

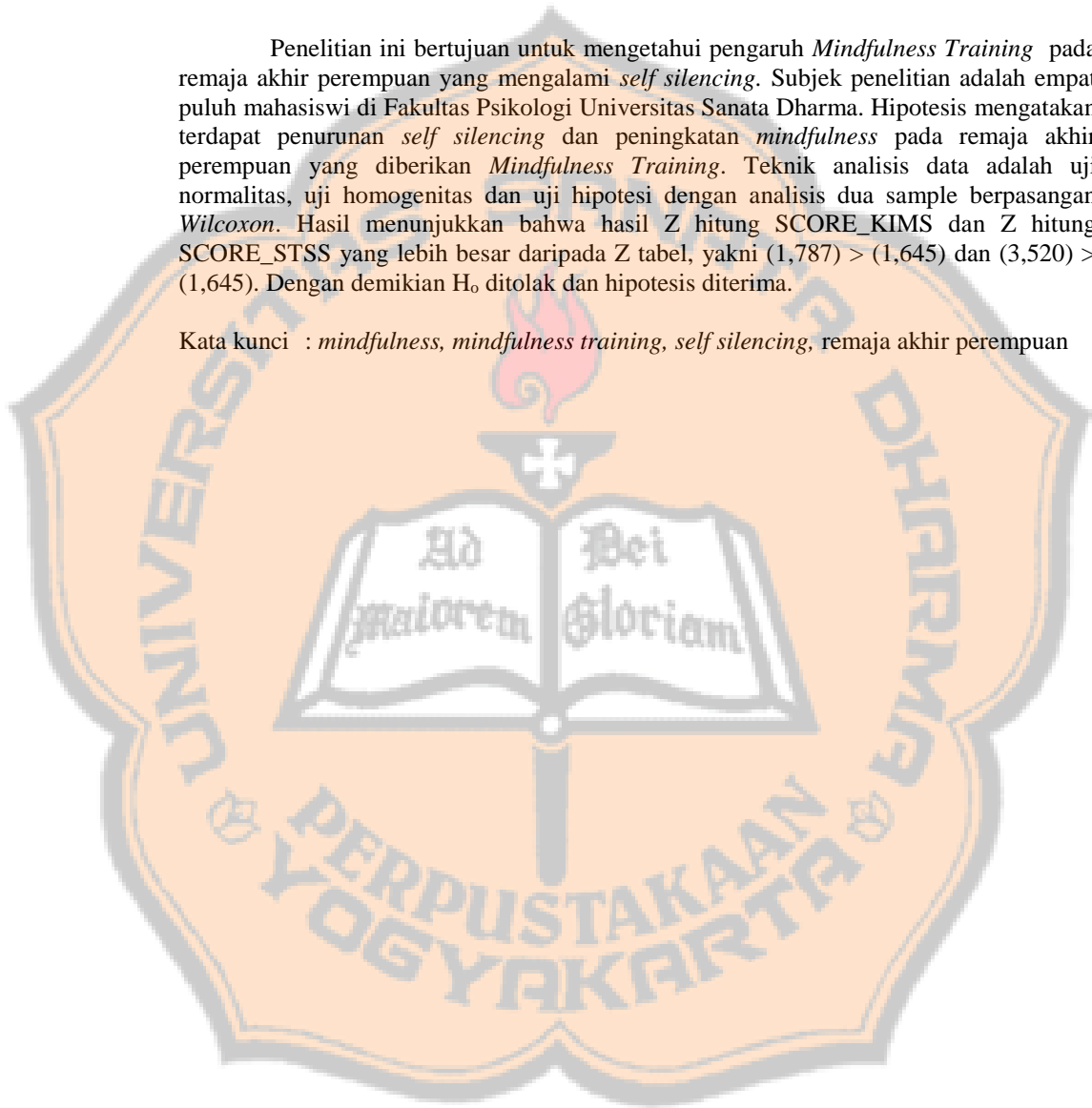
PENGARUH MINDFULNESS TRAINING PADA REMAJA AKHIR PEREMPUAN YANG MENGALAMI SELF SILENCING

Claudia Rosari Dewi

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh *Mindfulness Training* pada remaja akhir perempuan yang mengalami *self silencing*. Subjek penelitian adalah empat puluh mahasiswi di Fakultas Psikologi Universitas Sanata Dharma. Hipotesis mengatakan terdapat penurunan *self silencing* dan peningkatan *mindfulness* pada remaja akhir perempuan yang diberikan *Mindfulness Training*. Teknik analisis data adalah uji normalitas, uji homogenitas dan uji hipotesis dengan analisis dua sample berpasangan *Wilcoxon*. Hasil menunjukkan bahwa hasil Z hitung SCORE_KIMS dan Z hitung SCORE_STSS yang lebih besar daripada Z tabel, yakni $(1,787) > (1,645)$ dan $(3,520) > (1,645)$. Dengan demikian H_0 ditolak dan hipotesis diterima.

Kata kunci : *mindfulness, mindfulness training, self silencing, remaja akhir perempuan*



THE EFFECT OF MINDFULNESS TRAINING IN THE LAST PERIOD OF FEMALE TENAAGERS THAT EXPERIENCE OF SELF SILENCING

Claudia Rosari Dewi

ABSTRACT

This study aims to determine the effect of Mindfulness Training on late adolescent female experiencing self silencing. Subjects were forty student at the Faculty of Psychology, University of Sanata Dharma. The hypothesis says there is a decrease in self-silencing and increase mindfulness in late adolescent female given Mindfulness Training. Data analysis techniques are normality test, homogeneity test and hypothetical test with paired Wilcoxon two-sample analysis. The results showed that SCORE_KIMS Z and SCORE_STSS larger than the Z table, namely $(1.787) > (1.645)$ and $(3.520) > (1.645)$. Therefore, H_0 is rejected and the hypothesis accepted.

Keywords : mindfulness, mindfulness training, self-silencing, the last period of female teenagers



