

**IMPLEMENTASI TERAPI *MINDFULNESS* DALAM PENANGANAN
INSECURITY PADA REMAJA
STUDI KASUS PROGRAM MITRA CITRA REMAJA PKBI CABANG CIREBON**

Muhamad Jubaedi
Universitas Muhammadiyah Cirebon
muhamadjubaedi20@gmail.com

Subhan
Universitas Muhammadiyah Cirebon
Subhandjubaedi@umc.ac.id

Abstract

This research is motivated by the phenomenon of mental health both in the world and in beloved Indonesia, the problem that often arises with adolescents is mental health problems. A healthy mentality is marked by the achievement of well-being for himself, happiness that is felt by his feelings, and shown with his behavior. What causes mental health problems include the emergence of anxiety disorders, which have an impact on the emergence of feelings of insecurity or insecurity. So with the theory and knowledge that has been obtained, to handle it by means of a psychotherapeutic method approach using mindfulness therapy techniques with three stages, namely visual imagery (visual imagination), deep breathing (deep breathing), self talk (talking about accepting oneself) and do not forget the discipline of Sufism, namely muraqabah. This research was conducted at the Cirebon Branch of PKBI Youth Mitra Citra program whose target was the 'CEMPAKA' Youth Posyandu RW.02 Krucuk, Cirebon City. The results obtained from 22 respondents fulfilling the eligibility became 20 adolescent respondents and 5 MCR peer counselors. The change obtained from RW.02 youth was that from 20 respondents it was found that 15% with a large insecure scale became nil, medium as much as 10% became nil, and moderate initially 45% became 35% or as many as 7 respondents, then with a small scale level from 30% to 65% or 13 people are safer in insecure problems.

Keywords: *teens, insecure, therapy mindfulness*

Abstrak

Penelitian ini dilatarbelakangi fenomena kesehatan mental baik dunia maupun Indonesia. Permasalahan yang sering muncul dengan para remaja adalah permasalahan kesehatan mental. Mental yang sehat ditandai dengan tercapainya kesejahteraan bagi dirinya, kebahagiaan yang dirasakan dengan perasaannya, dan ditunjukkan dengan perilakunya. Yang menyebabkan masalah kesehatan mental antara lain munculnya gangguan kecemasan, yang berdampak pada timbulnya rasa insecure atau rasa tidak aman. Maka dengan teori dan ilmu yang telah diperoleh, untuk menanganinya dengan cara pendekatan metode psikoterapi menggunakan teknik terapi mindfulness dengan tiga tahapan, yakni visual imagenery (imajinasi visual), deep breathing (pernafasan secara mendalam), self talk (berbicara menerima keadaan diri sendiri) dan tak lupa dengan disiplin ilmu sufistiknya yaitu muraqabah. Penelitian ini dilakukan di Program Mitra Citra Remaja PKBI Cabang Cirebon yang sarannya adalah Posyandu Remaja 'CEMPAKA' RW.02 Krucuk Kota Cirebon. Diperoleh hasil dari 22 populasi memenuhi kelayakan menjadi 20 responden remaja dan 5 konselor sebaya MCR. Perubahan yang diperoleh dari remaja RW.02 adalah dari 20 responden diperoleh bahwa 15% dengan skala insecure besar menjadi nihil, menengah sebanyak 10% menjadi nihil, dan sedang yang awalnya 45% menjadi 35% atau sebanyak 7 responden, kemudian dengan tingkat skala kecil dari 30% menjadi 65% atau 13 orang lebih aman dalam permasalahan insecure.

Kata kunci: remaja, insecure, terapi mindfulness

A. PENDAHULUAN

Remaja menurut World Health Organization (WHO) bahwa batasan usia remaja adalah 12 sampai 24 tahun.¹ Dan menurut BKKBN (Badan Kependudukan dan Keluarga Berencana) di Indonesia bahwa remaja adalah seorang anak yang memiliki rentang usia 10 – 24 tahun, remaja awal dari usia 10-15 tahun, kemudia remaja tengah sejak usia 16-19 tahun dan remaja akhir dari usia 20-24 tahun.² Maka berdasarkan data populasi masyarakat di Indonesia yang semakin meningkat terutama pada remaja, perlu sangat diperhatikan juga mengenai kesehatan mental pada remaja di Indonesia.

Kesehatan mental adalah sebuah dimensi kehidupan yang sangat penting, karena jika orang yang mentalnya sehat dia akan bisa menjalai kehidupan

¹ Perpustakaan Komnas Perempuan : *Kesehatan Reproduksi Remaja* dalam <https://perpustakaan.komnasperempuan.go.id/web/> , Diakses pada tanggal 25 Januari 2023 pukul 21.56 WIB

² Anonim dalam <https://www.bkkbn.go.id/> Diakses pada tanggal 25 Januari 2023 pukul 22.15 WIB

dengan wajar, diantaranya mengerti akan norma dan aturan yang berlaku, serta tidak melanggar hukum.³ Sementara kesehatan mental menurut *World Health Organization* (WHO) adalah suatu kondisi yang sehat baik secara jiwa atau rohaninya dan sehat dalam sosial.⁴

WHO menyatakan bahwa secara global, diperkirakan bahwa 1 dari 7 (14%) anak usia 10-19 tahun mengalami kondisi masalah kesehatan mental, namun sebagian besar tetap tidak dikenali dan tidak diobati. Remaja dengan kondisi kesehatan mental sangat rentan terhadap pengucilan sosial, diskriminasi, stigma (mempengaruhi kesiapan untuk mencari bantuan), kesulitan pendidikan, perilaku pengambilan risiko, kesehatan fisik yang buruk dan pelanggaran Hak Asasi Manusia.⁵ Maka yang sering terjadi pada remaja zaman sekaran adalah gangguan kesehatan emosional. Gangguan kecemasan (seperti timbulnya rasa panik atau kekhawatiran berlebihan karena merasa tidak aman) adalah yang paling sering dirasakan pada golongan remaja, dan lebih sering terjadi pada usia remaja tahap akhir.

Secara klasifikasi lebih detailnya diperkirakan sekitar 3,6% anak usia dari 10-14 tahun dan sekitar 4,6% anak usia 15-19 tahun mengalami gangguan kecemasan karena timbulnya perasaan tidak aman (*insecure*). Ada sekitar 1,1% remaja berusia 10-14 tahun, dan 2,8% pada remaja berusia 15-19 tahun hingga mengalami depresi. Depresi dan kecemasan berbagi beberapa gejala yang sama, termasuk perubahan suasana hati yang cepat dan tidak terduga.⁶

Sementara itu berdasarkan data Riset Kesehatan Dasar (RISKESDAS, 2018) menjelaskan bahwa permasalahan kesehatan mental atau kejiwaan di Indonesia tercatat lebih dari 19 juta masyarakat yang berusia lebih dari 15

³ Prof. Dr. Syamsu Yusuf L.N, *Kesehatan Mental : Perspektif Psikologis dan Agama* (Bandung : Remaja Rosdakarya , 2018) hlm 25

⁴ Anonim dalam <https://www.who.int/indonesia/> pada tanggal 27 Februari 2023 Pukul 09.38 WIB

⁵ Anonim dalam <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/adolescent-mental-health> diakses pada tanggal 27 Mei 2023 pukul 09.52 WIB

⁶ Anonim dari website milik WHO dalam <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/adolescent-mental-health> diakses pada tanggal 27 Mei 2023 pukul 10.02 WIB

tahun mengalami gangguan mental emosional, dan 12 juta penduduknya yang berusia lebih dari 15 tahun mengalami depresi.⁷ Kemudian data dari Kemenkes RI (Kementerian Kesehatan RI) mengemukakan bahwa telah tercatat pada tahun 2022 mencapai 6,1% atau sekitar 11.315.500 orang mengalami depresi, buruknya hanya sekitar 9% saja yang baru mendapatkan penanganan, sedangkan 91% dari total yang tercatat tersebut belum bahkan tidak tersakses tahap pengobatan.⁸

Sementara kesamaan data yang diperoleh terhitung pada 12 bulan terakhir (dihitung sejak Oktober 2022 kebelakang) berdasarkan hasil survei dari *Indonesia National Adolescent Mental Health Survey (I-NAMHS)* mengatakan bahwa permasalahan kesehatan mental atau kejiwaan di Indonesia setelah Pandemi Covid-19 tercatat sebanyak 1 dari 3 remaja berusia 10-17 tahun memiliki masalah kesehatan mental, yang berarti jumlahnya setara dengan 15,5 juta jiwa remaja dalam 12 bulan terakhir di Indonesia, dan hanya 2,6% dari remaja mempunyai masalah kesehatan mental yang mengakses fasilitas mengenai kesehatan mental maupun konseling.⁹ Maka berdasarkan data Kesehatan mental pasca pandemi covid-19, permasalahan Kesehatan mental banyak ditemui kasus pada usia remaja awal, dan sayangnya hanya sedikit yang mendapatkan penanganan baik itu secara keluarga maupun medis.

Oleh karena itu relevansi antara *mindfulness* dengan kesehatan mental berdasarkan penelitian yang relevan untuk di representasi dalam penelitian ini meninjau pada penelitian yang dilakukan oleh Endang Fourianalistyawati dan Ratih Aruum Listiyandini pada tahun 2017 yang berjudul “Hubungan

⁷ Rokom, “Kemenkes Beberkan Permasalahan Kesehatan jiwa di Indonesia, 2017” dalam <https://www.sehatnegeriku.kemkes.go.id/> diakses pada tanggal 27 Februari 2023 Pukul 10.46 WIB

⁸ Anonim <https://bandungbergerak.id/> diakses pada tanggal 27 Februari 2023 Pukul 13.04 WIB

⁹ Anonim <https://www.dataindonesia.id/> diakses pada tanggal 27 Februari 2023 Pukul 11:56 WIB

Antara *Mindfulness* Dengan Depresi Pada Remaja".¹⁰ Dalam penelitian ini juga memperoleh hasil bahwa para remaja yang mengalami masalah kesehatan mental dengan kasus depresi adalah mereka yang tidak memiliki *mindfulness* secara baik, serta penelitian ini dilakukan dengan membagikan kuesioner kepada para remaja sebanyak 200 orang serta penerapan terapinya dilakukan secara kelompok.

Sementara itu keterkaitan antara *mindfulness* dengan konsep *muraqabah* meninjau pada penelitian yang dilakukan oleh Venti Agung Lestari yang berjudul "Implementasi Muraqabah Terhadap Perilaku Menyontek Pada Siswa Kelas X MA Al-Ishlah" pada Tahun 2022.¹¹ Dalam penelitian ini bertujuan meningkatkan kesadaran perilaku bahwa segala tindakan dalam kehidupan ini selalu diawasi oleh Allah SWT (konsep *muraqabah*) dimanapun dan kapanpun. Dalam penelitian ini juga memperoleh hasil bahwa dengan menerapkan *mindfulness* untuk penanganan perilaku mencotek adalah upaya yang dapat dilakukan untuk kalangan pelajar yang mana mudah dipahami dan penerapannya baik secara individu maupun kelompok.

Maka urgensi dalam penelitian ini untuk mengetahui metode terapi *mindfulness* dan perubahan yang diperoleh setelah implementasi terapi dalam penanganan *problem insecurity* yang diterapkan pada program Mitra Citra Remaja PKBI Cirebon. Berdasarkan latar belakang dan tinjauan kepustakaan yang telah intervensi, maka dalam penelitian ini memaparkan metode terapi *mindfulness* untuk penanganan permasalahan kesehatan mental dengan kasus *insecurity* pada remaja, dan bagaimana hasil perubahan setelah implementasi terapi *mindfulness* pada remaja di program Mitra Citra Remaja PKBI Cirebon.

B. METODE PENELITIAN

¹⁰ Fourianalistyawati, Endang, and Ratih Arruum Listiyandini, : "Hubungan antara mindfulness dengan depresi pada remaja." *Jurnal Psikogenesis* 5.2 (2017)

¹¹ Venti, Agung Lestari. Skripsi : *Implementasi Muraqabah Terhadap Perilaku Menyontek Pada Siswa Kelas X Ma Al-Ishlah*. (Diss. Uin Raden Intan Lampung, 2023).

Penelitian ini menggunakan metode penelitian kualitatif deskriptif. Yang berawal dari fenomena yang ada baik secara global, nasional bahkan hingga lokal. Pengambilan datanya dengan langsung ke lapangan kemudian pengambilan datanya menggunakan teknik wawancara dengan metode pengisian kuesioner terbuka.

Metode penelitian kualitatif menurut Denzin & Lincoln (1994) menyatakan penelitian kualitatif adalah penelitian yang bersandar pada alamiah yang ada untuk menafsirkan fenomena yang terjadi menggunakan metode yang ada.¹² Sementara itu menurut Bogdan dan Taylor mengenai metode penelitian kualitatif yaitu dapat diamati dari hasil ucapan maupun perilaku dari objek yang diteliti secara tertulis berdasarkan prosedur penelitian yang di rencanakan.¹³

Observasi menurut Morris (1973) adalah kegiatan yang merekam atau mencatat suatu gejala atau kejadian yang bertujuan untuk mendapatkan hasil ilmiah dengan bantuan metode yang sistematis.¹⁴ Sementara itu menurut Karl Popper menyatakan observasi adalah suatu kegiatan menafsirkan sesuatu berdasarkan teori.¹⁵

Data primer merupakan data yang diperoleh secara langsung dari sumber penelitian. Maka dalam penelitian ini sumber data primer yang diperoleh adalah hasil dari observasi pra riset dan riset setelah waktu yang di tentukan yang dilakukan dalam salah satu program Mitra Citra Remaja PKBI Cabang Cirebon yaitu Posyandu Remaja yang sarannya adalah Posyandu Remaja 'Cempaka' RW.02 Kelurahan Krucuk Kecamatan Kejaksan Kota Cirebon.

Sedangkan sumber data sekundernya adalah mengacu dari tinjauan pustaka yang berupa beberapa penelitian yaitu jurnal, artikel, skripsi dan

¹² Anggito, Albi, and Johan Setiawan, e-book : *Metodologi penelitian kualitatif*. CV Jejak (Jejak Publisher), 2018. Hlm. 7

¹³ Lexi and M.A., *Metodologi Penelitian Kualitatif*. In *Metodologi Penelitian Kualitatif*, Rake Sarasin, Edisi Revi (Remaja Rosda Karya, Bandung, 2010), dalam <https://scholar.google.com/citation/user=0-B3eJYAAAAJ&hl=en>

¹⁴ Hasanah, Hasyim. "Teknik-teknik observasi (sebuah alternatif metode pengumpulan data kualitatif ilmu-ilmu sosial)." *At-Taqaddum* 8.1 (2017), hlm. 26

¹⁵ Mamik, Mamik. "Metodologi Kualitatif." *Zifatama PUBLISHER* (2014), hlm. 98

buku serta pendapat dari beberapa ahli dalam keilmuan Psikoterapi supaya mendapat data yang dapat dikembangkan kembali dan tidak menyalahi hak cipta. Pada penelitian ini dilakukan wawancara dengan Dr. Subhan M.M.Pd selaku psikoterapis mengenai *mindfulness*. Beliau menyatakan bahwa “*mindfulness* adalah perhatian penuh secara kesadaran penuh dengan apa yang sedang dilakukan, dihayati dan dirasakan secara bersatu dalam satu kesatuan pada saat melakukan suatu kegiatan”, kemudian beliau memberi contoh menjadi pribadi yang *mindfulness* dalam keseharian, “ketika sedang sholat, kita pelajari setiap bacaannya, rasakan setiap gerakannya, dan fokus bahwa kita sedang menghadap Allah Swt, maka kita akan menikmati setiap gerakannya, setiap bacaan doanya, itulah *mindfulness*”.¹⁶

Sementara itu menurut Adjie Santoso Putro sederhananya *mindfulness* adalah melatih pikiran supaya pribadi dalam kesadaran penuh, hadir dengan utuh merasakan apa yang sedang kita lakukan sekarang.¹⁷

Kemudian jenis data dalam penelitian ini adalah dengan penelitian langsung ke lapangan dengan objeknya adalah Posyandu Remaja dalam Program Mitra Citra Remaja PKBI Cirebon. Teknik pengumpulan datanya dengan metode observasi, kuesioner terbuka dan dokumentasi, dan teknik pengolahan data pada penelitian ini dengan analisis data yang telah diperoleh dari kuesioner peneliti, kemudian dengan tahapan seleksi dan klasifikasi data yang diperoleh dari responden remaja dan konselor sebaya MCR PKBI Cirebon.

Pada penelitian ini menggunakan pendekatan psikologis yaitu metode *mindfulness* kemudian diintervensi dengan pendekatan dalam pandangan sufistik melalui konsep ketuhanan yaitu *muraqabah*. Lokasi penelitian ini di Program Mitra Citra Remaja PKBI Cabang Cirebon yakni dalam kegiatan Posyandu Remaja yang sarannya adalah Posyandu Remaja ‘Cempaka’

¹⁶ Wawancara dengan Dr. Subhan, M.M.Pd, Psikoterapis Menara Bening Foundation, di Cirebon pada tanggal 3 Agustus 2023

¹⁷ Kreativv. 2020, 12 Oktober. Cara Menemukan Ketenangan dan Mindfulness with Adjie Santosoputro (1/3) [Video]. *Youtube*. https://youtu.be/ymX2_JMEWOY

RW.02 Kelurahan Krucuk Kecamatan Kejaksan Kota Cirebon. Responden yang layak masuk kategori remaja sebanyak 22 orang dan yang layak untuk di olah datanya ada sebanyak 20 orang.dan juga difokuskan pengambilan datanya pada konselor utama yang berjumlah 5 orang.

C. HASIL DAN PEMBAHASAN

Berdasarkan hasil yang telah diperoleh setelah penelitian ini yang dilaksanakan pada 7 Juli 2023 di Posyandu Remaja 'CEMPAKA' RW.02, Kel. Kejaksan, Kecamatan Kejaksan, Kota Cirebon. Maka hasil dan pembahasan penelitian ini akan dijabarkan sebagai berikut :

1. Metode Terapi *Mindfulness* dalam penanganan *insecurity* pada remaja

Hasil penelitian ini bertujuan untuk mengetahui bagaimana penanganan *insecurity* menggunakan metode terapi *mindfulness* sebagai variabel (X) kepada remaja dan bagaimana implementasinya dalam penanganan *insecurity* sebagai variabel (Y) pada remaja di program Mitra Citra Remaja PKBI Cabang Cirebon. Jenis penelitian ini adalah kualitatif deskriptif dengan menggunakan metode Observasi, Kuesioner dan Dokumentasi. Jenis kuesionernya adalah terbuka, kuesioner terdiri 2 sesi yaitu sesi sebelum dan sesi setelah pelaksanaan penerapan terapi *mindfulness*.

Menurut (Arif Trisman,2017) dimulai dari berfikir positif, lalu pesan afirmasi untuk diri sendiri bersamaan dengan memvisualisasikan apa yang menjadi persoalan yang sedang dihadapi, kemudian memvisualisasikan gambaran yang positif dan secara bersamaan juga melepaskan gambaran yang negatif, serta nafas diatur juga secara bersamaan. Konsep yang dipaparkan ini kemudia menjadi rangkaian untuk menjalankan tekniknya dengan mengawali menarik dan menghembuskan nafas secara tiga kali pengulangan.

Maka metode yang diterapkan dalam penelitian ini terbagi menjadi tiga sesi yaitu :

a. **Visual imagery** (imajinasi visual)

Dalam sesi ini para responden diarahkan untuk duduk dengan posisi yang nyaman dengan menutup mata sembari fokus terhadap setiap tarikan nafas dan membayangkan sesuatu hal yang menjadi faktor atau masalah apa yang membuat timbulnya perasaan *insecurity*, baik itu emosional marah, kesal, kecewa, sedih. Maka dalam metode pada sesi awal ini para responden akan membuat visual emosional itu dalam ilustrasi yang dibayangkan.

b. **Deep breathing** (mengatur nafas dalam-dalam)

Lalu dalam tahapan ini para responden diarahkan untuk mengatur pernafasan dalam-dalam dan secara perlahan, dilakukan tiga kali pengulangan penarikan nafas sembari memberi penguatan pada diri dalam setiap penarikan nafas itu menjadi terima dan menghembuskan nafas itu menjadi membuang. Maksudnya adalah ketika setiap menarik nafas menerima emosional positif seperti senang karena menerima, bahagia karena bersyukur, dan ketika menghembuskan nafas itu mengeluarkan atau membuang emosional negatifnya, contohnya adalah melepaskan rasa kekecewaan, melepaskan marah. Maka dalam metode pada sesi ini bertujuan untuk mengatur pola emosional, melepas yang negatif dan menerima emosional positif.

c. **Self talk** (berbicara untuk diri sendiri).¹⁸

Kemudian dalam metode sesi terakhir ini memuat bagian inti untuk pribadi responden bahkan terapis yang mengimplementasikan untuk mengafirmasi pesan untuk diri sendiri terhadap hal yang membuat *insecure* diterima dengan lapang dada, lepaskan bentuk emosional atau

¹⁸ ROMADHONI, Rahayu Woro; WIDIATIE, Wiwiek : "Pengaruh terapi mindfulness terhadap tingkat stres remaja di panti asuhan Al-Hasan Watugaluh Diwrek Jombang", *Jurnal EDUNursing*, 2020, vol.4, no.2 hlm. 79

pola pikir negatif yang menjadi timbulnya rasa *insecure* tersebut, lalu masukan pola pikir dan emosional positif yang bertujuan untuk menerima segala sesuatu yang telah Allah berikan.

Dari ketiga serangkaian sesi tersebut yang bertujuan untuk melepaskan emosional negatif yang dapat memicu gangguan kesehatan mental terhadap timbulnya perasaan *insecurity* dan untuk menerima emosional positif serta menguatkan kesadaran penuh untuk mencapai perhatian yang penuh dalam menerima pemberian dan menikmati keadaan yang sedang dilakukan.¹⁹

2. Implementasi Terapi *Mindfulness* Dalam Penanganan *Insecurity* Pada Remaja Di Program Mitra Citra Remaja PKBI Cirebon

Berdasarkan hasil yang diperoleh dalam pengumpulan data dalam penelitian ini, diperoleh hasil populasi datanya sebagai berikut :

Responden	Jumlah Populasi	Hasil Analisa Kuesioner	
		Layak	Tidak Layak
Remaja RW.02	22	20	2
Konselor Sebaya MCR	5	5	0
Total	27	25	2

Tabel 1.0 Jumlah Pupulasi Penelitian

Maka berdasarkan hasil dari pengumpulan data dan klasifikasi data terhadap populasi yang dianalisa hasilnya dalam penanganan *insecurity* pada remaja di program Mitra Citra Remaja PKBI Cirebon yang dilakukan kepada para remaja sebanyak 20 orang menggunakan metode terapi *mindfulness* ini, maka diperoleh hasil dari implementasi dalam bentuk tabel sebagai berikut. Hasil total skala pengukuran *insecurity* pada responden remaja mengalami perubahan penurunan yang datanya sebagai berikut :

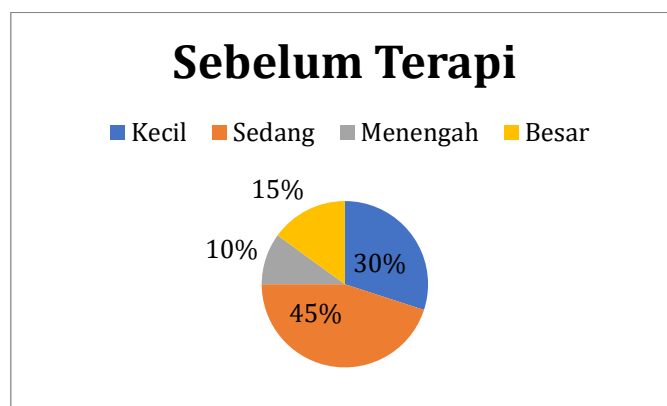
¹⁹ Wawancara dengan Dr. Subhan, M.M.Pd, Psikoterapis Menara Bening Fondation, di Cirebon pada tanggal 3 Agustus 2023

Hasil Skala	Sebelum Terapi	Setelah Terapi
Kecil	6	13
Sedang	9	7
Menengah	2	0
Besar	3	0
Total	20	20

Tabel 2.0 Hasil Perubahan Skala tingkat *insecurity* pada Remaja

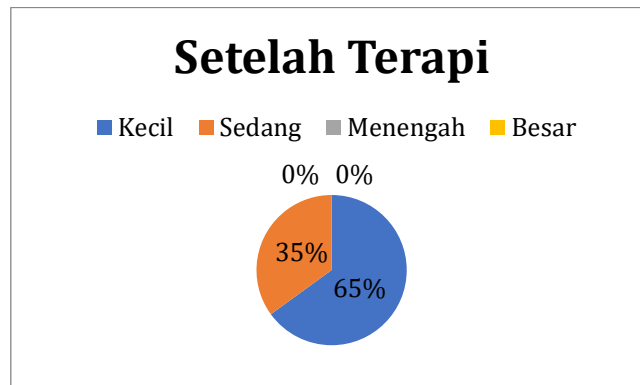
Berdasarkan hasil yang diperoleh dari kuesioner yang telah diisi oleh para remaja mengalami perubahan tingkat *insecurity*. Tingkat skala *insecure* yang awalnya besar sebanyak 15% dari 20 remaja (3 remaja) menjadi 0%, kemudian tingkat skala menengah yang awalnya 10% (2 remaja) menjadi 0%, lalu pada tingkat skala sedang sebanyak 45% (9 remaja) menjadi 35% (7 remaja) dari 20 total hasil responden, dan untuk tingkat skala kecil yang awalnya 30% (6 remaja) menjadi 65% (13 remaja) dari 20 remaja keseluruhan yang menjadi responden dalam penelitian ini.

Berdasarkan tabel di atas, diperoleh persentase tingkat skala *insecure* pada remaja di Posyandu Remaja 'Cempaka' di RW.02 Krucuk saat sebelum implementasi terapi *mindfulness* sebagai berikut :



Gambar 1.0 persentase skala *insecurity* sebelum implementasi

Sementara itu hasil persentase tingkat skala *insecure* yang diperoleh setelah implementasi terapi *mindfulness* pada remaja di Posyandu Remaja Cempaka di RW.02 Krucuk sebagai berikut :



Gambar 1.1 persentase skala *insecurity* setelah implementasi

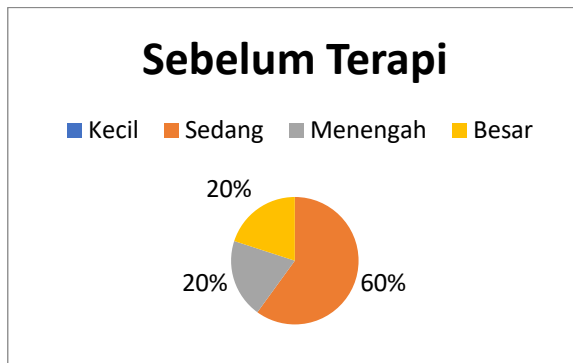
Sementara itu hasil yang diperoleh dari kuesioner sebelum dan setelah penerapan terapi *mindfulness* yang telah diperoleh dari konselor sebaya Mitra Citra Remaja PKBI Cirebon yang merespon sejumlah 5 orang, maka diperoleh hasilnya dan disajikan dalam bentuk tabel sebagai berikut :

Hasil Skala	Sebelum Terapi	Setelah Terapi
Kecil		4
Sedang	3	1
Menengah	1	0
Besar	1	0
Total	5	5

Tabel. 3.0 Hasil pengukuran skala *insecurity* pada konselor sebaya

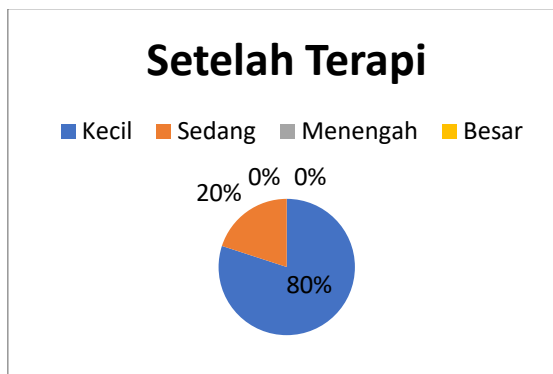
Berdasarkan hasil data kuesioner terbuka yang diperoleh dari respon Konselor Sebaya Mitra Citra Remaja PKBI Cirebon. Tingkat pengukuran skala *insecurity* pada saat sebelum pelaksanaan terapi diperoleh bahwa tingkat skala sedang ada 3 responden atau dalam persentase sebesar 60%, dan 1 responden dengan skala menengah atau sebesar 20% kemudian 1 responden atau sebesar 20% dengan tingkat skala *insecurity* berada pada skala besar.

Berdasarkan tabel di atas, diperoleh persentase tingkat skala *insecure* sebelum implementasi terapi *mindfulness* pada para Konselor Sebaya Mitra Citra Remaja PKBI Cirebon, disajikan hasil persentasenya dalam bentuk diagram sebagai berikut :



Gambar 2.0 Persentase pengukuran tingkat skala *insecurity* pada konselor sebaya sebelum implementasi

Kemudian berdasarkan data kuesioner terbuka yang telah diperoleh kembali setelah pelaksanaan terapi *mindfulness*, maka hasil yang diperoleh bahwa sebesar 80% tingkat skala menjadi kecil atau sebanyak 4 responden konselor sebaya mengalami perubahan menjadi tingkat skala kecil, dan hanya 1 responden konselor sebaya sebagai 20% mengalami perubahan tingkat *insecurity* menjadi sedang. Oleh karena itu hasil pengukuran tingkat skala *insecurity* pada Konselor Sebaya Mitra Citra Remaja setelah implementasi terapi *mindfulness* disajikan dalam diagram sebagai berikut :



Gambar 2.0 Persentase pengukuran tingkat skala *insecurity* pada konselor sebaya setelah implementasi

D. KESIMPULAN DAN SARAN

1. Kesimpulan

Berdasarkan fenomena yang terjadi baik dunia hingga lokal, permasalahan *insecurity* bukanlah hal yang baru, maka dari itu dengan disiplin ilmu dari segi pandangan tasawuf dan pandangan psikoterapi diperoleh data yang relevan untuk diterapkan dalam penelitian ini. Dalam segi pandangan tasawuf permasalahan *insecurity* bisa dianalisa dengan menggunakan pendekatan *muraqabah*, maksudnya adalah dengan melibatkan rasa kesadaran diri bahwa Allah Swt selalu mengawasi atas apapun yang kita perbuat, jika ditanggapi secara positif maka akan diperoleh rasa syukur dan menikmati kehidupan, lalu jika ditanggapi dengan negatif maka yang akan terjadi mengarah pada hal yang menimbulkan kurang baik seperti emosional berlebihan.

Dan penanganan *insecurity* dari segi pandangan psikoterapi adalah dengan metode terapi *mindfulness* untuk memberi kesadaran penuh, menikmati yang sedang dijalani dan diberikan oleh Allah Swt. Maksudnya adalah ketika sedang tidak selera untuk makan, maka diperlukan afirmasi supaya dapat menikmati secara sadar bahwa makanan itu dapat dinikmati.

Dalam penelitian ini metode yang diterapkan dalam penerapan terapi *mindfulness* terbagi menjadi tiga sesi yaitu :

1. *visual imagery* (imajinasi visual), dalam tahapan ini para responden diarahkan untuk duduk dengan posisi yang nyaman sambil membayangkan faktor atau masalah apa yang membuat timbulnya perasaan *insecurity*. Kemudian tahap selanjutnya
2. *deep breathing* (mengatur nafas dalam-dalam), dalam tahapan ini para responden diarahkan untuk mengatur pernafasan dalam-dalam dan secara perlahan, dilakukan tiga kali penarikan dan penghembusan nafas. dan tahapan ketiga
3. *self talk* (berbicara untuk diri sendiri), dalam tahapan ini memuat bagian inti untuk pribadi responden bahkan terapis yang menerapkan untuk berbicara untuk diri sendiri bahwa hal yang membuat *insecure* diterima

dengan lapang dada, lepaskan emosional atau pola pikir negatif yang menjadi timbulnya rasa insecure tersebut, lalu masukan pola pikir dan emosional positif yang bertujuan untuk menerima segala sesuatu yang telah Allah berikan.

2. Saran

Berdasarkan hasil yang telah diperoleh dalam penelitian ini, peneliti memberikan saran-saran kepada para peneliti yang hendak melakukan penelitian tentang tema *insecure* dan metode terapi *mindfulness* baik secara teoritis dan praktis sebagai berikut :

1. Disarankan untuk peneliti yang akan melakukan penelitian dengan tema yang serupa agar lebih memperkuat informasi mengenai kesadaran kesehatan mental, baik itu cara menjaga kesehatan mental atau yang menyebabkan gangguan kesehatan mental baik data secara primer dan skunder.
2. Memperdalam dan memperkuat dalam penyampaian informasi mengenai psikoterapi dengan metode *mindfulness* dan informasi menggunakan pendekatan tasawuf yaitu *muraqah* berdasarkan data yang relevan dan mudah dimengerti serta diterapkan kepada semua kalangan.
3. Dengan adanya penelitian ini, untuk para remaja bahkan semua kalangan pembaca semoga sama-sama dapat meningkatkan kesadaran untuk menjaga kesehatan mental baik secara teoritis dan praktis, membuat peluang yang bisa bermanfaat bagi pribadi maupun orang lain.

DAFTAR PUSTAKA

- Anggito, A., & Setiawan, J. (2018). *Metodologi penelitian kualitatif*. CV Jejak (Jejak Publisher).
- Anonim dalam <https://www.bkkbn.go.id/> diakses pada tanggal 25 Januari 2023 pukul 22.15 WIB
- Anonim dalam <https://www.who.int/indonesia/> diakses pada tanggal 27 Februari 2023 Pukul 09.38 WIB
- Anonim Dalam <https://www.dataindonesia.id/> diakses Pada Tanggal 27 Februari 2023 Pukul 11:56 WIB
- Anonim Dalam <https://bandungbergerak.id/> diakses Pada Tanggal 27 Februari 2023 Pukul 13.04 WIB
- Anonim dalam <https://opendata.jabarprov.go.id/id/visualisasi/potret-permasalahan-remaja-di-jawa-barat> diakses Pada Tanggal 27 Mei 2023 pukul 09.12
- Anonim dalam <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/adolescent-mental-health> diakses Pada Tanggal 27 Mei 2023 pukul 09.52 WIB
- Fourianalisyawati, E., & Listiyandini, R. A. (2017). "Hubungan antara mindfulness dengan depresi pada remaja", *Jurnal Psikogenesis*, 5(2)
- Kreativv. 2020, 12 Oktober. Cara Menemukan Ketenangan dan Mindfulness with Adjie Santosoputro (1/3) [Video]. *Youtube*. https://youtu.be/ymX2_JMEWOY
- Lexi and M.A., *Metodologi Penelitian Kualitatif*. In *Metodologi Penelitian Kualitatif*, Rake Sarasin, Edisi Revi (Remaja Rosda Karya, Bandung, 2010), dalam <https://scholar.google.com/citation/user=O-B3eJYAAAAJ&hl=en>
- Hasanah, H. (2017). Teknik-teknik observasi (sebuah alternatif metode pengumpulan data kualitatif ilmu-ilmu sosial). *At-Taqaddum*, 8(1)
- Mamik, M. (2014). "Metodologi Kualitatif", *Zifatama PUBLISHER*.
- Perpustakaan Komnas Perempuan : *Kesehatan Reproduksi Remaja* dalam <https://perpustakaan.komnasperempuan.go.id/web/> Diakses pada tanggal 25 Januari 2023 pukul 21.56 WIB

- Prof. Dr. Syamsu Yusuf L.N. BUKU *Kesehatan Mental Perspektif Psikologis Dan Agama*. Bandung: Remaja Rosdakarya, 2018.
- Ramdhonia, Rahmawati. Skripsi : *Pengaruh Terapi Mindfulness Meditation Terhadap Kecemasan Pada Mahasiswa Di Masa Pandemi Covid-19 Literature Review*. (Diss. Stikes Hang Tuah Surabaya, 2022).
- 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).
- Rokom, "Kemenkes Beberkan Permasalahan Kesehatan jiwa di Indonesia, 2017" dalam <https://www.sehatnegeriku.kemkes.go.id/> diakses pada tanggal 27 Februari 2023 Pukul 10.46 WIB
- Venti, A. L. (2023). *Implementasi Muraqabah Terhadap Perilaku Menyontek Pada Siswa Kelas X Ma Al-Ishlah* (Doctoral dissertation, UIN RADEN INTAN LAMPUNG).
- W.R Rahayu, Widiatie W,. "Pengaruh Terapi Mindfulness Terhadap Tingkat Stres Remaja Di Panti Asuhan Al-Hasan Watugaluh Diwrek Jombang." *Jurnas EDUNursing* 4 (September 2020)