

## PELATIHAN *MINDFULNESS* SINGKAT UNTUK MENINGKATKAN *SELF ACCEPTANCE* BAGI ANAK KHUSUSNYA REMAJA DI PANTI ASUHAN MUHAMMADIYAH 3 CABANG BANJARMASIN

**Eka Sri Handayani, Farial, Ainun Heiriyah**

Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan, Universitas Islam Kalimantan

E-mail : ekasrihandayani678@gmail.com)

### ABSTRAK

Panti Asuhan merupakan salah satu tempat penampungan anak –anak yatim yang mempunyai tujuan membantu meringankan beban orang tuanya agar dapat mengenyam pendidikan. Selain itu Panti Asuhan juga memiliki tujuan agar kelak setelah keluar dari Panti Asuhan menjadi orang yang bermakna bagi diri sendiri, keluarga, maupun masyarakat. Seiring dengan majunya teknologi, informasi dan arus globalisasi tersebut para santri dihadapkan pada berbagai benturan yang ada disekelilingnya, baik dilingkungan sosial, ekonomi, budaya dan sebagainya. Sehingga timbul rasa kurang percaya diri, cemas, depresi, dan kesepian. Pada dasarnya setiap orang normal senantiasa menginginkan dirinya menjadi orang yang bermanfaat baik bagi diri sendiri, keluarga, maupun lingkungan masyarakatnya. *Self acceptance* dibutuhkan oleh setiap individu untuk mencapai keharmonisan hidup, karena pada dasarnya tidak ada manusia yang diciptakan oleh Allah SWT tanpa kekurangan. Untuk menghadapi kekurangan yang dimiliki, dibutuhkan sikap menerima apapun baik kelebihan maupun kekurangan dirinya. Tujuan dalam pelatihan ini agar mereka berlatih memiliki kesadaran penuh dalam mengerjakan berbagai hal, focus dan dapat meningkatkan *self acceptance* nya atau penerimaan diri nya baik keadaan dirinya, internal dan eksternal baik dalam studi dan bersosialisasi.

**Kata Kunci :** *Mindfulness, Self Acceptance*

### PENDAHULUAN

Di Indonesia, terdapat sejumlah anak yang kurang beruntung nasibnya dibanding anak-anak lain seusianya. Sebagai contoh kondisi bahwa terdapat anak yang kurang beruntung, beberapa diantaranya yaitu seperti anak jalanan, anak-anak yang ditelantarkan oleh orangtuanya, maupun anak-anak yang tidak memiliki orangtua. Berdasarkan data yang diperoleh dari KemensosRI (Kementrian Sosial Republik Indonesia)

tahun 2010, jumlah anak terlantar di Indonesia masih mencapai 5,4 juta jiwa. Biasanya anak-anak yang ditelantarkan atau tidak memiliki orangtua dimasukkan ke dalam panti asuhan (Erwansyah, 2013).

Anak-anak yang kurang beruntung seperti anak-anak yatim piatu yang tinggal di panti asuhan atau anak jalanan juga dapat bertempat tinggal di panti asuhan. Jumlah panti asuhan di

seluruh Indonesia diperkirakan antara 5.000-8.000 yang mengasuh sampai setengah juta anak. Pemerintah Indonesia hanya memiliki dan menyelenggarakan sedikit dari panti asuhan tersebut, lebih dari 99% panti asuhan diselenggarakan oleh masyarakat, terutama organisasi keagamaan (Sudrajat, 2008). Bertempat tinggal dan hidup di panti asuhan bukanlah hal yang mudah bagi anak, khususnya bagi remaja. Karena mereka tidak mendapatkan hangatnya kasih sayang orang tua kandung. Santi (2011) dalam makalahnya menjelaskan bahwa dalam penelitian yang telah dilakukan oleh lembaga *Save The Children*, terdapat kasus-kasus eksploitasi terhadap anak di dalam panti asuhan, sehingga fungsi panti asuhan sebagai lembaga asuhan alternatif tidak dapat melindungi anak yang berada di luar asuhan keluarga secara aman. Sebaliknya anak-anak tumbuh dalam lingkungan yang tidak kondusif, tidak protektif yang akan mengganggu terhadap tumbuh kembang anak.

*Self acceptance* dibutuhkan oleh setiap individu untuk mencapai keharmonisan hidup, karena pada dasarnya tidak ada manusia yang diciptakan oleh Allah SWT tanpa

kekurangan. Untuk menghadapi kekurangan yang dimiliki, dibutuhkan sikap menerima apapun baik kelebihan maupun kekurangan dirinya. *Self acceptance* yang baik ialah kemampuan seseorang untuk hidup dan bergaul secara wajar terhadap lingkungannya, sehingga remaja merasa puas terhadap diri sendiri dan lingkungan (Willis, 2005). *Self acceptance* yang baik akan menjadi salah satu bekal penting karena akan membantu remaja pada saat terjun ke dalam masyarakat luas. Meskipun demikian, tampaknya *self acceptance* yang baik bukanlah hal yang mudah (Hurlock, 1978).

Pengertian dari penerimaan sendiri merupakan perilaku positif individu dapat menangani situasi dirinya saat emosional yang meliputi rasa marah, cemas, takut tanpa merusak ketentraman dan keamanan masyarakat lain. Seseorang dikatakan mempunyai penerimaan diri yang baik jika mampu memahami dirinya sesuai dengan keadaan yang sedang dihadapi, bukan sesuai dengan apa yang diharapkan. (Eka Sh,dkk 2020).

## **METODE PELAKSANAAN**

Bentuk kegiatan yang diselenggarakan yaitu serangkaian

kegiatan yang dilaksanakan dalam bentuk materi, diskusi dan treatment yang meliputi:

Penyampaian materi mengenai:

- a. Memberikan materi tentang *self acceptance* dan apa Pelatihan *Mindfulness*
- b. Memberikan training atau pelatihan untuk meningkatkan *self acceptance*
- c. Pendampingan dalam memberikan materi dan training untuk meningkatkan *self acceptance*
- d. Training dan Role Play : Training atau pelatihan untuk meningkatkan *self acceptance* dan warga binaan di minta untuk melakukan Role play dengan permasalahan mereka masing-masing.

**Langkah-langkah dalam**  
***Mindfulness***  
***PRESENT MOMENT***  
***(MINDFULNESS, BODY, MIND***  
***AND SOUL ) :***  
***EXERCISE***

- 1). FOCUS EXERCISE :
- 2). Bagaimana rasanya makananmu ?
- 3). Analisa ?
- 4). Rasakan ?
- 5). Jabarkan ? Setiap detilnya ?
- 6). Pilih 1 Objek apa saja yang ada di

sekitar kalian ?

- 7). Apa yang ada di ruangan ? Amati ?
- 8). Apa Saja yang skr menempel di tubuh ? Amati ?
- 9). Atau saat ini sedang makan / Ketika saat makan terlihat seperti apa makanan itu ?
- 10). Poinntnya adalah memberikan AWARE atau Pikiran Sadar dan keep Focus.... Melatih otak agar tidak terbawa pikiran-pikiran dari masa lalu atau ,mengkhawatirkan masa depan...
- 11). lainnya dan berusaha menutarakan maksud dan tujuan sampai dengan apa yang dirasakan.

1. **SCAN YOU BODY ?** Pernah gak dialog sama tubuh ?

- Dialog sama tubuh , Say THANK YOU.. Sama Kulit... Jantung... Nafas... Tangan... Kaki dll ....

2. ***Mindfulness Immersed***

(Perenungan Penuh Perhatian)  
..... : Misal : Berdoa, Meditasi..... Tidak Multitasking c/o : Ketika nonton bioskop ?? FOCUS sampai film selesai..... ? Cb rasakan ketika nonton tetapi

tidak memperhatikan apa yang  
di dapatkan ?

**3. Gratitude Journal** : (Jurnal  
Bersyukur / Jurnal Berterima  
kasih ) : tuliskan 5 hal yang  
sudah ada syukuri hari ini ? (  
tiap pagi ulangi dengan 5 hal  
yang berbeda

**4. GET OUT IN NATURE** (  
Keluar Ke Alam )

- Pernahkah kalian  
mengamati pohon ?
- Pernahkah mengamati  
bintang ?
- Pernahkah mengamati  
awan ?
- Pernahkah mengamati air ?  
Batu dll ?

**5. 5 Sense Technique** (  
Penglihatan, Penciuman,  
Perasa, Peraba, Pendengaran )  
: Memasak, Merawat  
Tanaman.... dll

*Ex* : Minum Kopi

*Melihat bagaimana kopi di  
seduh dan bagaimana air di  
seduh ke kopi, dengarkan  
suara air panas ketika di  
tuang, rasakan bau kopi yang  
menyegarkan, rasakan  
bagaimana rasa kopinya dan  
jabarkan... ( melatih focus dan*

aware terhadap setiap momen  
kegiatan sehingga bukan  
menghadirkan pikiran cemas,  
pikiran masalah-masalah pada  
saat membuat kopi tsb ).

**6. Mindful Breathing  
Technique** :

- yoga meditation
- *Focus On Breathe* 5 5 6 ( 5  
hitungan tarik napas, 5  
hitungan tahan napas, 6  
hitungan buang napas “ say  
it LOUDNESSSS  
“huuuhhhhh... ) di ulang  
beberapa kali.. Dalam 1  
minggu

**7. Daily Intention** ( Niat  
Harian... Niat Positif ) :  
tanamkan niat-iat positif  
dalam rutinitas harian

**8. Currently Exercise** : Semua  
1-9 di ulang-ulang hingga  
menjadi Habit dan perilaku  
positif... Sehingga  
merasakan benar mind, body  
and soul hadir bersamaan.

**9. Re Arrange Space** ( Atur lagi  
ruang ) : utk diri sendiri, atur  
jadwal, me time... Kerja ...  
Sosial... Anak.... Keluarga  
dll.... *EX* : sebelum tidur  
matikan hape 30 menit sebelum

tdr....beri ruang otak menyimpan memori yang baik2 d alalam bawah sadar. Begitu pula saat bangun pagi... Jangan lupa bersyukur dan memulailah dengan niat- Sebelum melaksanakan kegiatan Pengabdian Kepada Masyarakat ini maka diperlukan persiapan-persiapan.. Adapun persiapan yang dilakukan antara lain:

#### **Persiapan Kegiatan**

1. Melakukan observasi di lokasi mitra yang akan diberikan Pelatihan *Mindfulness singkat*
2. Menentukan tema yang akan disampaikan dan berdiskusi dengan pihak panti asuhan mengenai kegiatan yang akan dilakukan serta mengurus surat ijin yang diperlukan untuk kegiatan pelaksanaan. Pertemuan ini dilakukan pada bulan Januari 2021.
3. Menentukan waktu pelaksanaan Pelatihan *Mindfulness Singkat* dan lamanya kegiatan yang akan dilakukan,
4. Mempersiapkan materi guna menunjang kegiatan Pelatihan *Mindfulness singkat*. Persiapan ini dilakukan secara matang agar

noat positif yang akan d lakukan hari ini / tiap harinya.

## **HASIL KEGIATAN DAN PEMBAHASAN**

pada saat pelaksanaan dapat berjalan dengan lancar, sehingga meminimalisir kendala yang akan terjadi.

#### **Pelaksanaan Kegiatan**

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini dilaksanakan pada tanggal 18 february 2021. Kegiatan di mulai pada pukul 08.00 sampai dengan pukul 11.30 WITA, bertempat di panti asuhan putra Muhammadiyah 3 Banjarmasin. Kegiatan terapi ini diadakan dikarekanan sebagian bagi remaja bertempat tinggal dan hidup di panti asuhan bukanlah hal yang mudah bagi anak ataupun remaja, khususnya bagi remaja karena mereka tidak mendapatkan hangatnya kasih sayang dari anggota keluarga lainnya seperti orangtua kandung, ataupun saudara kandung. Apalagi dengan tinggal di panti asuhan, remaja tersebut sudah pasti tidak mempunyai fasilitas pribadi seperti remaja lainnya yang masih mempunyai orangtua kandung dan tinggal bersama orangtua. Oleh karena itu pelatihan

*Mindfulness* Singkat ini bertujuan untuk membantu anak-anak lebih menerima dengan keadaan dirinya dan lebih ke arah *self acceptance* sehingga mampu berkembang dan beradaptasi dengan relasi sosialnya tanpa rasa minder

- Penyampaian Materi *Self Acceptance* dan *Mindfulness* Singkat oleh **Eka Sri Handayani M.Psi, Psikolog dan Farial M. Pd** (Materi Terlampir) setelah diberikan materi audience diberikan *Role Playing*, mereka membuat kelompok terdiri dari 3 kelompok beranggotakan 4 orang. Masing-masing kelompok mengerjakan tugas secara individual, dan *role playing* dilakukan masing-masing kelompok di tunjuk perwakilan dan anggota kelompok lainnya memberikan penilaian. Selanjutnya praktek pada 3 kelompok diberikan materi exercise. Dimana dalam exercise tersebut mereka belajar dalam 10 tahapan dan dalam 10 tahapan itu salah satunya ada belajar tentang *breathing exercise* atau pelatihan pernapasan, dan mereka juga belajar cara membedakan pikiran, badan dan jiwa (*Mind,*

*Body, Soul*) berada pada saat sekarang, berlatih focus dan menuliskan kalimat-kalimat afirmasi positif dan kalimat-kalimat tentang bersyukur.

- Germer, Siegel, dan Fulton (2005) menyebutkan *mindfulness* adalah suatu kondisi kesadaran pada saat ini dengan penuh penerimaan.
- *Mindfulness* menekankan pada kesadaran, menjadi sadar sepenuhnya pada hal yang terjadi saat ini dengan mengalihkan pengalaman yang lain, diterima sepenuhnya tanpa penilaian (Mace, 2008)
- **Tujuan dalam pelatihan** ini agar mereka berlatih memiliki kesadaran penuh dalam mengerjakan berbagai hal, focus dan dapat meningkat *self acceptance* nya atau penerimaan dirinya baik keadaan dirinya, internal dan eksternal baik dalam studi dan bersosialisasi.
- **Target pencapaian** : Peserta memiliki pengetahuan tentang konsep, aspek serta faktor yang dapat mempengaruhi kepercayaan diri ketika tampil dan berbicara di depan umum

Peserta memiliki penilaian terhadap dirinya sendiri tentang level kepercayaan diri berbicara di depan publik mereka

**Materi – Mindfulness**

**Materi – Mindfulness**

**PRESENT MOMENT  
(MINDFULNESS, BODY,  
MIND AND SOUL ) :**  
**EXERCISE**

**FOCUS EXERCISE :**

Bagaimana rasanya makananmu ? Analisa ? Rasakan ? Jabarkan ? Setiap detilnya ?

- Pilih 1 Objek apa saja yang ada di sekitar kalian ?
- Apa yang ada di ruangan ? Amati ?
- Apa Saja yang skr menempel di tubuh ? Amati ?
- Atau saat ini sedang makan / Ketika saat makan terlihat seperti apa makanan itu ?
- Poinntnya adalah memberikan AWARE atau Pikiran Sadar dan keep Focus.... Melatih otak agar tidak terbawa pikiran-pikiran dari masa lalu atau ,mengkhawatirkan masa depan...
- lainnya dan berusaha

menutarakan maksud dan tujuan sampai dengan apa yang dirasakan.

• **SCAN YOU BODY ?**

Pernah gak dialog sama tubuh ? Dialog sama tubuh , Say THANK YOU.. Sama Kulit... Jantung... Nafas... Tangan... Kaki dll ....

• **Mindfulness Immersed**

(Perenungan Penuh Perhatian) ..... : Misal : Berdoa, Meditasi..... Tidak Multitasking c/o : Ketika nonton bioskop ?? FOCUS sampai film selesai..... ? Cb rasakan ketika nonton tetapi tidak mempehatikan apa yan di dapatkan ?

• **Gratitude Journal** : (Jurnal Bersyukur / Jurnal Berterima kasih ) : tuliskan 5 hal yang sdh ada syukuri hari ini ? ( tiap pagi ulangi dengan 5 hal yang berbeda

• **GET OUT IN NATURE** ( Keluar Ke Alam )

- Pernahkan kalian mengamati pohon ?
- Pernahkan mengamati bintang ?
- Pernahkah mengamati

awan ?

- Pernahkan mengamati air ? Batu dll ?

- **5 Sense Technique** ( Penglihatan, Penciuman, Perasa, Peraba, Pendengaran) : Memasak, Merawat Tanaman.... dll

*Ex : Minum Kopi*

*Melihat bagaimana kopi di seduh dan bagaimana air di seduh ke kopi, dengarkan suara air panas ketika di tuang, rasakan bau kopi yang menyegarkan, rasakan bagaimana rasa kopinya dan jabarkan... ( melatih focus dan aware terhadap setiap momen kegiatan sehingga bukan menghadirkan pikiran cemas, pikiran masalah-masalah pada saat membuat kopi tsb ).*

- **Mindful Breathing Technique :**

- yoga meditation
- *Focus On Breathe 5 5 6* ( 5 hitungan tarik napas, 5 hitungan tahan napas, 6 hitungan buang napas “ say it LOUDNESSSS

“huuuhhhh.... ) d ulang beberapa kali.. Dalam 1 minggu

- **Daily Intention** ( Niat Harian... Niat Positif ) : tanamkan niat-iat positif dalam rutinitas harian
- **Currently Exercise** : Semua 1-9 d ulang-ulang hingga menjadi Habit dan perilaku positif... Sehingga merasakan benar mind, body and soul hadir bersamaan.
- **Re Arrange Space** ( Atur lagi ruang ) : utk diri sendiri, atur jadwal, me time... Kerja ... Sosiaal... Anak..... Keluarga dll..... EX : sebelum tdr matikan hape 30 menit sbkm tdr....beri ruang otak menyimpan memori yang baik2 d alam bawah sadar. Begitu pula saat bangun pagi... Jangan lupa bersyukur dan mulailah dengan niat-iat positif yang akan d lakukan





## KESIMPULAN

Pelaksanaan kegiatan berlangsung sangat baik dan berjalan dengan sukses. Hal ini terlihat dari

keantusiasan para peserta disetiap sesi kegiatan. Diharapkan setelah kegiatan ini agar peserta kegiatan mampu mengaplikasikan keterampilan *Mindfulness* dan *self acceptance* ini sehari-hari pada kegiatan. Agar mampu mengenal diri lebih baik lagi dan mampu menerima diri keadaan diri dan menyesuaikan diri sehingga mampu mengerjakan berbagai kegiatan selama menjadi Anak-anak Binaan di Panti Asuhan dan mengambil manfaat dari setiap kegiatan yang diselenggarakan baik kepada pembangunan karakter diri juga pengembangan diri pada umumnya selain itu tujuan daripada pelatihan ini adalah :

1. Tujuan dari pelatihan ini memberikan materi *mindfulness* dan memberikan pelatihan tentang bagaimana mengenali *Self Acceptance* apakah negatif ataupun positif dan bagaimana meningkatkannya dan mengetahui bagaimana *self acceptance*, pada skala *Self Acceptance*, Adanya permasalahan-permasalahan penyesuaian diri, baik lingkungan sosial dan dari dalam diri sendiri dalam hal *self acceptance* sebagai anak yang di asuh oleh panti asuhan pada *self acceptance*

2. Bagaimana dalam *self acceptance* yang di miliki remaja di panti asuhan Muhammadiyah 3 Banjarmasin.

Hal ini bisa di lihat dari semua peserta sebanyak 13 orang (Peserta Remaja Panti Asuhan) yang mengikuti pelatihan, sebelumnya mendapatkan yang mengikuti pelatihan, hasil pretest penerimaan diri mempunyai rata-rata 80.08, setelah dilakukan pelatihan mendapatkan hasil posttest penerimaan diri dengan rata-rata 102.69. Hal ini berarti bahwa materi yang disampaikan benar-benar menjadi sebuah refensi tambahan dalam peningkatan kemampuan baik *self Self Acceptance*. Mampu memberikan remaja yang khususnya berada di panti asuhan pandangan dan gambaran bagaimana seharusnya dalam menyikapi *self acceptance* yang negatif dan setidaknya lebih bisa mengetahui dan belajar lagi bagaimana harus menerima dengan keadaan diri dan wajib menyesuaikan selama menjadi individu yang terus akan berkembang dn berkarya. Bentuk evaluasi dari kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini setelah dianalisis menghasilkan data peserta sebanyak 13 orang (Peserta Remaja Panti Asuhan) yang mengikuti pelatihan, sebelumnya

mendapatkan yang mengikuti pelatihan, hasil pretest penerimaan diri mempunyai rata-rata 80.08, setelah dilakukan pelatihan mendapatkan hasil posttest penerimaan diri dengan rata-rata 102.69

## DAFTAR PUSTAKA

- American Psychiatric Association (APA), 2016. *Practice Gaudelines for the Psychiatric Evaluation of Adults*. 3rd. USA: APA
- Brown, K. W., Ryan, R. M., & Creswell, J. D. (2007). Mindfulness: Theoretical foundations and evidence for its salutary effects. *Psychological Inquiry*, 18(4), 211-237.
- Erwansyah. 21 Juli 2013. *Tentang panti yatim indonesia*. <http://pantiyatim.or.id/>
- Gunarsa, S.D. 2008. *Dasar dan teori perkembangan anak*. Gunung Mulia, Jakarta.
- Germer, C. K., Siegel, R. D., & Fulton P. R. (Eds.). (2005). *Mindfulness and psychotherapy*. New York: Guilford Press.
- Handayani, Eka & Rudy Haryadi, Pelatihan Peningkatan *Self Concept* dan *Self Acceptance* Pada Warga Binaan di LP Perempuan Kelas II A Martapura, *Jurnal Pengabdian Al-Ikhlās* 6(2) 2020.
- Hurlock, E. (1978). *Personality Development*.Tokyo: McGraw-Hill Publishing Company.
- Hurlock, E. B. (1986). *Personality Development*.New Delhi: McGraw-Hill Inc

- Germer, C. K., Siegel, R. D., & Fulton, P. R. (2005). *Mindfulness and psychotherapy*. New York: The Guilford Press.
- Gussak, D. 2007. *Comparing The Effectiveness of Art Therapy on Depression and Locus of Control on Male and Female Inmates*. The Arts in Psychotherapy.
- Gussak, D. 2009. *The Effects Art Therapy on Male and Female inmates : Advancing the Reserchbase*. The Arts in Psychotherapy.
- Karen Glanz, Barbara K. Rimer, K. Viswanath, 2008. *Health Behavior And Health Education Theory, Research, and Practice*. 4th. EDITION. St. Fransisco: Jossey-Bass
- Kabat-Zinn, J. (1990). *Full catastrophe living: Using the wisdom of your body and mind to face stress, pain, and illness*. New York: Bantam Dell.
- Mace, C. (2008). *Mindfulness and mental health: Therapy, theory, and science*. New York: Routledge.
- Meilina Clara Priscilla, 2013. Skripsi: *Dampak Psikologis Bagi Narapidana Wanita yang Melakukan Tindak Pidana Pembunuhan dan Upaya Penanggulangannya*. Malang: Universitas Brawijaya
- Potter, Patricia; Perry, Anne Griffin, 2005. Buku Ajar: *Fundamental Keperawatan, Konsep, proses dan praktik*. Jakarta: Penerbit EGCGail W. Stuart, 2006. Buku Saku Keperawatan Jiwa. Jakarta: EGC
- Sarafino. (1998). *United State of America*: John Wiley & Sons
- United Nations Office on Drugs and Crime. (2008). *Perempuan dan HIV dala Lingkungan Lapas*. Retrieved from United Nations Office on Drugs and Crime: [https://www.unodc.org/documents/hiv-aids/UNODC\\_UNAIDS\\_2008\\_P perempuan\\_dan\\_HIV\\_dalam\\_Lingkungan\\_Lapas\\_-\\_BI.pdf](https://www.unodc.org/documents/hiv-aids/UNODC_UNAIDS_2008_P perempuan_dan_HIV_dalam_Lingkungan_Lapas_-_BI.pdf)
- Schultz, D. 2010. Psikologi Pertumbuhan : *Model-model Kepribadian Sehat*. Yogyakarta : Kanisius.
- Sugiarti, L. (2008). *Gambaran Self acceptance pada Wanita Involuntary Childless* Skripsi. Jurusan Psikologi Fakultas Psikologi Universitas Indonesi.
- School. Asian Journal Of Educational Research*, 3 (2) 8-23.
- Wahyuni, E. (2015). *Hubungan Self-Efficacy dan Keterampilan Komunikasi dengan Kecemasan Berbicara di Depan Umum*. *Jurnal Komunikasi Islam*, 5(1), hal. 54-82.