

## IMPULSIVITAS SISWA SEKOLAH MENENGAH: PERAN *MINDFULNESS* DAN *SELF-CONTROL*

*Ulfa Nurida; Pratiwi Widyasari*

Fakultas Psikologi, Universitas Indonesia  
E-mail: *ulfanurida29@gmail.com; pratiwi.widyasari08@ui.ac.id*

### **Abstract**

*In adolescents, problems generally emerged relating to physical, behavioral, and mental health problems. Adolescents tend to be spontaneous in decisions or actions that were identical to impulsivity. This study aims to determine the role of self-control in mediating the relationship between mindfulness and impulsivity in high school. The research was conducted with 350 high school students who were determined by convenient sampling. The instrument consisted of three, namely the Barrat's Impulsivity Scale (BIS-11) for impulsivity, the Brief Self-Control Scale for self-control, and the Mindful Attention Awareness Scale (MAAS) for mindfulness. The results findings showed that there was no significant direct effect,  $b = 0,0127$ ,  $p > 0,05$  between mindfulness and impulsivity towards high school students. On the other hand, there was an indirect effect,  $b = 0,4147$ ,  $LLCI = 0,3194$ ,  $ULCI = 0,5169$  which were significant between mindfulness towards impulsivity of high school students. The findings showed that self-control fully mediates the relationship between mindfulness and impulsivity in high school students.*

**Keywords:** *high school students, impulsivity, mindfulness, self-control*

### **Abstrak**

Pada masa remaja umumnya timbul permasalahan yang berkaitan dengan permasalahan fisik, perilaku, dan kesehatan mental. Remaja cenderung spontan dalam mengambil keputusan atau bertindak yang identik dengan impulsivitas. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui peran *self-control* dalam memediasi hubungan antara *mindfulness* dan impulsivitas pada siswa SMA/SMK. Pendekatan yang dipergunakan adalah kuantitatif dengan partisipan berjumlah 350 orang siswa yang ditentukan melalui *convenient sampling*. Alat ukur yang digunakan terdiri dari tiga, yaitu alat ukur *Barrat's Impulsivity Scale* (BIS-11) untuk impulsivitas, *Brief Self-Control Scale* untuk *self-control*, dan *Mindful Attention Awareness Scale* (MAAS) untuk *mindfulness*. Hasil penelitian menunjukkan bahwa tidak terdapat pengaruh langsung yang signifikan (*direct effect*)  $b = 0,0127$ ,  $p > 0,05$  antara *mindfulness* dan impulsivitas terhadap siswa sekolah menengah, namun demikian terdapat pengaruh tidak langsung (*indirect effect*)  $b = 0,4147$ ,  $LLCI = 0,3194$ ,  $ULCI = 0,5169$  yang signifikan antara *mindfulness* terhadap impulsivitas siswa sekolah menengah. Hasil ini menunjukkan bahwa *self-control* memediasi penuh hubungan antara *mindfulness* dan impulsivitas pada siswa sekolah menengah.

**Kata kunci:** *impulsivitas, mindfulness, self-control, siswa sekolah menengah*

## PENDAHULUAN

Masa remaja merupakan fase transisi terpenting yang menunjukkan perubahan individu dari masa kanak-kanak hingga dewasa. Transisi ini ditandai oleh perubahan signifikan secara fisik, sosial, kognitif dan emosi (Dahl & Gunner, 2009; Steinberg, Albert, Cauffman, Banich, Graham & Woolard, 2008). Karakteristik remaja yang paling menonjol yaitu terjadinya peningkatan pada fungsi eksekutif, sehingga remaja mulai menguasai kemampuan untuk mengendalikan pikiran dan tindakannya secara konsisten (Crone, 2009). Best dan Miller (2010) juga menyatakan bahwa remaja sudah memiliki kemampuan untuk mengambil keputusan dan memiliki kontrol terhadap tindakannya, hanya saja kemampuan tersebut masih berkembang sehingga perilaku remaja identik dengan pengambilan keputusan yang impulsif dan tidak terkontrol.

Impulsivitas didefinisikan sebagai kecenderungan individu untuk bertindak atas dorongan yang timbul (de Wit 2009; Evenden 1999). Impulsivitas juga merupakan konsep yang didefinisikan sebagai ketidakmampuan untuk menunggu, kecenderungan untuk bertindak tanpa rencana, ketidakpekaan terhadap konsekuensi negatif, dan ketidakmampuan untuk mengendalikan perilaku yang tidak pantas (Ainslie, 1975; Barkley, 1997; Barratt & Patton, 1983; Eysenck, 1994; Rachlin & Green, 1972). Hasil penelitian menunjukkan bahwa adanya perbedaan individual dalam impulsivitas terkait dengan perilaku yang relevan secara sosial, salah satunya adalah performa akademik (Barratt, 1969; Thompson, Teare & Elliot, 1983). Performa akademik tentunya berkaitan dengan perilaku pelajar di sekolah. Pelajar yang memiliki tingkat impulsivitas yang tinggi umumnya lebih cepat menjawab soal-soal namun lebih banyak melakukan kesalahan dibandingkan dengan pelajar yang reflektif, yaitu membutuhkan waktu lebih banyak untuk merespon dan mempertimbangkan jawaban yang tepat (Schunk, 1996). Pelajar reflektif ditemukan tampil lebih baik performa akademiknya dibandingkan pelajar impulsif (Jelsma & Van Merriënboer, 1989; Messer, 1970; Shafir & Pascual-Leone, 1990; Shipman & Shipman; Swanson & Schumacher, 1986).

Penelitian Shafir dan Pascual-Leone (1990) menemukan bahwa siswa yang awalnya impulsif ketika menjawab soal kemudian diminta untuk memikirkan terlebih dahulu sebelum merespon soal yang diberikan cenderung mendapatkan nilai yang lebih tinggi dibandingkan sebelumnya. Hal ini tentunya menunjukkan bahwa adanya perbedaan performa akademik ketika siswa berperilaku impulsif dalam pengambilan keputusan. Beberapa studi penelitian pun menemukan bahwa perilaku impulsif terkait dengan prestasi akademik yang rendah (Frick et al., 1991; Spinella & Milley, 2003; Vigil-Colet & Morales-Vives, 2005). Dalam pencapaian akademik, impulsivitas tampaknya berbanding terbalik dengan prestasi akademik dan cenderung terkait dengan ketidakmampuan belajar (Fink & McCown, 1993). Individu dengan impulsivitas tinggi dan kemampuan akademis yang

rendah cenderung memiliki nilai yang lebih rendah dibandingkan individu dengan impulsivitas rendah dan kemampuan akademis yang tinggi (Helmets, Young, & Pihl, 1995; Zeidner, 1995). Individu dengan performa akademik yang rendah cenderung menunjukkan pengambilan keputusan yang impulsif atau ceroboh, hal ini pun cenderung dikarenakan penekanan pada respon pertama yang muncul dalam pikiran tanpa pemikiran yang mendalam (Fink & McCown, 1993). Selain itu, Anderman, Cupp dan Lane (2010) menemukan bahwa tingkat impulsivitas dapat menentukan perilaku menyontek pada remaja di SMA.

Secara konseptual, impulsif dapat dikatakan sebagai disposisi untuk bertindak tanpa kesadaran, artinya kecenderungan terhadap reaksi yang cepat dan tidak terencana terhadap stimulus internal atau eksternal tanpa mempertimbangkan konsekuensi negatif dari tindakan impulsif (Standford, 2009; Levesque & Brown, 2007). Sebaliknya, bertindak dengan penuh kesadaran dapat dikatakan sebagai manifestasi dari *mindfulness* (Lattimore, Fisher, & Malinowski, 2011; Levesque & Brown, 2007). *Mindfulness* merupakan kesadaran yang muncul ketika individu memusatkan atensi secara disengaja terhadap situasi atau pengalaman tanpa memberikan penilaian yang bertujuan untuk merespon dengan penerimaan (Kabat-Zinn, 1982). Hupert dan Johnson (2010) mengemukakan bahwa *mindful* terhadap pengalaman yang sedang terjadi dapat memberikan kesempatan pada individu untuk melihat dan mengalami peristiwa sebagaimana adanya. Hasil penelitian pun menunjukkan bahwa *mindfulness* dapat membantu hidup individu menjadi lebih bahagia, produktif, dan memuaskan dengan cara mengenali dirinya (Huston, Garland & Farb, 2011). Para peneliti mengungkapkan bahwa *mindfulness* dapat mengatasi kecenderungan untuk merespon secara impulsif (Lettimore, Fisher, & Malinowski, 2011).

Menurut Kumar (2002), secara konsep impulsivitas dan *mindfulness* memiliki fokus yang berpusat pada masa kini, meskipun begitu penekanan pada ‘masa kini’ sangat berbeda satu sama lain. Dengan *mindfulness*, individu akan lebih atentif dan tidak reaktif terhadap suatu stimulus yang dapat menimbulkan tindakan impulsif (Levesque & Brown, 2007; Lettimore, Fisher, & Malinowski, 2010). Hal ini dikarenakan kesadaran individu meningkat dan menjadi lebih reflektif sebelum bertindak pada situasi masa kini. Sedangkan, ketika bertindak impulsif, individu merespon dengan cepat tanpa mempertimbangkan konsekuensi negatif yang diterimanya dalam situasi masa kini (Lettimore, Fisher, & Malinowski, 2011).

Peneliti juga memandang bahwa *mindfulness* dapat memodifikasi mekanisme impulsivitas yang mendasari perilaku beresiko seperti adiktif, keinginan berlebihan, dan kembali pada kebiasaan buruk. *Mindfulness* dianggap dapat membangkitkan kesadaran metakognisi individu terhadap tindakan impulsif yang terkait dengan perilaku adiktif dan meningkatkan atensi (Garland, Manusov dkk, 2014; Witkiewitz, Bowen dkk, 2014). Individu yang memiliki tingkat *mindfulness* yang tinggi cenderung untuk tidak bertindak

reaktif dengan cara yang maladaptif sehingga mereka mampu berperilaku secara konstruktif meskipun adanya perasaan dan pikiran yang tidak menyenangkan (Hayes, Strosahl, & Wilson, 1999). *Mindfulness* tidak melibatkan evaluasi atau introspeksi. Sebaliknya, *mindfulness* ditandai dengan kesadaran dalam berpikir yang dipicu oleh stimulus internal atau eksternal yang menimbulkan sensasi secara fisik dan emosi sebagai reaksi terhadap situasi saat ini, sehingga *mindfulness* dianggap sebagai wadah untuk melakukan *de-automatize* dalam merespon kebiasaan dan dapat memfasilitasi pengendalian diri yang lebih efektif (Levesque & Brown, 2007; Brown, Ryan, & Creswell, 2007).

Selain itu, manfaat dari *mindfulness* juga sering dikonseptualisasikan sebagai *self-control*. Hal ini dikarenakan *mindfulness* menitikberatkan pada keadaan saat ini dan kesesuaian tindakan pada stimulus yang muncul, sehingga dapat mendorong individu untuk mengontrol dirinya (Brown, Ryan & Creswell, 2007; Fetterman, Robinson, & Ode, 2009). *Self-control* lebih mengesampingkan suatu respon yang reaktif dan menggantikannya dengan tindakan alternatif lain. Tindakan alternatif ini dapat dilakukan dengan menekan pikiran yang tidak diinginkan atau memaksa diri untuk berkonsentrasi, meregulasi emosi dan mengatur dorongan. Sementara, impuls mengacu pada respon perilaku yang dihasilkan antara motivasi dan beberapa stimulus (Masicampo & Baumeister, 2007). Sedangkan, perilaku impulsif dipahami sebagai perilaku yang tidak diatur dan dihasilkan dari dorongan spontan yang tidak terencana (Baumeister, 2002). Secara konseptual, *self-control* dan impulsivitas dapat dikatakan saling berlawanan satu sama lain. Dengan demikian, jika kecenderungan bertindak secara sadar dan terkontrol dapat mengurangi tindakan impulsif, maka diharapkan bertindak dengan penuh kesadaran (*mindfulness*) pun dapat mengurangi kemungkinan individu untuk merespon secara reaktif dan tidak terencana terhadap stimulus internal dan eksternal (Masicampo & Baumeister, 2007).

Dalam penelitian sebelumnya *mindfulness* dan *self-control* jarang sekali dikaitkan dalam satu penelitian dan belum dipastikan peran yang jelas apakah kedua konstruk tersebut menjelaskan varians yang berbeda atau saling tumpang tindih dalam gejala psikologis. Masicampo dan Baumeister (2007) mengemukakan bahwa manfaat dari *mindfulness* kemungkinan disebabkan oleh *self-control*. Dengan pertimbangan tersebut peneliti tertarik untuk meneliti peran *self-control* dalam pengaruh *mindfulness* dan impulsivitas terhadap siswa SMA/SMK. Peneliti akan memfokuskan penelitian pada remaja, hal ini dikarenakan perilaku impulsif pada remaja memiliki tingkat yang lebih tinggi dibandingkan pada masa dewasa (Best & Miller, 2010) selain itu juga *mindfulness* serta *self-control* sudah mulai berkembang pada masa remaja (Broderick & Metz, 2009; Crone, 2009).

## METODE

### *Partisipan*

Responden dalam penelitian ini adalah 350 siswa SMA dan SMK kelas XI dan XII dengan jumlah responden laki-laki sebanyak 240 responden dan perempuan sebanyak 110 responden. Rentang usia responden adalah 15 sampai 18 tahun yang berada pada tahap perkembangan masa remaja. Sampel dalam penelitian ini diperoleh dengan cara *convenient sampling*, dimana peneliti memilih sampel berdasarkan kesesuaian karakteristik penelitian dan kesediaan partisipan dalam mengikuti penelitian ini.

### *Desain*

Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif dengan desain penelitian non-eksperimental karena peneliti menggunakan analisa statistik dalam memaknai skor yang didapatkan dari setiap alat ukur. Peneliti juga tidak melakukan manipulasi tertentu pada responden penelitian. Berdasarkan tujuannya, penelitian ini tergolong dalam penelitian korelasional karena bertujuan untuk melihat adanya hubungan yang terjadi antara *self-control*, *mindfulness*, dan *academic impulsivity*.

### *Instrumen*

#### 1. *Barrat's Impulsivity Scale (BIS-11)*

Alat ukur *Barrat's Impulsivity Scale (BIS-11)* dikembangkan oleh Patton, Stanford, Barrat (1995) merupakan alat ukur yang akan digunakan untuk mengukur *academic impulsivity* siswa dalam penelitian ini. Alat ukur ini terdiri atas 30 buah aitem yang mewakili 3 buah subskala, yaitu *motor impulsiveness*, *cognitive impulsiveness*, dan *non-planning impulsiveness*. Analisis terhadap hasil dapat difokuskan pada skor total (tingkat impulsivitas subjek secara umum). Secara keseluruhan alat ukur ini memiliki tingkat koefisien reliabilitas sebesar 0.917. Pengadministrasian, responden diminta untuk menilai seberapa sering dirinya melakukan hal-hal yang tertera di masing-masing aitem, dengan rentang nilai dari 1 (tidak pernah) hingga 4 (selalu). Penyeoran dilakukan dengan menjumlahkan angka pada tiap-tiap aitemnya. Pada aitem-aitem *unfavorable*, skor di tiap-tiap aitemnya dibalik terlebih dahulu sebelum dijumlahkan.

## 2. *Brief Self-Control Scale (BSCS)*

*Brief Self-Control Scale* yang disusun oleh Tangney, Baumeister, & Boone (2004) merupakan alat ukur yang digunakan untuk mengukur *self-control* siswa. Alat ukur ini terdiri atas 13 buah aitem yang unidimensional. Skala ini memiliki koefisien reliabilitas keseluruhan sebesar 0.823. Pengadministrasian, subjek akan diminta untuk menilai seberapa sering dirinya melakukan hal-hal yang tertera di masing-masing aitem, dengan rentang nilai dari 1 (tidak sesuai) hingga 5 (sangat sesuai). Dalam penyekoran, angka pada tiap-tiap aitemnya dijumlahkan secara menyeluruh. Untuk aitem-aitem *unfavorable*, skor di tiap aitemnya dibalik terlebih dahulu sebelum digabungkan dan dijumlahkan dengan aitem-aitem *favorable*. Analisis terhadap hasil dapat difokuskan pada skor total (tingkat *self-control* subjek secara umum).

## 3. *Mindfulness Attention Awareness Scale (MAAS)*

*Mindfulness Attention Awareness Scale (MAAS)* dikembangkan oleh Brown dan Ryan (2003) yang merupakan alat ukur untuk mengukur *mindfulness* siswa dalam penelitian ini. Alat ukur ini terdiri atas 15 buah aitem yang unidimensional untuk mengukur *mindfulness*. Skala ini memiliki koefisien reliabilitas keseluruhan sebesar 0.924. Pengadministrasian, responden diminta untuk menilai seberapa sering dirinya melakukan hal-hal yang tertera di masing-masing aitem, dengan rentang nilai dari 1 (hampir selalu) hingga 6 (hampir tidak pernah). Penyekoran dilakukan dengan menjumlahkan angka pada tiap-tiap aitemnya. Aitem-aitem yang tergolong *unfavorable*, skornya dibalik terlebih dahulu sebelum digabungkan dan dijumlahkan dengan aitem-aitem yang tergolong *favorable* guna mendapatkan skor total dari keseluruhan aitem.

### *Prosedur Penelitian*

Pada tahap persiapan, peneliti melakukan studi literatur mengenai ketiga variabel penelitian. Selanjutnya, peneliti mengkaji alat ukur dari masing-masing variabel. Peneliti kemudian melakukan penerjemahan alat ukur ke dalam Bahasa Indonesia dan penerjemahan kembali ke dalam Bahasa Inggris serta melakukan *expert judgement* dengan bantuan staf pengajar Fakultas. Peneliti juga melakukan kaji etik penelitian di Fakultas untuk dinilai kelayakannya dalam memenuhi kode etik penelitian ilmiah. Setelah penelitian ini dinyatakan layak untuk dilakukan, peneliti kemudian menghubungi pihak sekolah untuk meminta izin pengambilan data.

Pada tahap uji coba, peneliti melakukan pengambilan data untuk ketiga alat ukur pada 300 siswa kelas 12 pada suatu SMA di Tangerang. Dari hasil uji coba, diperoleh nilai koefisien reliabilitas *cronbach's alpha* BSCS sebesar 0.797, BIS-11 sebesar 0.755, dan MAAS sebesar 0.777. Dari hasil uji validitas internal, setiap aitem pada masing-masing alat ukur memiliki nilai *corrected item-total correlation* ( $r_{IT}$ ) yang berkisar  $>0.3$ . Dengan begitu, peneliti tidak melakukan eliminasi aitem karena secara keseluruhan aitem-aitem yang ada telah memiliki daya pembeda yang baik sesuai dengan yang dikemukakan oleh Ebel dan Frisbie (1991).

Pada tahap pelaksanaan, peneliti melakukan pengambilan data dengan metode survei secara *offline* ke tiga sekolah di Wilayah Tangerang yaitu kota Tangerang, Tangerang Selatan, dan Kabupaten Tangerang. Pada langkah awal, peneliti memulai dengan membuat surat perizinan untuk tiga sekolah di Tangerang. Setelah perizinan sudah disetujui oleh pihak sekolah, peneliti mulai mengatur waktu untuk pengambilan data. Pengambilan data dilakukan dengan memberikan kuesioner pada masing-masing siswa di tiap kelas. Kemudian, siswa mengisi kuesioner di kelas dengan dipandu oleh peneliti untuk pengisian di tiap-tiap bagian dalam kuesioner. Sebelum pengambilan data dimulai, responden memperoleh informasi mengenai tujuan penelitian, kerahasiaan identitas, dan pernyataan kesukarelaan untuk terlibat dalam penelitian yang terlampir dalam lembar *informed consent*. Setelah partisipan menyatakan kesukarelaannya dengan menandatangani lembar *informed consent* yang diberikan kepada responden dan orang tua responden, peneliti kemudian mulai menjelaskan cara pengisian data demografi dan cara pengisian kuesioner dari masing-masing skala. Pengambilan data diakhiri dengan pengumpulan kembali lembar kuesioner yang telah diisi, sambil membagikan imbalan kepada partisipan penelitian.

Pada tahap analisis data, peneliti melakukan uji hipotesis penelitian dengan menggunakan uji mediasi dengan menggunakan PROCESS dari Hayes. Analisis data ini digunakan untuk menguji secara empiris hipotesis penelitian yaitu *mindfulness* dapat memengaruhi impulsivitas yang dimediasi *self-control* pada siswa SMA/SMK.

## HASIL

Penelitian ini melibatkan 350 orang partisipan yang berasal dari dua sekolah negeri dan satu sekolah kejuruan di daerah Tangerang. Jumlah partisipan yang berasal dari SMA Negeri sebanyak 48.57% dari keseluruhan partisipan, dan sisanya sebanyak 51.43% dari SMK Negeri. Partisipan laki-laki lebih banyak dari partisipan perempuan yaitu sebesar 68.57% laki-laki dan 31.43% perempuan. Usia partisipan yang terlibat dalam penelitian ini berada pada rentang usia 15-18 tahun dengan jumlah terbanyak adalah partisipan berusia 17 tahun yaitu sebesar 55.14% dari keseluruhan partisipan, dengan rincian peserta berusia

15 tahun sebanyak 2.57%, peserta berusia 16 tahun sebanyak 39.71% dan 2.57% partisipan berusia 18 tahun.

Tabel 1  
Gambaran Umum Partisipan Penelitian

Karakteristik Partisipan	Jumlah (N)	Persentase (%)
Sekolah:		
SMA Negeri	170	48.57
SMK Negeri	180	51.43
Jenis Kelamin:		
Perempuan	110	31.43
Laki-laki	240	68.57
Usia:		
15 tahun	9	2.57
16 tahun	139	39.71
17 tahun	193	55.14
18 tahun	9	2.57

Tabel 2  
Hasil Statistika Deskriptif dan Inter-korelasi antara Variabel Penelitian

Variabel	M	SD	1	2	3
Impulsivitas	76,73	6,931	-		
<i>Mindfulness</i>	27,05	5,337	0,310**	-	
<i>Self Control</i>	44,36	6,365	-0,693**	-0,458**	-

Ket. \*p <.05; \*\*p<01; \*\*\*p<.001

Dari olah data tabel 2, didapatkan hasil bahwa impulsivitas (M = 76,73, SD = 6,391) memiliki korelasi yang positif dan signifikan dengan *mindfulness*,  $r = 0.310$ ,  $p < .01$ . Sementara, hasil *mindfulness* (M = 27,05, SD = 5,337) yang memiliki nilai koefisien korelasi negatif yang signifikan  $r = -0.458$ ,  $p < 0.01$  dengan variabel *self-control*. Hal yang sama juga terlihat dalam korelasi antara variabel *self-control* (M = 44,36, SD = 6,365) dengan variabel impulsivitas yang memiliki korelasi negatif signifikan,  $r = -0.693$ ;  $p < 0.01$ .

Tabel 3  
Analisis Mediasi antara Variabel Penelitian ke Impulsivitas Siswa Sekolah Menengah

Model	B	SE	t	p	LLCI	ULCI
<i>Direct Effect</i>						
1	<i>Mindfulness</i> (IV)	0,0127	0,0565	0,2242	0,8228	-0,1239
	Impulsivitas (DV)					0,0985



2	<i>Self Control (M)</i>	0,4147	<i>Indirect Effect</i> 0,0506	0,3194	0,5169
---	-------------------------	--------	----------------------------------	--------	--------

Guna menjawab hipotesis utama dalam penelitian ini, peneliti melakukan analisis regresi dengan mediasi untuk melihat peran *self-control* dalam pengaruh *mindfulness* dan impulsivitas terhadap siswa sekolah menengah dengan menggunakan bantuan perangkat lunak PROCESS. Berdasarkan hasil perhitungan data, dapat diketahui bahwa tidak terdapat pengaruh langsung (*direct effect*) yang signifikan antara *mindfulness* terhadap impulsivitas siswa sekolah menengah,  $b = 0,0127$ ,  $t = 0,2242$ ,  $p = 0,8228$ . Sebaliknya, terdapat pengaruh tidak langsung (*indirect effect*) yang signifikan antara *mindfulness* terhadap impulsivitas siswa sekolah menengah,  $b = 0,4147$ , LLCI = 0,3194 dan ULCI = 0,5169. Dengan demikian, dapat dikatakan bahwa hasil penelitian ini membuktikan hipotesis penelitian yaitu *self-control* memediasi penuh (*fully mediated*) hubungan antara *mindfulness* dan impulsivitas siswa sekolah menengah.

## PEMBAHASAN

Hasil penelitian yang telah dilakukan membuktikan bahwa *self-control* memediasi hubungan antara *mindfulness* dan impulsivitas. Hal ini mengindikasikan bahwa semakin tinggi *mindfulness* yang dimiliki siswa, maka akan semakin terbentuk *self-control* dalam diri siswa dan selanjutnya akan memengaruhi penurunan tingkat impulsivitas siswa. *Mindfulness* tidak hanya menekankan pada pemusatan perhatian pada saat ini (Kabat-Zinn, 1982), namun juga mencakup pada kesadaran akan pengalaman internal dan eksternal dengan cara yang tidak menghakimi, menerima, dan terbuka (Keng, Smoski, & Robins, 2011). Manfaat dari *mindfulness* seringkali dikonseptualisasikan dengan *self-control* atau pengendalian diri (Feltman, Robinson, & Ode, 2009). Individu yang memiliki tingkat *mindfulness* yang tinggi cenderung mengamati pikiran dan perasaannya dengan kesadaran penuh tanpa bereaksi dengan cara maladaptif sehingga dapat berperilaku konstruktif bahkan ketika pikiran dan perasaan tidak menyenangkan hadir (Hayes, Strosahl, & Wilson, 1999). Meski demikian, dalam pencapaian tujuan seperti keberhasilan akademik tidak hanya membutuhkan keterampilan *mindfulness* yang tinggi, namun juga memerlukan keterampilan lain yang dapat mendorong individu untuk bertindak sesuai dengan tujuan yang telah ditetapkan, salah satu konstruk perilaku yang dimaksudkan yaitu *self-control*.

Secara konseptual, *self-control* digambarkan sebagai kemampuan untuk mengatur atau mengesampingkan pikiran, emosi, dan kecenderungan individu untuk berperilaku sesuai dengan tujuan, aturan, atau standard secara konsisten. Bahkan, ketika merasakan dorongan atau kecenderungan kuat untuk melakukan hal lain yang telah ditetapkan (Baumeister,

Galliot, DeWall, & Oaten, 2006). Individu yang memiliki tingkat *self-control* yang tinggi cenderung disiplin dan dapat diandalkan. Dengan adanya peran *self-control* dalam mengendalikan diri remaja tentunya dapat mendorong mereka untuk berpikir secara matang sebelum bertindak sehingga tujuannya akan tercapai.

Umumnya, *self-control* dikaitkan dengan berbagai bentuk fungsi adaptif, termasuk prestasi akademik, keterampilan interpersonal, dan *self-esteem* (Tangney, Baumeister, & Boone, 2004). Kesulitan mengendalikan diri merupakan salah satu karakteristik umum yang ditemukan pada individu dengan tingkat impulsivitas yang tinggi (Whiteside & Lynam, 2001). Bila ditinjau dari hasil penelitian ini ditemukan juga bahwa hubungan antara impulsivitas dan *self-control* berkorelasi negatif. Munculnya impulsivitas yang tinggi juga dapat dipengaruhi oleh kesulitan individu untuk mengendalikan dirinya. Kesulitan dalam mengendalikan diri muncul karena adanya ketidakstabilan secara kognitif dan emosional serta perilaku yang kurang dipahami, sehingga kerap kali muncul perilaku beresiko atau tidak sesuai dengan situasi serta hasil yang diperoleh pun seringkali tidak diinginkan (Daruna & Barnes, 1993; Evenden, 1999).

Wegner, Schneider, Carter, dan White (1987) menunjukkan bahwa proses berpikir sulit untuk dikendalikan. Ketika individu berusaha untuk menekan pemikiran tentang sebuah konstruk, maka secara otomatis respon yang dimunculkan oleh individu yaitu memikirkan konstruk tersebut. Pada dasarnya, individu dapat mengesampingkan pikiran yang mengganggu dan tidak diinginkan serta fokus pada saat ini, namun kemampuan mengendalikan pemikiran tersebut terbatas dan sulit untuk dilakukan secara terus menerus (Masicampo, 2007). Mekanisme yang memungkinkan untuk menghentikan pikiran yang mengganggu pada sumbernya dengan memenuhi tujuan yang akan menyebabkan pemikiran yang tidak diinginkan tersebut bila tujuan yang ditetapkan tidak tercapai.

*Mindfulness* dapat diperoleh melalui pemenuhan tujuan yang didapatkan ketika individu bertindak sesuai dengan tujuan melalui *self-control*. Sementara itu, pikiran yang mengganggu disebut juga dengan *intrusive thoughts* biasanya dipandang sebagai ekspresi rendahnya tingkat *self-control* pada individu. *Intrusive thoughts* didefinisikan sebagai proses berpikir yang tidak disengaja dan sulit dikendalikan, selain itu sering mengganggu aktivitas yang sedang berlangsung serta konten yang diinginkan cenderung ke arah negatif (Clark & Purdon, 1995). Gay, Schmidt, dan Linden (2016) menyatakan bahwa impulsivitas erat kaitannya dengan *intrusive thought*, hal ini dikarenakan keduanya muncul karena adanya permasalahan dalam pengendalian diri. Hal ini yang menegaskan hubungan antara *mindfulness* dan *self-control*, sehingga dapat memediasi pengaruh *mindfulness* terhadap impulsivitas.

Dalam melakukan penelitian ini, terdapat beberapa keterbatasan yang dapat memengaruhi hasil penelitian. Pertama, peneliti tidak melibatkan faktor demografis sebagai

salah satu variabel yang diukur. Penelitian selanjutnya diharapkan dapat melibatkan lebih banyak faktor demografis yang dapat menjadi prediktor dari variabel perilaku impulsivitas siswa. Faktor demografis yang dapat dijadikan variabel penelitian misalnya suku bangsa, status sosial ekonomi, latar belakang pendidikan orang tua, dan pola asuh orang tua (Auger, Lo, Cantinotti, & O'Loughlin, 2010; Welte, Wieczorek, Barnes, Tidwell, & Hoffman, 2004). Kedua, peneliti tidak mengkaji lebih lanjut terkait karakteristik penelitian seperti jenis kelamin dengan variabel penelitian. Pada penelitian sebelumnya diketahui bahwa terdapat perbedaan tingkat impulsivitas antara laki-laki dan perempuan (Bauermeister, Zimmerman, Caldwell, Xue, & Gee, 2010). Hal ini dapat menjadi pertimbangan bagi penelitian selanjutnya.

### DAFTAR PUSRAKA

- Anderman, E.M., Cupp, P.K., & Lane, D. (2010). *Impulsivity and academic cheating*. *Journal Of Experimental Education*, 78, 135 – 150.
- Ainslie, G. (1975) *Specious Reward: A Behavioral Theory of Impulsiveness and Impulse Control*. *Psychological Bulletin*, 82, 463-509. <https://doi.org/10.1037/h0076860>
- Barrat, E.S. (1965). *Factor Analysis of Some Psychometric Measures Of Impulsiveness and Anxiety*. *Psychological Reports*, 16, 547-554.
- Barratt, E.S., & Patton, J.H. (1983). *Impulsivity: Cognitive, Behavioral, and Psychophysiological Correlates, Biological Bases of Sensation Seeking, Impulsivity and Anxiety* (pp.77-116), Hillsdale, NJ:Erlbaum
- Bauermeister, J. A., Zimmerman, M. A., Caldwell, C. H., Xue, Y., & Gee, G. C. (2010). *What Predicts Sex Partners' Age Differences Among African American Youth? A Longitudinal Study From Adolescence to Young Adulthood*. *Journal of Sex Research*, 47, 330–344, <http://dx.doi.org/10.1080/00224490903015850>.
- Best JR, Miller PH. *A Developmental Perspective On Executive Function*. *Child Development*. 2010;81:1641–1660.
- Brown, K. W., & Ryan, R. M. (2003). *The Benefits of Being Present: Mindfulness and Its Role in Psychological Well-Being*. *Journal of Personality and Social Psychology*, 84, 822–848.
- Brown, K. W., Ryan, R. M., & Creswell, J. D. (2007). *Mindfulness: Theoretical Foundations and Evidence For Its Salutary Effects*. *Psychological Inquiry*, 18, 211–237.

- Crone, E.A. (2009). *Executive Functions In Adolescence: Inferences From Brain and Behaviour*. Developmental Science Vol.12 Issue 6 <https://doi.org/10.1111/j.1467-7687.2009.00918.x>
- Dahl R, Gunnar M. Heightened stress responsiveness and emotional reactivity during pubertal maturation: Implications for psychopathology. *Development and Psychopathology*. 2009; 21(1):1– 6. [PubMed: 19144219]
- Daniel C. Huston, Eric L. Garland & Norman A.S. Farb (2011): Mechanisms of Mindfulness in Communication Training, *Journal of Applied Communication Research*, 39:4, 406-421
- De Wit, H., Flory, J. D., Acheson, A., McCloskey, M., & Manuck, S. B. (2007). IQ and nonplanning impulsivity are independently associated with delay discounting in middle-aged adults. *Personality and Individual Differences*, 42, 111–121. <http://dx.doi.org/10.1016/j.paid.2006.06.026>.
- Eric M. Anderman, Pamela K. Cupp & Derek Lane (2009) Impulsivity and Academic Cheating, *The Journal of Experimental Education*, 78:1,135-150
- Eysenck, H. J. (1994). Personality and intelligence: Psychometric and experimental approaches. In R. J. Sternberg & P. Ruzgis (Eds.), *Personality and intelligence* (pp. 3–32). New York: Cambridge University Press.
- Evenden, J.L. (1999) Varieties of Impulsivity. *Psychopharmacology* 146:348-361
- Fetterman, A. K., Robinson, M. D., Ode, S., & Gordon, K. H. (2010). Neuroticism as a risk factor for behavioral dysregulation: A mindfulness-mediation perspective. *Journal of Social and Clinical Psychology*, 29, 301–321.
- Felicia A. Huppert & Daniel M. Johnson (2010) A controlled trial of mindfulness training in schools: The importance of practice for an impact on well-being, *The Journal of Positive Psychology*, 5:4, 264-274, DOI: 10.1080/17439761003794148
- Fink, A. D., & McCown, W. G. (1993). Impulsivity in children and adolescents: Measurement, causes, and treatment. In W. G. McCown, J. L. Johnson, & M. B. Shure (Eds.), *The impulsive client: Theory, research, and treatment* (p. 279–308). American Psychological Association. <https://doi.org/10.1037/10500-015>
- Frick, P. J., Kamphaus, R. W., Lahey, B. B., Loeber, R., Christ, M. G., Hart, E. L., et al. (1991). Academic underachievement and the disruptive behavior disorders. *Journal of*

- Consulting and Clinical Psychology, 2, 289–294. [http://dx.doi.org/ 10.1037/0022-006X.59.2.289](http://dx.doi.org/10.1037/0022-006X.59.2.289).
- Hayes, S. C., Strosahl, K. D., & Wilson, K. G. (1999). *Acceptance and commitment therapy: An experiential approach to behavior change*. NYC: Guilford Press.
- Helmers, K. F., Young, S. N., & Pihl, R. O. (1995). Assessment of measures of impulsivity in healthy male volunteers. *Personality and Individual Differences*, 19, 927–935. [http://dx.doi.org/10.1016/S0191-8869\(95\)00107-7](http://dx.doi.org/10.1016/S0191-8869(95)00107-7)
- Kabat-Zinn, J. (1982). An outpatient program in behavioral medicine for chronic pain patients based on the practice of mindfulness meditation: Theoretical considerations and preliminary results. *General Hospital Psychiatry*, 4, 33–47.
- Levesque, C. S., & Brown, K. W. (2007). Mindfulness as a moderator of the effect of implicit motivational self-concept on day-to-day behavioral motivation. *Motivation and Emotion*, 31, 284-299.
- Masicampo, E. J., & Baumeister, R. F. (2007). Relating mindfulness and self regulatory processes. *Psychological Inquiry*, 18, 255–258.
- Patton, J. H., Stanford, M. S., & Barratt, E. S. (1995). Factor structure of the Barratt Impulsiveness Scale. *Journal of Clinical Psychology*, 51, 768–774. <http://dx.doi.org/10.1002/1097-4679>
- Schunk, D. H. (1996). *Learning Theories: An Educational Perspective* (2nd ed.). Englewood Cliffs, NJ: Merrill.
- Shafir, U., & Pascual-Leone, J. (1990). Postfailure reflectivity/impulsivity and spontaneous attention to errors. *Journal of Educational Psychology*, 82(2), 378–387. <https://doi.org/10.1037/0022-0663.82.2.378>
- Spinella, M., & Milley, W. M. (2003). Impulsivity and educational achievement in college students. *College Student Journal*, 37(4), 545–549.
- Steinberg, L., Albert, D., Cauffman, E., Banich, M., Graham, S., & Woolard, J. (2008). Age differences in sensation seeking and impulsivity as indexed by behavior and self-report: Evidence for a dual systems model. *Developmental Psychology*, 44(6), 1764–1778. <https://doi.org/10.1037/a0012955>
- Tangney, J. P., Baumeister, R. F., & Boone, A. L. (2004). High self-control predicts good adjustment, less pathology, better grades, and interpersonal success. *Journal of Personality*, 72, 271–322.

- Vigil-Colet, A., & Morales-Vives, F. (2005). How impulsivity is related to intelligence and academic achievement. *The Spanish Journal of Psychology*, 8, 199–204.
- Welte J. W., Wieczorek W. F., Barnes G. M., Tidwell M. C., Hoffman J. H. The relationship of ecological and geographic factors to gambling behavior and pathology. *J Gambl Stud* 2004; 20: 405–23.
- Zeidner, M. (1995). Personality trait correlates of intelligence. In D. H. Saklofske and M. Zeidner (Eds.), *International handbook of personality and intelligence*. New York, NY: Plenum Press.