

HUBUNGAN ANTARA *MINDFULNESS* DAN EMOSI

Evanytha

Fakultas Psikologi
Universitas Pancasila
Jl. Srengseng Sawah, Jagakarsa, Jakarta Selatan 12640

evaoktober@yahoo.com

Abstrak. Kualitas kesadaran merupakan hal yang penting dalam meningkatkan *well-being*. *Mindfulness* merupakan suatu peningkatan perhatian dan kesadaran terhadap realitas saat ini. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan antara *mindfulness* dengan emosi positif dan emosi negatif. Hasil penelitian ini dapat memberikan sumbangan teoritis bagi penelitian tentang emosi, khususnya yang berkaitan dengan kualitas kesadaran. Partisipan dalam penelitian ini adalah 51 mahasiswa dengan teknik pengambilan sampel *nonprobability sampling*, di mana partisipan penelitian ditentukan secara aksidental. Penelitian ini menggunakan kuesioner *Intensity and Time Affect Scale* dan *Mindful Attention Awareness Scale*. Uji reliabilitas instrumen penelitian menggunakan alpha Cronbach dan teknik analisis data menggunakan korelasi *Pearson's Product Moment*. Hasil penelitian menunjukkan adanya hubungan antara *mindfulness* dengan emosi negatif ($r = -0.482$, $p < 0.01$). *Mindfulness* tidak berhubungan dengan emosi positif ($r = 0.020$, $p > 0.05$). Berdasarkan hasil penelitian ini disimpulkan bahwa *mindfulness* berhubungan dengan emosi negatif, di mana semakin tinggi *mindfulness*, yaitu perhatian dan kesadaran individu terhadap pengalaman saat ini, maka semakin rendah emosi negatif individu.

Kata kunci: *mindfulness*, emosi positif, emosi negatif

PENDAHULUAN

Perubahan-perubahan sosial saat ini menimbulkan tekanan-tekanan psikologis yang lebih tinggi dibandingkan masa-masa sebelumnya, sehingga manusia mengalami kecenderungan lebih besar untuk mengalami masalah-masalah emosi dalam beradaptasi terhadap kondisi tersebut. Emosi berperan penting dalam kehidupan manusia sehari-hari. Sebagian besar tindakan manusia dipengaruhi oleh emosi. Misalnya, ketika merasa marah, proses berpikir seseorang terganggu, yang dapat menimbulkan masalah perilaku. Perasaan cinta terhadap keluarga mendorong seseorang bekerja keras sehingga dapat menghidupi keluarga. Emosi juga berkontribusi terhadap kondisi sehat dan sakit secara fisik dan psikis. Seseorang tidak akan dapat memahami orang lain, kecuali jika ia memahami emosi-emosi mereka (Lazarus, 1991).

Emosi merupakan kunci untuk memahami masalah-masalah manusia, namun para psikolog akademik tampaknya kurang menekankan arti penting pengalaman emosi dalam pengalaman manusia dan adaptasi. Hal ini kontras dengan perhatian yang besar dari para penulis sastra dan drama yang mengeksplorasi pengalaman emosi manusia. Meskipun teori-teori klinis tentang psikopatologi membahas tentang emosi, namun penekanan diberikan bukan pada spektrum yang luas dari emosi, tetapi terutama pada kecemasan.

Emosi-emosi lain di luar kecemasan jarang yang dianggap sebagai faktor penyebab yang signifikan dalam gangguan mental. Bahkan lebih sedikit perhatian yang diberikan terhadap emosi positif, seperti kebahagiaan dan cinta, yang biasanya dianggap kurang relevan dengan psikopatologi (Lazarus, 1991).

Masalah-masalah yang dialami individu, yaitu yang disebabkan emosi negatif, dapat menghambat aktualisasi potensi-potensi diri individu, sedangkan pengembangan potensi dibutuhkan untuk memenuhi tuntutan-tuntutan kehidupan yang semakin kompleks. Sebaliknya emosi positif membantu individu untuk mencapai hasil-hasil yang positif, seperti yang ditunjukkan oleh penelitian Estrada, Issen, dan Young (1994 dalam Lucas, Diener, & Larsen, 2004). Oleh karena itu penting untuk meneliti emosi dan variabel-variabel psikologis yang terkait dengan pengalaman emosi sehingga individu dapat mencapai kualitas hidup yang lebih baik, khususnya dalam mengaktualisasikan potensi-potensinya.

Pengalaman emosi merupakan sesuatu yang kompleks, yang salah satunya mencakup faktor kognitif, di samping faktor-faktor lain seperti faktor biologis dan kultural (Strongman, 2003). Lazarus menekankan pentingnya faktor kognitif dalam analisisnya tentang emosi. Penilaian (*appraisal*) merupakan konsep utama dalam teori Lazarus, di mana individu adalah evaluator yang mengevaluasi setiap stimulus terkait dengan relevansi dan signifikansi personalnya. Hal inilah yang merupakan aktivitas kognitif di mana emosi merupakan bagian dari aktivitas tersebut (Strongman, 2003).

Muatan (*content*) kognitif dari emosi terdiri dari pengetahuan (*knowledge*) dan penilaian (*appraisal*) (Lazarus, 1991). Penilaian (*appraisal*) yang dimaksudkan di sini adalah penilaian terhadap signifikansi hubungan individu-lingkungan bagi kesejahteraan pribadi (*personal well-being*). Terdapat dua jenis penilaian (*appraisal*), yaitu penilaian primer (*primary appraisal*) dan penilaian sekunder (*secondary appraisal*). Masing-masing emosi dapat dibedakan berdasarkan pola komponen penilaian primer dan sekunder (*primary and secondary appraisal*) (Lazarus, 1991).

Komponen penilaian (*appraisal*) dalam emosi merupakan fungsi kesadaran. Dengan adanya fungsi kesadaran dalam emosi, maka variabel psikologis yang diteliti hubungannya dengan emosi dalam penelitian ini adalah variabel yang memiliki atribut kesadaran, yaitu *mindfulness*. *Mindfulness* didefinisikan sebagai “*the state of being attentive to and aware what is taking place in the present*”. *Mindfulness* merupakan keadaan penuh perhatian (*attentive*) dan sadar terhadap apa yang terjadi pada saat ini (Brown & Ryan, 2003).

Karakteristik inti dari *mindfulness* adalah kesadaran dan perhatian yang terbuka atau menerima (*receptive*) (Deikman, 1982; Martin, 1997 dalam Brown & Ryan, 2003). Esensi dari keadaan *mindful* adalah sepenuhnya berada dalam saat ini, mengalami saat ini tanpa penilaian atau evaluasi, dan tanpa khawatir tentang masa depan atau terus-menerus memikirkan pengalaman-pengalaman masa lalu (Kabat-Zinn, 1990 dalam Geschwind, Peeters, Drukker, van Os, & Wichers, 2011). Sejumlah tradisi filosofis, spiritual, dan psikologis menyatakan bahwa kualitas kesadaran merupakan hal yang penting dalam mempertahankan dan meningkatkan kualitas *well-being* (Wilbur, 2000 dalam Brown & Ryan, 2003). Oleh karena itu penelitian ini ingin melihat apakah ada hubungan antara *mindfulness* dengan emosi positif dan emosi negatif.

Emosi

Muatan kognitif (*cognitive content*) dari emosi terdiri dari pengetahuan (*knowledge*) dan penilaian (*appraisal*). Pengetahuan (*knowledge*) didefinisikan sebagai “*beliefs about how things work in general and in the specific adaptational encounter*” (Lazarus, 1991). Emosi didahului dengan penilaian individu terhadap makna personal dari

peristiwa yang mendahuluinya (*antecedent*), yang disebut oleh Lazarus (1991) sebagai *person-environment relationship* (Fredrickson, 2005). Individu melakukan penilaian (*appraisal*) tentang signifikansi hubungan individu dan lingkungan bagi kesejahteraan pribadi (*personal well-being*). Penilaian (*appraisal*) tersebut meliputi penilaian primer (*primary appraisal*) dan penilaian sekunder (*secondary appraisal*) (Lazarus, 1991).

Penilaian primer merupakan penilaian apakah sesuatu yang relevan (berhubungan) dengan kesejahteraan (*well-being*) individu telah terjadi. Hanya apabila seseorang memiliki resiko pribadi dalam suatu hal, misalnya rencana jangka pendek atau jangka panjang, atau kesejahteraan orang yang dicintai, maka respon yang *stressful* dapat terjadi. Penilaian primer (*primary appraisal*) meliputi tiga komponen, yaitu: *goal relevance*, *goal congruence* atau *incongruence*, dan *ego involvement* (Lazarus, 1991). Berikut penjelasan masing-masing:

- Relevansi tujuan (*goal relevance*) adalah sejauh mana suatu peristiwa berhubungan dengan tujuan pribadi individu. Bila tidak terdapat relevansi atau hubungan dengan tujuan pribadi, maka peristiwa tersebut tidak menimbulkan emosi.
- Kongruensi atau inkongruensi tujuan (*goal congruence or incongruence*) adalah sejauh mana suatu transaksi konsisten atau tidak konsisten dengan apa yang diinginkan seseorang, yaitu apakah menghambat atau mempermudah tercapainya tujuan pribadi. Jika suatu transaksi menghambat tujuan pribadi maka disebut sebagai *goal incongruence*. Jika transaksi tersebut memfasilitasi (mempermudah) tercapainya tujuan pribadi, maka disebut *goal congruence*. Kongruensi tujuan (*goal congruence*) menimbulkan emosi positif, sedangkan inkongruensi tujuan (*goal incongruence*) menimbulkan emosi negatif.
- Tipe keterlibatan ego (*ego involvement*) merupakan berbagai aspek dari identitas ego (*ego-identity*) atau komitmen pribadi, yang meliputi *self and social-esteem*, nilai-nilai moral (*moral values*), *ego-ideals*, makna dan ide-ide (*meanings and ideas*), individu-individu lain dan kesejahteraan mereka (*other persons and their well-being*), dan tujuan-tujuan hidup (*life goals*). Misalnya, jika *social-esteem* seseorang terganggu, maka ia dapat marah. Jika seseorang melanggar nilai-nilai sosial, maka ia merasa bersalah.

Penilaian sekunder merupakan pilihan-pilihan *coping* (*coping option*), yaitu apakah suatu tindakan akan mencegah kerugian, menimbulkan kerugian, atau memberikan manfaat tambahan. Penilaian sekunder meliputi tiga komponen, yaitu *blame or credit*, *coping potential*, dan *future expectancy* (Lazarus, 1991):

- *Blame or credit* (menyalahkan atau menghargai), yaitu mengetahui siapa yang bertanggung jawab terhadap frustrasi yang dialami individu. Jika pengetahuan tentang siapa yang bertanggung jawab terhadap frustrasi tersebut disertai pemahaman bahwa tindakan frustrasi tersebut berada di bawah kontrol individu, maka *blame or credit* diberikan. *Blame or credit* dapat bersifat eksternal (diarahkan kepada orang lain) atau internal (diarahkan kepada diri sendiri).
- *Coping potential* meliputi apa dan bagaimana seseorang dapat memenuhi tuntutan dari suatu masalah atau mewujudkan komitmen pribadi. *Coping potential* merupakan penilaian seseorang tentang kemungkinan melakukan sesuatu yang dapat mengubah atau melindungi hubungan individu dan lingkungan.
- *Future expectancy* berkaitan dengan apakah sesuatu mungkin berubah secara psikologis menjadi lebih baik atau lebih buruk (menjadi lebih kongruen atau kongruen dengan tujuan).

Emosi dapat disebut dengan istilah positif atau negatif (Lazarus, 1991; Fredrickson, 2005). Istilah emosi positif dan emosi negatif ini mengacu pada penilaian (*appraisal*) terhadap hubungan individu dengan lingkungan, yaitu apakah suatu hal dapat menimbulkan manfaat atau kerugian (Lazarus, 1991). Emosi positif dan negatif merupakan emosi yang independen (Lucas, Diener, & Larsen, 2004) dan dihasilkan oleh sistem otak yang berbeda Caddiopo, Gardner, & Berntson, 1999 dalam Lucas, Diener, & Larsen, 2004).

Emosi Positif

Emosi positif kurang mendapat penekanan atau cenderung diabaikan secara historis dan sedikit mendapat perhatian empiris dalam psikologi dibandingkan emosi negatif (Lazarus, 1991; Fredrickson, 2005). Hal ini mungkin disebabkan emosi negatif menunjukkan dampak yang lebih nyata dan kuat terhadap adaptasi dan kesejahteraan subyektif (*subjective well-being*) daripada emosi positif. Emosi positif, kemungkinan kecuali cinta, cenderung memiliki intensitas dan dampak yang lebih lemah daripada emosi negatif (Lazarus, 1991).

Larsen dan Diener (1992 dalam Lucas, Diener, & Larsen, 2004) menjelaskan emosi positif sebagai emosi-emosi yang memiliki valensi yang menyenangkan. Lazarus (1991) menjelaskan emosi positif sebagai emosi yang dihasilkan oleh *goal congruence*. Kongruensi tujuan (*goal congruence*) adalah sejauh mana suatu transaksi konsisten dengan apa yang diinginkan seseorang, yaitu apakah mempermudah tercapainya tujuan pribadi.

Emosi positif memiliki fungsi adaptasi yang penting, yaitu berperan sebagai *breather* (waktu istirahat singkat; yaitu kesempatan untuk melarikan diri dari ancaman), *sustainer* (penopang; yaitu mempermudah *coping* dan memelihara rasa percaya diri, antusiasme), dan *restorer* (pemulih; yang memungkinkan penyembuhan dan pemulihan) (Lazarus, 1991). Hasil-hasil penelitian melaporkan bahwa emosi positif menyebabkan seseorang menjadi lebih kreatif (Estrada, Isen, & Young, 1994; Isen, Daubman, & Nowicki, 1987 dalam Lucas, Diener, & Larsen, 2003), dan lebih afilatif (Cunningham, 1988; Isen, 1987 dalam Lucas, Diener, & Larsen, 2003).

Fredrickson (dalam King, Hicks, Krull, & Del Gaiso, 2006) mengemukakan *broaden-and-build theory*, bahwa emosi positif memperluas "*momentary thought-action repertoires*". Emosi positif memperluas rentang pikiran dan tindakan yang muncul dalam pikiran seseorang. Misalnya, perasaan senang menciptakan dorongan untuk bermain, mendorong batas-batas, dan menjadi kreatif (Fredrickson, 2005). Penelitian Isen (dalam King dkk., 2006) mendukung teori Frederikson tersebut, di mana emosi positif memfasilitasi pemecahan masalah secara kreatif. Individu yang mengalami emosi positif juga lebih terbuka terhadap pemrosesan jenis informasi baru dan memiliki fleksibilitas kognitif. Penelitian juga menunjukkan bahwa perhatian dan proses kognitif dari individu yang mengalami emosi positif dicirikan oleh fokus yang global daripada lokal, yang berarti bahwa emosi positif membantu memperluas ruang lingkup perhatian (Frederickson, dalam King, dkk., 2006).

Diener, Smith, dan Fujita (1995 dalam Lucas, Diener, & Larsen, 2003) mengemukakan bahwa ada dua tipe emosi positif, yaitu kegembiraan (*joy*) dan cinta (*love*). Lazarus (1991) menggunakan tanda garis miring (/) untuk kegembiraan dan kebahagiaan, serta cinta dan afeksi (*affection*) karena istilah-istilah tersebut memiliki pengertian yang hampir sama.

Kegembiraan/kebahagiaan

Kebahagiaan merupakan suatu kondisi kehidupan yang sifatnya umum, cenderung bersifat stabil daripada emosi yang bersifat akut, yang datang dan pergi. Sinonim yang biasa digunakan untuk kebahagiaan (*happiness*) adalah kegembiraan (*joy*). Dibandingkan dengan kebahagiaan, kegembiraan merupakan reaksi yang lebih intens dan bersifat akut terhadap peristiwa tertentu, tetapi kedua istilah ini banyak tumpang tindih (Lazarus, 1991).

Dalam penilaian primer, jika terdapat kongruensi tujuan, maka emosi yang terjadi terbatas hanya emosi positif saja, termasuk kebahagiaan. Tipe *ego-involvement* kurang relevan terhadap kebahagiaan bila dibandingkan dengan perasaan bangga, yang tergantung pada peningkatan identitas ego, dan atribusi terhadap akuntabilitas (dapat diminta pertanggungjawaban) dan kontrol. Jika terdapat *ego-involvement* dalam kebahagiaan, hal tersebut dilatarbelakangi perasaan *fulfillment*, rasa aman, dan *well being*, yang berkaitan dengan enam tipe *ego-involvement*, misalnya *esteem*, *moral values*, *ego-ideals*, *meanings and ideas*, *other persons and their well-being*, dan *life goals* (Lazarus, 1991).

Komponen *secondary appraisal* yang relevan dengan kebahagiaan adalah harapan masa depan (*future expectation*). Jika harapan masa depan (*future expectation*) positif, maka kebahagiaan dapat terjadi. *Credit or blame*, *coping potential* tidak relevan dengan kebahagiaan (Lazarus, 1991).

Cinta

Tema inti dari cinta adalah keinginan atau partisipasi dalam afeksi, yang biasanya, tetapi tidak harus selalu, saling timbal balik. Dalam cinta romantis, hal ini berarti memiliki pandangan yang sangat positif terhadap pasangan pada saat tertentu, yang seringkali, namun tidak harus selalu, disertai keinginan akan keintiman seksual. Cinta romantis dan *companionate love* dapat dibedakan berdasarkan komponen erotis. Meskipun cinta sering dikaitkan dengan relasi sosial, namun Lazarus (1991) membahas tentang cinta tidak sebagai suatu hubungan sosial, tetapi suatu keadaan emosional yang relasional.

Dalam penilaian primer, jika terdapat kongruensi tujuan, maka hanya emosi positif yang dapat terjadi, termasuk cinta. Jika tipe *ego-involvement* berupa keinginan untuk saling menghargai satu sama lain, maka cinta dapat muncul (Lazarus, 1991).

Dalam penilaian sekunder, komponen yang relevan dengan cinta hanya harapan masa depan (*future expectation*). Jika harapan masa depan positif, maka cinta dapat terjadi. Jika harapan masa depan negatif, yaitu ketika pasangan tidak membalas cinta, maka dapat menimbulkan kekecewaan dan hubungan cinta yang tidak stabil (Lazarus, 1991).

Emosi Negatif

Terdapat empat dimensi emosi negatif, yaitu sedih (*sadness*), takut (*fear*), marah (*anger*), dan malu (*shame*) (Diener, Smith, & Fujita, 1995 dalam Smits, De Boeck, Kuppens, & Mechelen, 2002).

Kesedihan

Kesedihan merupakan emosi yang biasanya dikaitkan dengan kehilangan, seperti kehilangan seseorang yang dicintai, kegagalan dari nilai-nilai atau peran yang penting bagi kehidupan, atau kehilangan hal-hal yang positif. Kesedihan muncul dari perjuangan yang sulit dalam melakukan *coping*. Secara umum kesedihan terjadi dalam keadaan di mana seseorang mengakui bahwa tidak ada yang dapat dilakukan untuk memulihkan suatu kehilangan. Ketika kepasrahan atau penerimaan telah terjadi, tekanan-tekanan emosional berkurang atau sebagian besar menghilang (Lazarus (1991).

Menurut Izard (1991 dalam Strongman, 2003), kesedihan merupakan emosi yang kurang kuat dibandingkan emosi-emosi negatif lainnya. Kesedihan tampaknya memiliki efek memperlambat sistem dan menyebabkan refleksi. Kesedihan seringkali berinteraksi dengan emosi-emosi lain seperti marah, takut, dan malu (Izard, 1991 dalam Strongman, 2003). Menurut Stearns (1993 dalam Strongman, 2003), kesedihan merupakan emosi yang memusatkan perhatian terhadap *self*, dan merupakan indikasi bahwa *self* membutuhkan pertolongan. Kesedihan juga terjadi ketika individu mengalami suatu situasi yang buruk bagi dirinya atau tidak dapat diubah (Stearns, 1993 dalam Strongman, 2003).

Dalam penilaian primer, jika terdapat *goal incongruence* maka kesedihan dapat terjadi. Dalam komponen penilaian sekunder, tipe *ego-involvement* yang khusus dan paling penting untuk kesedihan adalah kehilangan identitas ego. Kesedihan bersifat unik, di mana keadaan ini melibatkan keenam *ego-identity*, yaitu *self-esteem and social status, persons and their well-being, moral value, ego ideal, meaning and ideas* atau *life goals*. Tipe *ego-involvement* ini direpresentasikan dalam hal-hal yang terjadi pada orang-orang yang dicintai, pekerjaan, reputasi, peran sosial, kesuksesan pekerjaan (Lazarus, 1991).

Takut

Ketakutan (*fear*) berfokus pada ancaman terhadap kerugian, kejahatan, kerusakan, atau kesalahan di masa depan. Ketakutan melibatkan ancaman-ancaman yang konkret (jelas dan nyata); oleh karena itu ketakutan merupakan reaksi yang lebih primitif daripada kecemasan. Dalam kecemasan, ancaman bersifat simbolik, eksistensial (Lazarus, 1991). Perbedaan ketakutan dan kecemasan didukung oleh sejumlah penelitian. Pasien-pasien yang panik merasa terancam oleh bahaya fisik, sedangkan pasien yang cemas merasa terancam oleh ketidakadekuatan personal (Mc Nally, 1990 dalam Lazarus, 1991). Individu yang cemas lebih merasakan ancaman terhadap identitas ego (*self-esteem*) mereka (Spielberger, Gorsuch, & Lushene, dalam Lazarus, 1991).

Dalam penilaian primer, jika terdapat inkongruensi tujuan, di mana terdapat ancaman terhadap integritas jasmani oleh bahaya yang nyata dan tiba-tiba, maka ketakutan dapat muncul. Ketakutan dapat menimbulkan ancaman terhadap identitas ego, misalnya ketika seseorang yang merasa takut kemudian direndahkan, dibuat merasa bersalah, atau merasa malu. Tidak ada komponen penilaian sekunder yang esensial untuk ketakutan (Lazarus, 1991).

Marah

Marah biasanya dikategorikan sebagai emosi negatif karena merupakan bagian dari agresi, permusuhan, dan kekerasan, yang berdampak negatif bagi masyarakat (Strongman, 2003). Marah merupakan salah satu emosi yang paling kuat, di mana dampaknya dapat dilihat dalam relasi sosial sebagaimana halnya yang dirasakan individu yang mengalami emosi tersebut (Lazarus, 1991). Dari perspektif evolusioner, Izard (1991 dalam Strongman, 2003) menyatakan bahwa marah memberikan energi bagi pertahanan diri individu, yang selanjutnya dapat mengarahkan kepada agresi, baik fisik maupun verbal, walaupun hal ini tidak selalu harus terjadi. Menurut Averill (1982 dalam Strongman, 2003), secara psikologis marah bertujuan untuk mengoreksi hal-hal yang dipersepsi salah dan secara sosiokultural menetapkan standar perilaku.

Dalam penilaian primer, jika terdapat inkongruensi tujuan, konsekuensi emosi yang terjadi adalah emosi negatif, termasuk kemarahan, yang tergantung pada komponen-komponen penilaian sekunder. Komponen penilaian sekunder yang penting dalam timbulnya kemarahan adalah *blame*, yang tergantung pada siapa yang bertanggung jawab terhadap ancaman identitas diri individu. Jika tanggung jawabnya internal, yaitu jika

individu tersebut menganggap dirinya yang bertanggung jawab, maka ia akan mengalami perasaan marah terhadap dirinya sendiri, rasa bersalah, atau malu. Kemarahan pada orang lain atau suatu obyek terjadi hanya jika arah tanggung jawabnya eksternal. Jika tidak ada agen internal atau eksternal yang dapat disalahkan, maka reaksi yang mungkin terjadi adalah emosi selain marah, rasa bersalah, atau malu, misalnya sedih (terutama jika keadaan yang dialami tidak dapat diubah lagi), cemas (yang melibatkan ancaman yang tidak jelas) (Lazarus, 1991).

Kemarahan diakibatkan oleh penilaian individu bahwa sakit hati dapat diatasi dengan melakukan serangan. Akibatnya, individu mengevaluasi potensi *coping*-nya untuk melakukan serangan (kecenderungan bertindak). Jika individu merasa tidak memiliki potensi *coping* dan ia dapat mengontrol tindakannya, maka tindakan menyerang akan dihambat dan emosi lain akan menggantikannya. Dalam harapan terhadap masa depan, masalahnya adalah apakah akan ada manfaat, atau apakah kerugian yang ditimbulkan oleh serangan melebihi manfaat yang diperoleh individu (Lazarus, 1991).

Malu

Malu disebabkan oleh kegagalan untuk berperilaku sesuai dengan *ego-ideal*. Individu merasa malu atau terhina, terutama di depan mata seseorang yang pendapatnya penting bagi individu tersebut, misalnya orangtua atau tokoh otoritas lainnya, yang menjadi sumber awal dari tuntutan *ego-ideal* (Lazarus, 1991). Malu merupakan emosi yang bersifat *self-reflective* atau *self-conscious*, yang terjadi berdasarkan evaluasi dan penilaian individu terhadap dirinya sendiri (Strongman, 2003).

Dalam penilaian primer, jika terdapat inkongruensi tujuan, maka perasaan malu dapat timbul. Sedangkan dalam penilaian sekunder, jika *blame* diarahkan pada diri sendiri, maka dapat menimbulkan rasa malu. Jika potensi *coping* mendukung, maka rasa malu dapat dikurangi dengan meningkatkan upaya mencapai suatu keadaan ideal. Jika harapan terhadap masa depan mendukung, maka rasa malu dapat dikurangi (Lazarus, 1991).

Mindfulness

Mindfulness didefinisikan sebagai “*the state of being attentive to and aware of what is taking place in the present*” (Brown & Ryan, 2003). Karakteristik inti dari *mindfulness* adalah kesadaran dan perhatian yang terbuka atau reseptif (Deikman, 1982; Martin, 1997), yang direfleksikan dalam kesadaran yang terus berlangsung terhadap peristiwa dan pengalaman yang sedang terjadi (Brown & Ryan, 2003). Dalam keadaan *mindfulness*, pikiran-pikiran dan perasaan-perasaan diamati sebagai suatu peristiwa dalam pikiran, tanpa mengidentifikasi diri secara berlebihan dengan mereka dan tanpa bereaksi terhadap mereka secara otomatis dan menurut pola reaktivitas (Bishop, Lau, Shapiro, Carlson, Anderson, Carmody, Segal, Abbey, Speca, Velting, & Devins, 2004). *Mindfulness* melibatkan observasi langsung terhadap berbagai obyek seolah-olah untuk pertama kalinya, tanpa melalui filter keyakinan (*belief*), asumsi, harapan, atau keinginan-keinginan, yang seringkali disebut sebagai kualitas “pikiran pemula” (Bishop dkk, 2004).

Mindfulness merupakan suatu kesadaran yang bersifat nonelaboratif, tanpa penilaian dan terpusat pada saat sekarang (*present-centered awareness*), di mana tiap-tiap pikiran, perasaan, atau sensasi yang muncul dalam bidang kesadaran diterima sebagaimana adanya (Kabat-Zinn, 1990, 1998; Shapiro & Schwartz, 1999, 2000; Teasdale, 1999b; Segal, Williams, & Teasdale, 2002 dalam Bishop dkk, 2004). Misalnya, ketika sedang berbicara dengan seorang teman, seseorang dapat memberikan perhatian yang besar terhadap komunikasi yang sedang terjadi dan memiliki kepekaan terhadap nada emosional yang mendasari percakapan tersebut. Ketika memakan sepotong kue, seseorang dapat

memperhatikan pengalaman pengecapan dari waktu-ke-waktu (*moment-to-moment*) dan merasakan peningkatan rasa penuh di lambung. Hal ini berbeda dengan kesadaran yang tumpul atau terbatas, seperti pikiran yang terus-menerus tentang masa lampau, atau fantasi dan kecemasan tentang masa depan yang dapat menjauhkan seseorang dari hal-hal yang sedang terjadi pada saat ini (Brown & Ryan, 2003). Sebaliknya, *mindlessness* merupakan keadaan tidak adanya *mindfulness*, di mana individu menolak untuk menerima atau memperhatikan suatu pikiran, emosi, motif, obyek, atau persepsi. Dalam keadaan kurangnya *mindfulness*, emosi-emosi dapat terjadi di luar kesadaran atau mendorong perilaku individu sebelum ia benar-benar menyadarinya (Brown & Ryan, 2004).

Pengertian *mindfulness* di atas menunjukkan bahwa *mindfulness* merupakan suatu proses psikologis. *Mindfulness* dapat dikatakan mirip dengan suatu ketrampilan yang dapat dikembangkan dengan latihan. *Mindfulness* lebih dekat dengan suatu kondisi yang bersifat sementara (*state*) daripada suatu sifat (*trait*) karena mempertahankan *mindfulness* tergantung pada regulasi perhatian, yang mengembangkan suatu orientasi yang terbuka terhadap pengalaman. Selama perhatian diberikan terhadap pengalaman menurut cara pendefinisian *mindfulness*, maka *mindfulness* akan dipertahankan, namun ketika perhatian tidak diarahkan dengan cara tersebut *mindfulness* akan berhenti (Bishop dkk, 2004).

Mindfulness dapat dibedakan dari berbagai jenis kesadaran diri (*self-awareness*) lainnya, misalnya *private self-conscious* yang merepresentasikan disposisi untuk memiliki kesadaran yang tinggi terhadap keadaan-keadaan internal (Fenigstein, Scheier, & Buss, 1975 dalam Brown & Ryan, 2003). Namun demikian *private self-conscious* didefinisikan oleh fokusnya daripada kualitasnya, di mana *private self-conscious* yang tinggi mencerminkan preokupasi yang tinggi terhadap keadaan internal. Konstruk yang perbedaannya lebih besar dengan *mindfulness* adalah *public self-consciousness*, yaitu kecenderungan untuk memberikan perhatian terhadap *self* sebagaimana yang dipersepsi orang lain, yang mungkin mengalihkan individu terhadap kesadaran akan saat ini (Brown & Ryan, 2003). Pendekatan-pendekatan lainnya dalam pengukuran *self-awareness* antara lain *self-monitoring* dan *reflection* (Snyder, 1974; Trapnell & Campbell, 1999 dalam Brown & Ryan, 2003).

Bentuk-bentuk *self-awareness* tersebut, seperti *private self-conscious*, *public self-conscious*, *self-monitoring*, dan refleksi merupakan proses kognitif pada aspek-aspek *self* melalui *self-examination*, yaitu proses yang disebut *reflexive consciousness* (Baumeister, 1999; Bermudez, 1998 dalam Brown & Ryan, 2003). *Mindfulness* yang diarahkan ke dalam diri individu berbeda dengan pendekatan-pendekatan ini, di mana cara berfungsi *mindfulness* adalah perseptual atau “*prereflexive*”, yaitu beroperasi pada, daripada dalam (*operating on, rather than within*), pikiran, perasaan, dan isi kesadaran lainnya (Shear & Jevning, 1999 dalam Brown & Ryan, 2003). Oleh karena itu, apabila *reflexive consciousness* di atas adalah mengenai fokus operasi-operasi kognitif, maka *mindfulness* adalah mengenai kualitas kesadaran itu sendiri, dan *mindfulness* secara teoritis dianggap sedikit atau tidak memiliki hubungan dengan pikiran reflektif (*reflexive thought*) (Brown & Ryan, 2003).

Mindfulness terdiri dari dua komponen, yaitu regulasi fokus perhatian dan orientasi terhadap pengalaman, menurut model yang dikemukakan oleh Bishop dkk. (2004). *Mindfulness* dimulai dengan meregulasi fokus perhatian, yaitu dengan membawa kesadaran kepada pengalaman saat ini - dengan mengamati dan memperhatikan pikiran, perasaan, dan pengindraan dari waktu ke waktu (Bishop dkk., 2004). Hal ini menimbulkan kesadaran sepenuhnya terhadap apa yang sedang terjadi di sini dan kini (*here and now*). Keadaan ini seringkali digambarkan sebagai perasaan benar-benar hadir dan hidup dalam suatu momen. Suatu ketrampilan tertentu diperlukan untuk mempertahankan kesadaran

terhadap pengalaman saat ini. Misalnya, mempertahankan perhatian pada nafas akan membuat perhatian terpusat pada pengalaman saat ini sehingga pikiran, perasaan, dan sensasi-sensasi dapat dideteksi ketika mereka muncul dalam arus kesadaran (Bishop dkk., 2004). Dalam latihan *mindfulness*, klien diinstruksikan untuk memberikan perhatian terhadap tiap-tiap pikiran, perasaan, dan sensasi yang muncul dalam arus kesadaran (Bishop dkk., 2004).

Sikap penerimaan dalam *mindfulness* akan mengakibatkan pengurangan dalam penggunaan strategi kognitif dan perilaku untuk menghindari aspek-aspek pengalaman tertentu (Bishop dkk., 2004). Penerimaan terhadap pikiran atau perasaan yang menyakitkan atau tidak menyenangkan akan mengubah konteks psikologis di mana obyek-obyek tersebut kini dialami (Hayes, Strosahl, & Wilson, dalam Bishop dkk., 2004). Stres emosional dialami sebagai situasi yang kurang menyakitkan dan kurang mengancam karena aspek penerimaan dalam *mindfulness* mengubah konteks psikologis, yang selanjutnya mengubah makna subyektif dari suatu peristiwa, dan meningkatkan toleransi afek (Bishop dkk., 2004).

Mindfulness berperan dalam melepaskan individu dari pikiran, kebiasaan, dan pola perilaku tidak sehat yang terjadi secara otomatis, dan meningkatkan regulasi perilaku dari dalam diri individu sendiri, yang diasosiasikan dengan peningkatan *well-being* (Ryan & Deci, dalam Brown & Ryan, 2003). Semakin individu tersebut memiliki informasi atau mengetahui hal-hal apa yang terjadi dalam lingkungan, maka perilakunya akan semakin sehat, adaptif, dan konsisten dengan nilai-nilai (Brown & Ryan, 2004). Sebaliknya, proses kognitif dan perilaku yang terjadi secara otomatis diaktivasi dan diarahkan tanpa kesadaran (Bargh, dalam Brown & Ryan, 2004). Pikiran dan pola perilaku otomatis seringkali menghalangi perhatian terhadap pilihan-pilihan yang lebih sesuai dengan kebutuhan dan nilai-nilai individu. Meskipun demikian, terdapat anggapan dari pandangan pragmatis bahwa proses-proses otomatis menghemat waktu dan membebaskan pikiran untuk tugas-tugas yang lebih penting (Ryan, Kuhl, & Deci, dalam Brown & Ryan, 2003).

Pendekatan *mindfulness* mendorong para pasien untuk keluar dari peperangan dengan pikiran-pikiran dan perasaan-perasaan mereka serta menghentikan strategi-strategi menghindari pengalaman yang bersifat tidak efektif. Dengan demikian, *mindfulness* dapat dikatakan sebagai metode alternatif dalam pendekatan klinis untuk berespon terhadap stres emosional (Bishop dkk., 2004). Hal ini selaras dengan pendekatan dinamik dan humanistik yang memiliki pandangan bahwa kesadaran memungkinkan identifikasi kebutuhan dan konflik (Brown & Ryan, 2003). Dengan menjadi lebih sadar terhadap pikiran, perasaan dan terbuka terhadap pengalaman-pengalamannya, individu dapat meninggalkan agenda-agenda yang disfungsi dan menggunakan strategi yang lebih adaptif (Bishop dkk., 2004).

Masalah penelitian

Masalah penelitian ini adalah: Apakah ada hubungan antara *mindfulness* dengan emosi positif? Apakah ada hubungan antara *mindfulness* dengan emosi negatif?

Tujuan penelitian

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui ada tidaknya hubungan antara *mindfulness* dengan emosi positif dan emosi negatif.

Hipotesis

Hipotesis yang akan diuji dalam penelitian ini, yaitu:

H₀₁: Tidak ada hubungan antara *mindfulness* dan emosi positif.

Ho₂: Tidak ada hubungan antara *mindfulness* dan emosi negatif.

METODE

Jenis Penelitian

Penelitian ini merupakan penelitian noneksperimen karena tidak dilakukan manipulasi terhadap variabel bebas. Metode penelitian yang digunakan adalah metode kuantitatif. Variabel yang diteliti adalah *mindfulness*, emosi positif, dan emosi negatif.

Teknik Sampling

Teknik pengambilan sampel dalam penelitian ini adalah *nonprobability sampling*. Partisipan penelitian ditentukan secara aksidental, yaitu individu yang dijumpai oleh peneliti pada saat pengambilan data, memenuhi kriteria penelitian, dan bersedia berpartisipasi dalam penelitian.

Partisipan

Partisipan penelitian ini adalah 51 mahasiswa pria dan wanita dengan rentang usia 19 sampai 41 tahun.

Alat Ukur

Pengukuran emosi menggunakan *Intensity and Time Affect Scale* (ITAS) yang disusun oleh Diener, Smith, dan Fujita (dalam Lucas, Diener, & Larsen, 2003). ITAS terdiri dari 24 item. Emosi positif terdiri dari 8 item, dengan subskala *Joy* (item 1, 7, 13, 19) dan *Love* (item 2, 8, 14, 20). Item-item lainnya, yaitu item 3, 4, 5, 6, 9, 10, 11, 12, 15, 16, 17, 18, 21, 22, 23, 24, mengukur emosi negatif. ITAS berbentuk skala Likert dengan 7 alternatif jawaban berupa frekuensi, dengan rentang dari Tidak Pernah (1) sampai Selalu (7). Partisipan menunjukkan seberapa sering selama satu minggu terakhir mereka mengalami emosi-emosi yang disebutkan dalam kuesioner. Reliabilitas ITAS untuk subskala emosi positif $\alpha = 0.859$. Reliabilitas item subskala emosi negatif $\alpha = 0.893$. Keseluruhan item pada subskala emosi positif dan negatif valid sehingga tidak ada item yang direvisi atau dibuang.

Mindful Attention Awareness Scale (Brown & Ryan, 2003) digunakan untuk mengukur *mindfulness*. Item-item *Mindful Attention Awareness Scale* (MAAS) meliputi aspek kognitif, emosi, fisik, interpersonal, dan aspek yang bersifat umum. *Mindful Attention Awareness Scale* terdiri dari 15 item yang berbentuk skala Likert. Partisipan memilih salah satu dari 6 alternatif jawaban berupa frekuensi, dengan rentang dari Hampir Selalu sampai Hampir Tidak Pernah. Reliabilitas skala MAAS adalah $\alpha = 0.811$.

Teknik Analisis Data

Penelitian ini menggunakan teknik korelasi *Pearson's Product Moment* untuk mengetahui hubungan antara *mindfulness* dengan emosi positif dan emosi negatif. Uji reliabilitas instrumen penelitian menggunakan alpha Cronbach. Analisis data menggunakan SPSS 13.0 for Windows.

ANALISIS & HASIL

Hasil penelitian menunjukkan bahwa ada hubungan antara *mindfulness* dan emosi negatif ($r = -0,482$, $p < 0.01$). *Mindfulness* tidak berhubungan dengan emosi positif ($r = 0,020$, $p > 0.05$). Dengan demikian, semakin tinggi *mindfulness*, yaitu perhatian dan

kesadaran individu terhadap pengalaman saat ini, maka semakin rendah emosi negatif individu.

DISKUSI

Pengalaman emosi merupakan sesuatu yang kompleks, yang mencakup faktor kognitif (Strongman, 2003). Muatan (*content*) kognitif dari emosi terdiri dari pengetahuan (*knowledge*) dan penilaian (*appraisal*). Terdapat dua jenis penilaian (*appraisal*), yaitu penilaian primer dan penilaian sekunder (Lazarus, 1991). Komponen penilaian dalam emosi merupakan fungsi kesadaran, yang merupakan atribut dari *mindfulness*.

Dalam *mindfulness*, tiap-tiap pikiran, perasaan, atau sensasi yang muncul dalam bidang kesadaran diterima sebagaimana adanya (Kabat-Zinn, 1990, 1998; Shapiro & Schwartz, 1999, 2000; Teasdale, 1999b; Segal, Williams, & Teasdale, 2002 dalam Bishop dkk., 2004). *Mindfulness* memiliki karakteristik inti kesadaran dan perhatian yang terbuka atau reseptif, yang direfleksikan dalam kesadaran yang terus berlangsung terhadap peristiwa dan pengalaman yang sedang terjadi (Brown & Ryan, 2004). Dengan menjadi lebih sadar terhadap pikiran, perasaan dan terbuka terhadap pengalaman-pengalamannya, individu dapat meninggalkan agenda-agenda yang disfungsi dan menggunakan strategi yang lebih adaptif (Bishop dkk., 2004). Misalnya, dengan mengarahkan perhatian terhadap peristiwa yang terjadi pada saat ini, *mindfulness* dapat menghentikan kecenderungan untuk memikirkan suatu hal terus-menerus (*ruminative thinking*). Memikirkan suatu hal terus-menerus dapat memperburuk afek negatif (Bishop dkk., 2004). Ketika seseorang memikirkan suatu hal terus menerus, maka akan meningkatkan kecemasan dan depresi. Pola *ruminative thinking* dapat meningkatkan siklus yang berbentuk spiral dari afek *dysphoric*, yang dapat menimbulkan episode depresi mayor (Pyszczynski & Greenberg; 1987; Teasdale & Bernard, 1993; Nolen-Hoeksema, 1991 dalam Bishop dkk., 2004).

Penerimaan individu terhadap pikiran atau perasaan yang tidak menyenangkan atau menyakitkan akan mengubah konteks psikologis di mana pikiran dan perasaan tersebut dialami saat ini (Hayes, Strosahl, & Wilson, dalam Bishop dkk., 2004). Perubahan konteks psikologis akan mengubah makna subyektif dari suatu peristiwa, yang kemudian membuat stres emosional yang dialami sebagai situasi yang kurang menyakitkan dan kurang mengancam (Bishop dkk., 2004). Selain itu, dengan adanya kesadaran terhadap peristiwa saat ini dan keterbukaan terhadap pengalaman, *mindfulness* juga dapat mengurangi penghindaran individu terhadap suatu pengalaman dengan memaparkan individu terhadap aspek-aspek pengalaman yang menimbulkan kecemasan. Hal ini dijelaskan oleh penelitian Hayes dkk (1996 dalam Bishop dkk., 2004), yang menunjukkan bahwa *treatment* psikologis yang paling efektif cenderung untuk mengurangi penghindaran individu terhadap suatu pengalaman dengan memaparkan individu terhadap aspek-aspek pengalaman yang ditakuti, baik secara perilaku (misalnya desensitisasi untuk gangguan kecemasan), atau dengan mendorong pasien untuk berhubungan dengan perasaan-perasaan dan pikiran-pikiran yang menyakitkan atau ditakuti dalam psikoterapi (Bishop dkk., 2004). Oleh karena itu *mindfulness* berkorelasi negatif dengan emosi negatif, di mana semakin tinggi *mindfulness*, yaitu perhatian dan kesadaran individu terhadap pengalaman saat ini, maka semakin rendah emosi negatif individu.

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa *mindfulness* tidak berhubungan dengan emosi positif. Hasil ini tidak mendukung penelitian Geschwind, Peeters, Drukker, van Os, dan Wichers (2011), bahwa pelatihan *mindfulness* (*Mindfulness Based Cognitive Therapy*) meningkatkan emosi positif. Emosi didahului dengan penilaian individu terhadap makna personal dari peristiwa yang mendahuluinya (*antecedent*), yang disebut oleh Lazarus

(1991) sebagai *person-environment relationship* (Fredrickson, 2005). Fredrickson (2005) menyatakan bahwa emosi positif seringkali terjadi tanpa adanya sensasi fisik eksternal. Misalnya perasaan senang dapat muncul karena menerima kabar baik atau tertarik pada suatu ide yang baru, walaupun tanpa ada sensasi fisik eksternal. Di sisi lain, perhatian terhadap sensasi fisik merupakan salah satu cara dalam *mindfulness* untuk memusatkan kesadaran pada saat sekarang. *Mindfulness* dimulai dengan meregulasi fokus perhatian, yaitu dengan membawa kesadaran kepada pengalaman saat ini - dengan mengamati dan memperhatikan pikiran, perasaan, dan penginderaan dari waktu ke waktu (Bishop dkk., 2004).

Dalam *mindfulness* dibutuhkan ketrampilan tertentu untuk mempertahankan kesadaran terhadap pengalaman saat ini. Ketika mengikuti latihan *mindfulness*, individu diinstruksikan untuk memberikan perhatian terhadap tiap-tiap pikiran, perasaan, dan sensasi yang muncul dalam arus kesadaran. Misalnya, ketika individu mempertahankan perhatian pada nafas, maka perhatiannya akan terpusat pada pengalaman saat ini sehingga pikiran, perasaan, dan sensasi-sensasi dapat dideteksi ketika mereka muncul dalam arus kesadaran. (Bishop dkk., 2004). Oleh karena itu, kemungkinan timbulnya emosi positif meskipun tanpa adanya sensasi fisik eksternal inilah yang menjelaskan tidak adanya hubungan antara *mindfulness* dengan emosi positif.

SIMPULAN & SARAN

Hasil penelitian ini menunjukkan adanya hubungan antara *mindfulness* dan emosi negatif. Kesadaran yang terbuka dan meningkat melalui pemberian perhatian penuh terhadap pengalaman saat ini, yang merupakan aspek *mindfulness*, membuat lapangan kesadaran menjadi lebih luas. Dengan lapangan kesadaran yang lebih luas dan perhatian terhadap peristiwa saat ini, individu dapat melakukan penilaian secara lebih baik terhadap masalah-masalah emosional yang dialaminya. Semakin semakin tinggi *mindfulness*, yaitu perhatian dan kesadaran individu terhadap pengalaman saat ini, maka semakin rendah emosi negatif individu.

Saran Teoritis

Bishop dkk (2004) menyatakan bahwa mempertahankan *mindfulness* tergantung pada regulasi perhatian, yang mengembangkan suatu orientasi yang terbuka terhadap pengalaman. Penelitian selanjutnya dapat dilakukan untuk mengeksplorasi cara regulasi diri (*self-regulation*) dalam memberikan perhatian sehingga dapat dicapai orientasi yang terbuka terhadap pengalaman dan kesadaran yang terarah pada saat ini (*here and now*), seperti yang terdapat dalam *mindfulness*.

Saran Praktis

Hasil penelitian ini dapat menjadi masukan dalam konseling atau intervensi perilaku yang bersifat non-farmakologis dalam menanggulangi kasus-kasus yang berkaitan dengan emosi negatif, misalnya depresi.

DAFTAR PUSTAKA

- Bishop, S. R., Lau, M., Shapiro, S., Carlson, L., Anderson, N. D., Carmody, J., Segal, Z. V., Abbey, S., Speca, M., Velting, D., & Devins, G. (2004). *Mindfulness: A proposed operational definition. Clinical Psychology: Science and Practice, 11*, 3.
- Brown, K.W., & Ryan, R. M. (2004). *Fostering healthy self-regulation from within and without: A self-determination theory perspective*. Dalam Linley, P. A., & Joseph, S. (Ed.). *Positive psychology in practice*. New Jersey: John Wiley & Sons.
- 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*, 822-848.
- Fredrickson, B. L. (2005). Positive emotions. Dalam C. R. Snyder & S. J. Lopez (Ed.). *Handbook of positive psychology* (hlm.120-134). New York: Oxford University Press.
- Geschwind, N., Peeters, F., Drukker, M., van Os, J., & Wichers, M. (2011). Mindfulness training increases momentary positive emotions and reward experience in adults vulnerable to depression: A randomized controlled trial. *Journal of Consulting and Clinical Psychology, 79*, 618-628.
- King, L. A., Hicks, J. A., Krull, J. L., & Del Gaiso, A. K. (2006). Positive affect and the experience of meaning in life. *Journal of Personality and Social Psychology, 90*, 179-196.
- Lazarus, R. S. (1991). *Emotion and adaptation*. Oxford: Oxford University Press.
- Lucas, R. E., Diener, E., & Larsen, R. J. (2004). Measuring positive emotions. Dalam S. J. Lopez & C. R. Snyder (Ed.). *Positive psychological assessment. A Handbook of models and measures* (hlm. 201-218). Washington, DC: American Psychological Association.
- Smits, D. J. M., De Boeck, P., Kuppens, P., & Mechelen, I. V. (2002). The structure of negative emotion scales: generalization over contexts and comprehensiveness. *European Journal of Personality, 16*, 127-141.
- Strongman, K. T. (2003). *The psychology of emotion* (5th ed.). England: John Wiley & Sons Ltd.