

EFEKTIFITAS PENERAPAN MINDFULNESS TERHADAP INHIBITORY CONTROL PADA MAHASISWA

Marchelina Febe Sumbaga
Universitas Bunda Mulia
e-mail: msumbaga@bundamulia.ac.id

Submitted: 2023-06-22

Published: 2024-08-05

DOI: 10.24036/rapun.v15i1.123926

Accepted: 2024-02-13

Abstract: The Effectiveness Of Mindfulness Application On Inhibitory Control In College Students. *Nowadays, many students experience fatigue due to the transition from online to onsite lectures. Students find it difficult to stay focused for long periods of time for onsite lectures. This will certainly affect the student's learning process (van den Wildenberg et al., 2022) Focus or concentration in learning is closely related to the term inhibitory control, where this term refers to the ability of an individual / person to be able to maintain his focus on one thing that is considered important. This can result in student focus/concentration will be able to last longer than students who do not have it (Rabi et al., 2022). Given the importance of this, a way is needed to be able to increase inhibitory control in students, one of which is by applying mindfulness techniques. Where this technique will be able to teach us or students to be able to train their concentration and focus.*

Data collection conducted in this study is experimental. Where researchers will apply mindfulness techniques in the classroom, and see its effectiveness on inhibitory control of students through the stroop test. It is expected that this research will be able to have a positive impact on students in order to support the learning process to be better and produce competent students.

Keywords: Mindfulness, inhibitory control, college students

Abstrak: Efektifitas Penerapan Mindfulness Terhadap Inhibitory Control Pada Mahasiswa. *Dewasa ini banyak mahasiswa yang mengalami kepenatan akibat masa transisi dari perkuliahan online dengan onsite. Para mahasiswa mengalami kesulitan untuk tetap dapat fokus dalam jangka waktu yang lama untuk menghadapi perkuliahan onsite. Hal ini tentunya akan berpengaruh ke dalam proses pembelajaran mahasiswa tersebut (van den Wildenberg et al., 2022). Erat sekali fokus atau konsentrasi dalam belajar ini dengan*

istilah inhibitory control, dimana istilah ini merujuk pada kemampuan individu/seseorang untuk dapat mempertahankan fokusnya pada satu hal yang dirasa penting. Hal ini dapat mengakibatkan fokus/konsentrasi mahasiswa akan dapat bertahan lebih lama dibandingkan dengan mahasiswa yang tidak memilikinya (Rabi et al., 2022). Mengingat pentingnya hal ini, maka diperlukan sebuah cara untuk dapat meningkatkan inhibitory control pada mahasiswa, salah satunya adalah dengan penerapan teknik mindfulness. Dimana teknik ini akan dapat mengajarkan kita ataupun para mahasiswa untuk dapat melatih konsentrasi dan fokus yang dimilikinya. Pengambilan data yang dilakukan pada penelitian ini bersifat eksperimental. Dimana peneliti akan menerapkan teknik *mindfulness* di dalam kelas, dan melihat efektifitasnya terhadap inhibitory control para mahasiswa melalui *stroop test*. Diharapkan dari penelitian ini akan dapat membawa dampak positif bagi para mahasiswa agar dapat menunjang proses pembelajaran menjadi lebih baik dan menghasilkan mahasiswa yang berkompetensi.

Kata kunci: *Mindfulness, inhibitory control*, mahasiswa

PENDAHULUAN

Salah satu kebutuhan pokok bagi seorang mahasiswa adalah belajar. Belajar merupakan suatu proses yang dilakukan individu untuk memperoleh suatu perubahan tingkah laku yang baru secara keseluruhan, sebagai hasil pengalaman individu itu sendiri dalam interaksi dengan lingkungannya (Slameto, 2003). Dalam proses pembelajaran membutuhkan konsentrasi belajar. Tanpa konsentrasi belajar, maka peristiwa belajar itu sesungguhnya tidak ada atau tidak berlangsung Dimiyati & Mudjiono (2006). Untuk mewujudkan pendidikan yang baik, dalam kegiatan pembelajaran maupun perkuliahan harus senantiasa meningkatkan kualitas dan mutunya. Sebab, kualitas pendidikan merupakan salah satu bagian pembangunan yang sangat penting dan

strategis dalam memajukan Bangsa dan Negara Kesatuan Republik Indonesia (Setyastuti, 2019).

Peningkatan kualitas pendidikan dapat dilihat dari tingkat keberhasilan peserta didik yakni mahasiswa melalui prestasi belajar. Prestasi belajar tersebut terwujud melalui proses pembelajaran. Pencapaian prestasi mahasiswa dalam proses belajar dan mengajar dipengaruhi oleh banyak faktor diantaranya adalah konsentrasi. Keberhasilan suatu proses belajar dipengaruhi oleh kemampuan individu untuk memusatkan perhatian terhadap objek yang sedang dipelajarinya. Terkait dengan hal tersebut maka konsentrasi merupakan aspek yang penting bagi seseorang dalam mencapai keberhasilan belajar (Prasanti, 2015). Pada

belakangan ini, banyak sekali terdapat fenomena mahasiswa yang terkesan kurang dapat fokus atau berkonsentrasi ketika mengikuti perkuliahan, sebenarnya bukan hanya terjadi saat ini saja. Namun semenjak covid dan banyak sekali pembelajaran yang dilakukan secara daring, membuat mahasiswa menjadi sulit untuk menemukan kembali fokusnya ketika harus duduk lama untuk menghadapi perkuliahan onsite (Sadu dkk, 2022).

Konsentrasi sendiri dimaksudkan sebagai kemampuan seseorang dalam menjaga fokus atau perhatiannya untuk tetap tertuju kepada proses pembelajaran yang sedang berlangsung. Dimana hal ini erat kaitannya dengan inhibitory control. Inhibitory control ini mengacu pada kemampuan untuk menekan tindakan prepoten ketika mereka tidak mungkin melakukannya (Kang et al., 2022). Ketika individu mengalami hilang kontrol, akan muncul penghambatan dimana hal ini akan cenderung menyebabkan penyakit yang ditandai dengan kontrol impuls yang buruk, seperti misalnya emosi yang tidak dapat tertahan, marah kecewa, ataupun emosi lainnya yang kurang dapat dikontrol oleh individu sehingga berdampak pada kemampuan kognitif dari individu tersebut (Tiego et al., 2018; Mirabella , 2021).

Masalah emosi ini dapat menjadi hal yang memiliki dampak negative ketika dibiarkan terus menerus. Untuk itu diperlukan cara untuk mengatasinya, salah satunya adalah dengan menerapkan teknik mindfulness.

Mindfulness sendiri dapat diartikan sebagai sebuah kesadaran penuh atau hadir secara utuh, hadir sepenuhnya, memahami apa yang sebenarnya terjadi, mampu merasakan setiap sensai yang sedang terjadi (Silarus, 2015). Van Dillen (2015) mengungkapkan pula bahwa mindfulness adalah atensi yang diberikan individu terhadap pengalamannya disertai penerimaan (acceptance) terhadap pengalaman tersebut (Hayes, Follette, & Linehan, 2004). Konsep mindfulness berakar ini berakar dari tradisi kontemplasi dan praktik meditasi Timur. Melalui mindfulness, setiap pengalaman yang muncul saat ini (“here-andnow”) diberi atensi penuh tanpa upaya untuk mengubah pemikiran, sensasi tubuh, maupun afek yang muncul akibat pengalaman tersebut. (Baer, 2003 ; Yusainy dkk., 2018). Karena itu mindfulness, dapat menjadi salah satu cara untuk peningkatan konsentrasi yang nantinya akan terkait dengan inhibitory control (Germer, 2005). Dengan adanya hal ini maka penelitian ini bertujuan untuk melihat apakah pemberian teknik mindfulness ini efektif dan memiliki hubungan dengan inhibitory control pada mahasiswa.

METODE PENELITIAN

Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah kuantitatif eksperimen. Dimana kami melakukan eksperimen terhadap 2 kelompok. Kelompok pertama adalah kelompok kontrol sebanyak 11 siswa, dan yang kedua adalah kelompok eksperimen juga memiliki jumlah yang sama yaitu 11 siswa. Pemilihan subjek ini sendiri berdasarkan purposive sampling dimana ada pertimbangan khusus yang menjadi pemikiran peneliti dalam mencari subjek. Adapun pertimbangannya adalah mahasiswa pada semester awal ini (maba) sering mengalami kesulitan untuk dapat berkonsentrasi di dalam kelas karena sudah terbiasa untuk online sejak pandemi, dan juga mereka sudah terbiasa untuk bersikap acuh tak acuh dan kesulitan untuk mengalami masa transisi dari online class ke onsite class sehingga mempengaruhi sikap dan konsentrasi mereka saat dikelas. Untuk jenis penelitian kami menggunakan perlakuan dan pembandingan, dimana ini merupakan unsur yang harus ada dalam penelitian eksperimen (Saifuddin, 2015), dengan jenis design penelitiannya adalah nonrandomized pretest posttest control group design (Seniati dkk, 2011).

Dalam pelaksanaannya, 1 kelompok akan berikan pelatihan intervention berupa penerapan teknik mindfulness (kelompok eksperimental), dan 1 kelompok lagi tidak akan diberikan intervention (kelompok

kontrol). Untuk intervention yang akan digunakan pada 1 kelompok, kelompok eksperimen, yaitu perlakuan berupa penerapan teknik mindfulness. Teknik mindfulness yang digunakan dalam penelitian ini mengikuti step penerapan teknik mindfulness yang mengacu dari Baer (2014) dan Kabat Zin (1982, 1985, 1990, 1992). Sedangkan untuk pengukurannya sendiri (measurement) baik pada kelompok eksperimen maupun kelompok kontrol tetap mendapatkan perlakuan yang sama. Dimana alat ukur yang digunakan adalah stroop test (Stroop, 1935 ; Brugnolo etc, 2015; Scarpina, 2017) untuk mengukur inhibitory control pada mahasiswa baik pada pretest atau preintervention dan juga posttest atau postintervention di kedua kelompok tersebut. Kedua kelompok ini akan mengisi/mengikuti stroop test secara bersamaan.

Setelah kedua kelompok telah melakukan pengukuran dan juga mendapatkan perlakuan (pada salah satu kelompok, yaitu kelompok eksperimen), akan dapat diketahui hasil dari konsentrasi mereka. Peneliti akan membandingkannya antara kelompok satu (kelompok kontrol yang tidak mendapat perlakuan) dengan kelompok yang kedua (kelompok eksperimen yang mendapatkan perlakuan), untuk melihat apakah ada perbedaan inhibitory control mereka antara yang diberi perlakuan / intervention dengan

yang tidak, sekaligus untuk mengukur efektifitas pelatihan yang telah kami lakukan.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil

Setelah dilakukan perlakuan terhadap kedua kelompok dan dihitung hasilnya dengan menggunakan SPSS ver 26 untuk mengetahui apakah ada perbedaan antara kelompok pertama (yang tidak mendapatkan perlakuan) dengan kelompok kedua (yang mendapatkan perlakuan), didapatkan hasil bahwa ada perbedaan inhibitory control dari kelompok kontrol dan kelompok eksperimen. Adapun pembahasan hasil dapat dilihat pada penjabaran dibawah (lihat tabel 1).

Dilihat dari hasil perhitungan yang telah dilakukan ke subjek/responden sebanyak 22 orang, yang terdiri dari kelompok control (KA) sebanyak 11 orang, dan kelompok eksperimen (KB) sebanyak 11 orang. Rata-

rata (mean) dari kelompok kontrol sebesar 74.17 dan rata-rata dari kelompok eksperimen sebesar 92.00. Standard deviasi dari kelompok kontrol sebesar 13.677 dan rata-rata dari kelompok eksperimen sebesar 8.811. Sedangkan standard error mean dari kelompok kontrol sebesar 3.948 dan rata-rata dari kelompok eksperimen sebesar 2.544.

Selain dilakukan pretest dan posttest, juga dilakukan body scan untuk melihat efektifitas dari pemberian teknik mindfulness ini kepada responden. Hasil body scan ini dilakukan secara manual. Didapatkan hasil yang tidak berbeda jauh antara kelompok kelompok yang tidak mendapatkan perlakuan, dengan rentang skor 98 hingga 140. Sedangkan untuk kelompok yang mendapatkan perlakuan didapatkan hasil yang signifikan. Dengan rentang skor sebesar 60 hingga 94 setelah mendapatkan perlakuan/ penerapan teknik mindfulness.

Tabel 1. Ringkasan Statistik

	Mean	N	Std.Dev	Std. Error
Kelompok kontrol	74.17	11	13.677	3.984
Kelompok eksperimental	92.00	11	8.811	2.544

Tabel 2. Independent sample t-tes

		Levene's		t-test for Equality of Means						
		F	Sig.	t	df	Sig.	Mean Diff	Std. Error Diff	95% Lower Upper	
TOTAL	Equal var assumed	2.566	.123	-.650	22	.522	-3.667	5.639	-15.360	8.027
PRETEST	Equal var not assumed			-.650	18.455	.524	-3.667	5.639	-15.492	8.159
TOTAL	Equal var assumed	2.091	.162	-2.381	22	.026	-13.833	5.809	-25.880	-1.787
POSTEST	Equal var not assumed			-2.381	18.308	.028	-13.833	5.809	-26.022	-1.644

Tabel 3. Paired sample t-tes

		Paired Difference					t	df	Sig. (2-tailed)
		Mean	Std. Dev	Std. Error	95% Lower Upper				
Pair 1	KK - KE	-17.833	11.207	3.235	-10.712	24.954	5.512	11	.000

Kemudian untuk hasil uji levene test, pada stroop test (tabel 2), kita menggunakan pretest dan posttest untuk melihat apakah ada perbedaan yang signifikan dari penerapan teknik mindfulness pada kelompok eksperimen. Namun sebelumnya peneliti membandingkan terlebih dahulu nilai yang didapat pada setiap sesi. Dapat dilihat untuk nilai F pada pretest sebesar 2.566, nilai p sebesar 0.123, dan nilai t sebesar -0.650. sehingga H₀ diterima, yang berarti bahwa tidak ada perbedaan yang signifikan pada kelompok A dan B di sesi pretest. Sedangkan untuk nilai F pada posttest sebesar 2.091, nilai p sebesar 0.162, dan nilai t sebesar -2.381. Sehingga H₀ diterima, yang berarti bahwa tidak ada

perbedaan yang signifikan pada kelompok A dan B di sesi posttest.

Selanjutnya untuk perbandingan setiap kelompok pada uji beda, didapatkan nilai signifikansi sebesar 0.522 pada pretest dimana yang berarti hal ini tidak ada beda pada hasil pretest di kedua kelompok. Namun setelah kelompok kedua mendapatkan perlakuan (hasil posttest, dengan interupsi pemberian teknik mindfulness), ternyata didapatkan hasil sebesar 0.026. Hal ini berarti H₀ ditolak, dimana terdapat perbedaan yang signifikan pada kedua kelompok dengan nilai mean sebesar -13.833.

Lebih jelas lagi dapat dilihat dari hasil paired sample t test (tabel 3), dimana hasil

mean menunjukkan -17.833, yang berarti bahwa ada perbedaan signifikan dari kedua kelompok. Dimana mean KA sebesar 74.17 dan mean KB sebesar 92.00 sehingga ada perbedaan sebesar -17.833 dengan rentang terendah berada pada -10.712 dan rentang tertinggi terdapat pada 24.954 dengan standard error sebesar 3.235. jika dilihat dari nilai t yang positif, sebesar 5.512 maka nilai setelah mendapatkan perlakuan lebih tinggi dibandingkan nilai sebelum kelompok eksperimental mendapatkan perlakuan. Nilai t yang positif menunjukkan bahwa hasil yang didapat adalah baik (positif). Sehingga disimpulkan bahwa H_0 ditolak, atau terdapat perbedaan pada hasil posttest pada kelompok control dan eksperimental.

Pembahasan

Dalam penerapan teknik mindfulness ini dapat dikatakan bahwa efektif dilakukan. Melihat adanya perbedaan yang signifikan pada kedua kelompok kontrol dan eksperimen. Dimana pada awal pemberian pretest tidak didapatkan hasil yang berbeda, namun setelah kelompok eksperimental mendapatkan perlakuan berupa teknik mindfulness yang telah dikemukakan oleh Kabat Zinn (1990), dimana hal ini perlakuan yang diberikan pada subjek berupa pemutaran instrumental musik disertai dengan pengucapan kalimat-

kalimat yang dapat menenangkan dan memotivasi subjek, didapatkan hasil yang berbeda. Hasil ini diketahui dari posttest dan juga hasil body scan dari para subjek yang menunjukkan nilai signifikansi yang cukup jauh antara kelompok kontrol (yang tidak mendapatkan perlakuan) dengan kelompok eksperimental yang mendapatkan perlakuan.

Hal ini sesuai dengan teori yang dikemukakan oleh Van Dillen (2015) yang mengatakan bahwa ketika seseorang melatih keseimbangan dan juga fokus terhadap apa yang dirasakan pada saat ini, menyadari penuh akan apa yang sedang dilakukan dengan teknik mindfulness, maka akan dapat membuat seseorang dapat mengontrol emosi dan perilakunya karena terbawa oleh kesadaran individu tersebut sehingga meningkatkan inhibitory control dalam diri mereka. Ketika individu memahami “arti” dari keberadaan mereka, maka mereka akan dapat lebih memaksimalkan potensi yang ada di dalam dirinya. Dalam hal ini mahasiswa dapat berfokus untuk konsentrasi di dalam kelas dan dapat memahami proses pembelajaran dengan lebih baik lagi.

SIMPULAN DAN SARAN

Simpulan

Dari penjabaran hasil diatas, dapat diketahui bahwa pemberian metode mindfulness memiliki dampak positif untuk meningkatkan inhibitory pada mahasiswa sehingga baik untuk diterapkan di kelas, khususnya untuk mahasiswa baru yang mengalami masa transisi dari online class ke onsite class. Diharapkan dapat meningkatkan inhibitory kontrol pada mahasiswa dengan penerapan teknik mindfulness ini.

Dengan kata lain, ketika individu melatih fokus, dengan salah satu tekniknya dapat melalui teknik mindfulness, maka individu tersebut dapat meningkatkan controls dan

juga dapat memfokuskan pikiran, emosi dan juga perilakunya terhadap suatu hal. Dimana hal ini berarti bahwa penerapan teknik mindfulness memiliki kaitan erat dengan inhibitory control dan efektif dalam penerapannya di dalam kelas.

Saran

Bagi peneliti selanjutnya diharapkan dapat menambahkan aspek atau variabel tambahan guna dapat mengontrol kondisi lapangan pada saat pengambilan data eksperimen. Misalnya dikaitkan dengan jenis kelamin, atau pengaturan suhu ruang yang memiliki dampak emosi pada subjek.

DAFTAR RUJUKAN

- Baer, R. A. (2003). Mindfulness training as a clinical intervention: A conceptual and empirical review. *Clinical Psychology: Science and Practice*, 10(2), 125–143. doi:10.1093/clipsy.bpg015.
- Brugnolo. Etc. 2015. An update italian normative dataset for the stroop colour word test (SCWT). *Neuroscience*. DOI 10.1007/s10072-015-2428-2
- Dimiyati & Mudjiono. (2006). *Belajar dan Pembelajaran*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Germer, C. K. G. 2005. Mindfulness. What is it? What does it matter?. Dalam Germer, C. K. G., Siegel, R. D., & Fulton, P. R. (Eds.) *Mindfulness and Psychotherapy (h.)*. New York : The Guilford Publications
- Hayes, A. & Feldman, G. (2004). Clarifying the construct of mindfulness in the context of affect regulation and the process of change in therapy. *Behavioural and Cognitive Psychotherapy*, 11(3), 255-262. doi:10.1093/clipsy.bph080.
- Kabat, Zinn. (1982). An outpatient program in behavioral medicine for chronic pain patients based on the practice of mindfulness meditation: theoretical

- considerations and preliminary results. *Gen Hosp Psychiatry*, 4(1):33-47. doi: 10.1016/0163-8343(82)90026-3.
- Kabat-Zinn, J., Lipworth, L. and Burney, R. (1985) The Clinical Use of Mindfulness Meditation for the Self-Regulation of Chronic Pain. *Journal of Behavioral Medicine*, 8, 163-190. <https://doi.org/10.1007/BF00845519>
- Kabat-Zinn, J. (1990). *Full catastrophe living: Using the wisdom of your body and mind to face stress, pain and illness*. New York, NY: Delacorte.
- Kabat-Zin, Massion, Kristeller, et al., (1992). Effectiveness of a Meditation-based Stress Reduction Program in the Treatment of Anxiety Disorders. *American Journal of Psychiatry*, 149(7) : 936 - 43 DOI: 10.1176/ajp.149.7.936
- Kang et. (2022). Inhibitory Control Development A Network Neuroscience Perspective. *Frontiers Psychology*. doi: 10.3389/fpsyg.2022.651547
- Mirabella,G.(2021).Inhibitory control and impulsive responses in neuro developmental disorders. *Dev.Med. Child Neurol* Vol 63,520–526. doi:10.1111/dmcn.14778
- Prasanti, 2015. Pengaruh Brain Gym terhadap Konsentrasi Belajar Pada Siswa Kelas VIII SMP Negeri 16 Surakarta tahun Ajaran 2014/2015. *Skripsi*, UNS, Surakarta.
- Rabi, dkk. (2022). The Effects of Aging and Time of Day on Inhibitory Control: An Event-Related Potential Study. *Frontiers in Aging Neuroscience*. Volume 14 | Article 821043
- Sadu dkk. (2022). Perbedaan Tingkat Konsentrasi Belajar Mahasiswa Terhadap Metode Pembelajaran Online dan Offline pada Mahasiswa Fisioterapi STIKES Suaka Insan Banjarmasin. Sang Pencerah: *Jurnal Ilmiah Universitas Muhammadiyah Buton*. <https://doi.org/10.35326/pencerah.v8i2.1872>
- Scarpina, F. Tagini, S. 2017. The Stroop Colour and Word test. *Frontiers Psychology* Vol 8. doi: 10.3389/fpsyg.2017.00557
- Setyastuti, Dwi dan Drs, Muhammad Yahya, M.Si., (2019) Konsentrasi Belajar Mahasiswa Ditinjau Dari Kedisiplinan Belajar Dan Penggunaan Smartphone Pada Mahasiswa Pendidikan Akuntansi Angkatan 2017 FKIP UMS. *Skripsi*, UMS, Kartasura.
- Silarus, A. (2015). *Sadar penuh, hadir utuh*. Jakarta: TransMedia Pustaka.

- Slameto.2003. Belajar dan Faktor-Faktor yang mempengaruhinya. Jakarta: Rineka Cipta.
- Stroop, J. R. 1935. Studies of interference in serial verbal reactions. *Journal of Experimental Psychology*, 18(6), 643-662. doi: 10.1037/h0054651
- Tiego,J.,Testa,R.,Bellgrove,M.A.,Pantelis,C.,andWhittle,S. (2018). A hierarchical model of inhibitory control. *Front Psychol*, Vol 9:1339. Doi:10.3389/fpsyg. 2018.01339
- Van Dillen, L. F., & Papiies, E. E. K. (2015). From distraction to mindfulness: Psychological and neural mechanisms of attention strategies in self-regulation. In G. H. E. Gendolla, M. Tops, & S. L. Koole (Eds.), *Handbook of biobehavioral approaches to selfregulation SE – 10* (pp. 141–154). NewYork: Springer.
- Wildenberg, dkk. (2022). Towards Conceptual Clarification of Proactive Inhibitory Control: A Review. *Brain Sci.* 2022, 12, 1638. [https://doi.org/10.3390/ brainsci12121638](https://doi.org/10.3390/brainsci12121638)
- Yusainy, C. (2018). Feeling full or empty inside? Peran perbedaan individual dalam struktur pengalaman afektif. *Jurnal Psikologi*, 44(1), 1-17. doi:10.22146/jpsi.18377.