Pengaruh Pelatihan Kesadaran (*Mindfulness*) Terhadap Penurunan Stres Korban Kekerasan Dalam Hubungan Pacaran (KDP)

Fitriani Hidayah[1], Moordiningsih[2]
[1,2] Universitas Mercu Buana Yogyakarta
E-mail: Fitri.hidayah57@gmail.com

Article History:
Received: 10 Oktober 2024
Revised: 27 Oktober 2024
Accepted: 30 Oktober 2024

Keywords: *Kekerasan, Pacaran, Pelatihan Mindfullness*

Abstract: *Penelitian ini bertujuan untuk mengkaji pengaruh pelatihan kesadaran (mindfulness) terhadap penurunan stres pada korban kekerasan dalam hubungan pacaran (KDP) menggunakan metode eksperimen dengan desain pretest-posttest control group. Subjek penelitian adalah 12 mahasiswi di Yogyakarta yang berusia 19–25 tahun dan mengalami KDP, dengan 6 subjek dalam kelompok eksperimen dan 6 subjek dalam kelompok kontrol. Data dikumpulkan melalui skala stres dan dianalisis menggunakan uji statistik parametrik independent sample t-test serta paired sample t-test. Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat penurunan yang signifikan pada skor stres kelompok eksperimen setelah diberikan pelatihan mindfulness dibandingkan sebelum pelatihan. Pelatihan mindfulness terbukti efektif dalam menurunkan stres pada kelompok eksperimen. Mindfulness membantu individu untuk lebih menyadari dan menerima pikiran, perasaan, dan sensasi tubuh, yang berdampak pada penurunan gejala stres fisik dan psikologis. Subjek yang mempraktikkan mindfulness secara mandiri melaporkan perasaan lebih rileks dan mampu menerima kondisi diri dengan lebih baik.*

PENDAHULUAN

Kekerasan dalam hubungan pacaran (KDP) merupakan fenomena yang semakin banyak terjadi, terutama di kalangan remaja dan dewasa muda. Bentuk kekerasan ini meliputi kekerasan fisik, emosional, seksual, dan verbal yang dapat meninggalkan dampak psikologis serius bagi korban. Hurlock (2013) menjelaskan bahwa memilih pasangan adalah salah satu tanggung jawab perkembangan masa dewasa awal. Membangun koneksi dengan tujuan untuk menjajaki, mendekati, atau memperkenalkan lawan jenis sering disebut dengan pacaran. Pacaran merupakan salah satu fase yang dilalui banyak orang untuk menyelesaikan misi ini, hidup mereka menjadi terjerat ketika dua orang terlibat dalam suatu hubungan. Banyak perasaan kuat yang mungkin dialami sepanjang hubungan pacaran, termasuk kesenangan, kemarahan, dan kebencian (Sears, 2013). Orang lain juga dapat membuat seseorang merasa senang atau sedih, berbagi rumor terbaru, membantu tugas, memberikan ide, memberikan hadiah atau saran, atau memberi nasehat. Berpartisipasi dalam hubungan dekat, terutama dalam hubungan pacaran dapat mengakibatkan beberapa perubahan hidup yang sangat mendasar, misalnya, perubahan rutinitas sehari-hari

seseorang dari kehidupan sebelumnya (Lange, 2014).

Interaksi negatif (konflik) biasanya tidak dapat dihindari dalam hubungan pacaran, bahkan ketika kedua pasangan sering memperlakukan pasangannya dengan cara yang menyenangkan dan penuh kasih. Status emosional seseorang yang terlibat dalam suatu hubungan secara khusus dipengaruhi oleh konflik. "Merasa sakit hati" adalah istilah yang digunakan untuk menggambarkan emosi yang mencakup peristiwa dalam kehidupan sehari-hari, misalnya merasa hancur, tidak bahagia, kesal, marah, dengki, merasa terhina, kurang dihargai, terluka, dan mencari pembalasan adalah beberapa contoh luka emosional. Secara psikologis, hubungan yang berakibat dari luka emosional, yang sering kali bertahan lebih lama daripada luka fisik seperti rasa sakit akibat luka emosional antarpribadi bisa lebih parah dan tidak menyenangkan akibat luka fisik, (Sears, 2014).

Positif dan negatifnya suatu hubungan pacaran bisa dinilai pada proses sosialisasi, belajar bagaimana membangun kedekatan, membantu pembentukan identitas remaja, dan berperan untuk menemukan pasangan hidup (Santrock, 2013). Sementara itu, hubungan pacaran dianggap memiliki dampak berbahaya seperti pemerkosaan, kehamilan di luar nikah, dan tertular penyakit menular seksual. Selain itu, jika tindakan kekerasan dalam berpacaran terjadi, dapat menimbulkan perasaan traumatis dalam hubungan (Santrock, 2013).

Menurut Kementerian Pemberdayaan Perempuan dan Anak, “dari 10.847 pelaku kekerasan, 2.090 adalah pacar atau teman, dan 42,7% perempuan yang belum menikah mengalami pelecehan” (KemenPPPA, 2020). Kekerasan dalam pacaran (KDP) merupakan salah satu faktor yang menyebabkan terjadinya konflik dalam hubungan pacaran, dan selama beberapa tahun terakhir, angka kekerasan insiden yang melibatkan perempuan, khususnya dalam hubungan pacaran, telah meningkat secara signifikan. Jika dibandingkan dengan laki-laki, mayoritas data yang diberikan ialah perempuan sebagai korban kekerasan paling dominan. Namun, menurut sejumlah penelitian, korban perempuan dilaporkan mengalami luka yang lebih serius dan tingkat stres yang lebih tinggi daripada korban laki-laki (Williams & Fireze, 2010).

Data Rifka Annisa Yogyakarta, sebuah fasilitas yang menawarkan layanan terpadu bagi perempuan korban kekerasan, khususnya di Daerah Istimewa Yogyakarta, Klien kekerasan dalam pacaran meningkat dari 2015 hingga 2020, kasus KDP yang tercatat di fasilitas ini sebanyak 238 kasus kekerasan dengan 180 kasus, statistik KDP mengalahkan jumlah kasus kekerasan dalam rumah tangga (KDRT) yang dilaporkan dalam data terbaru Polda Yogyakarta dari 2015 hingga 2020. Data juga menemukan banyak perempuan pernah mengalami kekerasan dalam pacaran yang mengeluhkan beberapa hal terkait kondisi mereka, yaitu mereka dengan kekerasan dalam pacaran merasa stres yang membuat mereka merasa cemas, khawatir, takut, mudah tersinggung, depresi, dan kehilangan motivasi. Mereka juga melaporkan mengalami kesulitan berkonsentrasi, kesulitan membuat keputusan, merasa lelah, banyak melamun, dan mengalami gangguan berpikir.

Berdasarkan hasil wawancara bersama KA (22) dan AD (25) mengaku takut pada pacarnya karena sering melampiaskan amarahnya. Jika KA tidak bisa mengabulkan permintaan pacarnya, dia akan memukuli KA. Temuan wawancara juga mengungkapkan bahwa kedua subjek memiliki keluhan fisik seperti kelelahan, sakit kepala, sesak nafas, dan sulit tidur. Secara psikologi mereka juga mengeluhkan sering merasa sedih, malu, tidak aman, dan ketidakmampuan untuk berkonsentrasi selama perkuliahan. Gejala kognitif yang mereka alami juga berupa sering berpikir negatif, sering berfokus pada kekurangan diri sendiri, dan merasa putus asa tentang masa depan dan kemampuan untuk memecahkan masalah.

Nampaknya dampak dan akibat yang dialami oleh KA dan AD harus ditindaklanjuti, dan paparan terhadap kekerasan dalam pacaran akan mempengaruhi kesejahteraan fisik dan

psikologis seseorang. Stres adalah salah satu efek yang paling mungkin dihadapi oleh korban kekerasan dalam hubungan pacaran (Saul, Grant, & Carter, 2008). Penyebab dari stres yang dirasakan kedua subjek yaitu karena keadaan mereka yang sedang menjalani hubungan pacaran namun yang mereka rasakan adalah ketidaknyamanan dari perilaku pacar yang tidak tepat. Kekerasan dalam pacaran yang menimbulkan banyak reaksi yang terjadi pada kedua mahasiswa ini akan memicu terjadinya kenaikan tekanan darah dengan suatu mekanisme yang memicu meningkatnya kadar adrenalin dan menyebabkan stres (Afif, 2013).

Penelitian Safitri dan Sama'i (2013) menunjukkan bahwa bentuk-bentuk kekerasan dalam pacaran secara psikis, fisik, dan seksual dapat berdampak pada kesehatan mental korban yaitu berupa stres. Menurut Ekawarna (2018), setiap orang memiliki mekanisme koping yang unik, oleh karena itu, setiap orang dapat bereaksi terhadap keadaan stres, namun tidak semua orang efektif dalam mengurangi, menghindari, atau menangani stres. Mengatasi stres mengacu pada metode, taktik, dan tanggapan terhadap situasi stres. Coping memungkinkan orang untuk mengelola, menghapus, mengurangi, atau mengatasi stres mereka. Jika penyebab masalah dapat diperbaiki atau stres langsung dapat dikurangi, penanganan dapat berhasil. Bart Smet (2016) menegaskan bahwa ada dua jenis strategi koping yang berbeda, koping yang berfokus pada masalah dan koping emosional. Sementara koping yang berfokus pada masalah, harus memiliki keterampilan atau teknik baru untuk mengelola stres, kemudian koping yang berfokus pada emosi, digunakan untuk mengendalikan reaksi emosional terhadap stres.

Mengelola atau mengurangi stres dapat menggunakan berbagai cara, Febriana & Wahyuningsih, (2011) mengatakan bahwa stres dapat dikelola dengan cara : rileksasi pernafasan, terapi tawa, terapi menulis jurnal, terapi memelihara hewan peliharaan dan mindfulness. Mindfulness adalah salah satu strategi yang dapat menurunkan stres (Taylor, 2010). Berlatih mindfulness secara biologis dapat meredakan stres yaitu meliputi peningkatan pengaturan aktivitas di daerah korteks prefrontal dan penurunan reaktivitas di amigdala, area perigenual dan subgenual dari korteks cingulate anterior, dan daerah otak yang terlibat dalam respons sumbu HPA dan SAM.

Menurut Sukadji & Minarti (2013), setiap orang dapat mempraktikkan teknik mindfulness dengan unsur-unsur yang mudah dipahami dan diterapkan pada diri sendiri untuk mengurangi reaksi terhadap stres yang dialami. Alasan peneliti menggunakan pelatihan mindfulness ini diberikan berdasarkan pendapat dari Sharma & Rush, (2014) bahwa mindfulness berpengaruh terhadap penurunan stres. Germer dkk (2010) juga mengatakan mindfulness merupakan bentuk keterampilan yang dapat membantu individu agar memiliki kesadaran dan tidak bersikap reaktif akan apa yang terjadi saat ini sehingga merupakan salah satu cara untuk memaknai suatu peristiwa baik positif, negatif maupun netral sehingga mampu mengatasi tekanan dan menimbulkan kesejahteraan diri.

Oleh karena itu peneliti ingin memberikan pelatihan mindfulness untuk mahasiswi yang mengalami stres dengan kekerasan dalam pacaran. Hal ini dikarenakan berdasarkan hasil wawancara pada beberapa orang yang mengalami kekerasan dalam pacaran menunjukkan adanya gejala stres secara fisik maupun psikologis seperti : merasa stres yang membuat mereka merasa cemas, khawatir, takut, mudah tersinggung, depresi, dan kehilangan motivasi. Mereka juga melaporkan mengalami kesulitan berkonsentrasi, kesulitan membuat keputusan, merasa lelah, banyak melamun, dan mengalami gangguan berpikir. Selanjutnya, mahasiswi yang mengalami kekerasan dalam pacaran diberikan pelatihan mindfulness karena berdasarkan beberapa hasil penelitian mindfulness mampu menurunkan tingkat stres. Mahasiswi yang mengalami kekerasan dalam pacaran diharapkan lebih mampu untuk mengenali pikiran, dan perasaan secara objektif

dan lebih mampu melihat dan memaknai stres sebagai sesuatu yang tidak mengancam sehingga dapat menurunkan tingkat stres yang dialami.

Studi "Intevensi Berbasis Mindfulness untuk Menurunkan Stres Pada Orang Tua" oleh Ramadhani & Hadjam (2017) mendukung penggunaan mindfulness untuk menurunkan tingkat stres. Menurut temuan studi tersebut, terapi berbasis mindfulness memiliki dampak yang cukup besar pada kemampuan orang tua untuk mengatasi stres. Menurut penelitian ini, mindfulness berguna untuk menurunkan stres. Latihan mindfulness membantu dalam memperoleh ketenangan dan merasa relax, reaksi ini dapat menunjukkan bagaimana peristiwa yang tidak menyenangkan dapat berkurang (Heidari & Morovati, 2016).

Jelas dari persoalan yang dikemukakan di atas bahwa kekerasan dalam pacaran akan menimbulkan "sakit hati/luka batin" yaitu emosi tidak menyenangkan yang muncul sebagai akibat dari perasaan yang terluka. Korban kekerasan dalam pacaran mengalami ketegangan, sulit berkonsentrasi pada tugas, dan merasa tidak nyaman berada dalam hubungannya. Evaluasi pengalaman menyakitkan seseorang dapat berupa ketegangan dan ketidaknyamanan, yang disebabkan oleh pengalaman tidak menyenangkan yang dialami orang tersebut sebagai akibat dari kekerasan pasangannya (Setiadi, 2016).

Pemberian pelatihan mindfulness diharapkan dapat membantu menurunkan tingkat stres pada mahasiswi yang sedang menjalani hubungan kekerasan dalam pacaran. Sehingga mahasiwi yang sedang menjalani hubungan kekerasan dalam pacaran dapat menyadari apa yang terjadi pada dirinya dan hubungannya, dari proses sudah menyadari dan menerima, diharapkan subjek memiliki pandangan yang positif terhadap dirinya, bisa mengambil keputusan untuk dirinya terhadap hubungannya sehingga dapat produktif dalam menjalani kehidupan, dengan begitu stres juga ikut menurun. Berdasarkan latar belakang yang telah diuraikan tersebut maka rumusan permasalahan dalam penelitian ini adalah : Apakah pelatihan kesadaran (*mindfulness*) berpengaruh terhadap penurunan tingkat stres pada mahasiswi yang mengalami kekerasan dalam hubungan pacaran ?

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan rancangan eksperimen *pretest-posttest control group design*. Menurut Sugiyono (2012), dengan menggunakan desain ini kelompok eksperimen maupun kelompok kontrol memiliki karakteristik yang sama, karena diambil secara acak (*random*) dari populasi yang homogen pula. Sebelum membagi ke dalam kelompok eksperimen dan kelompok kontrol, subjek dengan hasil rate *screening* tinggi akan dimasukkan ke dalam kelompok eksperimen, dan dengan hasil rate *screening* sedang akan dimasukkan ke dalam kelompok kontrol.

Subjek penelitian adalah mahasiswi di Yogyakarta yang mengalami kekerasan dalam hubungan pacaran (KDP). Subjek dengan usia 19 – 25 tahun, berjumlah 12 orang, yang terdiri dari 6 subjek kelompok kontrol dan 6 subjek kelompok eksperimen. Peneliti memperoleh subjek dalam penelitian ini dengan cara menyebar skala stres kekerasan dalam pacaran ke beberapa mahasiswi di Yogyakarta yang mengalami kekerasan dalam pacarana. Hasil yang diperoleh yaitu 19 subjek mahasiswi yang mengalami kekerasan dalam pacaran. Kemudian peneliti memperoleh data ditemukan 9 subjek kategori stres tinggi, 7 orang dengan kategori stres sedang dan 3 orang dengan kategori stres rendah.

Dalam desain ini kedua kelompok terlebih dahulu diberi tes awal (*pre-test*) dengan tes yang sama. Kemudian eksperimen diberikan perlakuan yang khusus yaitu pelatihan *mindfulness*,

sedangkan kelompok kontrol tidak diberikan perlakuan. Setelah itu, kedua kelompok diberikan tes akhir (*post-test*). Hasil kedua kelompok akan dibandingkan demikian juga antara hasil tes awal dengan tes akhir pada masing-masing kelompok. Adapun bentuk rancangan tersebut dapat dilihat pada tabel berikut :

Tabel 1. Rancangan Eksperimen

Kelompok	*Pre test*	*Perlakuan*	*Post test*	*Follow Up*
Eksperimen	Y1	X	Y2	Y3
Kontrol	Y1	-	Y2	Y3

Keterangan :
Y1 : Pengukuran sebelum perlakuan (*pre test*)
Y2 : Pengukuran setelah perlakuan (*post test*)
Y3 : Pengukuran tindak lanjut (*follow up*)
X : Perlakuan berupa pelatihan *mindfulness*

Analisis data dalam penelitian ini menggunakan dua teknik, yaitu teknik analisis data kuantitatif dan teknik analisis kualitatif (deskriptif). Teknik analisis data kuantitatif menggunakan teknik statistik parametrik. Untuk melihat perbedaan skor antara kelompok eksperimen (KE) dengan kelompok kontrol (KK) digunakan uji statistik parametrik model independent sample t-tes, sedangkan untuk menganalisis perbedaan skor sebelum perlakuan dan setelah perlakuan pada kelompok eksperimen digunakan paired sample t-tes.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil Pada penelitian ini, data yang dianalisis secara kuantitatif sebanyak 12 subjek, terdiri dari 6 pada kelompok eksperimen, 6 subjek pada kelompok kontrol. Data yang digunakan untuk melakukan uji hipotesis ialah data yang diperoleh dari *pre test, post test,* dan *follow up* dari skala stres kekerasan dalam pacaran pada kelompok eksperimen dan kelompok kontrol. Deskripsi data penelitian secara singkat dapat dilihat pada table di bawah ini:

Tabel 2. Deskripsi data skala stres kekerasan dalam pacaran

Pengukuran	**Kelompok Eksperimen**			**Kelompok Kontrol**		
	Pre test	*Post test*	*Follow Up*	*Pre test*	*Post test*	*Follow up*
Minimal	58	40	38	41	39	41
Maksimal	66	50	44	60	56	56
Mean	61.17	46.33	41.67	53.67	43.33	50.50
Standar Deviasi	2.927	3.614	2.582	6.532	5.819	5.089

Berdasarkan tabel diatas, diketahui bahwa data variabel stres kekerasan dalam pacaran dari kelompok eksperimen (KE) dan kelompok kontrol (KE) memiliki hasil yang bervariatif. Pada kondisi *pretest* diketahui bahwa kelompok eksperimen memiliki nilai *mean* sebesar 61.17 sedangkan kelompok kontrol memiliki nilai *mean* sebesar 53.67. Pada kondisi *postest* diketahui

bahwa kelompok eksperimen memiliki nilai *mean* sebesar 46.33 sedangkan kelompok kontrol memiliki nilai *mean* sebesar 43.33. Pada kondisi *followup* diketahui bahwa kelompok eksperimen memiliki nilai *mean* sebesar 41.67 sedangkan kelompok kontrol memiliki nilai *mean* sebesar 50.50.

Penulis menyajikan kategori kondisi stres kekerasan dalam pacaran dari setiap subjek pada setiap kelompok. Berdasarkan penelitian dapat diketahui bahwa tingkat stres kekerasan dalam pacaran berdasarkan skor *pre test* pada kelompok eksperimen terdapat 6 subjek yaitu KA,DE,AA,NK,PL,YZ yang memiliki kategori stres yang tinggi. Sama hal nya juga pada kelompok kontrol terdapat 6 subjek yaitu DD,JK,MR,FH,KI,CT yang memiliki kategori stres yang sedang.

Setelah diberikan pelatihan *mindfulness* pada kelompok eksperimen menunjukkan adanya perubahan tingkat stres yaitu hasil skor *post test* menunjukkan bahwa 6 subjek yaitu KA,DE,AA,NK,PL danYZ memperlihatkan penurunan skor stres dan penurunan kategori dari tinggi ke sedang, oleh karena itu, dapat diketahui bahwa ada perbedaan skor stres kekerasan dalam pacaran antara sebelum dan setelah diberikan perlakuan berupa pelatihan *mindfulness.*

Hasil perbandingan skor *post test dan follow up* pada subjek kelompok eksperimen yaitu menunjukkan penurunan skor stres kekerasan dalam pacaran meskipun 6 subjek tetap berada pada kategori sedang. Berdasarkan hasil tersebut dapat diketahui bahwa pemberian pelatihan *mindfulness* masih dirasakan oleh subjek penelitian setelah lima hari pemberian *post test.*

Sedangkan pada kelompok kontrol, tidak memperlihatkan penurunan skor dan kategori stres kekerasan dalam pacaran saat di lakukan *post test.* Berdasarkan hasil *follow up* pada kelompok kontrol, 6 subjek tidak menunjukkan perubahan skor kategori stres kekerasan dalam pacaran.

Peneliti melakukan analisis uji normalitas untuk mengetahui distribusi sebaran data. Adapun hasil analisis uji normalitas dapat dilihat pada tabel di bawah ini:

Tabel 3. Hasil Uji Normalitas

		Shapiro-Wilk		
	post test KE dan KK	Statistic	df	Sig.
Hasil	kelompok eksperimen	.914	6	.466
	kelompok kontrol	.924	6	.537

*. This is a lower bound of the true significance.

a. Lilliefors Significance Correction

		Shapiro-Wilk		
	follow up KE dan KK	Statistic	df	Sig.
Hasil	kelompok eksperimen	.859	6	.184
	kelompok kontrol	.864	6	.202

*. This is a lower bound of the true significance.

a. Lilliefors Significance Correction

Berdasarkan tabel di atas, diketahui bahwa sebaran skor *pretest,postest* dan *follow up* skala stres kekerasan dalam pacaran pada kelompok eksperimen mengikuti distribusi normal (p>0,050). Selanjutnya diketahui bahwa sebaran skor *pretest,postest* dan *follow up* skala stres kekerasan dalam pacaran pada kelompok kontrol juga mengikuti distribusi normal (p>0,050).

Penelitian ini menggunakan dua hipotesis. Hipotesis pertama menyatakan ada perbedaan tingkat stres kekerasan dalam pacaran antara kelompok eksperimen setelah diberikan perlakuan dengan kelompok kontrol. Tingkat stres kelompok eksperimen setelah diberikan pelatihan *mindfulness* lebih rendah daripada tingkat stres kelompok kontrol tanpa diberi pelatihan *mindfulness.* Sedangkan hipotesis kedua yaitu ada perbedaan tingkat stres kelompok eksperimen antara sebelum diberikan perlakuan dan setelah diberikan perlakuan. Tingkat stres kelompok eksperimen setelah diberikan pelatihan *mindfulness* lebih rendah daripada tingkat stres kelompok eksperimen sebelum diberikan pelatihan *mindfulness.*

Hasil penelitian pada uji hipotesis pertama menunjukkan tidak ada perbedaan tingkat stres kekerasan dalam pacaran pada kelompok eksperimen yang diberikan perlakuan berupa pelatihan *mindfulness* dari pada kelompok kontrol yang tidak diberikan perlakuan, dengan nilai signifikansi p sebesar 0.309 (p=<0,05). Saat *follow up* tidak terdapat perbedaan pengaruh penurunan stres kekerasan dalam pacaran antara kelompok eksperimen yang mendapatkan perlakuan berupa pelatihan *mindfulness* dan kelompok kontrol yang tidak mendapatkan perlakuan.

Hasil penelitian pada uji hipotesis kedua menunjukkan bahwa ada perbedaan penurunan tingkat stres kekerasan dalam pacaran antara sebelum dan sesudah di berikan pelatihan *mindfulness,* dengan nilai signifikansi p sebesar 0.001 (p=<0,005). Subjek pada kelompok eksperimen setelah mendapatkan pelatihan *mindfulness* memiliki skor stres yang rendah dari pada sebelum mendapatkan pelatihan *mindfulness.* Saat *follow up* tidak terdapat perbedaan pengaruh peningkatan stres kekerasan dalam pacaran antara sebelum dan setelah diberikan perlakuan kelompok eksperimen.

Berdasarkan hasil pengukuran tersebut, subjek dari penelitian ini menunjukkan bahwa semua subjek menerapkan pelatihan mindfulness. Adanya perbedaan tingkat penurunan stres kekerasan dalam hubungan pacaran pada subjek eksperimen sebelum dan setelah diberikan pelatihan mindfulness karena subjek sudah menunjukkan perubahan dalam hal pemikirannya tentang hal-hal yang belum dapat diterima dalam hubungan pacarannya sehingga membuat

subjek merasa stres. Hal ini ditunjukkan dari hasil wawancara kelompok eksperimen sebelum diberikan pelatihan bahwa semua subjek mengatakan bahwa memiliki gejala stress secara fisik maupun psikologis.

Hasil dari penelitian ini mendukung penelitian yang dilakukan oleh Romadhani & Hadjam (2017) mengenai intervensi berbasis *mindfulness* untuk menurunkan stres pada orang tua, yang menunjukkan bahwa intervensi berbasis *mindfulness* signifikan dalam menurunkan stres pada orang tua. Berdasarkan hasil penelitian ini dapat disimpulkan bahwa pelatihan mindfulness dapat menurukan tingkat stres seseorang. Hasil dari penelitian ini menunjukkan bahwa pelatihan mindfulness dapat menurunkan stres kekerasan dalam pacaran karena mindfulness dapat memunculkan adanya kesadaran dan penerimaan, membantu individu agar memiliki kesadaran dan tidak bersikap reaktif akan apa yang terjadi saat ini sehingga merupakan salah satu cara untuk memaknai peristiwa baik positif, negatif, maupun netral sehingga mampu mengatasi tekanan dan menimbulkan kesejahteraan diri.

Pelatihan *mindfulness* pada penelitian ini diberikan pada mahasiswi yang mengalami kekerasan dalam pacaran dengan tujuan untuk menurunkan tingkat stres pada mahasiswi yang mengalami kekerasan dalam pacaran. Menurut Sarafino & Smith (2012) aspek-aspek stres terdiri dari aspek fisilogis seperti jantung berdetak kencang, gemetar, mulut kering, dan berkeringat. Selanjutnya aspek psikologis yang terdiri dari kognitif seperti penurunan daya ingat, perhatian, dan sulit konsentrasi. Emosi seperti menunjukkan gejala marah, takut, dan cemas, serta menunjukkan gejala depresi seperti sedih setiap hari, lemah, kehilangan energi, kesenangan, konsentrasi, dan minat, memiliki pikiran untuk bunuh diri, merasa putus asa tentang masa depan serta memiliki harga diri yang rendah. Perilaku sosial seperti meningkatnya perilaku sosial yang negatif, misalnya menunjukkan perilaku agresif, menyebabkan munculnya konflik, dan kehilangan kontrol, menunjukkan perilaku bermusuhan, kurang ramah, dan tidak peka terhadap kebutuhan orang lain.

Salah satu cara untuk menurunkan tingkat stres yaitu dengan teknik *mindfulness*. Hal ini dikarenakan ketika seseorang mengalami stres akan berpengaruh terhadap sistem saraf otonom yang terdiri dari saraf simpatis dan parasimpatis, sistem neuroendokrin yang berkaitan dengan kerja system syaraf yang bekerja sama untuk mengontrol dan memadukan fungsi tubuh, dan sistem kekebalan yang bertanggung jawab terhadap imunitas tubuh, dan sistem kekebalan yang bertanggung jawab terhadap imunitas tubuh. Stres mengaktifkan sistem simpatis-adrenal-meduler (SAM) dan kelenjar hipotalamus-pituitary-adrenal (HPA). Kelenjar hipotalamus mengaktifkan pituitary yang kemudian mengeluarkan hormon adrenokortikotropik (ACTH) yang selanjutnya menstimulasi kelenjar adrenal yang akan mengeluarkan hormon stres yaitu epinephrine, norepinefrin dan kortisol (Taylor, 2009). Namun, stres tersebut dapat dikelola dengan baik sehingga tingkat stres akan menurun, salah satunya dengan *mindfulness*.

Ketika seseorang melakukan *mindfulness* maka akan meningkatkan pengaturan aktivitas di daerah korteks prefrontal saat mengurangi reaktivitas terutama di daerah otak yang terlibat dalam simpatis-adrenal-meduler (SAM) dan hipotalamus-pituitary-adrenal (HPA) sehingga dapat menghambat produksi dan pelepasan kortisol dari korteks adrenal. *Mindfulness* juga mengurangi aktivasi sumbu SAM, mengurangi pelepasan norephineprin dari ujung syarat simpatis dan pelepasan epinefrin dari medulla adrenal sehingga dapat menggunakan sistem organ tubuh untuk respon *fight or fight* secara teratur sehingga akan mengurangi penyakit akibat stres (Creswell, 2014). Oleh karena itu, orang yang mengalami hipertensi yang mengalami stres dapat

menerapkan teknik *mindfulness* untuk mengatasi stres dan mengurangi penyakit akibat stres.

Pelatihan *mindfulness* dalam penelitian ini yaitu mengajarkan seseorang agar lebih sadar akan keadaan pikiran, emosi, dan sensasi yang dialami. Seseorang diminta untuk merasakan segala hal yang dapat ditangkap oleh indera dan memperhatika pikiran, perasaan, dan sensasi apapum yang muncul tanpa memberikan penilaian dan menerima yang dipikirkan dan rasakan. *Mindfulness* menjadikan seseorang memiliki kemampuan dalam penyesuaian dengan kebutuhan, perasaan, nilai-nilai yang sesuai dengan situasi tertentu (Ciarrochi dkk, 2010). Penurunan stres kekerasan dalam pacaran dengan *mindfullnes* dilakukan dengan tidak melawan atau menekan keinginan yang bisa muncul dalam diri, akan tetapi dilakukan dengan cara merelaksasikan atau mengendurkan perasaan dan melepaskan perasaan secara hati-hati kemudian kembali memusatkan perhatian (Nick, 2011).

Berdasarkan hasil wawancara yang dirasakan oleh subjek setelah mengikuti pelatihan *mindfulness*, menunjukkan bahwa teknik *mindfulness* dapat menurunkan gejala stres baik gejala fisik maupun psikologis. Hal tersebut sejalan dengan hasil penelitian dari Grossman, dkk (2004) bahwa dengan latihan *mindfulness* bermanfaat untuk mengatasi permasalahan baik secara fisik maupun psikis secara signifikan. Selain itu, juga mendukung pernyataan dari Taylor (2009) bahwa pelatihan *mindfulness* membantu seseorang untuk mengatasi stres secara efektif. Saat intervensi, subjek mempraktikkan teknik *mindfulness* secara mandiri di rumah setiap hari. Hal ini terlihat dari buku harian yang telah diisi subjek yang menunjukan bahwa subjek mempraktikan *mindfulness* di rumah dan mendapatkan manfaat seperti merasa tubuhnya rileks, menyadari kondisi tubuhnya, dapat menerima kondisi yang dialami, menumbuhkan kasih sayang dan menghargai diri sendiri maupun orang lain, dan pikirannya menjadi tenang. Hal tersebut sejalan dengan Brown & Ryan (2003) yang menyatakan bahwa keberhasilan dalam menggunakan teknik *mindfulness* disebabkan oleh keaktifan partisipan untuk berlatih dan mengulang apa yang telah dipelajari selama pelatihan dalam kehidupan sehari hari.

Dari uraian di atas, dapat disimpulkan bahwa pelatihan *mindfulness* dapat mengurangi tingkat stres kekerasan dalam pacaran. Mahasiswi yang diberikan pelatihan *mindfulness* merasakan adanya perubahan dari dirinya baik secara fisik dan secara psikologis. Layaknya sebuah penelitian, terdapat beberapa hal yang menjadi kelemahan dalam penelitian ini yaitu pelatihan ini terasa kurang maksimal karena keterbatasan waktu sehingga untuk prose *follow up* harus lebih ditingkatkan lagi agar dampak pelatihan bisa lebih dirasakan secara maksimal.

KESIMPULAN

Berdasarkan penelitian yang telah dilakukan dapat disimpulkan bahwa terdapat perbedaan yang signifikan terhadap skor stres kekerasan dalam pacaran sebelum diberikan perlakuan dan sesudah diberikan perlakuan. Skor stres kekerasan dalam pacaran setelah mendapatkan pelatihan mindfulness lebih rendah daripada sebelum mendapatkan pelatihan mindfulness . Selanjutnya berdasarkan hasil follow up tidak terdapat perbedaan antar kelompok eksperimen yang mendapatkan perlakuan berupa pelatihan mindfulness dengan kelompok kontrol yang tidak diberikan perlakuan pelatihan mindfulness.

Walaupun secara signifikan pelatihan mindfulness tidak ada perbedaan yang signifikan dalam skor stres kekerasan dalam pacaran saat follow up, namun pelatihan mindfulness berpengaruh terhadap penurunan skor stres kekerasan dalam pacaran sebelum dan setelah diberikan perlakuan dibandingkan dengan yang tidak diberikan perlakuan, hal ini dapat dilihat dari perubahan yang skor mean yang terjadi antara kelompok yang diberikan perlakuan berupa

pelatihan mindfulness dan kelompok yang tidak diberikan perlakuan.

Pelatihan mindfulness mengajarkan individu untuk menyadari pikiran, perasaan dan sensasi tubuh yang dialami dengan sikap penerimaan dan tanpa penghakiman. Selanjutnya dengan pelatihan mindfulness ini membuat sensai tubuh merasa rileks, pikirannya lebih tenang kemudian mampu menyadari dan menerima kondisi yang dialami.

DAFTAR REFERENSI

Afandi, N., A., (2007). Pelatihan Meditasi Mindfulness Terhadap Penurunan Tingkat Kecemasan Survivor

Amar, A.F., & Gennaro, S., (2013) Dating violence in college women: Associated physical injury, healthcare usage, and mental health symptoms, Nursing Research.

American Psychiatric Association (2013), Diagnostic and statistical manual of mental disorder (DSM-5). Arlington: British Library Cataloguing in Publication Data

Ariestina, D., (2009). Kekerasan dalam Pacaran pada Siswi SMA di Jakarta. KESMAS, Jurnal Kesehatan Masyarakat Nasional

Atkinson, R.L., dkk. (2003) Pengantar Psikologi. Jakarta: Airlangga.

Dayakisni, Tri & Hudaniah. (2009). Psikologi Sosial. Malang : UMM Press Ferlita, Gracia. 2008. Sikap terhadap Kekerasan dalam Berpacaran

Fitriani, F. (2013). Faktor-Faktor Penyebab Terjadinya Eksploitasi Seksual Terhadap Anak Di tinjau Dari Sudut Kriminologi Di Kota Pontianak. Jurnal Hukum Prodi Ilmu Hukum Fakultas Hukum Untan (Jurnal Mahasiswa S1 Fakultas Hukum) Universitas Tanjung pura

Ferlita, Gracia. (2008). Sikap terhadap Kekerasan dalam Berpacaran (Penelitian pada Mahasiswi Reguler Universitas Esa Unggul yang Memiliki Pacar). Junal Psikologi. Jakarta : Fakultas Psikologi Universitas Esa Unggul

Hurlock, E.B. (2013). Psikologi Perkembangan Suatu Pendekatan Sepanjang Rentang Kehidupan Edisi Kelima. Jakarta: Erlangga.

Horowitz M. (2009). Stress response syndromes and their treatment in Handbook of Stress. Theoretical and Clinical Aspects. GoIdbct Breznltz S (eds). New York: The Free

Jessica, M., (2007) Dampak Psikologis Pada Dewasa Muda Korban Kekerasan dalam Berpacaran. Skripsi. Fakultas Psikologi Universitas Katolik Soegijapranata Semarang