

**EFEKTIVITAS PELATIHAN *MINDFULNESS* UNTUK
MENINGKATKAN *MEANING IN LIFE* PADA NARAPIDANA REMAJA
DI LPKA TANJUNG PATI**

SKRIPSI

Diajukan untuk Memenuhi Salah Satu Syarat untuk Mendapatkan

Gelar Sarjana Psikologi



ULFAH RAMADHIA

1910321017

Dosen Pembimbing :

Nila Anggreiny, M.Psi., Psikolog

Nelia Afriyeni, S.Psi., M.A

**PROGRAM STUDI PSIKOLOGI
FAKULTAS KEDOKTERAN
UNIVERSITAS ANDALAS
2023**

Effectivity of Mindfulness Training to Increase Meaning in life in Juvenile Prisoners at LPKA Tanjung Pati

Ulfah Ramadhia, Nila Anggreiny, Nelia Afriyeni, Tri Rahayuningsih, Siska Oktari

Psychology Departement, Faculty of Medicine, Andalas University
ramadhia123ulfah@gmail.com

ABSTRACT

This study aims to determine the effectiveness of Mindfulness training to increase Meaning in life in juvenile prisoners at LPKA Tanjung Pati. The method used in this research is the experimental method. The experimental design used is a quasi-experimental one-group pretest-posttest design. The hypothesis test was carried out using the Wilcoxon test. The subjects in this study were 19 juvenile prisoners at LPKA Tanjung Pati, using a convenience sampling technique. Data collection was carried out using the Meaning in life Questionnaire (MLQ) scale with a reliability of 0.847. The results of this study indicate that mindfulness training can increase meaning in life for adolescents at Tanjung Pati LPKA seen from the increase in pretest and posttest scores after the training given. However, the impact of meaning in life did not last long, as seen from the decrease and there was no significant difference in the meaning in life scores between the posttest and follow-up (two weeks after the training). Providing mindfulness training to adolescents at LPKA Tanjung Pati has massive influence on increasing the meaning in life after the training given. However, there was a decrease in the effect size seen in the meaning in life score from 0.68 to 0.24 after two weeks of training.

Keywords: *Meaning in life , mindfulness, juvenile prisoners*

Efektivitas Pelatihan *Mindfulness* untuk Meningkatkan *Meaning in life* pada Narapidana Remaja di LPKA Tanjung Pati

Ulfah Ramadhia¹⁾, Nila Anggreiny²⁾, Nelia Afriyeni²⁾,
Tri Rahayuningsih²⁾, Siska Oktari²⁾

1)Mahasiswa Psikologi, Fakultas Kedokteran, Universitas Andalas

2)Dosen Psikologi, Fakultas Kedokteran, Universitas Andalas

ramadhia123ulfah@gmail.com

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui efektivitas pelatihan *Mindfulness* untuk meningkatkan *Meaning in life* pada narapidana remaja di LPKA Tanjung Pati. Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode eksperimen. Desain eksperimen yang digunakan adalah kuasi-eksperimen dengan jenis *one group pretest-posttest design*. Uji hipotesis dilakukan dengan menggunakan uji Wilcoxon. Subjek dalam penelitian ini berjumlah 19 narapidana remaja di LPKA Tanjung Pati, dengan menggunakan teknik *convenience sampling*. Pengumpulan data dilakukan dengan skala *Meaning in life Questionnaire* (MLQ) dengan reliabilitas sebesar 0,847. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa pelatihan *mindfulness* dapat meningkatkan *meaning in life* pada narapidana remaja di LPKA Tanjung Pati dilihat dari peningkatan skor *pretest* dan *posttest* setelah diberikannya pelatihan. Hanya saja dampak pada peningkatan *meaning in life* tersebut tidak begitu bertahan lama dilihat dari penurunan dan tidak ada perbedaan yang signifikan pada skor *meaning in life* antara *posttest* dan *follow up* (dua minggu setelah dilakukannya pelatihan). Pemberian pelatihan *mindfulness* kepada narapidana remaja di LPKA Tanjung Pati memiliki pengaruh yang besar terhadap peningkatan *meaning in life* setelah diberikannya pelatihan. Namun, terdapat penurunan *effect size* yang dilihat pada skor *meaning in life* dari 0,68 menjadi 0,24 setelah dua minggu dilaksanakannya pelatihan.

Kata Kunci : *Meaning in life* , *mindfulness*, narapidana remaja