



# Teknik *Mindfulness* untuk Peningkatan *Subjective Well Being* Pekerja Sosial Napza

Yanladila Yeltas Putra <sup>\*1</sup>, Rida Yanna Primanita <sup>2</sup>

<sup>12</sup>Universitas Negeri Padang

### Article Info

#### Article history:

Received Sept 10<sup>th</sup>, 2020

Revised Nov 20<sup>th</sup>, 2020

Accepted Des 15<sup>th</sup>, 2020

#### Keyword:

Mindfulness,  
Subjective well being,  
Pekerja sosial Napza

### ABSTRAK

Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui efektifitas teknik *mindfulness* sebagai upaya peningkatan *subjective well being* pekerja sosial napza di Sumatera Barat bagian utara. Desain penelitian adalah pre test – post test control group design dengan menggunakan alat ukur Skala *Subjective Well Being*. Subyek penelitiannya merupakan pekerja sosial Napza di Sumatera Barat bagian utara sebanyak 22 orang. Penelitian ini menggunakan uji beda statistika t-test. Hasil uji beda skor pretest dan posttest yang diperoleh yaitu nilai asymp. Sig (2-tailed) < 0,05 atau 0,000 < 0,05, artinya terdapat perbedaan yang signifikan pada skor *subjective well being* peserta pelatihan sehingga dapat dinyatakan Teknik *Mindfulness* efektif untuk meningkatkan *subjective well being* Pekerja Sosial Napza di Sumatera Barat bagian Utara.



© 2020 The Authors. Published by Universitas Negeri Padang.  
This is an open access article under the CC BY-NC-SA license  
(<https://creativecommons.org/licenses/by-nc-sa/4.0>)

### Corresponding Author:

Yanladila Yeltas Putra,

[putrayulitas@gmail.com](mailto:putrayulitas@gmail.com)

## Pendahuluan

NAPZA merupakan singkatan dari narkotika dan golongannya yaitu Narkoba, Alkohol, Psikotropika, dan Zat Adiktif. Penyalahgunaan napza semakin marak terdengar karena sudah berlangsung di berbagai kalangan, mulai dari usia muda (remaja) hingga orang tua, di kalangan sosial ekonomi bukan hanya menengah ke bawah saja tapi juga menengah ke atas, laki-laki maupun perempuan. Berdasarkan data BNN (Badan Narkotika Nasional) pengguna napza tahun 2015 mencapai 5 juta penduduk tersebar diseluruh wilayah Indonesia. Khusus wilayah Sumatera Barat terdapat 63.352 penduduk pengguna napza.

Salah satu kota di Sumatera Barat yang memiliki tingkat pengguna napza yang tinggi adalah Kota Bukittinggi. Walikota Bukittinggi, Ramlan Nurmatias (2017) mengatakan bahwa Bukittinggi saat ini tidak lagi menjadi daerah perlintasan narkoba, namun sudah menjadi sasaran gelap narkoba. Wakil Walikota Bukittinggi, Irwandi (2018) menyampaikan bahwa mengantisipasi peredaran narkotika dan zat adiktif merupakan tanggung jawab bersama, angka penggunaannya harus ditekan dengan cara apapun, termasuk rehabilitasi.

Melihat banyaknya korban penyalahgunaan narkoba di Sumatera Barat, terutama di Bukittinggi, maka didirikanlah tempat rehabilitasi bagi korban penyalahgunaan narkoba, diantaranya tempat rehabilitasi narkoba yang di bangun oleh LSM (Lembaga Swadaya Masyarakat) yang ditunjuk sebagai IPWL oleh Kemensos RI sesuai dengan Undang-Undang No. 35 tahun 2009 tentang narkotika. LSM (Lembaga Swadaya Masyarakat) adalah organisasi / lembaga yang anggotanya adalah masyarakat warganegara Republik Indonesia yang secara sukarela atau kehendak sendiri berniat serta bergerak di bidang kegiatan tertentu yang ditetapkan oleh organisasi / lembaga sebagai wujud partisipasi masyarakat dalam upaya meningkatkan taraf hidup dan kesejahteraan masyarakat, yang menitikberatkan kepada pengabdian secara



swadaya, termasuk LSM tempat rehabilitasi bagi korban penyalahgunaan narkoba. Lembaga Swadaya Masyarakat yang di tunjuk sebagai IPWL oleh Kemensos RI di Bukittinggi adalah LSM Pelita Hati yang membawahi Rumah Rehabilitasi Pelita Hati New Padoe Jiwa (R2PH NPJ). R2PH NPJ bergerak dalam kegiatan rawat inap dan rawat jalan bagi korban-korban penyalahgunaan narkoba. Sistem kerja di lembaga, setiap lembaga memiliki posisi administrasi, psikolog, dokter, perawat, konselor / pekerja sosial, penjaga dan tenaga penjangkau.

Pekerja sosial disini adalah orang-orang yang merasa memiliki peran penting di dalam masyarakat untuk memberikan pelayanan kepada masyarakat, membantu para korban napza agar mampu terlepas dari ketergantungan mereka terhadap napza, sehingga mereka berusaha bekerja dengan sungguh-sungguh, merasa pekerjaan tersebut bagian dari dirinya dan terlibat secara penuh dengan pekerjaannya. Pengelola IPWL NPJ menyampaikan bahwa para pekerja sosial yang ada di sana pada umumnya memiliki riwayat penyalahgunaan napza, baik penyalahgunaan tingkat ringan hingga berat. Para pekerja sosial ini dulunya juga terjerat dalam narkotika dan dengan susah payah untuk bisa melepaskan diri dari ketergantungan mereka terhadap narkotika dan zat terlarang.

Program Manajer rawat inap LSM Pelita Hati mengatakan ia bekerja di LSM karena ingin membantu dalam pemulihan klien sebab ia juga memiliki latar belakang sebagai pecandu. Ia menyampaikan ia berusaha semampunya untuk membantu walaupun terkadang ia berkecil hati karena permasalahan pribadinya yang setumpuk juga tidak mampu ia selesaikan. Sedangkan salah seorang pengawas di LSM Pelita Hati mengatakan ia bekerja di LSM sesuai dengan keinginan membantu klien, merasa puas bisa membantu masalah klien walaupun insentif yang didapatkan tergolong kecil. Di sisi lain ia sering mengakui kalau permasalahan pribadi sering mempengaruhi prilakunya saat menghadapi klien, apalagi saat ada klien yang sedang bertingkah.

Persoalan pribadi yang menumpuk dalam diri seseorang, dalam hal ini adalah pekerja sosial, akan menimbulkan perilaku-perilaku yang dapat menghambat terealisasinya program rehabilitasi korban napza yang telah dirancang LSM. Selain itu, permasalahan/ konflik internal dalam diri bisa memicu kambuhnya keinginan untuk kembali menggunakan zat. Konflik pribadi yang tidak terselesaikan akan menumpuk dengan permasalahan lainnya, ditambah dengan beban dalam membantu klien napza untuk proses pemulihannya. Hal ini kadang menyebabkan munculnya rasa tertekan/ stress sehingga menampilkan ekspresi emosi yang meluap-luap yang terkadang ditampilkan tidak dalam porsinya dan tidak pada tempatnya.

Permasalahan yang juga sering terjadi yaitu konflik dengan pekerja sosial lainnya yang merupakan rekan kerja di LSM, seperti perasaan kesal dan tidak percaya dengan kemampuan rekan kerja serta perasaan cemburu karena seorang pekerja sosial mendapat pujian dari resident (klien rawat inap rehabilitasi napza) ataupun dari keluarga resident, sementara yang lain tidak. Permasalahan-permasalahan tersebut sudah coba diatasi dengan melakukan kegiatan Counseling for Counselor and Social Worker ataupun aktivitas Team Building kepada pekerja sosial di IPWL NPJ, namun tetap permasalahan tersebut masih muncul. Pekerja Sosial yang kami amati menyampaikan bahwa kadang kala mereka mengalami masalah secara personal yang menyebabkan mereka mudah tersulut emosi sehingga kondisi emosi yang tidak stabil itu tidak menyelesaikan masalah namun melahirkan persoalan baru yang lebih kompleks, seperti pekerjaan yang tidak selesai baik di LSM, luar LSM, bahkan di rumah dengan anak atau dengan pasangan.

Walaupun secara periodik BNN dan Dinas Sosial memberikan pembekalan materi pada pekerja sosial untuk menangani korban penyalahgunaan napza, namun BNN dan Dinas Sosial tersebut tidak membekali pekerja sosial dengan kemampuan menyembuhkan konflik internal pekerja sosial. Hal ini tentunya berdampak pada tampilan perilakunya saat berperan sebagai pendamping, pengawas maupun konselor, seperti bias dalam memproses permasalahan klien napza maupun subyektif dalam menilai kemajuan klien dalam mengatasi ketergantungannya. Untuk membantu meningkatkan kemampuan mengatasi konflik/ permasalahan internal pekerja sosial, kami menginisiasi suatu program yang diharapkan akan meningkatkan subjective well being para pekerja sosial.

Subjective well being adalah persepsi seseorang terhadap pengalaman hidupnya, yang terdiri dari evaluasi kognitif dan afeksi terhadap hidup dan mempersentasikan dalam kesejahteraan psikologis. Mengacu pada evaluasi individu mengenai kehidupan mereka termasuk penilaian kognitif, seperti kepuasan hidup, dan evaluasi afektif (suasana hati dan emosi), seperti perasaan emosional positif dan negatif. Eddington (2005) mengatakan bahwa orang yang dikatakan memiliki subjective well being tinggi jika mereka puas dengan kondisi hidup mereka, dan sering mengalami emosi positif dan jarang mengalami



emosi negatif. Hasil penelitian Brown dan Ryan (2003) menemukan bahwa subjective well being salah satunya dapat dipengaruhi oleh mindfulness. Mindfulness mampu meningkatkan pengalaman dengan afek positif dan menurunkan pengalaman dengan afek negatif dan kemampuan yang lebih baik dalam merespon peristiwa yang penuh tekanan.

Berdasarkan penjelasan di atas, maka metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah pelatihan teknik Mindfulness yang diharapkan dapat mengubah Subjective well being para pekerja sosial napza ke arah yang lebih baik. Mindfulness didefinisikan sebagai kemampuan untuk memberi atensi atau perhatian terhadap diri secara apa adanya tanpa memberikan penilaian serta menerima segala pengalaman yang muncul saat ini. Mindfulness menekankan pada kesadaran, menjadi sadar sepenuhnya pada apa yang terjadi saat ini, dengan mengalihkan pengalaman yang lain, diterima sepenuhnya tanpa penilaian. Mindfulness merupakan suatu keterampilan dalam memberikan perhatian dengan berfokus pada satu tujuan, saat ini, dan tidak menilai.

Orientasi Mindfulness adalah pada hidup saat ini. Konsep hidup pada saat ini (living in the present) berbeda dengan hidup untuk saat ini (living for the present). Hidup untuk saat ini dapat membuat seorang individu berperilaku dengan tidak mempertimbangkan konsekuensi yang terjadi di masa depan. Hidup pada saat ini mengembangkan perilaku berdasarkan kontrol diri dan pencapaian tujuan yang lebih efektif (Brown, Ryan, & Creswell, 2007).

Berbagai penelitian menunjukkan manfaat dari program mindfulness diantaranya: 1) Menurunkan stres (Garcia-Banda & Martin-Asuero, 2010; Shapiro, Astin, Bishop, & Cordova, 2005), 2) Meningkatkan perhatian dan konsentrasi (Davis & Hayes, 2011; Keune & Forintos, 2010), 3) Menurunkan kecemasan dan menstabilkan tekanan darah (Chen, Yang, Wang, & Zhang, 2013), 4) Meningkatkan kepuasan kerja (Fortney, Luchterhand, Zakletskaia, Zgierska, & Rakel, 2013), 5) Meningkatkan kualitas kesehatan (Bazarko, Cate, Azocar, & Kreitzer, 2013), 6) Meningkatkan kualitas pelayanan terapan kepada klien/pasien (White, 2013).

## Metode

Kegiatan terdiri dari pelaksanaan pretest, pelatihan dan post test. Pretest yang tercakup pada hari pelatihan pertama yang disambung dengan materi subjective well being. Pelatihan hari ke dua dengan materi mindfulness. Kegiatan ini dilakukan pada tanggal 21 dan 28 Agustus 2020. Kemudian post test dilakukan satu bulan setelah pelatihan di IPWL pada tanggal 2 Oktober 2020.

Adapun instrument yang digunakan adalah Skala Subjective Well Being. Alat ukur subjective well being yang digunakan dalam penelitian ini adalah adaptasi skala dari Diener, yang disusun berdasarkan aspek subjective well being yaitu, kepuasan hidup, afeksi positif dan afeksi negative. Dalam pelatihan diberikan materi tentang Mindfulness dan teknik-teknik Mindfulness yang aplikatif dalam keseharian. Peserta diminta untuk mempraktikkan secara mandiri teknik yang sudah dipelajari selama 1 bulan setelah sesi pelatihan.

Sebelum kegiatan dimulai, peserta terlebih dahulu mengisi lembar registrasi dan presensi kemudian mengerjakan pretest. Materi yang disampaikan pada pelatihan ini hari pertama ini yaitu materi mengenai Subjective Well Being dan kondisi di lapangan yang dialami Pekerja Sosial Napza. Dalam pemberian materi oleh instruktur diselingi dengan kegiatan Focused Group Discussion. Penyajian materi dalam bentuk audio visual. Sebelum kegiatan hari pertama ditutup, peserta melakukan diskusi dan tanya jawab. Pada hari kedua, instruktur mereview materi pertemuan sebelumnya kemudian menyajikan materi Mindfulness. Pada kegiatan hari ini lebih banyak alokasi waktu untuk pelaksanaan praktik mindfulness. Setelah setiap pelaksanaan praktik, dilakukan feedback praktik yang telah dilakukan peserta oleh instruktur. Sebelum kegiatan hari kedua ditutup, peserta melakukan diskusi dan tanya jawab. Sebulan setelahnya, yaitu pada hari Jumat tanggal 2 Oktober 2020, dilakukan post test dan evaluasi pada peserta pelatihan. Kegiatan ini dilakukan di IPWL New Padoe Jiwa Bukittinggi.

## Hasil dan Pembahasan

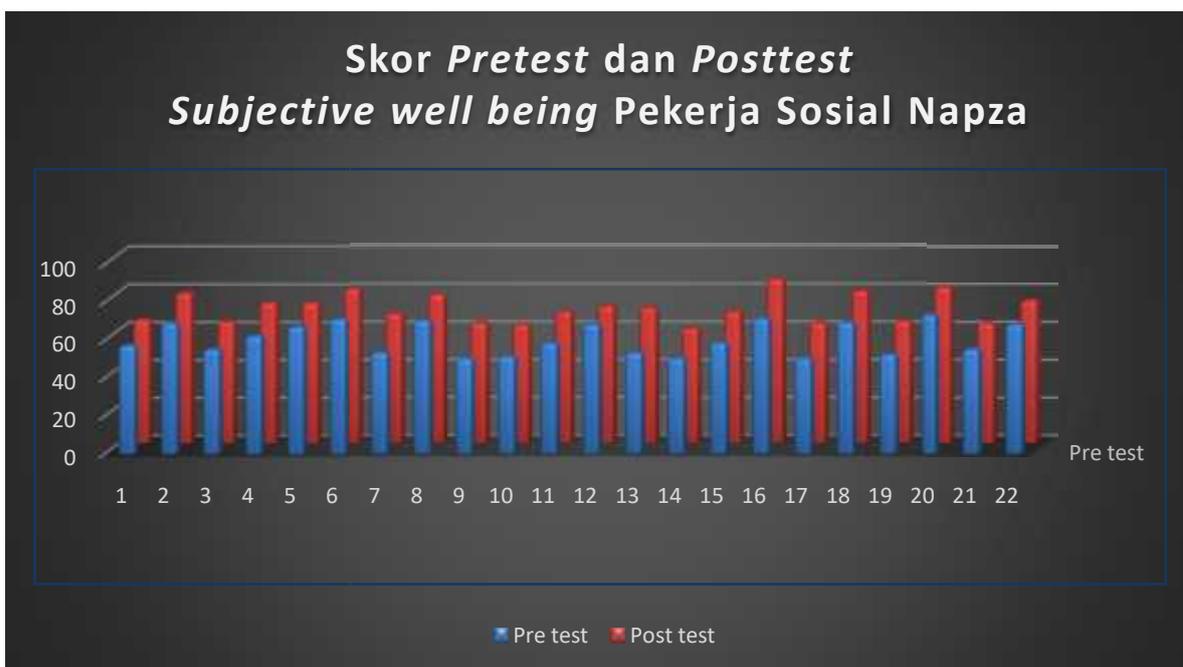
### Hasil

Pretest dan post test dilakukan dengan menggunakan alat subjective well being adaptasi skala yang disusun oleh Diener, berdasarkan aspek-aspek subjective well being yaitu, kepuasan hidup terdiri dari 5 item, afeksi positif dan afeksi negatif yang masing-masing nya terdiri dari 10 item. Peserta pelatihan diminta untuk memberikan skor dari 1 sampai 5, yaitu pernyataan sangat tidak sesuai, tidak sesuai,

kadang-kadang, sesuai, dan sangat sesuai terhadap masing-masing item. Skor dari masing-masing item akan dijumlahkan untuk mengetahui kategori subjective well being peserta pelatihan.

Tabel 1. Kategori Skala Subjective Well Being

	Skor	Kategori
$(\bar{X} + 1 \frac{1}{2} \sigma) < X$	$100,05 < X$	Sangat tinggi
$(\bar{X} + \frac{1}{2} \sigma) < X \leq (\bar{X} + 1 \frac{1}{2} \sigma)$	$83,35 < X \leq 100,05$	Tinggi
$(\bar{X} - \frac{1}{2} \sigma) < X \leq (\bar{X} + \frac{1}{2} \sigma)$	$66,65 < X \leq 83,35$	Sedang
$(\bar{X} - 1 (\sigma - \frac{1}{2} \sigma)) < X \leq (\bar{X} - \frac{1}{2} \sigma)$	$49,95 < X \leq 66,65$	Rendah
$X \leq (\bar{X} - 1 \frac{1}{2} \sigma)$	$X \leq 49,95$	Sangat rendah



Gambar 1. Grafik Hasil Pretest dan Posttest Subjective Well-Being Pekerja Sosial Napza

Berdasarkan grafik di atas, secara umum terlihat perbandingan skor subjective well being pekerja sosial napza sebelum dan sesudah diberikan pelatihan Teknik Mindfulness. Pergerakan perubahan skor dari meningkat sejumlah 7 poin hingga 18 poin. Sebelum pelatihan skor subjective well being pekerja sosial napza cenderung berada pada kategori rendah menuju sedang. Sedangkan setelah pelatihan skor subjective well being pekerja sosial napza cenderung berada pada kategori sedang.

Hasil hitung uji normalitas one sample kolmogorov-smirnov, bahwa nilai sig. Pretest = 0,386 dan nilai sig. Posttest = 0,720. Hal ini menunjukkan, nilai sig. Pretest > 0,05 atau 0,386 > 0,05 dan nilai sig. Posttest > 0,05 atau 0,720 > 0,05 sehingga dapat ditarik kesimpulan bahwa hasil uji normalitas dari pretest dan posttest peserta pelatihan berdistribusi normal. Kemudian dilakukan uji homogenitas untuk mengetahui apakah beberapa varian dalam populasi sama atau tidak. Sebagai kriteria pengujian, jika nilai sig. > 0,05 maka dapat dikatakan bahwa varian dari dua atau lebih kelompok adalah sama. Begitu juga sebaliknya. Uji homogenitas dilakukan setelah data pretest dan posttest didapatkan.

Uji homogenitas dihitung menggunakan one way anova dengan bantuan program SPSS (Statistical Package for Social Science) 16.0 for windows. Hasil uji homogenitas oneway anova diketahui nilai sig. skor subjective well being = 0,281. Hasil hitung ini menunjukkan nilai sig. skor subjective well being > 0,05 atau 0,281 > 0,05 sehingga dapat ditarik kesimpulan bahwa skor subjective well being yang didapatkan dari hasil pengisian kuesioner pada saat pretest dan posttest mempunyai varian sama (homogen). Selanjutnya, hasil hitung uji beda skor pretest dan posttest yang diperoleh yaitu nilai asymp. Sig (2-tailed) < 0,05 atau 0,000 < 0,05 maka sesuai dengan dasar pengambilan keputusan dapat disimpulkan bahwa ada perbedaan yang signifikan pada skor subjective well being peserta pelatihan.

Sehingga berdasarkan uraian data uji statistik tersebut maka disimpulkan hipotesis yang menyatakan “Teknik Mindfulness efektif untuk meningkatkan subjective well being Pekerja Sosial Napza di Sumatera Barat bagian Utara” diterima.

### Pembahasan

Subjective well being pekerja sosial napza di Sumatera Barat bagian Utara sebelum diberikan pelatihan Teknik Mindfulness cenderung berada pada kategori rendah. Kondisi ini artinya pekerja sosial Napza cenderung tidak merasakan puas mengenai kondisi hidup mereka, dan sering mengalami emosi negatif dibandingkan mengalami emosi yang positif. Ini sejalan dengan paparan pekerja sosial Napza pada saat penggalian data bahwa ia mengakui tidak merasa puas dengan pekerjaannya, tidak begitu menikmati waktu luang yang ia miliki, dan ada yang menyampaikan seringkali mengerjakan atau beraktivitas sekadar menghabiskan waktu saja. Selain itu ada pekerja sosial yang menyampaikan bahwa ia jarang merasakan kebahagiaan dalam kesehariannya, bahkan ada yang mengatakan ia tidak dapat mengingat kapan terakhir kali ia merasakan kegembiraan. Banyak diantara pekerja sosial napza ini yang menyampaikan bahwa ia menganggap bahwa hidup berjalan tidak seperti yang ia harapkan. Pekerja sosial napza tersebut juga menyampaikan bahwa ia seringkali merasakan mood dan emosi yang tidak menyenangkan, serta merasa malu, bersalah terhadap dirinya di mata orang lain, juga ada yang mengatakan ia terkadang diliputi perasaan bersalah Ketika berhadapan dengan klien dampingannya, merasakan kecemasan terhadap hal-hal yang belum terjadi, dan tak jarang diliputi rasa iri hati terhadap keluarga ataupun teman mengenai capaian dalam hidup.

Subjective well being pekerja sosial napza di Sumatera Barat bagian Utara setelah diberikan pelatihan Teknik Mindfulness cenderung berada pada kategori sedang. Ini menunjukkan bahwa pekerja sosial Napza mengalami perbaikan dalam kepuasan hidupnya. Secara umum, pekerja sosial Napza juga mengalami peningkatan rasa gembira, bangga terhadap hal-hal yang dilakukan, dan rasa bahagia dalam kesehariannya, walaupun kebanyakan pekerja sosial Napza ini menyampaikan bahwa ia belum seutuhnya merasakan bahwa hidup berjalan seperti yang ia inginkan, namun merasakan lebih nyaman dan bahagia dalam aktivitas sehari-hari. Walaupun pekerja sosial napza masih sering mengalami mood dan emosi yang tidak menyenangkan, seperti adanya perasaan bersalah, malu, sedih, cemas, marah dan iri hati sebagai respon dalam peristiwa yang dialaminya, namun dengan frekuensi yang suda berkurang dibanding sebelumnya.

Subjective well being pekerja sosial Napza di Sumatera Barat sesuai dengan tabulasi antara sebelum dan sesudah diberikan pelatihan menunjukkan bahwa sebelum mendapatkan pelatihan Teknik Mindfulness skor subjective well being pada pekerja sosial Napza di Sumatera Barat cenderung berada pada kategori rendah, namun setelah mendapatkan pelatihan dan mempraktikkan Teknik Mindfulness skor subjective well being pekerja sosial Napza tersebut bergeser ke kategori sedang. Mindfulness merupakan merupakan suatu keterampilan dalam yang dapat membantu seseorang agar dapat memberikan perhatian dengan berfokus pada satu tujuan, saat ini, dan tidak menilai. Orientasi Mindfulness adalah pada hidup saat ini. Konsep hidup pada saat ini (living in the present) berbeda dengan hidup untuk saat ini (living for the present). Hidup untuk saat ini mengajarkan seseorang untuk lebih tenang dan tidak menkhawatirkan hal-hal yang belum terjadi. Ini dapat membuat seseorang berperilaku dengan tidak mempertimbangkan konsekuensi yang akan terjadi di masa depan. Hidup pada saat ini mengembangkan perilaku berdasarkan kontrol diri dan pencapaian tujuan yang lebih efektif (Brown, Ryan, & Creswell, 2007).

Teknik mindfulness sudah dikenal dalam sejarah manusia. Berbagai agama dan keyakinan menerapkan teknik mindfulness dalam prosesi ibadah dan ritual keseharian, seperti pada agama/keyakinan Hindu, Budha, Konghucu, dan Islam. Namun teknik mindfulness yang dikenal secara umum sejak ribuan tahun lalu yaitu bentuk meditasi yang seperti yang ada dilakukan di Cina, Mesir dan India. Dikatakan bahwa Teknik mindfulness dipahami sebagai proses realisasi dan aktualisa diri secara penuh karena saat meditasi dilakukan manusia akan mengalami kesadaran penuh bahwa ia merupakan bagian dari Penciptanya. Mindfulness dapat disamakan dengan proses kesadaran, pengalaman saat ini, dan penerimaan diri (Segall, 2005)

Kabat-Zinn (2003) mendefinisikan mindfulness sebagai usaha memberikan perhatian melalui beberapa cara yaitu dengan tujuan, kekinian dan tidak ada penilaian terhadapnya. Germer (Didonna 2009) menyatakan bahwa mindfulness adalah kemampuan untuk menyadari dan menerima pengalaman yang ada pada saat ini. Aspek terpenting dalam mindfulness adalah kesadaran terhadap peristiwa yang terjadi



tanpa suatu pertimbangan dan harapan terhadap hasil dan tujuan. Artinya teknik mindfulness ini terjadi dalam kondisi yang bebas dari gangguan pikiran-pikiran dan emosi.

Mindfulness adalah pembelajaran untuk memfokuskan perhatian terhadap pengalaman kekinian dengan tidak melakukan kritik terhadapnya. Perhatian terhadap peristiwa kekinian merupakan cara untuk menurunkan atau mengatasi kekhawatiran terhadap peristiwa yang sudah terjadi dan peristiwa yang akan datang. Teknik mindfulness ini akan mengkondisikan para pekerja social napza untuk berada pada keadaan sadar dan terjaga serta memperhatikan pengalaman saat ini di sini, ia mengamati perubahan baik pemikiran, perasaan ataupun sensasi fisiologis pada dirinya saat ini di sini, kemudian ia menerima setiap pemikiran, perasaan ataupun sensasi fisiologis pada dirinya tersebut sebagai pengalaman terbuka yang ia sadari. Hal ini sejalan dengan paparan Bishop dkk (2004) bahwa mindfulness merupakan representasi dari keadaan sadar terjaga dengan pengalaman sekarang di sini saat ini kemudian menerima semua pengalaman tersebut. Begitu juga dengan yang disampaikan oleh Brown dan Ryan (2003), bahwa dengan Latihan mindfulness seseorang akan meningkatkan keadaan sadar terjaga yang terus menerus sehingga ia melakukan pengawasan pada keadaan diri dan lingkungannya sehingga menerima pengalamannya secara lebih terbuka.

Mindfulness melatih seseorang untuk mendengar dengan telinga hati, melihat dengan mata hati. Artinya, dalam pelatihan ini, pekerja social napza ini dikondisikan untuk selalu bekerja dengan hati, termasuk menyadari dan menerima apa yang sedang terjadi dalam dirinya seperti pikiran-pikirannya, rencananya dan kekhawatiran yang ia rasakan, serta membentuk agar mampu senantiasa pasrah pada Tuhannya. Proses dalam mindfulness ini menggunakan perhatian diri agar seseorang dapat kembali pada kondisi di sini saat ini, membuat ia menjauh dari analisa pemikiran dan imajinasi/ fantasinya (Albeniz & Holmes, 2000). Dengan melakukan mindfulness secara konsisten artinya pekerja social napza melakukan pengontrolan dan pengelolaan stres dengan cara merelaksasi pikiran yang bertujuan untuk melatih pemusatan perhatian yang terdiri dari kombinasi dimensi afektif, kognitif, moral, intrapersonal dan interpersonal. Sejalan dengan yang dikatakan oleh Connlely (2005) bahwa teknik mindfulness juga merupakan salah satu cara untuk menyadari perilaku, kebiasaan dan reaksi sendiri serta sangat bermanfaat bagi pemberian pelayanan kesehatan untuk lebih memahami pasien dan bermanfaat dalam memudahkan hubungan dan komunikasi dalam situasi medis yang kompleks dan sulit.

Dalam pelaksanaan Teknik mindfulness, pekerja social napza dibimbing untuk tidak terpengaruh dengan afek negatif yang muncul baik terkait masa kini ataupun masa lalu. Pekerja social napza dibimbing untuk meningkatkan kemampuan untuk tetap terlibat dalam peristiwa saat ini tanpa memberikan penilaian yang berlebihan terhadap peristiwa tersebut. Dalam teknik mindfulness juga ada relaksasi dengan mengelola pernafasan, mengatur nafas secara perlahan agar reaksi berlebihan karena stress dapat diminimalisir.

Saat melakukan teknik mindfulness, pekerja social napza berlatih untuk focus pada keadaan sadar/ terjaga sehingga ia memiliki perhatian/ atensi terhadap semua hal yang berlangsung saat ini di sini. Hal ini tentunya akan menggeser perhatian pekerja social napza yang sebelumnya perhatiannya tertuju pada pengalaman yang telah terjadi, pemikiran dan perasaan terhadap yang telah terjadi ataupun hal yang belum terjadi yang menyebabkan rasa cemas, tertekan serta ketidakbahagiaan dan ketidakpuasan terhadap diri. Pergeseran perhatian ini tentunya menyebabkan hal-hal negatif dari pengalaman, pikiran dan perasaan tersebut tidak menjadi focus atensi namun mampu untuk diterima karena ia focus pada saat ini di sini baik yang terjadi pada tubuh, pikiran dan emosinya (internal) dan pada hal-hal yang ada di sekitarnya/ lingkungannya (eksternal). Menurut Brown & Ryan (2003), ketika seseorang memiliki kesadaran yang focus pada saat ini, di sini, sekarang ini maka ia tidak akan mudah terganggu atau terpengaruh oleh afek negative dan emosi-emosi negatifnya. Hal ini akan membuat pekerja social napza mampu mengalihkan atensinya dari ketidakpuasan dan ketidakbahagiaan, kecemasan, rasa malu dan kecewa terhadap hal-hal yang pernah terjadi dalam hidupnya, rasa iri terhadap capaian yang dimiliki keluarga ataupun temannya. Saat teknik ini dilakukan secara konsisten, maka pekerja social napza akan tumbuh dan berkembang dalam konteks yang lebih positif, dikarenakan saat seseorang berada dalam kesadaran penuh maka ia akan mampu melihat peristiwa yang dihadapi sebagai pengalaman emosional yang lebih besar kasih sayangnya dari pada sesuatu yang harus dirubah sesuai dengan emosi diri sendiri.

## Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan oleh peneliti, dapat diambil kesimpulan sebagai berikut, subjective well being pekerja sosial napza sebelum diberikan pelatihan teknik mindfulness cenderung berada pada kategori rendah menuju sedang. Kemudian subjective well being pekerja sosial



napza setelah diberikan pelatihan teknik mindfulness cenderung berada pada kategori sedang, dan teknik Mindfulness efektif untuk meningkatkan subjective well being Pekerja Sosial Napza di Sumatera Barat bagian Utara.

## Referensi

- Albeniz, A. & Holmes, J. (2000). Meditation: Concept. Effects and Use Therapy. *International Journal of Psychotherapy*, 5(1), 49-58, doi: 10.1080/1356908005002026
- Bishop, S. R., Lau, M., Shapiro, S., Carlson, L. Anderson, N. C., Camody, J., Devins, G. (2004). Mindfulness: a proposed operational definition. *Clinical Psychology: Science and Practice*, 11(3), 230-241. doi 10.1093/clipsy/bph077.
- Brown, K.W., & Ryan, R.M. (2003). The Benefit of Being Present: Mindfulness and Its Role in Psychological Well-Being. *Journal of Personality & Social Psychology*, Vol. 84, No. 4, 822-848
- Brown, K., Ryan, R., & Creswell, J. 2007. Mindfulness: Theoretical Foundations and Evidence for its Salutary Effects. *Psychological Inquiry*, 18(4), 211-237
- Connelly, J. E. (2005). Narrative Possibilities: Using Mindfulness in Clinical Practice. *Perspective in Biology and Medicine*. <https://doi.org/10.1353/pmb.2005.0006>
- Didonna, Fabrizio. (Ed.). (2009). *Clinical handbook of mindfulness*. New York: Springer.
- Diener, ED & Eunkook, M. Suh. 2000. *Culture and Subjective Well Being*. Hong Kong: USA
- Eddington, N. & Shuman, R. 2005. *Subjective well being (happiness)*. *Continuing psychology education: 6 continuing education hours*. <http://www.texcpe.com/cpe/PDF/ca-happiness.pdf>
- Kabat-Zinn, J. (2003). Mindfulness-based interventions in context: Past, present, and future. *Clinical Psychology: Science & Practice*, 10(2), 144-156, doi: 10.1093/clipsy/bpg016
- Segall, S, R. (2005). Mindfulness and Self-Development in Psychotherapy. ([www.researchgate.net](http://www.researchgate.net))
- Wolf, C & Serpa JG. 2015. *A Clinicians Guide to Teaching Mindfulness*. New Harbinger Publications, Inc: Canada