

PENGARUH *MINDFULNESS* TERHADAP AGRESIVITAS MELALUI REGULASI EMOSI PADA WARGA BINAAN LEMBAGA PEMBINAAN KHUSUS ANAK KELAS I BLITAR

Syafuruddin Faisal Thohar

ABSTRAK

Mindfulness berpengaruh terhadap agresivitas pada remaja. Pengaruh tersebut diduga terjadi secara tidak langsung melalui regulasi emosi. Tujuan dilakukannya penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh tidak langsung variabel *mindfulness* terhadap agresivitas melalui regulasi emosi. Penelitian ini melibatkan 115 orang narapidana yang ada di Lembaga Pembinaan Khusus Anak (LPKA) Kelas I Kota Blitar. Pengambilan data menggunakan instrumen Toronto *Mindfulness Scale* (TMS) untuk mengukur *mindfulness*, *Difficulties in Emotion Regulation Scale* (DERS-16) untuk mengukur kesulitan dalam meregulasi emosi dan *Aggression scale* untuk mengukur agresivitas. Hasil penelitian menunjukkan bahwa *mindfulness* dan regulasi emosi berpengaruh secara signifikan terhadap agresivitas. *Mindfulness* berkontribusi mempengaruhi regulasi emosi, dan secara tidak langsung *mindfulness* berpengaruh terhadap agresivitas melalui regulasi emosi dengan nilai koefisien lebih kecil daripada pengaruh langsung.

Kata kunci: *Mindfulness*, Regulasi Emosi, Agresivitas.

PENDAHULUAN

Agresivitas pada remaja sering kali terjadi akibat dari penyelesaian konflik yang kurang tepat (Aryanto, 1992). Beberapa data statistik menunjukkan bahwa agresivitas banyak sekali terjadi. *Brazilian National Council for Child and Adolescent Rights* menemukan sekitar 6,5 juta anak dan remaja atau sekitar 67% mengalami kekerasan verbal setiap tahunnya dan kekerasan dalam bentuk fisik terdapat sekitar 18 juta atau 85% setiap tahun (Algeri & Souza, 2006). Sedangkan studi di Amerika menunjukkan bahwa 25% remaja lebih suka menggunakan kekuatan dan agresivitas untuk menyelesaikan konflik mereka (Winter, Neal & Waner, 2005).

Agresivitas dapat muncul dalam bentuk fisik yang cenderung bersifat langsung maupun verbal yang cenderung bersifat tidak langsung (Parrot & Giancola, 2007) dan keduanya direspon sama dalam struktur otak seseorang (Eisenberg, Lieberman, & Williams, 2003), bahkan bentuk verbal bisa lebih menyakitkan daripada fisik (Chen, Williams, Fitness, & Newton, 2008). Agresivitas dapat menjadi masalah dalam berbagai macam setting kehidupan, termasuk sekolah, tempat kerja, rehabilitasi dan juga lembaga

pemasayarakatan (LAPAS). Agresivitas dalam lapas sendiri bisa dijelaskan melalui teori "*The Importation Model*", Penjelasan teori tersebut berfokus pada karakteristik kepribadian yang dibawa oleh narapidana ke dalam penjara. Misalnya narapidana dengan nilai-nilai, sikap, pengalaman, dan norma-norma sosial yang cenderung ke arah perilaku agresif terhadap orang lain akan cenderung melakukan tindakan agresif terhadap narapidana lain. Seringkali narapidana remaja yang berperilaku agresif karena mereka merasa sulit untuk menyesuaikan diri dengan kehidupan penjara, dan karena itu pula mereka terlibat lebih banyak konflik dengan orang lain, dan kemudian mereka melihat agresi sebagai cara yang tepat untuk menangani konflik (Irwin & Cressey, 1962).

Teori kedua tentang agresivitas dalam LAPAS adalah *deprivation model*. Teori ini menyebutkan bahwa situasi dimana narapidana berada adalah penyebab dari perilaku agresif. Narapidana dalam penjara dibatasi hak-haknya, seperti kebebasan, kenyamanan rumah, dan hubungan sosial, dan pembatasan hak-hak inilah akhirnya menyebabkan frustrasi yang akan menyebabkan perilaku agresif terhadap

narapidana lain, bangunan LAPAS, dan staf LAPAS (Harer & Steffensmeier, 1996).

Beberapa penelitian mencoba untuk menguji tentang teori tersebut salah satunya adalah McCorkle. Dalam penelitian dengan sampel sejumlah 371 narapidana, ditemukan bukti bahwa LAPAS dengan penghuni yang melebihi kapasitas bisa menyebabkan perilaku agresif. Mereka juga menemukan bahwa stress dan merasa kesepian adalah hal yang umum dialami dalam penjara (McCorkle, Miethe & Drass, 1995). Kontribusi terbesar munculnya agresivitas dalam penjara adalah dikarenakan kelebihan kapasitas (Gaes & McGuire, 1985; Paulus, Cox, McGain, & Chandler, 1975; Cox, Paulus, & McGain, 1984). Narapidana dalam penjara yang kelebihan kapasitas harus berbagi fasilitas dengan narapidana lain sehingga dapat memunculkan konflik yang menyebabkan agresivitas (Blackburn, Fowler, & Pollock, 2012).

LPKA Kelas I Blitar sebagai lembaga pembinaan narapidana anak mampu menampung hingga 270 orang narapidana dan pada saat ini hanya menampung 120 narapidana. Secara teori frekuensi agresivitas dalam penjara adalah sedikit apabila penjara tersebut tidak mengalami kelebihan kapasitas. Namun yang terjadi dilapangan berbeda, masih banyak ditemui kasus agresivitas seperti *bullying*, saling menghina dan bahkan pemukulan.

Buss dan Perry (1992), mengemukakan beberapa bentuk agresivitas yang bisa muncul dan dialami oleh seseorang. Bentuk-bentuk agresivitas tersebut adalah agresi fisik, verbal, kemarahan (*anger*) dan kecurigaan (*hostility*). Agresi fisik dan verbal dapat dikontrol dengan kemampuan mengontrol perilaku melalui kontrol diri dan regulasi emosi, sehingga individu dapat mengontrol emosi dan perilakunya. Kemarahan dapat dikontrol dengan kemampuan mengantisipasi keadaan dengan pertimbangan secara objektif dan kecurigaan (*hostility*) dapat dikontrol

dengan menafsirkan keadaan atau peristiwa, sehingga memperoleh pemahaman terhadap keadaan dan peristiwa secara obyektif.

Beberapa penelitian mengungkapkan bahwa salah satu alternatif yang diprediksi dapat mengurangi tingkat agresivitas adalah *mindfulness*. *Mindfulness* didefinisikan sebagai kualitas kesadaran diri (*consciousness*), yang mencakup keadaan sadar terjaga (*awareness*) dan perhatian (*attention*) (Brown & Ryan, 2003). Dari hasil penelitian yang dilakukan, *mindfulness* mampu untuk mengurangi agresivitas pada remaja (Schonert-Reichl & Lawlor, 2010; Singh, Wahler, Adkins, & Myers, 2003).

Mindfulness adalah aspek kognitif yang oleh Bishop *et al.* (2004) didefinisikan secara operasional dibagi menjadi dua komponen (1) perhatian yang berkelanjutan terhadap hal yang dialami secara langsung, dan (2) sikap keingintahuan, keterbukaan, dan penerimaan terhadap hal-hal yang dialami tersebut. Mempertahankan perhatian terhadap pengalaman tidak nyaman, tanpa mencoba untuk melakukan perubahan, dianggap mampu meningkatkan keterbukaan terhadap pengalaman ini, dan pada akhirnya mengarah pada kesadaran akan pengalaman tanpa memberikan respon (Baer, 2003; Linehan, Bohus, & Lynch, 2007; Shapiro, Carlson, Astin, & Freedman, 2006).

Kajian tentang *mindfulness* pada remaja dapat dilihat dari dua studi oleh Black, Milam, dan Sussman (2009) dan Burke (2010). Merekalah yang melakukan tinjauan secara sistematis terhadap penelitian-penelitian tentang *mindfulness*. Burke menemukan ada 7 penelitian tentang *mindfulness* pada anak dan 8 penelitian dengan subjek remaja yang mana penelitian tersebut masih dalam kategori pendahuluan dan eksplorasi. Black, Milam, dan Sussman (2009) menemukan 16 studi empiris tentang pengaruh *mindfulness* terhadap kesehatan dengan subjek berusia antara 6 sampai 18 tahun dengan setting tempat disekolah, klinik kesehatan dan komunitas mulai tahun 1982 hingga 2008

dengan total populasi sebanyak 860 subjek. Tinjauan penelitian tersebut menunjukkan ukuran efek median pada remaja lebih kecil daripada untuk orang dewasa, mulai dari 0,16 - 0,29 untuk hasil fisiologis dan 0,27 - 0,70 untuk / hasil perilaku psikososial (0,5 dianggap sebagai ukuran pengaruh yang sedang, dan nilai 0,8 atau lebih dianggap sebagai ukuran pengaruh yang besar). Lebih lanjut lagi, 5 dari 7 penelitian menunjukkan adanya perubahan positif dalam kecemasan, 1 dari 3 penelitian menunjukkan adanya perubahan positif dalam depresi dan 7 dari 9 penelitian yang berkaitan dengan masalah sosial - perilaku menunjukkan perbaikan dalam perhatian, kehadiran, *self-esteem* dan perilaku selama berada disekolah.

Mindfulness yang bagus pada seseorang mampu meningkatkan kesehatan fisik dan mental, kontrol diri, regulasi emosi dan hubungan interpersonal yang pada akhirnya dapat menurunkan agresivitas (Masicampo & Baumeister, 2007). Intinya, *mindfulness* dapat mengurangi reaksi emosional individu yang terkait dengan agresivitas yang dipicu oleh peristiwa atau keadaan tertentu.

Pengaruh *mindfulness* terhadap agresivitas tidak terjadi secara langsung, melainkan melalui regulasi emosi. *Mindfulness* berpengaruh terhadap pengembangan regulasi emosi yang efektif (Corcoran, Farb, Anderson, & Segal, 2010; Farb, Anderson, Mayberg, Bean, McKeon, & Segal, 2010; Siegel, 2007) dan regulasi emosi mampu mengurangi agresivitas (Robertson, Daffern, & Bucks, 2012).

Regulasi emosi didefinisikan sebagai upaya untuk mempertahankan, menghambat dan meningkatkan pengalaman serta ekspresi emosional individu (Bridges, Denham, & Ganiban, 2004; Calkins, 2011; Gross, 2002; Rottenberg & Gross, 2007). Metode regulasi emosi pada individu dilakukan secara otomatis ataupun terkontrol. Regulasi emosi yang dilakukan secara otomatis muncul tanpa kehadiran kesadaran dan juga perhatian. Sedangkan regulasi emosi yang

terkontrol muncul dengan tujuan yang jelas, melibatkan usaha sadar dan membutuhkan sumber daya perhatian (Mauss, Bunge, & Gross, 2007).

Regulasi emosi yang efektif membutuhkan kesadaran, pemahaman dan kejelasan respon emosional. Kemampuan untuk mengenali dan menggambarkan emosi internal pada individu dianggap penting karena menyediakan akses informasi yang terdapat dalam emosi (Gohm & Clore, 2002; Greenberg, 2007). Kesadaran tentang emosi yang dirasakan itulah yang akan meningkat apabila individu memiliki *mindfulness* yang bagus. Dengan kesadaran emosi yang baik maka individu dapat meregulasi emosi dengan efektif sehingga dapat mereduksi agresivitas.

Berdasarkan uraian di atas, maka dilakukan penelitian tentang pengaruh *mindfulness* terhadap agresivitas yang dimediasi oleh regulasi emosi. Adapun tujuan penelitian adalah untuk mengetahui adanya pengaruh tidak langsung antara *mindfulness* terhadap agresivitas melalui regulasi emosi.

KAJIAN PUSTAKA

Mindfulness

Konsep *mindfulness* diambil dari tradisi ajaran Budha yaitu meditasi. Dalam bahasa Pali disebut dengan "*sati*" yang secara harfiah berarti ingatan atau memori yang berkonotasi sebagai perhatian dan kata tersebut berhubungan dengan kata kerja "*sarati*" yang berarti mengingat (Shapiro & Carlson, 2009). *Mindfulness* tersebut tidak mengacu kepada mengingat memori dari peristiwa yang terjadi di masa lalu, tetapi untuk mengingat dan memperhatikan serta menyadari semua yang terjadi pada saat ini (Siegel, Germer, & Olendzki, 2009; Wallace & Bodhi, 2006). Istilah *mindfulness* dalam psikologi kontemporer telah diadopsi sebagai pendekatan untuk meningkatkan kesadaran dan merespon proses-proses mental yang berpengaruh terhadap emosi

negatif dan juga perilaku maladaptif (Bishop *et al.*, 2004).

Secara konseptual, *mindfulness* dideskripsikan sebagai kesadaran dimana pikiran, perasaan atau suatu sensasi yang muncul diakui dan diterima (Kabat-Zinn, 1990, 1998; Shapiro & Schwartz, 1999, 2000; Teasdale, 1999; Segal, Williams, & Teasdale, 2002). Dalam *mindfulness*, pikiran dan perasaan diobservasi sebagai suatu kejadian didalam pikiran tanpa melakukan identifikasi yang berlebihan dan tanpa memberikan reaksi secara otomatis atau spontan. Dengan *mindfulness* dapat diciptakan ruangan antara persepsi dan respon, sehingga individu bisa merespon situasi lebih efektif dan tidak merespon secara spontan tanpa berpikir (Bishop *et al.*, 2004).

Kabat-Zinn (1990) mendefinisikan *mindfulness* sebagai usaha memberikan perhatian melalui beberapa cara yaitu dengan tujuan, kekinian dan tidak ada penilaian terhadapnya. *Mindfulness* juga dikenal sebagai latihan yang menjadikan seseorang memiliki kesadaran yang penuh terhadap pengalamannya yang terjadi dari waktu-kewaktu. Menurut Salmon (Salmon, Sephton, Weissbecker, Hoover, Ulmer, & Studts, 2004), *mindfulness* adalah pembelajaran untuk memfokuskan perhatian terhadap pengalaman kekinian dengan tidak melakukan kritik terhadapnya. Perhatian terhadap peristiwa kekinian merupakan alternative menurunkan atau mengatasi kekhawatiran terhadap peristiwa yang sudah terjadi dan peristiwa yang akan datang.

Terdapat tiga hal yang sangat berperan pada *mindfulness* untuk mengatasi gejala-gejala fisik dan psikis yang antara lain (1) *intention*, yaitu berkaitan dengan pentingnya penetapan tujuan dari melakukan meditasi, menurut Kabat Zinn bahwa suatu penentuan *intention* (tujuan) menjadikan sesuatu mungkin untuk dicapai, dan tujuan akan mengingatkan seseorang akan maksudnya dalam melakukan *mindfulness*. Dalam penelitian Shapiro bahwa hasil yang dicapai

dari melakukan meditasi berhubungan dengan tujuannya dalam melakukan meditasi. Jika seseorang mempunyai tujuan untuk mampu mengelola diri, maka di akan mampu untuk mengelola dirinya. (2) *Attention* yaitu berkaitan dengan pengamatan terhadap peristiwa kekinian, pengalaman internal dan eksternal, dalam wilayah psikologi hal tersebut menjadi hal yang penting dalam proses penyembuhan. (3) *Attitude* yaitu berkaitan dengan cara dalam melakukan *mindfulness*, yaitu tanpa banyak melakukan evaluasi atau penilaian, penuh penerimaan, kebaikan, keterbukaan meskipun apa yang terjadi adalah di luar keinginan seseorang (Shapiro, Carlson, Astin, & Freedman, 2006).

Agresivitas

Agresivitas didefinisikan oleh Sears, Freedman, dan Peplau (1994) sebagai tindakan yang dimaksud untuk melukai orang lain. Baron dan Byrne mendefinisikan agresi sebagai segala bentuk perilaku individu yang ditunjukkan untuk melukai atau mencelakakan individu lain yang tidak menginginkan perilaku tersebut. Samuel mendefinisikan agresi sebagai bentuk perilaku seseorang yang menyebabkan luka fisik atau psikologis pada seseorang atau makhluk hidup lain atau mengakibatkan kerusakan pada benda. Agresi dapat diartikan sebagai perilaku yang dapat menimbulkan kerugian secara fisik atau psikologis pada seseorang yang tidak ingin dirugikan atau disakiti.

Agresivitas dapat diartikan sebagai perilaku atau kecenderungan perilaku yang diminati untuk menyakiti orang lain, baik secara fisik maupun psikologis (Buss & Perry, 1992; Baron & Byrne, 2004). Mereka yang frustrasi (merasa gagal mencapai tujuannya) adalah orang yang paling mudah melakukan tindakan agresi. Ahli psikologi sosial, yaitu Dollard dan Miller, menerangkan hal di atas dengan *frustration-aggression hypothesis*

(Brigham, 1991; Baron & Byrne, 2004; Nashori, 2008).

Orang-orang yang frustrasi kerap marah terhadap orang-orang yang dianggap sebagai penyebab atau perantara terjadinya rasa sakit. Disakiti atau dilukai perasaannya atau kepentingannya, itulah yang dijadikan alasan oleh sementara orang untuk bertindak agresif. Mereka frustrasi dengan apa yang terjadi, dan kemudian melakukan perilaku yang merugikan orang lain.

Berdasarkan pengertian-pengertian agresi diatas dapat disimpulkan bahwa agresivitas adalah setiap tindakan baik berupa verbal maupun nonverbal yang bertujuan untuk menyakiti orang lain atau melukai pihak tertentu dan juga merupakan eksperimen perasaan negatif yang dimiliki dan dapat menjadi suatu kecenderungan atau keinginan untuk terus melakukan tindak agresi (agresivitas) yang kemudian dapat menjadi suatu perilaku agresif.

Regulasi Emosi

Gross dan Thompson (2007) mendefinisikan regulasi emosi sebagai kemampuan untuk memonitor, mengevaluasi, dan memodifikasi reaksi emosional individu untuk mencapai tujuan individu tersebut. Seseorang yang memiliki regulasi emosi dapat mempertahankan atau meningkatkan emosi yang dirasakannya baik positif maupun negatif. Selain itu, seseorang juga dapat mengurangi emosinya baik positif maupun negatif (Gross, 2007).

Regulasi emosi terdiri dari proses intrinsik dan ekstrinsik yang bertanggung jawab untuk mengenal, memonitor, mengevaluasi dan membatasi respon emosi khususnya intensitas dan bentuk reaksinya untuk mencapai suatu tujuan. Regulasi emosi yang efektif meliputi kemampuan secara fleksibel mengelola emosi sesuai dengan tuntutan lingkungan (Eisenberg, Fabes, Reiser & Guthrie, 2000).

Regulasi emosi memiliki tiga ciri dari yang perlu mendapatkan perhatian

khusus, yaitu: a) Seseorang bisa meregulasi emosi baik emosi positif ataupun negatif, dengan strategi tertentu, b) Regulasi emosi dilakukan dengan kesadaran, seseorang sadar akan emosi yang ia rasakan dan kemudian melakukan strategi untuk meregulasi emosinya, c) Regulasi emosi bukanlah suatu sifat yang baik ataupun buruk namun merupakan ketrampilan yang bisa dilatih (Gross, 2007).

Ada beberapa faktor yang bisa mempengaruhi regulasi emosi pada individu. Pertama adalah usia, penelitian menunjukkan bahwa bertambahnya usia seseorang dihubungkan dengan adanya peningkatan kemampuan regulasi emosi, dimana semakin tinggi usia seseorang semakin baik kemampuan regulasi emosinya. Sehingga dengan bertambahnya usia seseorang menyebabkan ekspresi emosi semakin terkontrol (Coon, 2005). Dari penjelasan di atas dapat diambil kesimpulan bahwasanya lansia memiliki kemampuan regulasi emosi yang baik dibandingkan remaja.

Kemampuan regulasi emosi pada tiap individu berbeda-beda ditentukan oleh empat aspek utama (Gross, 2007) yaitu: a) strategi regulasi emosi, artinya keyakinan individu untuk dapat mengatasi suatu masalah, memiliki kemampuan untuk menemukan suatu cara yang dapat mengurangi emosi negatif dan dapat dengan cepat menenangkan diri kembali setelah merasakan emosi yang berlebihan. b) *Engaging in goal directed behavior (goals)* ialah kemampuan individu untuk tidak terpengaruh oleh emosi negatif yang dirasakannya sehingga dapat tetap berpikir dan melakukan sesuatu dengan baik. c) *Control emotional responses (impulse)* ialah kemampuan individu untuk dapat mengontrol emosi yang dirasakannya dan respon emosi yang ditampilkan (respon fisiologis, tingkah laku dan nada suara), sehingga individu tidak akan merasakan emosi yang berlebihan dan menunjukkan respon emosi yang tepat. d) *Acceptance*

of emotional response (acceptance) ialah kemampuan individu untuk menerima suatu peristiwa yang menimbulkan emosi negatif dan tidak merasa malu merasakan emosi tersebut.

Cara individu dalam melakukan regulasi emosi juga bermacam-macam (Gross, 2007). Ada yang melakukan *situation selection* yaitu cara regulasi emosi dimana individu mendekati/menghindari orang atau situasi yang dapat menimbulkan emosi yang berlebihan. Misalnya, untuk menghindari rasa cemas yang berlebihan karena akan menghadapi ujian, maka A memutuskan untuk lebih memilih nonton bersama temannya daripada harus belajar untuk menghadapi ujian. Kemudian ada *Situation modification* yaitu suatu cara dimana seseorang mengubah lingkungan sehingga dapat mengurangi pengaruh kuat dari emosi yang muncul. Contohnya, seseorang yang gagal lolos seleksi masuk perguruan tinggi dan ia mengatakan kepada temannya bahwa ia tidak mau membicarakan kegagalan yang dialaminya agar tidak bertambah sedih. Selanjutnya adalah *attention deployment* yaitu suatu cara dimana seseorang mengalihkan perhatian mereka dari situasi yang tidak menyenangkan untuk menghindari timbulnya emosi yang berlebihan. Contohnya, seseorang yang menonton film lucu, mendengar musik atau berolahraga untuk mengurangi kemarahan atau kesedihannya. Terakhir adalah *cognitive change* yang merupakan suatu strategi dimana individu mengevaluasi kembali situasi dengan mengubah cara berpikir menjadi lebih positif sehingga dapat mengurangi pengaruh kuat dari emosi. Contohnya, seseorang yang berpikir bahwa kegagalan yang dihadapi sebagai suatu tantangan daripada suatu ancaman.

Cara-cara untuk meregulasi emosi tersebut kurang bisa dilakukan dengan baik pada narapidana penjara. Terbatasnya lingkungan dan kurangnya akses pada kegiatan yang mampu memberikan

pengalihan perhatian pada narapidana dapat menjadikan emosi-emosi negatif sering muncul. Sehingga banyak ditemukan bullying dan tindakan kekerasan antar narapidana. Tekanan-tekanan ini apabila tidak dilakukan penanganan yang baik oleh narapidana bisa mengakibatkan depresi yang menuntun pada tindakan bunuh diri. Regulasi emosi yang baik sangat bermanfaat bagi narapidana remaja. Mereka akan mampu untuk mengambil tindakan secara logis, dan lebih bertanggung jawab terhadap perilakunya.

Pengaruh *Mindfulness* terhadap Agresivitas

Mindfulness dapat mengurangi agresivitas dengan cara melemahkan hubungan antara pemicu agresivitas yang terkait dengan emosi, seperti marah. Karena emosi agresif, pikiran, dan kecenderungan perilaku dihubungkan bersama di dalam proses kognitif (Berkowitz, 1993), maka *mindfulness* sebagai proses dari kognitif mampu untuk menjembatani antara impuls dengan respon emosi yang negatif. Sehingga individu mampu melakukan pertimbangan sebelum melakukan tindakan dan tidak langsung merespon impuls secara emosional.

Dalam lembaga pasyarakatan, intervensi berbasis *mindfulness* dilaporkan untuk mengurangi agresivitas (Samuelson, Carmody, Kabat-Zinn, & Bratt, 2007), baik itu agresivitas terhadap diri sendiri maupun terhadap orang lain (Chilvers, Thomas, & Stanbury, 2011). Dalam serangkaian studi kasus, Singh *et al.* menunjukkan keberhasilan intervensi berbasis *mindfulness* sebagai sebuah teknik untuk mengendalikan perilaku agresif pada individu dengan gangguan intelektual dan penyakit mental (2003), gangguan perilaku (2007), dan autisme (2011).

Sebuah studi tentang *mindfulness* mendukung adanya korelasi antara kemampuan *mindfulness* dengan kecenderungan untuk melakukan agresivitas. Dalam studi tersebut,

Brown dan Ryan (2003) menemukan bahwa aspek-aspek dalam *mindfulness* memiliki hubungan yang negatif dengan kemarahan dan agresivitas pada pasien penderita kanker. Studi lain pada populasi yang umum (Borders, Earleywine, & Jajodia, 2010) dan mahasiswa (Kelly & Lambert, 2012) juga menemukan adanya hubungan negatif antara *mindfulness* dengan kemarahan, agresi fisik dan agresi verbal.

Pengaruh *Mindfulness* terhadap Regulasi Emosi

Berdasarkan studi Hill dan Updegraff (2001) menunjukkan bahwa *mindfulness* mampu meningkatkan regulasi emosi pada individu dengan cara mempengaruhi kesadaran akan emosi yang dialaminya. *Mindfulness* meningkatkan kemampuan Individu untuk meregulasi emosi sehingga dapat mengendalikan dirinya apabila sedang kesal dan dapat mengatasi rasa cemas, sedih, atau marah sehingga mempercepat dalam pemecahan suatu masalah.

Mindfulness dan regulasi emosi adalah sebuah proses yang saling terkait. *Mindfulness* sebagai proses dari kognitif dan regulasi adalah proses dari emosi. Pengaruh *mindfulness* sebagai kesadaran akan meningkatkan kemampuan individu dalam meregulasi emosinya (Chambers, Gullone, & Allen, 2009). Jadi semakin tinggi *mindfulness* individu semakin tinggi pula kemampuannya dalam meregulasi emosi.

Pengaruh Regulasi Emosi terhadap Agresivitas

Pengekspresian emosi, baik negatif ataupun positif, merupakan hal yang sehat dan konstruktif asalkan dilakukan dengan tepat dan apabila dilakukan kurang tepat maka akan muncul perilaku yang negatif pula. Reivich dan Shatte (2002) mengemukakan dua hal penting yang terkait dengan regulasi emosi, yaitu ketenangan (*calming*) dan fokus (*focusing*). Individu yang mampu mengelola kedua keterampilan ini, dapat membantu

meredakan emosi yang ada, memfokuskan pikiran-pikiran yang mengganggu dan mengurangi stres.

Kostiuk & Gregory, (2002) menggambarkan regulasi emosi sebagai kemampuan merespon proses – proses ekstrinsik dan intrinsik untuk memonitor, mengevaluasi, dan memodifikasi reaksi emosi yang intensif dan menetap untuk mencapai suatu tujuan. Ini berarti apabila individu mampu mengelola emosi – emosinya secara efektif, maka individu tersebut akan memiliki daya tahan yang baik dalam menghadapi masalah dan mampu berperilaku positif.

Pengaruh *Mindfulness* dan Regulasi Emosi terhadap Agresivitas.

Secara mendasar, perilaku agresif timbul dari kurangnya kemampuan individu dalam mengendalikan emosinya sesuai standar sosial. Kemampuan tersebut diistilahkan sebagai regulasi emosi (Baumeister, Vohs, & Tice, 2007). Salah satu alternatif yang diprediksi dapat mengurangi perilaku agresif adalah *mindfulness*. Selain dapat mengurangi perilaku agresif, *mindfulness* juga meningkatkan kapasitas regulasi emosi seiring dengan latihan intensif (Baer, Smith, Hopkins, Krietemeyer, & Toney, 2006).

Mindfulness berpengaruh secara langsung dan juga tidak langsung. Pengaruh tidak langsung *mindfulness* terhadap agresivitas dimediasi oleh variabel lain yaitu regulasi emosi. Gambaran pengaruh antar variabel baik secara langsung maupun tidak langsung bisa dilihat pada Gambar 1.

Gambar 1. Hubungan antar variabel



HIPOTESIS

Hipotesis satu: *Mindfulness* memiliki pengaruh terhadap regulasi emosi pada warga binaan LPKA kelas I Blitar.

Hipotesis dua: Regulasi emosi memiliki pengaruh terhadap agresivitas pada warga binaan LPKA kelas I Blitar.

Hipotesis tiga: Terdapat pengaruh langsung *mindfulness* terhadap agresivitas pada warga binaan LPKA kelas I Blitar.

Hipotesis empat: Terdapat pengaruh tidak langsung *mindfulness* terhadap agresivitas melalui regulasi emosi pada warga binaan LPKA kelas I Blitar.

METODOLOGI PENELITIAN

Penelitian ini adalah penelitian korelasional yang menggunakan pendekatan kuantitatif, dimana datanya diolah dan dianalisis menggunakan statistik dan menghasilkan prediksi bahwa suatu variabel mempengaruhi variabel lainnya. Variabel bebas yaitu *mindfulness*, variabel terikatnya yaitu agresivitas dengan menggunakan variabel mediator yaitu regulasi emosi.

Subjek penelitian ini adalah seluruh narapidana di Lembaga Pembinaan Khusus Anak (LPKA) Blitar yang berjumlah 115 orang berusia 13 sampai 18 tahun dengan Mean = 16,556 dan SD = 1,371. Mayoritas subjek berusia 16 sampai 17 tahun sebesar 65%. Berdasarkan tingkat pendidikan subjek penelitian, mayoritas pendidikan subjek adalah SD sejumlah 53 orang dengan prosentase sebesar 46%, subjek dengan pendidikan setingkat SMP berjumlah 49 dengan prosentase 42%, subjek dengan tingkat pendidikan setingkat SMA adalah yang paling sedikit, yaitu 13 orang dengan prosentase sebesar 12%. Berikut adalah sajian data penyebaran responden berdasarkan jenis kelamin, usia dan tingkat pendidikan.

Tabel 1. Deskripsi Karakteristik Responden (n = 115)

Karakteristik	Frekuensi	Persentase	Mean	SD
Usia				
< 15 tahun	32	28%	14,812	0,470
16 - 17 tahun	65	56%	16,815	0,391
> 18 tahun	18	16%	18,722	0,826

Pendidikan				
SD	53	46%	-	-
SMP	49	42%	-	-
SMA	13	12%	-	-
Total	115	100%	-	-

Skala agresivitas yang digunakan merupakan *self-report* yang digunakan untuk mengukur agresivitas pada remaja yang disebut *Aggression Scale* (AS) disusun oleh Orpinas dan Frankowski (2001). *Aggression scale* yang digunakan terdiri dari 11 item dalam skala *Likert* berbentuk pernyataan yang berisi tentang berapa kali subjek melakukan agresivitas dalam tujuh hari terakhir. Aspek-aspek yang diukur adalah agresivitas verbal, agresivitas non-verbal, dan kemarahan. *Aggression scale* memiliki 7 pilihan jawaban, yaitu angka 0 kali melakukan perilaku dalam pernyataan, 1 kali, 2 kali, 3 kali, 4 kali, 5 kali, dan 6 kali lebih. Semakin tinggi skor yang didapatkan maka semakin tinggi agresivitas yang ada pada subjek dan skor rendah mengindikasikan subjek sedikit melakukan agresivitas. Cara mengerjakannya adalah dengan cara melingkari pilihan jawaban yang sesuai dengan subjek, respon mulai dari 0 kali hingga 6 kali lebih. Contoh item: "Saya mengganggu teman saya agar mereka marah". *Aggression Scale* memiliki konsistensi internal sebesar $\alpha = 0,82$.

Instrumen untuk regulasi emosi yang digunakan adalah *Difficulties in Emotion Regulation Scale-16* (DERS-16) yang disusun oleh Gratz dan Roemer (2004). Instrumen ini digunakan untuk mengukur tingkat kesulitan dalam meregulasi emosi pada anak, remaja dan dewasa. DERS-16 terdiri dari 16 item yang dibagi kedalam 6 aspek. a) Aspek yang berkaitan dengan tidak mampu memahami respon dari emosi, b) Aspek yang berhubungan dengan kesulitan dalam menentukan tujuan, c) aspek yang berkaitan dengan kesulitan dalam mengontrol impuls, d) Aspek yang berkaitan dengan kurangnya kesadaran terhadap emosi, e) Aspek yang berkaitan dengan keterbatasan dalam strategi regulasi emosi, dan f) Aspek yang berkaitan dengan kurang dalam memahami

emosi. Cara mengerjakan skala ini dengan memilih respon antara 0 hingga 4 sesuai dengan pernyataan yang diberikan. Contoh item: “Ketika sedih, saya sulit untuk berpikir tentang hal lain”, kemudian subjek memilih respon dengan menuliskan angka sesuai dengan yang dialami subjek. DERS-16 berbentuk skala likert yang semua itemnya adalah *unfavorable* dengan pilihan respon mulai dari 4 = tidak pernah, 3 = kadang-kadang, 2 = hampir setengah waktu, 1 = sering dan 0 = selalu. Skor DERS-16 yang tinggi mengindikasikan bahwa subjek memiliki regulasi emosi yang baik, sedangkan skor rendah mengindikasikan bahwa subjek memiliki regulasi emosi yang buruk.

Untuk mengukur *mindfulness* digunakan *Toronto Mindfulness Scale* (TMS) yang dikembangkan oleh Lau *et al.* (2006) dan diadaptasi kedalam bahasa Indonesia oleh Yusainy (2013) untuk mengukur *mindfulness* yang terdiri atas 13 item yang dibagi kedalam 2 aspek. Aspek pertama adalah *curiosity* (atau mirip dengan *present-moment awareness*; misalnya, —saya tertarik mengikuti jalan pikiran saya dari waktu ke waktu) berjumlah 6 item dan 7 item untuk mengukur *decentering* (atau mirip dengan *nonjudgemental acceptance*; misalnya, —saya bisa menyadari pikiran dan perasaan saya dengan mudah). TMS dibuat dalam bentuk skala *Likert* dengan rentang respon antara 0 – 4 (0 = sangat tidak sesuai, 1 = tidak sesuai, 2 = agak sesuai, 3 = Sesuai, dan 4 = sangat sesuai). Apabila skor TMS pada subjek tinggi, hal tersebut mengindikasikan bahwa subjek memiliki *mindfulness* yang baik. Sedangkan skor rendah mengindikasikan bahwa subjek memiliki *mindfulness* yang buruk. Cara mengerjakannya adalah dengan cara memberikan tanda centang pada kolom dimana pernyataan mencerminkan kesesuaian pada diri subjek. Konsistensi internal tergolong cukup bagus dengan nilai *alpha* sebesar 0,88.

Analisis data dalam penelitian ini menggunakan analisis regresi dengan model

analisis jalur (*path analysis*) yaitu analisis regresi berganda linear yang mana dalam persamaan regresinya mengandung unsur interaksi (perkalian dua atau lebih variabel independent) (Ghozali, 2006) dengan bantuan SPSS v.22 for windows. Analisis ini digunakan untuk mengetahui pengaruh variabel independent (*mindfulness*) dan variabel dependent (agresivitas) yang dimediasi oleh variabel regulasi emosi. Dari hasil analisis data tersebut akan diketahui pengaruh langsung dan tidak langsung antara variabel bebas dengan variabel terikat serta dapat mengetahui pengaruh antar variabel.

HASIL PENELITIAN

Deskripsi Variabel

Variabel yang diteliti adalah *mindfulness*, regulasi emosi, dan agresivitas. Data variabel *mindfulness* menunjukkan bahwa rata-rata skor adalah 28,891 artinya bahwa *mindfulness* yang dimiliki oleh subjek penelitian adalah dalam tingkat yang sedang. Adapun rata-rata tingkat regulasi emosi pada subjek penelitian adalah sedang, ditunjukkan oleh nilai mean sebesar 45,486. Begitu pula dengan variabel agresivitas. Subjek penelitian memiliki tingkat agresivitas yang sedang ditunjukkan oleh nilai mean sebesar 12,330. Secara ringkas rentang skor, mean dan standar deviasi dapat dilihat pada Tabel 2.

Tabel 2. Deskripsi Variabel Penelitian (n = 115)

Variabel	Rentang Skor	Mean	SD
<i>Mindfulness</i>	4 – 50	28,891	11,205
Regulasi Emosi	20 – 61	45,486	28,991
Agresivitas	0 – 38	12,330	9,135

Keterangan: SD = Standar Deviasi

Korelasi antar Variabel

Hasil uji korelasi menunjukkan bahwa hubungan *mindfulness* dengan regulasi emosi adalah signifikan dan positif ($r = 0,184$, $p = 0,049$). Artinya semakin tinggi *mindfulness* maka semakin tinggi pula regulasi emosi yang dimiliki subjek. Hubungan *mindfulness* dengan agresivitas adalah signifikan dan negatif ($r = -0,369$, $p = 0,000$). Sehingga

semakin tinggi *mindfulness* yang dimiliki individu maka agresivitasnya akan menjadi rendah.

Hasil uji korelasi juga menunjukkan hubungan yang negatif dan signifikan ($r = -0,394$, $p = 0,000$) antara variabel regulasi emosi dengan variabel agresivitas. Sehingga semakin individu memiliki regulasi emosi yang tinggi maka semakin rendah perilaku agresivitasnya dan begitu pula sebaliknya. Berikut adalah sajian tabel hasil uji korelasi antar tiga variabel.

Tabel 3. Uji korelasi antar variabel

Variabel	<i>Mindfulness</i> (X1)	Regulasi emosi (X2)	Agresivitas (Y)
<i>Mindfulness</i> (X1)	1	0.184*	-0.369***
Regulasi emosi (X2)	-	1	-0.394***
Agresivitas (Y)	-	-	1

Keterangan: * $p < 0.050$ *** $p < 0.001$

Uji Asumsi Klasik

Penentuan jenis analisis data dilakukan dengan uji asumsi klasik yang bertujuan untuk menguji bagus atau tidaknya model regresi yang terbentuk. Pengujian yang dilakukan meliputi uji normalitas, uji heterokedastisitas, dan uji multikolinearitas. Uji asumsi klasik adalah prasyarat untuk dilakukannya analisis jalur menggunakan regresi.

Hasil uji asumsi yang pertama adalah uji normalitas memakai *Kolmogrov-Sminorv* menunjukkan bahwa data yang digunakan dalam penelitian berdistribusi normal ($Z = 0,79$, $p = 0,77$). Selanjutnya adalah uji homogenitas yang dilakukan untuk mengetahui bahwa populasi dalam penelitian memiliki varian yang sama. Hasil dari uji homogenitas menunjukkan bahwa variabel *mindfulness* memiliki varian yang sama dengan variabel agresivitas ($F = 17,855$, $p = 0,294$). Begitu juga dengan variabel regulasi emosi memiliki varian yang sama dengan variabel agresivitas ($F = 20,775$, $p = 0,283$).

Hasil uji linearitas menunjukkan adanya hubungan linear yang signifikan

antara variabel bebas dengan variabel terikat. Sedangkan dari uji multikolinearitas menunjukkan bahwa tidak terjadi multikolinearitas antar variabel penelitian ($VIF = 1,306$, $p = 0,000$). Uji terakhir yang dilakukan adalah uji heterokedastisitas untuk menguji apakah dalam model regresi terjadi ketidaksamaan varian dari residual satu variabel ke variabel lain. Model regresi yang baik adalah yang tidak terjadi heterokedastisitas. Hasil dari uji heterokedastisitas menunjukkan bahwa tidak terjadi heterokedastisitas. Dengan demikian data yang didapatkan telah memenuhi syarat untuk dianalisis menggunakan model regresi.

ANALISIS

Pengaruh *Mindfulness*, regulasi emosi terhadap agresivitas

Analisis pengaruh antar variabel dilakukan menggunakan analisis regresi linear. Analisis tersebut bertujuan untuk mengetahui besarnya pengaruh variabel bebas terhadap variabel terikat. Berdasarkan hasil analisis regresi diambil kesimpulan bahwa *mindfulness* berpengaruh signifikan terhadap regulasi emosi ($\beta = 0,173$, $p = 0,049$). Besarnya pengaruh tersebut signifikan sebesar 3,4%.

Regulasi emosi dalam penelitian ini berpengaruh secara signifikan terhadap agresivitas ($\beta = 0,301$, $p = 0,000$). Pengaruh regulasi emosi adalah sebesar 15,4%. Sehingga dapat disimpulkan bahwa regulasi emosi bisa menjadi variabel prediktor pengaruh terhadap agresivitas.

Hasil analisis regresi *mindfulness* terhadap agresivitas diketahui bahwa pengaruh langsung *mindfulness* terhadap agresivitas adalah positif dan signifikan sebesar 13,6% ($\beta = 0,340$, $p = 0,000$). Berikut adalah ringkasan hasil uji regresi pengaruh antar variabel.

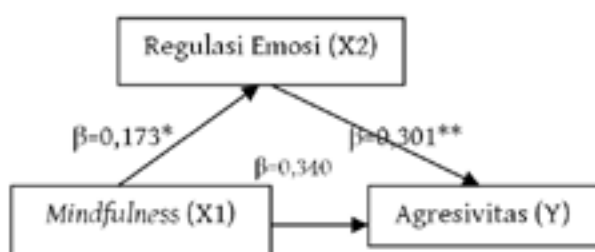
Tabel 4. Hasil Uji regresi antar variabel

Variabel	Koefisien Beta	R ²
<i>Mindfulness</i> - regulasi emosi	0,173*	0,034
Regulasi emosi - Agresivitas	0,301***	0,154
<i>Mindfulness</i> - Agresivitas	0,340***	0,136

Pengaruh *mindfulness* terhadap agresivitas melalui regulasi emosi

Untuk menentukan besarnya pengaruh tidak langsung variabel *mindfulness* terhadap variabel agresivitas maka digunakan analisis jalur. Analisis jalur yang digunakan harus memenuhi beberapa syarat seperti uji asumsi klasik dan adanya hubungan linear yang signifikan antar variabel. Setelah dilakukan uji regresi terhadap variabel-variabel penelitian maka langkah pertama untuk melakukan analisis jalur adalah mengetahui koefisien pengaruh antar variabel. Dari hasil analisis yang dilakukan didapatkan hasil bahwa pengaruh variabel *mindfulness* terhadap variabel regulasi emosi adalah sebesar 3,4% dengan koefisien beta sebesar 0,173. Pengaruh variabel regulasi emosi terhadap agresivitas adalah sebesar 15,4% dengan koefisien beta sebesar 0,301. Pengaruh selanjutnya adalah pengaruh langsung antara variabel *mindfulness* dengan variabel agresivitas, pengaruhnya sebesar 13,6% dengan koefisien beta sebesar 0,340. Secara ringkas hasil analisis pengaruh antar variabel dan koefisien Beta dapat dilihat pada Gambar 2.

Gambar 2. Pengaruh antar variabel



Untuk mengetahui pengaruh tidak langsung variabel *mindfulness* terhadap variabel agresivitas melalui regulasi emosi maka dilakukan perkalian koefisien Beta jalur X1 - X2 dengan jalur X2 - Y. Berdasarkan

hasil perkalian tersebut didapatkan bahwa besarnya koefisien Beta pengaruh tidak langsung variabel *mindfulness* terhadap variabel agresivitas melalui variabel regulasi emosi adalah sebesar 0,052 lebih kecil daripada pengaruh langsung *mindfulness* terhadap agresivitas. Sehingga bisa disimpulkan bahwa regulasi emosi tidak tepat sebagai variabel yang memediasi pengaruh *mindfulness* terhadap agresivitas.

PEMBAHASAN

Hasil penelitian yang dilakukan mendukung penelitian terdahulu yang menyatakan bahwa *mindfulness* berpengaruh terhadap agresivitas (Singh, et al., 2003). Semakin tinggi *mindfulness* pada individu maka semakin rendah agresivitas pada diri individu tersebut. Pengaruh *mindfulness* terhadap agresivitas secara langsung dalam penelitian ini signifikan sebesar 3,4%. Hal ini sesuai dengan penelitian-penelitian sebelumnya tentang pengaruh *mindfulness* terhadap agresivitas (Fix & Fix 2013; Heppner, Kernis, Lakey, Campbell, Goldman, Davis, & Cascio, 2008; Keng, Smoski, & Robins, 2011; Yusainy, 2013). *Mindfulness* mengurangi agresivitas melalui latihan mengamati pikiran dan perasaan yang sedang terjadi (*present-moment awareness*) tanpa memberikan penilaian (*nonjudgemental acceptance*; (Kabat-Zinn, 1994; Teper, Segal, & Inzlicht, 2013).

Sedangkan pengaruh regulasi emosi terhadap agresivitas adalah sebesar 15,4% sesuai dengan penelitian yang dilakukan oleh Robertson, Daffern, dan Bucks (2012). Besarnya pengaruh *mindfulness* dan regulasi emosi terhadap agresivitas adalah sebesar 18,8%. *Mindfulness* pada individu mampu meningkatkan kesadaran diri dan dengan kesadaran itulah individu mampu untuk meregulasi emosinya dengan baik sehingga mampu menurunkan agresivitasnya (Samuelson, Carmody, Kabat-Zinn, & Bratt, 2007). Sejalan dengan Bishop et al. (2004) dalam prosesnya, *mindfulness* meningkatkan

fokus perhatian dan menghasilkan kesadaran terhadap pikiran, perasaan, dan sensasi yang muncul sehingga kesadaran penuh merupakan pengalaman langsung akan realitas. Keadaan penerimaan dalam *mindfulness* muncul sebagai pengalaman terbuka akan realitas yang terjadi disini-saat ini.

Penelitian ini juga mendukung teori Hurlock (1993) yang berpendapat bahwa remaja cenderung memiliki emosi yang bergejolak sehingga kurang mampu meregulasi emosi. Di usia remaja, kemampuan untuk mengelola emosi belum berkembang secara matang. Adanya kemampuan regulasi emosi yang baik dapat membantu seseorang dalam mengontrol dirinya untuk tidak terlibat dalam perilaku yang negatif terutama ketika sedang mengalami masalah dan tekanan. Ini berarti, kemampuan dalam meregulasi emosi mempengaruhi kemampuan seseorang dalam mengontrol perilakunya sehingga dengan adanya kemampuan regulasi emosi yang baik dapat membuat seseorang mengarahkan perilakunya menjadi lebih bertanggung jawab.

Regulasi emosi sendiri dapat meningkat dengan meningkatnya *mindfulness*. Dalam penelitian ini juga didapatkan hasil bahwa *mindfulness* dapat meningkatkan kemampuan individu dalam meregulasi emosinya. Dengan kata lain semakin tinggi *mindfulness* pada individu maka semakin tinggi pula kemampuannya untuk meregulasi emosi. Pengaruh *mindfulness* terhadap regulasi emosi juga signifikan sebesar 13,6%. Adapun ciri-ciri individu yang dapat melakukan regulasi emosi dengan baik ialah memiliki kendali diri, hubungan interpersonal yang baik, sikap hati-hati, mudah beradaptasi, toleransi terhadap frustrasi, pandangan yang positif, peka terhadap perasaan orang lain, melakukan introspeksi dan relaksasi, lebih sering merasakan emosi positif daripada emosi negatif serta tidak mudah putus asa.

Aspek penting dalam regulasi emosi ialah kapasitas untuk memulihkan kembali keseimbangan emosi meskipun pada awalnya seseorang kehilangan kontrol atas emosi yang dirasakannya. Selain itu, seseorang hanya dalam waktu singkat merasakan emosi yang berlebihan dan dengan cepat menetralkan kembali pikiran, tingkah laku, respon fisiologis dan dapat menghindari efek negatif akibat emosi yang berlebihan (Gratz & Roemer, 2004).

Hasil uji regresi menunjukkan bahwa terdapat pengaruh *mindfulness* terhadap agresivitas. Pengaruh tidak langsung *mindfulness* terhadap agresivitas melalui regulasi emosi ($\beta = 0,052$, $p = 0,000$) lebih kecil daripada pengaruh langsung *mindfulness* terhadap agresivitas ($\beta = 0,369$, $p = 0,000$). Hal tersebut menunjukkan bahwa ada pengaruh tidak langsung namun pengaruh langsung *mindfulness* terhadap agresivitas lebih kuat tanpa dimediasi oleh regulasi emosi. Sehingga variabel regulasi emosi tidak tepat sebagai variabel yang memediasi pengaruh *mindfulness* terhadap agresivitas.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil analisis yang dilakukan, dapat disimpulkan bahwa *mindfulness* berpengaruh terhadap agresivitas secara tidak langsung. Pengaruh tersebut dimediasi oleh regulasi emosi. Adapun secara simultan, pengaruh *mindfulness* dan regulasi emosi adalah sebesar 18,8%. Sedangkan secara parsial *mindfulness* menyumbang pengaruh sebesar 3,4% dan regulasi emosi sebesar 15,4%.

Hubungan antar variabel menunjukkan adanya korelasi positif antara *mindfulness* dengan regulasi emosi. Sehingga apabila *mindfulness* meningkat maka regulasi emosi juga meningkat dan begitu pula sebaliknya. Sedangkan hubungan antara *mindfulness* dengan agresivitas adalah signifikan dan negatif. Artinya apabila tingkat regulasi emosi individu tinggi maka agresivitasnya menurun.

SARAN

Diharapkan bagi peneliti berikutnya untuk mengembangkan penelitian ini dengan subjek laki-laki dan perempuan agar lebih dapat membedakan hasil pengaruh antar variabel berdasarkan gender. Selain itu juga diharapkan mengembangkan penelitian dengan variabel lainnya dengan mempertimbangkan faktor-faktor yang mempengaruhi timbulnya agresivitas pada remaja selain *mindfulness* dan regulasi emosi.

Untuk lembaga pembinaan diharapkan menyediakan fasilitas untuk melatih *mindfulness* pada warga binaan sehingga mampu mengurangi agresivitas yang terjadi di dalam LPKA.

DAFTAR PUSTAKA

- Algeri, S., & Souza, L. M. D. (2006). Violence against children and adolescents: a challenge in the daily work of the nursing team. *Revista Latino-Americana de Enfermagem*, 14(4), 625-631.
- Anggraeni, N. (2014). *Rational emotive behavioural therapy (rebt) untuk meningkatkan kemampuan regulasi emosi remaja korban kekerasan seksual*. Unpublished Master's thesis, Universitas Sumatera Utara.
- Aryanto, A. (1992). *Tinjauan teori Reasoned Action dan Planned Behaviour mengenai tingkah laku terlibat dalam perkelahian pada siswa SLTA dan STM di Jakarta*. Master's Thesis, Fakultas Psikologi, Universitas Indonesia Jakarta.
- Baer, R. A. (2003). Mindfulness training as a clinical intervention: A conceptual and empirical review. *Clinical Psychology: Science and Practice*, 10(2), 125-143.
- Baer, R. A., Smith, G. T., Hopkins, J., Krietemeyer, J., & Toney, L. (2006). Using self-report assessment methods to explore facets of mindfulness. *Journal of Psychological Assessment*, 13(1), 27-45.
- Baron, R.A. & Byrne, D.E. (2004). *Social psychology*. Boston: Pearson/Allyn and Bacon.
- Baumeister, R. F., Vohs, K. D., & Tice, D. M. (2007). The strength model of self-control. *Current Directions in Psychological Science*, 16(6), 351-355.
- Berkowitz, L. (1993). *Aggression: Its causes, consequences, and control*. New York: Mcgraw-Hill Book Company.
- Bishop, S. R., Lau, M., Shapiro, S., Carlson, L., Anderson, N. D., Carmody, J., ... & Devins, G. (2004). Mindfulness: A proposed operational definition. *Clinical Psychology: Science and Practice*, 11(3), 230-241.
- Black, D. S., Milam, J., & Sussman, S. (2009). Sitting-meditation interventions among youth: A review of treatment efficacy. *Journal of Pediatrics*, 124(3), 532-541.
- Borders A, A., Earleywine, M., & Jajodia, A. (2010). Could mindfulness decrease anger, hostility, and aggression by decreasing rumination?. *Journal of Aggressive Behavior*, 36, 28-44.
- Bridges, L. J., Denham, S. A., & Ganiban, J. M. (2004). Definitional issues in emotion regulation research. *Journal of Child Development*, 75(2), 340-345.
- Brigham, J.C. (1991). *Social psychology*. New York: Harper collins publisher Inc.
- Brown, K.W., & Ryan, R.M. (2003). The Benefits of Being Present: Mindfulness and Its Role in Psychological Well-Being. *Journal of Personality and Social Psychology*, 84(4), 822-848.
- Bryant, F. B., & Smith, B. D. (2001). Refining the architecture of aggression: a measurement model for the Buss-Perry Aggression Questionnaire. *Journal of Research in Personality*, 35(2), 138-167.

- Burke, C. A. (2009). Mindfulness-based approaches with children and adolescents: a preliminary review of current research in an emergent field. *Journal of Children and Family Study*, 19(2), 133-144.
- Buss, A. H., & Perry, M. (1992). The aggression questionnaire. *Journal of Personality and Social Psychology*, 63(3), 452.
- Calkins, S. D. (2011). Sustained attention development during the toddlerhood to preschool period: Associations with toddlers' emotion regulation strategies and maternal behaviour. *Infant and Child Development*, 20(6), 389-408.
- Chambers, R., Gullone, E., & Allen, N. B. (2009). Mindful emotion regulation: An integrative review. *Clinical Psychology Review*, 29(6), 560-572.
- Chen, Z., Williams, K. D., Fitness, J., & Newton, N. C. (2008). When hurt won't heal: Exploring the capacity to relive social and physical pain. *Psychological Science*, 19(8), 789-795.
- Chilvers, J., Thomas, C., & Stanbury, A. (2011). The impact of a ward-based mindfulness programme on recorded aggression in a medium secure facility for women with learning disabilities. *Journal of Learning Disabilities and Offending Behaviour*, 2(1), 27-41.
- Coon, D. (2005). *Psychology: A modular approach to mind and behavior*. Boston: Cengage Learning.
- Corcoran, K. M., Farb, N., Anderson, A., & Segal, Z. V. (2010). *Mindfulness and emotion regulation: Outcomes and possible mediating mechanisms*. In A. M. Kring & D. M. Sloan (Eds.), *Emotion regulation and psychopathology: A transdiagnostic approach to etiology and treatment* (339-355). New York: Guilford Press.
- Eisenberg, N., Fabes, R. A., Guthrie, I. K., & Reiser, M. (2000). Dispositional emotionality and regulation: their role in predicting quality of social functioning. *Journal of Personality and Social Psychology*, 78(1), 136.
- Eisenberger, N., Lieberman, M. D. & Williams, K. D. (2003). Does rejection hurt? An fMRI study of social exclusion. *Science*, 302(5643), 290-292.
- Farb, N. A. S., Anderson, A. K., Mayberg, H., Bean, J., McKeon, D., & Segal, Z. V. (2010). Minding one's emotions: Mindfulness training alters the neural expression of sadness. *Emotion*, 10(1), 25-33.
- Fix, R. L., & Fix, S. T. (2013). The effects of mindfulness-based treatments for aggression: A critical review. *Aggression and Violent Behavior*, 18(2), 219-227.
- Ghozali, I. (2006). *Analisis multivariate lanjutan dengan SPSS*. Semarang: Badan Penerbit Universitas Diponegoro..
- Gohm, C. L., & Clore, G. L. (2002). Four latent traits of emotional experience and their involvement in well-being, coping, and attributional style. *Cognition and Emotion*, 16(4), 495-518.
- Gratz, K. L. & Roemer, L. (2004). Multidimensional assessment of emotion regulation and dysregulation: Development, factor structure, and initial validation of the Difficulties in Emotion Regulation Scale. *Journal of Psychopathology and Behavioral Assessment*, 26(1), 41-54.
- Greenberg, L. S. (2007). Emotion coming of age. *Clinical Psychology: Science and Practice*, 14(4), 414-421.
- Greenberg, M. T., Domitrovich, C. E., & Cortes, R. C. (2007). Improving young children's social and emotional competence: A randomized trial of the preschool "PATHS" curriculum. *The Journal of Primary Prevention*, 28(2), 67-91.
- Gross, J. J. (2002). Emotion regulation: Affective, cognitive, and social

- consequences. *Psychophysiology*, 39(03), 281-291.
- Gross, J. J., & Thompson, R. A. (2007). *Emotion regulation: Conceptual Foundations*. In James J. Gross (ed.), *Handbook of Emotion Regulation*. (2007). Guilford Press 3-24.
- Harer, M., & Steffensmeier, J. (1996). Race and prison violence. *Criminology*, 34(3), 323-357.
- Heppner, W. L., Kernis, M. H., Lakey, C. E., Campbell, W. K., Goldman, B. M., Davis, P. J., & Cascio, E. V. (2008). Mindfulness as a means of reducing aggressive behavior: Dispositional and situational evidence. *Aggressive Behavior*, 34(5), 486-496.
- Hill, C. L., & Updegraff, J. A. (2012). Mindfulness and its relationship to emotional regulation. *Emotion*, 12(1), 81.
- Irwin, J., & Cressey, D. (1962). Thieves, convicts and the inmate culture. *Social Problems*, 10, 145-155.
- Kabat-Zinn, J. (1994). *Wherever you go, there you are: Mindfulness meditation in everyday life*. Hyperion.
- Kabat-Zinn, J. (1990). *Full catastrophe living: The program of the stress reduction clinic at the University of Massachusetts Medical Center*. New York: Delta.
- Kabat-Zinn, J., Wheeler, E., Light, T., Skillings, A., Scharf, M. J., Cropley, T. G., ... & Bernhard, J. D. (1998). Influence of a mindfulness meditation-based stress reduction intervention on rates of skin clearing in patients with moderate to severe psoriasis undergoing photo therapy (UVB) and photochemotherapy (PUVA). *Psychosomatic Medicine*, 60(5), 625-632.
- Kelley, T. M., & Lambert, E. G. (2012). Mindfulness as a potential means of attenuating anger and aggression for prospective criminal justice professionals. *Mindfulness*, 3(4), 261-274.
- Keng, S. L., Smoski, M. J., & Robins, C. J. (2011). Effects of mindfulness on psychological health: A review of empirical studies. *Clinical Psychology Review*, 31(6), 1041-1056.
- Kostiuk, L. M., & Gregory G. T. (2002). Understanding of emotions and emotion regulation in adolescent females with conduct problems: A qualitative analysis. *The Qualitative Report*, 7(1), 1-15.
- Lau, M. A., Bishop, S. R., Segal, Z. V., Buis, T., Anderson, N. D., Carlson, L., ... & Devins, G. (2006). The Toronto mindfulness scale: Development and validation. *Journal of Clinical Psychology*, 62(12), 1445-1468.
- Linehan, M. M., Bohus, M., & Lynch, T. R. (2007). *Dialectical behavior therapy for pervasive emotion dysregulation*. In James J. Gross (ed.), *Handbook of Emotion Regulation*. (2007). Guilford Press. 581-605
- Masicampo, E. J., & Baumeister, R. F. (2007). Relating mindfulness and self-regulatory processes. *Psychological Inquiry*, 18(4), 255-258.
- Mauss, I. B., Bunge, S. A., & Gross, J. J. (2007). Automatic emotion regulation. *Social and Personality Psychology Compass*, 1(1), 146-167.
- McCorkle, R. C., Miethe, T. D., & Drass, K. A. (1995). The roots of prison violence: A test of the deprivation, management, and not-so-total institution models. *Crime and Delinquency*, 41(3), 317-332.
- Nashori, F. (2008). *Psikologi sosial islami*. Jakarta: PT refika aditama.
- Orpinas, P., & Frankowski, R. (2001). The aggression scale: A self-report measure of aggressive behavior for young adolescents. *Journal of Early Adolescence*, 21(1), 50-67.
- Parrott, D. J., & Giancola, P. R. (2007). Addressing □The criterion problem in the assessment of aggressive behavior:

- Development of a new taxonomic system. *Aggression and Violent Behavior*, 12(3), 280-299.
- Reivich, K., & Shatte, A. (2002). *The resilience factor*. New York: Broadway Books.
- Roberton, T., Daffern, M., & Bucks, R. S. (2012). Emotion regulation and aggression. *Aggression and Violent Behavior*, 17(1), 72-82.
- Rottenberg, J., & Gross, J. J. (2007). Emotion and emotion regulation: A map for psychotherapy researchers. *Clinical Psychology: Science and Practice*, 14(4), 323-328.
- Salmon, P., Sephton, S., Weissbecker, I., Hoover, K., Ulmer, C., & Studts, J. L. (2004). Mindfulness meditation in clinical practice. *Cognitive and Behavioral Practice*, 11(4), 434-446.
- Samuelson, M., Carmody, J., Kabat-Zinn, J., & Bratt, M. A. (2007). Mindfulness-based stress reduction in Massachusetts correctional facilities. *Prison Journal*, 87(2), 254-268.
- Schonert-Reichl, K. A., & Lawlor, M. S. (2010). The effects of a mindfulness-based education program on pre-and early adolescents' well-being and social and emotional competence. *Mindfulness*, 1(3), 137-151.
- Sears, D. O., Freedman, J. L., & Peplau, L. A. (1994). *Social psychology, 5th Ed.* Englewood Cliffs: Prentice-Hall.
- Segal, Z. V., Teasdale, J. D., Williams, J. M., & Gemar, M. C. (2002). The mindfulness-based cognitive therapy adherence scale: Inter-rater reliability, adherence to protocol and treatment distinctiveness. *Clinical Psychology and Psychotherapy*, 9(2), 131-138.
- Shapiro, S. L., Carlson, L. E., Astin, J. A., & Freedman, B. (2006). Mechanisms of mindfulness. *Journal of Clinical Psychology*, 62(3), 373-386.
- Shapiro, S. L., & Schwartz, G. E. (2000). Intentional systemic mindfulness: an integrative model for self-regulation and health. *Advances in Mind-Body Medicine*, 253 - 273.
- Shapiro, D. H., Schwartz, C. E., Astin, J. A., Anton-Culver, H., McQuade, J., Breuer, A. M., ... & Kurosaki, T. (1999). Sense of control and adjustment to breast cancer: The importance of balancing control coping styles. *Behavioral Medicine*, 25(3), 101-109.
- Shapiro, S. L., & Carlson, L. E. (2009). *The art and science of mindfulness: Integrating mindfulness into psychology and the helping professions*. American Psychological Association.
- Siegel, R. D., Germer, C. K., & Olendzki, A. (2009). Mindfulness: What is it? Where did it come from?. In *Clinical handbook of mindfulness* (17-35). Springer New York.
- Siegel, D. J. (2007). *The mindful brain: Reflection and attunement in the cultivation of well-being*. New York: Norton.
- Singh, N. N., Wahler, R. G., Adkins, A. D., & Myers, R. E. (2003). Soles of the feet: a mindfulness-based self-control intervention for aggression by an individual with mild mental retardation and mental illness. *Research in Developmental Disabilities*, 24(3), 158- 169.
- Singh, N. N., Lancioni, G. E., Singh Joy, S. D., Winton, A. S. W., Sabaawi, M., Wahler, R. G., & Singh, J. (2007). Adolescents with conduct disorder can be mindful of their aggressive behavior. *Journal of Emotional and Behavioral Disorders*, 15(1), 56-63.
- Singh, N. N., Lancioni, G. E., Manikam, R., Winton, A. S., Singh, A. N., Singh, J., & Singh, A. D. (2011). A mindfulness-based strategy for self-management of aggressive behavior in adolescents with autism. *Research in Autism Spectrum Disorders*, 5(3), 1153-1158.

- Teasdale, J. D. (1999). Emotional processing, three modes of mind and the prevention of relapse in depression. *Behaviour Research and Therapy*, 37, 53-77.
- Teper, R., Segal, Z. V., & Inzlicht, M. (2013). Inside the Mindful Mind How Mindfulness Enhances Emotion Regulation Through Improvements in Executive Control. *Current Directions in Psychological Science*, 22(6), 449-454.
- Wallace, A., & Bodhi, B. (2006). The nature of mindfulness and its role in Buddhist meditation. *A correspondence between B. Alan Wallace and Bhikkhu Bodhi. Not published*, 54.
- Winter, J., Neal, J. C., & Waner, K. K. (2005). Student teams learning to cope with conflict. *The Delta Pi Epsilon Journal*, 85(2), 67-74.
- Yusainy, C. A. (2013). *Overcoming Aggression: Musing on Mindfulness and Self-Control*. Dissertation. Nottingham: School of Psychology, University of Nottingham.