

PENGENALAN TEKNIK TERAPI *MINDFULNESS* (MEDITASI) DALAM UPAYA MENINGKATKAN KESEJAHTERAAN PSIKOLOGIS

Laela Kamila
Program Studi Psikologi
Fakultas Psikologi
Ps19.laelakamila@mhs.ubpkarawang.ac.id

ABSTRAK

Kondisi psikologis yang terganggu bisa mempengaruhi imunitas dalam melawan penyakit. Salah satu cara untuk meningkatkan imunitas adalah dengan emosi positif, untuk meningkatkan emosi yang positif adalah dengan *mindfulness* (meditasi) yaitu kondisi individu menyadari dirinya sendiri dan memfokuskan diri pada saat itu.

Adapun instrumen yang digunakan adalah dengan mendengarkan audio meditasi dan pengukuran secara lisan melalui pertanyaan tentang perasaan tenang yang dirasakan dari rentang 1-10 sebelum maupun sesudah pelaksanaan terapi. Teknik *mindfulness* dilakukan dengan cara duduk tegap lalu tarik napas dalam secara perlahan-lahan berulang kali, memfokuskan perhatian pada tarikan napas dan perasaan, memfokuskan pikiran pada berbagai bagian tubuh secara bergantian sambil menarik napas perlahan. Kemudian menyadari apa yang dirasakan di bagian-bagian tubuh tersebut diselingi kalimat syukur, berdoa dan *positive self-talk* guna menyaring emosi negatif dan mempertahankan pikiran positif.

Rentang angka diperoleh 5-6 setelah pelaksanaan terapi dari sebelum pelaksanaan memberikan angka 7-8 yang menunjukkan perubahan tingkat ketenangan dari peserta *mindfulness*. Berdasarkan hal tersebut teknik *mindfulness* dapat mempengaruhi kondisi psikologis seseorang, meningkatkan perasaan tenang dan pikiran yang mana hal tersebut dapat meningkatkan kesejahteraan psikologis.

Kata Kunci: Pengabdian Masyarakat, Kuliah Kerja Nyata, *Mindfulness*, Kesejahteraan Psikologis, Imunitas.

Pendahuluan

Perguruan tinggi adalah salah satu lembaga yang mampu memberikan pendampingan kepada masyarakat Kelurahan. Bicara tentang perguruan tinggi pasti tak lepas dari Tri dharma perguruan tinggi, yang terdiri dari Pendidikan, Penelitian dan Pengabdian Kepada Masyarakat. Ketiganya menjadi poin penting dalam mewujudkan visi dari perguruan tinggi (Rahayu, 2020). Salah satu program Tri Dharma Perguruan tinggi ialah pengabdian kepada masyarakat. Pengabdian masyarakat adalah suatu kegiatan yang bertujuan membantu masyarakat tertentu dalam beberapa aktivitas tanpa mengharapkan imbalan dalam bentuk apapun. Salah satu bentuk pengabdian masyarakat adalah dengan adanya kegiatan KKN (Kuliah Kerja Nyata) yang dilakukan oleh mahasiswa tingkat akhir yang melakukan kerja lapangan di berbagai daerah pelosok di Indonesia, memanfaatkan ilmu pengetahuan dan teknologi untuk memajukan kesejahteraan masyarakat dan mencerdaskan kehidupan bangsa.

Mahasiswa berperan penting sebagai Agent of Change (Agen Perubahan) dan Agent of Social Control (Agen Kontrol Sosial) yang bisa menyebarkan cara baiknya dalam menangani covid ini. Seperti selalu mengingatkan para masyarakat untuk selalu memakai masker, membagikan masker dan handsanitizer, mengadakan donasi untuk rumah sakit dan sebagainya. Ditambah, selalu menyebar kebaikan bukan kepanikan. Kondisi pandemi Covid-19 menjadi *stressor* yang dapat mengganggu kesehatan psikologis masyarakat. Kondisi psikologis yang terganggu bisa mempengaruhi imunitas dalam melawan penyakit. Penelitian yang dilakukan oleh beberapa Ahli mengatakan bahwasannya kesejahteraan psikologis berkaitan dengan kesejahteraan ekonomi dan kesehatan fisik. Faktualnya pandemi sangat menghambat tatanan ekonomi dan mengganggu kesehatan manusia. Untuk dapat lepas dari masa pandemi penting bagi individu untuk memperhatikan kesejahteraan psikologis. Untuk mencapai kesejahteraan psikologis, salah satunya adalah dengan kebahagiaan dan emosi positif. Dari beberapa penyintas Covid-19 juga mengatakan bahwa emosi yang positif ikut membantu dalam penyembuhan penyakit yang menyerang pernapasan.

Menurut Ryff kesejahteraan psikologis adalah pencapaian potensi psikologis secara penuh dan suatu keadaan dimana individu dapat menerima dirinya, memiliki tujuan hidup, mampu mengembangkan hubungan sosial yang positif, mandiri, mampu mengendalikan lingkungan dan terus bertumbuh secara personal (Sumakul & Ruata, 2020). Sedangkan menurut Aspinwall,

kesejahteraan psikologis menggambarkan kondisi psikologis seseorang berfungsi dengan baik dan positif. Berdasarkan beberapa pendapat di atas, maka dapat disimpulkan bahwa kesejahteraan psikologis merupakan keadaan dimana aspek-aspek psikologis manusia dapat berfungsi dengan baik dan positif (Sumakul & Ruata, 2020).

Ryff dan Keyes menguraikan enam dimensi kesejahteraan psikologis yaitu (1) penerimaan diri, yaitu kondisi dimana seseorang dapat menerima kelebihan dan kekurangan diri yang ditunjukkan dengan sikap positif terhadap diri sendiri; (2) hubungan positif dengan orang lain, yaitu kemampuan seseorang untuk menjalin hubungan yang hangat dengan orang lain; (3) otonomi, yaitu kemampuan seseorang menjadi pribadi yang mandiri; (4) penguasaan lingkungan, yaitu adanya perasaan mampu dan penguasaan dalam mengatur lingkungan; (5) tujuan hidup, merupakan kemampuan seseorang dalam mengarahkan dirinya dan memiliki tujuan-tujuan yang ingin dicapai dalam hidup; (6) pertumbuhan pribadi, yaitu kemampuan seseorang dalam mencapai kualitas-kualitas dan mengembangkan potensi yang ada secara berkesinambungan (Sumakul & Ruata, 2020),.

Salah satu cara yang dilakukan untuk mendapatkan emosi yang positif adalah dengan *mindfulness* (meditasi) yaitu kondisi individu yang menyadari dirinya sendiri dan memfokuskan diri pada keadaan saat itu. *Mindfulness* menurut Greenberg adalah teknik yang menekankan pada pemfokusan perhatian pada peristiwa kekinian (peristiwa yang terjadi disini dan sekarang). *Mindfulness* didefinisikan sebagai kesadaran yang timbul akibat kesengajaan untuk menyajikan dan menghadirkan pengalaman saat ini dengan cara yang tidak menghakimi dan menerima (Wijayaningsih, Hasanah, & Solichah, 2022). *Mindfulness* dapat dilakukan oleh usia anak-anak sampai dengan orang tua. *Mindfulness* juga dapat diajarkan kepada orang lain tanpa harus menyandang sertifikat, asal saja dapat memahami prinsip-prinsip dasarnya dengan baik. Sedangkan, menurut Kabat-Zinn Teknik *Mindfulness* adalah kesadaran yang dikembangkan dengan memperhatikan dengan cara yang berkelanjutan dan mengkhususkan dengan sengaja, pada saat ini, dan tanpa menghakimi (Wijayaningsih, Hasanah, & Solichah, 2022).

Oleh karena itu, penulis mencoba mengangkat tema ini dengan tujuan untuk mengedukasi warga desa Lemahkarya agar lebih menyadari pentingnya kesehatan mental dengan cara yang sederhana guna meningkatkan kesejahteraan psikologis.

Metode

Mindfulness dilaksanakan pada tanggal 27 Juli 2022 di Dusun Jabon Desa Lemahkarya. Adapun Teknik yang diberikan yaitu psikoedukasi kesehatan mental dan praktik teknik *Mindfulness* untuk meningkatkan kesejahteraan psikologis warga desa Lemahkarya. Menurut Stuart Psioedukasi adalah sebuah tindakan modalitas yang disampaikan oleh profesional, yang mengintegrasikan dan mensinergiskan antara psikoterapi dan intervensi edukasi. Psikoedukasi merupakan pengembangan dan pemberian informasi dalam bentuk pendidikan masyarakat mengenai informasi yang berkaitan dengan psikologi populer/sederhana atau informasi lain yang mempengaruhi kesejahteraan psikososial masyarakat (Alfianto, Apriyanto, & Diana, 2019). Menurut Bordbar dan Faridhosseini psikoedukasi adalah suatu bentuk pendidikan ataupun pelatihan terhadap seseorang dengan gangguan psikiatri yang bertujuan untuk proses treatment dan rehabilitasi. Adapun yang menjadi fokus sasaran dalam psikoedukasi adalah untuk mengembangkan dan meningkatkan penerimaan diri terhadap sesuatu yang sedang dialami. Menurut Soep dkk., Psikoedukasi dapat dilakukan melalui sebuah pelatihan dengan metode eksplorasi, penilaian, diskusi, bermain peran dan demonstrasi (Bhakti & Kurniawan, 2020). Psikoedukasi dapat menjadi salah satu cara yang dapat digunakan untuk menurunkan stigma atau persepsi masyarakat mengenai kesehatan mental yang masih dianggap bahwa individu yang memiliki masalah kesehatan mental akan berbahaya, agresif, serta rawan melakukan tindakan kekerasan, sehingga masyarakat mengasingkan dan menolak jika di lingkungannya terdapat orang-orang memiliki masalah kesehatan mental. Pengetahuan masyarakat tentang kesehatan mental masih kurang mendapatkan perhatian khusus oleh masyarakat, sehingga cenderung mengabaikan penyakit yang ditimbulkan dari ketidaksehatan mental individu. Dengan memberikan psikoedukasi terlebih dahulu membuat masyarakat lebih familiar dan dapat membangun persepsi masyarakat yang baik mengenai kesehatan mental maupun kesejahteraan psikologis.

Adapun instrumen yang digunakan adalah dengan mendengarkan audio meditasi yang digunakan untuk meningkatkan kesadaran diri dan lingkungan. selain itu, manfaat meditasi dalam kedokteran vibrational dikenal sebagai *physio kundalini mechanism*. Mekanismenya dimulai dari kumpulan energi yang membentuk tubuh manusia sehingga mampu menjalankan fungsi dan kerja setiap sel, jaringan, dan organ tubuh. Di dalam tubuh manusia terdapat berbagai macam energi, misalnya

energi metabolik, energi bioelektrikal, energi biophoton (komunikasi antar sel), energi magnetik (koordinasi antar organ), energi eterik yang biasa dikenal sebagai *basic life energy* (energi untuk pertumbuhan dan perkembangan), energi astral (emosional dan intelektual), dan lain-lain (Tristaningrat, 2020). Instrumen lain yang digunakan adalah pengukuran secara lisan melalui pertanyaan tentang perasaan tenang yang dirasakan dari rentang 1-10 sebelum maupun sesudah pelaksanaan terapi.

Pembahasan

Sebanyak 20 Orang hadir dalam pelaksanaan psikoedukasi, yang dilakukan bersamaan dengan kegiatan rutin masyarakat yang diadakan oleh Lembaga PKK Desa Lemahkarya yang disebut Germas (Gerakan Masyarakat), yaitu kegiatan cek kesehatan rutin yang diadakan satu minggu sekali bergantian di setiap Dusun yang ada di Desa.

Pelaksanaan terapi dilakukan sebelum pengecekan kesehatan, yang dilakukan oleh petugas kesehatan puskesmas. Sebelum pelaksanaan, penulis mempersiapkan terlebih dahulu tempat, peralatan dan memastikan peserta yang hadir saat pelaksanaan psikoedukasi terapi *mindfulness*. Setelah pemberian psikoedukasi, peserta diarahkan untuk duduk di tempat yang telah disediakan. Sebelum memulai terapi, penulis menjelaskan terlebih dahulu tentang *mindfulness* dan manfaatnya. Teknik *mindfulness* dilakukan dengan cara berikut:

1. Duduk tegap bersila di lantai lalu tarik napas dalam secara perlahan-lahan berulang kali
2. Memfokuskan perhatian pada tarikan napas dan perasaan
3. Memfokuskan pikiran pada berbagai bagian tubuh secara bergantian sambil menarik napas perlahan
4. Kemudian menyadari apa yang dirasakan di bagian-bagian tubuh tersebut diselingi kalimat syukur, berdoa dan *positive self-talk* guna menyaring emosi negatif dan mempertahankan pikiran positif untuk mencapai perasaan yang lebih tenang dan nyaman.

Pada akhir sesi, penulis melakukan pengukuran perasaan tenang pada peserta dari rentang 1-10. Angka diperoleh 5-6 setelah pelaksanaan terapi dari sebelum pelaksanaan memberikan angka 7-8 yang menunjukkan perubahan tingkat perasaan tenang dari peserta *mindfulness*.



Figure 1 Psikoedukasi penting dan manfaatnya terapi mindfulness bagi kesejahteraan psikologis



Figure 2 Pelaksanaan Praktik Terapi Mindfulness

Kesimpulan dan Rekomendasi

Dari kegiatan ini penulis menarik kesimpulan bahwa teknik *mindfulness* dapat mempengaruhi kondisi psikologis seseorang, meningkatkan perasaan tenang dan pikiran yang mana hal tersebut

dapat meningkatkan kesejahteraan psikologis. Saran dari penulis, kegiatan ini dapat dijadikan kebiasaan rutin masyarakat desa Lemahkarya untuk menjaga kesehatan mental dan meningkatkan kesejahteraan psikologis.

Untuk pelaksanaan *mindfulness* selanjutnya diharapkan peserta dapat melaksanakannya ditempat yang lebih hening dan tenang. Selain itu untuk mendapatkan hasil yang lebih baik diharapkan program ini dapat dirutinkan pada kegiatan Gerakan Masyarakat (Germas) dalam program PKK yang ada di Desa Lemahkarya guna meningkatkan kesejahteraan psikologis.

Daftar Pustaka

- Alfianto, A. G., Apriyanto, F., & Diana, M. (2019). Pengaruh Psikoedukasi terhadap Tingkat Pengetahuan. *Jl-KES: Jurnal Ilmu Kesehatan*, 37-41.
- Bhakti, C. P., & Kurniawan, S. J. (2020). Konsep Psikoedukasi Berbasis Blended Learning bagi Remaja di Masa Pandemi Covid-19. (pp. 52-60). Yogyakarta: Universitas Ahmad Dahlan.
- Rahayu, A. A. (2020). Upaya Membangkitkan Usaha Mikro, Kecil dan Menengah (UMKM) di Era New Normal.
- Sumakul, Y., & Ruata, S. C. (2020). Kesejahteraan Psikologis dalam Masa Pandemi. *Journal Of Psychology "HUMANLIGHT"*.
- Tristaningrat, M. A. (2020). Meditasi Mindfulness dalam Menjaga Emotional Stability. *Haridracarya: Jurnal Pendidikan Agama Hindu*, 54-63.
- Wijayaningsih, A. D., Hasanah, M., & Solichah, I. F. (2022). Efektivitas teknik mindfulness untuk mengatasi insomnia pada mahasiswa. *Jurnal Ilmiah Psikologi Terapan*, 36-45.