



Spiritualitas, Perilaku Agresif, dan Mindfulness Pada Individu Dewasa: Sebuah Tinjauan Naratif

Vany Regina Sembiring*, Dini Rahma Bintari

Universitas Indonesia, Indonesia

Email: vany.regina@ui.ac.id, dini.rahma@ui.ac.id

Abstrak

Perilaku agresif merupakan fenomena yang dapat muncul sepanjang rentang kehidupan, termasuk pada kelompok usia dewasa. Pada individu dewasa, perilaku agresif seringkali berdampak lebih serius dan berpotensi menimbulkan konsekuensi yang lebih merugikan dibandingkan dengan kelompok usia lainnya. Spiritualitas dipandang sebagai salah satu faktor protektif yang berpotensi menurunkan kecenderungan perilaku agresif. Namun, temuan penelitian mengenai hubungan antara spiritualitas dan perilaku agresif masih menunjukkan hasil yang bervariasi, terutama disebabkan oleh tumpang tindih konsep dan pengukuran antara spiritualitas dan religiusitas. Penelitian ini bertujuan untuk mengkaji peran mindfulness dalam memperkuat pengaruh spiritualitas terhadap penurunan perilaku agresif melalui pendekatan *narrative literature review*. Studi yang ditinjau merupakan publikasi global dalam rentang tahun 2015 hingga 2025 dengan populasi orang dewasa. Hasil kajian menunjukkan bahwa mindfulness berperan penting dalam regulasi emosi, pendalaman pengalaman spiritual, serta pengendalian perilaku agresif. Temuan ini memberikan kontribusi teoretis dalam memperluas pemahaman mengenai hubungan antara spiritualitas dan perilaku agresif, serta menyoroti pentingnya integrasi mindfulness sebagai variabel moderator.

Kata Kunci: Spiritualitas; Agresi; Mindfulness; Dewasa

Abstract

Aggressive behavior is a phenomenon that can occur across the lifespan, including in adulthood. Among adults, aggressive behavior tends to have more serious and potentially harmful consequences compared to other age groups. Spirituality is considered a potential protective factor that may reduce tendencies toward aggressive behavior. However, existing studies on the relationship between spirituality and aggression have shown inconsistent results, largely due to overlapping definitions and measurements of spirituality and religiosity. This study aims to examine the role of mindfulness in strengthening the influence of spirituality on reducing aggressive behavior through a narrative literature review approach. The reviewed studies were published globally between 2015 and 2025, focusing on adult populations. The findings highlight the significant role of mindfulness in emotional regulation, deepening spiritual experiences, and suppressing aggressive impulses. These insights contribute to a more comprehensive understanding of the relationship between spirituality and aggression, emphasizing the importance of integrating mindfulness as a moderating variable.

Keywords: Spirituality; Aggression; Mindfulness; Adult

Corresponding: Vany Regina Sembiring

E-mail: vany.regina@ui.ac.id



PENDAHULUAN

Perilaku agresif merupakan kecenderungan untuk mengekspresikan diri yang bersifat negatif, menyakiti orang dan diri sendiri yang terdiri dari 4 jenis, yaitu agresi fisik, verbal, kemarahan, dan permusuhan (Buss & Perry, 1992). Perilaku agresif menjadi suatu dinamika kehidupan yang terjadi di sepanjang tahap perkembangan manusia. Meskipun perilaku agresif kerap diteliti pada tahap perkembangan usia dini hingga remaja, bukan berarti bahwa perilaku agresi pada dewasa menjadi kurang penting untuk dieksplorasi. Eksplorasi perilaku agresif pada

orang dewasa menjadi suatu hal yang menarik dan kompleks. Sejumlah penelitian menyimpulkan bahwa perilaku agresif cenderung bersifat stabil dari waktu ke waktu, sehingga periode paling krusial dalam menentukan perkembangan perilaku agresif adalah periode remaja (Castilla-Estévez & Blázquez-Rincón, 2021; Lansford, 2018). Kesimpulan bahwa semakin tua usia seseorang, mereka akan semakin dewasa dan bijaksana dalam berperilaku tidak semata-mata menentukan bahwa perilaku agresif pada usia dewasa tidak akan muncul atau berkembang.

Menurut beberapa penelitian mengenai hubungan usia dewasa dan perilaku agresif menemukan bahwa pengaruh lingkungan, beban tanggung jawab keluarga, paparan media, serta ideologi pada kelompok orang dewasa dapat memicu perilaku agresif muncul dan berkembang baik dalam kelompok individu dewasa normal maupun dengan gangguan mental tertentu (Bushman & Anderson, 2020; Lansford, 2018). Individu dewasa muda (<29 tahun) cenderung menunjukkan perilaku agresif yang lebih tinggi daripada kelompok usia dewasa yang lebih tua (>29 tahun) baik secara online maupun offline (Pabian & Vandebosch, 2024; Toro et al., 2020). Perbedaan tingkat perilaku agresif pada orang dewasa berkaitan dengan kematangan fungsi kognitif, sosial, dan moral, khususnya pada dewasa muda, saat belum mencapai kematangan, individu cenderung bertindak impulsif dan marah pada situasi yang tidak nyaman dan dianggap merugikan (Skvarc et al., 2023; Yao et al., 2025).

Perilaku agresif yang dilakukan oleh orang dewasa juga cenderung mengarah pada konsekuensi yang lebih ekstrem dan merugikan, tidak hanya merugikan orang lain, namun juga berdampak buruk bagi individu itu sendiri dari segi kesehatan mental maupun fisik. Individu dengan tingkat perilaku agresif yang tinggi cenderung menunjukkan peningkatan denyut jantung, peningkatan tekanan darah sistolik, dan gangguan metabolisme (Jennings et al., 2017). Perilaku agresif juga berperan terhadap terganggunya hubungan sosial pada orang dewasa, terputusnya interaksi dengan orang lain, memicu peningkatan kesulitan untuk beradaptasi, serta berpotensi menimbulkan trauma psikologis baik pada pelaku maupun korban dari perilaku agresif tersebut (Gautam et al., 2023).

Buruknya dampak dari perilaku agresif pada orang dewasa tersebut mendorong banyak penelitian membahas program intervensi, pencegahan, dan faktor protektif untuk mereduksi tingkat perilaku agresif pada individu dewasa. Spiritualitas menjadi salah satu faktor protektif yang mendapatkan perhatian dalam penelitian perilaku agresif belakangan ini. Spiritualitas dijelaskan sebagai pengalaman yang mencerminkan keterhubungan individu dengan sesuatu yang transenden dan ilahi secara sakral dan membedakannya dari organisasi keagamaan (Edgel, 2010). Spiritualitas dianggap berhubungan dengan aspek positif dalam diri seperti pengelolaan emosi dan berperan sebagai pencegah terjadinya tindakan-tindakan kekerasan (Gonçalves et al., 2023). Meskipun banyak penelitian yang telah mengeksplorasi mengenai hubungan spiritualitas dengan perilaku kekerasan pada orang dewasa, namun hasilnya masih cenderung beragam yang menghasilkan hubungan yang tidak konsisten satu dengan yang lainnya. Beberapa penelitian menunjukkan bahwa spiritualitas menurunkan agresi (Harati et al., 2022), namun, dalam penelitian lain justru melaporkan hasil yang sebaliknya (Armansyah & Anwar, 2023; Huber, 2012). Variasi hasil penelitian tersebut menunjukkan perlunya kajian lanjutan mengenai pendekatan alternatif untuk membantu menjembatani pemahaman tentang hubungan spiritualitas dan perilaku agresif. Dalam konteks ini, mindfulness diajukan menjadi pendekatan yang akan membantu menjelaskan hubungan keduanya dan memahami bagaimana spiritualitas dapat mereduksi perilaku agresif pada individu dewasa.

Mindfulness didefinisikan sebagai peningkatan kesadaran dan perhatian terhadap momen saat ini (Brown et al., 2007). Mindfulness terkait dengan regulasi emosi pada individu, ketika

seseorang memiliki regulasi emosi yang baik ia akan mampu mengendalikan dorongan untuk melakukan perilaku impulsif, sembarangan yang membahayakan dirinya dan orang lain (Krisdayanto, 2022). Individu yang mindful akan menilai dan menanggapi peristiwa maupun reaksi negatif sebagai sesuatu yang tidak mengancam karena umumnya individu yang mindful mampu mengelola pikiran dan perilakunya, sehingga mengurangi sikap impulsif dan agresif dalam diri individu (Baer et al., 2006; Heppner et al., 2008).

Mindfulness diyakini berkontribusi terhadap pembentukan kepribadian, religiusitas, dan pendalaman spiritualitas seseorang (Matiz et al., 2018). Meskipun tidak berafiliasi dengan ajaran agama tertentu, mindfulness memanfaatkan aspek spiritual dalam meningkatkan kesejahteraan individu, yang dapat dialami melalui tubuh dan sering kali diperoleh dari ajaran agama (Lazaridou & Pentaris, 2016a). Mindfulness memungkinkan individu untuk mengembangkan kesadaran mendalam terhadap emosi dan dorongan agresif sehingga dapat memaknai pengalaman spiritual secara lebih konstruktif. Dengan demikian, daripada memicu perilaku agresif akibat pengalaman spiritual yang berafiliasi dengan keyakinan tertentu, mindfulness dapat mendorong hubungan spiritualitas dan perilaku agresif yang lebih positif.

Dengan mempertimbangkan kompleksitas dari hubungan antara spiritualitas, perilaku agresif, dan mindfulness khususnya pada individu dewasa, kajian literatur ini dimaksudkan untuk mengkaji interaksi antar variabel melalui temuan-temuan sebelumnya serta berupaya berkontribusi mengembangkan pemahaman yang lebih luas mengenai bagaimana mindfulness dapat menjadi faktor yang memperkuat pengaruh spiritualitas dalam mereduksi perilaku agresif pada orang dewasa.

Penelitian ini bertujuan untuk menelaah secara mendalam bagaimana peran *mindfulness* dapat memperkuat pengaruh spiritualitas dalam menurunkan kecenderungan perilaku agresif pada individu dewasa melalui pendekatan tinjauan pustaka naratif. Fokus penelitian ini tidak hanya terbatas pada identifikasi hubungan antara ketiga variabel utama, melainkan juga berupaya mengintegrasikan temuan-temuan dari berbagai studi untuk merumuskan pemahaman teoretis yang lebih komprehensif. Secara teoretis, penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi dalam memperkaya khazanah literatur psikologi positif, khususnya dalam konteks regulasi emosi dan pengendalian agresi pada individu dewasa. Secara praktis, hasil kajian ini dapat menjadi rujukan dalam pengembangan intervensi psikologis berbasis *mindfulness* dan spiritualitas yang bertujuan menurunkan tingkat agresivitas, baik pada populasi klinis maupun non-klinis. Selain itu, bagi peneliti selanjutnya, studi ini membuka peluang eksplorasi lebih lanjut mengenai efektivitas program intervensi kolaboratif antara spiritualitas dan *mindfulness* dalam konteks lokal maupun global.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan metode penelitian kualitatif dengan pendekatan *narrative literature review* yang mengulas studi yang berkaitan dengan spiritualitas, perilaku agresif, dan *mindfulness*. Sumber literatur didapat melalui *Google Scholar*, *APA PsycArticles*, *ProQuest* dan *Science Direct*. Pencarian literatur menggunakan kata kunci “*Spirituality*”, “*Mindfulness*”, “*Aggressive Behavior*”, “*Spirituality and Mindfulness*”, “*Mindfulness and Aggressive Behavior*”, “*Spiritualitas dan perilaku agresif pada orang dewasa*”, “*Spirituality and aggressive behavior*”, “*Aggressive behavior on adult*”. Kriteria inklusi pada tinjauan literatur ini yaitu, studi

yang terbit dalam rentang tahun 2015-2025, studi dengan sampel orang dewasa (>18 tahun), penelitian dengan desain penelitian bervariasi (kuantitatif, kualitatif, maupun *mixed-design*), serta tersedia dalam bahasa Inggris maupun bahasa Indonesia. Adapun kriteria eksklusi kajian literatur ini, meliputi literatur yang bersifat opini, *review* buku, ataupun hal lain yang kurang menyediakan data empiris dan yang telah terbit lebih dari rentang waktu yang telah disebutkan.

Dengan mempertimbangkan kompleksitas dari hubungan antara spiritualitas, perilaku agresif, dan *mindfulness* khususnya pada individu dewasa, kajian literatur ini dimaksudkan untuk mengkaji interaksi antar variabel melalui temuan-temuan sebelumnya serta berupaya berkontribusi mengembangkan pemahaman yang lebih luas mengenai bagaimana *mindfulness* dapat menjadi faktor yang memperkuat pengaruh spiritualitas dalam mereduksi perilaku agresif pada orang dewasa. Studi ini difokuskan pada populasi individu dewasa berusia di atas 18 tahun, baik dari kelompok klinis maupun non-klinis, dengan pemilihan artikel literatur menggunakan teknik *purposive sampling* berdasarkan relevansi temuan empiris dan keterkaitannya dengan variabel spiritualitas, perilaku agresif, dan *mindfulness* dalam rentang publikasi tahun 2015 hingga 2025.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Penelitian-penelitian mengenai spiritualitas umumnya bertujuan mengkaji perannya dalam menekan perilaku negatif pada individu dewasa. Penelitian-penelitian tersebut dibutuhkan karena perilaku agresif pada tahap dewasa berhubungan dengan risiko dan dampak lebih ekstrem daripada perilaku agresif saat remaja dan anak-anak (Axelrod, 2024). Berdasarkan hasil pencarian studi ilmiah dengan mempertimbangkan kriteria inklusi dan eksklusi penelitian, terdapat sebanyak 15 literatur ilmiah, dimana 4 artikel berasal dari Indonesia, dan 11 lainnya dari luar Indonesia.

Spiritualitas disebutkan di berbagai penelitian berhubungan negatif dengan perilaku agresif. Semakin tinggi tingkat spiritualitas seseorang, maka semakin rendah tingkat perilaku agresifnya. Hasil beberapa penelitian menyebutkan hubungan spiritualitas berhubungan negatif dan signifikan dengan berbagai jenis perilaku agresif, seperti, agresi verbal, agresi fisik, dan perilaku berisiko, meskipun penelitian-penelitian tersebut melaporkan bahwa efektivitasnya masih cenderung lemah-sedang ($r < 0.3$) (Armansyah & Anwar, 2023; Badilla et al., 2024; Harati et al., 2022; Shorey et al., 2016). Meskipun menunjukkan efek yang terbilang kecil, pada penelitian Armansyah & Anwar (2023) dalam membandingkan dengan faktor protektif lain seperti kecerdasan emosional, efektivitas kecerdasan spiritualitas menunjukkan hasil yang lebih kuat dalam menurunkan perilaku agresif. Penelitian mengenai spiritualitas dan perilaku agresif juga diteliti pada populasi subjek pada konteks klinis, misalnya pada penelitian Shorey et al. (2016) pada partisipan laki-laki dewasa yang sedang dalam perawatan pemulihan penyalahgunaan zat menunjukkan spiritualitas berhubungan negatif dengan tingkat perilaku agresif, baik pada kemarahan, verbal, maupun fisik. Studi ini menegaskan bahwa individu dengan spiritualitas yang lebih tinggi memiliki kemampuan mengelola emosi yang lebih baik dan tingkat pemulihan yang lebih baik pula.

Lebih lanjut, penelitian tersebut menunjukkan spiritualitas ternyata tidak berkaitan dengan kebiasaan mengonsumsi alkohol, tetapi memiliki kaitan negatif dengan penggunaan narkoba. Ini menunjukkan tingkat spiritualitas tidak mempengaruhi kecenderungan konsumsi alkohol namun berkaitan dengan rendahnya penggunaan narkoba, dan penggunaan kedua zat tersebut diketahui memprediksi peningkatan perilaku agresif pada individu, namun penggunaan kedua zat tersebut meningkatkan perilaku agresif. Temuan serupa dalam penelitian Lee et al. (2020) pada korban kekerasan menyimpulkan bahwa spiritualitas berguna mencegah kekerasan berulang dan keinginan balas dendam melalui penemuan makna, memberi harapan melewati keduakaan, dan

mengurangi ketakutan. Lebih lanjut, penelitian tersebut menyebutkan bahwa bagi partisipan korban kekerasan, spiritualitas tidak dapat dipisahkan dari doa, meditasi, dan aktivitas keagamaan.

Berbeda dengan hasil penelitian sebelumnya, pada penelitian Sadeghifard et al. (2020) disimpulkan bahwa hasil pengukuran antara spiritualitas dan perilaku agresif tidak signifikan. Spiritualitas dilaporkan tidak langsung mempengaruhi perilaku agresif dan menunjukkan adanya kemungkinan dipengaruhi oleh faktor lainnya. Kesimpulan serupa ditunjukkan dalam penelitian Nadal et al. (2018) yang mengemukakan bahwa spiritualitas tidak signifikan berhubungan dengan perilaku agresif jika dipisahkan dari pengukuran religiusitas. Peran spiritualitas dianggap lebih efektif ketika disandingkan dengan religiusitas. Individu dengan spiritualitas dan religiusitas yang sama-sama tinggi cenderung menunjukkan perilaku prososial dan rendahnya perilaku menyimpang daripada individu dengan spiritualitas yang tinggi namun tidak religius, religius namun tidak spiritual, atau tidak spiritual dan tidak religius. Penelitian yang dilakukan oleh Harati et al. (2022) juga menyimpulkan bahwa efektivitas kecil yang dihasilkan dari hubungan spiritualitas terhadap perilaku agresif terjadi karena pengukuran spiritualitas yang tumpang tindih dengan aspek agama, sehingga pengukuran kurang relevan mengukur spiritualitas pada beberapa partisipan yang tidak beriman atau tidak beragama.

Hasil yang cenderung beragam ini menggambarkan adanya permasalahan pada hubungan spiritualitas dan perilaku agresif yang harus diteliti lebih lanjut. Poin penting dalam meneliti hubungan spiritualitas dan perilaku agresif adalah menghindari bias pada pengukuran. Kebanyakan pengukuran spiritualitas tumpang tindih dengan konsep religiusitas dan kelompok keagamaan, sedangkan pengukuran perilaku agresif umumnya bersifat *self-report* yang kemungkinan menimbulkan bias respons, dimana responden cenderung akan menghindari jawaban negatif tentang dirinya (Huber, 2012). Selanjutnya, pengukuran konsep spiritualitas harus dibedakan dengan religiusitas. Religiusitas diukur melalui karakteristik perilaku sosial, doktrinal maupun denominasi yang menunjukkan ketaatan pada suatu agama, komitmen menjalankan praktik keagamaan, dan diukur dari partisipasi individu dalam komunitas keagamaan, sedangkan, spiritualitas merupakan hal yang lebih mendalam dan subjektif berkenaan dengan pendalaman makna hidup yang berasal dari pengalaman metafisik dan tidak terbatas (Underwood & Teresi, 2002). Tumpang tindih antara konsep religiusitas dan spiritualitas ini menyebabkan kebanyakan alat ukur spiritualitas mengukur pengalaman maupun sikap berdasarkan aktivitas keagamaan tertentu, sehingga muncul bias pengukuran pada individu sekuler (Meezenbroek et al., 2012; Wolkinson & Weinberg, 2023). Oleh sebab itu, definisi dan konsep spiritualitas sebagai faktor protektif terhadap perilaku agresif harus dipandang sebagai hal yang lebih luas dan besar daripada hanya berbasis pada ajaran dan praktik agama agar pengukuran dapat tetap relevan pada individu yang religius maupun sekuler.

Hasil penelitian yang masih beragam mendorong penelitian lanjutan yang berpotensi menguatkan hubungan antara spiritualitas dan perilaku agresif. *Mindfulness* dianggap berkontribusi terhadap penurunan perilaku agresif karena secara umum berhubungan positif dengan spiritualitas dan menawarkan penurunan perilaku agresif melalui peningkatan kesejahteraan psikologis dan penurunan perilaku destruktif. Secara umum, Spiritualitas dan *mindfulness* merupakan dua konsep yang berkaitan erat dalam konteks kesadaran diri dan manajemen emosi. Beberapa penelitian menunjukkan bahwa individu dengan tingkat spiritualitas tinggi cenderung memiliki *mindfulness* yang lebih baik. Lazaridou & Pentaris (2016b) melaporkan bahwa dimensi *observe* dan *act with awareness* dalam *mindfulness* berhubungan positif dengan *spiritual well-being* dan keyakinan eksistensial. Artinya, individu dengan tingkat *mindfulness* yang lebih tinggi dalam memperhatikan pengalaman mereka tanpa penilaian cenderung memiliki

tingkat spiritualitas yang lebih tinggi. Hubungan ini menunjukkan bahwa *mindfulness* tidak hanya berfungsi sebagai mekanisme regulasi emosi, tetapi juga memperkuat perkembangan kualitas spiritual dalam diri individu melalui praktik seperti meditasi dan doa.

Mindfulness disebutkan mampu meningkatkan kesadaran diri, penerimaan sosial, tanggung jawab, dan pengelolaan emosi pada orang dewasa dan berperan dalam menjaga stabilitas motivasi individu pada tujuan jangka panjang, sehingga individu dapat mengontrol tindakannya dan cenderung tidak bertindak defensif dalam menghadapi situasi mengancam atau menegangkan. Sejumlah penelitian menunjukkan hasil yang signifikan terkait hubungan *mindfulness* dengan penurunan perilaku agresif, baik agresi fisik, verbal, kemarahan, maupun permusuhan (Bergman et al., 2016; Dwidiyanti et al., 2023; Yusainy et al., 2018; Yusainy & Lawrence, 2015). Penelitian Yusainy et al. (2018) melaporkan bahwa sebagai sebuah regulasi emosi, *mindfulness* cenderung menunjukkan efektivitas yang lebih baik dibandingkan regulasi emosi lainnya seperti *positive reappraisal*, *distraction*, maupun *supression*. Lebih lanjut disebutkan bahwa *mindfulness* menunjukkan efek yang hampir sama dengan *positive reappraisal* dan *supression* dalam menanggapi situasi atau dalam keadaan positif, namun dalam situasi negatif, *mindfulness* cenderung lebih rendah daripada *positive reappraisal* dan sebanding dengan *supression*. Bergman et al. (2016) menemukan *mindfulness* menurunkan perilaku agresif secara tidak langsung, khususnya dalam memediasi kecenderungan *rumination* (perenungan berulang atas peristiwa negatif). Kim et al. (2022) secara lebih rinci mengidentifikasi bahwa dimensi-dimensi *mindfulness* seperti *non-judging* dan *non-reactivity* merupakan aspek yang paling kuat dalam mengurangi bentuk-bentuk agresi verbal, fisik, dan permusuhan. Temuan ini menunjukkan bahwa tidak semua aspek *mindfulness* berkontribusi secara sama terhadap penurunan perilaku agresif, melainkan ada dimensi spesifik yang lebih berperan.

Pada penelitian dalam konteks klinis, penelitian Yusainy & Lawrence (2015) menyimpulkan *mindfulness* dapat mengurangi agresi pada individu dewasa bahkan setelah individu mengalami penurunan kemampuan dalam mengontrol diri akibat kelelahan mental dan menyebutkan bahwa intervensi *mindfulness* dapat mengendalikan impuls agresif melalui kesadaran dan perhatian. Individu dengan tingkat *mindfulness* yang lebih tinggi cenderung akan memiliki kontrol diri yang lebih baik, sehingga mampu mengendalikan dorongan agresif, baik dalam bentuk perilaku maupun pikiran. Mendukung hasil tersebut, penelitian Dwidiyanti et al. (2023) menemukan bahwa kajian intervensi *mindfulness* dianggap signifikan memberikan peningkatan kontrol kemarahan dan kemampuan beraktivitas mandiri pada pasien skizofrenia bahkan melalui aplikasi daring. Dengan demikian, *mindfulness* secara konsisten ditemukan dapat menurunkan berbagai bentuk perilaku agresif, bahkan dalam kondisi tertentu seperti stress tinggi atau kelelahan mental. Beberapa penelitian menyebutkan bahwa efektivitas *mindfulness* berbeda-beda tergantung jenis agresinya (Bergman et al., 2016; Kim et al., 2022). Maka dapat disimpulkan bahwa *mindfulness* berhubungan dengan peningkatan spiritualitas dan perilaku agresif.

Membuktikan bahwa ketiganya saling berhubungan, penelitian kini memeriksa efektivitas gabungan antara spiritualitas dan *mindfulness* dalam konteks intervensi psikologis. Penelitian seperti Sadipun et al. (2018), Munif et al. (2024), Dwidiyanti et al. (2021) menunjukkan bahwa pelatihan berbasis kolaborasi *mindfulness* dan spiritualitas dapat meningkatkan kesejahteraan psikologis, mengurangi stres, meningkatkan kontrol emosi, yang akhirnya berkontribusi menurunkan kecenderungan perilaku agresif. Kombinasi keduanya memungkinkan individu lebih sadar terhadap pikiran dan perasaannya, serta meningkatkan pemaknaan terhadap pengalaman transendental yang kemudian berkontribusi terhadap pengembangan kontrol diri. Sadipun et al. (2018) menemukan bahwa program meditasi berbasis spiritualitas berhasil meningkatkan rasa

syukur dan kesejahteraan, yang secara tidak langsung berperan sebagai faktor yang dapat menekan perilaku agresif. Tidak terbatas hanya pada individu dengan kondisi psikologis dan fisik yang sehat, intervensi berbasis spiritual dan *mindfulness* ditemukan juga efektif pada individu dengan kondisi klinis tertentu. Misalnya, pada pasien *schizophrenia*, intervensi *mindfulness* dan spiritualitas menghasilkan manajemen kemarahan yang lebih baik dan peningkatan *self-efficacy* (Dwidiyanti et al., 2021). Intervensi serupa pada penelitian Sadipun et al. (2018) juga dinyatakan efektif menurunkan hormon kortisol pada pasien TB paru yang berimplikasi pada penurunan tingkat stres, meningkatkan kontrol diri, dan mendukung pengembangan coping yang lebih baik. Secara keseluruhan, temuan ini mendukung gagasan bahwa spiritualitas dan *mindfulness* berpotensi memberikan kontribusi yang lebih maksimal dalam mencegah perilaku agresif, baik dalam populasi umum maupun klinis.

Berdasarkan kajian literatur ini, *mindfulness* dianggap berkontribusi terhadap penurunan perilaku agresif karena secara umum berhubungan positif dengan spiritualitas dan menawarkan penurunan perilaku agresif melalui peningkatan kesejahteraan psikologis dan penurunan perilaku destruktif. Spiritualitas disebutkan dapat menjadi lebih efektif dalam mengurangi perilaku agresif ketika individu telah menyadari dan menemukan apa yang sedang dan akan terjadi saat mereka mereka dalam keadaan marah, frustrasi, dan kekecewaan, sehingga individu dapat menemukan tujuan dan mengatur kembali pengambilan keputusannya (Louw & Louw, 2020). Melalui aspek kesadaran dan perhatian pada momen saat ini, *mindfulness* menawarkan perannya dalam penguatan hubungan antara spiritualitas dan perilaku agresif tersebut.

KESIMPULAN

Berdasarkan kajian literatur ini, dapat disimpulkan bahwa spiritualitas memiliki hubungan negatif dengan perilaku agresif pada individu dewasa, meskipun efektivitasnya cenderung lemah hingga sedang. Salah satu penyebabnya adalah adanya bias pengukuran yang muncul saat mengukur spiritualitas dan perilaku agresif. Di sisi lain, kombinasi antara spiritualitas dan *mindfulness* terbukti secara konsisten menurunkan perilaku agresif dibandingkan keduanya berdiri sendiri. Efektivitas penggunaan kombinasi keduanya juga relevan pada populasi klinis maupun non-klinis. Dengan demikian, *mindfulness* berpotensi diajukan sebagai variabel moderator atau mediator dalam hubungan spiritualitas dan perilaku agresif menjadi arah yang menjanjikan untuk dikaji dalam penelitian selanjutnya.

Penelitian selanjutnya disarankan untuk menggunakan instrumen yang lebih spesifik dan terstandar dalam membedakan konsep spiritualitas dan religiusitas, sehingga hasilnya dapat lebih valid dan aplikatif pada populasi religius maupun sekuler. Selain itu, pendekatan kuantitatif dengan model analisis jalur atau *structural equation modeling* dapat digunakan untuk menguji secara empiris peran mediasi atau moderasi *mindfulness* dalam hubungan antara spiritualitas dan perilaku agresif. Penelitian eksperimental juga direkomendasikan untuk mengevaluasi efektivitas intervensi berbasis *spiritual mindfulness* dalam mereduksi agresivitas pada populasi dewasa, baik yang berada dalam kondisi normal maupun klinis.

REFERENSI

- Armansyah, P., & Anwar, U. (2023). The Influence of Emotional Intelligence and Spiritual Intelligence on Aggressive Behavior Among Prisoners In Class Ila Correctional Institutions Purwokerto. JKPP (Jurnal Kajian Pendidikan Dan Psikologi), 1(2). <https://altinriset.com/journal/index.php/jkpp>

- Axelrod, S. D. (2024). Growth in Adulthood: A Revised Psychoanalytic Framework for Adult Development. *Psychoanalytic Study of the Child*, 77(1), 126–142. <https://doi.org/10.1080/00797308.2023.2258059>
- Badilla, T., Moroni, C. M., Covarrubias, Z., & Rodríguez, R. (2024). Effect of Spiritual Health and Resilience on Aggressiveness in a Sample of Active Christian Young Adults. *Actualidades En Psicología*, 38(137), 18–32. <https://doi.org/10.15517/ap.v38i137.58610>
- Baer, R. A., Smith, G. T., Hopkins, J., Krietemeyer, J., & Toney, L. (2006). Using self-report assessment methods to explore facets of mindfulness. *Assessment*, 13(1), 27–45. <https://doi.org/10.1177/1073191105283504>
- Bergman, A. L., Christopher, M. S., & Bowen, S. (2016). Changes in Facets of Mindfulness Predict Stress and Anger Outcomes for Police Officers. *Mindfulness*, 7(4), 851–858. <https://doi.org/10.1007/s12671-016-0522-z>
- Brown, K. W., Ryan, R. M., & Creswell, J. D. (2007). Mindfulness: Theoretical foundations and evidence for its salutary effects. *Psychological Inquiry*, 18(4), 211–237. <https://doi.org/10.1080/10478400701598298>
- Bushman, B. J., & Anderson, C. A. (2020). General Aggression Model. In *The International Encyclopedia of Media Psychology* (pp. 1–9). Wiley. <https://doi.org/10.1002/9781119011071.iemp0154>
- Castilla-Estévez, D., & Blázquez-Rincón, D. (2021). Age and Moral Foundations: A Meta-Analytic Approach. *Spanish Journal of Psychology*, 24. <https://doi.org/10.1017/SJP.2021.35>
- Dwidiyanti, M., Rahman, A. N. F., Cahyaningrum, D. D., & Wijayanti, D. Y. (2023). Improving Emotional Control And Activities of Daily Living (ADL) of Patients with Schizophrenia Using Spiritual Mindfulness Through SI-DEPAPU Application. *IJNP (Indonesian Journal of Nursing Practices)*, 7(1). <https://doi.org/10.18196/ijnnp.v7i1.18261>
- Dwidiyanti, M., Rahmawati, A. M., & Sawitri, D. R. (2021). The Effect of Islamic Spiritual Mindfulness on Self-Efficacy in Anger Management among Schizophrenic Patients. *Nurse Media Journal of Nursing*, 11(3), 404–412. <https://doi.org/10.14710/nmjn.v11i3.37401>
- Gautam, S., Gautam, M., Yadav, K., Chaudhary, J., & Jain, A. (2023). Clinical Practice Guidelines for Assessment and Management of Aggressive and Assaultive Behaviour. https://doi.org/https://doi.org/10.4103/indianjpsychiatry.indianjpsychiatry_518_22
- Gonçalves, J. P., Lucchetti, G., de Oliveira Maraldi, E., Fernandez, P. E. L., Menezes, P. R., & Vallada, H. (2023). The role of religiosity and spirituality in interpersonal violence: a systematic review and meta-analysis. In *Brazilian Journal of Psychiatry* (Vol. 45, Issue 2, pp. 162–181). Associacao Brasileira de Psiquiatria. <https://doi.org/10.47626/1516-4446-2022-2832>
- Harati, H., Mohsenipouya, H., Mousavinasab, N., Sangani, A., Alam, M. K., & Mamun, M. A. (2022). The relationship between spirituality and aggression in the workplace during the COVID-19 pandemic: A cross-sectional study among Iranian nurses. *PLoS ONE*, 17(12 December). <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0279247>
- Heppner, W. L., Kernis, M. H., Lakey, C. E., Campbell, W. K., Goldman, B. M., Davis, P. J., & Cascio, E. V. (2008). Mindfulness as a means of reducing aggressive behavior: Dispositional and situational evidence. *Aggressive Behavior*, 34(5), 486–496. <https://doi.org/10.1002/ab.20258>
- Huber, T. (2012). An Investigation of Relation between Aggression and Spirituality. <https://www.proquest.com/dissertations-theses/investigation-relations-between-aggression/docview/1648677406/se-2>

- Jennings, J. R., Pardini, D. A., & Matthews, K. A. (2017). Heart rate, health, and hurtful behavior. *Psychophysiology*, 54(3), 399–408. <https://doi.org/10.1111/psyp.12802>
- Kim, E. L., Gentile, D. A., Anderson, C. A., & Barlett, C. P. (2022). Are mindful people less aggressive? The role of emotion regulation in the relations between mindfulness and aggression. *Aggressive Behavior*, 48(6), 546–562. <https://doi.org/10.1002/ab.22036>
- Krisdayanto, J. (2022). Meningkatkan regulasi emosi mahasiswa dalam mengendalikan perilaku agresif melalui pelatihan meditasi mindfulness. *Jurnal Psikologi Malahayati*.
- Lansford, J. E. (2018). Development of aggression. In *Current Opinion in Psychology* (Vol. 19, pp. 17–21). Elsevier B.V. <https://doi.org/10.1016/j.copsyc.2017.03.015>
- Lazaridou, A., & Pentaris, P. (2016a). Mindfulness and spirituality: therapeutic perspectives. *Person-Centered and Experiential Psychotherapies*, 15(3), 235–244. <https://doi.org/10.1080/14779757.2016.1180634>
- Lazaridou, A., & Pentaris, P. (2016b). Mindfulness and spirituality: therapeutic perspectives. *Person-Centered and Experiential Psychotherapies*, 15(3), 235–244. <https://doi.org/10.1080/14779757.2016.1180634>
- Lee, J. R., Hunter, A. G., Priolli, F., & Thornton, V. J. (2020). “Pray that I live to see another day”: Religious and spiritual coping with vulnerability to violent injury, violent death, and homicide bereavement among young Black men. *Journal of Applied Developmental Psychology*, 70. <https://doi.org/10.1016/j.appdev.2020.101180>
- Louw, D. J., & Louw, D. (2020). In die Skriflig / In Luce Verbi. <https://doi.org/10.4102/ids>
- Matiz, A., Fabbro, F., & Crescentini, C. (2018). Single vs. Group Mindfulness Meditation: Effects on Personality, Religiousness/Spirituality, and Mindfulness Skills. *Mindfulness*, 9(4), 1236–1244. <https://doi.org/10.1007/s12671-017-0865-0>
- Meezenbroek, E. J., Garssen, B., van den Berg, M., van Dierendonck, D., Visser, A., & Schaufeli, W. B. (2012). Measuring Spirituality as a Universal Human Experience: A Review of Spirituality Questionnaires. In *Journal of Religion and Health* (Vol. 51, Issue 2, pp. 336–354). <https://doi.org/10.1007/s10943-010-9376-1>
- Munif, B., Dwidiyanti, M., Sholihin, Pamungkas, A. Y. F., Rudiyanto, & Prasetyawan, R. D. (2024). Differences Between Spiritual Mindfulness and Mindfulness Caring in Reducing Academic Pathological Stress in Nursing Students. *Malaysian Journal of Nursing*, 15(3), 126–137. <https://doi.org/10.31674/mjn.2024.v15i03.015>
- Nadal, A. R. C., Hardy, S. A., & Barry, C. M. N. (2018). Understanding the roles of religiosity and spirituality in emerging adults in the United States. *Psychology of Religion and Spirituality*, 10(1), 30–43. <https://doi.org/10.1037/rel0000104>
- Pabian, S., & Vandebosch, H. (2024). An Examination of (Proximal Determinants of) Online Aggression Perpetration Among Adults Aged 19 to 79. *Deviant Behavior*. <https://doi.org/10.1080/01639625.2024.2334872>
- Sadeghifard, Y., Veisani, Y., Mohamadian, F., Azizifar, A., Naghipour, S., & Aibod, S. (2020). Relationship between aggression and individual resilience with the mediating role of spirituality in academic students - A path analysis. *Journal of Education and Health Promotion*, 9(1). https://doi.org/10.4103/jehp.jehp_324_19
- Sadipun, K., Dwidiyanti, M., & Andriany, M. (2018). Effect of Spiritual based Mindfulness Intervention on Emotional Control in Adult Patients With Pulmonary Tuberculosis. In *Belitung Nursing Journal* (Vol. 4, Issue 2). <http://belitungraya.org/BRP/index.php/bnj/>
- Shorey, R. C., Elmquist, J. A., Anderson, S., & Stuart, G. L. (2016). The Relationship Between Spirituality and Aggression in a Sample of Men in Residential Substance Use Treatment.

- International Journal of Mental Health and Addiction, 14(1), 23–30.
<https://doi.org/10.1007/s11469-015-9565-y>
- Skvarc, D. R., Harries, T., Harris, N., Hyder, S., Patafio, B., Howard, D., Bereznicki, H. G. K., Curtis, A., Benstead, M., & Mayshak, R. (2023). Cognitive control moderates the maturation of relational aggression in adults. *Personality and Individual Differences*, 212. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2023.112267>
- Toro, R. A., García-García, J., & Zaldívar-Basurto, F. (2020). Factorial analysis and invariance testing for age and gender of the reactive-proactive Aggression questionnaire (RPQ). *International Journal of Psychological Research*, 13(1), 62–70. <https://doi.org/10.21500/20112084.4190>
- Underwood, L. G., & Teresi, J. A. (2002). The Daily Spiritual Experience Scale: Development, Theoretical Description, Reliability, Exploratory Factor Analysis, and Preliminary Construct Validity Using Health-Related Data.
- Wolkinson, J. T., & Weinberg, M. (2023). Coping with Trauma: The Relationship between Religiosity, Spirituality, and Post-Traumatic Symptoms among Civilians Exposed to Ongoing Rocket-Fire. *International Journal of Mental Health Promotion*, 25(10), 1137–1145. <https://doi.org/10.32604/ijmhp.2023.029641>
- Yao, Y. J., Chen, Y., & Li, C. S. R. (2025). Hypothalamic resting-state functional connectivity and self-evaluated aggression in young adults. *Journal of Psychiatric Research*, 182, 421–429. <https://doi.org/10.1016/j.jpsychires.2025.01.045>
- Yusainy, C., & Lawrence, C. (2015). Brief mindfulness induction could reduce aggression after depletion. *Consciousness and Cognition*, 33, 125–134. <https://doi.org/10.1016/j.concog.2014.12.008>
- Yusainy, C., Nurwanti, R., Ryan Jeffri Dharmawan, I., Andari, R., Ulfatul Mahmudah, M., Restuning Tiyas, R., Hanny Muthia Husnaini, B., & Calvin, O. A. (2018). Mindfulness Sebagai Strategi Regulasi Emosi (Vol. 17, Issue 2). <https://doi.org/https://doi.org/10.14710/jp.17.2.174-188>