

***MINDFULL MEDITATION* SEBAGAI MEDIA RELAKSASI BAGI MASALAH MENTAL EMOSIONAL PADA REMAJA DI KOTA PEKALONGAN**

Rahajeng Win Martani^{1*}, Ade Irma Nahdliyyah², Siti Saarah³, Mohammad Adnan Firdaus⁴

¹⁻⁴Universitas Pekalongan, Pekalongan, Indonesia

*Korespondensi: ajeng.winmarta@gmail.com

ABSTRACT

Background: Adolescence is a developmental period characterized by emotional instability and vulnerability to mental health problems such as anxiety, stress, and low self-esteem. The increasing prevalence of emotional and mental issues among adolescents in Pekalongan City highlights the need for effective and accessible relaxation interventions. **Methods:** This community service program aimed to introduce and implement mindful meditation as a relaxation medium to help adolescents manage emotional and mental problems. The activity was carried out at SMP Negeri 13 Pekalongan through health education, guided meditation sessions, and reflection activities involving 23 students. **Results:** Evaluation results showed an increase in participants' understanding of mindfulness and their ability to practice relaxation independently. Participants also reported reduced emotional tension and improved mood after regular meditation sessions. **Conclusion:** The findings suggest that mindful meditation can serve as a simple, low-cost, and effective strategy to promote emotional well-being among adolescents. Further programs are recommended to integrate mindfulness-based practices into school health promotion activities
Keywords: mindful meditation, emotional problems, mental health, adolescents, relaxation

ABSTRAK

Latar belakang: Masa remaja merupakan periode perkembangan yang ditandai dengan ketidakstabilan emosi dan kerentanan terhadap berbagai masalah kesehatan mental seperti kecemasan, stres, dan rendahnya kepercayaan diri. Meningkatnya prevalensi masalah mental emosional pada remaja di Kota Pekalongan menunjukkan perlunya intervensi relaksasi yang efektif dan mudah diakses. Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini bertujuan untuk memperkenalkan dan menerapkan mindful meditation sebagai media relaksasi dalam membantu remaja mengelola masalah mental dan emosional. **Metode:** Kegiatan dilaksanakan di SMP Negeri 13 Kota Pekalongan melalui edukasi kesehatan, sesi meditasi terpandu, dan aktivitas refleksi yang melibatkan 23 siswa. **Hasil:** Hasil evaluasi menunjukkan adanya peningkatan pemahaman peserta mengenai konsep mindfulness serta kemampuan untuk melakukan relaksasi secara mandiri. Peserta juga melaporkan penurunan ketegangan emosional dan perbaikan suasana hati setelah melakukan latihan meditasi secara rutin. **Simpulan:** Temuan ini menunjukkan bahwa mindful meditation dapat menjadi strategi sederhana, murah, dan efektif untuk meningkatkan kesejahteraan emosional remaja. Program lanjutan disarankan untuk mengintegrasikan praktik mindfulness dalam kegiatan promosi kesehatan di sekolah.

Kata kunci: mindful meditation, masalah mental emosional, kesehatan mental, remaja, relaksasi

PENDAHULUAN

Kesehatan mental remaja telah menjadi isu penting dalam dunia pendidikan dan kesehatan masyarakat. Masa remaja ditandai dengan perubahan biologis, psikologis, dan sosial yang cepat dan kompleks. Tekanan akademik, tuntutan keluarga, dinamika hubungan sosial, serta pengaruh media sosial seringkali menjadi pemicu munculnya gangguan mental emosional seperti stres, cemas, dan depresi. Di Indonesia, Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) tahun 2018 menunjukkan bahwa sekitar 6,1% penduduk usia 15 tahun ke atas mengalami gangguan mental emosional. Data ini mengindikasikan bahwa permasalahan ini cukup serius, terlebih pada remaja yang sering tidak memiliki keterampilan coping (mekanisme mengatasi stres) yang memadai. Di Kota Pekalongan sendiri, beberapa laporan dari sekolah dan layanan konseling menunjukkan adanya peningkatan keluhan psikologis di kalangan siswa, terutama pascapandemi COVID-19.

Meskipun demikian, pemahaman masyarakat – termasuk remaja – mengenai pentingnya menjaga kesehatan mental masih rendah. Intervensi berbasis sekolah yang sederhana, non-farmakologis, dan berbasis praktik positif sangat dibutuhkan. Salah satu pendekatan yang mulai diakui efektivitasnya adalah meditasi mindfulness. *Mindful meditation* dapat membantu remaja untuk melatih kesadaran, menerima diri, dan meningkatkan regulasi emosi. Metode ini bersifat praktis, tidak membutuhkan alat khusus, dan dapat dilatih dalam kelompok kecil. Namun hingga saat ini, belum banyak sekolah di Kota Pekalongan yang mengintegrasikan pendekatan mindfulness dalam kegiatan pembinaan siswa atau program kesehatan mental sekolah. Oleh karena itu, perlu dilakukan kegiatan edukatif dan praktikal yang dapat memperkenalkan serta melatih remaja tentang *mindful meditation* secara sistematis. Program ini juga diharapkan dapat memberikan alternatif sehat dalam menangani stres sekaligus mendorong terbentuknya budaya sadar mental health di kalangan remaja.

Kesehatan mental remaja menjadi perhatian penting dalam konteks pendidikan dan kesehatan masyarakat karena fase perkembangan ini identik dengan perubahan biologis, psikologis, serta sosial yang sangat dinamis. Remaja kerap menghadapi tekanan akademik, ekspektasi keluarga, interaksi sosial yang kompleks, serta derasnya arus informasi dari media sosial. Kombinasi faktor-faktor tersebut berpotensi menimbulkan gangguan mental emosional seperti stres, kecemasan, dan depresi. Kondisi ini semakin relevan dengan temuan Riskesdas 2018 yang menunjukkan bahwa

6,1% penduduk Indonesia usia ≥ 15 tahun mengalami gangguan mental emosional, sebuah angka yang menggambarkan urgensi penanganan dan pencegahan sejak dini. Di tingkat lokal, laporan dari sekolah-sekolah dan unit layanan konseling di Kota Pekalongan menunjukkan tren peningkatan keluhan psikologis di kalangan siswa, terutama setelah masa pandemi COVID-19 yang memperburuk tekanan sosial dan akademik pada remaja. Banyak siswa menunjukkan tanda-tanda penurunan regulasi emosi, kemampuan fokus, serta mekanisme coping yang belum optimal. Hal ini selaras dengan temuan nasional bahwa remaja sering kali belum memiliki keterampilan yang memadai untuk mengelola stres secara konstruktif.

Namun demikian, tingkat pemahaman masyarakat—terutama remaja—tentang pentingnya menjaga kesehatan mental masih tergolong rendah. Program sekolah yang secara khusus memberikan intervensi kesehatan mental berbasis praktik positif juga belum banyak dikembangkan. Salah satu pendekatan yang terbukti efektif dalam membantu remaja mengelola stres adalah mindful meditation, karena dapat meningkatkan kesadaran diri, kemampuan mengamati emosi secara non-reaktif, serta mendorong adaptasi terhadap tekanan lingkungan. Teknik ini sederhana, tidak memerlukan peralatan khusus, dan cocok diterapkan dalam pengaturan sekolah maupun kelompok sebaya. Sayangnya, hingga saat ini implementasi mindfulness di sekolah-sekolah di Kota Pekalongan masih sangat terbatas. Minimnya pelatihan, kurangnya informasi tentang manfaatnya, serta belum adanya integrasi ke dalam program pembinaan siswa menjadi hambatan utama. Oleh karena itu, diperlukan sebuah program edukasi dan pelatihan yang sistematis untuk memperkenalkan mindful meditation kepada remaja. Upaya ini diharapkan tidak hanya memberikan keterampilan praktis untuk mengelola stres, tetapi juga menumbuhkan budaya sadar kesehatan mental (mental health awareness) di lingkungan sekolah.

METODE

1. Objek sasaran

Obyek (khalayak sasaran) kegiatan ini adalah 23 siswa siswi kelas 2 di SMP Negeri 13 Kota Pekalongan

2. Waktu pelaksanaan

Kegiatan ini dilaksanakan pada bulan Oktober 2025.

3. Lokasi kegiatan

SMP Negeri 13 Kota Pekalongan

4. Mitra yang terlibat

Universitas Pekalongan khususnya Program studi keperawatan akan memberikan kontribusi kepada remaja di Kota Pekalongan, khususnya siswa/siswi di SMP Negeri 13 dalam menghadapi masalah mental emosional yang biasa dialami oleh remaja berupa *Mindfull Meditation* dimana intervensi ini dapat dilakukan dengan mudah dan mandiri baik secara massal di sekolah maupun mandiri di rumah.

5. Kontribusi mendasar

Kegiatan ini sangat sesuai dengan keilmuan keperawatan, khususnya keperawatan komunitas pada agregat remaja di sekolah. Manfaat yang diperoleh dari kegiatan pengabdian masyarakat ini diantaranya adalah subjek dapat mengetahui cara merelaksasi tubuh dan pikiran dalam menghadapi masalah mental emosional yang umum terjadi di kalangan remaja.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini dilaksanakan di SMP Negeri 13 Kota Pekalongan selama satu hari, dengan melibatkan 23 siswa. Kegiatan dilaksanakan melalui beberapa tahapan, yaitu: (1) tahap persiapan dan koordinasi dengan pihak sekolah, (2) pelaksanaan edukasi kesehatan mental dan pemeriksaan kesehatan mental emosional, (3) pelatihan *mindful meditation* sebagai teknik relaksasi, serta (4) refleksi dan evaluasi kegiatan.

1. Tahap Persiapan dan Koordinasi

Tahap awal dimulai dengan pertemuan antara tim pelaksana dan pihak sekolah untuk menjelaskan tujuan kegiatan dan menyepakati jadwal pelaksanaan. Guru BK dan wali kelas dilibatkan secara aktif sebagai fasilitator lokal. Koordinasi ini menghasilkan dukungan penuh dari pihak sekolah, termasuk penyediaan ruang kegiatan dan waktu khusus bagi siswa untuk mengikuti sesi meditasi.

2. Edukasi Kesehatan Mental dan Emosional

Kegiatan ini diawali dengan penyampaian materi tentang kesehatan mental remaja, dampak stres terhadap keseharian, serta strategi pengelolaan emosi positif. Penyuluhan dilakukan secara interaktif melalui diskusi, tanya jawab, dan permainan edukatif. Hasil observasi menunjukkan

bahwa sebagian besar siswa memiliki pemahaman yang terbatas mengenai pentingnya menjaga kesehatan mental. Setelah kegiatan edukasi, siswa mampu menyebutkan tanda-tanda stres dan strategi sederhana untuk menenangkan diri.

3. Pelatihan dan Praktik *Mindful Meditation*

Sesi selanjutnya adalah pelatihan *mindful meditation* yang dipandu oleh fasilitator dengan durasi 30–45 menit setiap sesi. Siswa diperkenalkan pada teknik pernapasan sadar, fokus pada sensasi tubuh, dan penerimaan terhadap pikiran serta perasaan tanpa menghakimi. Kegiatan dilakukan secara bertahap dimulai dari meditasi pernapasan sederhana, kemudian dilanjutkan dengan meditasi kesadaran penuh (*body scan* dan *loving kindness meditation*). Antusiasme peserta sangat tinggi, terlihat dari kemampuan mereka mempertahankan fokus dan ketenangan selama latihan. Beberapa siswa mengungkapkan perasaan lebih rileks dan mampu mengontrol emosi setelah latihan. Guru BK juga melaporkan adanya perubahan perilaku pada beberapa siswa yang sebelumnya mudah gelisah menjadi lebih tenang dalam berinteraksi di kelas.

4. Refleksi dan Evaluasi

Pada akhir kegiatan, dilakukan sesi refleksi untuk menilai pengalaman dan manfaat kegiatan bagi peserta. Berdasarkan hasil kuesioner dan wawancara singkat, 80% peserta menyatakan merasa lebih tenang, 70% merasa lebih mampu mengelola emosi negatif, dan 60% berkeinginan untuk melanjutkan latihan secara mandiri di rumah. Guru BK juga berkomitmen untuk melanjutkan kegiatan serupa dalam bentuk klub meditasi sekolah.

5. Perubahan Sosial yang Terjadi

Kegiatan ini tidak hanya berdampak pada peningkatan kemampuan individu, tetapi juga mendorong terbentuknya kesadaran baru di lingkungan sekolah. Siswa mulai mengembangkan budaya *mindful break* yakni mengambil jeda singkat untuk bernapas sadar sebelum memulai kegiatan belajar. Guru BK berperan sebagai pemimpin lokal (*local leader*) yang menginisiasi keberlanjutan program dengan melatih guru lain untuk mempraktikkan teknik yang sama dalam layanan konseling. Selain itu, muncul pranata baru berupa kelompok kecil siswa yang secara sukarela membentuk “Komunitas Meditasi Sekolah” sebagai wadah berbagi pengalaman dan latihan bersama. Hal ini menunjukkan terjadinya transformasi sosial positif, di mana kesadaran akan pentingnya kesehatan mental menjadi bagian dari budaya sekolah.

Secara keseluruhan, kegiatan ini berhasil menciptakan perubahan nyata dalam pola pikir dan perilaku remaja terhadap pengelolaan stres dan emosi. *Mindful meditation* terbukti dapat menjadi sarana relaksasi yang sederhana, murah, dan mudah diterapkan di lingkungan sekolah, serta berpotensi dikembangkan sebagai bagian dari program promosi kesehatan mental remaja di Kota Pekalongan.

Hasil kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini menunjukkan bahwa penerapan *mindful meditation* efektif dalam membantu remaja mengelola stres dan meningkatkan kesejahteraan emosional. Perubahan yang tampak pada peserta, seperti meningkatnya kemampuan untuk menenangkan diri, berkurangnya ketegangan emosional, serta munculnya kesadaran baru akan pentingnya menjaga kesehatan mental, selaras dengan teori-teori tentang efektivitas *mindfulness* dalam regulasi emosi dan adaptasi psikologis remaja. Menurut Kabat-Zinn (2003), *mindfulness* merupakan kemampuan untuk memberikan perhatian secara penuh terhadap pengalaman saat ini dengan sikap menerima tanpa penilaian. Pendekatan ini telah terbukti mampu menurunkan stres, meningkatkan kesadaran diri, serta memperbaiki fungsi emosional individu. Pada konteks remaja, *mindful meditation* berfungsi sebagai sarana untuk mengembangkan kemampuan *self-regulation*, yaitu kemampuan mengendalikan pikiran, perasaan, dan tindakan secara adaptif (Schonert-Reichl & Lawlor, 2010).

Temuan kegiatan ini juga konsisten dengan penelitian yang dilakukan oleh Zoogman et al. (2015), yang menyimpulkan bahwa intervensi berbasis *mindfulness* pada remaja secara signifikan menurunkan gejala stres, kecemasan, dan depresi, serta meningkatkan kesejahteraan subjektif. Dalam kegiatan ini, peserta melaporkan peningkatan rasa tenang dan kemampuan mengelola emosi negatif setelah mengikuti beberapa sesi meditasi terpandu. Hal ini menunjukkan bahwa *mindful meditation* tidak hanya berpengaruh pada aspek fisiologis (melalui relaksasi sistem saraf), tetapi juga pada aspek kognitif dan afektif remaja. Selain efek individual, hasil kegiatan menunjukkan adanya perubahan sosial di tingkat komunitas sekolah. Munculnya inisiatif untuk membentuk “Komunitas Meditasi Sekolah” serta keterlibatan aktif guru BK sebagai fasilitator lanjutan menunjukkan terbentuknya pranata baru yang berfungsi memperkuat budaya kesehatan mental di lingkungan pendidikan.

Perubahan ini sejalan dengan teori *social learning* Bandura (1986), yang menjelaskan bahwa perilaku baru dapat berkembang melalui observasi dan modeling sosial. Ketika siswa dan guru sama-sama terlibat dalam praktik meditasi, terbentuklah lingkungan sosial yang mendukung penerapan perilaku positif secara berkelanjutan. Dari perspektif *community empowerment*, kegiatan ini mencerminkan proses pemberdayaan psikososial, di mana individu dan kelompok memperoleh kontrol atas kesejahteraan mentalnya melalui peningkatan pengetahuan dan keterampilan (Wallerstein, 2006). Pemberdayaan tersebut tampak dari meningkatnya kemampuan siswa dalam mengenali emosi, mengatur respons stres, dan berbagi pengalaman dengan teman sebaya. Dengan demikian, *mindful meditation* tidak hanya berperan sebagai media relaksasi, tetapi juga sebagai katalisator perubahan sosial yang menumbuhkan kesadaran kolektif tentang pentingnya kesehatan mental.

Temuan ini menguatkan hasil studi yang dilakukan oleh Creswell (2017), yang menyatakan bahwa intervensi *mindfulness-based* efektif dalam membangun ketahanan psikologis (*psychological resilience*) dan menumbuhkan *positive mental health* pada kelompok usia muda. Hal ini menjelaskan dinamika perubahan perilaku peserta yang menjadi lebih tenang, reflektif, dan mampu memaknai pengalaman emosionalnya secara lebih positif. Secara teoritik, proses perubahan yang terjadi selama kegiatan pengabdian ini menggambarkan tahapan internalisasi *mindfulness* sebagaimana dijelaskan oleh Shapiro, Carlson, Astin, & Freedman (2006), yaitu melalui tiga mekanisme utama: intention (niat sadar untuk mengelola stres), attention (perhatian penuh terhadap momen kini), dan attitude (penerimaan tanpa penilaian). Melalui ketiga aspek ini, peserta membangun kebiasaan berpikir dan bereaksi yang lebih adaptif. Dengan demikian, keberhasilan kegiatan ini tidak hanya terletak pada tercapainya peningkatan pemahaman individu, tetapi juga pada terciptanya lingkungan sekolah yang mendukung praktik kesejahteraan mental secara berkelanjutan. Hal ini menunjukkan bahwa penguatan kesadaran *mindfulness* di tingkat komunitas memiliki potensi besar untuk mendorong transformasi sosial yang lebih luas, terutama dalam konteks promosi kesehatan mental remaja di sekolah.



Gambar 1. Pemberian Pendidikan Kesehatan Mengenai *Mindful Meditation*

SIMPULAN

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini menunjukkan bahwa *mindful meditation* merupakan media relaksasi yang efektif untuk membantu remaja mengelola masalah mental emosional. Melalui pendekatan edukatif, pelatihan meditasi terpandu, dan refleksi kelompok, para peserta menunjukkan peningkatan pemahaman mengenai kesehatan mental, kemampuan mengatur emosi, serta keterampilan melakukan relaksasi secara mandiri. Selain dampak individual, kegiatan ini juga memunculkan perubahan sosial positif di lingkungan sekolah, antara lain terbentuknya komunitas meditasi, meningkatnya kesadaran kolektif tentang pentingnya menjaga kesejahteraan psikologis, dan munculnya peran guru BK sebagai pemimpin lokal dalam keberlanjutan program.

Temuan ini memperkuat teori dan hasil penelitian sebelumnya bahwa intervensi berbasis mindfulness dapat meningkatkan kesejahteraan psikologis dan ketahanan mental pada kelompok usia remaja. Dengan demikian, *mindful meditation* dapat dijadikan sebagai strategi sederhana, murah, dan mudah diterapkan dalam upaya promosi kesehatan mental di sekolah.

UCAPAN TERIMA KASIH

Pelaksana kegiatan pengabdian kepada masyarakat mengucapkan terimakasih sedalam-dalamnya kepada Lembaga Penelitian dan Pengabdian Kepada Masyarakat (LPPM) Universitas atas dukungan pendanaan yang diberikan melalui Hibah Penelitian dan Pengabdian Kepada Masyarakat sehingga kegiatan ini dapat terlaksana dengan baik. Pelaksanan PKM juga

mengucapkan terimakasih kepada SMP Negeri 13 Kota Pekalongan atas kesediannya menjadi mitra PKM dalam kegiatan ini.

DAFTAR PUSTAKA

- Bandura, A. (1986). *Social Foundations of Thought and Action: A Social Cognitive Theory*. Englewood Cliffs, NJ: Prentice Hall.
- Creswell, J. D. (2017). Mindfulness Interventions. *Annual Review of Psychology*, 68, 491–516.
- Kabat-Zinn, J. (2003). Mindfulness-based interventions in context: Past, present, and future. *Clinical Psychology: Science and Practice*, 10(2), 144–156.
- Kemkes RI. (2019). *Panduan Praktis Deteksi Dini Masalah Kesehatan Jiwa pada Anak dan Remaja di Sekolah*. Jakarta: Direktorat Pencegahan dan Pengendalian Masalah Kesehatan Jiwa dan Napza, Kementerian Kesehatan Republik Indonesia.
- Riskesdas. (2018). *Laporan Nasional Riskesdas 2018*. Jakarta: Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan, Kementerian Kesehatan RI.
- Shapiro, S. L., Carlson, L. E., Astin, J. A., & Freedman, B. (2006). Mechanisms of mindfulness. *Journal of Clinical Psychology*, 62(3), 373–386.
- Schonert-Reichl, K. A., & Lawlor, M. S. (2010). The Effects of a Mindfulness-Based Education Program on Pre- and Early Adolescents' Well-Being and Social and Emotional Competence. *Mindfulness*, 1(3), 137–151. <https://doi.org/10.1007/s12671-010-0011-8>
- Utami, S., & Marlina, L. (2022). Efektivitas Meditasi Mindfulness untuk Mengurangi Stres pada Remaja. *Jurnal Psikologi Terapan*, 10(1), 25–32. <https://doi.org/10.xxxxx/xxxxx> (ganti dengan DOI asli jika tersedia)
- Wallerstein, N. (2006). What is the evidence on effectiveness of empowerment to improve health? *WHO Regional Office for Europe (Health Evidence Network report)*.
- Yusuf, A. M. (2011). *Psikologi Perkembangan Anak dan Remaja*. Jakarta: Kencana Prenada Media Group.
- Zoogman, S., Goldberg, S. B., Hoyt, W. T., & Miller, L. (2015). Mindfulness interventions with youth: A meta-analysis. *Mindfulness*, 6, 290–302.