

Manajemen Mindfulness pada Mahasiswa

Puput Mulyono ^{1*}, Kresna Agung Yudhianto ²

^{1, 2} Universitas Duta Bangsa Surakarta, Indonesia

Alamat: Kampus: Jl. K.H Samanhudi, Surakarta

Korespondensi Penulis; puput_mulyono@udb.ac.id *

Abstract. *Mindfulness or mindfulness is increasingly promoted in Western countries as a psychological strategy to improve emotional regulation and self-control, including in the context of reducing aggressive behavior, especially when individuals experience a state of exhaustion or ego depletion. However, the effectiveness of this approach in the context of non-Western cultures has not been widely explored. This study aims to replicate the study of Yusainy and Lawrence (2015) in Indonesia to test whether the induction of mindfulness can also moderate aggression after ego depletion in different cultural environments. This experimental research involved 119 Indonesian students as participants. Using a laboratory design, participants were divided into conditions of induction of mindfulness and control, and were asked to complete a reaction time competition task that had been modified to measure aggression (through the intensity of the sound explosions released against a fictitious opponent). In addition, an additional measure of the frequency of delayed maximum burst release was used to evaluate more subtle forms of aggression, particularly in female participants. The results showed that mindfulness significantly moderated the relationship between ego-depletion and aggression conditions, especially in low- to moderate-provoking situations. Mindfulness induction also showed improved self-control performance after participants completed aggression tasks. Another important finding is that the positive effect of mindfulness on aggression reduction is most visible in more subtle indicators of aggression, especially in groups of women who experience ego thinning. In conclusion, the results of this study reinforce the cross-cultural validity of the Western mindfulness approach and emphasize the importance of using more sensitive aggression measures, especially in assessing the effects of psychological interventions on female populations in non-Western cultures such as Indonesia.*

Keywords: *aggression, ego depletion, emotion regulation, Indonesian students, mindfulness, non-Western culture*

Abstrak. Mindfulness atau kesadaran penuh semakin banyak dipromosikan di negara-negara Barat sebagai strategi psikologis untuk meningkatkan regulasi emosi dan pengendalian diri, termasuk dalam konteks mengurangi perilaku agresif, khususnya saat individu mengalami kondisi kelelahan atau penipisan ego. Namun, efektivitas pendekatan ini dalam konteks budaya non-Barat masih belum banyak dieksplorasi. Penelitian ini bertujuan untuk mereplikasi studi Yusainy dan Lawrence (2015) di Indonesia guna menguji apakah induksi mindfulness juga dapat memoderasi agresi setelah penipisan ego di lingkungan budaya yang berbeda. Penelitian eksperimental ini melibatkan 119 mahasiswa Indonesia sebagai partisipan. Menggunakan desain laboratorium, partisipan dibagi ke dalam kondisi induksi mindfulness dan kontrol, serta diminta menyelesaikan tugas kompetisi waktu reaksi yang telah dimodifikasi untuk mengukur agresi (melalui intensitas ledakan suara yang dilepaskan terhadap lawan fiktif). Selain itu, ukuran tambahan berupa frekuensi pelepasan ledakan maksimum secara tertunda digunakan untuk mengevaluasi bentuk agresi yang lebih halus, khususnya pada partisipan perempuan. Hasil menunjukkan bahwa mindfulness secara signifikan memoderasi hubungan antara kondisi penipisan ego dan agresi, terutama dalam situasi provokasi rendah hingga sedang. Induksi mindfulness juga menunjukkan peningkatan performa pengendalian diri setelah partisipan menyelesaikan tugas agresi. Temuan penting lainnya adalah bahwa pengaruh positif mindfulness terhadap pengurangan agresi paling terlihat dalam indikator agresi yang lebih halus, terutama pada kelompok perempuan yang mengalami penipisan ego. Kesimpulannya, hasil studi ini memperkuat validitas lintas budaya dari pendekatan mindfulness Barat dan menekankan pentingnya penggunaan ukuran agresi yang lebih sensitif, terutama dalam menilai efek intervensi psikologis pada populasi perempuan di budaya non-Barat seperti Indonesia.

Kata kunci: agresi, budaya non-Barat, mahasiswa Indonesia, mindfulness, penipisan ego, regulasi emosi

1. LATAR BELAKANG

"Orang bisa mengatakan bahwa ada tiga cara untuk menghilangkan kemarahan: Bunuh lawan, bunuh diri, atau bunuh amarah. Mana yang paling masuk akal bagimu?" (Allan Wallace). Kutipan ini menunjukkan kebingungan seseorang dalam menghadapi perasaan marah dan menahan diri dari menanggapi agresif. Beberapa dari kita akan membalas dendam terhadap agen yang memprovokasi. Yang lain mungkin lebih suka melampiaskan kemarahan pada orang lain yang tidak bersalah atau pada benda mati. Beberapa bahkan mungkin dengan sengaja menyakiti diri mereka sendiri, mungkin untuk membatasi akumulasi pikiran bermusuhan terhadap provokator (Yusainy & Lawrence, 2014). Meskipun tindakan ini dapat membuat kita merasa lebih baik, mereka tidak mendapatkan "api kemarahan" keluar dari sistem. Faktanya, melampiaskan kemarahan mempertahankan perasaan marah yang aktif dalam ingatan – mirip dengan menambahkan bahan bakar ke nyala api (Bushman, 2002). Proses ini biasanya diikuti oleh perenungan, pikiran yang berulang dan tidak terkendali tentang pengalaman negatif seseorang sendiri (Denson, 2013).

Agresi pada anak-anak, orang dewasa, dan hewan dikotomi menjadi "agresi reaktif" yang mencakup respons defensif terhadap pemicu situasional vs. "agresi proaktif" dalam bentuk tindakan yang disengaja yang dikendalikan oleh bala bantuan eksternal (Crick & Dodge, 1996; lihat juga Baron & Richardson, 1994; Berkowitz, 1993; Geen, 2001). Meskipun kedua jenis agresi ini dapat digabungkan dalam tindakan yang sama, jalur saraf mereka berbeda, sehingga mendukung sifat dan evolusi agresi (Bartholow, 2018; Wrangman, 2017). Studi saat ini berfokus pada agresi reaktif, karena jenis agresi ini umumnya lebih sensitif terhadap intervensi (McEllistrem, 2004). Secara khusus, kami mengukur agresi reaktif ketika cedera fisik pada target diberikan secara tatap muka atau di mana pelaku dapat diidentifikasi (yaitu, agresi fisik langsung: Björkqvist, Lagerspetz, & Kaukianen, 1992).

Tujuan akhir agresi mungkin bervariasi tetapi niat langsung untuk menyakiti orang lain yang termotivasi untuk menghindari tindakan agresif sangat penting sebagai tujuan terdekat (Anderson & Bushman, 2002). Agresi terjadi ketika kombinasi faktor pribadi dan situasional memicu perasaan marah, pikiran bermusuhan, dan tingkat gairah yang memengaruhi proses penilaian dan keputusan selanjutnya (Allen, Anderson, & Bushman, 2018). Akibatnya, dampak dari situasi pemicu agresi (misalnya, provokasi) dapat dibesar-besarkan atau dirusak oleh kemampuan seseorang untuk mengubah, mengesampingkan, atau memanipulasi perasaan dan pikiran terkait agresi. Memang, ketidakmampuan untuk mengendalikan diri sendiri adalah faktor utama dalam kriminalitas dan kekerasan (Gottfredson & Hirschi, 1990). Tingkat pengendalian diri yang lebih rendah juga dikaitkan dengan kesulitan dalam mengidentifikasi

dan menggambarkan perasaan sendiri (Yusainy, 2017). Sebaliknya, tingkat masalah perilaku dan kriminalitas selama perkembangan perjalanan hidup lebih rendah di antara individu yang mengendalikan diri (Caspi, 2000; Moffitt et al., 2011). Namun, mengerahkan pengendalian diri yang baik membutuhkan pengorbanan.

Model strength yang menonjol (Baumeister, Bratslavsky, Muraven, & Tice, 1998; Baumeister, Heatherton, & Tice, 1994) memandang pengendalian diri sebagai sumber daya umum yang menjadi habis dengan penggunaan (lihat Baumeister, Vohs, & Tice, 2007). Efek "penipisan ego" ini membatasi inisiasi tindakan pengendalian diri dalam sistem saraf perhatian (Inzlicht & Gutsell, 2007), sehingga membuat diri sementara tidak mampu melakukan tindakan pengendalian diri lebih lanjut, tampaknya tidak terkait. Berbagai domain pengendalian diri telah diselidiki dalam paradigma tugas berurutan untuk menyarankan bukti untuk proposisi model kekuatan (lihat Hagger, Wood, Chris, & Chatzisarantis, 2010).

Dukungan untuk model kekuatan dalam literatur agresi diberikan melalui banyak paradigma agresi, mulai dari tugas evaluasi negatif (Stucke & Baumeister, 2006), tugas waktu reaksi kompetitif (Vohs, Glass, Maddox, & Markman, 2011), tugas pose yang tidak nyaman terhadap pasangan intim (Finkel, DeWall, Slotter, Oaten, & Foshee, 2009), dan penggunaan kekuatan yang tidak tepat oleh petugas polisi (Staller, Christiansen, Zaiser, Körner, & Cole, 2017). Dalam penelitian yang disebutkan di atas, tingkat agresi yang lebih tinggi ditemukan di antara peserta yang terkuras. Tampaknya kegagalan sementara pengendalian diri adalah anteseden proksimal dari agresi (Denson, DeWall, & Finkel, 2012).

2. KAJIAN TEORITIS

Ketika sumber daya pengendalian diri berisiko, praktik kesadaran dapat meningkatkan kepekaan terhadap pengalaman "pada saat ini" yang menandakan perlunya kontrol (Teper, Segal, & Inzlicht, 2013). Intervensi berbasis kesadaran sekarang diintegrasikan sebagai bagian dari pendekatan perilaku kognitif "gelombang ketiga" untuk agresi di negara-negara Barat (Howells, Tennant, Day, & Elmer, 2010; Irlandia & Batool, 2018; Shonin, Gordon, Slade, & Griffiths, 2013). Mindfulness dapat dilihat sebagai mode kesadaran yang mengorbankan perhatian regulasi dengan cara rasa ingin tahu, keterbukaan, dan penerimaan (Bishop et al., 2004). Definisi ini menekankan kualitas kesadaran seperti negara.

Bukti awal untuk moderasi kesadaran yang diinduksi laboratorium pada agresi pasca-penipisan ditunjukkan oleh Yusainy dan Lawrence (2015). Dalam penelitian mereka, mahasiswa asli Inggris yang melakukan tugas kontrol perhatian (sebagai tugas penguras) diikuti dengan tugas induksi mindfulness memberikan kebisingan yang kurang intens kepada

lawan dalam tugas waktu reaksi kompetitif yang disesuaikan (CRTT: Taylor, 1967). Eksperimen mereka mengisi kesenjangan dalam literatur untuk dampak langsung dari mindfulness pada agresi setelah penipisan dengan tidak adanya pelatihan mindfulness yang ekstensif. Mereka juga menemukan bahwa mindfulness memperkuat kinerja pada tindakan pengendalian diri berikutnya. Penelitian ini bertujuan untuk mereplikasi kerangka kerja Yusainy dan Lawrence dalam sampel budaya Timur, khususnya Indonesia.

Sebagai budaya yang sangat kolektif, ada preferensi di Indonesia terhadap nilai Jawa yang melarang perilaku kasar, teriakan, atau konflik terbuka (Koentjaraningrat, 1985). Resolusi konflik melalui komunikasi langsung dipandang tidak dapat diterima karena dapat membahayakan hubungan dan keharmonisan kelompok (Hofstede, Hofstede, & Minkov, 2010; lihat wawasan Hofstede <https://www.hofstede-insights.com/country-perbandingan/indonesia/>). Studi lintas budaya mendukung bahwa dibandingkan dengan mereka dari budaya individualis, anak-anak Indonesia cenderung tidak menunjukkan tindakan agresif langsung (Bergeron & Schneider, 2005; Bergmüller, 2013; Francis, Jansen, & Pidada, 2002).

Ciri-ciri individu Jawa dewasa antara lain upaya menjaga keharmonisan internal dan eksternal serta adanya kesadaran dan kontrol (Trimulyaningsih, 2017). Karena anggota budaya yang mempromosikan saling ketergantungan yang harmonis biasanya terlibat dalam interaksi pengendalian diri sehari-hari (Markus & Kitayama, 1991), mereka mungkin menjadi lebih baik dalam pengendalian diri dan kurang rentan terhadap penipisan ego (Seeley & Gardner, 2003). Sejalan dengan proposal ini, penelitian lintas negara kami baru-baru ini ($k = 23$, total $N = 2.141$) secara langsung mereplikasi paradigma tugas berurutan standar dan menemukan bahwa untuk sampel Indonesia ($n = 156$), ukuran efek penipisan ego pada kinerja tugas relatif kecil (lihat Hagger et al., 2016). Apakah efek penipisan ego yang tidak signifikan ini juga terjadi dalam konteks manipulasi eksperimental yang lebih kompleks (yaitu, melibatkan ukuran perilaku agresif dan kinerja dalam pengendalian diri) belum diketahui.

Lebih penting lagi, konsep mindfulness berasal dari tradisi kontemplatif Timur untuk mengingat untuk memperhatikan dan menyadari saat ini (Wallace & Bodhi, 2006). Mengingat bahwa sebagian besar studi kesadaran dilakukan menggunakan populasi Barat (Van Dam et al., 2018), perlu untuk menguji kemanjurannya pada agresi pasca-penipisan di luar sampel Barat. Replikasi langsung diperlukan untuk memberikan beberapa bukti tentang penerapan kerangka kerja ini dengan populasi peserta yang berbeda (Yusainy, 2015).

Sebagai replikasi langsung dari penelitian Yusainy dan Lawrence (2015), penelitian saat ini menggunakan CRTT versi mereka sebagai metode agresi. CRTT adalah salah satu paradigma agresi laboratorium paling populer (McCarthy & Elson, 2018). Dalam tugas waktu reaksi berbasis komputer ini, peserta diizinkan untuk mengirimkan ledakan suara kepada lawan setiap kali mereka memenangkan uji coba. Agresi fisik langsung adalah diukur dengan intensitas ledakan kebisingan peserta (Elson, Mohseni, Breuer, Scharkow, & Quandt, 2014; Giancola & Parrot, 2008).

Sepengetahuan kami, ini adalah penelitian pertama yang memeriksa CRTT dalam sampel Indonesia. Untuk menunjukkan beberapa validitas paradigma, intensitas ledakan yang disampaikan oleh peserta harus meningkat dengan provokasi tambahan (yaitu, intensitas ledakan yang diterima oleh peserta di seluruh tingkat provokasi). Juga, seperti dalam sampel Inggris sebelumnya, peserta laki-laki di sini harus memberikan tingkat intensitas ledakan yang lebih tinggi dalam kondisi tidak ada dan provokasi rendah/sedang (untuk perbedaan jenis kelamin dalam agresi, lihat misalnya, Archer, 2004; Bettencourt & Miller, 1996; Giancola & Parrot, 2008).

Khususnya, ukuran agresi tambahan dalam bentuk durasi penundaan sebelum ledakan maksimum dikirimkan lawan dalam CRTT (yaitu, latensi maksimum; lihat Lawrence & Hutchinson, 2014) termasuk dalam studi saat ini. Giancola dan Parrot (2008) menyarankan bahwa ketika faktor-faktor seperti nilai budaya dan norma peran seks menghambat impuls agresif, agresi implisit (durasi syok dalam CRTT) lebih mungkin daripada agresi eksplisit (intensitas syok). Kehalusan durasi kejut bisa dibilang mirip dengan latensi ledakan maksimum. Dengan cara ini, moderasi induksi kesadaran dapat dieksplorasi pada hubungan antara penipisan ego dan berbagai bentuk agresi.

Setelah studi asli, kami menggabungkan ukuran kinerja kedua dalam pengendalian diri, khususnya stamina fisik (yaitu, tugas pegangan tangan). Memeras pegangan tangan telah diidentifikasi sebagai salah satu tugas dependen yang sering digunakan dalam paradigma tugas berurutan (Hagger et al., 2010). Sementara durasi peserta yang habis untuk menekan Pegangan tangan harus berkurang relatif terhadap baseline, kami juga memperkirakan efek ini kurang jelas di antara mereka yang kemudian menerima induksi mindfulness.

Secara keseluruhan, kami memprediksi bahwa manfaat perhatian penuh yang ditemukan dalam studi Yusainy dan Lawrence (2015) dengan peserta Inggris (yaitu, pengurangan intensitas ledakan pasca-penipisan dan peningkatan stamina fisik) dapat terjadi dalam sampel kami, dengan penambahan reduksi latensi ledakan maksimum dalam CRTT. Namun juga

masuk akal untuk pola temuan berbeda dari penelitian asli, mengingat sampel di Indonesia mungkin tidak terbiasa dengan prosedur kesadaran yang berasal dari konseptualisasi Barat.

3. METODE PENELITIAN

Peneliti secara langsung mereplikasi desain dan protokol dari Yusainy and Lawrence (2015; lihat Gambar 1). $G * \text{Kekuatan } 3.1$. menghitung ukuran sampel 128 untuk efek sedang ($d = 0,25$) dari kondisi 2 (penipisan ego: penipisan vs. tanpa penipisan) X 2 (induksi kesadaran: induksi kesadaran vs. tanpa induksi kesadaran) dan 1 kovariat (jenis kelamin peserta) pada kekuatan 0,80 dan tingkat alfa 0,05 (<http://www.gpower.hhu.de/>). Dengan mengacu pada penelitian asli, ukuran sampel 110 sudah cukup. Studi kami mampu merekrut 124 mahasiswa sarjana dari sebuah universitas besar di Jawa Timur, Indonesia. Para peserta ini ditugaskan secara acak berdasarkan jenis kelamin ke salah satu dari empat kondisi percobaan. Dua participants fell asleep Peserta tertidur selama tugas induksi mindfulness dan tiga dari mereka mengungkapkan kecurigaan spontan kepada CRTT, menghasilkan 119 peserta akhir (60 wanita; usia rata-rata = 20.40, SD = 1.24). Tak satu pun dari mereka baru-baru ini mengalami praktik kesadaran formal.

Seperti dalam studi asli, kami merekrut peserta potensial melalui poster atau selebaran di kampus untuk penelitian yang bertujuan untuk memeriksa cara orang tampil dalam tugas waktu reaksi yang kompetitif. Mereka diberi sedikit tunjangan dan kesempatan untuk memenangkan insentif sebesar Rp 150.000,00 untuk waktu reaksi peserta tercepat. Sisa prosedur mengikuti studi Yusainy dan Lawrence (2015).

Dua mahasiswa pascasarjana Indonesia menerjemahkan langkah-langkah yang dilaporkan sendiri dan protokol eksperimental dari studi asli, dan layanan penerjemahan komersial menerjemahkan kembali materi ke dalam bahasa Inggris dan diperiksa dengan transkrip asli. Kami menggunakan dua peserta percontohan untuk melakukan pra-pengujian langkah-langkah yang disesuaikan ini.

Untuk tugas penipisan (yaitu, kontrol perhatian), kami memberi tahu peserta bahwa mereka akan membuat penilaian (diukur dengan tiga pertanyaan palsu) tentang seorang wanita lokal yang diwawancarai di luar kamera. Sementara video wawancara berdurasi 6 menit disajikan, serangkaian kata satu suku kata umum muncul di bagian bawah layar ($n = 36$ kata; masing-masing 10 detik). Beberapa kata diterjemahkan secara langsung sesuai dengan artinya dalam studi asli (misalnya, "lem" - bahasa Indonesia: lem; "ban" - larangan). Kata-kata lain tidak dapat diterjemahkan ke dalam kata-kata satu suku kata (misalnya, "sepuluh" – sepuluh; "buku" – buku; "sepatu" – sepatu) sehingga diganti dengan kata-kata Indonesia yang sebanding

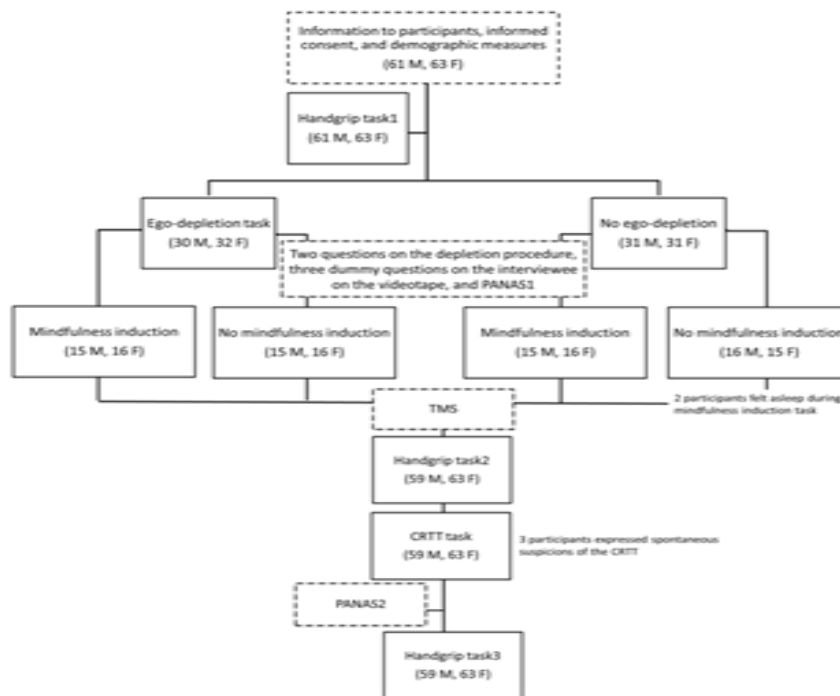
(misalnya, nol; peta; sol). Instruksi untuk tidak membaca atau melihat kata-kata ini diberikan kepada peserta dalam kondisi penipisan saja. Dua pertanyaan yang mengukur kondisi penipisan (i.e., difficulty and effort) berkorelasi positif ($r = .46, p < .0001$).

Untuk ukuran pengendalian diri kedua dalam domain stamina fisik, olah raga tangan manual digunakan sebagai tugas stamina pegangan tangan. Kami meminta peserta untuk meremas pegangan tangan dengan tangan dominan mereka terus menerus sampai gumpalan kertas di antara pegangan jatuh. Tugas diberikan (i) pada baseline, (ii) pra-CRTT, dan (iii) pasca CRTT. Stamina pegangan tangan dihitung dengan mengurangi durasi dasar dari durasi berikutnya (Hagger et al., 2010). Perubahan stamina pegangan tangan sebelum dan sesudah CRTT berkorelasi positif ($r = 0,62, p < 0,0001$).

Seperti dalam studi asli, kami memasukkan ukuran suasana hati pasca-penipisan dan pasca-agresi (Positive Affect, Negative Affect Schedule (PANAS): Watson, Clark, & Tellegen, 1988). Keandalan dalam sampel saat ini baik untuk suasana hati pasca-penipisan (PANAS1: $\alpha = 0,79$; 10 item dan $0,81$; 10 item untuk PA1 dan NA2) dan suasana pasca-CRTT (PANAS2: $\alpha = 0,84$ untuk PA2 dan NA2). Hubungan antara penipisan ego dan suasana hati biasanya diprediksi sebagai nol (Baumeister et al., 1998). Namun, asalkan sifat aversif dari tugas yang menguras, suasana hati terutama efek negatif juga dapat berhubungan dengan penipisan ego (Hagger et al., 2010). Demikian juga, peran pengaruh negatif pada agresi telah didokumentasikan dengan baik (Anderson & Bushman, 2002; Berkowitz, 1993).

Peneliti melakukan pemodelan analisis jalur regresi yang sama dari studi yang direplikasi untuk menguji peran induksi mindfulness dalam memoderasi efek penipisan terhadap agresi. Secara khusus, peneliti menggunakan makro PROCESS Hayes untuk moderasi sederhana (<http://www.processmacro.org/index.html>; lihat Hayes, 2018) untuk menguji efek moderasi induksi mindfulness pada tautan penipisan dan intensitas ledakan pada setiap tingkat provokasi, yaitu, tidak ada provokasi, provokasi rendah atau sedang, provokasi tinggi. Intensitas ledakan diharapkan dapat diprediksi oleh kondisi penipisan (Hipotesis 1a) dan interaksi antara penipisan dan induksi kesadaran (Hipotesis 1b), terutama di bawah provokasi rendah/sedang. Analisis serupa dilakukan untuk memeriksa efek induksi kesadaran pada hubungan penipisan dan kinerja pengendalian diri (yaitu, stamina pegangan tangan), dalam hal perubahan durasi pegangan tangan pra-CRTT dan pasca-CRTT relatif terhadap baseline. Peneliti memperkirakan bahwa dibandingkan dengan tidak ada peserta penipisan ego, peserta penipisan akan kurang mampu mempertahankan tingkat dasar mereka (Hipotesis 2a), tetapi efek ini akan dimoderasi oleh induksi kesadaran (Hipotesis 2b). Hipotesis 1b dan 2b akan didukung jika koefisien interaksi antara penipisan dan induksi kesadaran secara statistik berbeda dari nol.

Untuk ukuran agresi tambahan dari latensi ledakan maksimum (yaitu, jumlah peserta uji coba yang menunggu sebelum memberikan ledakan maksimum), kami melakukan analisis kelangsungan hidup yang disensor menggunakan regresi Cox. Kami mengharapkan latensi ledakan maksimum diprediksi oleh penipisan ego (Hipotesis 3a) dan interaksi antara penipisan dan induksi kesadaran (Hipotesis 3b).



Gambar 1. Alur peserta. Nota. PANAS: Pengaruh Positif, Jadwal Pengaruh Negatif (PANAS: Watson et al., 1988); TMS; Skala Kesadaran Toronto (Lau et al., 2006); CRTT: Tugas waktu reaksi kompetitif Taylor yang diadaptasi (Yusainy & Lawrence, 2015). M = Pria; F = Perempuan

4. HASIL DAN PEMBAHASAN

B Penipisan ego (kontrol perhatian) efektif. Peserta dalam kondisi penipisan ($n = 59$) menilai tugas lebih sulit daripada mereka yang berada dalam kondisi tanpa penipisan ($n = 60$; $t(117) = 4.35$, $p < .0001$; Penipisan $M = 3,68$, $SD = 1,73$ vs. M tanpa penipisan = $2,37$, $SD = 1,56$) dan telah mengontrol perhatian mereka pada tingkat yang lebih besar daripada tidak ada peserta penipisan ($t(117) = 4,65$, $p < 0,0001$; Penipisan $M = 3,78$, $SD = 1,77$ vs. M tanpa penipisan = $2,33$, $SD = 1,62$).

Tugas induksi mindfulness berhasil meningkatkan peserta yang mendesensor ($t(117) = 2,36$, $p < 0,05$; M induksi mindfulness = 2.38, $SD = .47$ vs. M tidak ada induksi mindfulness = 2.18, $SD = .47$), tetapi bukan keingintahuan mereka ($t(117) = 1.65$, $p = .10$; Induksi perhatian $M = 2.77$, $SD = .54$ vs. M tidak ada induksi kesadaran = 2.61, $SD = .53$).

Seperti yang diprediksi dalam model kekuatan, suasana hati setelah tugas penipisan sama antara kondisi penipisan dan non-penipisan (PA1: $t(101,65) = -0,75$, $p = 0,45$; NA1: $t(117) = .20$, $p = .85$; semua ns.). Demikian pula, suasana hati setelah CRTT tidak berbeda antara peserta yang habis dan tidak habis (PA2: $F(3, 115) = 1,57$, $p = 0,20$; NA2: $F(3, 115) = 1.05$, $p = .37$; semua ns.). Dan perlu dicatat, bagaimanapun, bahwa meskipun ukuran suasana hati tidak terkait dengan sebagian besar hasil (nilai p berkisar dari .06 hingga .98, ns.), pengaruh positif terkait dengan intensitas ledakan di bawah provokasi tinggi (PA1: $r = 0,28$, $p = 0,01$; PA2: $r = .20$, $p = .03$).

Dengan demikian, PA1 dan PA2 akan dimasukkan sebagai kovariat dalam analisis moderasi yang relevan. Moderasi induksi mindfulness pada penipisan dan tingkat tautan intensitas ledakan Tabel 1 menyajikan rata-rata intensitas ledakan dan perubahan stamina pegangan tangan untuk empat kondisi eksperimental dalam penelitian saat ini. Untuk intensitas ledakan, ANOVA pengukuran berulang satu arah dilakukan untuk menguji perbedaan intensitas ledakan tanpa provokasi, provokasi rendah, dan uji coba provokasi tinggi. Tidak biasanya, intensitas ledakan tidak dipengaruhi oleh tingkat provokasi ($F(1,56, 183,69) = 1,88$, $p = 0,17$). Peserta tidak memberikan intensitas ledakan yang lebih tinggi di bawah provokasi rendah ($M = 5,32$, $SD = 1,78$) dibandingkan dengan tanpa provokasi ($M = 5,61$, $SD = 2,20$; $p = 0,06$), atau di bawah provokasi tinggi ($M = 5,37$, $SD = 1,94$) dibandingkan dengan provokasi rendah ($p = .63$). Namun demikian, perbedaan jenis kelamin yang khas dalam CRTT terjadi pada sampel ini, di mana jantan memberikan ledakan intensitas lebih tinggi dalam kondisi tanpa provokasi ($t(117) = 2,09$, $p < 0,05$; M laki-laki = 6,03, $SD = 2,05$ vs. M perempuan = 5,20, $SD = 2,30$) dan provokasi rendah ($t(117) = 2,36$, $p < 0,05$; M jantan = 5,70, $SD = 1,83$ vs. M perempuan = 4,94, $SD = 1,67$), tetapi tidak di bawah provokasi tinggi dibandingkan dengan perempuan ($t(109,28) = 0,65$, $p = 0,52$; M laki-laki = 5,49, $SD = 2,17$ vs. M perempuan = 5,26, $SD = 1,68$). Jenis kelamin peserta juga akan dimasukkan sebagai kovariat dalam analisis moderasi yang relevan.

Tabel 1. Intensitas agresi

	Depletio					No depletion				
	n									
	(1a)	(1b)	(1c)	(2a)	(2b)	(1a)	(1b)	(1c)	(2a)	(2b)
Mindfulness	5.20	5.14	5.17	6.87	-7.30	5.53	5.14	5.26	7.03	-1.07
induction, <i>M (SD)</i>	(2.43)	(1.89)	(2.00)	(18.05	(12.42	(2.74)	(2.17)	(2.25)	(18.75	(14.63)
				)	)				)	
No mindfulness	6.34	6.14	6.11	-15.76	-18.65	5.40	4.86	4.98	-3.87	-9.07
induction, <i>M (SD)</i>	(1.42)	(1.17)	(1.58)	(14.99)	(18.27)	(1.94)	(1.53)	(1.72)	(8.77)	(15.28)

Catatan. (1) Intensitas ledakan di bawah (a) tidak ada provokasi (b) provokasi rendah/sedang (c) (2) Perubahan waktu rata-rata peserta meremas pegangan tangan (a) pra-CRTT (b) pasca-CRTT. Skor positif yang lebih tinggi menunjukkan agresi yang lebih besar dan stamina pegangan tangan yang lebih baik (kinerja pengendalian diri). Hasil untuk model moderasi induksi kesadaran pada hubungan antara penipisan dan intensitas ledakan disajikan dalam Tabel 2. Mendukung Hipotesis 1a, ada efek utama penipisan yang signifikan terhadap intensitas ledakan di bawah rendah atau sedang provokasi ($p = 0,04$). Induksi kesadaran secara signifikan memoderasi hubungan antara penipisan dan intensitas ledakan hanya di bawah provokasi rendah/sedang (Hipotesis 1b; $p = 0,04$). Secara khusus, setelah provokasi rendah/sedang, peserta dalam kondisi penipisan yang menerima induksi kesadaran memberikan tingkat intensitas ledakan yang lebih rendah dibandingkan dengan rekan-rekan mereka tanpa induksi, sedangkan tidak ada perbedaan yang ditemukan antara peserta yang tidak kekurangan dengan atau tanpa induksi kesadaran.

Analisis moderasi kemudian diulang sementara untuk mengontrol kovariat hipotesis (PA1 dan PA2 untuk intensitas ledakan di bawah provokasi tinggi, dan jenis kelamin peserta untuk intensitas ledakan di bawah provokasi tanpa dan rendah/sedang). Pola hasil yang sama diperoleh, kecuali di bawah provokasi tinggi. Secara khusus, dengan mengendalikan pengaruh positif setelah penipisan dan CRTT, interaksi yang sebelumnya tidak signifikan antara induksi kesadaran dan penipisan pada intensitas ledakan menjadi signifikan ($B = -1,41$, $SE = 0,69$, $p = 0,04$) dengan varians total karena interaksi meningkat dari 2,52% menjadi 3,29% ketika provokasi dari lawan tinggi. Namun tidak ada efek utama penipisan yang biasa (B meningkat dari $= 0,52$ hingga $0,60$, $p = 0,08$, ns. untuk efek utama penipisan) dan induksi kesadaran (B meningkat dari $= -0,33$ menjadi $-,45$, $p = 0,19$). Baik PA1 atau PA2 memprediksi intensitas ledakan di bawah provokasi tinggi ($ps > .182$, ns.). Peran jenis kelamin peserta lebih jelas,

karena menjadi laki-laki meningkatkan kemungkinan tingkat intensitas ledakan yang lebih tinggi tanpa provokasi ($p = 0,03$) dan provokasi rendah/sedang ($p = 0,01$).

Tabel 2. Model moderasi induksi mindfulness

Model tested	Blast intensity				
	(1a)	(1b)	(1c)	(2a)	(2b)
	B (SE)	B (SE)	B (SE)	B (SE)	B (SE)
Depletion	.30 (.40)	.63* (.32)	.52 (.35)	- 5.98* (2.87)	- 7.90* (2.80)
Mindfulness induction	-.50 (.04)	-.35 (.32)	-.33 (.35)	16.71*** (2.87)	9.66** (2.80)
Depletion x mindfulness	-1.28 (.80)	-1.28* (.63)	-1.23 (.70)	11.73* (5.74)	3.35 (5.60)
R ² on interaction (%)	2.11%	3.25%*	2.52%	2.65%*	0.03%
Conditional effect of depletion without mindfulness	-	1.29** (.45)	-	-11.89** (4.07)	-
Conditional effect of depletion with mindfulness	-	-.001 (.44)	-	.50 (4.04)	-

Catatan: (1) Intensitas ledakan di bawah (a) tidak ada provokasi (b) provokasi rendah/sedang (c) provokasi tinggi (2) Perubahan waktu rata-rata yang ditekan oleh peserta pegangan tangan (a) pra-CRTT (b) pasca-CRTT. Sampel bootstrap dalam model moderasi didasarkan pada ukuran yang direkomendasikan dari 5.000 sampel ulang dengan penggantian (interval kepercayaan yang dikoreksi bias 95%). Pengkodean: 1 = kondisi induksi penipisan atau kesadaran; 0 = kondisi induksi non-penipisan atau tidak ada kesadaran. Semua prediktor berpusat pada rata-rata. B = koefisien regresi tidak standar; SE = kesalahan standar; R² = peningkatan varians * $p < .05$ ** $p < .01$ *** $p < .001$.

Moderasi induksi mindfulness pada penipisan dan tautan stamina pegangan tangan stamina pegangan tangan dihitung sebagai skor perubahan, dengan mengurangi durasi dasar dari durasi berikutnya (lihat lagi Tabel 1). Tidak ada perbedaan dalam stamina pegangan tangan yang ditemukan antara jenis kelamin sebelum CRTT ($t(117) = -1,42$, $p = .16$, ns.; M males = -3.68, SD = 19.23 vs. M perempuan = 1,01, SD = 16,68). Namun, peserta perempuan lebih

mampu kembali ke durasi awal mereka setelah CRTT ($t(117) = -2,16, p = 0,01$; M laki-laki = $-12,80, SD = 17,19$ vs. M perempuan = $-5,15, SD = 14,61$).

Hasil untuk model moderasi induksi kesadaran pada hubungan antara penipisan dan stamina pegangan tangan (Tabel 2) mengungkapkan bahwa efek utama standar penipisan pada kinerja pegangan tangan (Hipotesis 2a) ditemukan sebelum CRTT ($p = 0,04$) dan pasca-CRTT ($p = 0,02$). Efek induksi mindfulness pada stamina pegangan tangan pasca-penipisan (Hipotesis 2b) didukung sebagian, di mana peserta yang terkuras yang menerima induksi mindfulness mengungguli peserta yang terkuras tanpa pra-CRTT induksi ($p = 0,04$), tetapi efek moderasi ini tidak bertahan pasca-CRTT ($p = 0,40, ns.$). Setelah CRTT, peserta yang tidak habis dan mereka yang menerima induksi mindfulness tampil lebih baik dalam tugas pegangan tangan. Pola hasil yang konsisten diperoleh ketika kami mengulangi analisis moderasi dengan jenis kelamin peserta sebagai kovariat. Perbedaan jenis kelamin dalam stamina genggam tangan tidak signifikan pra-CRTT ($p = 0,09, ns.$), tetapi perempuan mengungguli laki-laki pasca-CRTT ($p = 0,005$).

Moderasi induksi mindfulness pada depletion dan tautan latensi ledakan maksimum. Di antara mereka yang telah memberikan ledakan maksimum ($N = 98$; 82,35% dari total peserta), latensi ledakan maksimum dikaitkan dengan jenis kelamin ($t(82,45) = 2,46, p = 0,02$), sehingga betina ($n = 45$; 71,43% dari total betina) menunggu secara signifikan lebih lama daripada jantan ($n = 53$; 89,83% dari total jantan) sebelum memberikan ledakan maksimum (M jantan = 7,11, $SD = 10,08$ vs. M betina = 12,96, $SD = 12,95$). Analisis kelangsungan hidup yang disensor menggunakan regresi Cox mengungkapkan bahwa model yang kami usulkan (penipisan x induksi kesadaran pada latensi ledakan maksimum) tidak signifikan ($\chi^2 = 5,09, p = .17, ns.$).

Ketika peneliti mengulangi analisis yang mengendalikan jenis kelamin peserta, model akhir menjadi sedikit signifikan ($\chi^2 = 9,31, p = 0,054$). Titik di mana peserta memberikan ledakan maksimum dipengaruhi oleh interaksi perhatian penuh dan penipisan (Hipotesis 3b: Wald = 4,03, $p = 0,045$, CI [0,19, 0,98], $\exp(B) = 0,43$), dan jenis kelamin (Wald = 4,23, $p = 0,04$, CI [0,42 hingga 0,42.98], $\exp(B) = .64$). Secara khusus, peserta yang terkuras dengan induksi mindfulness, dan wanita cenderung tidak memberikan ledakan maksimum lebih awal ke lawan. Namun, perlu dicatat bahwa tidak ada efek utama penipisan (Hipotesis 3a: Wald = 2,56, $p = 0,20, ns.$, CI [.90, 2.82], $\exp(B) = 1,59$) atau induksi kesadaran (Wald = .40, $p = .52, ns.$, CI [.69, 2.10], $\exp(B) = 1.20$) ditampilkan.

Mengingat pentingnya jenis kelamin peserta dalam memprediksi hasil, peneliti mengulangi analisis kelangsungan hidup yang disensor secara terpisah berdasarkan jenis kelamin. Efek berbeda dari penipisan dan induksi kesadaran pada latensi ledakan maksimum terjadi. Untuk wanita, model akhir signifikan ($\chi^2 = 8,88$, $p = 0,03$). Betina yang terkuras yang menerima induksi kesadaran penuh cenderung tidak memberikan ledakan maksimum lebih awal (Wald = 5,77, $p = 0,02$, CI [0,06, 0,75], $\exp(B) = 0,21$). Ada juga efek utama yang signifikan dari induksi mindfulness, di mana wanita dengan induksi kesadaran cenderung memberikan ledakan maksimum kemudian (Wald = 7,86, $p < 0,01$, CI [1,45, 8,20], $\exp(B) = 3,45$), tetapi tidak ada efek penipisan (Wald = 2,62, $p = 0,11$, ns., CI [.86, 4.85], $\exp(B) = 2.04$) pada latensi ledakan maksimum. Untuk laki-laki, model akhir tidak signifikan ($\chi^2 = 6,48$, $p = 0,09$).

Pembahasan

Studi saat ini merupakan replikasi lintas budaya dari eksperimen Yusainy dan Lawrence (2015) dengan menggunakan mahasiswa Indonesia. Sebelum membahas efek manipulasi eksperimental pada perilaku agresif, kita harus mengakui bahwa tidak adanya korelasi antara tingkat provokasi dan intensitas ledakan dalam sampel saat ini cukup tidak biasa dalam eksperimen CRTT (lihat misalnya, Anderson, Buckley, & Carnagey, 2008; Lawrence & Hutchinson, 2014; Yusainy & Lawrence, 2015). Temuan ini tidak ditingkatkan oleh kondisi penipisan sebelumnya (yaitu, tidak ada perbedaan dalam intensitas ledakan keseluruhan antara peserta yang habis dan tidak habis). Sementara studi validitas paradigma Taylor telah dilakukan di negara-negara Barat (misalnya, Giancola & Parrott, 2008; Elson, 2016), hasil kami menunjukkan kemungkinan bahwa CRTT mungkin kurang sensitif untuk mengaktifkan tingkat agresi diferensial dalam sampel Indonesia. Divergensi penting ini membutuhkan eksplorasi lebih lanjut.

Dalam CRTT, para peserta Indonesia mungkin hanya mematuhi instruksi untuk memenangkan tugas, dan kurang memperhatikan prosedur provokasi terselubung (yaitu, ledakan suara yang mereka terima setelah setiap persidangan yang kalah). Akibatnya, mereka mungkin secara spontan mengirimkan level ledakan pada titik acak mana pun. Namun, jika penjelasan ini berlaku, tidak jelas mengapa perbedaan jenis kelamin dalam CRTT dalam Yusainy dan Lawrence (2015) British juga terjadi dalam sampel ini. Yang lebih masuk akal adalah bahwa orang Indonesia mungkin kurang sensitif terhadap prosedur provokasi dalam CRTT, karena sampel memiliki sanksi ketat terhadap penggunaan agresi langsung. Banyak kritik telah ditangani sehubungan dengan penggunaan CRTT yang tidak standar (Elson et al., 2014; untuk berbagai strategi kuantifikasi CRTT lihat Elson et al., 2014). Namun, mengingat

masalah etika dan praktis dalam penelitian agresi, sebagian besar paradigma alternatif agresi berbasis laboratorium terbatas pada pengukuran agresi baik secara tidak langsung atau dalam bentuk agresi verbal (McCarthy et al., 2018).

Yang terpenting, kondisi untuk tugas induksi dan penipisan mindfulness sebanding di seluruh budaya. Seperti yang ditemukan dalam studi yang direplikasi dengan sampel Inggris, latihan pernapasan mindfulness 15 menit meningkatkan keadaan mindfulness decentering, tetapi tidak ingin tahu. Sesuai dengan penelitian sebelumnya yang menunjukkan bahwa manipulasi penipisan tidak berdampak pada suasana hati (Hagger et al., 2010), peserta kami melaporkan tidak ada perubahan suasana hati pasca-penipisan. Selanjutnya, mereka menyerahkan peringkat yang lebih tinggi dalam kesulitan dan upaya tugas kontrol perhatian, menunjukkan bahwa tugas ini efektif untuk menginduksi penipisan. Perlu dicatat, persepsi peserta tentang kesulitan dan upaya awalnya digunakan dalam Baumeister et al. (1998) uji penipisan, dan sekarang umumnya digunakan sebagai pemeriksaan subjektif dari keadaan penipisan (Hagger et al. 2010). Pemeriksaan fisiologis seperti pengurangan glukosa darah disarankan di tempat lain (misalnya, Gailliot & Baumeister, 2007), namun nilai bukti dari pemeriksaan manipulasi ini saat ini lemah (Vadillo, Gold, & Osman, 2016).

Analisis utama kami menunjukkan bahwa Terlepas dari kurangnya pengalaman formal peserta dalam praktik kesadaran, induksi kesadaran memoderasi hubungan antara ego-penipisan dan intensitas ledakan di bawah provokasi rendah/sedang. Temuan ini mengulangi hasil dari sampel Inggris, menunjukkan bahwa manfaat jangka pendek dari kesadaran dalam menangkal efek dari sumber daya pengendalian diri yang terkuras pada agresi langsung dapat beroperasi dengan cara yang sama di seluruh budaya di luar pelatihan kesadaran. Selain itu, di bawah uji coba provokasi tinggi, efek moderasi perhatian pada penipisan dan hubungan intensitas ledakan berkurang. Temuan terakhir ini sesuai dengan penelitian sebelumnya yang menunjukkan bahwa tingkat provokasi yang sangat intens umumnya cukup untuk mengurangi efek sejumlah variabel, seperti perbedaan jenis kelamin (Bettencourt & Miller, 1996), dan perilaku lawan yang awalnya tidak agresif (Lawrence & Hutchinson, 2014) pada agresi langsung (yaitu, efek langit-langit).

Mengontrol jenis kelamin peserta memberikan dukungan lebih lanjut untuk model moderasi. Seperti yang ditemukan dalam sampel Inggris, menjadi laki-laki Indonesia juga meningkatkan kemungkinan tingkat intensitas ledakan yang lebih tinggi tanpa provokasi dan provokasi rendah, tetapi efek seks berkurang pada provokasi tinggi. Temuan ini sejalan dengan meta-analisis dalam budaya Barat (Bettencourt & Miller, 1996). Mereka menyimpulkan bahwa untuk wanita, perbedaan antara agresi di bawah provokasi dan kondisi netral diharapkan lebih

besar daripada laki-laki, menunjukkan pentingnya provokasi sebagai moderator perbedaan jenis kelamin dalam agresi. Dengan demikian pembenaran untuk menampilkan perilaku agresif yang biasanya dikendalikan oleh norma-norma peran seks tampaknya bekerja sama untuk wanita lintas budaya.

Mencerminkan efek induksi mindfulness pada agresi pasca-penipisan, peserta yang terkuras dengan induksi mindfulness menunjukkan kinerja pengendalian diri yang lebih baik (dinilai dengan perubahan durasi pegangan tangan relatif terhadap baseline) daripada peserta yang habis tanpa induksi mindfulness ketika kinerja pengendalian diri diukur sebelum CRTT. Ada juga efek utama yang biasa dari kondisi penipisan, dan efek utama positif dari induksi mindfulness pada kinerja pengendalian diri. Efek utama dari mindfulness juga ditunjukkan dalam studi asli dengan sampel Inggris, tetapi moderasi mindfulness pada penipisan dan hubungan stamina pegangan tangan tidak terbukti. Dalam konteks di mana individu tidak memiliki sumber daya pengendalian diri, manfaat induksi mindfulness dalam menumbuhkan resistensi yang lebih tinggi terhadap penipisan (lihat Frieze, Messner, & Schaffner, 2012) mungkin lebih kuat untuk sampel kita saat ini.

Sementara efek utama penipisan dan induksi mindfulness bertahan ketika kinerja pengendalian diri diukur setelah pengalaman provokasi di CRTT, moderasi mindfulness tidak bertahan. Pada titik ini, efek perhatian penuh pada kinerja pengendalian diri tidak lagi bergantung pada individu yang mengalami kondisi penipisan ego. Hasil serupa diperoleh dalam studi asli dengan sampel Inggris. Tampaknya efek moderasi jangka pendek dari induksi mindfulness singkat tidak akan bertahan untuk jangka waktu yang lama, khususnya ketika orang telah mengalami provokasi. Selain itu, betina menunjukkan peningkatan kinerja pengendalian diri akhir.

Manfaat induksi kesadaran pada latensi ledakan maksimum setelah penipisan terlihat terutama untuk wanita. Secara khusus, wanita Indonesia yang terkuras yang menerima induksi mindfulness cenderung tidak memberikan ledakan maksimum lebih awal dibandingkan dengan wanita yang terkuras tanpa mindfulness Induksi. Giancola dan Parrott (2008) mengemukakan bahwa intensitas syok sebagai bentuk agresi yang eksplisit dan tumpul, sedangkan durasi syok adalah implisit, halus, dan kurang dapat menerima pengaruh keinginan sosial dan manajemen kesan. Sifat yang tampaknya ambigu dari ukuran latensi bisa dibilang mirip dengan durasi syok, dan dengan demikian dianggap sebagai ukuran yang lebih cocok untuk agresi wanita daripada agresi pria dalam sampel saat ini karena aspeknya yang kurang terang. Jadi untuk wanita, induksi kesadaran mengurangi agresi langsung baik dalam bentuk eksplisit (intensitas ledakan) maupun bentuk halus/implisit (latensi ledakan); sedangkan untuk pria, pengurangan

agresi karena induksi kesadaran terjadi terutama dalam bentuk agresi eksplisit. Namun demikian, kehati-hatian yang cukup besar harus dilakukan dalam menafsirkan hasil karena tidak adanya efek utama penipisan yang biasa untuk model latensi ledakan maksimum.

Terlepas dari argumen bahwa mindfulness harus lebih diterapkan di Indonesia mengingat asalnya dari tradisi kontemplatif Timur, konstruksi teoretis utama kami adalah perbedaan budaya. Kami menggunakan perbedaan perbedaan budaya berdasarkan karakteristik populasi umum, dan tidak mengukur kepatuhan peserta terhadap budaya Timur secara langsung. Sampel mahasiswa tunduk pada pengaruh modernisasi. Bagi orang Indonesia, pengaruh ini mungkin termasuk pergeseran dari kolektivisme tradisional ke individualisme kontemporer, menghasilkan perbedaan lintas budaya yang lebih kecil daripada pada populasi umum.

5. KESIMPULAN DAN SARAN

Peneliti memberikan eksplorasi operasionalisasi kesadaran, pengendalian diri, penipisan ego, dan agresi Barat dalam konteks budaya Timur, khususnya Indonesia. Seperti dalam eksperimen Yusainy dan Lawrence (2015) yang direplikasi dengan sampel Inggris, agresi pasca-penipisan peserta kami (yaitu, intensitas ledakan di bawah provokasi rendah atau sedang) berkurang setelah induksi singkat dari keadaan mindfulness. Manfaatnya mungkin lebih kuat bagi orang Indonesia karena moderasi kesadaran meluas ke kinerja dalam tugas pengendalian diri kedua (yaitu, stamina pegangan tangan pra-agresi). Untuk peserta wanita, induksi mindfulness juga bermanfaat untuk mengurangi dampak berbahaya dari penipisan pada ukuran tambahan agresi implisit peneliti yaitu, latensi ledakan maksimum dalam CRTT.

DAFTAR REFERENSI

- Allen, J. J., Anderson, C. A., & Bushman, B. J. (2018). The general aggression model. *Current Opinion in Psychology*, 19, 75-89. <https://doi.org/10.1016/j.copsyc.2017.03.034>
- Anderson, C. A., & Bushman, B. J. (2002). Human aggression. *Annual Review of Psychology*, 53(1), 27-51. <https://doi.org/10.1146/annurev.psych.53.100901.135231>
- Anderson, C. A., Buckley, K. E., & Carnagey, N. L. (2008). Creating your own hostile environment: A laboratory examination of trait aggressiveness and the violence escalation cycle. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 34(4), 462-473. <https://doi.org/10.1177/0146167207311282>
- Archer, J. (2004). Sex differences in aggression in real-world settings: A meta-analytic review. *Review of General Psychology*, 8(4), 291-322. <https://doi.org/10.1037/1089-2680.8.4.291>

- Baron, B. A., & Richardson, D. R. (1994). *Human aggression* (2nd ed.). Plenum Press.
- Bartholow, B. D. (2018). The aggressive brain: Insights from neuroscience. *Current Opinion in Psychology*, 19, 60-64. <https://doi.org/10.1016/j.copsyc.2017.04.002>
- Baumeister, R. F., Bratslavsky, E., Muraven, M., & Tice, D. M. (1998). Ego depletion: Is the active self a limited resource? *Journal of Personality and Social Psychology*, 74, 1252-1265. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.74.5.1252>
- Baumeister, R. F., Heatherton, T. F., & Tice, D. M. (1994). *Losing control: How and why people fail at self-regulation*. Academic Press.
- Baumeister, R. F., Vohs, K. D., & Tice, D. M. (2007). The strength model of self-control. *Current Directions in Psychological Science*, 16(6), 351-355. <https://doi.org/10.1111/j.1467-8721.2007.00534.x>
- Bergeron, N., & Schneider, B. H. (2005). Explaining cross-national differences in peer-directed aggression: A quantitative synthesis. *Aggressive Behavior*, 31(2), 116-137. <https://doi.org/10.1002/ab.20049>
- Bergmüller, S. (2013). The relationship between cultural individualism-collectivism and student aggression across 62 countries. *Aggressive Behavior*, 39(3), 182-200. <https://doi.org/10.1002/ab.21472>
- Berkowitz, L. (1993). *Aggression: Its causes, consequences, and control*. McGraw-Hill.
- Bettencourt, B. A., & Miller, N. (1996). Gender differences in aggression as a function of provocation: A meta-analysis. *Psychological Bulletin*, 119(3), 422-447. <https://doi.org/10.1037/0033-2909.119.3.422>
- Bishop, S. R., Lau, M., Shapiro, S., Carlson, L., Anderson, N. D., Carmody, J., ... Devins, G. (2004). Mindfulness: A proposed operational definition. *Clinical Psychology: Science and Practice*, 11(3), 230-241. <https://doi.org/10.1093/clipsy.bph077>
- Björkqvist, K., Lagerspetz, K. M., & Kaukianen, A. (1992). Do girls manipulate and boys fight? Developmental trends in regard to direct and indirect aggression. *Aggressive Behavior*, 18(2), 117-127. [https://doi.org/10.1002/1098-2337\(1992\)18:2<117::AID-AB2480180205>3.0.CO;2-3](https://doi.org/10.1002/1098-2337(1992)18:2<117::AID-AB2480180205>3.0.CO;2-3)
- Bushman, B. J. (2002). Does venting anger feed or extinguish the flame? Catharsis, rumination, distraction, anger, and aggressive responding. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 28(6), 724-731. <https://doi.org/10.1177/0146167202289002>
- Caspi, A. (2000). The child is father of the man: Personality continuities from childhood to adulthood. *Journal of Personality and Social Psychology*, 78(1), 158-172. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.78.1.158>
- Crick, N. R., & Dodge, K. A. (1996). Social information-processing mechanisms in reactive and proactive aggression. *Child Development*, 67, 993-1002. <https://doi.org/10.1111/j.1467-8624.1996.tb01778.x>

- Denson, T. F. (2013). The multiple systems model of angry rumination. *Personality and Social Psychology Review*, 17(2), 103-123. <https://doi.org/10.1177/1088868312467086>
- Denson, T. F., DeWall, C. N., & Finkel, E. J. (2012). Self-control and aggression. *Current Directions in Psychological Science*, 21(1), 20-25. <https://doi.org/10.1177/0963721411429451>
- Dickerson, S. S., & Kemeny, M. E. (2004). Acute stressors and cortisol responses: A theoretical integration and synthesis of laboratory research. *Psychological Bulletin*, 130(3), 355-391. <https://doi.org/10.1037/0033-2909.130.3.355>
- Elson, M. (2016). FlexibleMeasures.com: Competitive reaction time task. <https://doi.org/10.17605/OSF.IO/4G7FV>
- Elson, M., Mohseni, M. R., Breuer, J., Scharkow, M., & Quandt, T. (2014). Press CRTT to measure aggressive behavior: The unstandardized use of the competitive reaction time task in aggression research. *Psychological Assessment*, 26, 419-432. <https://doi.org/10.1037/a0035569>
- Finkel, E. J., DeWall, C. N., Slotter, E. B., Oaten, M., & Foshee, V. A. (2009). Self-regulatory failure and intimate partner violence perpetration. *Journal of Personality and Social Psychology*, 97(3), 483-499. <https://doi.org/10.1037/a0015433>
- French, D. C., Jansen, E. A., & Pidada, S. (2002). United States and Indonesian children's and adolescents' reports of relational aggression by disliked peers. *Child Development*, 73(4), 1143-1150. <https://doi.org/10.1111/1467-8624.00463>
- Friese, M., Messner, C., & Schaffner, Y. (2012). Mindfulness meditation counteracts self-control depletion. *Consciousness and Cognition*, 21(2), 1016-1022. <https://doi.org/10.1016/j.concog.2012.01.008>
- Gailliot, M. T., & Baumeister, R. F. (2007). The physiology of willpower: Linking blood glucose to self-control. *Personality and Social Psychology Review*, 11, 303-327. <https://doi.org/10.1177/0963721411429451>
- Geen, R. G. (2001). *Human aggression* (2nd ed.). Open University Press.
- Giancola, P. R., & Parrott, D. J. (2008). Further evidence for the validity of the Taylor aggression paradigm. *Aggressive Behavior*, 34(2), 214-229. <https://doi.org/10.1002/ab.20235>
- Gottfredson, M. R., & Hirschi, T. (1990). *A general theory of crime*. Stanford University Press. <https://doi.org/10.1515/9781503621794>
- Hagger, M. S., Chatzisarantis, N. L. D., Alberts, H., Anggono, C. O., Batailler, C., Birt, A., Brand, R., Brandt, M., ... Zweigenberg, M. (2016). A multi-lab pre-registered replication of the ego-depletion effect. *Perspectives on Psychological Science*, 11(4), 546-573. <https://doi.org/10.1177/1745691616652873>
- Hagger, M. S., Wood, C., Stiff, C., & Chatzisarantis, N. L. D. (2010). Ego-depletion and the strength model of self-control: A meta-analysis. *Psychological Bulletin*, 136(4), 495-525. <https://doi.org/10.1037/a0019486>

- Hayes, A. F. (2018). Introduction to mediation, moderation, and conditional process analysis: A regression-based approach (2nd ed.). Guilford Press.
- Hofstede, G., Hofstede, G. J., & Minkov, M. (2010). Cultures and organizations: Software of the mind (3rd ed.). McGraw-Hill.
- Howells, K., Tennant, A., Day, A., & Elmer, R. (2010). Mindfulness in forensic mental health: Does it have a role? *Mindfulness*, 1(1), 4-9. <https://doi.org/10.1007/s12671-009-0001-x>
- Inzlicht, M., & Gutsell, J. N. (2007). Running on empty: Neural signals for self-control failure. *Psychological Science*, 18(11), 933-937. <https://doi.org/10.1111/j.1467-9280.2007.02004.x>
- Ireland, J. L., & Batool, S. (2018). Treatment for aggression: Promoting individual change. In J. L. Ireland, P. Birch, & C. A. Ireland (Eds.), *The Routledge international handbook of human aggression: Current issues and perspectives* (pp. xx-xx). Routledge. <https://doi.org/10.4324/9781315618777>
- Koentjoroningrat. (1985). Javanese culture. Oxford University Press East Asia.
- Lau, M. A., Bishop, S. R., Segal, Z. V., Buis, T., Anderson, N. D., Carlson, L., Shapiro, S., Carmody, J., Abbey, S., & Devins, G. (2006). The Toronto Mindfulness Scale: Development and validation. *Journal of Clinical Psychology*, 62(12), 1445-1467. <https://doi.org/10.1002/jclp.20326>
- Lawrence, C., & Hutchinson, L. (2014). The impact of non-aggressive behaviour early in aggressive interactions: Sex differences in direct and indirect aggression in response to provocation. *British Journal of Psychology*, 105, 127-144. <https://doi.org/10.1111/bjop.12020>
- Markus, H. R., & Kitayama, S. (1991). Culture and the self: Implications for cognition, emotion, and motivation. *Psychological Review*, 98(2), 224-253. <https://doi.org/10.1037/0033-295X.98.2.224>
- McCarthy, R. J., & Elson, M. (2018). A conceptual review of lab-based aggression paradigms. *Collabra: Psychology*, 4(1), 4. <https://doi.org/10.1525/collabra.104>
- McEllistrem, J. E. (2004). Affective and predatory violence: A bimodal classification system of human aggression and violence. *Aggression and Violent Behavior*, 10(1), 1-30. <https://doi.org/10.1016/j.avb.2003.06.002>
- Moffitt, T. E., Arseneault, L., Belsky, D., Dickson, N., Hancox, R. J., Harrington, H. L., ... Caspi, A. (2011). A gradient of childhood self-control predicts health, wealth, and public safety. *Proceedings of the National Academy of Sciences*, 108(7), 2693-2698. <https://doi.org/10.1073/pnas.1010076108>
- Ramirez, J. M. (2007). Justification of aggression in several Asian and European countries with different religious and cultural background. *International Journal of Behavioral Development*, 31(1), 9-15. <http://eprints.ucm.es/8417/>

- Seeley, E. A., & Gardner, W. L. (2003). The "selfless" and self-regulation: The role of chronic other-orientation in averting self-regulatory depletion. *Self and Identity*, 2(2), 103-117. <https://doi.org/10.1080/15298860309034>
- Shonin, E., Gordon, W. V., Slade, K., & Griffiths, M. D. (2013). Mindfulness and other Buddhist-derived interventions in correctional settings: A systematic review. *Aggression and Violent Behavior*, 18(3), 365-372. <https://doi.org/10.1016/j.avb.2013.01.002>
- Staller, M. S., Christiansen, P., Zaiser, B., Körner, S., & Cole, J. C. (2017). Do they aggress earlier? Investigating the effects of ego depletion on police officers' use of force behavior. *Journal of Police and Criminal Psychology*, 1, 1-13. <https://doi.org/10.1007/s11896-017-9249-6>
- Stucke, T. S., & Baumeister, R. F. (2006). Ego depletion and aggressive behavior: Is the inhibition of aggression a limited resource? *European Journal of Social Psychology*, 36(1), <https://doi.org/10.1002/ejsp.285>
- Taylor, S. (1967). Aggressive behavior and physiological arousal as a function of provocation and the tendency to inhibit aggression. *Journal of Personality*, 35(2), 297-310. <https://doi.org/10.1111/j.1467-6494.1967.tb01430.x>
- Teper, R., Segal, Z. V., & Inzlicht, M. (2013). Inside the mindful mind: How mindfulness enhances emotion regulation through improvements in executive control. *Current Directions in Psychological Science*, 22(6), 449-454. <https://doi.org/10.1177/0963721413495869>
- Trimulyaningsih, N. (2017). Konsep kepribadian matang dalam budaya Jawa-Islam: Menjawab tantangan globalisasi. *Buletin Psikologi*, 25(2), 89-98. <https://doi.org/10.22146/buletinpsikologi.28728>
- Vadillo, M. A., Gold, N., & Osman, M. (2016). The bitter truth about sugar and willpower: The limited evidential value of the glucose model of ego depletion. *Psychological Science*, 27(9), 1207-1214. <https://doi.org/10.1177/0956797616654911>
- Van Dam, N. T., van Vugt, M. K., Vago, D. R., Schmalzl, L., Saron, C. D., Olendzki, A., ... Meyer, D. E. (2018). Mind the hype: A critical evaluation and prescriptive agenda for research on mindfulness and meditation. *Perspectives on Psychological Science*, 13(1), 36-61. <https://doi.org/10.1177/1745691617709589>
- Wallace, A. B., & Bodhi, B. (2006). The nature of mindfulness and its role in Buddhist meditation: A correspondence between B. Alan Wallace and the Venerable Bhikkhu Bodhi. Unpublished manuscript. Santa Barbara Institute for Consciousness Studies.
- Watson, D., Clark, L. A., & Tellegen, A. (1988). Development and validation of brief measures of positive and negative affect: The PANAS scales. *Journal of Personality and Social Psychology*, 54(6), 1063-1070. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.54.6.1063>
- Williams, J. M. G., & Penman, D. (2011). Mindfulness: An eight-week plan for finding peace in a frantic world (Track 1). Piatkus.

- Wrangham, R. W. (2017). Two types of aggression in human evolution. *Proceedings of the National Academy of Sciences*, 115(2), 245-253. <https://doi.org/10.1073/pnas.1713611115>
- Yusainy, C. (2015). Quo vadis Psikologi sebagai sebuah kajian ilmiah? *Buletin Psikologi*, 23(1), 51-56. <https://doi.org/10.22146/bpsi.10577>
- Yusainy, C. (2017). Feeling full or empty inside? Peran perbedaan individual dalam struktur pengalaman afektif. *Jurnal Psikologi*, 44(1), 1-17. <https://doi.org/10.22146/jpsi.18377>
- Yusainy, C., & Lawrence, C. (2014). Relating mindfulness and aggression to harm to the self and to others. *Personality and Individual Differences*, 64(1), 78-83. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2014.02.015>
- Yusainy, C., & Lawrence, C. (2015). Brief mindfulness induction could reduce aggression after depletion. *Consciousness and Cognition*, 33(1), 125-134. <https://doi.org/10.1016/j.concog.2014.12.008>