

TEKNIK *MINDFULNESS* DAN *ART THERAPY* PADA REMAJA DENGAN GANGGUAN EMOSI

IGAD Fridari¹, LMK Sukmayanti², DP Astiti dan NMA Wilani³

ABSTRAK

Remaja di Denpasar yang memerlukan bantuan dalam pengelolaan emosinya terbilang sangat tinggi. Gangguan *mood* atau emosi merupakan kasus yang paling banyak ditemui di samping permasalahan perundungan dan hubungan antara remaja dan lingkungannya. Gangguan *mood* sangat umum ditemukan pada remaja, karena remaja mengalami banyak perubahan baik secara fisik, psikis, emosi dan sosial. Gangguan *mood* yang tidak ditangani sejak dini akan memberikan dampak negatif yang bisa berkembang menjadi gangguan psikologis yang lebih berat. Tujuan dari Program Udayana Mengabdi ini adalah memberikan pelatihan bagi remaja untuk mengelola emosinya dengan kombinasi terapi *mindfulness* dan *art therapy*. Penulis bekerja sama dengan KISARA (organisasi Kita Sayang Remaja) menyeleksi remaja-remaja di Sekolah Menengah Pertama di Denpasar yang merasa memiliki gangguan mood dengan mengisi alat ukur psikologis. Hasil dari program ini, remaja mendapatkan pengetahuan dan keterampilan untuk berkesadaran utuh (*mindful*), mengelola pikiran dan mengekspresikan emosinya melalui terapi seni. Implikasi dari program ini, remaja yang sedang berada di masa peralihan ini dapat lebih memahami diri dan emosinya sehingga mereka dapat lebih dini belajar mengelola emosi dan menjadi individu dewasa yang berbahagia.

Kata kunci : *art therapy*, gangguan emosi, gangguan *mood*, *mindfulness*, remaja.

1. PENDAHULUAN

Pemberitaan kasus-kasus yang terkait dengan kesehatan mental remaja banyak ditemui di media sosial, seperti pemberitaan kasus perundungan, kecanduan gawai, perkelahian hingga bunuh diri. Salah satu pemberitaan di Bali Post Portal Berita menuliskan telah terjadi kericuhan di sebuah café yang berakhir dengan pembunuhan yang dilakukan oleh dua remaja berusia 15 tahun (BaliPost, 2019). Sementara di NusaBali.com diberitakan seorang siswa SMA melakukan bunuh diri yang motifnya dicurigai karena masalah asmara (nusabali.com, 2019). Kasus bunuh diri di dunia dan Indonesia setiap tahunnya meningkat dengan tajam. Data dari WHO menyatakan bahwa setiap tahun tercatat 800.000 orang meninggal karena bunuh diri di dunia, sementara di Indonesia 10.000 orang meninggal karena bunuh diri setiap tahunnya. Bunuh diri merupakan penyebab kematian utama kedua pada kelompok remaja dan dewasa muda diantara usia 15-29 tahun (Kompas, 2019).

¹ Program Studi Sarjana Psikologi, Fakultas Kedokteran, Universitas Udayana, Jl. PB. Sudirman, 80113, Denpasar-Bali, Indonesia, igadiah@unud.ac.id.

² Program Studi Sarjana Psikologi, Fakultas Kedokteran, Universitas Udayana.

³ Program Studi Sarjana Psikologi, Fakultas Kedokteran, Universitas Udayana

Berdasarkan hasil survey Global School-Based Student Health Survey (GSHS) tahun 2015 menunjukkan sebesar 60,17% pelajar SMP-SMA di Indonesia mengalami gejala gangguan mental emosional, dengan gejala yang dialami yaitu sebesar 44,54% merasa kesepian, 40,75% merasa cemas dan sebanyak 7,33% pernah ingin bunuh diri (Mubasyiroh, Putri, & Tjandrarini, 2017). Lebih lanjut, dalam penelitian ini dijabarkan bahwa gejala gangguan mental emosional lebih banyak terjadi pada pelajar perempuan (64,8%) dan semakin tinggi usia, maka semakin banyak pelajar yang mengalami gejala mental emosional. Permasalahan kompleks yang dialami remaja yang berakibat ekstrem seperti keputusan untuk mengakhiri hidupnya disebabkan oleh banyak faktor. Salah faktor yang sangat penting untuk diperhatikan adalah pengelolaan emosi. Kelemahan diri dalam mengelola emosi akan menimbulkan gangguan emosi yang berdampak pada banyak gangguan mental emosional lainnya. Untuk itu penting memberikan pengetahuan dan pelatihan pada remaja untuk dapat mengelola emosinya sejak dini.

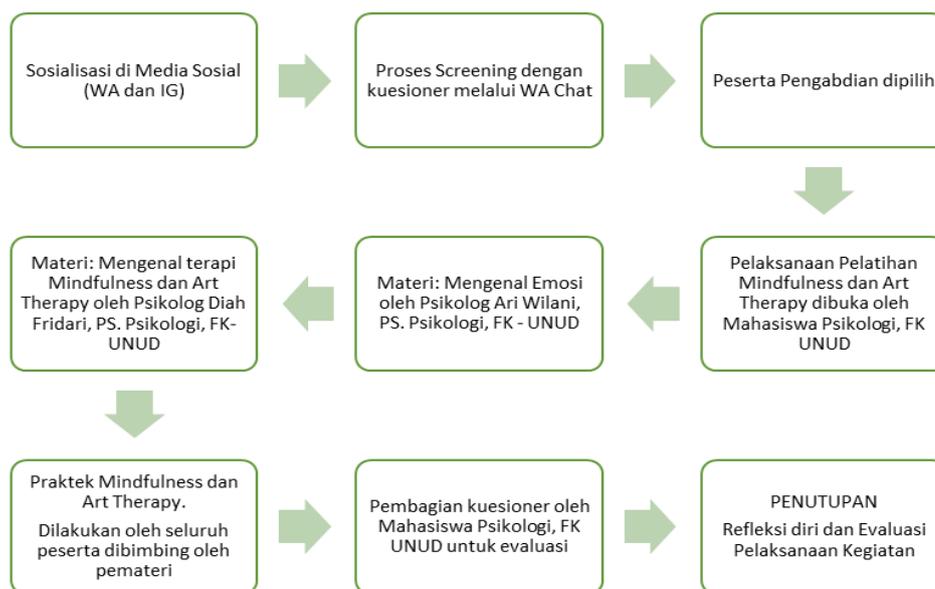
Remaja merupakan satu fase dalam proses tumbuh kembang manusia dimana masa remaja merupakan masa transisi dari anak-anak menuju dewasa. Masa peralihan ini membawa banyak perubahan baik perubahan fisik/biologis, kognitif, emosi, dan sosio emosional (Santrock, 2011). Rentang remaja menurut WHO merupakan penduduk berusia 10 hingga 19 tahun, sedangkan menurut Peraturan Menteri Kesehatan RI nomor 25 tahun 2014, remaja adalah penduduk yang berusia 10 hingga 18 tahun. Remaja yang mengalami kesulitan menyesuaikan diri dalam masa peralihan dapat menyebabkan frustrasi bahkan depresi (Safitri & Hidayanti, 2013). Masa remaja yang diwarnai dengan berbagai macam konflik dan perubahan suasana hati perlu mendapat perhatian khusus dalam perkembangannya sehingga kelak ia dapat menjadi orang dewasa yang bahagia.

2. METODE PELAKSANAAN

Program yang telah disepakati antara tim pengusul Program Udayana Mengabdi dengan mitra KISARA (Kita Sayang Remaja) adalah mengadakan proses rekrutmen remaja-remaja yang ada di Kota Denpasar khususnya siswa Sekolah Menengah Pertama yang menunjukkan gangguan suasana hati atau gangguan emosi. Selanjutnya adalah program psikoedukasi yang akan diberikan kepada remaja tentang perkembangan emosi dan kesehatan mental pada remaja yang dilanjutkan dengan pemberian pelatihan mindfulness, praktik mindfulness dan terapi seni. Program ditutup dengan refleksi diri dan evaluasi program. Adapun tujuan program ini adalah untuk memberikan informasi dan meningkatkan kesadaran remaja tentang pentingnya pengelolaan emosi dan bagaimana cara mengelolanya. Manfaat yang akan mereka dapatkan adalah memahami kondisi emosi dan psikologis remaja, mampu mengelola emosi dan dapat mencegah munculnya masalah-masalah psikologis yang lebih berat.

Prosedur kerja yang telah dilakukan adalah mendapatkan kesepakatan kerja sama dengan mitra kerja KISARA (Kita Sayang Remaja), sebuah organisasi yang memfokuskan program-program kerjanya pada isu-isu dan permasalahan pada remaja. Selanjutnya adalah mengunjungi sekolah-sekolah dan menyeleksi siswa-siswa SMP yang dapat mengikuti program ini. Dikarenakan terbatasnya waktu, dana dan tenaga, sehingga siswa yang akan dipilih sejumlah maksimal 25 orang dari beberapa SMP di Denpasar. Program pelatihan dimulai dengan psikoedukasi, pelatihan dan praktik dan ditutup dengan refleksi dan evaluasi. Pada pelaksanaannya, karena pandemi COVID-19, tidak memungkinkan melakukan kunjungan ke sekolah, sehingga proses rekrutmen peserta melalui proses dalam jaringan.

Adapun proses pelaksanaan kegiatan dapat digambarkan seperti diagram berikut ini:



3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Sasaran dari kegiatan ini adalah para remaja Sekolah Menengah Pertama di kota Denpasar yang menunjukkan gangguan emosi dengan fokus utama pencegahan gangguan psikologis yang lebih berat dengan melatih pengelolaan emosi melalui latihan mindfulness dan art therapy. Dalam hal ini, KISARA (Kita Sayang Remaja), sebuah organisasi yang peduli akan kesehatan fisik dan mental para remaja, membantu tim kami dalam merekrut peserta dari berbagai sekolah menengah yang ada di Denpasar. Sebanyak 25 orang remaja berpartisipasi dalam kegiatan ini. Proses asesmen awal dilakukan melalui WA group untuk mengetahui keluhan atau gangguan emosi yang dialami oleh peserta. Sebagian besar peserta mengeluhkan dengan adanya Pandemi COVID-19 ini, kondisi emosi mereka semakin tidak stabil, meski sebelumnya mereka sudah merasakan dirinya mengalami gangguan emosi. Kegiatan asesmen dan koordinasi tim dilakukan sebanyak mungkin dalam jaringan untuk meminimalisir kondisi berkumpul terkait dengan pandemi ini. Kegiatan ini berlangsung pada tanggal 30 Agustus 2020. Pada pelaksanaan kegiatan, kami menggunakan ruangan aula di Gedung KISARA (PKBI) yang memungkinkan peserta dan tim pengabdian menjaga jarak. Semua peserta dan tim menggunakan masker dan juga disediakan hand sanitizer sesuai dengan protokol kesehatan yang ditetapkan oleh pemerintah. Kegiatan ini juga kami tampilkan di Sosial Media IG Psikologi Udayana agar lebih banyak lagi masyarakat yang mengetahui Program Udayana Mengabdi ini.

Hasil dari Program Udayana Mengabdi ini adalah modul pelatihan mindfulness yang akan diberikan kepada sekolah-sekolah sehingga guru-guru terutama guru Bimbingan dan Konseling dapat menggunakan dan menerapkannya di sekolah masing-masing. Kami juga memperoleh data dari peserta mengenai keluhan gangguan emosi yang dialaminya, serta data skor kondisi emosi mereka sebelum dan sesudah dilakukannya program mindfulness dan art therapy ini. Hasilnya menunjukkan bahwa dengan praktik mindfulness dan art therapy ini, peserta merasakan perubahan emosi sebelum dan sesudah waktu pelatihan. Mereka juga merasakan perasaan tenang dan lebih percaya diri dalam mengelola emosinya. Beberapa peserta menindaklanjuti pelatihan ini dengan mengirimkan pesan di wa dan menyatakan ungkapan terima kasih atas pelatihan ini karena sangat membantu mereka dalam mengenal dan mengelola emosinya.

Pelatihan Mindfulness dan Art Therapy pada Remaja dengan Gangguan Emosi di Sekolah Menengah Pertama di Denpasar

Berikut ini adalah gambar ketika peserta melakukan salah satu teknik mindfulness yaitu menyadari nafas dan menyadari tubuh. Peserta diminta untuk duduk dengan nyaman, menutup mata dan kemudian memfokuskan pada masuk dan keluarnya nafas dan dituntun untuk menyadari satu per satu bagian tubuhnya.



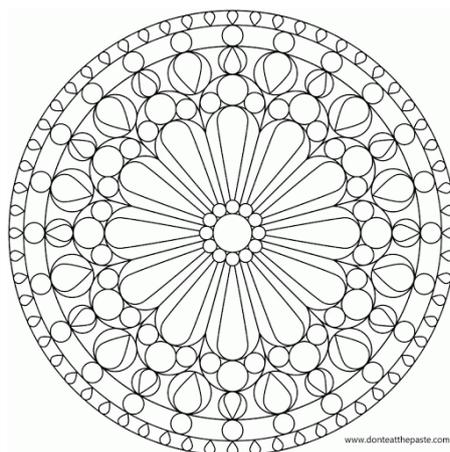
Gambar 3.1. Latihan mindfulness

Pada gambar berikut ini, peserta melakukan proses art therapy dengan mewarnai gambar mandala yang sebelumnya mereka pilih. Mewarnai mandala dengan penuh perhatian dan penuh kesadaran, mulai dari memilih warna yang akan digunakan sehingga menggoreskannya pada bagian-bagian mandala.



Gambar 3.2. Latihan art therapy

Gambar berikut ini adalah salah satu contoh dari sembilan gambar mandala yang dapat peserta pilih untuk diwarnai.



Gambar 3.3. Contoh gambar mandala

4. KESIMPULAN

Program Udayana Mengabdikan dengan judul Pelatihan Mindfulness dan Art Therapy pada Remaja dengan Gangguan Emosi di Sekolah Menengah Pertama di Denpasar dapat terlaksana dengan baik. Kondisi Pandemi COVID-19 menjadi tantangan tersendiri dalam pelaksanaannya, namun kami telah berupaya semaksimal mungkin untuk meminimalisir waktu pertemuan, meskipun pada saat kegiatan, kami tetap melakukannya di luar jaringan, namun protokol kesehatan sudah kami terapkan. Evaluasi dari kegiatan, berdasarkan masukan, kesan dan pesan dari peserta, mereka mendapatkan banyak manfaat dalam mengikuti program ini. Mereka merasa mendapatkan inspirasi dan mengetahui teknik-teknik untuk mengelola diri dan emosi mereka.

Saran dari peserta adalah agar pelaksanaan kegiatan seperti ini lebih sering dilakukan, dan mengajak lebih banyak remaja dalam pelaksanaannya. Saran tim pengabdian kepada LPPM adalah untuk terus mendukung program-program Pengabdian kepada Masyarakat, karena hal ini sangat bermanfaat bagi mereka. Kepada rekan dosen lainnya, agar lebih aktif lagi membuat program-program pengabdian kepada masyarakat agar lebih luas lagi jangkauan masyarakat yang memperoleh manfaatnya. Peneliti dan tim pengabdian lainnya juga perlu lebih kreatif dalam mengimplementasikan ide-idenya di tengah kondisi pandemi COVID-19 yang sampai saat ini belum diketahui kapan akan berakhirnya pandemi ini.

UCAPAN TERIMA KASIH

Puji syukur penulis haturkan kehadapan Ida Sang Hyang Widhi Wasa, Tuhan Yang Maha Esa, Sang Sumber, Semesta, atas terwujudnya pelaksanaan Program Udayana Mengabdikan di tahun 2020 ini, tahun yang penuh dengan gejolak dan tantangan.

Penulis juga mengucapkan terima kasih kepada LPPM UNUD yang telah bersedia membiayai program pengabdian ini, KISARA yang telah banyak membantu proses perekrutan peserta, adik-adik mahasiswa yang telah membantu proses pengabdian ini, adik-adik remaja yang bersedia berpartisipasi dalam kegiatan ini serta semua pihak yang terlibat sehingga kegiatan ini berhasil dilaksanakan.

DAFTAR PUSTAKA

Badan Litbang Kesehatan. (2013). Riset Kesehatan Dasar 2013. Jakarta: Badan Litbangkes.

- Davis, Daphne M. dan Hayes, Jeffrey A. (2011). What Are the Benefits of Mindfulness? A Practice Review of Psychotherapy-Related Research. *Psychotherapy*, 48 , 198 –208.
- Hanh, Thich Nhat. (2015). *The Art of Power, Otoritas, Kekuasaan dan Tanggungjawab*. Jakarta: Karaniya.
- Hanh, Thich Nhat. (2015). *Rekonsiliasi, Menyembuhkan Anak Kecil dalam Diri Sendiri*. Jakarta: Karaniya.
- Kementerian Kesehatan RI. (2014). *Peraturan Menteri Kesehatan Republik Indonesia Nomor 25 Tahun 2014 tentang Upaya Kesehatan Anak*. Jakarta.
- Kertanegara. (2019). Ricuh di Café Berbuntut Pembunuhan, Dua Remaja Belasan Tahun Ditangkap. Diunduh tanggal 5 Desember 2019 dari: <http://www.balipost.com/news/2019/08/25/85032/Ricuh-di-Kafe-Berbuntut-Pembunuhan>
- Kompas.com (2019). Angka Bunuh Diri Tinggi, Baru 9 Persen Penderita Depresi Mendapatkan Pengobatan Medis. Diunduh tanggal 5 Desember 2019 dari: <https://bandung.kompas.com/read/2019/10/14/12421151/angka-bunuh-diri-tinggi-baru-9-persen-penderita-depresi-dapat-pengobatan?page=all>.
- Nusabali.com (2019). Remaja Pangkung Paruk Tewas Gantung Diri. Diunduh tanggal 5 Desember 2019 dari: <https://www.nusabali.com/berita/51272/remaja-pangkung-paruk-tewas-gantung-diri>
- Santrock, J. W. (2007). *Remaja*; Edisi 11, Jilid I. Jakarta : Erlangga.
- Suryaputri, I. Y., Rosha, B. C., & Sari, K. (2013). Gender and other factors and risk of mental emotional problems among students in Indonesia. *Health Science Journal of Indonesia*, 4(2), 98-102.