

Pelatihan Mindfulness Berbasis Pendekatan Kognitif untuk Mengurangi Kecenderungan Alexithymia pada Mahasiswa

Nurul Azmi Arifuddin¹
Widyastuti²
Ahmad Ridfah³

Fakultas Psikologi, Universitas Negeri Makassar¹²³

Keywords/Kata kunci

alexithymia, mindfulness training, cognitive approach

alexithymia, pendekatan kognitif, pelatihan mindfulness

ABSTRACT/ABSTRAK:

Alexithymia refers to a specific disturbance in emotional processing that is manifested through difficulties in identifying and verbalizing feelings. This study aims to examine the effectiveness of mindfulness training based cognitive approach in reducing alexithymia levels in college students. This study used an experimental pretest-posttest control group design with follow-up. The subjects were 21 students who had moderate to high alexithymia levels. The measuring instrument used is the Toronto Alexithymia Scale. The results showed that the intervention was effective in reducing the level of alexithymia ($\rho=0.023$ experimental group and $\rho=0.973$ control group). There was a difference in alexithymia scores between the two groups ($\rho=0.008$). This intervention has a moderate effect (Kendall's W 0.379) on decreasing alexithymia. The implication of this research is that mindfulness training based cognitive approach can be used as a method to reduce alexithymia tendencies..

Alexithymia mengacu pada gangguan dalam pemrosesan emosi yang ditandai kesulitan mengidentifikasi dan mengungkapkan perasaan. Penelitian ini bertujuan untuk menguji efektivitas pelatihan mindfulness berbasis pendekatan kognitif dalam mengurangi tingkat alexithymia pada mahasiswa. Penelitian ini menggunakan rancangan eksperimen pretest-posttest control group design dengan follow up. Subjek berjumlah 21 mahasiswa yang memiliki tingkat alexithymia sedang hingga tinggi. Alat ukur yang digunakan yaitu the Toronto Alexithymia Scale. Hasil penelitian menunjukkan bahwa intervensi yang diberikan efektif dalam menurunkan tingkat alexithymia ($\rho=0,023$ kelompok eksperimen dan $\rho=0,973$ kelompok kontrol). Ada perbedaan skor alexithymia antara kedua kelompok ($\rho=0,008$). Intervensi ini memberikan efek sedang (Kendall's W 0,379) terhadap penurunan kecenderungan alexithymia. Implikasi dari penelitian ini yaitu pelatihan mindfulness berbasis pendekatan kognitif dapat dijadikan sebagai metode untuk menurunkan kecenderungan alexithymia.

¹Korespondensi mengenai isi artikel dapat dilakukan melalui: nurulazmiarifuddin27@gmail.com

Manusia merupakan makhluk yang unik, dengan kepribadian berbeda satu sama lain. Tidak ada satupun manusia yang memiliki kepribadian sama persis dengan manusia lainnya, bahkan kembar identik sekalipun. Begitu pula dengan cara mengekspresikan emosi, individu memiliki caranya masing-masing. Ada individu yang mudah membagikan apa yang mereka rasakan, ada pula individu yang kesulitan mengekspresikan emosi. Individu yang kesulitan untuk mengekspresikan emosi mengalami fenomena psikologis yang disebut *alexithymia* Taylor dan Bagby (2013).

Rahmawati dan Halim (2018) mengemukakan bahwa tingkat *alexithymia* yang tinggi merupakan faktor yang dapat memperbesar potensi individu mengalami gangguan psikologis. Pandey et al. (2011) menemukan bahwa individu dengan *alexithymia* cenderung melaporkan lebih banyak masalah yang berhubungan dengan kesehatan mental dibandingkan individu dengan *non-alexithymia*. Manninen et al. (2011) menemukan dalam penelitiannya bahwa individu dengan level *alexithymia* yang tinggi cenderung melakukan kejahatan atau kenakalan secara signifikan dibandingkan individu lain. Individu dengan level *alexithymia* tinggi memiliki kemampuan yang rendah dalam berempati sehingga menyebabkan individu cenderung menunjukkan perilaku agresif.

FeldmanHall et al. (2013) menemukan bahwa level *alexithymia* tinggi menyebabkan perilaku *altruism* individu mengalami penurunan. Hal ini terjadi sebab mereka mengalami kesulitan membedakan dan menghargai emosi orang lain sehingga tidak mampu memberikan respon emosional yang efektif. Penelitian ini didukung oleh hasil penelitian Harjanah (2018) yang menemukan bahwa *alexithymia* berkorelasi negatif dengan prososial, yang

salah satu subgroup perilakunya adalah *altruism*.

Alexithymia merupakan hal yang sulit untuk diobservasi, sehingga kadang individu yang *alexithymic* tidak dikenali sejak dini. Dari hasil-hasil penelitian yang dipaparkan di atas, *alexithymia* memiliki banyak dampak negatif. Tentu hal ini menjadi hal yang urgensinya tinggi, sebab individu dapat mengalami dampak buruk *alexithymia* tanpa disadari. Jika individu dengan *alexithymia* menderita gangguan psikologis yang berat, tentu akan dibutuhkan intervensi khusus untuk mengatasinya, yang belum tentu bisa dijangkau oleh siapa saja.

Dengan demikian, perlu adanya metode preventif terhadap *alexithymia*. Peneliti mencoba melihat kecenderungan *alexithymia* pada usia remaja akhir hingga dewasa awal dengan mengambil sampel data awal dari populasi mahasiswa di Universitas Negeri Makassar. Rahmawati dan Halim (2018) mengemukakan bahwa prevalensi *alexithymia* pada masyarakat umum atau non klinis di beberapa penelitian memiliki presentase yang lebih rendah. Prevalensi di Finlandia pada masyarakat umum berkisar 2% hingga 12,8%, masyarakat umum di Australia 12%, dan 17,9% pada sampel mahasiswa di Inggris.

Rahmawati dan Halim (2018) menunjukkan presentasi *alexithymia* yang lebih tinggi pada sampel non klinis di Indonesia, yaitu sebesar 39% subjek termasuk dalam kategori di atas rata-rata dan 19% di antaranya tergolong tinggi. Hasil penelitian tersebut mendukung penelitian Connelly dan Denney (2007); dan FeldmanHall et al. (2013) yang sebelumnya juga meneliti *alexithymia* pada sampel non klinis. Maka dari itu, peneliti melakukan survei awal pada sampel non klinis yang berusia remaja akhir-dewasa awal dengan mengambil sampel mahasiswa dari

sembilan Fakultas di Universitas Negeri Makassar.

Survei awal dilakukan pada 118 mahasiswa di Universitas Negeri Makassar melalui *google form*, dengan meminta mahasiswa memberi skor 1-5 (satu sangat kurang dan 5 sangat baik) terhadap tingkat kesulitan mengekspresikan emosi, intensitas mengungkapkan emosi menggunakan verbal, intensitas mengungkapkan emosi dengan non-verbal, kemampuan mengenali emosi, dan kemampuan menyadari emosi yang dirasakan dengan cepat. Hasil survei menunjukkan bahwa sebanyak 64,4% agak kesulitan mengekspresikan emosi. Sebanyak 68,7% mengaku agak kurang intensitas pengungkapan emosinya menggunakan verbal atau kata-kata.

Sebanyak 41,5% kurang intensitas mengekspresikan emosinya dengan non-verbal. Sebanyak 39,8% kesulitan mengenali emosi. Sebanyak 40,7% kesulitan untuk menyadari emosi yang dirasakan dengan cepat. Dari hasil survei awal yang telah dilakukan, peneliti menarik kesimpulan bahwa mahasiswa di Universitas Negeri Makassar memiliki kecenderungan *alexithymia*. Berbagai penelitian telah mengembangkan intervensi dengan tujuan mengurangi *alexithymia*, antara lain *psychoanalytic group therapy* (Ciano et al., 2002), *psychoeducation group therapy* (Ciano et al., 2002), *alexithymia reduction treatment* (Levant et al., 2009), *hypnotic imagery* (Gay et al., 2008), *affect school* (Melin et al., 2010), SDM-CBT (de Haan et al., 2012), TAU-CBT (de Haan et al., 2012), terapi kelompok yang dikombinasikan dengan CBT, psikoedukasi dan pendekatan psikodinamik (Iancu et al., 2006), dan *group CBT* (Rufer et al., 2010). Namun, intervensi-intervensi tersebut memiliki kelemahan, antara lain gejala psikologis yang telah berhasil dikurangi tidak bertahan lama (Ciano et al., 2002), hanya cocok diberikan pada subjek tertentu (Levant et al., 2009 &

Gay et al., 2008), jumlah sesi terlalu banyak yang belum tentu diterima baik oleh setiap individu (Melin et al., 2010), dan tidak menghasilkan perubahan yang signifikan pasca pemberian intervensi (Iancu et al., 2006).

Empat diantara intervensi tersebut mengaitkan dengan metode CBT. Tiga dari intervensi yang dikaitkan dengan CBT (de Haan et al., 2012; & Rufer et al., 2010) memperoleh hasil yang signifikan dalam penurunan skor *alexithymia*, sementara satu intervensi lainnya (Iancu et al., 2006) tidak menghasilkan penurunan skor *alexithymia* yang signifikan. Wulandari dan Gamayanti (2014) mengemukakan bahwa pelatihan *mindfulness* berbasis pendekatan kognitif memiliki kelebihan dibandingkan metode lainnya, yaitu dalam pelatihan ini tidak hanya diajarkan restrukturisasi kognitif saja, namun juga diajarkan untuk lebih peka dengan kesadaran penuh serta fokus pada keadaan saat ini. Dengan begitu, individu mampu mengenali dan menerima hal-hal yang berkaitan dengan pikiran dan perasaan individu baik itu positif maupun negatif. Individu diharapkan fokus dalam memahami emosi yang dialami pada masa sekarang. Dengan demikian, peneliti ingin menguji pengaruh pemberian metode CBT yang dikombinasikan dengan *mindfulness* terhadap *alexithymia* pada mahasiswa. Merkes (2010); dan Gotink et al. (2015) merekomendasikan terapi *mindfulness* untuk mengatasi masalah psikologis, misalnya dalam menurunkan kecemasan. Kabat-Zinn (2013) mengemukakan bahwa *mindfulness* didefinisikan sebagai kesadaran non-elaboratif, tidak menghakimi, terpusat pada realitas saat ini di mana setiap pikiran, perasaan, atau sensasi yang muncul dalam bidang perhatian diakui dan diterima sebagaimana adanya.

Mindfulness dapat dikembangkan melalui latihan meditasi dan melalui pelatihan lainnya (Kabat-Zinn, 2013). Intervensi *mindfulness* juga bisa diberikan

melalui berbagai metode, salah satunya yaitu pelatihan *mindfulness* berbasis pendekatan kognitif atau sering juga disebut *mindfulness based cognitive intervention* (MBCI). Pelatihan *mindfulness* berbasis pendekatan kognitif memiliki kelebihan dibandingkan intervensi lainnya, seperti mampu meningkatkan kesejahteraan emosional Lau et al. (2006), faktor *mindfulness* terbukti berkorelasi negatif dengan *alexithymia* (Puri & Agarwal, 2016), dapat di berikan secara kolektif (Baer, 2003), dapat meningkatkan fungsi kognitif individu Mrazek et al. (2013), cocok diberikan sebagai langkah preventif Fjorback et al. (2011), serta dapat dilakukan secara mandiri oleh individu. Berdasarkan uraian tersebut, peneliti memilih menggunakan pelatihan *mindfulness*

berbasis pendekatan kognitif dalam mengurangi kecenderungan *alexithymia*. Dengan demikian penelitian ini bertujuan untuk menguji pengaruh pemberian pelatihan *mindfulness* berbasis pendekatan kognitif terhadap *alexithymia* pada mahasiswa di Universitas Negeri Makassar.

METODE PENELITIAN

Desain Penelitian

Penelitian ini menggunakan desain eksperimental, yaitu *pretest-posttest control group design* dengan *follow up*. Seniati et al. (2015) mengemukakan bahwa *pretest-posttest control group design* merupakan desain eksperimen yang di dalamnya terdapat dua kelompok yang dipilih secara *random*, yaitu kelompok eksperimen (KE) dan kelompok kontrol (KK).

Tabel 1. Skema Desain Eksperimen

	<i>Pre-test</i>	Perlakuan	<i>Post-test 1</i>	<i>Post-test 2</i>
KE	O ₁	X	O ₂	O ₃
KK	O ₁		O ₂	O ₃

Subjek Penelitian

Subjek dalam penelitian ini adalah 21 mahasiswa Universitas Negeri Makassar yang memiliki kecenderungan *alexithymia*. Kelompok eksperimen terdiri dari 10 orang dan kelompok kontrol berjumlah 11 orang yang dikelompokkan melalui teknik *random assignment*. Subjek penelitian berusia antara 19 hingga 22 tahun. Subjek penelitian berjenis kelamin perempuan berjumlah 19 orang dan laki-laki berjumlah 2 orang.

Metode Pengumpulan Data

Pengumpulan data pada penelitian ini dilakukan sebagai tahap *screening* subjek yang memenuhi kriteria menjadi sampel penelitian. Pengumpulan data pada penelitian ini menggunakan skala *alexithymia* yaitu *The Toronto Alexithymia Scale* (TAS-20) dari Bagby et al. (1994) versi Bahasa Indonesia yang telah diadaptasi oleh Rahmawati dan Halim (2018). Peneliti menggunakan TAS-20 atas izin penulis alat

ukur (Taylor, komunikasi pribadi, 3-8 April 2020). Peneliti menguji reliabilitas TAS-20 menggunakan koefisien omega berdasarkan saran dari Bagby, Parker, dan Taylor (2020) dan memperoleh nilai McDonald's (ω) sebesar 0,896. Maka, dapat disimpulkan bahwa TAS-20 memiliki tingkat reliabilitas yang sangat tinggi. TAS-20 kemudian digunakan sebagai alat *pretest* dan *posttest* dalam penelitian ini.

Prosedur Intervensi

Subjek yang merupakan kelompok eksperimen pada awalnya diberikan *pretest* terlebih dahulu, kemudian diberikan perlakuan. *Posttest* selanjutnya diberikan untuk melihat perubahan yang terjadi. Penelitian ini menggunakan *posttest* sebanyak dua kali, satu kali sesaat setelah perlakuan dan satu lagi setelah selang waktu satu minggu setelah perlakuan.

Peneliti memberikan *informed consent* terhadap partisipan penelitian

sebelum memberikan perlakuan. Perlakuan yang diberikan berupa pelatihan *mindfulness* berbasis pendekatan kognitif. Prosedur yang diberikan mengacu pada metode *mindfulness* dari Gibbons (2020) yang terdiri dari tiga tahapan, yaitu kesadaran, penerimaan, dan tindakan. Setelah pemberian perlakuan, subjek diminta mengisi skala *alexithymia*. Selanjutnya subjek diminta tetap melakukan latihan secara mandiri selama satu minggu. Setelah satu minggu, subjek kembali diminta mengisi skala untuk mengukur skor *alexithymia* pada subjek.

Panduan yang digunakan dalam penelitian ini berupa modul *mindfulness based cognitive intervention* (MBCI) yang telah dibuat oleh peneliti. Modul yang digunakan telah melalui prosedur *expert judgement* dengan lima *professional judgement*, yaitu Widyastuti, S.Psi., M.Si., Psikolog, Ahmad Ridfah, S.Psi., M.Psi., Psikolog, Nur Fitriany Fakhri, S.Psi., M.A, Ismalandari Ismail, S.Psi., M.Psi., Psikolog, dan Ni Made Putri Ariyanti, S.Psi., M.Psi., Psikolog. Hasil penilaian setiap sesi pada modul MBCI ini memperoleh nilai *Aiken's V* yang berkisar antara 0,85 hingga 0,90. Hal ini berarti penilaian yang diperoleh sangat tinggi pada setiap sesi dan valid untuk digunakan dalam konteks penelitian ini.

Teknik Analisis Data

Teknik analisis data dalam penelitian ini adalah analisis deskriptif dan uji hipotesis dengan teknik nonparametrik menggunakan uji Friedman dan Uji Mann-Whitney. Teknik nonparametrik digunakan sebab data diambil secara non *random* sehingga dipastikan data tidak terdistribusi normal dan tidak memenuhi syarat untuk menggunakan teknik parametrik. Uji Friedman digunakan untuk membandingkan skor *pretest* dan skor *posttest* dari kelompok kontrol dan kelompok eksperimen. Uji Mann Whitney digunakan untuk mengetahui perbedaan antara kelompok kontrol yang tidak diberikan perlakuan dengan kelompok eksperimen yang telah diberikan intervensi.

Peneliti juga melakukan analisis *effect size* menggunakan uji Kendall's W. Uji *effect size* dilakukan untuk mengetahui seberapa besar efek suatu variabel terhadap variabel lain (Olejnik & Algina, 2003). Marshal dan Marquier mengemukakan bahwa salah satu alternatif untuk menguji *effect size* yaitu menggunakan uji Kendall's W dengan tetap mengikuti pedoman interpretasi Cohen.

HASIL PENELITIAN

Terjadi penurunan skor kecenderungan *alexithymia* pada kelompok eksperimen. Sedangkan pada kelompok kontrol tidak terjadi perubahan skor kecenderungan *alexithymia* yang signifikan.

Tabel 2. Hasil Uji Hipotesis dengan Mann-Whitney

Kelompok	Sign. Gain Score
Kontrol dan Eksperimen	0,008*

*) Signifikan ($\rho < 0,05$)

Berdasarkan tabel 2, diperoleh nilai signifikansi uji *gain score* pada kelompok kontrol dan eksperimen sebesar $\rho = 0,008$ ($\rho < 0,05$). Hal ini menunjukkan bahwa ada

perbedaan skor kecenderungan *alexithymia* pada kelompok eksperimen yang diberikan perlakuan dengan kelompok kontrol yang tidak diberikan perlakuan.

Tabel 3. Hasil Uji Hipotesis dengan Friedman

	ρ	<i>Mean Skor</i>		
		<i>Pretest</i>	<i>Post-test 1</i>	<i>Post-test 2</i>
KE	0,02*	44,60	39,90	33,80
KK	0,97**	43,55	43,55	43,36

*) Signifikan ($\rho < 0,05$)

**) Tidak signifikan ($\rho > 0,05$)

Berdasarkan tabel 3, diperoleh nilai signifikansi sebesar $\rho = 0,02$ ($\rho < 0,05$) untuk kelompok kontrol dengan *mean* skor pada *pretest* 43,55, *posttest* 1 43,55, dan *posttest* 2 43,36 yang berarti tidak terjadi penurunan skor yang signifikan. Sedangkan, pada kelompok eksperimen nilai signifikansi sebesar $\rho = 0,02$ ($\rho < 0,05$) dengan nilai *mean* pada *pretest* 44,60, *posttest* 1 39,90, dan

posttest 2 33,80 yang berarti terjadi penurunan skor yang signifikan. Hal ini menunjukkan bahwa hipotesis diterima, yaitu pelatihan *mindfulness* berbasis pendekatan kognitif efektif dalam menurunkan skor kecenderungan *alexithymia* pada mahasiswa di Universitas Negeri Makassar.

Tabel 4. Hasil Uji *Effect Size* dengan Kendall's W

N	ρ	Kendall's W
10	0,23	0,379

Berdasarkan hasil analisis data yang dilakukan, diperoleh nilai Kendall's W sebesar 0,379 atau nilai *effect size* berada pada kategori sedang. Hal ini berarti pelatihan *mindfulness* berbasis pendekatan kognitif memberikan efek sedang terhadap penurunan skor kecenderungan *alexithymia*.

PEMBAHASAN

Penelitian ini bertujuan untuk menguji pengaruh pemberian *mindfulness based cognitive intervention* terhadap kecenderungan *alexithymia*. Subjek dalam penelitian ini adalah mahasiswa Universitas Negeri Makassar berusia 19-22 tahun yang memenuhi skor kecenderungan *alexithymia* saat diberikan *pretest*. Subjek penelitian ini berjumlah 21 orang yang terbagi ke dalam kelompok eksperimen dan kelompok

kontrol. Subjek penelitian berjenis kelamin perempuan dan laki-laki.

Berdasarkan hasil penelitian Cox et al. (1994), gender tidak memiliki pengaruh yang signifikan terhadap *alexithymia*. Moriguchi et al. (2007) menemukan dalam hasil penelitiannya bahwa perempuan dan laki-laki memiliki kemampuan yang sama dalam mengidentifikasi emosi batin. Penelitian ini didukung oleh hasil temuan Ghavi et al. (2016) yang menemukan hal serupa, bahwa tidak ada perbedaan yang signifikan antara laki-laki dan perempuan terhadap *mean* skor *alexithymia*.

Pengukuran yang diberikan kepada subjek kelompok eksperimen menunjukkan hasil bahwa sembilan dari sepuluh subjek mengalami penurunan skor dan satu subjek mengalami peningkatan skor setelah

diberikan perlakuan berupa MBCI selama tiga pertemuan dan latihan mandiri selama satu minggu. Sementara pada kelompok kontrol, pengukuran menunjukkan hasil bahwa lima orang subjek mengalami peningkatan skor dan enam orang mengalami penurunan skor. Hasil uji analisis menggunakan Mann-Whitney ($p=0,008$) menunjukkan bahwa ada perbedaan skor kecenderungan *alexithymia* pada kelompok eksperimen yang diberikan perlakuan dengan kelompok kontrol yang tidak diberikan perlakuan. Hasil uji analisis menggunakan Friedman pada kelompok eksperimen ($p=0,023$) menunjukkan bahwa pelatihan MBCI memberi pengaruh yang signifikan terhadap skor kecenderungan *alexithymia*. Sementara pada kelompok kontrol ($p=0,973$) menunjukkan bahwa tidak terjadi perubahan skor yang signifikan terhadap skor kecenderungan *alexithymia*.

Penelitian ini menemukan bahwa skor *alexithymia* subjek yang berada pada kelompok eksperimen lebih rendah daripada skor subjek pada kelompok kontrol setelah diberikan pelatihan MBCI. Hal tersebut menunjukkan bahwa pelatihan MBCI efektif dalam mengurangi skor kecenderungan *alexithymia*. Hasil tersebut sejalan dengan penelitian yang dilakukan Baer et al. (2004) yang menemukan bahwa *alexithymia* memiliki korelasi negatif dengan *mindfulness*. Semakin meningkat *mindfulness*, maka semakin menurun skor kecenderungan *alexithymia*, begitupun sebaliknya. Hasil penelitian juga didukung oleh Baer et al. (2006); Feldman et al. (2007); dan Santarnecki et al. (2014) yang menemukan bahwa praktik *mindfulness* mampu meningkatkan kemampuan regulasi emosi. Dengan demikian, kelompok kontrol yang tidak diberikan pelatihan MBCI lebih kesulitan mengidentifikasi dan menggambarkan emosi mereka.

Selain melakukan analisis signifikansi hipotesis, dalam penelitian ini juga dilakukan analisis untuk menghitung

effect size pemberian pelatihan MBCI terhadap kecenderungan *alexithymia*. Dalam penelitian ini diperoleh hasil bahwa nilai *effect size* berada pada kategori sedang (Kendall's $W 0,379$). Hal ini berarti pelatihan *mindfulness* berbasis pendekatan kognitif memberikan efek sedang terhadap penurunan skor kecenderungan *alexithymia*.

Pelatihan akan memberikan efek yang lebih besar apabila dilakukan lebih lama dan rutin. Dalam penelitian ini, skor kecenderungan *alexithymia* pada kelompok eksperimen mengalami penurunan yang lebih besar dari *pretest* ke *follow up (posttest 2)* dibandingkan dari *pretest* ke *posttest 1*. Ini terjadi sebab subjek kelompok eksperimen terus melakukan pelatihan MBCI secara mandiri selama satu minggu penuh. Wasson et al. (2020) mengemukakan bahwa efek dari pelatihan MBCI tidak hanya dipertahankan, melainkan menguat dari waktu ke waktu.

Subjek pada kelompok eksperimen mengikuti pelatihan MBCI sebanyak tiga kali pertemuan kemudian melakukan latihan mandiri selama satu minggu. Batas latihan mandiri diberikan satu minggu sebab Gibbons (2020) mengemukakan bahwa butuh menyelesaikan bagan daftar kegiatan selama seminggu untuk benar-benar memahami seberapa memuaskan aktivitas yang dilakukan individu. Hal ini didukung oleh pernyataan subjek bahwa latihan yang paling berpengaruh dalam membuat subjek merasa nyaman terkait perasaan yang dialami adalah latihan menilai kegiatan sehari-hari beserta *moodnya*. Setelah melakukan latihan ini selama satu minggu, subjek menjadi bisa menilai hal apa yang bisa menaikkan ataupun menurunkan suasana hatinya.

Pelatihan MBCI dalam penelitian ini diberikan dalam tiga kali pertemuan sesuai tahapan MBCI menurut Gibbons (2020) yang mengemukakan bahwa MBCI terdiri dari tiga bagian yaitu kesadaran, penerimaan, dan tindakan. Pelatihan MBCI pada

pertemuan pertama diberikan dengan tema kesadaran. Pertemuan pertama berhasil menimbulkan kesadaran pada subjek kelompok eksperimen.

Subjek kelompok eksperimen mampu menyadari bagaimana suasana hati bisa terbentuk. Hal ini dapat dilihat dari hasil lembar kerja kelompok eksperimen pada *homework* pertama yaitu skema metode ABC. Dalam lembar kerja ini, subjek kelompok eksperimen mampu menyadari kepercayaan dan pikirannya yang terdistorsi kemudian menentangnya dengan lebih realistis. Hal ini sejalan dengan Gibbons (2020) yang mengemukakan bahwa dengan meningkatkan kesadaran, individu akan memahami bahwa perasaan dan suasana hati tidak dipengaruhi oleh peristiwa yang terjadi, melainkan dipengaruhi oleh cara individu berpikir mengenai hal tersebut.

Crane (2009) mengemukakan bahwa melalui pemberian MBCI, individu diajarkan untuk memunculkan kesadaran terhadap sensasi tubuh, pikiran dan emosi. Dalam penelitian ini, aspek kesadaran yang terdapat pada MBCI mampu mengatasi keyakinan negatif yang dialami oleh subjek. Berdasarkan hasil lembar kerja keyakinan inti subjek pada *homework* kedua, subjek kelompok eksperimen mampu mengatasi keyakinan negatif yang dimilikinya dengan memunculkan keyakinan baru yang lebih positif. Subjek juga mampu mengubah sudut pandang terhadap keyakinan negatif dan memunculkan bukti yang mendukung keyakinan baru. Hal ini sejalan dengan penelitian Kaviani et al. (2011) yang menemukan bahwa MBCI turut serta mengurangi pikiran otomatis yang negatif dan berbagai perilaku disfungsi.

Shapiro et al. (2007) mengemukakan bahwa praktik kesadaran dirancang untuk meningkatkan kesadaran yang berkelanjutan tentang pengalaman sensorik, pikiran, perasaan, sensasi somatik, dan perilaku individu. Peningkatan perhatian

dan kesadaran terkait dengan penurunan stres yang dirasakan, kecemasan, renungan, dan peningkatan belas kasihan diri. Subjek pada kelompok eksperimen melaporkan bahwa setelah mengikuti MBCI, subjek lebih mampu mengontrol perasaan kesal dan stres dalam kehidupan sehari-hari. Hal ini sejalan dengan hasil penelitian Roth dan Robbins (2004) yang mengemukakan bahwa teknik *mindfulness* dapat mereduksi tingkat stres yang dialami individu.

Subjek kelompok eksperimen juga diajarkan meningkatkan kesadaran melalui meditasi pernapasan. Subjek pada kelompok eksperimen melaporkan bahwa setelah mengikuti MBCI, subjek menjadi lebih lega, nyaman, dan damai. Perasaan tersebut merupakan efek dari latihan meditasi yang terdapat dalam MBCI. Hal ini didukung oleh hasil penelitian Wijaya (2014) yang mengemukakan bahwa latihan pernapasan dalam aspek kesadaran pada latihan *mindfulness* mampu meningkatkan perasaan lega, rileks, dan seakan-akan mampu mengatasi semua masalah.

Subjek kelompok eksperimen mendapatkan efek positif dari pelatihan MBCI yang diberikan. Selain mendapatkan perasaan lega dan tenang, subjek mengalami penurunan skor kecenderungan *alexithymia* yang signifikan akibat rutin melakukan latihan-latihan MBCI, termasuk meditasi pernapasan. Bornemann dan Singer (2016) mengemukakan bahwa dengan meningkatkan kesadaran, terutama kesadaran terhadap sensasi tubuh melalui latihan pernapasan bisa menjadi metode yang efektif dalam mengurangi *alexithymia*.

Subjek pada kelompok eksperimen melaporkan bahwa setelah mengikuti MBCI, subjek tidak lagi merasa gelisah apabila ada masalah dan lebih mampu mengontrol perasaan kesal dalam kehidupan sehari-hari. Ini adalah efek yang diberikan dari aspek penerimaan yang terdapat dalam pelatihan MBCI. Hal ini sesuai dengan tujuan aspek penerimaan dalam MBCI menurut Gibbons

(2020) bahwa penerimaan dapat meredakan kekhawatiran sehingga memungkinkan individu terlepas dari perasaan kewalahan dan terjebak oleh emosi.

Subjek pada kelompok eksperimen melaporkan bahwa setelah mengikuti pelatihan MBCI, subjek lebih mampu menyadari perasaannya, subjek menjadi lebih tenang, bisa mengontrol diri, lebih paham terhadap diri sendiri, menjadi lebih nyaman terkait perasaan yang dialami, serta merasa lega dan damai. Perasaan-perasaan yang dialami subjek tersebut merupakan komponen dari aspek kesadaran dan penerimaan yang terdapat dalam pelatihan MBCI yang diberikan. Hal ini mendukung hasil penelitian Teixeira dan Pereira (2013) bahwa kesadaran dan penerimaan berkorelasi negatif dengan *alexithymia*. Hal ini terbukti dengan subjek mampu mencapai tahap kesadaran dan penerimaan, lalu didukung dengan skor *alexithymia* yang mengalami penurunan secara signifikan pada *posttest* kedua.

Pada pertemuan kedua pelatihan MBCI, subjek kelompok eksperimen diarahkan untuk berbelas kasih pada diri sendiri. Dalam pertemuan ini juga subjek diajarkan meditasi pemaafan, yang salah satu poin pentingnya adalah memaafkan diri sendiri. Aspek belas kasih pada diri sendiri dan pemaafan merupakan hal yang berkontribusi terhadap penurunan skor kecenderungan *alexithymia* subjek. Hal ini didukung oleh hasil penelitian Lyvers et al. (2020) yang menemukan bahwa *alexithymia* berkorelasi negatif dengan *self compassion* atau belas kasih terhadap diri sendiri. Semakin tinggi rasa belas kasih terhadap diri sendiri, semakin rendah skor *alexithymia* individu.

Pertemuan ketiga pelatihan MBCI dalam penelitian ini diberikan dengan tema tindakan yang terdiri dari dua materi. Materi pertama yaitu kontrol dan penghindaran. Gibbons (2020) mengemukakan bahwa

materi ini diberikan sebagai upaya membantu individu mengidentifikasi apakah pola perilaku otomatis individu bermanfaat atau tidak bagi mereka. Dalam hal ini individu diberi latihan untuk menemukan hal-hal yang tidak bermanfaat dan hal-hal yang benar-benar berguna dalam hidupnya. Berdasarkan pelaporan subjek kelompok eksperimen, latihan ini berhasil membuat subjek mampu menilai hal apa saja yang bisa menaikkan maupun menurunkan suasana hatinya.

Perbedaan penelitian ini dengan penelitian-penelitian sebelumnya terletak pada kriteria subjek, jenis intervensi, durasi pemberian intervensi, dan alat ukur yang digunakan. Penelitian Byrne et al. (2016) menggunakan subjek laki-laki yang tengah menjalani hukuman akibat melakukan pelanggaran seksual. Penelitian Viding et al. (2015) menggunakan subjek penelitian wanita dewasa yang mendatangi salah satu dari empat pusat kesehatan di Swedia dengan gejala *burnout* atau kelelahan. Penelitian yang dilakukan de Haan et al. (2012) menggunakan subjek dengan kriteria mengalami gangguan penggunaan zat.

Penelitian yang dilakukan oleh Subic-Wrana et al. (2005) menggunakan subjek yang mengalami berbagai gangguan kejiwaan seperti gangguan kecemasan, somatoform, dan gangguan makan. Penelitian yang dilakukan Ciano et al. (2002) menggunakan subjek hanya wanita. Penelitian Levant et al. (2009) menggunakan subjek mahasiswa yang berjenis kelamin laki-laki. Sedangkan subjek pada penelitian ini adalah sampel non klinis, yaitu mahasiswa yang berjenis laki-laki maupun perempuan.

Penelitian yang dilakukan oleh Subic-Wrana et al. (2005) memberikan intervensi terapi psikodinamik individu dan kelompok, psikoterapi yang berhubungan dengan tubuh, terapi seni dan musik. Penelitian yang dilakukan Ciano et al. (2002) memberikan intervensi berupa terapi

psikoanalisa kelompok dan terapi psikoedukasi. Penelitian Levant et al. (2009) memberikan intervensi berupa *alexithymia reduction treatment* dalam bentuk psikoedukasi. Penelitian yang dilakukan Ciano et al. (2002) menggunakan intervensi terapi psikoanalisa kelompok dan terapi psikoedukasi.

Penelitian yang dilakukan de Haan et al. (2012) memberikan intervensi CBT yang dikombinasikan dengan intervensi pengambilan keputusan. Intervensi dalam penelitian Byrne et al. (2016) menggunakan metode yang terdiri dari komponen *mindfulness* dan perawatan mentalisasi. Intervensi yang diberikan dalam penelitian Viding et al. (2015) selain *mindfulness* adalah intervensi *culutere palette* yang terdiri dari latihan teater, menonton film, latihan vokal dan menggambar, menari, dan pertunjukan musik. Latihan *mindfulness* dalam penelitian de la Fuente Arias et al. (2010); dan Santarnecki et al. (2014) dikombinasikan dengan *stress reduction* atau disebut MBSR, sedangkan latihan *mindfulness* dalam penelitian ini dikombinasikan dengan CBT.

Durasi pemberian intervensi pada penelitian yang dilakukan oleh Viding et al. (2015) adalah selama sembilan bulan. Penelitian yang dilakukan oleh de la Fuente Arias et al. (2010) memberikan latihan *mindfulness* selama sepuluh minggu. Latihan *mindfulness* dalam penelitian Santarnecki et al. (2014) diberikan selama delapan minggu. Penelitian yang dilakukan de Haan et al. (2012) memberikan intervensi CBT selama tiga bulan. Sedangkan intervensi MBCI dalam penelitian ini diberikan dalam waktu tiga sesi pertemuan dan satu minggu latihan mandiri. Penelitian Wuryansari & Subandi, (2019) menemukan bahwa latihan *mindfulness* efektif setelah *follow up* selama satu minggu.

Penelitian Levant et al. (2009) menggunakan alat ukur yaitu *normative male alexithymia scale*. Penelitian yang dilakukan oleh Subic-Wrana et al. (2005)

selain menggunakan TAS-20, juga menggunakan *the levels of emotional awareness scale* (LEAS). Sedangkan alat ukur yang digunakan dalam penelitian ini adalah *the Toronto alexithymia scale* (TAS-20).

SIMPULAN DAN SARAN

Hasil uji hipotesis menunjukkan bahwa pelatihan *mindfulness* berbasis pendekatan kognitif dapat menurunkan tingkat kecenderungan *alexithymia*. Secara teoritis hal ini mendukung hasil penelitian sebelumnya, dan secara aplikasi MBCI dapat digunakan untuk membantu mengurangi kecenderungan *alexithymia*.

Kelemahan dalam penelitian ini adalah intervensi diberikan secara daring yang mengakibatkan sulitnya mengobservasi saat pelatihan berlangsung sehingga kemungkinan ada variabel yang tidak dapat dikontrol. Selain itu, teknik sampling yang dilakukan adalah non *random* dan analisis data menggunakan teknik nonparametrik, sehingga hasil penelitian belum bisa digeneralisasikan pada populasi dan hanya berlaku pada subjek penelitian. Kelebihan utama dari penelitian ini adalah latihan-latihan dalam MBCI dapat dilakukan secara mandiri sehingga subjek bisa mendapatkan manfaat jangka panjang. Selain itu, penelitian ini menggunakan metode *repeated measure* sehingga efek dari eksperimen lebih jelas serta dapat menentukan ada atau tidaknya interaksi antara variabel-variabel.

Saran

Bagi subjek penelitian diharapkan tetap rutin melakukan secara mandiri latihan-latihan yang terdapat dalam MBCI, seperti melakukan meditasi singkat tiap hari, meditasi pemaafan, mengisi daftar kegiatan mingguan, dan menentukan nilai dan tujuan hidup agar memperoleh hasil yang lebih maksimal. Bagi peneliti selanjutnya, jika ingin meneliti topik yang sama sebaiknya mengontrol variabel lain

yang kemungkinan ikut berkontribusi terhadap hasil intervensi yang diberikan, dan meneliti efektivitas pelatihan MBCI pada kelompok yang lebih luas dan dengan latar belakang berbeda. Selain itu, peneliti selanjutnya disarankan melakukan replikasi dengan menggunakan teknik *random*

sampling sehingga nantinya hasil penelitian dapat digeneralisasikan. Bagi terapis dan lembaga psikologi, pemberian MBCI dapat dilakukan sebagai upaya dalam membantu klien yang memiliki kecenderungan *alexithymia*.

DAFTAR PUSTAKA

- Baer, R. A. (2003). Mindfulness training as a clinical intervention: A conceptual and empirical review. *Clinical Psychology: Science and Practice, 10*(2), 125–143. <https://doi.org/10.1093/clipsy/bpg015>
- Baer, R. A., Smith, G. T., & Allen, K. B. (2004). Assessment of mindfulness by self-report: The Kentucky inventory of mindfulness skills. *Assessment, 11*(3), 191–206. <https://doi.org/10.1177/1073191104268029>
- Baer, R. A., Smith, G. T., Hopkins, J., Krietemeyer, J., & Toney, L. (2006). Using self-report assessment methods to explore facets of mindfulness. *Assessment, 13*(1), 27–45. <https://doi.org/10.1177/1073191105283504>
- Bagby, R. M., Parker, J. D. A., & Taylor, G. J. (1994). Twenty-item toronto alexithymia scale. In *PsycTESTS*. <http://0-search.ebscohost.com.liucat.lib.liu.edu/login.aspx?direct=true&db=pst&AN=9999-01318-000&site=ehost-live&scope=site>
- Bagby, R. Michael, Parker, J. D. A., & Taylor, G. J. (2020). Twenty-five years with the 20-item Toronto Alexithymia Scale. *Journal of Psychosomatic Research, 131*, 109940. <https://doi.org/10.1016/j.jpsychores.2020.109940>
- Bornemann, B., & Singer, T. (2017). Taking time to feel our body: Steady increases in heartbeat perception accuracy and decreases in alexithymia over 9 months of contemplative mental training. *Psychophysiology, 54*(3), 469–482. <https://doi.org/10.1111/psyp.12790>
- Byrne, G., Bogue, J., Egan, R., & Lonergan, E. (2016). “Identifying and Describing Emotions”: Measuring the Effectiveness of a Brief, Alexithymia-Specific, Intervention for a Sex Offender Population. *Sexual Abuse: Journal of Research and Treatment, 28*(7), 599–619. <https://doi.org/10.1177/1079063214558940>
- Ciano, R., Rocco, P. L., Angarano, A., Biasin, E., & Balestrieri, M. (2002). Group-analytic and psychoeducational therapies for binge-eating disorder: An exploratory study on efficacy and persistence of effects. *Psychotherapy Research, 12*(2), 231–239. <https://doi.org/10.1080/713664282>
- Connelly, M., & Denney, D. R. (2007). Regulation of emotions during experimental stress in alexithymia. *Journal of Psychosomatic Research, 62*(6), 649–656. <https://doi.org/10.1016/j.jpsychores.2006.12.008>
- Cox, B. J., Kuch, K., Parker, J. D. A., Shulman, I. A. N. D., & Evans, R. J. (1994). *ALEXITHYMIA in SOMATOFORM DISORDER Patients With CHRONIC Pain. 38*(6), 523–527.

- Crane, R. (2017). Mindfulness-based cognitive therapy: Distinctive features: Second edition. In *Mindfulness-Based Cognitive Therapy: Distinctive Features: Second Edition*.
- de Haan, H., Joosten, E., Wijdeveld, T., Boswinkel, P., van der Palen, J., & De Jong, C. (2012). Alexithymia is not a stable personality trait in patients with substance use disorders. *Psychiatry Research, 198*(1), 123–129. <https://doi.org/10.1016/j.psychres.2011.09.027>
- de la Fuente Arias, M., Justo, C. F., & Granados, M. S. (2010). Efectos de un programa de meditación (mindfulness) en la medida de la alexitimia y las habilidades sociales TT - Effects of a meditation program (mindfulness) on the measure of alexithymia and social skills. *Psicothema, 22*(3), 369–375.
- Feldman, G., Hayes, A., Kumar, S., Greeson, J., & Laurenceau, J. P. (2007). Mindfulness and emotion regulation: The development and initial validation of the Cognitive and Affective Mindfulness Scale-Revised (CAMS-R). *Journal of Psychopathology and Behavioral Assessment, 29*(3), 177–190. <https://doi.org/10.1007/s10862-006-9035-8>
- FeldmanHall, O., Dalgleish, T., & Mobbs, D. (2013). Alexithymia decreases altruism in real social decisions. *Cortex, 49*(3), 899–904. <https://doi.org/10.1016/j.cortex.2012.10.015>
- Fjorback, L. O., Arendt, M., Ørnbøl, E., Fink, P., & Walach, H. (2011). Mindfulness-based stress reduction and mindfulness-based cognitive therapy - a systematic review of randomized controlled trials. *Acta Psychiatrica Scandinavica, 124*(2), 102–119. <https://doi.org/10.1111/j.1600-0447.2011.01704.x>
- Gay, M.-C., Hanin, D., & Luminet, O. (2008). Effectiveness of an hypnotic imagery intervention on reducing alexithymia. *Contemporary Hypnosis, 25*(1), 1–13. <https://doi.org/10.1002/ch.344>
- Ghavi, F., Mosalanejad, L., Keshavarz, F., Golestan Jahromi, M., & Abdollahifrd, S. (2016). A comparative study of alexithymia and social anxiety in infertile men and women. *Biosciences, Biotechnology Research Asia, 13*(4), 2317–2323. <https://doi.org/10.13005/bbra/2400>
- Gibbons, T. (n.d.). *Cognitive Mindfulness Workbook Awareness, Acceptance and Action in Psychotherapy*.
- Gotink, R. A., Chu, P., Busschbach, J. J. V., Benson, H., Fricchione, G. L., & Hunink, M. G. M. (2015). Standardised mindfulness-based interventions in healthcare: An overview of systematic reviews and meta-analyses of RCTs. *PLOS ONE, 10*(4), e0124344. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0124344>
- Iancu, I., Cohen, E., Yehuda, Y. Ben, & Kotler, M. (2006). Treatment of eating disorders improves eating symptoms but not alexithymia and dissociation proneness. *Comprehensive Psychiatry, 47*(3), 189–193. <https://doi.org/10.1016/j.comppsy.2006.01.001>
- Jon Kabat-Zinn, *Thich Nhat Hanh - Full Catastrophe Living-Bantam (2013)*. (n.d.).
- Kaviani, H., Javaheri, F., & Hatami, N. (2011). Mindfulness-based cognitive therapy (MBCT) reduces depression and anxiety induced by real stressful setting in non-clinical population. *International Journal of Psychology and Psychological Therapy, 11*(2), 285–296.
- Lau, M. A., Bishop, S. R., Segal, Z. V., Buis, T., Anderson, N. D., Carlson, L., Shapiro, S., Carmody, J., Abbey, S., & Devins, G. (2006). The toronto mindfulness scale: Development and validation. *Journal of Clinical Psychology, 62*(12), 1445–1467. <https://doi.org/10.1002/jclp.20326>
- Levant, R. F., Halter, M. J., Hayden, E. W., & Williams, C. M. (2009). The efficacy of alexithymia reduction treatment: A pilot study. *The Journal of Men's Studies, 17*(1), 75–84. <https://doi.org/10.3149/jms.1701.75>

- Lyvers, M., Randhawa, A., & Thorberg, F. A. (2020). Self-compassion in relation to alexithymia, empathy, and negative mood in young adults. *Mindfulness, 11*(7), 1655–1665. <https://doi.org/10.1007/s12671-020-01379-6>
- Manninen, M., Therman, S., Suvisaari, J., Ebeling, H., Moilanen, I., Huttunen, M., & Joukamaa, M. (2011). Alexithymia is common among adolescents with severe disruptive behavior. *Journal of Nervous and Mental Disease, 199*(7), 506–509. <https://doi.org/10.1097/NMD.0b013e3182214281>
- Melin, E. O., Thulesius, H. O., & Persson, B. A. (2010). Affect school for chronic benign pain patients showed improved alexithymia assessments with TAS-20. *BioPsychoSocial Medicine, 4*(1), 5. <https://doi.org/10.1186/1751-0759-4-5>
- Merkes, M. (2010). Mindfulness-based stress reduction for people with chronic diseases. *Australian Journal of Primary Health, 16*(3), 200. <https://doi.org/10.1071/PY09063>
- Moriguchi, Y., Maeda, M., Igarashi, T., Ishikawa, T., Shoji, M., Kubo, C., & Komaki, G. (2007). Age and gender effect on alexithymia in large, Japanese community and clinical samples: A cross-validation study of the Toronto Alexithymia Scale (TAS-20). *BioPsychoSocial Medicine, 1*(1), 7. <https://doi.org/10.1186/1751-0759-1-7>
- Mrazek, M. D., Franklin, M. S., Phillips, D. T., Baird, B., & Schooler, J. W. (2013). Mindfulness training improves working memory capacity and GRE performance while reducing mind wandering. *Psychological Science, 24*(5), 776–781. <https://doi.org/10.1177/0956797612459659>
- Pandey, R., Saxena, P., & Dubey, A. (2011). Emotion regulation difficulties in alexithymia and mental health. *Europe's Journal of Psychology, 7*(4). <https://doi.org/10.5964/ejop.v7i4.155>
- Puri, P., & Agarwal, P. (2016). Relationship of alexithymia with mindfulness among adolescents. *International Journal of Indian Psychology, 4*(1). <https://doi.org/10.25215/0476.014>
- Rahmawati, I. M., & Halim, M. S. (2018). Alexithymia pada sampel non klinis: Keterkaitannya dengan gaya kelekatan. *Jurnal Psikologi, 45*(3), 200. <https://doi.org/10.22146/jpsi.29106>
- Roth, B., & Robbins, D. (2004). Mindfulness-based stress reduction and health-related quality of life: Findings from a bilingual inner-city patient population. *Psychosomatic Medicine, 66*(1), 113–123. <https://doi.org/10.1097/01.PSY.0000097337.00754.09>
- Rufer, M., Albrecht, R., Zaum, J., Schnyder, U., Mueller-Pfeiffer, C., Hand, I., & Schmidt, O. (2010). Impact of alexithymia on treatment outcome: A naturalistic study of short-term cognitive-behavioral group therapy for panic disorder. *Psychopathology, 43*(3), 170–179. <https://doi.org/10.1159/000288639>
- Santaracchi, E., D'Arista, S., Egiziano, E., Gardi, C., Petrosino, R., Vatti, G., Reda, M., & Rossi, A. (2014). Interaction between neuroanatomical and psychological changes after mindfulness-based training. *PLoS ONE, 9*(10), 1–9. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0108359>
- Seniati, L., Yulianto, A., Setiadi, B. N., & Darwin, S. (2015). Psikologi eksperimen. In *Indeks*.
- Shapiro, S. L., Brown, K. W., & Biegel, G. M. (2007). Teaching self-care to caregivers: Effects of mindfulness-based stress reduction on the mental health of therapists in training. *Training and Education in Professional Psychology, 1*(2), 105–115. <https://doi.org/10.1037/1931-3918.1.2.105>

- Subic-Wrana, C., Bruder, S., Thomas, W., Lane, R. D., & Köhle, K. (2005). Emotional awareness deficits in inpatients of a psychosomatic ward: A comparison of two different measures of Alexithymia. *Psychosomatic Medicine*, 67(3), 483–489. <https://doi.org/10.1097/01.psy.0000160461.19239.13>
- Taylor, G. J., & Bagby, R. M. (2013). Psychoanalysis and empirical research. *Journal of the American Psychoanalytic Association*, 61(1), 99–133. <https://doi.org/10.1177/0003065112474066>
- Teixeira, R. J., & Pereira, M. G. (2015). Examining mindfulness and its relation to self-differentiation and alexithymia. *Mindfulness*, 6(1), 79–87. <https://doi.org/10.1007/s12671-013-0233-7>
- Viding, C. G., Osika, W., Theorell, T., Kowalski, J., Hallqvist, J., & Horwitz, E. B. (2015). “The culture palette”- A randomized intervention study for women with burnout symptoms in Sweden. *British Journal of Medical Practitioners*, 8(2).
- Wasson, R. S., Barratt, C., & O'Brien, W. H. (2020). Effects of mindfulness-based interventions on self-compassion in health care professionals: A meta-analysis. *Mindfulness*, 11(8), 1914–1934. <https://doi.org/10.1007/s12671-020-01342-5>
- Wijaya, Y. D. (2014). Pelatihan Pengelolaan Emosi Dengan Teknik Mindfulness Untuk Menurunkan Distress Pada Penyandang Diabetes Mellitus Tipe 2 di Puskesmas Kebon Jeruk Jakarta. *Jurnal Psikologi*, 12(2), 48–53.
- Wulandari, F. A., & Gamayanti, I. L. (2014). Mindfulness based cognitive therapy untuk meningkatkan konsep diri remaja post-traumatic stress disorder. *Jurnal Intervensi Psikologi (JIP)*, 6(2), 265–280. <https://doi.org/https://doi.org/10.20885/intervensipsikologi.vol6.iss2.art9>
- Wuryansari, R., & Subandi, S. (2019). Program mindfulness for prisoners (mindfulness) untuk menurunkan depresi pada narapidana. *Gajah Mada Journal of Professional Psychology (GamaJPP)*, 5(2), 196. <https://doi.org/10.22146/gamajpp.50626>