

## PEMBERIAN KEGIATAN *MINDFULNESS* PADA ANAK PANTI ASUHAN

P.N. Wideasavitri<sup>1</sup>, M.D. Lestari<sup>2</sup>, L.M.K.S. Suarya<sup>3</sup>, I.M. Rustika<sup>4</sup>

### ABSTRAK

*Mindfulness* adalah kesadaran yang muncul saat kita memberi perhatian pada tujuan, saat ini, dan tanpa menghakimi pengalaman yang terjadi saat ini, kejadian demi kejadian. Manfaat *mindfulness* pada anak-anak adalah dapat meningkatkan konsentrasi, menurunkan tingkat kecemasan dan menurunkan tingkat stres anak. Tujuan memberikan kegiatan *mindfulness* pada program pengabdian ini adalah untuk meningkatkan konsentrasi. Kegiatan *mindfulness* ini diberikan selama 4 minggu. Minggu pertama, kegiatan *mindfulness* dilakukan dengan menikmati beng-beng. Minggu kedua kegiatan *mindfulness* dilakukan dengan mewarnai yang mindful. Kegiatan minggu ketiga adalah body scanning dan kegiatan minggu keempat adalah bernafaslah. Pembekalan program dilakukan pada tanggal 9 Oktober 2016. Pembekalan diberikan kepada semua anggota panti asuhan, namun treatment *mindfulness* selama empat minggu diberikan kepada 5 orang. Pre test dan post test dilakukan dengan memberikan subtest deret angka *Weschler Intelligence Scale for Children* (WISC). Hasil yang diperoleh setelah pemberian kegiatan *mindfulness* adalah terjadi peningkatan skor pada subtes deret angka pada post test, yang berarti dapat dikatakan ada peningkatan daya konsentrasi pada anak-anak.

**Kata kunci :** *Mindfulness*; Anak Panti Asuhan; Konsentrasi.

### ABSTRACT

Mindfulness is a state of awareness which occurs when we attend the present time and focus to our goals, without giving judgement to each and every experiences. Mindfulness for children can increase their level of concentration and lower their anxiety and stress level. These mindfulness activities were held on our community service program, and aimed to increase the level of concentration. These mindfulness activities were held for four weeks. Savoring "beng-beng" was the activity in our first week. The second week's activity was done by coloring with mindfulness. In the third week, we did the body scanning, and the fourth week was done by "breathing". The briefing for these activities was done by October 9, 2016. All of the orphanage's members were briefed, but only five members were involved in this mindfulness treatment. The number subtests in *Weschler Intelligence Scale for Children* (WISC) were used as the pre-test and post-test. As the result, there were increase on the score of number subtests in WISC. This result indicates that are improvements in children's concentration level.

**Keywords :** Mindfulness, children, concentration level.

---

<sup>1</sup> Program Studi Psikologi, Fakultas Kedokteran, Universitas Udayana, Bukit Jimbaran, Badung, Telp: (0361)262275, Email: [putu\\_nugrahaeni@unud.ac.id](mailto:putu_nugrahaeni@unud.ac.id)

<sup>2</sup> Program Studi Psikologi, Fakultas Kedokteran, Universitas Udayana, Bukit Jimbaran, Badung

<sup>3</sup> Program Studi Psikologi, Fakultas Kedokteran, Universitas Udayana, Bukit Jimbaran, Badung

<sup>4</sup> Program Studi Psikologi, Fakultas Kedokteran, Universitas Udayana, Bukit Jimbaran, Badung

## 1. PENDAHULUAN

Panti sosial asuhan anak atau yang sering disebut sebagai panti asuhan adalah suatu lembaga usaha kesejahteraan sosial pada anak terlantar dengan melaksanakan penyantunan dan pengentasan anak terlantar, memberikan pelayanan pengganti orangtua atau wali anak dalam memenuhi kebutuhan fisik, mental dan sosial kepada anak asuh sehingga memperoleh kesempatan yang luas, tepat dan memadai bagi pengembangan kepribadiannya sesuai dengan yang diharapkan sebagai bagian dari generasi penerus cita-cita bangsa dan sebagai insan yang akan turut serta aktif dalam bidang pembangunan nasional (Depsos RI, 2004).

Sebelum beranjak menuju pemaparan masalah, perlu ditegaskan disini anak panti asuhan yang dimaksud tim program pengabdian pada masyarakat disini adalah penghuni panti asuhan yang telah memasuki masa remaja. Dimana remaja adalah tahap perkembangan transisi antara anak-anak dan dewasa. Hall dalam Santrok (2007) mengatakan bahwa usia remaja, yaitu antara 12 hingga 23 tahun banyak diwarnai dengan pergolakan yang dipenuhi konflik dan perubahan suasana hati.

Pergolakan yang dipenuhi konflik dan perubahan suasana hati seringkali menjadikan remaja sulit untuk memertahankan konsentrasi. Tak jarang badan mereka ada di sekolah, namun pikiran mereka melayang ke tempat lain karena saat mereka di kelas atau sekolah mereka membayangkan kejadian yang mereka alami kemarin sore. Berdasar hasil wawancara dengan beberapa remaja panti asuhan, para remaja ini mengaku beberapa dari mereka mulai merasakan jatuh cinta dengan lawan jenis. Jatuh cinta menjadikan mereka sering melamun. Hampir di segala situasi mereka sulit memertahankan konsentrasi. Selain lawan jenis, para remaja panti asuhan ini mengaku bahwa rasa rindu dengan keluarga menjadikan mereka sering melamun juga (Widasavitri, 2016).

Masalah yang dihadapi oleh remaja penghuni panti asuhan dapat diatasi dengan pemberian kegiatan *mindfulness*. Kegiatan *mindfulness* yang biasa diberikan pada remaja dan dewasa. *Mindfulness* adalah kegiatan yang menjadikan manusia secara total sadar dan menyadari. Kecenderungannya individu mampu menyadari kejadian saat ini hanya sebentar, kemudian individu mulai melamun.

Weare (2016) mengatakan *mindfulness* secara langsung dapat memengaruhi perkembangan kognitif, performa dan fungsi eksekutif. *Mindfulness* dapat membantu remaja untuk dapat lebih fokus atau konsentrasi, berpikir inovatif, meningkatkan kerja memori, dan meningkatkan kemampuan memecahkan masalah.

Berdasarkan penjelasan diatas, maka diharapkan bahwa *mindfulness* dapat memberikan efek positif bagi konsentrasi remaja penghuni panti asuhan.

## 2. METODE PENELITIAN

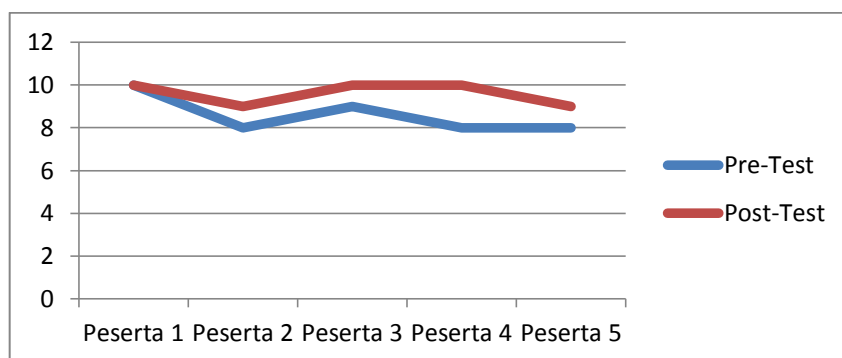
Program Pengabdian pada Masyarakat ini dilakukan pada salah satu panti asuhan Tat Twam Asi Denpasar. Kegiatan diawali dengan memberikan pelatihan *mindfulness* yang terjadi pada tanggal 9 Oktober 2016. Pelatihan diberikan kepada seluruh penghuni panti asuhan, namun untuk program *mindfulness* selama 4 minggu, hanya 5 orang peserta yang bersedia.

Kegiatan *mindfulness* ini diberikan selama 4 minggu. Minggu pertama, kegiatan *mindfulness* dilakukan dengan menikmati beng-beng. Minggu kedua kegiatan *mindfulness* dilakukan dengan mewarnai yang mindful. Kegiatan minggu ketiga adalah *body scanning* dan kegiatan minggu keempat adalah bernafaslah. Untuk mengontrol kepatuhan atau memastikan peserta benar-benar melakukan *mindfulness* setiap hari, tim setiap hari mendatangi peserta dan setelah *workshop* peserta mendapatkan buku harian yang harus peserta isi setiap harinya dengan sensasi yang peserta rasakan atau alami setelah melakukan *mindfulness*.

Penelitian ini merupakan penelitian eksperimen dengan *pre tes-post test design*. Pengukuran dilakukan sebelum dan sesudah pemberian perlakuan yaitu *mindfulness*. Pengukuran terhadap kemampuan memertahankan konsentrasi dilakukan dengan menggunakan sub tes deret angka dari tes *Weschler Intelligence Scale for Children* (WISC). Untuk perubahan secara kualitatif dilakukan dengan melihat catatan harian peserta serta wawancara.

### 3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Berikut dapat dilihat hasil dari pengukuran sebelum (pre test) dan sesudah (post test) perlakuan.



Gambar 1. Grafik Pre Test dan Post Test

Berdasarkan sub tes deret angka WISC pre-test dan post-test. Dapat dilihat dari grafik pre-test dan post-test sub tes deret angka WISC, peningkatan skor tidak tampak signifikan. Peserta 1 tampak tidak mengalami perubahan skor. Peserta 4 mengalami peningkatan skor 2 poin dan peserta lain hanya mengalami peningkatan 1 skor.

Berdasarkan hasil wawancara dan buku harian peserta program didapatkan hasil secara kualitatif bahwa perubahan pre-test dan post-test tidak begitu dirasakan oleh peserta. Perubahan sedikit saja mereka rasakan. Sebelum melakukan *mindfulness* selama empat minggu atau pre-test, peserta mengaku bahwa pikiran mereka sering lompat-lompat atau tidak “disini dan saat ini”. Saat peserta mengikuti pelajaran di sekolah, pikiran sering lompat dan tertuju pada kejadian kemarin atau pikiran melompat pada seorang teman yang sedang berkoflik dengan peserta. Saat sedang bersantai di panti asuhan bersama teman, pikiran melompat tertuju pada rumah karena merasa rindu dengan keluarga.

Setelah melakukan *mindfulness* selama empat minggu atau post-test, peserta mengaku belum merasakan perubahan yang sangat berarti. Perubahan yang peserta rasakan adalah peserta menjadi lebih dapat mengontrol pikiran dan tidak berlama-lama melamun. Saat di sekolah misalnya, peserta mengaku pikiran masih saja lompat ke tempat dan waktu yang lain, namun saat mereka sadar, mereka dapat mengembalikan kesadaran ke “disini dan saat ini”.

Walau perubahan skor sub tes deret angka dan secara kualitatif mereka mengaku tidak tampak signifikan, namun perubahan sudah mulai tampak pada kelima peserta *mindfulness*. Apa yang terjadi pada peserta program pengabdian *mindfulness* ini sejalan dengan apa yang dikatakan oleh (Weare, 2016) *mindfulness* secara langsung dapat memengaruhi perkembangan kognitif, performa dan fungsi eksekutif. *Mindfulness* dapat membantu remaja untuk dapat lebih fokus atau konsentrasi, berpikir inovatif, meningkatkan kerja memori, dan meningkatkan kemampuan memecahkan masalah.

### 4. KESIMPULAN DAN SARAN

#### 4.1. Kesimpulan

Program pengabdian pada masyarakat dengan kegiatan *mindfulness* selama 4 minggu dapat membantu meningkatkan kemampuan konsentrasi.

#### **4.2. Saran**

Untuk peneliti selanjutnya diharapkan dapat meningkatkan jumlah subyek, membedakan hasil berdasarkan jenis kelamin, menggunakan kelompok control dan menggunakan A-B-A design (baseline-treatment-baseline)

#### **UCAPAN TERIMAKASIH**

Puji Syukur tim peneliti ucapkan atas rahmat-Nya sehingga Program Pengabdian pada Masyarakat (P2M) dengan judul Pemberian Kegiatan Mindfulness untuk Anak Panti Asuhan dapat terselesaikan dengan baik dan lancar. Semoga hasil penelitian ini dapat bermanfaat bagi anak-anak panti asuhan dan pihak panti asuhan serta bagi peneliti lainnya yang tertarik untuk meneliti lebih lanjut mengenai efek pemberian mindfulness pada anak di panti asuhan. Tim mohon maaf atas kekurangan yang ada pada hasil yang tim sajikan.

#### **DAFTAR PUSTAKA**

- Hooker, Karen E. 2008. Teaching Mindfulness to Children. Gestal Review.
- Siegel, Ronald D; Germer, Christopher K; Olendzki, Andrew. 2008. Mindfulness: What Is It? Where Does It Come From?. Nicabm.
- Weare, K. (2016, September 12). *Evidence for the Impact of Mindfulness on Children and young People*. United Kingdom: The Mindfulness In School Project.
- Wideasavitri, P. N. (2016, Juni 7). Wawancara Mindfulness Anak . (NN, Interviewer)