

## Suasana Hati Positif Sebagai Mediator Pengaruh Pelatihan *Mindfulness* Singkat Terhadap Fungsi Eksekutif Siswa Sekolah Menengah Atas (SMA)

Navia Fathona Handayani<sup>1</sup>, Sri Kusrohmaniah<sup>2</sup>

<sup>1,2</sup>Fakultas Psikologi, Universitas Gadjah Mada

### ABSTRAK

Penelitian terkini mengenai intervensi berbasis mindfulness terbukti meningkatkan kemampuan fungsi eksekutif. Meskipun begitu hasil penelitian sebelumnya tidak selalu konsisten karena durasi dan frekuensi melakukan *mindfulness* yang beragam. Tujuan penelitian ini untuk mengetahui pengaruh pelatihan *mindfulness* singkat dengan durasi 10 menit/hari yang dilakukan selama 4 hari terhadap fungsi eksekutif remaja dan untuk mengetahui apakah suasana hati memediasi efek ini. Partisipan penelitian ini berjumlah 30 orang remaja ( $M_{usia} = 16,47$ ,  $SD_{usia} = 0,68$ ) dengan desain penelitian *the pretest-posttest control group design*. Partisipan di acak untuk masuk dalam kelompok. Kelompok eksperimen mendengarkan rekaman audio *mindfulness* dan kelompok kontrol mendengarkan *podcast* kesehatan mental. Instrumen penelitian terdiri dari *Toronto Mindfulness Scale* (TMS) sebagai cek manipulasi, *Positive Affect Negative Affect Scale* untuk mengetahui suasana hati positif, dan tes fungsi eksekutif yang terdiri dari *stroop task*, *n-back task*, dan *flanker task*. Pengukuran dilakukan setiap hari. Analisis data menggunakan *mixed ANOVA design* dan analisis mediasi. Hasil analisis menunjukkan bahwa tidak ada pengaruh signifikan pelatihan *mindfulness* singkat pada kemampuan fungsi eksekutif dari hari pertama hingga hari keempat pelatihan dan suasana hati positif tidak memediasi efek ini.

Kata Kunci: *pelatihan mindfulness singkat, fungsi eksekutif, suasana hati positif*

### Abstract

Recent research has shown that mindfulness interventions can improve executive function. However, the results of previous studies are not always consistent due to variations in the duration and frequency of mindfulness training. This study aimed to determine whether a brief mindfulness training (10 min/day for four days) affects adolescent executive function and whether positive mood mediate this effect. There were 30 adolescents ( $M_{age} = 16,47$ ,  $SD_{age} = 0,68$ ) in this study with a pretest-posttest control group design. Participants were randomly assigned to the groups. The experimental group will listen to mindfulness audio recordings and the control group will listen to mental health podcasts. Research instruments consisted of the Toronto Mindfulness Scale (TMS) as a manipulation check, the Positive Affect Negative Affect Scale to measure positive affect, and executive function tests consisting of the stroop task, n-back task, and flanker task. Measurements were taken daily. Data were analyzed using a mixed ANOVA design and mediation analysis. Results showed that there was no significant effect of brief mindfulness training on executive function from the first to the fourth day of training and positive affect did not mediate this effect.

Keywords: *brief mindfulness training, executive function, positive affect*