

## PENGARUH MINDFULNESS TERHADAP DEPRESI REMAJA

Roland Lekatompessy<sup>1</sup>, Agustini Liviana Dwi Rahmawati<sup>2</sup>

<sup>1,2</sup>Keperawatan Keluarga dan Komunitas, Keperawatan, Politeknik Karya Husada  
Jl. Kober, Beji, Kota Depok, Jawa Barat, Kode Pos 16424  
email: rolandlekatompessy96@gmail.com

### Abstrak

Kondisi kesehatan mental termasuk depresi merupakan beban utama penyakit bagi remaja secara global. Fokus pada kesehatan mental anak dan remaja harus menjadi prioritas utama di seluruh dunia karena sebagian besar masalah kesehatan mental yang dialami oleh orang dewasa berasal dari awal kehidupan. Salah satu cara untuk mendukung kesehatan mental remaja adalah dukungan kepada anak-anak misalnya program pelatihan dan program pengembangan anak dan remaja salah satunya melalui mindfulness yang merupakan terapi kepada diri sendiri yang berfokus pada kondisi sekarang tanpa menghakimi masa lalu, masa sekarang, maupun masa depan. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh mindfulness terhadap depresi remaja. Penelitian ini adalah penelitian kuantitatif dengan desain pre post test, sampel 12 remaja yang mengalami depresi di Sekolah Minggu Latuhalat, pengambilan sampel menggunakan purposive sampling, analisis data menggunakan uji wilcoxon. Hasil penelitian menemukan bahwa ada pengaruh mindfulness terhadap penurunan tingkat depresi remaja. Bagi pembaca pada umumnya dan bagi tenaga kesehatan pada khususnya kiranya artikel ini dapat menjadi pedoman untuk mengatasi depresi remaja melalui mindfulness.

**Kata Kunci:** depresi, mindfulness, remaja.

### Abstract

*The effect of mindfulness on adolescent depression. Mental health problems include depression are a major cause of disease in adolescents worldwide. Because the majority of mental health problems experienced by adults begin in childhood, focusing on the mental health of children and adolescents should be a global priority. Training and development program is the way to support adolescent mental health. One such program is mindfulness, which is self-therapy that focuses on present conditions without judging the past, present, or future. The study aim to determine the impact of mindfulness on adolescent depression. This is a quantitative study with pre post test design, 12 adolescent from Latuhalat Sunday School who are depressed as sample. Purposive sampling technique was used to sampling, and the data was analyzed using the wilcoxon test. The study's findings revealed that mindfulness can help reduce adolescent depression. this article can serve as a guideline for overcoming teenage depression through mindfulness for readers in general and health workers in particular.*

**Keywords:** adolescent, depression, mindfulness

## Pendahuluan

Kondisi kesehatan mental termasuk depresi merupakan beban utama penyakit bagi remaja secara global. Pada tahun 2019, diperkirakan satu dari tujuh remaja mengalami kondisi kesehatan mental (United Nations Children's Fund (UNICEF), 2021). Jumlah ini diperkirakan mencapai 175 juta remaja laki-laki dan perempuan secara global, meningkat sekitar 4 juta sejak tahun 2000 (United Nations Children's Fund (UNICEF), 2021). Data studi pendahuluan didapatkan bahwa dari 25 remaja yang dilakukan pengkajian depresi, didapatkan 12 remaja mengalami depresi. Data *World Health Organization (WHO) 2020* menjelaskan bahwa Kondisi kesehatan mental menyumbang 16% dari beban penyakit dan cedera global pada orang berusia 10-19 tahun, dengan depresi sebagai salah satu penyebab utama penyakit dan kecacatan di kalangan remaja, serta bunuh diri menjadi penyebab kematian keempat pada usia 15-19 tahun (*Adolescent Mental Health, 2020*). *The Global Burden of Disease* mencantumkan kondisi kesehatan mental sebagai beberapa permasalahan paling umum di seluruh dunia, diperkirakan, "gangguan" mental akan mempengaruhi satu dari empat orang seumur hidup mereka (James et al., 2018)



Organisasi Kesehatan Dunia telah menyerukan fokus yang lebih tinggi pada kebijakan dan tindakan global dalam kesehatan mental anak dan remaja, dan rekomendasi internasional telah dikembangkan untuk memperkuat implementasinya secara nasional dan lokal (Coppens E; Vermet I; Knaeps J; De Clerck M; De Schrijver I; Matot JP; Van Audenhove Ch & more, 2015). Fokus pada kesehatan mental anak dan remaja harus menjadi prioritas utama di seluruh dunia karena sebagian besar masalah kesehatan mental yang dialami oleh orang dewasa berasal dari awal kehidupan (Du Rietz et al., 2020). Bersamaan dengan itu, semakin banyak bukti menunjukkan bahwa peluang untuk mencegah gangguan kesehatan mental paling besar ketika diarahkan pada anak-anak dan remaja dan bahwa strategi intervensi dini dapat efektif dalam menunda timbulnya gangguan kesehatan mental maupun mengatasi gangguan kesehatan mental yang telah terjadi (Campos et al., 2018).

Program berbasis sekolah menawarkan kesempatan untuk menjangkau semua anak, termasuk kelompok berisiko dan anak-anak dengan gejala awal gangguan mental. Staf sekolah sering kali menjadi tempat panggilan pertama bagi kaum muda yang mengalami kesulitan kesehatan mental dan cenderung menjadi salah satu kelompok pertama di luar keluarga yang memperhatikan masalah. Mereka membutuhkan akses ke sumber daya, dukungan, dan pilihan rujukan secara bersamaan dengan langkah-langkah untuk mengintegrasikan sistem pendidikan dan kesehatan mental (Siann Bowman, Carol McKinstry, 2017). Sekolah minggu yang adalah badan formal Gereja juga dapat memperhatikan hal ini, karena program sekolah minggu menjadi wadah yang sejenis dengan sekolah pada umumnya, karena mengutamakan pendidikan dan pendekatan pengasuhan terhadap anak dan Remaja. Sekolah Minggu juga perlu menerapkan pelayanan kesehatan mental pada anak dan remaja karena menjadi lembaga diluar keluarga yang juga memperhatikan mental anak, sebagaimana salah satu cara untuk mendukung kesehatan mental remaja menurut WHO adalah dukungan kepada anak-anak (misalnya program kecakapan hidup, program pengembangan anak dan remaja), sehingga sekolah minggu juga dapat menjadi salah satu tempat untuk mengembangkan kesehatan mental remaja karena merupakan wadah di masyarakat untuk pengembangan anak dan remaja (*Adolescent Mental Health*, 2020).

Terapi untuk mengatasi depresi anak dan remaja yang telah diuji dengan ketelitian paling ilmiah dan, terlebih lagi, telah ditemukan paling banyak efektif dalam mengobati depresi salah satunya adalah *mindfulness therapy*. *Mindfulness* adalah tentang melatih diri sendiri untuk memperhatikan dengan cara tertentu. Ketika seseorang penuh perhatian, mereka: fokus pada saat ini, mencoba untuk tidak memikirkan tentang apa pun yang terjadi di masa lalu atau yang mungkin akan datang di masa depan, dengan sengaja berkonsentrasi pada apa yang terjadi di sekitar mereka, dan mencoba untuk tidak menghakimi apa pun yang mereka perhatikan, atau melabeli hal-hal sebagai baik atau buruk (American Psychological Association, 2022; Schuman-Olivier et al., 2020).

## Metodologi

Penelitian ini adalah penelitian kuantitatif dengan jenis penelitian quasi eksperimental, dengan desain penelitian *one group pre post test design*. Penelitian dilakukan pada September 2021 di Kelompok Remaja Sekolah Minggu Latuhalat. Sampel yang digunakan adalah 12 remaja yang mengalami depresi berdasarkan pengkajian menggunakan kuesioner baku yaitu kuesioner *Children Depression Inventory (CDI)*. Pengambilan sampel menggunakan teknik *purposive sampling*. Instrumen penelitian menggunakan SOP Terapi *Mindfulness*, kuesioner *Children Depression Inventory (CDI)*, lembar observasi, data diolah dengan program *spss* versi 25,0. Data dianalisis menggunakan uji statistik *wilcoxon*.

## Hasil Penelitian

Peneliti lakukan penelitian terhadap 12 remaja Sekolah Minggu Jemaat Latuhalat yang mengalami Depresi. Berdasarkan hasil pengolahan data terhadap data 12 remaja yang mengalami depresi dapat dijelaskan sebagai berikut:



Tabel 1. Hasil Uji Normalitas Tingkat Depresi Remaja Sebelum dan Sesudah dilakukan terapi mindfulness

	Tes Normalitas					
	Kolmogorov-Smirnov <sup>a</sup>			Shapiro-Wilk		
	Statistic	df	Sig.	Statistic	df	Sig.
Pre	,201	12	,195	,799	12	,009
Post	,302	12	,004	,837	12	,025

Berdasarkan tabel. 1 didapatkan hasil uji normalitas pada bacaan shapiro wilk dikarenakan sampel <50, diperoleh hasil bahwa distribusi data tidak normal dikarenakan nilai p <0,05, sehingga pemilihan uji statistik yang digunakan untuk mengetahui pengaruh terapi mindfulness terhadap depresi remaja menggunakan uji wilcoxon. Hasil uji wilcoxon sebagaimana yang diuraikan tergambar dalam Tabel 2.

Tabel 2. Hasil uji wilcoxon pengaruh terapi mindfulness terhadap depresi remaja

Statistik Uji Wilcoxon	
Pre-post pelaksanaan mindfulness terhadap depresi remaja	Nilai
Z	-2,989 <sup>b</sup>
Asymp. Sig. (2-tailed)	,003

Berdasarkan tabel 2 hasil uji wilcoxon didapatkan nilai p adalah  $0,003 < 0,05$  dengan demikian dapat disimpulkan bahwa ada pengaruh terapi mindfulness terhadap depresi remaja di Sekolah Minggu jemaat latuhalat

## Pembahasan

Depresi adalah gangguan mental yang umum. Ini melibatkan suasana hati yang tertekan atau kehilangan kesenangan atau minat dalam aktivitas untuk jangka waktu yang lama. Depresi berbeda dari perubahan suasana hati dan perasaan biasa tentang kehidupan sehari-hari. Itu dapat mempengaruhi semua aspek kehidupan, termasuk hubungan dengan keluarga, teman dan komunitas. Ini dapat diakibatkan atau menyebabkan masalah di sekolah dan di tempat kerja (World Health Organization (WHO), 2023).

Secara biologis depresi terjadi ketika stressor datang otak akan membantu untuk merespons situasi mengancam yang dapat merugikan. Respon ini dihasilkan oleh rangsangan amigdala, diikuti oleh hipotalamus. Inilah sebabnya mengapa beberapa orang dengan kerusakan otak yang memengaruhi amigdala mereka tidak selalu merespons skenario berbahaya dengan tepat. Ketika amigdala menstimulasi hipotalamus, Hipotalamus mengirimkan sinyal ke kelenjar adrenal untuk menghasilkan hormon, seperti salah satunya adalah serotonin yang berfungsi untuk mengatur kebahagiaan dan kecemasan, serotonin yang tinggi menyebabkan tingkat kebahagiaan sedangkan sebaliknya serotonin yang rendah mengakibatkan depresi dan kecemasan (World Health Organization, 2021).



Depresi menurut teori Beck menjelaskan bahwa depresi terjadi karena adanya pandangan negatif tentang diri sendiri, dunia dan masa depan sebagai hasil dari sejarah pembelajaran mereka. Kemudian kalau berdasarkan teori pengendalian diri, dalam fase evaluasi diri, individu yang depresi menetapkan kriteria evaluasi yang tidak realistis dan secara tidak akurat mengaitkan keberhasilan dan kegagalan mereka. Jika evaluasi diri negatif, dalam tahap administrasi diri konsekuensi individu cenderung terlibat sangat sedikit dalam penguatan diri dan sangat sering dalam hukuman diri (The American Women's College Psychology Department, 2020). Inilah yang perlu diwaspadai terhadap 12 remaja yang mengalami depresi.

Pada penelitian ini, awalnya 12 remaja mengalami depresi, tetapi ketika diberikan terapi mindfulness maka depresi menurun. Hal ini sesuai dengan penelitian tentang *Effect of Mindfulness Breathing Meditation on Depression, Anxiety, and Stress: A Randomized Controlled Trial among University Students* (Komariah et al., 2023) dan Pengaruh terapi mindfulness terhadap tingkat stres remaja di panti asuhan Al-Hasan Watugaluh Diwék Jombang (Romadhoni & Widiatie, 2020). Penurunan depresi setelah dilakukan mindfulness dapat dijelaskan bahwa pada dasarnya Mindfulness adalah tentang melatih diri sendiri untuk memperhatikan dengan cara tertentu. Ketika seseorang penuh perhatian, mereka: fokus pada saat ini, mencoba untuk tidak memikirkan tentang apa pun yang terjadi di masa lalu atau yang mungkin akan datang di masa depan, dengan sengaja berkonsentrasi pada apa yang terjadi di sekitar mereka, dan mencoba untuk tidak menghakimi apa pun yang mereka perhatikan, atau melabeli hal-hal sebagai baik atau buruk. Dengan mindfulness ini diharapkan seseorang mampu menghadapi kesedihan yang muncul karena adanya depresi. Terapi ini tidak menghilangkan kesedihan atau emosi negatif lainnya, tapi mengubah hubungan klien dengan emosi negatif tersebut melalui meditasi dan latihan kesadaran (Huppert & Johnson, 2010; Shonin & Van Gordon, 2016).

Dalam terapi mindfulness ini intinya adalah mengubah hubungan klien dengan emosi negatif kemampuan individu untuk mengatur dan tetap mengendalikan pilihan, perasaan, dan perilaku mereka. Kesadaran interoceptive yang lebih besar (yaitu, peningkatan kepekaan terhadap sensasi yang berasal dari tubuh serta kesadaran subjektif terkait dari diri fisik sebagai makhluk hidup. Dengan adanya kesadaran dan mengubah hubungan negatif dirinya dengan hal-hal yang ada disekitarnya, inilah yang menyebabkan dampak ke hormon serotonin sebagai hormon kebahagiaan menjadi lebih tinggi dibandingkan dengan serotonin ketika terjadinya depresi (Chi et al., 2018; Schuman-Olivier et al., 2020).

## Simpulan

Penelitian menemukan bahwa terapi mindfulness memiliki pengaruh dalam menurunkan depresi remaja di Sekolah Minggu Jemaat Latuhalat dibuktikan dengan nilai p pada hasil uji wilcoxon yaitu 0,003.

## Referensi

- Adolescent mental health*. (2020). World Health Organization (WHO). <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/adolescent-mental-health#:~:text=Mental health determinants,and learning to manage emotions>.
- American Psychological Association. (2022). *Mindfulness*. American Psychological Association. <https://www.apa.org/topics/mindfulness>
- Campos, L., Dias, P., Duarte, A., Veiga, E., Dias, C. C., & Palha, F. (2018). Is it possible to “Find



- space for mental health” in young people? Effectiveness of a school-based mental health literacy promotion program. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 15(7). <https://doi.org/10.3390/ijerph15071426>
- Chi, X., Bo, A., Liu, T., Zhang, P., & Chi, I. (2018). Effects of mindfulness-based stress reduction on depression in adolescents and young adults: A systematic review and meta-analysis. *Frontiers in Psychology*, 9(JUN), 1–11. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2018.01034>
- Coppens E; Vermet I; Knaeps J; De Clerck M; De Schrijver I; Matot JP; Van Audenhove Ch, & more. (2015). *Adolescent mental health care in Europe: state of the art, recommendations, and guidelines by the ADOCARE\* network. December.*
- Du Rietz, E., Jangmo, A., Kuja-Halkola, R., Chang, Z., D’Onofrio, B. M., Ahnemark, E., Werner-Kiechle, T., & Larsson, H. (2020). Trajectories of healthcare utilization and costs of psychiatric and somatic multimorbidity in adults with childhood ADHD: a prospective register-based study. *Journal of Child Psychology and Psychiatry and Allied Disciplines*, 61(9), 959–968. <https://doi.org/10.1111/jcpp.13206>
- Huppert, F. A., & Johnson, D. M. (2010). A controlled trial of mindfulness training in schools: The importance of practice for an impact on well-being. *Journal of Positive Psychology*, 5(4), 264–274. <https://doi.org/10.1080/17439761003794148>
- James, S. L., Abate, D., Abate, K. H., Abay, S. M., Abbafati, C., Abbasi, N., Abbastabar, H., Abd-Allah, F., Abdela, J., Abdelalim, A., Abdollahpour, I., Abdulkader, R. S., Abebe, Z., Abera, S. F., Abil, O. Z., Abraha, H. N., Abu-Raddad, L. J., Abu-Rmeileh, N. M. E., Accrombessi, M. M. K., ... Murray, C. J. L. (2018). Global, regional, and national incidence, prevalence, and years lived with disability for 354 Diseases and Injuries for 195 countries and territories, 1990-2017: A systematic analysis for the Global Burden of Disease Study 2017. *The Lancet*, 392(10159), 1789–1858. [https://doi.org/10.1016/S0140-6736\(18\)32279-7](https://doi.org/10.1016/S0140-6736(18)32279-7)
- Komariah, M., Ibrahim, K., Pahria, T., Rahayuwati, L., & Somantri, I. (2023). Effect of Mindfulness Breathing Meditation on Depression, Anxiety, and Stress: A Randomized Controlled Trial among University Students. *Healthcare (Switzerland)*, 11(1). <https://doi.org/10.3390/healthcare11010026>
- Romadhoni, R. W., & Widiatie, W. (2020). Pengaruh terapi mindfulness terhadap tingkat stres remaja di panti asuhan Al-Hasan Watugaluh Diwrek Jombang. *JURNAL EDUNursing*, 4(2), 77–86.
- Schuman-Olivier, Z., Trombka, M., Lovas, D. A., Brewer, J. A., Vago, D. R., Gawande, R., Dunne, J. P., Lazar, S. W., Loucks, E. B., & Fulwiler, C. (2020). Mindfulness and Behavior Change. *Harvard Review of Psychiatry*, 28(6), 371–394. <https://doi.org/10.1097/HRP.0000000000000277>
- Shonin, E., & Van Gordon, W. (2016). The Mechanisms of Mindfulness in the Treatment of Mental Illness and Addiction. *International Journal of Mental Health and Addiction*, 14(5), 844–849. <https://doi.org/10.1007/s11469-016-9653-7>
- Siann Bowman, Carol McKinstry, P. M. (2017). Youth mental ill health and secondary schoolcompletion in Australia: time to act. *Early Intervention in Psychiatry*, 11, 277–289. <https://www.readcube.com/articles/10.1111%2Feip.12357>
- The American Women’s College Psychology Department. (2020). *Becks’s cognitive model of depression*. Pressbooks. <https://open.baypath.edu/psy321book/chapter/c15p3/>
- United Nations Children’s Fund (UNICEF). (2021). *Ensuring mental health and well-being in an adolescent’s formative years can foster a better transition from childhood to adulthood*. <https://data.unicef.org/topic/child-health/mental-health/>
- World Health Organization. (2021). *Depression*. World Health Organization (WHO). <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/depression>
- World Health Organization (WHO). (2023). *Depression disorder*. World Health Organization (WHO). <https://www.google.com/search?q=Depression+WHO&sxsrf>

