**PELATIHAN *MINDFULNESS***

**UNTUK MENURUNKAN TINGKAT DEPRESI**

**ANGGOTA POLRI POLDA KEPULAUAN RIAU**

***Fransiska Emilia Mbaga Pora***

***Universitas Mercu Buana Yogyakarta***

**ABSTRAK**

Penyebab depresi yang dialami oleh polisi yaitu tekanan kerja tinggi, konflik dengan rekan kerja dan atasan serta masalah dalam rumah tangga. Salah satu cara yang dilakukan untuk menurunkan tingkat depresi polisi adalah pelatihan *mindfulness*. Polisi yang “*mindful*” mampu mengelola reaksi psikologis yang timbul dari masalah yang dihadapinya dan meningkatkan kesadaran diri. Tujuan penelitian ini untuk mengetahui pengaruh pelatihan *mindfulness* untuk menurunkan tingkat depresi pada anggota polisi. Subjek penelitian berjumlah 16 orang, yang dikelompokkan dalam kelompok eksperimen dan kontrol. Pengumpulan data dilakukan dengan menggunakan alat ukur *Beck Depression Inventory* (BDI) dan *Depression Anxiety Stress Scale 42* (DASS). Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa pada pengujian *menggunakan independent sample t-test* ditemukan nilai t sebesar -2,746 (p < 0,05), dengan perbedaan rerata kelompok sebesar -5,875, yang artinya ada perbedaan tingkat depresi yang signifikan antara kelompok yang diberi pelatihan *mindfulness* dengan tidak diberi pelatihan *mindfulness*. Selain itu, pada hasil pengujian menggunakan *paired sample t-test* ditemukan bahwa nilai t sebesar 11,399 (p < 0,05), dengan perbedaan rerata kelompok sebesar 5,875, yang artinya ada penurunan tingkat depresi yang signifikan sebelum dan sesudah diberikan pelatihan *mindfulness*. Berdasarkan hasil penelitian tersebut, dapat disimpulkan bahwa pelatihan *mindfulness* memberikan dampak positif terhadap subjek yakni mampu menurunkan gejala-gejala depresi yang dirasakan subjek.

Kata kunci: Pelatihan *Mindfulness*, Depresi pada Polisi

*ABSTRACT*

*The causes of depression experienced by the police are high work pressure, conflicts with coworkers and superiors and problems in the household. One of the ways to reduce the depression level of the police is mindfulness training. The “mindful” policeman is able to manage the psychological reactions arising from the problems it faces and increase self-awareness. The purpose of this study was to determine the effect of mindfulness training on reducing depression levels in police officers. The research subjects were 16 people, who were grouped into experimental and control groups. Data collection was performed using the Beck Depression Inventory (BDI) measurement tool and the 42 Depression Anxiety Stress Scale (DASS). The results of this study indicate that the test using the independent sample t-test found at value of -2.746 (p <0.05), with an average difference in the group of -5.875, which means that there is a significant difference in the level of depression between groups which given mindfulness training with not given mindfulness training. In addition, the test results using the paired sample t-test found that the t value was 11.399 (p <0.05), with an average difference in the group of 5.875, which means that there was a significant decrease in the level of depression before and after being given mindfulness training. Based on the results of this study, it can be concluded that mindfulness training has a positive impact on the subject, namely being able to reduce depression symptoms felt by the subject.*

*Keywords: Mindfulness Training, Depression in Police*

**PENDAHULUAN**

Polisi adalah salah satu dari beberapa pekerjaan yang digolongkan memiliki tingkat depresi yang lebih tinggi daripada pekerjaan-pekerjaan lainnya (McShane dan Glinow (2003). Tekanan kerja yang tinggi dapat mempengaruhi aparat kepolisian di level bawah dan menengah sehingga rentan mengalami depresi. Beberapa hal yang menyebabkan depresi pada polisi adalah waktu kerja yang padat, waktu tidur yang tidak teratur, konflik dengan keluarga dan teman, tekanan dalam pekerjaan serta masalah dalam rumah tangga yang tidak dapat terselesaikan dengan baik dapat memicu timbulnya depresi. Kondisi depresi yang berlarut-larut pada polisi kerap menimbulkan dua hal. Pertama, pengambilan keputusan buruk pada individu, dibuktikan dengan adanya fenomena bunuh diri pada anggota polisi meningkat. Kedua, individu menjadi mudah marah dan tersinggung sehingga tidak mampu untuk berpikir jernih, termasuk kepada rekan atau atasannya.

Menurut data personel sakit di Polda Kepulauan Riau pada tahun 2017, menyebutkan bahwa ada delapan personel yang mengalami gangguan cemas dan depresi. Delapan personel ini merupakan pasien dengan sakit menahun dan mendapatkan perawatan secara berkala. Sedangkan data anggota bunuh diri yang diduga penyebabnya depresi tercatat dari tahun 2015 sampai 2019 ada tiga personel, dan satu personel yang ingin melakukan bunuh diri.

Berdasarkan hasil survei Bagian Psikologi Biro SDM Polda Kepulauan Riau pada bulan Desember tahun 2017 dengan menggunakan alat ukur *Beck Depression Inventory* (BDI) terhadap 142 anggota polisi Polda Kepulauan Riau berpangkat Brigadir Dua (Bripda), dengan rentang usia 18 – 25 tahun diperoleh hasil sebagai berikut : sebanyak 1,4 % mengalami depresi berat, 8,4 % mengalami depresi sedang, 14,7 % mengalami depresi ringan dan 75,3 % masih dalam ketegori normal. Simtom-simtom yang muncul adalah sebagian besar anggota polisi mengalami kesedihan, merasa gagal, ketidakpuasan, penuduhan terhadap diri sendiri, adanya ide/keinginan untuk bunuh diri, ada kecenderungan untuk menarik diri dari lingkungan sosial, ketidakmampuan mengambil keputusan, penilaian negatif terhadap tubuh dan kelambanan dalam bekerja.

Dari 142 anggota polisi Polda Kepulauan Riau yang mengikuti tes BDI tersebut, diambil delapan personel dengan hasil tes BDI menunjukkan mengalami depresi sedang, untuk dilakukan wawancara dan tes ulang BDI pada bulan Januari 2018. Hasil wawancara menggambarkan sebagian besar memiliki permasalahan dalam keluarga yakni perasaan sedih dan gagal karena orangtua bercerai, merasa pantas *dibully* oleh teman-teman karena memiliki perawakan tubuh yang kecil, merasa terpaksa masuk polisi karena desakan orangtua, memiliki trauma masa kecil karena pernah diculik, mengalami kelelahan dan kehilangan energi, merasa seperti dihukum, perasaan sedih yang mendalam dan ingin menangis, tidak harmonisnya kehidupan dalam keluarganya, serta merasa cemas akan masa depannya.

Emosi dan kognitif memerankan peran penting pada kemunculan depresi dalam arus kesadaran. Burns (1988) mengungkapkan bahwa respon afektif atau emosi ditentukan bagaimana seseorang memandang pengalamannya sebagai hasil interaksinya dengan lingkungan. Bila seseorang, atau dalam konteks kehidupan sebagai anggota polisi mengalami situasi atau keadaan yang tidak menyenangkan, maka akan mengalami respon afektif atau emosi yang tidak menyenangkan sesuai dengan pemikirannya mengenai keadaannya tersebut (kognitif). Pemikiran negatif ataupun berpikir terlalu mendalam (*rumination*) akan situasi yang dihadapi merupakan refleksi dari individu tersebut untuk mengubah keadaannya dan mendapatkan kembali keseimbangannya (Bishop, 2002). Pemikiran negatif ataupun berpikir terlalu mendalam akhirnya akan meningkat menjadi depresi bila pemecahan masalah (solusi) tidak ditemukan dan harapan menjadi negatif.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Beberapa penelitian di Amerika telah menunjukkan bahwa individu yang mengalami depresi atau simtom depresi cenderung memiliki tingkat mindfulness yang rendah, dibuktikan dengan aktivitas neural yang bertolak belakang pada individu yang depresi dan individu yang memiliki tingkat mindfulness yang tinggi (Way, Creswell, Eisenberger, & Lieberman, 2010). Individu yang depresif cenderung untuk melakukan ruminasi pada diri sendiri dalam setiap pengalaman yang dirasakan, dan perilaku tersebut membuat individu semakin terjerumus dalam depresi (Alleva, Roclofs, Voncken, Meevissen, & Alberts, 2012).  *Mindfulness* merupakan kemampuan seorang individu untuk sadar dan memperhatikan setiap detil kejadian yang sedang terjadi saat itu (Brown & Ryan, 2003). Dengan kemampuan disposisional untuk *mindful*, individu dapat menerima setiap pengalaman yang terjadi dengan reseptif dan terbuka (Brown, Ryan, & Creswell, 2006), sehingga kecil kemungkinan individu untuk melakukan ruminasi (Raes & Williams, 2010). Individu yang memiliki kemampuan *mindfulness* yang tinggi cenderung memiliki tingkat depresi yang rendah, sebaliknya individu yang tingkat depresi tinggi diketahui memiliki tingkat *mindfulness* yang rendah (Heath, Carsley, De Riggi, Mills, & Mettler, 2016). |  |  |

Tinggi rendahnya tingkat depresi pada polisi merupakan suatu tanda mengenai besar kecilnya beban tugas yang dikerjakan oleh seorang polisi. Harapannya polisi juga dapat secara sadar dan tidak reaktif terhadap kejadian pada saat ini serta tidak terperangkap pada masa lalu maupun masa yang akan datang. Kemampuan ini dapat meningkatkan sikap perhatian dan penghargaan serta pemikiran yang lebih terbuka dan penuh antusias terhadap seluruh pengalaman hidup polisi saat ini (*present experience*). polisi juga memiliki kesadaran untuk fokus dan memberi perhatian sepenuhnya terhadap aktivitas yang dijalani saat ini (Germer, 2005; Kabat –Zinn dalam Davis, Strasburger & Brown, 2007).

Berdasarkan uraian di atas, peneliti melihat bahwa pelatihan *mindfulness* dapat menurunkan tingkat depresi pada polisi. Pertama, *mindfulness* dapat menjadi suatu keterampilan khusus bagi para polisi untuk meningkatkan kesadaran diri dalam mengerjakan pekerjaannya dengan maksimal; kedua, *mindfulness* dapat membuat polisi melakukan suatu tindakan yang efektif ataupun tindakan yang tidak reaktif walaupun dalam keadaan yang menekan. Selain itu peneliti belum menemukan penelitian yang menggabungkan peran pelatihan *mindfulness* terhadap penurunan tingkat depresi pada polisi. Oleh karena itu, tujuan dan manfaat dari penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh pelatihan *mindfulness* untuk menurunkan tingkat depresi pada anggota polisi serta diharapkan dapat memberikan kontribusi teoritik dan tambahan informasi dalam memperkaya kajian ilmu psikologi bahwa pelatihan *mindfulness* mampu menurunkan tingkat depresi pada anggota polisi. Polisi yang diberikan pelatihan *mindfulness* memiliki tingkat depresi lebih rendah daripada polisi yang tidak diberikan pelatihan. Kemudian terjadi penurunan tingkat depresi setelah diberikan pelatihan *mindfulness.* Tingkat depresi polisi setelah diberikan pelatihan *mindfulness* lebih rendah daripada sebelum pelatihan.

**METODE**

Penelitian ini menggunakan desain eksperimen *randomized* *pretest*-*posttest* *control group design* *with follow-up* yang terdiri dari 2 kelompok yaitu kelompok eksperimen dan kelompok kontrol sebagai pembanding (Latipun, 2006). Subjek dalam penelitian ini anggota polisi Polda Kepulauan Riau berjumlah 16 orang. Penentuan subjek penelitian disesuaikan dengan karakteristik yang telah ditentukan. Setelah menentukan 16 orang, kemudian dibagi dua kelompok yang dipilih secara random, masing-masing kelompok 8 orang, sebelumnya diberi *pretest* untuk mengetahui keadaan awal antara kelompok eksperimen dan kelompok kontrol. Selanjutnya setelah diketahui hasil dari *pretest* dua kelompok tersebut, maka pada kelas eksperimen diberikan perlakuan (X), sedangkan pada kelas kontrol tidak diberikan perlakuan (-). Metode yang digunakan dalam pengumpulan data pada penelitian ini adalah menggunakan menggunakan data primer berupa skala *Beck Depression Inventory* (BDI) dan data pembanding berupa *Depression Anxiety Stres Scale* 42 (DASS), wawancara dan observasi.

Uji hipotesis yang digunakan dalam penelitian ini adalah *Independent Sample T-Test* untuk menguji perbedaan antara satu dan/ atau dua kondisi dengan subjek yang berbeda (Coolican, 2014), yaitu untuk melihat perbedaan kelompok subjek yang diberi perlakuan dan yang tidak diberi perlakuan.Sedangkan *Paired Sample T-Test* digunakan untuk menguji perbedaan antara dua kondisi (*pre-post*) dengan subjek yang sama (Coolican, 2014), yaitu untuk melihat adanya peningkatan kemampuan sebelum dan sesudah diberi perlakuan.

**HASIL DAN PEMBAHASAN**

Hipotesis pertama yang diuji adalah tingkat depresi pada polisi yang diberikan pelatihan *mindfulness* lebih rendahdibandingkan dengan polisi yang tidak diberikan pelatihan *mindfulness* dengan menggunakan teknik *independent sample t-test*. Subjek pada kelompok eksperimen pada saat *pretest* memiliki tingkat depresi yang sedang dengan rata-rata sebesar 19,13. Sedangkan saat *posttest*, subjek pada kelompok eksperimen memiliki tingkat depresi yang ringan dengan rata-rata sebesar 13,25. Sementara subjek pada kelompok kontrol saat *pretest* memiliki tingkat depresi yang sedang dengan rata-rata sebesar 15,00. Sedangkan saat *posttest* subjek pada kelompok kontrol tetap memiliki tingkat depresi yang sedang, yaitu dengan rata-rata sebesar 15.50. Hasil uji beda menunjukkan nilai t sebesar -2,746 dengan signifikansi 0,016 atau (p < 0,05), dengan perbedaan rata-rata kelompok sebesar -5,875, yang artinya ada perbedaan tingkat depresi yang signifikan antara kelompok yang diberi pelatihan *mindfulness* dengan tidak diberi pelatihan *mindfulness*. Berikut diagram antar kelompok:

Gambar 1. Perbedaan Kelompok Eksperimen dan Kelompok Kontrol pada Pengukuran BDI

Hipotesis kedua yang diuji adalah terdapat penurunan tingkat depresi polisi setelah diberikan pelatihan *mindfulness*. Tingkat depresi polisi setelah diberikan pelatihan *mindfulness* lebih tinggi dibandingkan sebelum diberikan pelatihan *mindfulness.* Hipotesis ini diuji dengan menggunakan teknik *paired sample t-test*. Rata-rata skor pada *pretest* kelompok eksperimen sebesar 19,13, sedangkan rata-rata skor pada *posttest* sebesar 13,25. Uji beda menunjukkan nilai t sebesar 11,399 dengan signifikansi 0,000 atau (p < 0,05), dengan perbedaan rata-rata kelompok sebesar 5,875, yang artinya ada perbedaan tingkat depresi yang signifikan pada kelompok eksperimen sebelum dan sesudah diberi pelatihan *mindfulness*. Penurunan tingkat depresi pada kelompok eksperimen dapat dilihat pada diagram berikut:

Gambar 2. Penurunan Tingkat Depresi Pada Kelompok Eksperimen

Hasil ini juga didukung oleh data kualitatif yang menunjukkan bahwa secara umum subjek dalam pelatihan ini mengungkapkan adanya perubahan yang dirasakan setelah mengikuti pelatihan *mindfulness*, diantaranya merasa lebih nyaman, tenang, lebih sabar, lebih mampu berpikir positif, lebih fokus atau mampu berkonsentrasi dalam menjalani melaksanakan tugas dan pekerjaannya. Semakin tinggi skor *mindfulness*, maka semakin rendah skor depresi, sebaliknya semakin rendah skor *mindfulness* maka semakin tinggi gejala depresi yang dimiliki. Hasil ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Putu Sulastoyo & Siti Noor Fatmah (2008) menunjukkan bahwa semakin tinggi tingkat *mindfulness* maka semakin rendah tingkat depresi, sebaliknya semakin rendah tingkat *mindfulness* maka semakin tinggi pula tingkat depresi.

**KESIMPULAN**

Berdasarkan hasil penelitian dapat disimpulkan bahwa pelatihan *mindfulness* dapat menurunkan tingkat depresi anggota polisi. Tingkat depresi pada anggota polisi yang diberikan pelatihan *mindfulness* menjadi lebih rendah dibandingkan pada anggota polisi yang tidak diberi perlakuan. Hal ini dapat dilihat dari rata-rata kelompok yang diberi perlakuan sebesar 13,25, sedangkan yang tidak diberi perlakuan rata-rata sebesar 15,5. Selain itu, sebagian anggota polisi mengalami penurunan tingkat depresi setelah diberikan pelatihan *mindfulness*. Hal ini dapat dilihat dari tingkat depresi sedang setelah perlakuan hasilnya mengalami penurunan menjadi depresi ringan, yaitu dengan rerata penurunan dari 19,13 menjadi 13,25. Adapun hasil skor *pre-test* ke *post-test* menunjukkan bahwa terjadi penurunan tingkat depresi pada 8 subyek kelompok eksperimen, yaitu tingkat depresi berat – sedang pada tahap *pre-test* menjadi tingkat sedang - ringan pada *post-test* dan *follow-up,* sedangkan hal tersebut tidak terjadi pada kelompok kontrol dimana tingkat depresi pada kelompok kontrol tetap pada tingkat berat - sedang baik itu saat *pre-test, post-test* maupun *follow up*.

Penurunan tingkat depresi pada anggota polisi yang semula mengalami sedih sepanjang hari, perasaan jenuh, takut, cemas, sensitif, marah, kecewa, gelisah, tidak bersemangat bahkan depresi, dan menimbulkan reaksi perilaku maladaptif terjadi karena tercapainya tingkat kesadaran yang tinggi melalui intevensi dalam pelatihan *mindfulness*.

Polisi yang memiliki kondisi “*mindful*” akan mampu meningkatkan kemampuan pemusatan perhatian dan hubungan yang lebih bermakna dengan atasan, bawahan, sesama rekan polisi atau dengan masyarakat yang dilayani, sehingga mereka belajar mempersepsikan kembali tanpa memberikan penilaian dan mengatasinya dengan cara yang adaptif. Selain itu, anggota polisi tersebut tidak lagi dikendalikan oleh simtom depresi, melainkan dapat menggunakannnya sebagai informasi bagaimana depresi tersebut dimunculkan dan memilih untuk mengatur diri dengan cara yang lebih adaptif.

Secara keseluruhan dapat disimpulkan bahwa intervensi dengan menggunakan *mindfulness* merupakan salah satu cara untuk penanganan depresi pada anggota polisi. Kemampuan seseorang untuk mampu mengontrol keadaan emosinya terjadi karena meningkatnya kualitas kesadaran diri. Kualitas kesadaran diri muncul sebagai *mindfulness* (kesadaran penuh) yang didasari meningkatnya keadaan sadar terjaga dan perhatian akan keadaan disini-saat ini.

**DAFTAR PUSTAKA**

Amaranto, E.; Steinberg, J.; Castellano, C.; & Mitchell, R. (2003). *Brief Treatment & Crisis Intervention:* *Police Depresis Intervensions.* Diunduh dari <http://www.brieftreatment.oxfordjournals.org/cgi/reprint/3/1/47>. Januari 2017.

Allen, N.B., & Knight, W.E.J. (2005). *Mindfulness*, *Compassion for Self and Compassion For Others*. *Compassion, Conceptualisations, Research and Use in Psychotherapy.* Editor : Gilbert, P. London &Newyork : Routledge Tailor & Francis Group.

Blackburn, M. & Davidson, K.M. (1994)*. Terapi Kognitif Untuk Depresi Dan Kecemasan : Suatu Petunjuk Bagi Praktisi*. Alih bahasa Rusda Koto Sutadi. Semarang : IKIP.

Bishop, S.R. (2002). *What do we really know about Mindfulness - Based Depresis Reduction?*. Psychomatic Medicine*,* 64 : 71 - 84.

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.W. & Ryan, R.M. (2004). *Perils And Promise In Defining And Measuring Mindfulness: Observation From Experience*. *Clinical Psychology : Science & Practice,* Vol. 11, No. 3, 243-248.

Corey, G. (2005). *Theory and Practice of Counseling and Psychotherapy. Seven Edition.* Belmount : Brooks/Cole-Thomson Learning.

Damasio, A. (2000). *The Feeling of What Happens : Body and Emotion in the Making of Consciousness*. New York : Harcourt Brace and co.

Elliot, S. N., Kratochwill, T.R, Cook, J. L., &Travel , J. R. (2000). *Educational Psychology : Effective Teaching, Effective Learning* (3 rded). Boston : The McGraw – Hill Book Company.

Germer, C.K.G. (2005) *Mindfulness. What is it? What does it matter? Mindfulness and Psychotherapy.* Edited by Germer, C.K.G., Siegel, R.D., & Fulton, P.R. New York : The Guildford Publication.

Haines. (2003). *Police Depresis and The Effects on the Family*. Diunduh dari

<http://www.emich.edu/PoliceDepresisandtheEffectontheFamily>. Januari 2017.

Kaplan, H. I.; Sadock, B. J.; & Grebb, J. A. (1997). *Ilmu Pengetahuan Perilaku Psikiatri Klinis.* Jilid Dua. Editor : Dr. I. Made Wiguna S. Jakarta : Bina Rupa Aksara.

Kleden, K. (2001). *Potret Citra Polisi Indonesia*. Diunduh dari <http://www.kompas.com/kompas-cetak/0107/02/jatim/potr38.htm>. Februari 2017.

Kunarto. (2001). *Perilaku Organisasi POLRI*. Jakarta: Cipta Manunggal.

Mahathera, V.H.G. (1990). *Meditasi Dalam Kehidupan Sehari-Hari* (terjemahan). Klaten: Wisma Sambodhi.

Meliala, A. (2001). *Mengkritisi Polisi*. Jakarta: Kanisius.

Maslim, Rusdi. (2003). *Diagnosis Gangguan Jiwa, Rujukan Ringkas PPDGJ III*. Jakarta : Bagian Ilmu Kedokteran Jiwa FK-Unika Atmajaya.

Nevid, Jeffrey S. (2003)*. Psikologi Abnormal*, edisi kelima jilid 1. Jakarta : Erlangga.

Shapiro, S.L.; Schwartz, G.E. & Bonner, G. (1998). “Effect Of *Mindfulness* Based Depresis Reduction On Medical And Premedical Students”. *Journal of Behavior Medicine*. 21 (6), 581-599.

Sadjijono, (2008). *Etika Kepolisian,* Surabaya : Laksbang Mediatama.

Sadjijono, (2008). *Etika Profesi Hukum: Suatu Telah Filosofis terhadap Konsep dan Implementasi Kode Etik Profesi Polri,* Yogyakarta : Laksbang Mediatama.

Saleh, U. (2008). *Pengaruh Pelatihan Mindfulness Terhadap Peningkatan Empati Pada Perawat.* Tesis. Tidak Diterbitkan. Yogyakarta: Fakultas Psikologi Universitas Gajah Mada.

Suprapti, S.I.S. & Markam, S. (2008). *Pengantar Psikologi Klinis*. Jakarta : Universitas Indonesia – Press.

Sarwono, S. W. (2017). *Depresi Pada Polisi.* Diunduh dari http://www.wirapratama1997.com. Januari 2017.

Yosep, I. (2009). *Keperawatan Jiwa,* edisi revisi., Bandung : PT. Refika Aditama.

Zakir & Murat. (2011). “Police Job Epresis And Depresis Reduction/Coping Programs: The Effect On The Relationship With Spouses”. *Turkish Journal of Police Studies.* 13 (3),19 - 38.