

**PSIKOEDUKASI MEDITASI MINDFULNESS UNTUK MENINGKATKAN KEMAMPUAN
REMAJA DALAM MENGELOLA DISTRESS**

**PSYCHOEDUCATION OF MINDFULNESS MEDITATION TO IMPROVE
ADOLESCENTS' ABILITY TO MANAGE DISTRESS**

Heni Gerda Pesau^{1*}, Diah Sastaviana²

^{1,2}Fakultas Psikologi, Universitas Atma Jaya Makassar

* heni_gerda@lecturer.uajm.ac.id

Abstrak: Remaja merupakan tahap perkembangan yang ditandai dengan masa pencarian identitas sehingga rentan mengalami ketidakstabilan baik emosi maupun perilaku, serta berbagai peristiwa yang dapat memicu remaja mengalami distress. Distres membuat individu merasa tidak nyaman dan dapat mengganggu kemampuan belajar, memori, dan mood; serta masalah kesehatan mental lainnya. Berdasarkan hal tersebut, maka dibutuhkan upaya untuk meningkatkan kemampuan remaja dalam mengelola distress dengan psikoedukasi meditasi mindfulness. Kegiatan dilakukan pada tanggal 30 Juli 2024 dengan metode psikoedukasi melalui ceramah interaktif dan pemeragaan yang diikuti oleh 188 remaja berusia 14 dan 15 tahun di salah satu SMA di Kota Makassar. Hasil evaluasi menunjukkan kegiatan psikoedukasi dapat berjalan dengan baik dan efektif dapat dilihat dari perubahan pengetahuan dan keterampilan peserta terkait distress pada remaja dan meditasi mindfulness sebagai salah satu cara mengatasi distress yang dirasakan serta adanya pernyataan kepuasan dan respon positif dari peserta serta sekolah sebagai mitra pelaksanaan kegiatan pengabdian kepada masyarakat

Kata Kunci: Psikoedukasi, Remaja, Distres, Meditasi, Mindfulness

Abstract: Adolescence is a developmental stage marked by a period of searching for identity, making it vulnerable to instability in both emotions and behavior, as well as various events that can trigger adolescents to experience distress. Distress makes individuals feel uncomfortable and can interfere with learning abilities, memory, and mood; as well as other mental health problems. Based on this, efforts are needed to improve adolescents' ability to manage distress with mindfulness meditation psychoeducation. The activity was carried out on July 30, 2024 with a psychoeducational method through interactive lectures and reenactments attended by 188 adolescents aged 14 and 15 years at a high school in Makassar City. The evaluation results showed that psychoeducational activities could run well and effectively, as seen from changes in participants' knowledge and skills related to distress in adolescents and mindfulness meditation as one way to overcome the distress felt, as well as statements of satisfaction and positive responses from participants and schools as partners in implementing community service activities.

Keywords: Psychoeducation, Adolescents, Distress, Meditation, Mindfulness

Article History:

Received	Revised	Published
12 Maret 2025	10 Mei 2025	15 Mei 2025

Pendahuluan

Masa remaja merupakan masa transisi dalam rentang kehidupan manusia. Remaja merupakan salah satu tahap perkembangan yang ditandai dengan pencarian identitas dan ambigu sehingga rentan menjadi tidak stabil baik perilaku maupun emosi (Santrock, 2011). Remaja yang berada pada rentang usia 13 – 18 tahun memiliki tugas dalam tahap

perkembangannya antara lain mencapai kemandirian emosional, mengembangkan konsep keterampilan intelektual, menerima diri sendiri dan memiliki kepercayaan terhadap kemampuannya sendiri, dan penyesuaian diri (sikap/perilaku) melewati masa transisi tersebut (Hurlock, 2008; Jahja, 2012). Remaja mengalami berbagai permasalahan baik dalam relasi dengan teman sebaya, tuntutan dari lingkungan, masalah akademik, dan penyesuaian terhadap perubahan yang dialami yang dapat menyebabkan distres psikologis.

Shalev (Hooley, Butcher, Nock, & Mineka, 2018) mendefinisikan stres sebagai kondisi psikologis yang dirasakan individu akibat tantangan terhadap kesejahteraan fisik dan emosional yang melebihi sumber daya individu dalam mengatasi tantangan tersebut. Stres terdiri atas beberapa jenis, salah satunya adalah distres yang berkaitan dengan masalah atau kejadian yang menekan yang tidak terduga, khususnya yang bergerak dari kondisi akut menjadi kronis (Chen, 2017), yang disebut juga stres berat karena dapat menyebabkan lebih banyak kerusakan (Hooley, Butcher, Nock, & Mineka, 2018). Distres psikologis merupakan kondisi dimana individu mengalami penderitaan emosional yang ditandai dengan gejala depresi, misalnya kehilangan minat, kesedihan, keputusasaan; dan kecemasan, misalnya kegelisahan, perasaan tegang (Mirowsky & Ross, 2002). Distres psikologis telah dikaitkan dengan beberapa konsekuensi negatif seperti keinginan dan upaya bunuh diri (Lee et al., 2019; Bukuluki et al., 2021), kinerja akademik yang buruk (Jaisoorya et al., 2017) dan kesehatan fisik yang buruk (Arbour et al., 2012; Tyler et al., 2021). Distres disebut negatif karena dapat membuat individu merasa ketidaknyamanan dan dapat memberi dampak negatif jika tidak ditangani seperti dapat memengaruhi kemampuan belajar, memori, dan mood; mengganggu atau melemahkan sistem imun sehingga lebih rentan terserang penyakit seperti alergi, asma, diabetes, dan sakit jantung (Greenberg, 2016). Oleh karena itu, distres psikologis perlu dikelola atau diatasi agar tidak menyebabkan masalah yang lebih serius. Salah satu cara yang dapat dilakukan adalah dengan meditasi mindfulness.

Meditasi mindfulness adalah pendekatan mindfulness kelompok yang terdefinisi dengan baik dan sistematis dan berpusat pada individu (Kabat-Zinn 1996). Tujuan dari meditasi mindfulness adalah memperhatikan momen saat ini, tanpa menghakimi. William et al (2007) menjelaskan bahwa meditasi mindfulness efektif digunakan pada individu yang mengalami stres, cemas, perasaan tertekan yang mungkin disertai keluhan fisik. Hasil studi melalui metode revidi yang dilakukan oleh Usman (2022) menunjukkan 83% dari artikel yang direvidi menjelaskan bahwa meditasi mindfulness dapat menurunkan stres yang dialami siswa. Vollestad, Sivertsen, dan Nielsen (2011) juga melakukan penelitian dan menemukan meditasi mindfulness dapat menurunkan kecemasan. Oleh karena itu, meditasi mindfulness diharapkan dapat membantu remaja agar dapat mengatasi distres psikologis yang dialami melalui teknik-teknik yang akan dilatih selama psikoedukasi. Kode Etik Psikologi (Himpsti, 2010) pasal 69, psikoedukasi diartikan sebagai suatu kegiatan yang dilakukan untuk meningkatkan pemahaman dan atau keterampilan sebagai usaha pencegahan dari munculnya dan atau meluasnya gangguan psikologis di suatu kelompok, komunitas, atau masyarakat. Nelson-Jones (Supratiknya, 2011) menjelaskan bahwa psikoedukasi sebagai aktivitas pemberian layanan umum di bidang psikologi yang dapat digunakan untuk melatih individu mempelajari aneka life skills yang dilakukan dengan berbasis kelompok. Berdasarkan pemaparan di atas, maka dilakukan psikoedukasi meditasi mindfulness untuk meningkatkan kemampuan remaja dalam

mengelola distres psikologis yang dialami.

Metode

Metode yang dilakukan untuk memecahkan permasalahan yang telah teridentifikasi adalah melalui psikoedukasi dengan pendekatan klasikal. Psikoedukasi yang dilakukan dalam kegiatan ini bertujuan untuk meningkatkan kemampuan mengelola distres dengan meditasi mindfulness. Pemberian psikoedukasi dilakukan oleh pelaksana pengabdian masyarakat yaitu tim dosen dan dua orang mahasiswa. Penyampaian materi psikoedukasi dilakukan secara langsung (luring) di sekolah. Psikoedukasi yang dilakukan terdiri atas dua tahap yaitu ceramah interaktif dan pemeragaan. Pada ceramah interaktif, narasumber menyampaikan dan menjelaskan materi yaitu pengertian distres psikologis, karakteristik remaja, pentingnya mengelola distres, dan meditasi mindfulness sebagai salah satu cara yang dapat dilakukan remaja. Ceramah dibuat semenarik mungkin agar peserta mudah memahami isi materi dan termotivasi untuk menerima materi yang disampaikan. Selanjutnya dilakukan pemeragaan meditasi mindfulness yang diarahkan oleh narasumber dan secara langsung dipraktikkan oleh peserta.

Hasil dan Pembahasan

Kegiatan psikoedukasi dilaksanakan pada hari Selasa, 30 Juli 2024 pukul 07.30 – 09.00 WITA di salah satu SMA di Makassar dengan peserta dari kelas X berjumlah 188 siswa berusia 14 dan 15 tahun. Kegiatan psikoedukasi dilaksanakan oleh tim pengabdian kepada masyarakat dari Fakultas Psikologi Universitas Atma Jaya Makassar. Psikoedukasi dimulai dengan sesi pembuaan yang terdiri atas perkenalan, membangun motivasi peserta, dan penyampaian tujuan psikoedukasi yang dapat dilihat pada Gambar 1.



Gambar 1. Sesi Pembukaan

Kegiatan dilanjutkan dengan pemberian materi (Gambar 2 dan 3) yang dimulai dengan penjelasan tentang pengertian jenis stress, bagaimana remaja mengenali stres, memahami perkembangan remaja dan berbagai sumber stress yang dirasakan. Peserta menyampaikan berbagai sumber stress yang dialami berkaitan dengan pelajaran di sekolah, pergaulan dengan teman sebaya, perubahan yang dirasakan sebagai remaja, penyesuaian diri, dan belajar mandiri. Adapun ciri atau tanda stress yang dirasakan peserta seperti sulit tidur, pola makan terganggu, gelisah, sulit fokus, mood mudah berubah, dan kadang merasa tidak bersemangat.

Peserta lalu diberikan penjelasan terkait cara-cara mencegah distress, salah satunya dengan meditasi mindfulness. Narasumber menjelaskan tentang pengertian dan manfaat meditasi mindfulness. Oleh karena menggunakan ceramah interaktif, peserta juga diberi kesempatan untuk untuk memberi pertanyaan atau tanggapan (Gambar 4 dan 5).



Gambar 2 dan 3 Penjelasan Materi Psikoedukasi



Gambar 4 dan 5 Peserta memberi pertanyaan dan tanggapan



Gambar 6 Pemeragaan Meditasi

Setelah penjelasan materi, peserta lalu melakukan pemeragaan meditasi yang dipimpin oleh narasumber dengan latihan pernapasan dan latihan fokus melalui sensasi (Gambar 6). Setelah melakukan meditasi, peserta mendapat penjelasan terkait latihan meditasi dan teknik yang dilatih yang dapat dilakukan baik di rumah, di sekolah, atau saat berada dalam situasi panik dimana peserta sulit untuk fokus dan mengelola tekanan yang dirasakan. Peserta juga diberi peneguhan dimana latihan meditasi mindfulness sebagai salah satu cara self-help. Apabila peserta masih merasakan keluhan stres dan merasa tidak mampu mengatasi sendiri, peserta dapat meminta bantuan baik pada teman, guru, orangtua, dan professional seperti psikolog. Peserta lalu mengisi lembar evaluasi sebelum penutupan kegiatan. Psikoedukasi meditasi mindfulness yang telah dilaksanakan dapat dikatakan berjalan dengan baik dan efektif berdasarkan lembar evaluasi yang diberikan kepada peserta sebelum menutup kegiatan yang berisi sejauh mana peserta memahami materi yang diberikan, manfaat yang didapatkan, serta kesan dan saran yang dapat dilihat pada Tabel 1.

Tabel 1 Hasil Evaluasi Kegiatan

Manfaat yang didapatkan peserta	Kesan dan Saran dari peserta
- o Pengetahuan tentang stres merupakan hal yang wajar namun perlu diatasi agar tidak menjadi masalah yang lebih serius - o Pengetahuan tentang apa itu stres, penyebabnya, macam-macam reaksinya, dan dampak stres - o Lebih memahami bahwa kesulitan yang dirasakan bukan dari masalah yang dihadapi, melainkan reaksi terhadap masalah tersebut - o Mengetahui cara melakukan latihan pernapasan - o Pengetahuan bahwa perlu meminta bantuan kepada orang lain jika tidak mampu mengatasi sendiri - o Pengetahuan agar tidak mudah menyakiti diri sendiri ketika stres - o Belajar untuk tenang dan jangan mudah panik - o Pengetahuan tentang meditasi adalah salah satu cara mengatasi stres yang dirasakan dan cara melakukan meditasi - o Meditasi membuat lebih tenang dan relaks, melatih kesabaran - o Meditasi dapat membuat lebih mudah tidur - o Bisa lebih mengontrol perasaan, lebih fokus	- o Pemberian materi bagus dan mudah dipahami - o Waktunya kurang - o Senang mendapat ilmu baru, seru, lebih termotivasi - o Musik yang digunakan bagus - o Materi sesuai dengan yang sering dialami remaja saat ini - o Meditasi cukup sulit karena berpusat pada satu hal saja dan fokus pada pernapasan - o Perasaan yang sama ketika berdoa - o Waktu pemberian materi dan latihan meditasi sebaiknya lebih lama - o Sebaiknya dilakukan dengan posisi bersila di lantai dan lampu dipadamkan agar lebih fokus - o Posisi duduk diberi jarak agar tidak terganggu - o Perbanyak kegiatan seperti ini untuk siswa - o Materi tentang cara lain selain meditasi yang dapat digunakan untuk mengatasi stres

Berdasarkan hasil evaluasi tersebut diketahui psikoedukasi meditasi mindfulness cukup efektif yang dapat dilihat dari perubahan pengetahuan dan keterampilan peserta terkait distress pada remaja dan meditasi mindfulness sebagai salah satu cara mengatasi distress yang dirasakan. Hasil yang didapatkan sejalan dengan kegiatan pengabdian yang dilakukan sebelumnya oleh Fourianalistyawati dan Listiyandini (2021) dimana pelatihan mindfulness yang diberikan efektif meningkatkan kualitas kesadaran remaja. Penelitian sebelumnya juga menunjukkan meditasi mindfulness signifikan meningkatkan mindfulness dan atensi pada siswa

(Lesmana, 2023; Mukti & Wimbari, 2020). Meditasi mindfulness dinilai efektif digunakan untuk individu yang mengalami stres, cemas, perasaan tertekan, dan secara khusus juga dapat digunakan oleh siswa (William et al., 2007; Usman, 2022; Vollestad, Sivertsen, & Nielsen, 2011). Studi literatur juga menunjukkan latihan mindfulness efektif untuk menurunkan tekanan psikologis pada Generasi Z dengan memberikan perhatian pada saat ini, meningkatkan kesadaran akan diri sendiri, dan mengurangi reaktivitas terhadap pikiran dan emosi negatif melalui tiga tahapan yaitu self-talk, visual imagery, dan deep breathing (Bukhori & Rahmawati, 2023).

Kegiatan psikoedukasi yang dilakukan juga dinilai membantu yang dapat dilihat dari pernyataan kepuasan dan respon positif dari peserta serta sekolah sebagai mitra pelaksanaan kegiatan pengabdian kepada masyarakat. Hal tersebut dapat dicapai didukung dengan persiapan yang dilakukan baik terkait materi dan fasilitator; susunan acara; maupun media yang dipersiapkan dengan matang serta metode yang digunakan. Dukungan dan respon positif dari sekolah juga sangat mendukung terlaksananya kegiatan pengabdian kepada masyarakat. Selain itu, baik peserta secara khusus maupun pihak sekolah secara umum mengapresiasi pelaksanaan PkM untuk isi dan penyajian materi yang diberikan. Hasil evaluasi peserta juga memberikan informasi terkait beberapa hal yang perlu diperbaiki seperti waktu penyajian materi lebih lama dan pengaturan tempat. Evaluasi juga dilakukan oleh tim pelaksana terkait jumlah peserta yang banyak sehingga memengaruhi proses pemberian materi. Kegiatan PkM yang dilakukan juga melibatkan mahasiswa sebagai fasilitator sehingga memberi kesempatan kepada mahasiswa untuk mempraktikkan materi yang telah didapatkan melalui tatap muka perkuliahan terkait stres dan cara mengatasinya, serta pelaksanaan psikoedukasi sebagai metode yang dapat dilakukan untuk meningkatkan kesehatan mental masyarakat.

Kesimpulan

Kegiatan pengabdian masyarakat dilakukan berupa psikoedukasi meditasi mindfulness untuk meningkatkan kemampuan remaja dalam mengelola distress dengan jumlah peserta 188 siswa salah satu SMA di Kota Makassar. Kegiatan psikoedukasi dapat dilaksanakan dengan baik dan berjalan lancar walaupun masih terdapat beberapa hal yang perlu diperbaiki. Tujuan kegiatan psikoedukasi dapat tercapai baik secara khusus terkait pemberian materi maupun kerja sama yang dibangun dengan sekolah sebagai mitra kegiatan PkM. Kegiatan PkM yang dilakukan juga menjadi sarana pembelajaran bagi mahasiswa yang dilibatkan sebagai fasilitator. Berdasarkan evaluasi yang dilakukan, maka saran untuk kegiatan berikutnya yang serupa dengan kegiatan ini adalah waktu pelaksanaan dapat ditingkatkan sesuai dengan materi dan aktivitas yang diberikan serta perlu dilakukan kegiatan berkelanjutan baik dengan teknik lain maupun tema lain sesuai kebutuhan peserta.

Ucapan Terima Kasih

Tim Pengabdian mengucapkan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada para pihak yang telah terlibat dalam kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini, secara khusus kepada pihak sekolah yang telah memberikan izin dan dukungan untuk melaksanakan kegiatan, para siswa yang telah antusias mengikuti kegiatan, dan para mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas Atma Jaya Makassar sebagai fasilitator PkM.

Referensi

- Arbour-Nicitopoulos KP, Faulkner G, Irving H. Multiple health-risk behavior and psychological distress in adolescence. *J Can Acad Child Adolesc Psychiatry*. 2012;21(3):171–8.
- Bukhori, A., Yanti, A. R., & Rahmawati, A. (2023). Penerapan Mindfulness Training sebagai Upaya dalam Mengurangi Psychological Distress pada Generasi Z. *AGCAF: Annual Guidance and Counseling Academic Forum* (2023), 1-9.
- Bukuluki P, Kisaakye P, Wandiembe S, Besigwe S. Suicide ideation and psychological distress among refugee adolescents in Bidibidi settlement in West Nile, Uganda. *Discov Psychol*. 2021. <https://doi.org/10.1007/s44202-021-00003-5>.
- Chen, D.D. (2017). *Stress Management and Prevention*. Routledge Taylor & Francis Group.
- Fourianalistyawati1, E., & Listiyandini, R.A. (2021). Pengembangan keterampilan mindfulness pada remaja melalui pelatihan di sekolah. *DINAMISIA: Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, 5(3), 694 – 698. <https://doi.org/10.31849/dinamisia.v5i3.3866>
- Hooley, J.M., Butcher, J.N., Nock, M.K., Mineka, S. (2018). *Psikologi abnormal* edisi 17. Jakarta: Salemba Humanika
- Jaisoorya T, Desai G, Beena K, Beena M, Ellangovan K, Thennarasu K. Prevalence and correlates of psychological distress in adolescent students from India. *East Asian Arch Psychiatry*. 2017;27(2):56–62.
- Kabat-Zinn, J. (1996). Mindfulness meditation. What it is, what it isn't, and its role in health care and medicine. In Y. Haruki & M. Suzuki (Eds.), *Comparative and psychological study on meditation* (pp. 161–170). Delft, Netherlands: Eburon Publishers.
- Lee H, Lee E, Greene B, Shin Y. (2019). Psychological distress among adolescents in Laos, Mongolia, Nepal, and Sri Lanka. *Asian Nurs Res*, 13(2):147–53.
- Lesmana, T. (2023). Menjaga Kesehatan Mental Siswa SMA melalui Meditasi Berbasis Mindfulness. *Devotion: Jurnal Pengabdian Psikologi*, 2(2), 51 – 60.
- Mirowsky, J., and C.E. Ross. (2002). Selecting outcomes for the sociology of mental health: Issues of measurement and dimensionality. *Journal of Health and Social Behavior*, 43, 152-170.
- Mukti, D., & Wimbarti, S. (2020). Pengaruh Pelatihan Meditasi Mindfulness terhadap Atensi Selektif pada Siswa SMP. *Gadjah Mada Journal of Professional Psychology*, 6(1), 30 – 46. <https://doi.org/10.22146/gamajpp.53189>
- Tyler J, Lam J, Scurrah K, Dite G. The association between chronic disease and psychological distress: an Australian twin study. *Twin Res Hum Genet*. 2021;23(6):322.
- Usman, S. (2022). “Kajian” Efektivitas Pengurangan Stres Berbasis Kesadaran terhadap Respons Psikologis Mahasiswa. *Buletin Psikologi*, 30 (1), 101 – 115. <https://doi.org/10.22146/buletinpsikologi.53229>
- Vollestad, J., Sivertsen, B., Nielsen, G.H. (2011). Mindfulness-based stress reduction for patients with anxiety disorders: Evaluation in a randomized controlled trial. *Behaviour Research and Therapy*, 49, 281 – 288. <https://doi.org/10.1016/j.brat.2011.01.007>