

Mengenal *Mindfulness* Bagi Siswa SMA

(*Understanding Mindfulness for High School Students*)

Sandra Handayani Sutanto¹, Grace Immanuela²,

¹²Fakultas Psikologi, Universitas Pelita Harapan, Jl. MH Thamrin
Boulevard 1100, Tangerang, Banten, Indonesia
Email: sandra.sutanto@uph.edu

Diterima (17 Maret 2022), Disetujui (22 April 2022)

Abstrak: Remaja hidup di tengah hiruk pikuk dunia yang membuat remaja terus menerus harus berpikir, baik berpikir mengenaiantisipasi persoalan di masa depan, hingga menemukan solusi dan penyelesaian masalah di masa lalu. Pemikiran mengenai masa depan dan menyelesaikan masalah yang belum terselesaikan di masa lalu ditambah dengan masalah penemuan jati diri seringkali membuat remaja mengalami stress, memiliki masalah relasi, mengalami simtom atau gangguan psikologis tertentu, dan tidak sepenuhnya hidup di saat ini. Metode *mindfulness* diyakini sebagai metode yang membantu individu yang menjalaninya untuk hidup di masa kini. Mereka bisa sepenuhnya berfokus terhadap hal yang dikerjakan saat ini, meningkatkan respon dan meningkatkan kesadaran saat mengalami *emotional distress*. Metode *mindfulness* akan bermanfaat bagi siswa SMA yang mengalami banyak permasalahan terkait dengan penemuan jati diri, relasi sosial dan berbagai permasalahan. Metode *mindfulness* ini diberikan dalam bentuk webinar kepada siswa-siswi SMA Athalia yang berisi informasi dan tips praktis pelaksanaan *mindfulness*. Webinar akan diberikan dalam dua sesi, sesi pengenalan konseptual mengenai teori dan kegunaan *mindfulness* bagi remaja dan sesi pelatihan *mindfulness*, dengan durasi masing-masing sesi 45 menit. Sesi tanya jawab akan menjadi penutup webinar, diikuti dengan survei terhadap pelaksanaan webinar.

Kata kunci: Kesehatan mental; *mindfulness*; remaja

Abstract: Teenagers live among the hustle bustle world, which makes them constantly have to think about anticipating problems and career in the future, to find solutions and solving problems in the past. These two conditions, added with the problem of their task to settle their identity often make adolescents stress, have relationship problems, experience certain psychological symptoms or disorders, and do not fully live in the moment. Mindfulness method is believed as a method that helps teen to live in the present. They can be fully focuses on what they are doing the moment, increase responsiveness and awareness while experiencing emotional distress This mindfulness method will be given in the webinar for Athalia High School students, consist of information and practical tips of mindfulness. The webinar will consist of two sessions, a conceptual introduction session on the theory and uses of mindfulness for adolescents and a mindfulness training session, with each session lasting 45 minutes. The question and answer session will conclude the webinar, followed by a survey of evaluation on the webinar.

Key words: Mental health; *mindfulness*; teenage.

PENDAHULUAN

Memasuki tahapan perkembangan remaja, individu memiliki tugas perkembangan untuk menemukan identitas dirinya (Papalia & Martorell, 2015). Proses pembentukan identitas remaja dipengaruhi oleh teman sebaya, pengasuhan orang tua dan lingkungan sekitar termasuk lingkungan sekolah dan lingkungan di luar sekolah. Semua faktor tersebut akan membentuk identitas yang akan dibawa hingga akhir hidup. Jika proses pembentukan identitas tersebut gagal, maka akan menyebabkan munculnya kebingungan identitas.

Dalam upaya menemukan jati diri, remaja akan memiliki beberapa hambatan, yang kita golongkan menjadi dua yaitu internal dan eksternal. Faktor internal lebih banyak berkuat pada ketidakpercayaan akan kemampuan yang dimilikinya, motivasi belajar yang menurun, perasaan tidak aman dengan perkembangan atau perubahan fisik (Ratnawati, 2012), dan pilihan jurusan dan karir masa depan. Faktor eksternal, lebih menitikberatkan faktor di luar diri remaja yang akan memengaruhi, mulai dari penerimaan teman sebaya, pengaruh media sosial untuk menemukan identitas (Sakti & Yulianto, 2018), kecanduan

internet (Sari et al., 2017), kekerasan dalam pacaran (Ariestina, 2009), *parental abuse*, hingga potensi untuk terlibat dalam hal berisiko. Tidak semua remaja keluar dari proses pembentukan identitas ini dengan mudah, ada yang harus berjuang dan berakhir pada stres berkepanjangan maupun gangguan psikologis seperti depresi (Dianovinina, 2018), melakukan tindakan berisiko, melakukan *self harm* hingga memerlukan bantuan psikologis seperti berkonsultasi dengan konselor maupun psikolog/tenaga profesional lainnya.

Salah satu intervensi yang bisa dilakukan untuk ikut membantu meredakan atau mengatasi berbagai permasalahan dalam kehidupan remaja sehari-hari ialah dengan berlatih *mindfulness*. Secara singkat, *mindfulness* merupakan konsep yang diperkenalkan oleh Jon Kabat-Zinn di tahun 1979 dengan tujuan untuk meredakan stres pasien yang mengidap penyakit kronis. Konsep *mindfulness* sendiri lebih identik dengan meditasi yang biasa dilakukan oleh penganut agama Budha (Kabat-Zinn, 2003), walaupun dalam perkembangannya berbagai variasi *mindfulness* muncul, seperti *mindfulness* untuk agama Kristen atau agama tertentu. Definisi *mindfulness* adalah

kualitas untuk memberikan perhatian dan memiliki kesadaran terhadap sesuatu yang terjadi (Kabat-Zinn, 2003) pada saat ini atau *present moment*. Dalam *mindfulness*, kita menanggalkan sikap menghakimi dan hanya mengobservasi. *Mindfulness* memiliki dua buah bagian yang menjadi titik berat yaitu kesadaran/*awareness* dan penerimaan/*acceptance*. Kesadaran yang dimaksud adalah kemampuan untuk memfokuskan seluruh perhatian pada hal-hal yang terjadi dalam diri dan pengalaman saat ini, mulai dari tarikan nafas, posisi badan, dan pengaktifan seluruh panca indera. Bagian kedua yaitu penerimaan, merupakan kemampuan untuk mengobservasi dan menerima seluruh pengalaman yang terjadi. Dengan kata lain, ketika mempraktikkan *mindfulness*, menghidupi saat ini, tidak mengkhawatirkan apa yang akan terjadi di masa depan dan tidak menyesali atau memikirkan sesuatu yang sudah terjadi di masa lalu.

Apakah *mindfulness* cocok untuk remaja? Atau konsep ini hanya untuk golongan tertentu? Secara garis besar, *mindfulness* cocok untuk berbagai kalangan usia, termasuk remaja. Individu yang terlalu sibuk dengan pemikiran dan sibuk mengantisipasi

masa depan — seperti remaja, bisa menjadi pelaku praktik *mindfulness*. Perasaan cemas dan keterbukaan untuk mendapatkan pengalaman baru yang menjadi ciri khas remaja juga menjadi salah satu karakteristik orang yang direkomendasikan untuk melakukan *mindfulness*.

Manfaat *mindfulness* ditunjukkan dengan hasil penelitian yang menyatakan bahwa *mindfulness* memiliki pengaruh terhadap kesejahteraan psikologis remaja (Savitri & Listiyandini, 2017). Hasil penelitian terdahulu menyatakan bahwa remaja yang *mindful* akan memiliki penerimaan diri yang baik, relasi yang positif dengan orang lain, berotonomi, memiliki penguasaan lingkungan yang baik, memiliki tujuan hidup yang jelas dan mengalami pertumbuhan dalam hidupnya. Hasil penelitian ini mengkonfirmasi hasil-hasil penelitian sebelumnya yang menyatakan bahwa *mindfulness* membantu remaja memiliki kesejahteraan psikologis, memiliki kesehatan emosional dan terhindar dari perilaku perundungan (Bluth & Blanton, 2014).

Hasil telaah terhadap *mindfulness* menyatakan bahwa perilaku *mindful* tidak selalu identik dengan meditasi, tapi

bisa dilakukan dalam bentuk yang lain seperti berjalan, makan, minum hingga mencuci tangan (Khazan, 2020). Perilaku praktis ini juga sesuai dengan kebutuhan siswa dan bisa diajarkan dalam sesi tertentu untuk dipraktikkan.

Target atau partisipan dari webinar ini adalah SMA Athalia, yang berlokasi di Villa Melati Mas, Pondok Jagung, Serpong, sebagai sekolah yang menjadi mitra Universitas Pelita Harapan. SMA Athalia memiliki siswa-siswa dengan beragam latar belakang dan masalah yang perlu dibantu. Tim konselor untuk siswa SMA Athalia berjumlah 3 orang yang bertugas membantu pelayanan konseling yaitu konseling individual maupun konseling karir. Dari hasil wawancara dengan tim konselor, didapatkan informasi bahwa beberapa siswa memerlukan penanganan serius untuk berbagai masalah yang sedang dihadapi. Hal tersebut memunculkan kepedulian dari pihak sekolah dan tim konselor untuk membantu siswa-siswanya memecahkan masalah atau mencari bantuan dan memiliki kesehatan mental yang lebih baik. Dari hasil wawancara juga ditemukan berbagai masalah yang dihadapi oleh siswa seperti masalah relasi, masalah akademik, pemilihan

jurusan. Dampak dari berbagai masalah tersebut, siswa mengalami stress dan perlunya penanganan psikologis dari pihak sekolah atau dalam bentuk rujukan pada tenaga profesional seperti psikolog dan psikiater. Mengingat intervensi psikologis harus dilakukan secara menyeluruh baik dari pihak siswa dan sekolah, maka pihak sekolah berinisiatif untuk mengadakan webinar dengan mengundang pembicara dari Fakultas Psikologi UPH yang bertujuan untuk melengkapi keterampilan nara didik untuk melakukan intervensi secara pribadi dengan berlatih *mindfulness* dan mempraktikkannya.

METODE PELAKSANAAN

Webinar ini dilakukan pada hari Senin, 13 Desember 2021 jam 08.30-10.30 dengan menggunakan zoom meeting. Sebelumnya pihak sekolah sudah menginformasikan mengenai webinar *mindfulness* dan siswa-siswa yang berminat bisa mendaftarkan diri. Siswa yang mendaftar sebanyak 25 orang (kapasitas maksimum) akan diberikan *link Zoom* dan membawa alat bantu/makanan sehat untuk dimakan bersama pada sesi webinar.

Persiapan untuk pelaksanaan webinar dilakukan dengan mengadakan

briefing singkat yang dihadiri oleh semua pihak yang terlibat. Dari pihak sekolah, dihadiri oleh konselor dan penanggung jawab acara. Pihak UPH diwakili oleh Pihak Fakultas Psikologi dan pihak Marketing UPH yang memfasilitasi jalannya webinar.

Dari hasil *briefing* tersebut, pihak sekolah memberikan masukan mengenai berbagai sumber permasalahan serta solusi yang telah diambil. Persiapan pelaksanaan webinar berupa mempersiapkan makanan juga akan dibantu oleh pihak sekolah untuk diinformasikan kepada peserta.

Sesi webinar dilakukan dalam dua buah sesi sebagai berikut :

1. Sesi pertama berupa pengenalan pembicara, dilanjutkan dengan makan bersama (sebagai *pre-test*) selama sekitar 10 menit, dan penyampaian informasi mengenai definisi konseptual, tujuan *mindfulness* dan manfaat yang akan diperoleh. Di sesi ini juga akan dipaparkan mengenai tantangan yang biasanya dihadapi untuk berlatih *mindfulness* dan tips untuk melakukan *mindfulness* dengan rutin (Davis, 2021).
2. Sesi kedua berupa pelatihan atau *workshop*. Di sesi ini semua siswa yang mengikuti kelas diminta untuk melakukan meditasi dengan bantuan

berupa arahan audio (sumber dari Youtube), dilanjutkan dengan aplikasi praktis *mindfulness* berupa makan secara *mindful (post-test)*. Siswa juga diminta untuk membandingkan proses makan di sesi pertama dan di sesi kedua dan membagikan *insightnya* kepada teman-teman yang hadir. Sesi kedua akan ditutup dengan tanya jawab dengan siswa dan foto bersama.

Setelah sesi webinar, siswa dan pihak sekolah diharapkan untuk mengisi lembar evaluasi yang disiapkan pihak Marketing UPH agar pembicara mendapatkan umpan balik. Lembar evaluasi dalam bentuk *rating scale* dan pertanyaan terbuka, berupa penilaian mengenai aspek pembicara webinar (komunikasi, interaksi, dll).

Untuk keberlanjutan program, siswa bisa membuat jurnal yang berisikan masalah yang dihadapi, efektifitas intervensi *mindfulness* dan mendiskusikan hal tersebut dengan tim konselor.

PEMBAHASAN

Bagian pembahasan akan dibagi menjadi tiga bagian besar, uraian jalannya kegiatan, evaluasi penyelenggaraan dan dokumentasi kegiatan.

Sesi webinar SMA Athalia dimulai dengan sesi bersama mengenai Ikigai dan makna hidup yang penting untuk diketahui oleh seluruh siswa SMA Athalia. Setelah materi Ikigai selesai diberikan, siswa memasuki *Break Out Room* untuk mengikuti sesi



Foto 1. Pengisi Acara, Panitia dan Siswa SMA Athalia

Uraian kegiatan

Webinar *Mindfulness* ini dibagi dalam dua sesi dengan 5 bagian yaitu kondisi saat ini, pengertian *mindfulness*, aspek *mindfulness*, manfaat *mindfulness* dan sesi latihan *mindfulness*. Bagian satu hingga empat, mulai dari pengertian hingga manfaat merupakan bagian dari sesi satu yaitu pemahaman konseptual, dan latihan *mindfulness* merupakan sesi ke-2, berupa latihan praktis penggunaan *mindfulness*. Sebelum memasuki 5 bagian tersebut seluruh peserta, termasuk para guru memperlihatkan makanan yang sudah disiapkan. Makanan yang dimakan berupa *snack* dengan berbagai variasi mulai dari buah-

buah hingga biskuit. Waktu untuk melakukan aktivitas makan (*pre-test*) ini adalah 10 menit. Peserta bisa mengaktifkan kamera untuk memperlihatkan aktivitasnya memakan *snack*. *Pre-test* yang dilakukan berupa makan *snack* tanpa mendapatkan intervensi *mindfulness* sehingga tergambar cara makan yang sebenarnya, misalnya ada yang makan dengan cepat, ada yang perlu waktu lama buat menyelesaikan makanannya.

Setelah makan *snack* bersama, seluruh peserta menyimak bagian pertama, yaitu kondisi saat ini yang menggambarkan hal-hal yang dialami oleh remaja, mulai dari hiruk pikuk dunia, termasuk dengan berita berisi hal positif dan negatif yang diakses, sehingga memengaruhi remaja, masalah yang dialami oleh remaja dan dampak masalah tersebut pada kesehatan mental remaja. Masalah yang dialami oleh remaja beraneka ragam, mulai dari *body image* yang buruk, kurang bisa memfokuskan konsentrasi, perasaan cemas yang tinggi, dan kondisi fisik dan jiwa yang tidak selaras, dalam arti kelelahan, kebiasaan melamun dll. Semua masalah yang dihadapi oleh remaja tersebut berujung pada stress, yang jika tidak ditangani dengan serius

maka akan mendorong pada perilaku berisiko seperti menyakiti diri sendiri.

Bagian kedua menjelaskan mengenai *mindfulness*, yaitu suatu kondisi yang dilakukan dengan tujuan untuk mengobservasi pikiran dan perasaan tanpa menghakimi baik dan buruk. Hal ini mungkin akan sulit dilakukan karena remaja cenderung melabeli dirinya negatif. Hal yang menjadi poin penting dalam *mindfulness* adalah kita menghidupi *mindfulness* dan menjadi *mindful*. Menghidupi *mindfulness* berarti kita akan berfokus pada saat ini tanpa berusaha mengantisipasi segala hal yang terjadi di masa depan, dan tidak hidup dalam penyesalan akan masa lalu.

Bagian ketiga dari webinar akan membahas mengenai aspek dan tujuan dari *mindfulness*. Dua aspek utama adalah *awareness* dan *acceptance*. *Awareness* berupa seluruh pengetahuan dan kemampuan untuk memfokuskan perhatian pada seluruh proses dan pengalaman yang terjadi pada saat ini. *Acceptance* berfokus pada kemampuan untuk mengobservasi dan yang terpenting adalah menerima seluruh pikiran yang terjadi, tanpa menghakimi. Tujuan *mindfulness* dalam kehidupan sehari-hari berupa usaha untuk

menumbuhkan perspektif kesadaran akan identitas yang akan membawa kedamaian secara mental dan relasional. *Mindfulness* juga bertujuan untuk menurunkan kecemasan, membantu sikap terbuka terhadap pengalaman baru dan meningkatkan sikap *mindful* pada pribadi dengan *mindful* rendah.

Bagian keempat membahas manfaat *mindfulness* bagi kesehatan mental dan sisi emosi, serta ragam *mindfulness* yang bisa dikerjakan. Manfaat yang bisa dicapai berupa peningkatan kualitas hidup, mengurangi kecemasan, mengurangi rasa sakit, meredakan stres dan pikiran yang buruk, mengubah kebiasaan buruk, serta meregulasi emosi. *Mindfulness* juga membantu untuk proses pengembangan diri seperti membantu dalam mempelajari hal baru dan membantu memahami perspektif yang berbeda. Di bagian keempat ini juga diberikan penjelasan mengenai ragam *mindfulness* dalam bentuk praktis dengan tetap mengizinkan diri kita untuk berada pada *present moment*. Kegiatan praktis yang disarankan misalnya dengan *mindful shower*, menyikat gigi secara *mindful*, mencuci tangan secara *mindful*, makan *snack* secara *mindful* dan melakukan *mindful walking*.

Sesi kedua, bagian kelima dilakukan setelah semua pemberian materi konseptual selesai dilakukan, dengan dua buah kegiatan yaitu melakukan *guided meditation* yang bersumber dari YouTube dan kegiatan makan *snack* bersama. Meditasi dengan panduan memakan waktu sekitar 10 menit. Meditasi tersebut juga diarahkan oleh pembicara agar peserta mengambil posisi yang nyaman sebelum meditasi dimulai. Peserta bebas untuk menutup atau membuka mata selama meditasi selama ia nyaman dan bisa tetap mawas diri. Setelah kegiatan meditasi, kegiatan makan *snack* dengan *mindful* dimulai. Waktu yang diperlukan sekitar 10 menit untuk makan bersama. Menu *snack* di sesi kedua boleh berbeda dengan *pre-test*.



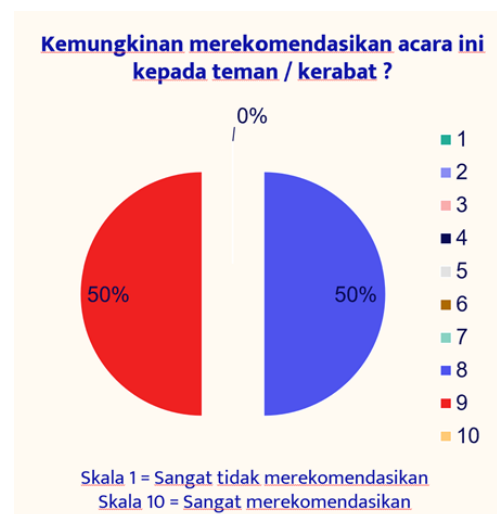
Foto 2. Makan Bersama dengan *Mindfulness*

Untuk mengakhiri webinar, peserta diminta untuk membagikan pengalamannya makan *snack* dengan *mindful*. Hasil *post-test* berupa data

kualitatif dalam bentuk komentar mengenai intervensi yang dilakukan. Tiga orang mengungkapkan hal yang kurang lebih sama, seperti lebih menikmati makanan yang sedang dikunyah, lebih bisa merasakan aroma dan rasa makanan yang dimakan hingga merasa lebih tenang dalam makan.

Hasil evaluasi kegiatan

Dari kegiatan tersebut, pihak penyelenggara meminta umpan balik dan opini dari 24 peserta, karena 1 peserta tidak memberikan evaluasi kegiatan. Berikut adalah hasilnya :



Gambar 1. Gambaran Kesiapan Peserta Merekomendasikan Event

Dari gambar tersebut, didapati hasil 12 orang peserta memberikan skor 8 (dari skala 1-10) untuk

merekomendasikan acara ini kepada teman atau kerabatnya, dan 12 orang peserta memberikan skor 9 (skala 1-10) untuk rekomendasi acara ini kepada teman atau kerabat. Dari hasil tersebut, bisa disimpulkan bahwa hampir semua peserta akan memberikan rekomendasi kepada orang lain untuk mengikuti acara ini.



Gambar 2. Kepuasan terhadap Kegiatan

Dari hasil survei kepuasan peserta terhadap acara, dari skala 1-5, didapati hasil 100% peserta (sebanyak 24 orang) menyatakan sangat puas terhadap acara, dengan memberikan skor 5.

Dokumentasi kegiatan

Bagian ini berisi foto bersama yang dilakukan setelah kegiatan berlangsung.



Foto 3. Peserta Acara *Mindfulness*

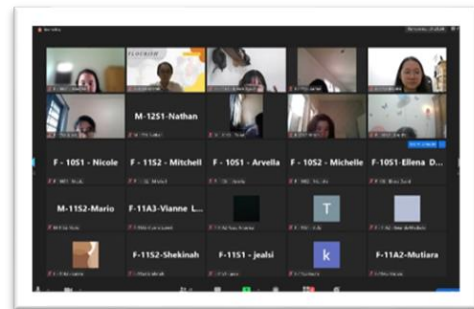


Foto 4. Peserta Acara *Mindfulness*

SIMPULAN

Dari kegiatan webinar yang telah dilaksanakan, bisa ditarik kesimpulan bahwa acara ini bermanfaat bagi siswa SMA Athalia. Hasil evaluasi kegiatan menunjukkan bahwa acara webinar ini akan direkomendasikan kepada teman atau kerabat dan peserta puas dengan penyelenggaraan acara.

Untuk kegiatan berikutnya, kegiatan *mindfulness* bisa dibuat lebih bervariasi atau dibuat dalam 2 sesi dengan jeda waktu seminggu untuk melihat efektifitas *mindfulness* pada kehidupan sehari-hari siswa.

UCAPAN TERIMA KASIH

Penulis mengucapkan terima kasih untuk dukungan LPPM UPH untuk Pengabdian kepada Masyarakat dengan nomor **P-030-M/FPsi/XII/2021**.

DAFTAR PUSTAKA

- Ariestina, D. (2009). Kekerasan dalam pacaran pada siswi SMA di Jakarta. *Kesmas: Jurnal Kesehatan Masyarakat Nasional (National Public Health Journal)*, 3(4), 161–170.
- Bluth, K., & Blanton, P. W. (2014). *Mindfulness* and self-compassion: Exploring pathways to adolescent emotional well-being. *Journal of Child and Family Studies*, 23(7), 1298–1309.
- Davis, T. (2021, Mar 9). Mindfulness and meditation. The benefits and challenges. *Psychology Today*. Diunduh dari : <https://www.psychologytoday.com/us/blog/click-here-happiness/202103/mindfulness-and-meditation-the-benefits-and-challenges>
- Dianovinina, K. (2018). Depresi pada remaja: gejala dan permasalahannya. *Jurnal Psikogenesis*, 6(1), 69–78.
- Kabat-Zinn, J. (2003). *Mindfulness-based interventions in context: past, present, and future. Clinical Psychology: Science & Practise*, 10(2), 144–156. <https://psycnet.apa.org/doi/10.1093/clipsy.bpg016>
- Khazan. I. (2020, Dec 30). How to get started with mindfulness practise. *Psychology Today*. Diunduh dari : <https://www.psychologytoday.com/us/blog/biofeedback-and-mindfulness-in-everyday-life/202012/how-get-started-mindfulness-practise>
- Papalia, D., & Martorell, G. (2015). Human development. McGraw-Hill
- Ratnawati, V. (2012). Percaya diri, body image dan kecenderungan anorexia nervosa pada remaja putri. *Persona: Jurnal Psikologi Indonesia*, 1(2).
- Sakti, B. C., & Yulianto, M. (2018). Penggunaan media sosial instagram dalam pembentukan identitas diri remaja. *Interaksi Online*, 6(4), 490–501.
- Sari, A. P., Ilyas, A., & Ifdil, I. (2017). Tingkat kecanduan internet pada remaja awal. *JPPI (Jurnal Penelitian Pendidikan Indonesia)*, 3(2), 110–117.
- Savitri, W. C., & Listiyandini, R. A. (2017). *Mindfulness* dan kesejahteraan psikologis pada remaja. *Psikohumaniora: Jurnal Penelitian Psikologi*, 2(1), 43–59.