

***MINDFULNESS BASED STRESS REDUCTION* DENGAN KONSELING KELOMPOK UNTUK MENURUNKAN STRES KEHIDUPAN SEHARI-HARI REMAJA RUMAH TAHFIDZ YATIM DHUAGA**

Marina Yollanda¹, Faridah Ainur Rohmah²

¹Magister Psikologi Profesi, Bidang Peminatan Klinis

²Fakultas Psikologi, Universitas Ahmad Dahlan, Yogyakarta

e-mail korenspondensi : ¹marina.yollanda96@gmail.com, ²faridahainur@gmail.com

Abstrak

Panti asuhan adalah tempat untuk membimbing anak-anak yang orangtuanya tidak mampu mengasuh dan membiayai. Anak yang berada di Panti Asuhan tidak semuanya dirawat sejak bayi atau kecil, sehingga perubahan yang tiba-tiba dari kehidupan sebelumnya ke kehidupan di Panti Asuhan biasanya menyebabkan kesulitan untuk beradaptasi dan mengakibatkan stres. Proses asesmen dengan metode *focus group discussion*, wawancara individual, observasi, dan alat ukur DASS 42 (*Depression Anxiety Stress Scale 42*) dilakukan di Rumah Tahfidz X Yogyakarta Berdasarkan hasil asesmen, enam remaja mengalami stres kategori sedang hingga berat, sehingga perlu dilakukan penanganan untuk menurunkan tingkat stres melalui konseling kelompok dan *mindfulness*. Teknik *mindfulness* menggunakan *Mindfulness Based Stress Reduction* (MBSR). Hasil intervensi menunjukkan adanya perbedaan yang signifikan antara stres peserta sebelum dan sesudah mengikuti proses intervensi dengan nilai $Z = -2,207$ dan signifikansi $p = 0,027$ ($p < 0,05$) menggunakan uji *Wilcoxon*. Peserta mengalami penurunan stres dan beban pikiran menjadi lebih berkurang serta lebih tenang.

Kata kunci: *Mindfulness, Konseling Kelompok, Stres Kehidupan Sehari-hari*

Abstract

Orphanages are a place to guide children whose parents are unable to care for and finance. Children who are in an orphanage are not all cared for from infancy or childhood, so sudden changes from previous lives to live at the orphanage usually cause difficulties in adapting and causing stress. The assessment process using focus group discussion, individual interviews, observations, and DASS 42 (Depression Anxiety Stress Scale 42) was carried out at Rumah Tahfidz X Yogyakarta. Based on the assessment results, six out of 11 teenagers experienced moderate to severe stress, so treatment needed to reduce stress levels through group counselling and mindfulness. Mindfulness techniques use Mindfulness-Based Stress Reduction (MBSR). The results of the intervention showed a significant difference between participants' stress before and after participating in the intervention process with a value of $Z = -2.207$ and significance $p = 0.027$ ($p < 0.05$) using the Wilcoxon test. Participants experience a decrease in stress, and the burden of the mind becomes more reduced and calmer.

Keywords: Mindfulness, Group Counselling, Daily Stress

Pengantar

Masa remaja adalah masa transisi yang terdapat perubahan pada dirinya. Masa remaja juga biasa disebut dengan masa pubertas yaitu suatu masa peralihan dari anak-anak menuju dewasa, Remaja banyak mengalami perubahan fisik, psikologis dan sosial (Pieter & Lubis, 2010). Masa remaja dikenal sebagai masa yang penuh kegoncangan karena masih dalam taraf mencari identitas (Hurlock, 1980). Periode ini merupakan periode yang paling berat karena masa ini penuh dengan perubahan-perubahan fungsi biologis, kognisi, afektif dan fungsi sosial. Begitu juga dengan remaja yang tinggal di Panti Asuhan. Panti Asuhan adalah tempat untuk membimbing anak-anak yang orangtuanya tidak mampu mengasuh dan membiayai mereka. Anak yang dirawat di Panti Asuhan tidak semuanya dirawat sejak bayi atau kecil, sehingga perubahan yang tiba-tiba dari kehidupan sebelumnya ke kehidupan di Panti Asuhan biasanya menyebabkan kesulitan untuk beradaptasi. Hal yang paling sering terjadi pada anak Panti Asuhan sebagai reaksi terhadap stres berupa gangguan makan dan tidur, sikap anti sosial, kecemasan, kemarahan, perilaku menghindar, dan rasa takut (Kaplan & Sadock, 1997).

Rumah Tahfidz Yatim Dhuafa X berdiri sejak tahun 2016 di bawah yayasan wanita Islam yang berada di wilayah Puskesmas Kotagede II. Orientasi pembelajaran di Rumah Tahfidz Yatim Dhuafa X ini berbasis agama Islam dengan menerapkan norma-norma agama. Terdapat aktivitas yang dilakukan para remaja yang tinggal di Rumah Tahfidz Yatim Dhuafa X, yaitu pada pagi hari telah terjadwal piket membersihkan rumah secara bergantian, setelah itu berangkat ke sekolah. Setelah pulang sekolah, maka pada sore harinya para remaja melaksanakan jadwal piket memasak untuk makan pada malam hari, kemudian setelah Shalat isya' maka akan melakukan hafalan ayat Al-Quran yang didampingi oleh pengasuh.

Berdasarkan hasil wawancara dengan pengasuh, didapatkan informasi bahwa mayoritas remaja yang tinggal di Rumah Tahfidz Yatim Dhuafa X mengalami permasalahan psikologis, seperti merasa tertekan karena tuntutan tugas sekolah dan memiliki permasalahan keluarga. Adapun remaja yang tinggal di Rumah Tahfidz Yatim Dhuafa X adalah mereka yang mayoritas memiliki latar belakang keluarga dengan keadaan ekonomi rendah, orangtua yang sakit parah, dan orangtua yang telah meninggal sehingga tidak mampu membiayai kebutuhan hidup anak-anaknya. Anak-anak yang ditiptkan di Rumah Tahfidz Yatim & Dhuafa X atas hasil kerjasama Mitra dengan salah satu sekolah. Keseluruhan anak yang tinggal di Rumah Tahfidz Yatim Dhuafa X berjumlah 11 orang dengan jenis kelamin perempuan dan sedang menempuh pendidikan SMA.

Wawancara secara kelompok dilakukan pada tanggal 11 Maret 2019 untuk mengetahui permasalahan awal yang dialami seluruh remaja Rumah Tahfidz Yatim Dhuafa X yang berjumlah 11 orang. Berdasarkan hasil wawancara kelompok tersebut diperoleh informasi bahwa remaja kurang percaya diri bila berhadapan dengan lingkungan sosial maupun saat mengerjakan tugas tertentu, merasa tertekan akan tuntutan tugas maupun ujian sekolah, perasaan khawatir, sulit untuk konsentrasi, perasaan yang mudah sedih, mudah lelah sehingga sering mengantuk, sulit mengendalikan emosi marah serta permasalahan keluarga. Setelah dilakukan wawancara kelompok kepada seluruh remaja yang tinggal di Rumah Tahfidz Yatim

Dhuafa X tersebut, didapatkan hasil bahwa mayoritas remaja mengalami permasalahan dengan indikasi ke arah kecemasan, stres dan depresi sehingga dilakukan tindak lanjut dengan melakukan *screening* menggunakan alat ukur DASS 42 (*Depression Anxiety Stress Scale 42*) untuk mengetahui tingkat depresi, kecemasan dan stres yang dialami remaja tersebut. Hasil *screening* menggunakan DASS 42 kepada seluruh remaja Rumah Tahfidz Yatim Dhuafa X yang berjumlah 11 orang menunjukkan terdapat enam orang remaja mengalami stres pada kategori sedang hingga berat, kecemasan pada tingkat ringan hingga sedang, sementara lima orang lainnya mengalami depresi, kecemasan dan stres pada kategori normal. Sarafino & Smith (2014) mengartikan stres adalah kondisi yang disebabkan oleh interaksi antara individu dengan lingkungan, menimbulkan persepsi jarak antara tuntutan-tuntutan yang berasal dari situasi yang bersumber pada sistem biologis, psikologis, dan sosial dari seseorang. Stres adalah kondisi ketika sebuah peristiwa yang dialami individu menyebabkan ketegangan fisik, mental, ataupun emosional (McCormick & Barnett, 2011). Stres sebagai kondisi yang tidak seimbang antara sumber pribadi (*personal resource*) dengan tuntutan yang dimiliki. Ketidakseimbangan tersebut dinilai oleh individu sebagai sebuah kondisi yang berbahaya dan mengancam keberadaannya (Taylor, 2009).

Aspek-aspek stres menurut Sarafino & Smith (2014), yaitu a) Aspek biologis berupa gejala fisik. Gejala fisik dari stres yang dialami individu antara lain: sakit kepala, gangguan tidur, gangguan pencernaan, gangguan makan, gangguan kulit dan produksi keringat yang berlebihan; b) Aspek psikologis berupa gejala psikis. Gejala psikis dari stres antara lain gejala kognisi. Kondisi stres dapat mengganggu proses pikir individu. Individu yang mengalami stres cenderung mengalami gangguan daya ingat, perhatian dan konsentrasi, gejala emosi yaitu kondisi stres dapat mengganggu kestabilan emosi individu. Individu yang mengalami stres akan menunjukkan gejala mudah marah, kecemasan yang berlebihan terhadap segala sesuatu, merasa sedih dan depresi, gejala tingkah laku yaitu kondisi stres dapat mempengaruhi tingkah laku sehari-hari yang cenderung negatif sehingga menimbulkan masalah dalam hubungan interpersonal.

Gejala-gejala stres yang dialami oleh remaja di Rumah Tahfidz Yatim Dhuafa X, yaitu mudah marah karena hal sepele, merasa sulit untuk santai, mudah tersinggung, sulit untuk tenang, merasa gelisah, selalu memikirkan hal yang menjadi beban sehingga menimbulkan reaksi fisik seperti pusing, mual dan jantung berdebar kencang. Melalui fenomena tersebut memunculkan ketertarikan untuk mengetahui fokus permasalahan dan penyebab munculnya stres serta melakukan intervensi kelompok menggunakan konseling kelompok dan *mindfulness*. Konseling kelompok (*group counseling*) merupakan salah satu bentuk konseling dengan memanfaatkan kelompok untuk membantu, memberi umpan balik (*feedback*) dan pengalaman belajar. Konseling kelompok menggunakan prinsip dinamika kelompok (*group dynamic*). Klien-klien konseling kelompok menggunakan interaksi kelompok untuk meningkatkan pengertian dan penerimaan terhadap nilai-nilai dan tujuan tertentu, untuk mempelajari atau menghilangkan sikap serta perilaku tertentu (Latipun, 2005). Kabat-Zinn (1990) mendefinisikan *mindfulness* sebagai kesadaran yang muncul akibat memberi perhatian terhadap sebuah pengalaman saat ini secara disengaja dan tanpa penilaian agar mampu merespon dengan penerimaan. Teknik *mindfulness* yang digunakan dalam intervensi ini adalah menggunakan *Mindfulness Based Stress Reduction* (MBSR), yaitu salah satu jenis terapi

berbasis *mindfulness* yang fokus melatih kesadaran melalui teknik meditasi. *Mindfulness Based Stres Reduction* (MBSR) merupakan salah satu jenis terapi berbasis *mindfulness* yang fokus melatih kesadaran melalui teknik meditasi. MBSR bertujuan mengubah hubungan individu dengan situasi dan pikiran yang penuh stres. Hal ini dicapai dengan cara menurunkan reaksi emosional dan meningkatkan penilaian kognitif secara positif. Program ini telah digunakan sebagai model intervensi non-medis yang bertujuan untuk mengurangi tingkat stres (Kabatt-Zinn, 2003).

Tujuan dari intervensi ini adalah untuk menurunkan tingkat stres peserta. Peserta juga mampu memahami permasalahan tentang stres yang dialami. Selain itu, peserta dapat mempraktekkan teknik yang dipelajari dalam proses terapi kelompok sebagai strategi menurunkan stres dalam menghadapi tekanan mental dan beban kehidupan sehari-hari di kemudian hari.

Metode

Rancangan intervensi dalam praktik psikologi ini menggunakan konseling kelompok dan *mindfulness*. Partisipan praktik psikologi ini adalah remaja Rumah Tahfidz Yatim Dhuafa X di Yogyakarta. Pengambilan subjek menggunakan teknik *purposive sampling* dengan mempertimbangkan karakteristik dari sifat sampel. Dari 11 remaja, diperoleh enam orang yang mengalami stres pada kategori sedang hingga berat sehingga akan ditindaklanjuti mengikuti proses intervensi. Sementara itu, instrumen pengumpulan data menggunakan metode wawancara, observasi, *focus group discussion*, dan alat ukur DASS 42. Alat ukur DASS (*Depression Anxiety Stress Scale*) dikembangkan oleh Lovibond pada tahun 1995. DASS adalah suatu alat ukur psikologi yang terdiri dari tiga skala dan masing-masing memiliki 14 item. Alat tes DASS ini bertujuan untuk mengetahui gambaran mengenai tingkat depresi, kecemasan, dan stres individu. DASS memiliki validitas dan reliabilitas yang tinggi baik pada sampel klinis maupun non klinis. Alat tes DASS sudah diujicobakan pada 1771 orang dewasa di Australia, sehingga norma tes telah didapatkan. Di Indonesia juga sudah memiliki beberapa penelitian yang mengukur validitas dan reliabilitas alat tes DASS ini. Berdasarkan hasil pengujian dengan menggunakan formula *cronbach's alpha* ditemukan bahwa tes ini reliabel dengan koefisien *Cronbach's alpha* = 0,9483 (Lovibond, 1995).

Hasil Penelitian

Sesi pertama adalah penjelasan hasil asesmen dan pelaksanaan konseling kelompok. Pada mulanya, peserta diminta untuk duduk berkumpul dalam bentuk lingkaran. Peserta diingatkan kembali mengenai norma kelompok yang telah disetujui pada pertemuan pertama. Kemudian, peserta diberikan penjelasan akan permasalahan yang dihadapi yaitu stres terhadap tekanan dan beban kehidupan sehari-hari. Peserta diberi penjelasan bahwa dari permasalahan yang dialami tersebut akan diberikan beberapa kegiatan sebagai upaya dalam mengatasi stres yang dialami. Peserta terlihat antusias untuk mengikuti kegiatan intervensi yang akan dilakukan, yaitu terdapat peserta I, S, R dan E yang berkomentar.

Peserta diminta untuk saling berbagi cerita mengenai stres yang dialami dalam menghadapi kehidupan sehari-hari serta upaya yang telah dilakukan dalam mengatasinya. Pada

mulanya, terdapat peserta yang masih ketergantungan dan tidak yakin akan diri mereka sendiri sehingga dalam menyampaikan pendapatnya cenderung melihat kepada fasilitator atau melihat pendapat yang disampaikan oleh peserta lain. Hal itu dilakukan oleh subjek F, P, dan R yang kemudian menyampaikan pendapatnya setelah mendengar pendapat dari subjek S, I, dan E. Saat proses konseling kelompok berlangsung, terdapat tiga peserta yang aktif dalam menyampaikan cerita, namun adapula tiga peserta lainnya yang cenderung pasif sehingga membutuhkan dorongan.

Saat proses konseling kelompok berlangsung, peserta mampu menyadari permasalahan stres yang dialaminya. Peserta mampu mengemukakan pendapatnya mengenai beberapa hal yang memunculkan stres yang mengganggu kondisi kesehariannya, yaitu diawali dengan subjek E yang bercerita. Subjek E menyampaikan dengan nada suara yang lirih dan menangis. Sementara peserta lainnya memperhatikan subjek E. Proses konseling kelompok dilanjutkan dengan subjek S yang menyampaikan pendapatnya dengan menguatkan anggota kelompok dengan nada suara yang lemah disertai dengan menunduk. Pernyataan yang disampaikan oleh subjek S membuat peserta lainnya juga ikut menguatkan anggota kelompok, yaitu ditunjukkan dengan subjek I yang juga menyampaikan pendapat berupa penguatan.

Saat proses konseling kelompok, subjek R, P, dan F cenderung pasif dan mengikuti pendapat peserta lainnya. Dari proses ini, dapat dilihat bahwa anggota kelompok merasa memiliki permasalahan yang serupa dengan anggota lain. Antara peserta juga saling memberi *support* ketika terdapat peserta lain yang masih diam dan tidak menyampaikan pendapatnya. Terlihat pula bahwa *support* yang diberikan antara anggota kelompok lebih bersifat menguatkan secara religius dengan bersyukur dan menerima keadaan yang dialami.

Pertemuan selanjutnya adalah dengan memberikan psikoedukasi stres dan *mindfulness* terlebih dahulu. Peserta awalnya diminta untuk mengisi lembar *pretest* psikoedukasi stres dan *mindfulness*. Peserta terlihat antusias ketika diminta untuk mengisi lembar *pretest* dengan segera mengisi, namun ketika peserta membaca pertanyaan pada lembar *pretest* mengenai *mindfulness*, terdapat tiga peserta yang berkomentar bahwa ada beberapa pertanyaan yang belum diketahui jawabannya. Para peserta diberi dorongan dan motivasi untuk menuliskan hal yang diketahuinya saja, sehingga peserta segera menuliskan jawaban pada lembar *pretest*. Peserta kemudian diminta untuk duduk melingkar karena akan diberikan psikoedukasi terkait stres dan *mindfulness*. Keenam peserta terlihat antusias memperhatikan materi yang dijelaskan dan sesekali menganggukkan kepala dalam mendengarkan informasi yang disampaikan. Setelah diberi psikoedukasi tentang materi stres dan *mindfulness*, kemudian peserta diminta untuk mengisi lembar *posttest*. Dalam hal ini, peserta dijelaskan bahwa untuk menuliskan pemahaman peserta akan informasi yang sudah disampaikan dan peserta segera menuliskannya dengan antusias.

Saat peserta diajak mendiskusikan mengenai psikoedukasi yang telah diberikan, awalnya peserta cenderung pasif dan diam. Namun, ketika peserta diberi dorongan, maka terdapat salah satu peserta yang aktif berkomentar yaitu pada subjek S. Hal itu memicu peserta lain saling menganggukkan kepala yang menandakan setuju dengan pendapat subjek S, dalam hal ini peserta lainnya terlihat pasif dalam mengungkapkan pendapat pada sesi ini.

Sesi selanjutnya adalah melakukan latihan *mindfulness*. Saat akan dilaksanakan *mindful sitting*, peserta diminta untuk memperhatikan instruksi yang diberikan oleh terapis. Dalam hal ini, peserta diberikan informasi bahwa pelaksanaan *mindful sitting* akan fokus pada keadaan saat ini dan memberi perhatian pada nafas, seluruh tubuh, sensasi di luar tubuh (bau, suara), pikiran dan perasaan. Peserta juga diberi informasi bila saat proses *mindful sitting* berlangsung terdapat pikiran yang mengembara maka harus disadari dan diterima lalu kembali ke nafas. Setelah peserta memahami prosedur dalam pelaksanaan rangkaian *mindful sitting*, peserta diajak untuk mengaplikasikan bersama-sama dengan suara musik yang merdu, mengatur posisi yang nyaman sambil memejamkan mata hingga proses *mindful sitting* selesai. Dari penjelasan yang diberikan para peserta terlihat paham, sehingga dengan segera mengambil posisi duduk yang nyaman dalam mempersiapkan diri untuk melakukan proses *mindful sitting*.

Berdasarkan hasil observasi, para peserta mampu mengikuti instruksi yang diberikan tanpa mengalami hambatan, sehingga proses *mindful sitting* berjalan dengan cukup baik. Setelah proses *mindful sitting* selesai, peserta diajak untuk melakukan refleksi dari proses tersebut. Refleksi disampaikan pada mulanya oleh subjek S dan diikuti oleh peserta lainnya. Dinamika kelompok yang muncul saat proses refleksi, yaitu para peserta awalnya cenderung diam dan saling menatap antara satu dengan lainnya untuk menyampaikan pendapat terlebih dahulu. Kemudian, ketika salah satu peserta mengemukakan pendapatnya terlebih dahulu hal ini mendorong peserta lain untuk mengemukakan pendapatnya. Para peserta saling memperhatikan peserta lain yang sedang berbicara sambil menganggukkan kepala. Terdapat peserta yang mengaku memiliki pengalaman yang serupa dengan peserta lainnya. Meskipun dalam hal ini terdapat dua peserta yang pasif dan membutuhkan dorongan dalam mengungkapkan pendapatnya.

Berdasarkan refleksi yang disampaikan oleh para peserta, dapat digambarkan bahwa dalam proses *mindful sitting* terdapat pikiran yang mengembara namun peserta mampu menyadari hal tersebut, menerimanya dan kembali ke nafas. Terapis juga menyampaikan bahwa perasaan lega yang dialami oleh peserta adalah bukan tujuan utama dari *mindfulness* dan hal tersebut hanyalah bonus, namun yang paling utama adalah peserta mampu menyadari dan menerima keadaan yang terjadi pada diri sehingga dapat melatih para peserta untuk lebih positif ketika menghadapi suatu permasalahan ataupun beban stres di kemudian hari dengan cara menyadari dan menerima serta fokus pada tujuan yang ingin dicapai. Dalam hal ini, peserta terlihat menganggukkan kepalanya yang menunjukkan pemahamannya akan hal tersebut.

Latihan *mindfulness* kemudian dilanjutkan dengan *mindful body scan*. Sebelum proses *mindful body scan* dimulai, peserta diberikan pemahaman tentang keadaan tubuh. Selanjutnya, peserta diajak untuk mengenali sensasi tubuh yang sakit, pegal, atau tegang dalam beberapa hari ini. Kemudian, terdapat subjek I yang mengatakan bahwa merasa tegang di bagian punggung dan gigi terasa ngilu. Selain itu, subjek E mengatakan bahwa kepalanya yang terasa pusing kemudian diikuti oleh peserta lainnya yang menyampaikan keluhan fisik seperti sakit perut dan punggung yang terasa tegang. Peserta awalnya diberikan penjelasan terlebih dahulu tentang instruksi *mindful body scan* yang akan berfokus mulai dari bagian kaki hingga ujung kepala. Melalui hasil pengamatan, peserta dapat mempraktekkan dengan benar tanpa

mengalami kesulitan, namun terdapat beberapa peserta yang terlihat mengantuk namun dapat fokus kembali. Setelah proses *mindful body scan* selesai, peserta diajak untuk melakukan refleksi dari proses yang sudah dilakukan.

Peserta kemudian diberi penjelasan bahwa teknik *mindfulness* yang sudah dilatihkan dapat dilakukan sehari-hari di rumah atau sekolah jika mengalami stres atau tekanan maupun reaksi fisik yang tidak nyaman. Oleh sebab itu, peserta diharapkan mampu untuk berlatih melakukan *mindful sitting* dan *mindful body scan* secara mandiri di rumah, sekolah, ataupun di tempat lain dengan melakukan pemeriksaan kondisi diri sebelum dan sesudah melakukan teknik *mindfulness*. Semua peserta dapat menanggapi dengan baik, sehingga masing-masing peserta diberikan lembar kertas *monitoring* untuk memantau hasil *mindfulness* yang telah dilakukan. Setelah satu minggu, pertemuan dilakukan untuk melakukan evaluasi. Seluruh peserta dapat melakukan *mindfulness* secara mandiri. Dari keseluruhan peserta mayoritas melakukan teknik *mindful sitting* dan menganggap cukup dapat membuat keadaan diri menjadi lebih baik. Seluruh peserta dapat melakukan *mindful* secara mandiri, namun terdapat beberapa peserta yang mengalami hambatan ketika melakukan *mindfulness* yaitu tidak fokus karena keadaan berisik, tidak fokus karena tidak menggunakan musik, mengantuk, dan dipanggil oleh teman.

Peserta juga diajak untuk mendiskusikan hasil dari terapi yang telah diberikan serta psikoedukasi dan diskusi yang telah disampaikan. Secara keseluruhan proses intervensi dapat meningkatkan pemahaman peserta akan stres terhadap beban kehidupan sehari-hari dan upaya dalam mengurangnya. Peserta menyampaikan bahwa beban pikiran menjadi lebih berkurang, lebih tenang, lebih dapat menyadari dan menerima keadaan diri serta memahami cara yang harus dilakukan ketika mengalami keadaan stres.

Intervensi kelompok yang diberikan melalui konseling kelompok dan *mindfulness* yang didahului dengan psikoedukasi untuk membuat peserta memahami permasalahan yang dialami dapat memberikan kontribusi yang positif terhadap peserta. Sebelum diberikan terapi, peserta merasa tertekan dalam menjalani beban kehidupan sehari-hari. Beban stres yang dialami membuat peserta mengalami respon fisiologis dan juga psikis seperti sulit untuk konsentrasi, gelisah, mudah lelah, sulit tidur, pusing, mual, muntah, keluhan asam lambung, sulit bernafas, jantung yang berdebar kencang, keringat dingin serta pusing. Setelah diberikan intervensi, peserta menyatakan bahwa beban pikiran menjadi lebih berkurang, lebih tenang, lebih dapat menyadari dan menerima keadaan diri serta memahami cara yang harus dilakukan ketika mengalami keadaan stres.

Mindfulness juga menjadi salah satu strategi yang mendukung peserta untuk menghadapi situasi yang menimbulkan stres. Konseling kelompok yang dilakukan juga membuat peserta mampu menyadari permasalahan stres yang dialami, merasa memiliki permasalahan yang serupa sehingga memicu keterbukaan antarpeserta serta dapat menjadi sarana bagi peserta untuk saling memberi *support* yang lebih bersifat menguatkan secara religius dengan bersyukur dan menerima keadaan yang dialami. Intervensi kelompok yang diberikan dapat mengurangi tingkat stres peserta yang ditunjukkan oleh skor skala *posttest* stres menggunakan alat ukur DASS 42 yang menurun. Untuk lebih jelas dapat dilihat pada tabel berikut ini:

Tabel 1

Hasil *Pretest* dan *Posttest* Peserta

No.	Subjek	Hasil <i>Pretest</i> Stres	Hasil <i>Posttest</i> Stres
1.	F	20 (Sedang)	15 (Ringan)
2.	R	19 (Sedang)	2 (Normal)
3.	S	19 (Sedang)	8 (Normal)
4.	P	21 (Sedang)	17 (Ringan)
5.	E	26 (Berat)	20 (Sedang)
6.	I	20 (Sedang)	15 (Ringan)

Analisis data juga dilakukan dengan program SPSS versi 21. Metode analisis data yang digunakan untuk melihat perbedaan *pretest* – *posttest* dalam menentukan hasil intervensi adalah dengan uji non parametrik menggunakan uji *Wilcoxon*. Hasil analisis menunjukkan nilai $Z = -2,207$ dengan signifikansi $p = 0,027$ ($p < 0,05$) pada skala stres. Hal ini menunjukkan adanya perbedaan yang signifikan antara stres yang dialami oleh peserta sebelum dan sesudah mengikuti proses terapi kelompok.

Tabel 2.

Hasil Uji Analisis *Wilcoxon* Stres

<u>Test Statistics^a</u>	
PosttestStres – PretestStres	
Z	-2,207 ^b
Asymp. Sig. (2-tailed)	,027

a. Wilcoxon Signed Ranks Test
 b. Based on positive ranks

Penurunan stres yang dialami oleh peserta disebabkan karena adanya antusias yang tinggi dalam mengikuti proses terapi dari awal hingga akhir evaluasi. Mayoritas peserta cukup kooperatif dan aktif dalam proses diskusi serta mengikuti instruksi yang diberikan ketika proses intervensi.

Diskusi

Hasil intervensi kelompok menunjukkan bahwa adanya perubahan yang signifikan pada stres yang dialami peserta antara sebelum dan sesudah mengikuti proses terapi kelompok dengan nilai signifikansi $p = 0,027$ ($p < 0,05$). Hasil terapi kelompok yang menunjukkan berkurangnya stres pada peserta setelah diberi psikoedukasi, konseling kelompok, dan latihan *mindfulness* sesuai dengan penjelasan Kabat-Zinn (1990) bahwa melalui *mindfulness*, kondisi stres yang seringkali dianggap menekan akan mampu dilihat dan dimaknai secara berbeda. Individu tidak lagi merasa terancam dengan sumber stres melainkan memiliki kejernihan berpikir untuk merespon stres tersebut. Teknik *mindfulness* adalah suatu teknik yang bertujuan untuk melatih individu mengamati dan menerima pengalaman sebagaimana adanya.

Sarafino & Smith (2014) mengartikan stres adalah kondisi yang disebabkan oleh interaksi antara individu dengan lingkungan, menimbulkan persepsi jarak antara tuntutan-tuntutan yang berasal dari situasi yang bersumber pada sistem biologis, psikologis, dan sosial dari seseorang. Menurut Robert (Fausiah dan Widury, 2008) stres merupakan suatu proses yang menilai peristiwa sebagai sesuatu yang mengancam, menantang, ataupun membahayakan dan individu merespon peristiwa tersebut pada level fisiologis, emosional, kognitif dan perilaku. Hal ini sesuai dengan yang dialami oleh para peserta, yaitu menganggap suatu peristiwa yang terjadi dalam kehidupan sehari-seharinya merupakan suatu yang tidak menyenangkan sehingga cenderung memberi respon negatif secara kognitif, emosional, fisiologis, dan perilaku.

Aspek-aspek stres menurut Sarafino & Smith (2014), yaitu aspek biologis berupa gejala fisik. Gejala fisik dari stres yang dialami individu antara lain: sakit kepala, gangguan tidur, gangguan pencernaan, gangguan makan, gangguan kulit dan produksi keringat yang berlebihan. Aspek-aspek biologis berupa gejala fisik tersebut sesuai dengan yang dialami oleh para peserta yakni mengalami keadaan mudah lelah, sulit tidur, pusing, mual, muntah, keluhan asam lambung, sulit bernafas, jantung yang berdebar kencang, keringat dingin serta pusing.

Aspek psikologis berupa gejala psikis dari stres antara lain gejala kognisi (Sarafino & Smith, 2014). Kondisi stres dapat mengganggu proses pikir individu. Individu yang mengalami stres cenderung mengalami gangguan daya ingat, perhatian dan konsentrasi, gejala emosi yaitu kondisi stres dapat mengganggu kestabilan emosi individu. Individu yang mengalami stres akan menunjukkan gejala mudah marah, kecemasan yang berlebihan terhadap segala sesuatu, merasa sedih dan depresi, gejala tingkah laku yaitu kondisi stres dapat mempengaruhi tingkah laku sehari-hari yang cenderung negatif sehingga menimbulkan masalah dalam hubungan interpersonal. Gejala psikis tersebut sesuai dengan yang dialami oleh para peserta yakni sulit untuk konsentrasi, gelisah serta menarik diri dalam hubungan interpersonal.

Menurut Alvin (2007) faktor-faktor yang mempengaruhi stres terbagi menjadi dua yaitu faktor internal dan faktor eksternal. Faktor internal terdiri dari pola pikir, kepribadian dan keyakinan. Sementara faktor eksternal terdiri dari pelajaran yang lebih padat, tekanan untuk berprestasi tinggi, dorongan status sosial serta tuntutan orangtua dll. Hal ini sesuai dengan faktor-faktor yang menjadi pemicu stres para peserta, yakni merasa tertekan karena sering

dibandingkan oleh orangtua maupun pengasuh akan hal akademik dengan orang yang lebih mampu, merasa terbebani akan tuntutan kedua orang untuk berprestasi dalam hal akademik, stres karena permasalahan keluarga seperti konflik antara kedua orangtua yang sering bertengkar menggunakan kekerasan fisik, konflik antara kakak dan ibu serta permasalahan ekonomi keluarga yang menengah ke bawah. Selain itu, adapula peserta yang mengalami stres karena terbebani setiap harinya harus menghafal ayat Al-Quran di Rumah Tahfidz Yatim Dhuafa X serta stres karena banyaknya tugas sekolah yang dianggap sulit dan merasa tertekan ketika sedang melaksanakan ujian sekolah.

Intervensi kelompok yang dilakukan menggunakan pendekatan transpersonal. Noesjirwan (2000) mendefinisikan psikologi Transpersonal diartikan sebagai suatu studi terhadap potensi tertinggi umat manusia dan dengan pengakuan, pemahaman dan mempersatukan antara spiritual dan transenden, perealisasi keadaan-keadaan kesadaran yang mempersatukan antara spiritual dan transenden. Pada pendekatan transpersonal ini yang digunakan adalah meditasi *mindfulness* yang saat ini telah menjadi elemen integral dalam aliran Psikologi Positif (Albrecht dkk, 2012) dan mengalami perkembangan yang sangat pesat dalam penerapannya di berbagai terapi psikologi. *Mindfulness* lebih dari sekadar teknik meditasi saja karena didalamnya terkandung seperangkat nilai dan kondisi etis yang sejalan dengan yang dimiliki oleh Psikologi Positif, seperti pengembangan kebaikan, kasih sayang, dan emosi positif (Cebolla dkk., 2016). Psikologi Positif telah memadukan praktek – praktek kontemplatif seperti *Mindfulness* ke dalam teknik – teknik dasar yang bersifat memberdayakan aspek-aspek positif manusia (Cebolla dkk., 2017).

Kabat-Zinn (1990) mendefinisikan *mindfulness* sebagai kesadaran yang muncul akibat memberi perhatian terhadap sebuah pengalaman saat ini secara disengaja dan tanpa penilaian agar mampu merespon dengan penerimaan. Teknik *mindfulness* yang digunakan dalam intervensi ini adalah menggunakan *Mindfulness Based Stress Reduction* (MBSR), yaitu salah satu jenis terapi berbasis *mindfulness* yang fokus melatih kesadaran melalui teknik meditasi. *Mindfulness Based Stress Reduction* (MBSR) merupakan salah satu jenis terapi berbasis *mindfulness* yang fokus melatih kesadaran melalui teknik meditasi. Dengan berlatih mengobservasi sensasi tubuh (*body scan meditation*), individu dapat mencapai kondisi *mindful* dalam kehidupan sehari-harinya, termasuk ketika melakukan aktivitas rutin seperti berjalan, makan, berdiri, dll (Germer, Siegel, dan Fulton, 2005). MBSR bertujuan mengubah hubungan individu dengan situasi dan pikiran yang penuh stres. Hal ini dicapai dengan cara menurunkan reaksi emosional dan meningkatkan penilaian kognitif secara positif. MBSR merupakan sebuah program yang menuntun individu agar dapat menghadapi stressor dengan lebih efektif (Matousek, Dobkin & Pruessner, 2010). Program ini telah digunakan sebagai model intervensi non-medis yang bertujuan untuk mengurangi tingkat stres (Kabatt-Zinn, 2003).

Latihan *Mindfulness* telah menunjukkan efektivitasnya dalam menurunkan stress dan kecemasan, dan secara bersamaan mampu meningkatkan ketrampilan kognitif seperti perhatian, daya ingat dan konsentrasi, dan performa akademik (Franco dkk., 2010). Penelitian yang dilakukan oleh Maharani (2016) menunjukkan bahwa ada perbedaan tingkat stres guru antara sebelum dan sesudah pelatihan *mindfulness*, hal ini ditunjukkan dengan skor stres pada guru yang mengalami penurunan. Penelitian lain yang dilakukan oleh Song & Lindquist (2015)

menunjukkan bahwa MBSR efektif digunakan untuk mahasiswa keperawatan dalam mengurangi depresi, kecemasan, dan stres serta mampu meningkatkan kesadarannya secara penuh. Selain itu, hasil penelitian Afandi, Wahyuni, & Adawiyah (2015) membuktikan bahwa beberapa reaksi stres yang dapat diamati dari beberapa gejala stres seperti fisiologis, emosional, kognitif, interpersonal dan organisasional mengalami pengurangan. Dalam hal ini, pelatihan *mindfulness* dapat digunakan sebagai cara untuk menurunkan stres pada korban kekerasan dalam pacaran. Hasil-hasil penelitian yang telah dipaparkan menunjukkan kesesuaian dengan hasil yang diperoleh oleh para peserta intervensi kelompok. Dalam hal ini, peserta yang mendapatkan pelatihan *mindfulness based stress reduction* mengalami penurunan tingkat stres dari sebelum proses terapi. Selain itu, peserta juga menyatakan bahwa beban pikiran menjadi lebih berkurang, lebih tenang, lebih dapat menyadari dan menerima keadaan diri serta memahami cara yang harus dilakukan ketika mengalami keadaan stres. Adapun *mindfulness* juga menjadi salah satu strategi yang mendukung peserta untuk menghadapi situasi yang menimbulkan stres. Selain itu, psikoedukasi yang diberikan kepada peserta juga membuat peserta menjadi lebih paham untuk lebih menyadari dan menerima keadaan diri serta melatih untuk dapat berpikir positif akan diri. Konseling kelompok yang dilakukan juga membuat peserta mampu menyadari permasalahan stres yang dialami, merasa memiliki permasalahan yang serupa sehingga memicu keterbukaan antarpeserta serta dapat menjadi sarana bagi peserta untuk saling memberi *support* yang lebih bersifat menguatkan secara religius dengan bersyukur dan menerima keadaan yang dialami.

Saat proses pelaksanaan, terdapat hambatan yang terjadi yaitu peserta yang terkadang masih membutuhkan dorongan untuk menyampaikan pendapat serta mudah tergantung dengan fasilitator. Ruang yang digunakan sebagai proses intervensi kelompok dianggap masih kurang bersifat privasi. Terdapat juga kekurangan dari segi waktu karena harus menyesuaikan dengan waktu yang disediakan oleh pengasuh yaitu pada malam hari, hal ini membuat beberapa peserta sudah mengantuk dan tidak fokus. Selain itu, sesi konseling dan *mindfulness* yang dilakukan juga hanya satu sesi pertemuan sehingga masih kurang optimal.

Kesimpulan dan Implikasi

Berdasarkan hasil intervensi dapat disimpulkan bahwa ada perubahan yang signifikan pada stres yang dialami peserta antara sebelum dan sesudah mengikuti proses terapi kelompok dengan nilai signifikansi $p = 0,027$ ($p < 0,05$). Hasil terapi kelompok yang menunjukkan berkurangnya stres pada peserta setelah diberi konseling kelompok dan latihan *mindfulness*. Berdasarkan hasil penelitian, implikasi dari praktik psikologi ini yaitu konseling kelompok dan latihan *mindfulness* dapat berpengaruh dalam menurunkan stres kehidupan sehari-hari remaja Rumah Tahfidz Yatim Dhuafa X di Yogyakarta.

Saran

Hasil intervensi menunjukkan bahwa tingkat stres peserta menurun setelah diberikan terapi kelompok, sehingga guna mempertahankan dan meningkatkan hasil intervensi yang telah dilakukan, maka saran yang dapat diberikan antara lain:

A. Psikolog Puskesmas

1. Psikolog Puskesmas dapat melakukan *monitoring* penerapan intervensi kelompok pada peserta yang telah mengikuti terapi kelompok
2. Psikolog Puskesmas diharapkan dapat bekerjasama dengan pihak Rumah Tahfidz Yatim Dhuafa untuk melanjutkan program pendampingan psikologis secara berkala guna mengidentifikasi permasalahan yang dialami oleh remaja yang tinggal di rumah tersebut. Hal ini bertujuan agar dapat memberikan tindak lanjut lebih dalam melalui psikoedukasi, konseling kelompok maupun menggunakan teknik *mindfulness*.

B. Pengasuh

1. Pengasuh dapat memberi *support* kepada anak-anak yang tinggal di Rumah Tahfidz Yatim Dhuafa dengan cara menerima dan tidak membandingkan kelebihan maupun kekurangan antara masing-masing anak.
2. Pengasuh dapat terbuka dengan anak-anak yang tinggal di Rumah Tahfidz Yatim Dhuafa dalam menerima keluh kesah yang dialami termasuk dalam menghafal ayat Al-Quran, sehingga dapat melakukan pendampingan yang lebih baik.

C. Orangtua

1. Orangtua dapat memberi dukungan kepada remaja agar termotivasi dalam melakukan hal yang positif.
2. Orangtua dapat menunjukkan penerimaan kepada remaja dan tidak membandingkan kemampuan anak dengan orang lain.

D. Partisipan Terapi Kelompok

1. Partisipan dapat secara kooperatif menerapkan teknik *mindfulness* dalam menghadapi stressor kehidupan sehari-hari yang berkaitan dengan masalah keluarga, tugas sekolah, lingkungan sosial dll.
2. Partisipan diharapkan dapat memanfaatkan pertemanan dalam kelompok sebagai *support group* untuk saling berbagi dan mendukung satu sama lainnya.

E. Peneliti Selanjutnya

Peneliti selanjutnya dapat menambah sesi pertemuan jika menggunakan teknik konseling kelompok dan *mindfulness* untuk menurunkan stres kehidupan sehari-hari agar lebih optimal.

Daftar Acuan

- Afandi, N.A., Wahyuni, H., & Adawiyah, A.Y. (2015). Efektivitas Pelatihan *Mindfulness* Terhadap Penurunan Stres Korban Kekerasan Dalam Pacaran. *Jurnal Pamator*. Vol 8 (2), 75-84.
- Germer, C. K., Siegel, R. D., & Fulton, P. R. (2005). *Mindfulness and Psychotherapy*. New York: The Guilford Press.
- Hurlock, E.B. (1980). *Psikologi Perkembangan Suatu Pendekatan Rentang Kehidupan*. Jakarta : Erlangga.

- Kabat-Zinn, J. (1990). *Full Catastrophe Living: Using the Wisdom of Your Body and Mind to Face Stress, Pain and Illness*. New York: Bantam Dell.
- Kabat-Zinn, J. (2003). Mindfulness-based Interventions in Context: Past, Present, and Future. *Clinical Psychology: Science and Practice*, 10, 144-156.
- Kaplan dan Sadock. (1997). *Sinopsis Psikiatri Ilmu Pengetahuan Perilaku Psikiatri Klinis*. Edisi VII. Jilid II. Jakarta: Bina Aksara.
- Latipun. (2005). *Psikologi Konseling*. Malang: UMM Press.
- McCormick, J. & Barnett, K. (2011). Teacher's Attribution for Stress and Their Relationship with Burnout. *International Journal of Educational Management*, Vol 25 (3), 278-293.
- Noesjirwan, Z.F. Joesoef. (2000). *Konsep Manusia Menurut Psikologi Transpersonal. (Dalam Metodologi Psikologi Islami)*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Pieter, H., Z & Lubis, N.L. (2010). *Pengantar Psikologi dalam Keperawatan*. Jakarta : Kharisma Putra Utama.
- Sarafino, E.P & Smith, T.W. (2014). *Health Psychology*. The United States Of America: Wiley.
- Song, Y., & Lindquist, R. (2015). Effects of Mindfulness-Based Stress Reduction on Depression, Anxiety, Stress and Mindfulness in Korean Nursing Students. *Nurse Education Today*, Vol 35, 86-90