*.

You Must Believe

Seorang Guru bijak meramalkan penjahat paling buas bernama Tai Lung akan kabur dari penjara. Ia mengatakan kepada rekannya yang seorang guru kungfu bernama Shifu agar mempersiapkan Pendekar Naga untuk menghadapi Tai Lung. Namun siapakah Pendekar Naga tersebut? Sang Guru bijak sendiri mengatakan, “Saya tidak tahu?”.

Lima pendekar terkuat dari perguruan kungfu, yang merupakan murid Shifu dikumpulkan. Salah satu dari mereka akan dipilih menjadi Pendekar Naga yang akan mewarisi naskah rahasia yang memiliki kekuatan ajaib bagi siapapun yang membacanya. Seluruh warga kota, tidak terkecuali Panda gemuk bernama Po berkumpul menyaksikan pemilihan Pendekar Naga oleh sang Guru bijak yang diadakan di bukit kedamaian.

Acara pemilihan Pendekar Naga dimulai, dan pintu gerbang segera ditutup. Tampak Panda gemuk bernama Po berlari menuju gerbang, namun sayangnya ia terlambat satu detik, dan gerbang pun ditutup. Dengan berbagai cara ia berusaha masuk ke dalam gerbang. Sampai akhirnya ia menggunakan roket yang kemudian dipasang di punggungnya agar ia bisa terbang melewati gerbang yang tingginya 5 meter.

Po Panda gemuk menyalakan roket itu dan dengan seketika ia terlontar ke atas, melewati gerbang. Di saat yang sama sang Guru bijak siap menunjuk calon Pendekar Naga. Bummmpps... Panda gemuk bernama Po terhempas ke tanah, tepat di depan sang Guru bijak. Ia melihat sesuatu, ia melihat jari telunjuk diacungkan kepadanya. Sang Guru bijak berkata, “Dialah Pendekar Naga.”

Lima pendekar terkuat sangat kaget, apalagi Shifu. “Bagaimana mungkin Panda gemuk yang tiba-tiba muncul adalah Pendekar Naga? Harusnya salah satu dari lima pendekar terkuat yang menjadi Pendekar Naga.” Ia protes kepada sang Guru bijak. Namun sang Guru bijak dengan tenangnya berkata, “Tidak ada yang kebetulan.”

- c. Fasilitator menjelaskan nilai *mindfulness* yang terkandung dalam cerita. Contoh : *“Manusia seringkali hidup dalam ketakutan, dan kekhawatiran. Kita sering pula menganggap pendapat kita lah yang benar. Oleh karena itu, kita menjadi tidak percaya baik pada diri sendiri maupun orang lain. Nilai mindfulness yang terkandung didalam cerita You Must Believe adalah rasa untuk percaya dan melepas. Rasa percaya adalah sikap yang perlu dilatih baik itu terhadap diri sendiri maupun orang lain pada saat kita berada di posisi suatu tim atau kelompok. Saat kita bersama dengan orang lain dalam suatu tim, setiap anggota tim tersebut seharusnya percaya kepada dirinya dan rekan timnya bahwa kita dapat mengerjakan tanggung jawab masing-masing bukan malah berusaha mengontrol dengan mengatakan harus begini atau harus begitu”*.
- d. Fasilitator memandu partisipan berlatih meditasi deteksi dan sensasi tubuh. Contoh: *“Baiklah sekarang kita akan mengulang kembali berlatih meditasi yang sebelumnya sudah kita pelajari yaitu teknik meditasi deteksi dan sensasi tubuh (panduan fasilitator teknik meditasi deteksi dan sensasi tubuh ada di pertemuan sebelumnya).”*
- e. Peneliti memandu partisipan untuk mendengarkan *podcast* episode 6. Contoh : *“Teman-teman sekarang kita akan lanjut mendengarkan episode keenam. Pada episode ini cerita yang akan disajikan tidak kalah menariknya. Silahkan didengarkan dengan seksama.”*

Seorang Nelayan dan Pengusaha

Seorang nelayan yang sedang duduk santai di pinggir pantai dengan berbaring di dekat perahu miliknya. Tiba-tiba datanglah seorang pengusaha mendekati nelayan tersebut. “Kenapa kau tidak pergi menangkap ikan?” tanya si

pengusaha tersebut kepada si nelayan yang sedang duduk santai. “Karena aku sudah menangkap ikan dan hasil ikan hari ini yang aku tangkap dapat menghasilkan uang yang bisa mencukupi kebutuhanku dan keluargaku hari ini dan dua hari berikutnya,” jawab si nelayan.

Lalu pengusaha berkata, “Mengapa kau tidak menangkap ikan yang lebih banyak lagi?” Dengan santai si nelayan menjawab, “Untuk apa?” Pengusaha berkata lagi, “Kau akan mendapat uang yang lebih banyak, dan kau bisa menggunakan uang lebihmu itu untuk membeli jala baru, atau kau bisa memperbaiki perahumu agar kau bisa menangkap ikan lebih banyak lagi.”

“Lalu?” tanya nelayan. “Uangmu akan semakin banyak dan kau bisa pergunakan uang lebihmu itu untuk keperluan lain yang lebih besar, seperti membeli perahu baru, atau membeli beberapa perahu agar kau bisa menjadi nelayan sukses,” ujar si pengusaha.

“Lalu, selanjutnya aku harus berbuat apa?” tanya si nelayan. Pengusaha itu meyakinkan nelayan, “Dengan begitu kau bisa beristirahat dengan tenang menikmati hasil tangkapanmu.” Si nelayan memandang pengusaha dengan tenang lalu berkata, “Menurutmu aku sekarang sedang apa? Bukankah aku sedang beristirahat?”.

- f. Fasilitator menjelaskan nilai *mindfulness* yang terkandung dalam cerita. Contoh : *“Dari cerita Seorang Nelayan dan Pengusaha tadi kita bisa menilai bahwa si Nelayan bukanlah malas atau orang yang tidak memiliki keinginan untuk maju. Nelayan tersebut ialah pribadi yang merasa cukup dan puas dengan kehidupannya. Pada dasarnya manusia memang menginginkan kepuasan sehingga seringkali ingin dan terus menginginkan lebih. Sehingga berubah menjadi tidak pernah puas. Maka dari itu teman-teman milikilah perasan cukup dan puas atas hidup kita yang sekarang. Kita hanya perlu menjalani proses kehidupan dengan sebaik-baiknya lewat ikhtiar dan doá karena akan ada selalu Tuhan yang selalu memberikan rezeki dan tidak pernah ada satu makhluk pun yang luput dari pemberian Tuhan”.*

- g. Fasilitator memandu partisipan berlatih meditasi melepas keinginan. Contoh : *“Anda dapat duduk dengan nyaman, rileks, dan dengan punggung tetap tegak. Anda dapat berniat dalam hati untuk melakukan meditasi melepas keinginan. Kemudian Anda dapat menutup kedua mata Anda secara perlahan. Lalu bernapaslah dengan rileks. Hadirkan diri Anda dan pikiran Anda saat ini, di sini. Kemudian secara perlahan hiruplah napas Anda. Rasakan udara yang masuk begitu juga rasakan udara yang keluar. Perhatian Anda hanya teruju pada napas Anda. Saat napas Anda masuk, Anda boleh mengatakan dengan hati Anda, “napas masuk.” Kemudian saat napas keluar, Anda dapat mengatakan dengan hati Anda, “napas keluar”. Rasakan sensasi apapun yang hadir saat Anda memperhatikan dan merasakan napas Anda. Sekarang Anda dapat mengalihkan perhatian pada keinginan yang telah Anda tulis. Anda dapat membayangkan diri Anda memegang ujung tali balon. Di ujung yang lain Anda dapat melihat balon yang sedang melayang. Anda dapat menaruh keinginan Anda pada balon tersebut. Itulah balon keinginan Anda yang selama ini energi Anda terpusat padanya. Keinginan dalam balon tersebut mungkin berupa perasaan kecewa, marah, frustrasi, khawatir, tidak merasa cukup, atau bahkan harapan-harapan di masa mendatang. Keinginan dalam balon tersebut mungkin berupa keinginan untuk mendapatkan gaji yang tinggi, memiliki rumah yang bagus, dan memiliki keluarga yang harmonis. Keinginan dalam balon tersebut mungkin berupa keinginan untuk dituruti oleh orang di sekitar kita. Mungkin oleh anak-anak kita... pasangan kita....atasan kita... bawahan kita... Kita sering merasa marah.. kecewa... frustrasi bila tuntutan kita tidak dituruti... Kita juga selalu ingin semua orang harus melindungi kita, mengerti kita dan menyetujui apapun yang kita lakukan. Sampai pada suatu hari keinginan-keinginan tersebut sudah mengendalikan diri kita. Kita memaksa tubuh dan pikiran kita untuk bekerja keras dan semakin keras. Tubuh, pikiran dan perasaan kita punya*

keterbatasan...bila keinginan tersebut tidak tercapai kita menjadi kecewa, marah, putus asa dan tidak berdaya..... Sekarang...mari kita rasakan kembali semua keinginan-keinginan. Anda dapat merasakan perasaan itu.... Biarkan rasa itu menyelimuti hati Anda... Rasakanlah dengan apa adanya. Anda dapat menerima perasaan itu dengan mudah. Rasakanlah perasaan itu.... Rasakanlah... hadirkan dan peluklah perasaan itu.... Nikmatilah bersamanya.... Rasakan Anda menyatu dengan perasaan itu.... Sekarang Anda dapat membayangkan tangan Anda yang sedang memegang ujung tali balon yang sedang melayang. Amatilah balon tersebut dengan perasaan gembira. Dan perlahan-lahan lepaskanlah tali yang Anda pegang... Biarkan balon keinginan Anda terbang tinggi. Dan Anda begitu bahagia. Melepas berarti mengizinkan diri Anda berjalan lebih ringan dari sebelumnya. Melepas berarti mengizinkan diri Anda untuk hidup dengan tenang. Melepas berarti menerima segala ketentuan Tuhan dengan hati yang lapang. Melepas berarti menikmati hidup dari momen ke momen dengan penuh bahagia. Sekarang... perlahan-lahan alihkan perhatian pada napas Anda. Anda dapat menarik napas dengan rileks dan nyaman dan menghembuskannya secara perlahan-lahan dengan penuh kebersyukuran. Anda dapat melakukannya sekali lagi. Sambil Anda masih merasakan keberadaan napas Anda, kini perlahan-lahan Anda dapat mengalihkan perhatian pada jari-jari tangan Anda. Anda dapat menggerakkannya secara perlahan. Kemudian Anda dapat mengalihkan perhatian pada mata Anda. Izinkanlah mata Anda perlahan-lahan untuk membuka kembali dengan penuh kesadaran. Mata Anda dapat rileks, lalu gosokkan kedua telapak tangan sehingga Anda dapat merasakan sensasi hangat yang muncul. Letakkan kedua telapak tangan pada kedua mata Anda. Lakukan sekali lagi. Sekarang, telapak tangan Anda dapat memijat bahu sebelah kiri Anda dan telapak tangan kiri Anda memijat bahu sebelah kanan Anda. Gerakkan

badan dengan rileks ke samping kanan dan samping kiri. Buat badan Anda nyaman dan serileks mungkin”.

- h. Peneliti mengajak partisipan untuk refleksi setelah berlatih meditasi melepas keinginan. Contoh : *“Teknik ini bermanfaat untuk melepaskan atau release yang berfungsi untuk melatih anda untuk lebih menyadari hasrat yang mempengaruhi pikiran, perasaan dan perilaku. Hasrat adalah keinginan kuat untuk mencapai tujuan yang dapat mengakibatkan individu menjadi kecanduan (habit), bergairah dan bernafsu. Hasrat dapat terakumulasi menjadi tamak karena hasrat tidak akan pernah terpuaskan sehingga apabila seseorang telah dapat memenuhi suatu hasrat maka akan diganti oleh hasrat lain yang lebih besar. Anda akan dilatih untuk melepaskan hasrat yang mengganggu tersebut dengan teknik release atau melepaskan atau mengikhlaskan. Melepaskan perasaan dengan cara memaafkan, melepaskan ingatan-ingatan yang telah dikenali, dimiliki, dipahami, dan melepaskan emosi yang mengurung dan menekan agar menjadi bebas, membuat anda merasa hidupnya menjadi lebih bermakna untuk dirinya sendiri maupun orang lain...”*
- i. Peneliti menutup sesi 6 dan mengakhiri pertemuan. Contoh : *“Terima kasih banyak teman-teman telah mengikuti program pelatihan dengan baik. Semoga teman-teman dapat mengambil pelajaran serta manfaat didalamnya.”*

Pertemuan 4 : Meditasi SOBER (Sesi 7 dan 8)

1. Tujuan :
 - a. Partisipan dapat belajar bereaksi atau memberikan respon yang tepat terhadap suatu pengalaman tertentu.
 - b. Partisipan dapat memahami nilai-nilai *mindfulness* yang ada pada episode *podcast*.
2. Waktu : 65 menit
3. Alat pendukung :

- a. *Smartphone*
 - b. *Headset*
 - c. Gelas atau botol air mineral (kondisional)
4. Metode :-
5. Prosedur :
- a. Peneliti membuka pertemuan. Contoh : *“Assalamuálaikum Wr. Wb. Selamat datang kembali kepada teman-teman semuanya. Sama halnya dengan pertemuan-pertemuan sebelumnya, di pertemuan keempat ini kita akan mendengarkan bersama-sama 2 episode podcast di program pelatihan mindfulness ini. Kita juga tentunya akan berlatih teknik meditasi lainnya, selamat mendengarkan semuanya..”*
 - b. Peneliti memandu partisipan untuk mendengarkan *podcast* episode 7. Contoh : *“Baiklah teman-teman kita akan mulai pertemuan keempat ini dengan mendengarkan podcast episode 7. Pada episode ini kita akan belajar dari sebuah cerita yang berjudul Dua Batu Bata Jelek”*.

Dua Batu Bata Jelek

Alkisah beberapa pemuda sedang membangun sebuah masjid baru dengan dana donasi seadanya. Kondisi keuangan mereka tidak mencukupi untuk menyewa tukang bangunan sehingga mengerjakan membangun masjid sendiri. Mereka belajar bagaimana menjadi tukang bangunan profesional, bagaimana menyiapkan fondasi, menyemen batu bata, membangun atap, dan berbagai hal lainnya.

Seluruh pemuda tersebut memang belum pernah mengerjakan pekerjaan sebagai tukang bangunan. Berbagai pekerjaan tersebut terlihat mudah, namun kenyataannya sulit bagi mereka. Sebagai contoh, pekerjaan menembok dengan batu bata terlihat mudah, tinggal meletakkan semen yang telah dicampur dengan pasir kemudian menaruh batu bata di atasnya, lalu ketuk sana, ketuk sini. Seorang pemuda melakukannya dengan hati-hati. Ia mencoba meratakan batu bata tersebut dengan mengetuk bagian sisi batu bata. Namun hasilnya sisi lainnya jadi menaik. Ia mencoba membetulkannya kembali, namun sisi yang satunya menjadi terlalu tinggi.

Para pemuda mengerjakan membangun masjid dengan sabar dan telaten. Mereka memastikan memasang batu bata dengan sempurna. Akhirnya sebuah tembok pertama dengan 1000 batu bata selesai dikerjakan. Seorang pemuda bernama Yusuf nampak begitu puas dengan pekerjaannya. Ia memandang tembok tersebut, setelah sekian lama ia memandang ia bergumam dalam hatinya, celaka! Ia baru menyadari ternyata ada dua buah batu bata yang dipasang miring.

Dua buah batu bata itu terlihat jelek dan mengacaukan kesempurnaan 998 batu bata yang dipasang secara sempurna. Celakanya lagi, kedua batu bata itu tidak bisa digeser atau diubah posisinya karena semennya telah mengeras. Yusuf lantas menemui kepala masjid dan bertanya apakah ia bisa merobohkan tembok tersebut dan mengerjakannya mulai dari awal. Ia bertanya seperti itu karena ia begitu malu dan merasa bersalah. Kepala masjid kemudian menjawab bahwa tembok itu dibiarkan apa adanya.

Beberapa minggu kemudian, ada seorang pengunjung melihat-lihat pembangunan masjid dengan ditemani pemuda bernama Yusuf. Biasanya Yusuf selalu mengajak pengunjung untuk menghindari melihat tembok yang ia bangun. Namun kini seorang pengunjung ingin melihat keseluruhan bagian masjid yang sedang dan sudah dibangun. Yusuf pun pasrah, sampai akhirnya mereka berdiri di depan tembok yang dikerjakan Yusuf.

Tiba-tiba pengunjung itu berkata, “Tembok yang indah...” Yusuf begitu kaget seakan tidak percaya dengan apa yang ia dengar. “Pak,” ujarnya, “Apakah kacamata Anda tertinggal di mobil? Apakah mata Anda tidak salah lihat? Bukankah Anda melihat dua buah batu bata yang miring itu merusak keseluruhan tembok itu?”

Apa yang dikatakannya kemudian mengubah sudut pandang Yusuf secara keseluruhan mengenai tembok itu, mengenai dirinya, serta berbagai aspek lainnya dalam hidup. Pengunjung itu berkata, “Ya, saya bisa melihat dua batu bata miring itu. Tapi saya juga melihat 998 batu bata yang terpasang sempurna.”

Yusuf tersadar untuk pertama kalinya setelah beberapa minggu. Ia selama ini fokus melihat dua buah batu bata yang jelek dan mengabaikan 998 batu bata yang terpasang rapi dan sempurna. Karena fokus pada hal tersebut ia menjadi buta

terhadap hal lainnya. Itulah mengapa ia ingin menghancurkan tembok itu. Itulah mengapa ia tidak tahan melihatnya dan tidak ingin memperlihatkannya kepada para pengunjung masjid. Sekarang Yusuf dapat melihat batu bata yang lain, dan ternyata tembok itu tidak terlalu jelek. Buktinya seorang pengunjung mengatakan, “Tembok yang indah.” Kini setelah 20 tahun, tembok itu masih berdiri, namun Yusuf sudah lupa persisnya letak dua buah batu bata yang miring itu. Yusuf sudah tidak melihat hal itu lagi.

- c. Fasilitator menjelaskan nilai *mindfulness* yang terkandung dalam cerita. Contoh : *“Cerita Dua Batu Bata Jelek tadi memberikan pelajaran kepada kita untuk fokus. Manusia seringkali terlalu memikirkan atau memfokuskan kepada hal yang negatif, padahal ada banyak sekali hal positif yang ia miliki dalam hidupnya. Penting bagi kita untuk memiliki keterampilan berfokus pada hal yang positif sehingga memudahkan kita untuk bersyukur dalam hidup. Dalam konsep mindfulness pola pikir seperti ini berlandaskan kepada sikap mudah melepas (letting go), tidak buru-buru dalam memberikan penilaian (non-judging), serta memiliki sikap yang murah hati (generosity)”*.
- d. Fasilitator memandu partisipan berlatih meditasi melepas keinginan. Contoh : *“Baiklah sekarang kita akan mengulang kembali berlatih meditasi yang sebelumnya sudah kita pelajari yaitu teknik meditasi melepas keinginan (panduan fasilitator teknik meditasi melepas keinginan ada di pertemuan sebelumnya).”*
- e. Peneliti memandu partisipan untuk mendengarkan *podcast* episode 8. Contoh : *“Teman-teman sekarang kita akan lanjut mendengarkan episode kedelapan. Pada episode ini cerita yang akan disajikan tidak kalah menariknya. Silahkan didengarkan dengan seksama.”*

Memegang Gelas

Fasilitator meminta para peserta memegang sebuah gelas berisikan air (boleh diganti dengan botol air mineral) selama 15 detik. Kemudian fasilitator bertanya kepadanya mengenai seberapa berat gelas tersebut. (Hampir kebanyakan

orang menjawab tidak berat/ ringan). Pada kesempatan berikutnya partisipan tersebut diminta memegang gelas kembali dengan waktu dua menit dan ditanya kembali mengenai berat gelas yang ia pegang. (Jawabannya biasanya lebih berat dari sebelumnya).

- f. Fasilitator menjelaskan nilai *mindfulness* yang terkandung dalam cerita. Contoh : *“Seseuatu yang ringan, namun jika dibawa terus selama perjalanan hidup maka akan terasa berat. Hal ini seperti kerikil yang ada di dalam sepatu, kecil namun mengganggu aktivitas berjalan dan berlari. Manusia dapat memilih untuk membuang kerikil tersebut atau membiarkan kerikil itu menemani perjalanan hidupnya. Fasilitator dapat menyampaikan bahwa saat pikiran dan fisik 62 lelah, hal sederhana yang perlu dilakukan adalah beristirahat, salah satu caranya dengan melakukan meditasi napas, mengamati dan merasakan napas, serta kembali pada pusat kehidupan, yaitu napas.”*
- g. Fasilitator memandu partisipan berlatih meditasi SOBER. Contoh : *“Baik sekarang Anda dapat memilih situasi yang panik, stres, atau memiliki risiko yang tinggi untuk bertindak reaktif. Hal itu bisa berupa pengalaman di masa lalu saat Anda kurang bisa mengendalikan diri Anda dalam menghadapi situasi tersebut. Sekarang... Anda dapat duduk dengan nyaman, rileks, dan dengan punggung tetap tegak. Anda dapat berniat dalam hati untuk melakukan meditasi SOBER. Kemudian Anda dapat menutup kedua mata Anda secara perlahan. Lalu bernapaslah dengan rileks. Hadirkan diri Anda dan pikiran Anda saat ini, di sini. Kemudian secara perlahan hiruplah napas Anda. Rasakan udara yang masuk begitu juga rasakan udara yang keluar. Perhatian Anda hanya teruju pada napas Anda. Saat napas Anda masuk, Anda boleh mengatakan dengan hati Anda, “napas masuk.” Kemudian saat napas keluar, Anda dapat mengatakan dengan hati Anda, “napas keluar”. Rasakan sensasi apapun yang hadir saat Anda memperhatikan dan merasakan napas Anda.*

Sekarang, Anda dapat mengalihkan perhatian dari napas pada suatu pengalaman. Anda dapat membayangkan suatu pengalaman atau peristiwa yang dapat membuat Anda bertindak reaktif. Bayangkan peristiwa itu hadir seolah-olah nyata dan terjadi. Anda bisa bertindak reaktif saat itu juga, namun kemudian Anda memilih untuk diam. Hanya diam. Kemudian Anda mengobservasi diri Anda, yaitu pikiran dan perasaan Anda. Anda merasakan sensasi yang hadir, apapun sensasi itu. Apapun sensasi yang hadir, Anda dapat mengumpulkan seluruh perhatian Anda pada napas Anda. Perhatikan keberadaan napas Anda. Fokus pada napas Anda. Rasakan napas itu masuk, kemudian keluar melalui hidung. Lalu... perlahan perluas kesadaran Anda. Anda dapat mulai melihat berbagai alternatif respon. Anda mengamati kemungkinan respon tersebut, dan secara jernih Anda merespon dengan respon yang bijak dan penuh dengan kesadaran. Sekarang... perlahan-lahan alihkan perhatian pada napas Anda. Anda dapat menarik napas dengan rileks dan nyaman dan menghembuskannya secara perlahan-lahan dengan penuh kebersyukuran. Anda dapat melakukannya sekali lagi. Sambil Anda masih merasakan keberadaan napas Anda, kini perlahan-lahan Anda dapat mengalihkan perhatian pada jari-jari tangan Anda. Anda dapat menggerakkannya secara perlahan. Kemudian Anda dapat mengalihkan perhatian pada mata Anda. Izinkanlah mata Anda perlahan-lahan untuk membuka kembali dengan penuh kesadaran. Mata Anda dapat rileks, lalu gosokkan kedua telapak tangan sehingga Anda dapat merasakan sensasi hangat yang muncul. Letakkan kedua telapak tangan pada kedua mata Anda. Lakukan sekali lagi. Sekarang, telapak tangan Anda dapat memijat bahu sebelah kiri Anda dan telapak tangan kiri Anda memijat bahu sebelah kanan Anda. Gerakkan badan dengan rileks ke samping kanan dan samping kiri. Buat badan Anda senyaman dan serileks mungkin”.

- h. Peneliti mengajak partisipan untuk refleksi setelah berlatih meditasi melepas keinginan. Contoh : *“Teknik ini bermanfaat untuk melatih ketenangan kita dalam bereaksi atau memberikan respon pada suatu kejadian. Hal ini akan sangat berguna pada saat kita berhadapan dengan situasi yang sifatnya stressful atau berisiko dimana pada situasi demikian kita cenderung mudah panic atau over-reactive”*.
- i. Peneliti menutup sesi 8 dan mengakhiri pertemuan. Contoh : *“Terima kasih banyak teman-teman telah mengikuti program pelatihan dengan baik. Semoga teman-teman dapat mengambil pelajaran serta manfaat didalamnya.”*

Pertemuan 5: Meditasi Cinta dan Kasih (Sesi 9 dan 10)

1. Tujuan :
 - a. Partisipan dapat belajar menjadi individu yang lebih bersyukur pada kehidupannya dengan berlandaskan harapan yang baik pada cinta dan kasih.
 - b. Partisipan dapat memahami nilai-nilai *mindfulness* yang ada pada episode *podcast*.
2. Waktu : 70 menit
3. Alat pendukung :
 - a. *Smartphone*
 - b. *Headset*
4. Metode :
5. Prosedur :
 - a. Peneliti membuka pertemuan. Contoh : *“Assalamuálaikum Wr. Wb. Selamat datang kembali kepada teman-teman semuanya. Selamat datang di pertemuan kelima sekaligus pertemuan terakhir pada program pelatihan ini. Semoga teman-teman masih menjaga semangat dan komitmen untuk bersedia mengikuti pelatihan ini sampai dengan selesai..”*

- b. Peneliti memandu partisipan untuk mendengarkan *podcast* episode 7. Contoh : *“Baiklah teman-teman kita akan mulai pertemuan kelima ini dengan mendengarkan podcast episode 9. Pada episode ini kita akan belajar dari sebuah cerita yang berjudul Kebahagiaan Yang Hakiki”*.

Kebahagiaan Yang Paling Hakiki

Seorang laki-laki merasa hidupnya sangat kacau. Faktanya, hidupnya memang benar-benar kacau. Beberapa hari ini ia konflik dengan istrinya, terancam di-PHK oleh perusahaan tempat ia bekerja, dan beberapa hari yang lalu rumahnya dimasuki rampok sehingga beberapa barang berharga miliknya hilang.

Ia begitu tidak bahagia dengan hidupnya. Lantas ia bertanya-tanya tentang apa itu bahagia kepada dirinya sendiri. Ia mencari-cari jawaban tentang makna bahagia namun dari sekian jawaban yang ditemukan tidak membuatnya puas. Sampai suatu ketika ia mendengar dari nun jauh dari rumahnya, sekitar 40 km dari pusat kota ke arah selatan dekat pantai hiduplah seorang tua yang bijaksana. Laki-laki ini kemudian memutuskan untuk menemuinya dan berharap mendapatkan jawaban dari pertanyaan tentang makna kebahagiaan.

Setelah bertanya ke beberapa warga, ia kini tepat berada di depan rumah Pak Tua yang bijaksana itu. Lantas ia mengetuk pintu rumahnya, (tok.. tok.. tok..) "Selamat siang," ujar si laki-laki yang hidupnya kacau itu. Tampak kemudian seorang laki-laki dengan wajah agak berkeriput, namun badannya masih tampak tegar dan kuat membuka pintu serta menghampirinya. Ia tiada lain adalah Pak Tua yang bijaksana yang kemudian mempersilahkan tamunya untuk masuk dan duduk di ruang tamu rumah itu.

Setelah menghidangkan teh manis dan makanan ringan kepada tamunya, Pak Tua yang bijaksana bertanya mengenai maksud kedatangan laki-laki yang kini ada di hadapannya. Tanpa panjang lebar, laki-laki itu berkata, "Wahai Pak Tua, menurut orang-orang kau adalah orang yang cerdas dan berwibawa. Aku ingin bertanya apakah kebahagiaan yang paling hakiki di dunia ini?"

Pak tua kemudian tersenyum lembut, dan berkata, "Saya melihat banyak masalah yang menimpa hidupmu. Baiklah, tidak perlu terburu-buru, mari nikmati hidangan ini terlebih dahulu." Mereka berdua lalu mengobrol dengan topik yang

lain sambil menikmati makanan dan minuman yang ada di atas meja. Setelah itu Pak Tua mengajak laki-laki yang sedang memiliki banyak masalah itu keluar dari rumahnya, “Mari kita berjalan-jalan menikmati sore.” Laki-laki itu bertanya, “Mau ke mana kita?”. “Ke pantai dan menunjukkan kebahagiaan hakiki kepada Anda,” ujar Pak Tua dengan santainya.

Sesampainya di pantai, Pak Tua membawa tamunya berjalan menuju bibir pantai, lalu mengajaknya hingga air laut menggenangi lututnya, pinggangnya, hingga dadanya. Air laut sore itu sangat tenang, sehingga pak tua tidak khawatir mereka berdua akan terseret ombak. Tiba-tiba tangan Pak Tua mendorong kepala laki-laki yang menjadi tamunya sehingga kepalanya terendam di bawah permukaan air laut. Byuussh... Laki-laki itu meronta-ronta, dan berusaha melepaskan tangan Pak Tua dari kepalanya. Namun begitu, pegangan tangan Pak Tua begitu kuat.

Beberapa detik pun berlalu, dan Pak Tua melepaskan pegangan tangannya. Blassshhh... laki-laki itu mendongakkan kepalanya ke atas. Napasnya begitu memburu dengan cepat... hossh... hossh... hossh... Ketika napas si laki-laki mulai tenang, Pak Tua bertanya kepadanya, “Apa kebahagiaan yang paling hakiki di dunia ini?”. Laki-laki itu menjawab, “Ketika aku masih bernapas.”

- c. Fasilitator menjelaskan nilai *mindfulness* yang terkandung dalam cerita. Contoh : *“Cerita Kebahagiaan Yang Hakiki tadi memberikan pelajaran kepada kita bahwa Manusia sering mencari kebahagiaan dengan beragam cara, namun kadang lupa bahwa sebenarnya kebahagiaan hidup itu dekat, yang tiada lain diberikannya kehidupan oleh Tuhan. Pada saat menyadari napas, maka di saat itu pula manusia kembali pada pusat kehidupan, dan bersyukur telah banyak diberikan anugerah sejak lahir hingga saat ini. Fasilitator dapat mengajak partisipan untuk berterima kasih dan mencintai kehidupan. Saat bersyukur dan mencintai kehidupan, maka sesungguhnya seseorang sedang bersyukur atas pemberian Tuhan”*.

- d. Fasilitator memandu partisipan berlatih meditasi SOBER. Contoh :
“Baiklah sekarang kita akan mengulang kembali berlatih meditasi yang sebelumnya sudah kita pelajari yaitu teknik meditasi SOBER (panduan fasilitator teknik meditasi SOBER ada di pertemuan sebelumnya).”
- e. Peneliti mengajak partisipan untuk refleksi setelah berlatih meditasi SOBER. Contoh : *“Sebelum kita melanjutkan sesi berikutnya saya ingin teman-teman memikirkan jawaban dari pertanyaan-pertanyaan berikut ini. Apa pengalaman baru yang Anda rasakan dalam program pelatihan ini? Apa manfaat yang bisa Anda dapatkan? Bagaimana bentuk contoh penerapan mindfulness yang bisa Anda temukan di kehidupan sehari-hari?”*.
- f. Peneliti memandu partisipan untuk mendengarkan *podcast* episode 10
 Contoh : *“Teman-teman sekarang kita akan lanjut mendengarkan episode yang terakhir. Silahkan didengarkan dengan seksama.”*

Mindfulness dalam Kehidupan Sehari-hari

Tujuan penting dari *mindfulness* (kesadaran penuh), bukan terletak pada bisa melakukan meditasi, namun hasil dari latihan yang termanifestasikan pada aktivitas sehari-hari. *Mindfulness eating* yang dilakukan pada sesi dua adalah bentuk dari *mindfulness* pada aktivitas sehari-hari. Latihan-latihan *mindfulness* pada aktivitas sehari-hari perlu terus dikembangkan pada satu atau dua aktivitas tertentu. Setelah itu, latihan-latihan diperluas pada aktivitas yang lebih beragam. Saat sedang melakukan aktivitas, seseorang dapat berkata kepada dirinya sendiri, “Saya sadar sedang melakukan”. Sebagai contoh saat sedang mengunci pintu rumah, “Saya sadar mengunci pintu”, sambil mengamati gerakan tangan mengunci pintu dan kemudian memastikan pintu telah terkunci dengan baik. Hal ini dapat mengurangi pertanyaan, “Apakah saya sudah mengunci pintu tadi?”

- g. Fasilitator memandu partisipan berlatih meditasi cinta dan kasih.
 Contoh : *“Baik, sekarang kita akan melakukan meditasi cinta kasih. Anda dapat memberikan harapan kebaikan kepada diri Anda,*

keluarga, rekan kerja, dan pasien yang Anda lakukan asuhan keperawatan, serta semua orang. Sekarang... Anda dapat duduk dengan nyaman, rileks, dan dengan punggung tetap tegak. Anda dapat berniat dalam hati untuk melakukan meditasi cinta kasih. Kemudian Anda dapat menutup kedua mata Anda secara perlahan. Lalu bernapaslah dengan rileks. Hadirkan diri Anda dan pikiran Anda saat ini, di sini. Kemudian secara perlahan hiruplah napas Anda. Rasakan udara yang masuk begitu juga rasakan udara yang keluar. Perhatian Anda hanya teruju pada napas Anda. Saat napas Anda masuk, Anda boleh mengatakan dengan hati Anda, "napas masuk." Kemudian saat napas keluar, Anda dapat mengatakan dengan hati Anda, "napas keluar". Rasakan sensasi apapun yang hadir saat Anda memperhatikan dan merasakan napas Anda.

Sekarang, Anda dapat mengalihkan perhatian dari napas pada suatu objek. Objek tersebut adalah sebuah organ tubuh bernama jantung. Amati dan sadari keberadaannya. Kemudian bayangkan di depan Anda ada gumpalan cahaya berbentuk bola. Cahaya yang sinarnya begitu indah. Cahaya yang berisikan cinta dan kasih dari Sang Maha Cinta. Cahaya itu kemudian secara perlahan menyapa diri Anda, menyentuh jantung Anda. Secara perlahan cahaya tersebut mengisi jantung Anda dengan cinta dan kasih. Dan Anda dapat merasakan cinta dan kasih itu bersemayam di jantung Anda. Dengan cahaya cinta dan kasih itu Anda dapat memberi kebaikan dan harapan kepada diri Anda sendiri. Anda dapat mengatakan kepada diri Anda sendiri secara perlahan-lahan dengan sambil tersenyum lembut, "Semoga saya berbahagia atau semoga saya senantiasa dalam kebaikan." Dan Anda dapat merasakan cahaya cinta dan kasih Anda mulai meluas, tidak hanya berada pada jantung Anda, namun juga pada organ-organ tubuh yang lain. Anda dapat merasakan diri Anda diselimuti oleh cahaya cinta dan kasih, bahkan kini seluruh tubuh Anda diselimuti olehnya. Anda mulai menyadari sepenuhnya bahwa diri Anda adalah

cinta dan kasih yang menebar cahaya dan membawa kebaikan di setiap langkah kehidupan Anda. Maka kemudian Anda dapat menyapa keluarga Anda. Menghadirkannya, dan kemudian mengucapkan kebaikan dan harapan kepada mereka dengan sambil tersenyum lembut, “Semoga keluarga saya berbahagia, atau semoga keluarga saya senantiasa dalam kebaikan.” Atau Anda dapat menyebutkan nama-nama anggota keluarga Anda dan mengucapkan harapan kebaikan kepada mereka satu per satu. Maka kemudian Anda dapat menyapa rekan kerja Anda. Menghadirkannya, dan kemudian mengucapkan kebaikan dan harapan kepada mereka dengan sambil tersenyum lembut, “Semoga rekan kerja saya berbahagia, atau semoga rekan kerja saya senantiasa dalam kebaikan.” Atau Anda dapat menyebutkan nama-nama rekan kerja Anda dan mengucapkan harapan kebaikan kepada mereka satu per satu. Maka kemudian Anda dapat menyapa pasien yang sedang Anda rawat, asuh, dan layani. Menghadirkannya, dan kemudian mengucapkan kebaikan dan harapan kepada mereka dengan sambil tersenyum lembut, “Semoga pasien saya berbahagia, atau semoga pasien saya senantiasa dalam kesehatan.” Atau Anda dapat menyebutkan nama-nama pasien Anda dan mengucapkan harapan kebaikan kepada mereka satu per satu. Sekarang, perlahan-lahan Anda dapat meluaskan perhatian kepada semua orang dan mengatakan dengan sambil tersenyum lembut, “Semoga semuanya berbahagia.” Apapun sensasi yang hadir pada diri Anda, cukup diamati, disadari, dan dirasakan, tanpa menilai. Biarkan dan izinkan diri Anda sepenuhnya menjadi cahaya cinta dan kasih. Sekarang... perlahan-lahan alihkan perhatian pada napas Anda. Anda dapat menarik napas dengan rileks dan nyaman dan menghembuskannya secara perlahan-lahan dengan penuh kebersyukuran. Anda dapat melakukannya sekali lagi”.

- h. Peneliti memberikan *post-test*. Contoh : “Silahkan teman-teman mengisi formulir online yang sudah dibagikan terlebih dahulu. Pada

setiap angket tersebut terdiri dari beberapa pernyataan. Instruksinya adalah silahkan teman-teman sesuaikan setiap pernyataan dengan keadaan yang sebenarnya sesuai dengan opsi yang diberikan”.

- i. Peneliti mengakhiri pertemuan sekaligus menutup program pelatihan. Contoh : *“Terima kasih banyak teman-teman telah mengikuti program pelatihan ini secara keseluruhan dari awal sampai dengan akhir. Terima kasih banyak atas waktu dan komitmen teman-teman semuanya. Apabila ada kesalahan maupun ketidakjelasan selama saya membawakan program ini saya meminta maaf. Semoga apa yang sudah kita pelajari bersama ini menjadi berkah dan mendatangkan nilai-nilai positif sehingga menjadikan kita pribadi yang lebih baik lagi di masa yang akan datang. Wassalamu’alaikum Wr. Wb.”.*

LEMBAR VALIDASI MODUL

Judul Terapi	: <i>MINDFUL PODCAST</i>
Sasaran Terapi	: Mahasiswa yang mengalami <i>mobile phone addict</i> dan <i>loneliness</i> pada kategori sedang.
Pemandu Terapi	: Peneliti dan Fasilitator
Jumlah Peserta Terapi	: 10 orang
Waktu Pelaksanaan Terapi	: 5 pertemuan (10 sesi)

UNTUK AHLI TERAPI

Ibu yang terhormat,

Saya memohon bantuan Ibu untuk mengisi angket ini. Angket ini ditujukan untuk mengetahui pendapat Ibu tentang “Modul *Mindful Podcast*”. Penilaian, saran dan koreksi dari Ibu akan sangat bermanfaat untuk memperbaiki dan meningkatkan kualitas modul ini. Atas perhatian dan kesediaannya untuk mengisi angket ini, saya ucapkan terima kasih banyak.

A. Petunjuk Pengisian

1. Isilah tanda check (✓) pada kolom yang Ibu anggap sesuai dengan aspek penilaian yang ada.
2. Kriteria penilaian:
 - SB** = Sangat Baik
 - B** = Baik
 - K** = Kurang
 - SK** = Sangat Kurang

D. Kesimpulan

Modul *Mindful Podcast* ini dinyatakan :

No.	Penilaian	Keterangan (beri tanda √ di bawah ini)
1.	Layak digunakan di lapangan tanpa ada revisi	
2.	Layak digunakan di lapangan ada revisi	√
3.	Tidak layak digunakan di lapangan	

Lampiran 6

Hasil uji reliabilitas skala *loneliness*

Reliability Statistics	
Cronbach's Alpha	N of Items
.767	10

Hasil uji reliabilitas skala *mindfulness*

Reliability Statistics	
Cronbach's Alpha	N of Items
.769	39

Lampiran 7

Hasil Uji Normalitas Data *Loneliness* dan *Mindfulness*

Tests of Normality						
	Kolmogorov-Smirnov ^a			Shapiro-Wilk		
	Statistic	df	Sig.	Statistic	df	Sig.
Mindfulness	.291	10	.016	.787	10	.010
Loneliness	.211	10	.200 [*]	.874	10	.112
*. This is a lower bound of the true significance.						
a. Lilliefors Significance Correction						

Lampiran 8

Hasil Uji *Wilcoxon Ranked Test* Data *Loneliness*

Ranks				
		N	Mean Rank	Sum of Ranks
Posttest - Pretest	Negative Ranks	10 ^a	5.50	55.00
	Positive Ranks	0 ^b	.00	.00
	Ties	0 ^c		
	Total	10		
a. Posttest < Pretest				
b. Posttest > Pretest				
c. Posttest = Pretest				

Test Statistics ^a	
	Posttest – Pretest
Z	-2.821 ^b
Asymp. Sig. (2-tailed)	.005
a. Wilcoxon Signed Ranks Test	
b. Based on positive ranks.	

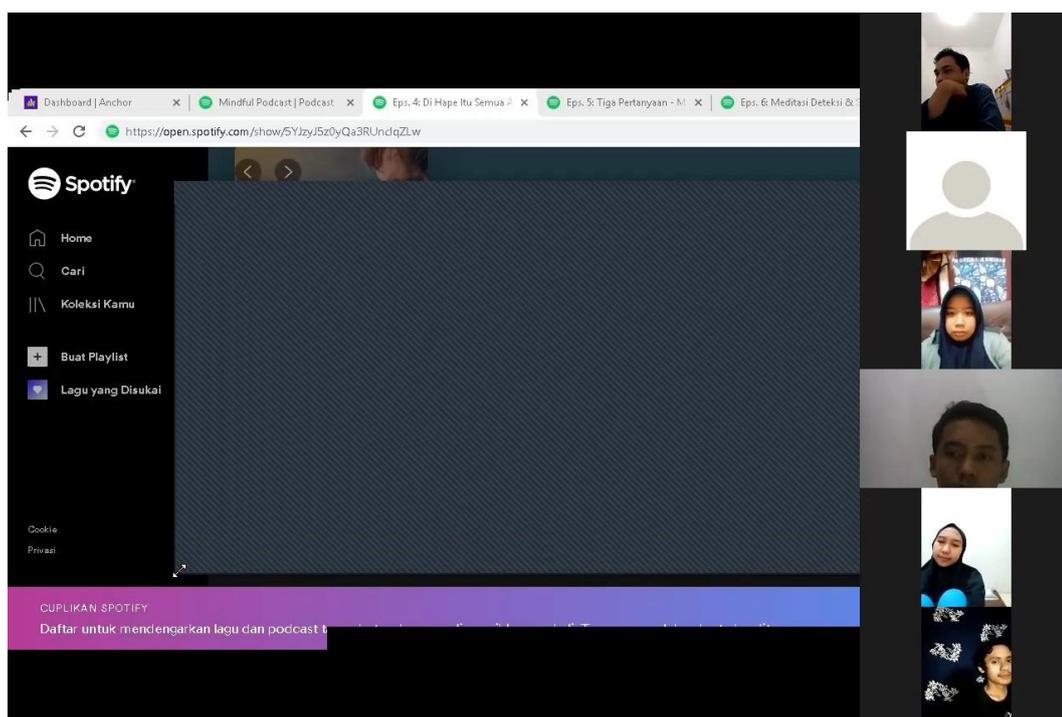
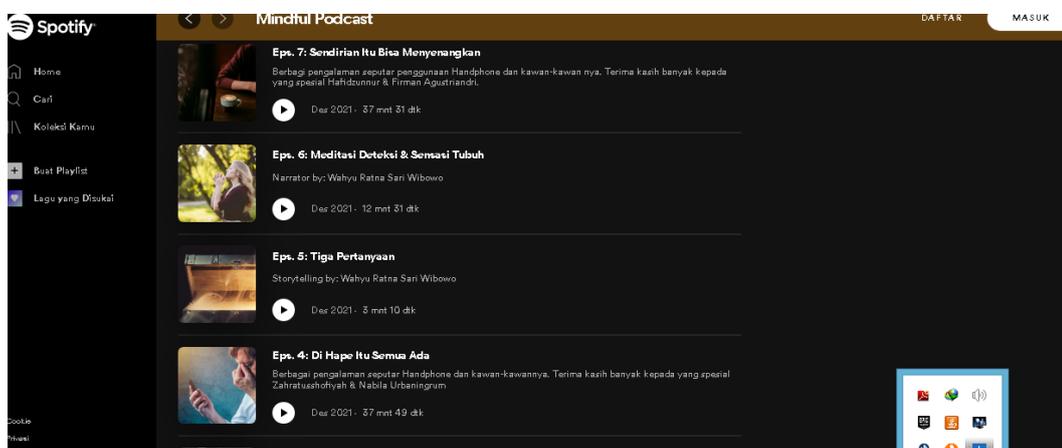
Hasil Uji *Wilcoxon Ranked Test* Data *Mindfulness*

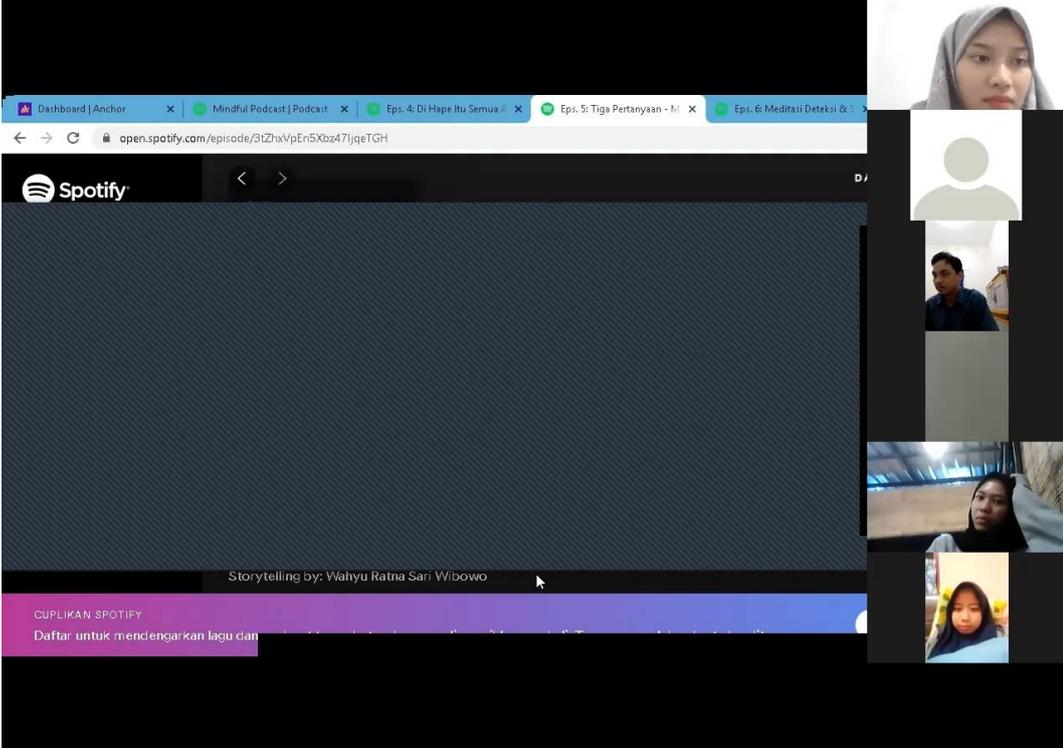
Ranks				
		N	Mean Rank	Sum of Ranks
Posttest - Pretest	Negative Ranks	0 ^a	.00	.00
	Positive Ranks	10 ^b	5.50	55.00
	Ties	0 ^c		
	Total	10		
a. Posttest < Pretest				
b. Posttest > Pretest				
c. Posttest = Pretest				

Test Statistics ^a	
	Posttest – Pretest
Z	-2.820 ^b
Asymp. Sig. (2-tailed)	.005
a. Wilcoxon Signed Ranks Test	
b. Based on negative ranks.	

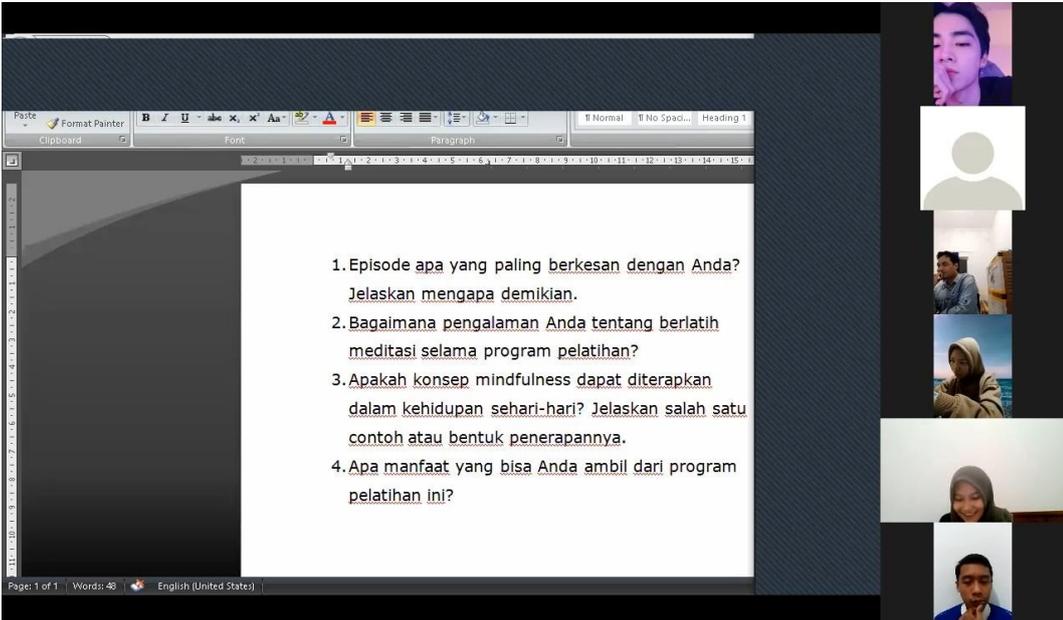
Lampiran 9

Program *Mindful Podcast*





The screenshot shows a video conference window. The main content is a Spotify episode player. The browser tabs at the top include "Dashboard | Anchor", "Mindful Podcast | Podcast", "Eps. 4: Di Hape Itu Semua", "Eps. 5: Tiga Pertanyaan - M", and "Eps. 6: Meditasi Deteksi &". The Spotify player shows the episode title "Storytelling by: Wahyu Ratna Sari Wibowo" and a purple banner that says "CUPLIKAN SPOTIFY" and "Daftar untuk mendengarkan lagu dan". On the right side of the video conference, there are several participant thumbnails: a woman in a hijab at the top, a grey placeholder, a man in a blue shirt, a grey placeholder, a woman in a black hijab, and a woman in a blue hijab at the bottom.



The screenshot shows a video conference window. The main content is a Microsoft Word document with a list of four questions. The document's status bar at the bottom indicates "Page: 1 of 1 | Words: 48 | English (United States)". On the right side of the video conference, there are several participant thumbnails: a man in a blue shirt at the top, a grey placeholder, a man in a blue shirt, a woman in a blue hijab, a woman in a grey hijab, and a man in a blue shirt at the bottom.

1. Episode apa yang paling berkesan dengan Anda? Jelaskan mengapa demikian.
2. Bagaimana pengalaman Anda tentang berlatih meditasi selama program pelatihan?
3. Apakah konsep mindfulness dapat diterapkan dalam kehidupan sehari-hari? Jelaskan salah satu contoh atau bentuk penerapannya.
4. Apa manfaat yang bisa Anda ambil dari program pelatihan ini?

Lampiran 10Data Skor *Loneliness* (Pretest)

Skala Loneliness																					
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	Jumlah
1	3	4	2	4	4	4	4	4	3	2	2	2	3	3	3	3	4	2	2	2	60
2	3	2	3	4	3	3	3	3	3	4	3	2	3	3	2	3	4	3	3	3	60
3	3	4	2	4	4	4	4	4	3	2	2	2	3	3	3	3	3	2	2	2	59
4	3	2	3	4	3	3	3	3	3	4	3	2	3	3	2	3	3	3	3	3	59
5	3	2	4	2	4	2	2	3	3	3	2	2	3	3	4	3	4	3	3	2	57
6	3	2	4	2	3	3	3	3	3	2	2	2	3	3	3	3	4	2	4	1	55
7	2	3	4	2	2	3	3	3	3	2	3	3	3	4	2	3	2	3	3	2	55
8	2	1	3	4	4	2	1	1	4	4	1	1	1	4	4	4	4	2	4	3	54
9	2	2	2	4	4	2	2	2	2	3	2	3	3	4	3	3	3	2	3	2	53
10	2	2	3	4	4	1	1	2	3	4	2	1	1	3	4	4	3	1	4	4	53

Lampiran 11Data Skor *Loneliness* (Posttest) 1

Skala Loneliness																					
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	Jumlah
1	2	3	2	4	1	4	2	2	1	4	1	2	3	1	1	1	4	2	2	4	46
2	2	2	2	2	2	3	2	2	3	2	2	2	3	2	2	2	4	2	2	3	46
3	2	1	1	3	4	1	1	1	4	3	1	1	1	1	4	4	4	1	4	3	45
4	2	2	3	1	1	2	2	2	2	4	2	2	3	2	1	3	4	2	2	3	45
5	2	1	1	2	3	2	2	1	4	1	1	2	2	1	4	3	4	1	4	3	44
6	2	3	2	2	2	1	3	2	2	2	2	2	2	2	1	2	4	2	2	3	43
7	1	2	1	1	2	2	2	2	2	2	2	2	3	2	2	2	4	2	2	2	40
8	4	2	2	1	2	2	3	2	2	3	1	1	1	1	1	2	4	1	1	2	38
9	2	1	1	1	2	1	3	1	1	3	1	1	3	1	1	1	4	1	1	3	33
10	1	1	1	1	2	2	2	1	1	2	1	2	1	1	1	1	4	1	1	2	29

Data Skor *Loneliness* (Posttest) 2

Skala Loneliness																					
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	Jumlah
1	2	3	2	4	2	4	2	2	2	4	2	2	3	1	1	1	4	3	2	4	50
2	2	3	2	2	2	3	2	2	3	2	1	2	1	2	2	2	4	2	2	3	44
3	2	3	1	3	3	1	1	1	4	3	1	2	1	1	4	4	3	2	3	3	46
4	2	2	2	1	1	2	2	1	2	3	1	2	1	2	1	3	4	2	2	3	39
5	2	1	1	2	3	3	2	2	4	1	1	2	2	1	3	3	4	1	4	3	45
6	2	1	2	2	2	1	3	2	2	2	2	2	2	2	1	2	3	2	4	3	42
7	1	1	1	1	3	3	2	2	2	2	2	2	3	1	2	2	3	1	2	2	38
8	2	2	2	1	3	2	3	1	2	3	1	1	1	2	1	2	4	1	1	2	37
9	1	1	1	1	2	1	2	2	1	3	1	1	2	1	1	1	4	2	1	2	31
10	1	1	1	1	2	2	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	4	1	1	2	27

Lampiran 12

Data Skor *Mindfulness* (Pretest)

Skala Mindfulness																																									
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39	Jumlah	
1	1	2	2	2	2	2	3	3	3	1	3	3	1	1	2	3	2	3	2	2	3	3	3	1	1	3	2	2	3	3	2	2	1	3	2	2	2	3	2	2	86
2	1	2	2	3	2	2	3	3	2	2	1	3	3	3	3	4	2	4	2	3	3	2	4	2	1	3	3	2	3	2	2	2	2	2	2	2	3	2	2	2	94
3	2	3	1	2	2	3	4	3	2	1	4	3	3	2	3	4	2	4	3	2	4	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	4	2	2	2	2	2	2	3	2	97
4	1	3	4	2	2	2	2	4	2	2	3	3	2	2	4	3	2	3	3	2	4	3	3	2	2	2	2	2	2	2	3	2	3	4	2	2	3	2	1	97	
5	1	2	3	2	3	2	3	2	3	2	3	3	3	3	3	3	3	1	3	4	3	3	2	3	1	1	2	2	4	2	2	3	4	2	3	2	2	3	2	98	
6	2	2	3	2	3	2	4	3	3	1	3	2	1	2	3	3	3	4	3	2	2	2	3	1	2	2	2	3	3	3	3	3	3	4	1	2	3	3	2	98	
7	1	2	3	3	2	3	2	3	3	2	2	3	2	3	2	4	1	2	4	3	3	2	3	1	2	3	2	3	3	4	2	3	2	4	3	2	2	2	3	99	
8	2	3	3	2	2	3	2	2	4	3	3	3	1	2	2	4	2	3	3	2	3	3	4	1	1	2	2	3	2	4	2	3	2	4	3	3	2	3	2	100	
9	1	3	1	3	3	2	3	3	2	1	4	3	3	2	2	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	2	3	3	2	2	2	3	2	3	3	3	3	3	2	101	
10	2	3	1	2	4	3	4	3	2	1	4	3	3	2	3	4	2	4	3	2	4	3	2	2	2	4	4	2	2	3	2	3	1	1	3	3	2	2	1	101	

Lampiran 13

Data Skor *Mindfulness* (Posttest) 1

Skala Mindfulness																																									
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39	Jumlah	
1	1	3	4	2	3	3	3	3	2	2	2	3	1	3	4	4	2	3	4	3	4	4	4	1	3	2	2	4	2	4	2	3	4	3	4	2	2	4	2	111	
2	3	2	2	3	2	3	4	3	3	1	4	3	1	2	4	4	3	3	4	3	3	3	3	4	1	3	4	2	4	3	3	3	3	3	3	3	2	3	2	3	112
3	2	3	3	3	2	3	3	3	2	3	4	3	2	1	3	3	3	4	3	2	3	4	4	2	2	2	3	4	3	3	2	2	3	4	4	3	2	4	3	112	
4	2	3	4	2	3	4	3	4	3	3	3	3	3	3	2	2	4	3	4	3	2	2	3	3	3	2	2	3	4	3	3	2	3	2	4	3	2	3	3	113	
5	2	3	2	3	2	4	4	4	4	3	3	3	3	2	4	4	2	3	4	3	4	3	4	1	3	4	3	3	2	3	3	3	3	2	3	2	2	2	2	114	
6	3	3	3	4	3	2	3	4	2	2	3	4	1	2	4	4	2	4	3	3	3	4	2	2	3	4	2	3	4	3	3	4	3	2	4	3	2	2	3	115	
7	3	3	4	3	3	4	2	4	4	3	4	2	1	2	3	4	3	3	3	2	3	3	2	4	3	2	3	2	3	2	3	4	3	4	2	3	4	2	3	115	
8	2	2	4	4	1	3	2	3	4	3	3	3	3	2	2	4	3	4	4	3	3	3	4	2	3	4	2	2	3	3	2	3	3	4	3	3	3	3	3	115	
9	3	2	2	3	3	4	3	4	4	2	3	3	1	2	4	3	2	2	4	3	4	4	4	1	2	3	2	3	3	2	4	3	2	5	5	2	2	4	4	116	
10	3	3	2	2	2	4	4	3	3	2	3	4	1	3	3	3	1	4	3	3	4	4	3	3	2	4	3	4	3	3	3	4	2	4	4	4	2	3	3	118	

Data Skor *Mindfulness* (Posttest) 2

Skala Mindfulness																																								
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39	Jumlah
1	2	3	4	2	2	2	3	3	2	2	2	2	1	3	4	4	2	2	4	3	3	4	4	2	3	2	2	4	2	4	2	3	4	3	4	2	2	4	2	108
2	2	3	3	2	2	3	4	3	3	1	4	3	2	2	3	2	3	3	3	3	3	2	2	4	2	3	3	2	4	3	3	3	3	3	3	2	3	2	2	106
3	3	3	3	3	2	3	3	3	2	3	4	3	2	2	3	3	3	4	4	2	4	4	2	2	2	2	3	4	4	2	3	3	3	2	2	3	3	3	2	111
4	2	3	4	2	3	3	3	4	3	3	2	3	3	2	2	2	4	3	4	3	2	2	3	3	2	2	2	3	4	3	3	2	3	2	4	3	2	3	3	109
5	2	2	2	3	2	3	4	4	3	3	2	2	3	2	4	4	2	3	4	3	4	3	4	1	3	4	3	3	4	2	2	3	3	2	3	1	1	4	4	111
6	3	3	3	2	3	2	3	4	2	1	2	4	1	2	4	4	4	4	3	3	4	4	2	2	4	4	2	3	4	4	4	4	3	2	4	3	2	2	3	117
7	2	1	4	3	3	4	2	4	4	3	4	2	1	2	3	1	3	3	3	2	3	3	2	4	3	2	3	2	3	2	4	4	4	4	2	3	2	2	3	109
8	2	4	2	4	2	3	2	3	2	3	3	2	2	2	2	4	3	4	4	3	3	3	4	2	3	4	2	2	3	3	1	3	3	3	3	3	3	3	3	110
9	2	3	3	4	4	4	3	4	3	2	3	3	1	2	4	4	2	4	4	3	4	4	4	1	2	4	2	3	3	2	4	3	2	4	4	2	2	4	4	120
10	2	2	3	3	3	4	4	3	3	2	3	4	3	3	3	3	3	4	4	3	4	4	4	4	4	4	3	4	3	4	4	4	2	4	4	4	2	4	4	130