ISSN: 2615-2118 (print) 2715-8020 (online)

Mind Body Spirit Therapy Sebagai Upaya Menurunkan Stres pada Remaja

Rr Dewi Ngaisyah[1*], Shintia Indriani[2]

[1]Program Studi Gizi, Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Respati Yogyakarta
[2]Program Studi Keperawatan Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Respati Yogyakarta
[1*]dewi.fikes@respati.ac.id

ABSTRAK

Masa remaja adalah masa badai stress karena pada masa remaja menunjukkan dengan jelas masa peralihan atau sering disebut transisi. Stres itu diartikan keadaan dimana tuntutan mengancam lebih dari sumberdaya individu termasuk kelompok remaja. Prevalensi kejadian stress di Dusun Jesem terdapat 70% remaja terindikasi stress ringan. Salah satu pendekatan untuk menurunkan stress adalah dengan menerapkan terapi komplementar yaitu Mind-Body Sprit Therapy. Mind-Body Spirit Therapy merupakan terapi pikiran tubuh, individu berfokus pada penyejajaran atau penciptaan keseimbangan proses mental guna menimbulkan penyembuhan stress. Hasil penerapan Mind-Body Spirit Therapy pada remaja di Dusun Jasem menunjukkan penurunan secara signifikan tingkat stress yang dialami oleh remaja

Kata kunci : *Mind-Body Therapy;, Stres; Remaja*

ABSTRACT

Adolescence is a period of stress storm because adolescence shows a clear transition period or is often called a transition. Stress is defined as a situation where demands threaten more than individual resources. In Jesem Hamlet, 70% of teenagers indicated mild stress. One approach to reduce stress is to apply complementary therapy, namely Mind-Body Therapy. Mind-Body Therapy is a mind-body therapy, the individual focuses on aligning or creating a balance of mental processes to induce healing. The results of the application of Mind-Body Therapy on adolescents in Jasem Hamlet showed a significant reduction in the stress level experienced by adolescents

Keywords *: Mind-Body Therapy; Stress; adolescent*

1. PENDAHULUAN

Dusun Jasem, Kelurahan Srimulyo merupakan salah satu wilayah di Kabupaten Bantul. Dusun Jasem dipimpin oleh Kepala Dukuh bernama Drs. Suprapto, sedangkan ketua penggerak PKK adalah Ibu Riris yang juga sebagai istri kepala Dusun. Derajat kesehatan Dusun Jasem pada kelompok remaja terbilang belum baik. Hal ini terlihat dari beberapa remaja yang mengalami keluhan pada kesehatan diantaranya masalah kesehatan mental. Saat ini kelompok remaja oleh sebagian masyarakat dianggapan bahwa remaja umumnya tidak berisiko terkena penyakit. Padahal, faktanya remaja justru berisiko terkena penyakit menular seperti hepatitis B dan C ataupun penyakit tidak menular seperti hipertensi. Selain itu, remaja di Dusun Jasem juga mengalami penyakit yang umum terjadi pada remaja yaitu stres. Stres adalah keadaan internal yang dapat diakibatkan oleh tuntutan fisik dari tubuh sebagai akibar dari kondisi penyakit, latihan atau kondisi lingkungan dan sosial yang dinilai potensial membahayakan, tidak terkendali atau melebihi kemampuan individu untuk melakukan coping. Masa remaja adalah masa badai dan stres karena pada masa remaja menunjukkan dengan jelas masa

peralihan atau sering disebut transisi. Pada masa remaja, seseorang belum mendapat status sebagai orang dewasa, tetapi sudah tidak mempunyai status sebagai anak lagi sehingga hal itu dapat menyebabkan stres juga. Stres itu diartikan keadaan dimana tuntutan mengancam lebih dari sumberdaya individu (Schneiderman, Ironson, & Siegel, 2005)

Stres merupakan keadaan fisik atau ketegangan mental yang menyebabkan tekanan emosional atau bahkan perasaan sakit pada seseorang. Stres dapat dilihat sebagai hal yang positif dan juga negatif. Stres pada remaja bisa dikarenakan penerimaan diri yang sudah diajarkan oleh orangtua sehingga anak menemukan dan mengembangkan mana yang baik maupun buruk untuk diterapkan pada dirinya (Jahan & Suri, 2016). Di Indonesia juga menunjukkan adanya peningkatan stres. Dikutip dari Kompas.com (2012) berdasarkan sumber catatan lembaga konseling Personal Growth, empat dari lima anak usia 2-15 tahun mengalami stres. Komnas Perlindungan Anak juga menerima laporan bahwa penderita stres rata-rata 200 kasus setiap bulan, meningkat 98% dari tahun sebelumnya dan 60% penderitanya adalah anak usia sekolah. Stres yang terjadi berkepanjangan dan tidak segera diatasi akan menibulkan masalah lain, bahkan menjadi depresi. Berdasarkan survei menunjukkan 70% remaja di Dusun Jasem menunjukkan stres ringan.

Upaya yang dilakukan untuk mengurasi stres pada remaja di Dusun Jasem yaitu dilakukannya Terapi Komplementer Mind Body Spirit. Menurut World Health Organization (WHO), pengobatan komplementer merupakan pengobatan non-konvensional yang bukan berasal dari negara yang bersangkutan, sehingga untuk Indonesia jamu misalnya, bukan termasuk pengobatan komplementer tetapi merupakan pengobatan tradisional. Kategori terapi komplementer menurut NCCAM adalah sebagai berikut terapi pikiran, tubuh (mind-body spirit terapies), terapi berbasis biologi (biologokalli based terapies), terapi manipulatif dan berbasis tubuh (manipulatif and body based terapies), terapi energi yang termasuk dalam kategori energi hayati bioelektro magnetik (energy and biofild terapies)

Mind-body spirit therapy didefinisikan sebagai terapi pikiran tubuh, individu berfokus pada penyejajaran atau penciptaan keseimbangan proses mental guna menimbulkan penyembuhan. Advokat terapi ini perlu menghindari mempromosikan gagasan pikiran menyembuhkan melalui kendali kesadaran. Dalam hal ini fokus terapi pikiran tubuh yaitu menciptakan keseimbangan pikiran, emosi, atau pernafasan, karena individu adalah satu kesatuan yang utuh, sehingga hal ini dapat membantu memulihkan kedamaian dan keseimbangan.

Terapi mind-body spirit therapy merupakan jenis terapi yang mudah diikuti oleh para remaja. Oleh karena itu, perlu dilakukan suatu tindakan yang dapat mengontrol kesehatan pikiran dan mental remaja di Dusun Jasem. Salah satu pendekatan yang diguakan dalam mengendalikan masalah stress adalah melalui mind-body spirit therapy.

2. PERMASALAHAN MITRA

Permasalahan di Dusun Jasem yaitu kurang mendapatkan perhatian terkait kesehatan pada kelompok remaja, khususnya terkait koping stres pada remaja, sehingga banyak remaja cenderung menyimpan semua masalah yang dapat menimbukan stres berat, depresi, bahkan kecemasan berlebih. Menurut data dari 10 responden yang terkumpul, 80% menyatakan bahwa tuntutan dari orang tua, keluarga, serta tuntutan masyarakat terkadang menjadi faktor yang membebani pikiran. Responden merasa khawatir apabila tidak dapat menjadi pribadi sebagaimana yang orang tua inginkan dan juga mereka merasa khawatir tidak bisa memenuhi kewajiban dan tuntutan dari masyarakat. Selain itu, berdasarkan hasil kuisioner yang di bagikan kepada para remaja, 70% remaja terindikasi stres ringan, 20% terindikasi mengalami gejala kecemasan sedang, dan 10% remaja mengalami indikasi depresi ringan. Oleh karena itu,

berdasarkan data tersebut, dapat disimpulkan bahwa remaja sangat rentan terkena stres, sehingga perlu dilakukan tindakan khusus untuk mengurangi angka stres pada remaja agar tidak terjadi suatu hal yang tidak diinginkan seperti pelampiasan stess ke hal-hal negatif contohnya balapan liar, mengkonsumsi narkoba, tawuran, pernikahan dini, bahkan bunuh diri.

3. METODE PELAKSANAAN

Kegiatan pengabdian masyarakat dilaksanakan pada Juli 2022 dan bertempat di balai Dusun Jasem, Kelurahan Srimulyo, Kabupaten Bantul, DIY. Metode yang dilakukan berupa pengumpulan data dengan cara melakukan wawancara kepada remaja menggunakan instrumen berupa kuisioner DASS 42. Wawancara dilakukan pada saat sebelum (pretest) dan setelah (posttest) dilakukan mind-body spirit therapy. Setelah wawancara pretest kemudian para remaja diberikan terapi komplementer berupa terapi mind-body spirit therapy. Pengabdi memberikan arahan dan memandu gerakan dari setiap tahap mind-body spirit therapy.

Pada akhir kegiatan dilakukan Evaluasi dengan cara melakukan wawancara kembali untuk mendapatkan nilai posttest menggunakan panduan kuesioner DASS 42. Hasil wawancara berupa data pretest dan posttest kemudian dianalisa menggunakan bantuan software SPSS. Pengujian data untuk melihat signifikansi perubahan tingkat stres pada remaja dari data sebelum dan setelah diberikan mind-body spirit therapy menggunakan uji statistik dependent t-test.

4. HASIL DAN PEMBAHASAN

Berdasarkan permasalahan yang telah dipaparkan bagian sebelumnya, solusi yang ditawarkan untuk mengurasi stress pada remaja di Dusun Jasem yaitu dilakukannya mind-body spirit therapy. Menurut World Health Organization (WHO), pengobatan komplementer merupakan pengobatan non-konvensional, misalnya menggunakan jamu untuk Indonesia, bukan termasuk pengobatan komplementer tetapi merupakan pengobatan tradisional. Kategori terapi komplementer menurut NCCAM antara lain yaitu Terapi pikiran, tubuh (mind-body terapies), Terapi berbasis biologi (biologokalli based terapies), Terapi manipulatif dan berbasis tubuh (manipulatif and body based terapies), serta Terapi energi yang termasuk dalam kategori energi hayati bioelektro magnetik (energy and biofild terapies).

Mind-body spirit therapy didefinisikan sebagai terapi pikiran tubuh, individu berfokus pada penyejajaran atau penciptaan keseimbangan proses mental guna menimbulkan penyembuhan dari stres. Dalam hal ini fokus terapi pikiran tubuh yaitu menciptakan keseimbangan pikiran, emosi, atau pernafasan, karena individu adalah satu kesatuan yang utuh, sehingga hal ini dapat membantu memulihkan kedamaian dan keseimbangan. Jenis-jenis mind-body spirit therapy antara lain meliputi relaksasi progresif, umpan balik hayati, imajinasi, yoga, meditasi, berdoa, terapi musik, humor & tertawa, hipnotis, serta aromaterapi.

Terapi mind-body spirit therapy merupakan jenis terapi yang mudah diikuti oleh para remaja. Istilah mind-body spirit therapy merupakan kegiatan menyatukan jiwa. Dalam hal ini diartikan sebagai penyatuan semua kekuatan tubuh, fikiran, dan jiwa. Dengan kata lain juga diartikan sebagai pendekatan dalam mencapai keseimbangan hidup.

Pelaksanan mind-body spirit therapy juga memerlukan disiplin yang keras, sehingga untuk mengatasi masalah tersebut terdapat delapan tahapan berjenjang untuk mendisiplinkan tubuh dan pikiran. Delapan tangga atau tahapan tersebut meliputi Yama, Niyama, Asana, Pranayama, Prathyahara, Dharana, Dhyana, dan Samadhi. Asana adalah sikap duduk pada waktu melaksanakan yoga. Dalam Buku Yogasutra dinyatakan bahwa tidak mengharuskan sikap duduk tertentu, tetapi menyerahkan sepenuhnya kepada siswa sikap duduk yang paling disenangi dan relax, asalkan dapat

menguatkan konsentrasi dan pikiran dan tidak terganggu karena badan merasakan sakit akibat sikap duduk yang dipaksakan. Selain itu sikap duduk yang dipilih agar dapat berlangsung lama, serta mampu mengendalikan sistem saraf sehingga terhindar dari goncangan-goncangan pikiran. Sikap duduk yang relax antara lain yaitu silasana (bersila) bagi laki-laki dan bajrasana (metimpuh, menduduki tumit) bagi wanita dengan punggung yang lurus dan tangan berada diatas kedua paha, serta telapak tangan menghadap keatas.

Berdasarkan hasil yang diperoleh selama kegiatan pengabdian, diketahui bahwa terapi mind-body spirit therapy dapat menjadi salah satu alternatif untuk mengontrol dan meningkatkan kesehatan remaja, khususnya di Dusun Jasem. Kegiatan terapi mind-body spirit yang dilaksanakan di Dusun Jasem tersebut diikuti oleh 10 remaja berusia 12-20 tahun.

Kegiatan pelaksanaan mind-body spirit therapy yang diikuti oleh 10 orang remaja Dusun Jasem ini diawali dengan pengisian kuisioner oleh responden yang bertujuan untuk mengkaji tingkat stres pada peserta. Dalam hal ini kuisioner yang digunakan berupa kuisioner tingkat stres, tepatnya Depression Anxiety Stressn Scales (DASS 42). Dari hasil pengukuran data tingkat stres pada remaja diketahui pula bahwa sebelum pengisian kuisioner oleh para peserta, terlebih dahulu diberikan penjelasan oleh pengabdi terlebih dahulu. Penjelasan juga diberikan terkait tata cara atau mekanisme pengisian kuisioner kepada peserta.

Berdasarkan hasil pengukuran tingat stres menggunkan kuisioner DASS 42 diperoleh hasil bahwa dari keseluruhan responden terdapat 70% remaja yang terindikasi stres ringan, 20% terindikasi gejala kecemasan sedang, serta 10% remaja terindikasi kecemasan ringan. Oleh karena itu, setelah dilakukkan pengisian kuisoner, selanjutnya peserta diberi penjelasan terkait manfaat dilakukannya *mind-body spirit therapy* sebagai terapi komplementer. Lalu, kegiatan dilanjutkan dengan pelaksanaan *mind-body spirit therapy* yang dipandu oleh pengabdi dan diiringi musik yang menenangkan, dimana setelah *mind-body spirit therapy* selesai diberikan, maka dilanjutkan dengan evaluasi terkait perasaan responden setelah melakukan terapi. Berikut merupakan dokumentasi tahapan yoga yang dilakukan peserta:

Gambar 1. Remaja mendapatkan penjelasan dari pengabdi

Gambar 2. Remaja melakukan gerakan sesuai arahan pengabdi

Gambar 3. Relaksasi awal (remaja diminta menarik napas dalam dan menghembuskan lewat mulut)

Gambar 4. Remaja diminta berbaring dengan posisi terlentang dengan tangan kanan di dada (di jantung) dan tangan kiri di perut, lalu diputarkan kata-kata motivasi sembari lampu sedikit di redupkan sehingga remaja dapat menghayati dan menyerap semua kata kata motivasi yang diputarkan.

Gambar 5. Remaja melakukan gerakan inti sesuai instruksi pengabdi

Gambar 6. Remaja diminta duduk dengan posisi awal dan tarik napas dalam lagi, remaja diminta untuk memikirkan atau menyerap hal-hal positif yang membuat remaja semangat lagi

Hasil pengukuran tingkat stress sebelum dan sesudah pelaksanaan *mind-body spirit therapy* dilakukan pengujian statistik menunjukkan adanya perubahan secara signifikan, lebih jelasnya dapat dilihat pada tabel berikut:

Tabel 1. Hasil Pengujian Pengaruh *mind-body spirit therapy* terhadap Tingkat Stress

Terapi	Tingkat stres	Rerata	*P-Value*
mind-body spirit therapy	Pre-test	19.30	0.000
	Post-test	13.40	

Mind-body spirit therapy adalah salah satu metode yang terbukti dan sangat efektif untuk mengatasi stress. *Mind-body spirit therapy* diketahui dapat menetralisir

ketegangan (stress) kehidupan yang dialami sehari-hari, dan merelaksasikan 3 unsur jiwa raga, yaitu nafas, gerak, dan nalar. Ketika seseorang berada dalam kondisi ini, apabila diperiksa dengan mesin EEG (Elektro-Ensefalo-Grafi) akan terlihat dominansi gelombang Alfa, yaitu gelombang setengah lingkaran (sinusoid, tumpul) dengan frekuensi 8 – 12 silkus perdetik. Situasi yang akan dicapai seseorang dalam keadaan sangat tenang. Ini tak lain karena Hipnoterapi tidak saja memberikan sugesti semangat yang mempercepat penurunan stress namun juga membawa seseorang kedalam kondisi nyaman mereka (*trance*). Sehingga dalam kenyamanan para hypnotherapist hebat mampu menurunkan stress dalam waktu yang sangat singkat (Bryant *et al.* 2005; Alladin & Alibhai, 2007).

5. KESIMPULAN

Status kesehatan khusunya kesehatan mental sangatlah penting untuk diperhatikan, khususnya permasalahan stres pada remaja yang dapat berpotensi menyebabkan remaja mengalihkan stresnya ke hal-hal negatif. Oleh karena itu, remaja yang berperan sebagai harapan bangsa kedepannya perlu memperhatikan kesehatan mentalnya, salah satunya melalui mind-body spirit therapy yang diketahui dapat menurunkan tingkat stres pada remaja. Dalam hal ini mind-body spirit therapy dapat dilakukan pada saat kegiatan rutin posyandu remaja. Berdasarkan paparan sebelumnya sehingga dapat disarankan bahwa kader posyandu balita perlu merencanakan kegiatan untuk meningkatkan dan mengendalikan kesehatan mental remaja yaitu pelaksanaan mind-body spirit therapy. Pelaksanaan mind-body spirit therapy menjadi program kerja pada kegiatan posyandu remaja. Untuk itu posyandu remaja harus terlaksana secara rutin supaya remaja memperoleh wadah untuk menyalurkan masalah kesehatannya.

DAFTAR PUSTAKA

Bryant, RA, Moulds, ML, Guthrie, RM, &Nixon, RD. 2005. The Additive Benefitof Hypnosis and Cognitive-BehavioralT her a py in Tr ea ting Acute Str essDisorder. *Journal of Consulting andClinical Psychology*, Vol. 73, No. 2, pp.334-340

Jahan, A & Suri, S. (2016). Parenting Style in Relation to Mental Health among Female Adolescents. *Abnorm Behav Psychol*. India: Department of Psychology, Jamia Millia Islamia University. doi: 10.4172/2472- 0496.1000125 https://www.omicsonline.org/open-access/parenting-style- in-relation-to-mental-health-among-female-adolescents-2472-0496- 1000125.php?aid=82667

Kusumayanti, NW., Yuliari, SAM., dan Suatama, IB. 2020. Terapi Yoga Asana Untuk Mengatasi Dismenorhea Di Kota Denpasar. *Widya Kesehatan*, 2 (2) : 13-17.

Kompas.com. 2012. Mengapa Anak Usia 2-15 Mengalami Stres?. https://lifestyle.kompas.com/read/2012/03/20/1927597/mengapa.anak.usia.

PG, E. G. 2019. Peranan Aparatur Desa Dalam Pencegahan Kenakalan Remaja. *ASIA-PACIFIC JOURNAL OF PUBLIC POLICY*. 5(2) : 131-148.

Schneiderman, N., Ironson, G., & Siegel, d. S. (2005). Stress and Health: Psychological, Behavioral, and Biological Determinants. *Annu Rev Clin Psychol*. 2005; 1: 607–628. doi: 10.1146/annurev.clinpsy.1.102803.144141 https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC2568977/

Yuangga, K. D., Mulyadi, M., Septiani, Y., Irmal, I., dan Halomoan, Y. K. 2022. Problem Solving Mengatasi Kejenuhan Belajar Mandiri Dengan Teknik Afirmasi Untuk Remaja Masjid Al Barkah Desa Cidokom. *Jurnal Peradaban Masyarakat*, 2(1) :29-32.