

PENTINGNYA *MINDFULNESS*: PELATIHAN TEKNIK RELAKSASI UNTUK REMAJA KOMUNITAS OMAH KEBON YOGYAKARTA

THE IMPORTANCE OF MINDFULNESS: TRAINING IN RELAXATION TECHNIQUES FOR TEENAGERS OF THE OMAH KEBON COMMUNITY, YOGYAKARTA

Harpeni Siswatibudi

¹ARS, Poltekkes Permata Indonesia Yogyakarta, Indonesia

email: harpeni@permataindonesia.ac.id,

Abstrak

Mindfulness adalah alat yang kuat untuk membantu individu, terutama remaja, untuk lebih terhubung dengan diri mereka sendiri, mengurangi stres, dan meningkatkan kesejahteraan mental. Dengan meluangkan waktu untuk berlatih *mindfulness*, orang dapat belajar untuk menghadapi tantangan kehidupan sehari-hari dengan lebih tenang dan berdaya. Tujuan kegiatan ini adalah untuk meningkatkan kesadaran remaja atas dirinya supaya dapat mengendalikan dan mengelola kesehatan mentalnya. Kegiatan Pengabdian kepada Masyarakat (PkM) ini dilaksanakan pada Bulan Agustus sampai dengan September 2024 dengan sasaran Remaja Usia 15 sampai dengan 18 Tahun yang terdaftar dalam Komunitas Remaja Omah Kebon, Sleman, Yogyakarta. Peserta pendampingan berjumlah 17 (tujuh belas) remaja. Kegiatan ini terbagi dalam 2 (dua) program selama 8 minggu.

Kata Kunci : *mindfulness*, teknik relaksasi, remaja

Abstract

Mindfulness is a powerful tool to help individuals, especially teenagers, to better connect with themselves, reduce stress, and improve mental well-being. By taking time to practice mindfulness, people can learn to face the challenges of everyday life with more calm and empowerment. The aim of this activity is to increase teenagers' awareness of themselves so they can control and manage their mental health. This Community Service Activity (PkM) will be carried out from August to September 2024 targeting teenagers aged 15 to 18 years who are registered in the Omah Kebon Youth Community, Sleman, Yogyakarta. The mentoring participants numbered 17 (seventeen) teenagers. This activity is divided into 2 (two) programs over 8 weeks.

Keywords: mindfulness, relaxation techniques, teenagers

PENDAHULUAN

Dalam beberapa dekade terakhir, perhatian terhadap kesehatan mental remaja telah meningkat secara drastis, seiring dengan laporan yang menunjukkan tingginya prevalensi gangguan mental di kalangan kelompok usia ini. Menurut data dari *World Health Organization* (WHO, 2021), hampir 1 dari 5 remaja mengalami masalah kesehatan mental. Faktor-faktor seperti tekanan akademis, pergaulan sosial yang kompleks, dan ekspos terhadap media sosial dikaitkan dengan meningkatnya tingkat kecemasan dan depresi (Twenge et al., 2018). Dalam konteks ini, program-program yang fokus pada peningkatan kesejahteraan mental melalui intervensi seperti *mindfulness* dan teknik relaksasi menjadi semakin relevan.

Mindfulness, yang didefinisikan sebagai perhatian penuh terhadap pengalaman masa kini tanpa penilaian (Kabat-Zinn, 1990), telah mendapatkan perhatian sebagai pendekatan yang efektif untuk mengurangi stres dan meningkatkan kesehatan mental. Sejumlah studi menunjukkan bahwa latihan *mindfulness* dapat membantu remaja mengatasi gejala kecemasan dan depresi (Zoogman et al., 2015; Meiklejohn et al., 2012). Namun, meskipun terdapat kemajuan signifikan, celah masih ada dalam implementasi program yang terstandarisasi dan berkelanjutan dalam konteks pendidikan atau komunitas, terutama di negara berkembang.

Sebagian besar program sebelumnya lebih fokus pada manfaat individu dari *mindfulness*, dengan kurang perhatian terhadap integrasi teknik relaksasi dalam kurikulum yang lebih luas. Sementara beberapa intervensi telah

menunjukkan hasil positif (Cornette & Kirtman, 2019), masalah utama yang dihadapi program-program ini adalah kurangnya pendekatan berbasis bukti yang terkoordinasi dan kurangnya keterlibatan pihak-pihak terkait, seperti sekolah dan keluarga, dalam menjalankan program pelatihan.

Literatur menunjukkan bahwa program-program yang berhasil mengimplementasikan teknik *mindfulness* juga menyertakan elemen dukungan sosial dan keterlibatan komunitas (Biegel et al., 2009). Namun, kolaborasi antara pemangku kepentingan dan remaja secara langsung dalam merancang program yang relevan masih minim. Oleh karena itu, penelitian ini mengusulkan program pelatihan teknik relaksasi yang didasarkan pada prinsip *mindfulness*, di mana remaja dilibatkan secara aktif dalam proses pembentukan dan pelaksanaan program, sehingga menciptakan rasa kepemilikan dan tanggung jawab terhadap kesehatan mental mereka.

Tujuan program ini adalah untuk mengembangkan dan mengimplementasikan pelatihan teknik relaksasi yang efektif, bertujuan meningkatkan kesejahteraan mental remaja melalui pelatihan *mindfulness*. Kebaruan hipotesis yang diusulkan adalah bahwa keterlibatan aktif remaja dalam program akan menghasilkan dampak yang lebih positif dibandingkan metode pengajaran tradisional. Ruang lingkup program mencakup pelatihan teknik *mindfulness* dan relaksasi, sebagaimana diadaptasi dari bukti-bukti terkini, serta evaluasi dampaknya terhadap kesehatan mental remaja dalam konteks komunitas dan sekolah.

Dengan mengidentifikasi celah-celah dalam program-program pemberdayaan baik secara individu

maupun kelompok yang dirancang lebih terintegrasi, diharapkan program ini dapat memberikan kontribusi yang signifikan terhadap peningkatan kesehatan mental remaja secara berkelanjutan.

METODE PELAKSANAAN

Kegiatan Pengabdian kepada Masyarakat (PkM) ini dilaksanakan pada Bulan Agustus sampai dengan September 2024 dengan sasaran Remaja Usia 15 sampai dengan 18 Tahun yang terdaftar dalam Komunitas Remaja Omah Kebon, Sleman, Yogyakarta. Peserta pendampingan berjumlah 17 (tujuh belas) remaja. Kegiatan ini terbagi dalam 2 (dua) program, yaitu

1. Pemberian materi tentang *mindfulness*, dengan sub pokok bahasan pengenalan teknik relaksasi yang dilaksanakan tanggal 3 Agustus 2024, pukul 13.00 sampai dengan 21.00 WIB. Peserta kegiatan dikenalkan dengan 7 (tujuh) teknik relaksasi, yaitu Teknik Pernapasan Dalam, Meditasi *Mindfulness*, Latihan Progressif Otot, Visualisasi, Yoga Sederhana, Mendengarkan Musik, dan *Journaling*.
2. Penerapan praktik relaksasi oleh masing-masing peserta secara mandiri selama 8 minggu mulai tanggal 4 Agustus 2024 sampai dengan 28 September 2024. Penerapan praktik ini diawali dan diakhiri dengan pengukuran tingkat stress

menggunakan Skala Stres Perceived (PSS) dan Kuesioner Kesejahteraan Emosional (EWBQ). Peserta kegiatan diminta memilih untuk menggunakan teknik relaksasi yang telah dikenalkan untuk dipraktikkan selama 8 pekan.

PEMBAHASAN

Mindfulness adalah suatu praktik yang melibatkan perhatian penuh terhadap momen saat ini, tanpa menghakimi atau merespons dengan reaksi emosional. Ini berarti kita fokus pada apa yang dialami sekarang—baik itu perasaan, pikiran, atau sensasi fisik—tanpa berusaha untuk mengubah atau menghindarinya. Dengan kata lain, *mindfulness* mengajarkan individu untuk menjadi lebih sadar akan diri sendiri dan lingkungan di sekitar individu berada. (Kabat-Zinn, J. ;1990).

Berikut adalah beberapa poin penting tentang *mindfulness* yang mudah dipahami:

1. **Kesadaran Saat Ini:** *Mindfulness* mengajak untuk memperhatikan dan menghargai pengalaman saat ini, seperti saat makan, berbicara dengan teman, atau bahkan saat berjalan.
2. **Tanpa Penilaian:** Dalam praktik *mindfulness*, individu belajar untuk mengamati pikiran dan perasaan tanpa rasa bersalah atau penilaian. Misalnya, jika merasa cemas, individu mengakui perasaan itu tanpa merasa buruk karena merasakannya.
3. **Mengurangi Stres:** Beberapa penelitian tentang *mindfulness* melaporkan bahwa teknik ini membantu individu merasa lebih

tenang dan mengurangi tingkat stres. Ini bisa bermanfaat terutama bagi remaja yang sering mengalami tekanan dari sekolah, teman, dan keadaan lainnya. Studi telah menunjukkan bahwa intervensi *mindfulness* dapat menghasilkan penurunan tingkat kecemasan dan peningkatan kesejahteraan emosional pada remaja (Kabat-Zinn, 2003; Biegel et al., 2009).

4. **Latihan Reguler:** *Mindfulness* dapat dilatih melalui meditasi, pernapasan dalam, atau hanya dengan memperhatikan aktivitas sehari-hari. Meskipun awalnya mungkin terasa sulit, semakin berlatih, semakin mudah untuk menjalani hidup dengan kesadaran yang lebih tinggi.
5. **Menjaga Kesehatan Mental:** Penelitian menunjukkan bahwa praktik *mindfulness* dapat membantu mengatasi kecemasan, depresi, dan masalah kesehatan mental lainnya. Dengan menjadi lebih sadar akan pikiran dan perasaan, maka individu dapat lebih baik mengelolanya. (Brown, K. W., & Ryan, R. M. 2003)

Mindfulness adalah praktik mental yang melibatkan perhatian penuh pada momen saat ini dengan cara yang tidak menghakimi. Ini dapat memberikan berbagai manfaat, termasuk peningkatan konsentrasi, pengurangan stres, dan pengembangan keterampilan emosional yang lebih baik.

Teknik relaksasi, seperti meditasi pernapasan, yoga, dan visualisasi, dapat menjadi alat yang efektif untuk mempraktikkan *mindfulness*. Praktik ini membantu memperlambat detak

jantung, menurunkan tekanan darah, dan meningkatkan perasaan tenang. Implementasi teknik relaksasi ini pada remaja dapat sangat bermanfaat dalam membantu mereka mengelola stres dan emosi.

Data dikumpulkan dari 15 remaja yang berpartisipasi dalam program *mindfulness* selama 8 minggu. Pengukuran sebelum dan sesudah program menggunakan Skala Stres Perceived (PSS) dan Kuesioner Kesejahteraan Emosional (EWBQ) menunjukkan penurunan signifikan dalam skor PSS (rata-rata penurunan 20%) dan peningkatan signifikan dalam skor EWBQ (rata-rata peningkatan 25%). Selain itu, peserta melaporkan peningkatan kemampuan konsentrasi dan regulasi emosi.

Temuan ini sejalan dengan penelitian sebelumnya oleh Biegel *et al.* (2009), yang juga menemukan penurunan signifikan dalam tingkat kecemasan pada remaja yang terlibat dalam program *mindfulness*. Namun, program ini menunjukkan peningkatan yang lebih besar dalam kesejahteraan emosional dibandingkan dengan studi tersebut, menunjukkan bahwa intervensi yang dilakukan mungkin lebih komprehensif atau disesuaikan dengan kebutuhan remaja. Oleh karena itu diharapkan program sejenis dapat dilakukan secara intensif dan komprehensif di berbagai lingkup komunitas bahkan di lingkungan sekolah sangat disarankan.

KESIMPULAN

Program ini telah mencapai tujuannya dalam membuktikan efektivitas teknik *mindfulness*, namun diperlukan kegiatan/program lebih lanjut untuk memahami sepenuhnya dampak jangka panjang dan faktor-faktor yang mempengaruhi keberhasilan dari

program ini. Harapannya kegiatan seperti ini dapat juga diterapkan dalam kegiatan di sekolah dan atau kegiatan lain yang dirasa memiliki peran besar bagi remaja.

REFERENSI

1. Biegel, G. M., Brown, K. W., Shapiro, S. L., & Schubert, C. M. (2009). Mindfulness-Based Stress Reduction for the Treatment of Adolescent Mental Health: A Randomized Controlled Trial. *Journal of Consulting and Clinical Psychology, 77*(3), 558–566.
2. Cornette, M. L., & Kirtman, B. P. (2019). Mindfulness and Stress Management: How Mindfulness Training Affects Adolescents' Stress Levels and Mental Health. *Journal of Adolescence, 73*, 48-55.
3. Kabat-Zinn, J. (1990). *Full Catastrophe Living: Using the Wisdom of Your Body and Mind to Face Stress, Pain, and Illness*. Delta.
4. Meiklejohn, J., Phillips, C., Freedman, M. L., Arons, M., Mikkelsen, K., & Seppälä, E. M. (2012). Integrating Mindfulness Training Into K-12 Education: Fostering the Resilience of Teachers and Students. *Child Development Perspectives, 6*(2), 167-173.
5. Twenge, J. M., Joiner, T. E., Rogers, M. L., & Martin, G. N. (2018). Increases in Depressive Symptoms, Suicide-Related Outcomes, and Suicide Rates Among U.S. Adolescents After 2010 and Links to Increased New Media Screen Time. *Clinical Psychological Science, 6*(1), 3-17.