

**PENGEMBANGAN KETERAMPILAN KOPING PADA REMAJA MELALUI
EDUKASI TEKNIK *MINDFUL S.T.O.P* DI DESA PENGLIPURAN**

***DEVELOPMENT OF COPING SKILLS IN ADOLESCENTS THROUGH
EDUCATION OF MINDFUL S.T.O.P TECHNIQUES IN PENGLIPURAN VILLAGE***

**Anak Agung Sri Sanjiwani*, Ni Made Nopita Wati, Ni Luh Putu Thrisna Dewi,
Ketut Lisnawati, Nyoman Sudarma**

STIKes Wira Medika Bali

*Email: aasanjiwani@stikeswiramedika.ac.id

(Diterima 20-07-2023; Disetujui 16-09-2023)

ABSTRAK

Remaja menjadi salah satu kelompok usia yang tergolong rentan dalam menghadapi berbagai permasalahan kesehatan mental. Tugas perkembangan yang harus dilalui oleh remaja melibatkan berbagai potensi konflik yang berkaitan dengan penyesuaian terhadap tuntutan dari orangtua, guru, teman sebaya, keluarga besar, dan diri sendiri. Strategi koping memiliki peran penting bagi remaja dalam mengatasi dinamika perkembangan yang dialami dalam masa remaja. Teknik *Mindful S.T.O.P* merupakan bagian dari pendekatan *mindfulness* yang dapat memfasilitasi remaja dalam menghadapi stresor maupun tekanan dalam keseharian. Edukasi teknik *Mindful S.T.O.P* diberikan dalam bentuk ceramah kepada kelompok karang taruna yang tergabung dalam Sekaa Truna Truni di Desa Penglipuran. Evaluasi dilakukan melalui kuesioner pengetahuan. Hasil kegiatan pengabdian ini menunjukkan bahwa terdapat peningkatan pengetahuan remaja mengenai strategi koping adaptif dari kurang (55%) menjadi kategori baik (45%) dan cukup (55%). Upaya edukasi ini tidak hanya meningkatkan pengetahuan remaja mengenai cara adaptif dalam mengelola stresor yang dirasakan namun juga melatih remaja untuk mengenali diri sendiri mulai dari kecenderungan pikiran negatif yang muncul, perasaan yang menyertai hingga perilaku dalam menangani ketidaknyamanan tersebut. *Mindful S.T.O.P* dapat menjadi langkah awal bagi remaja dalam mengenali dirinya dan meningkatkan kesadaran dalam menentukan respon terhadap berbagai peristiwa yang dimaknai negatif bagi diri. Teknik ini tepat bagi remaja karena tergolong sederhana dan dapat dilakukan secara mandiri tanpa memerlukan media khusus.

Kata kunci: *Mindful S.T.O.P.*, Remaja, Strategi koping, Stresor

ABSTRACT

Adolescents are one of the age groups that are classified as vulnerable in facing various mental health problems. The developmental tasks that adolescents must go through involve various potential conflicts related to adjusting to the demands of parents, teachers, peers, extended family and themselves. Coping strategies have an important role for adolescents in overcoming the developmental dynamics experienced in adolescence. Mindful S.T.O.P technique is part of the mindfulness approach that can facilitate adolescents in dealing with stressors and pressures in daily life. Mindful S.T.O.P technique education was given in the form of lectures to youth groups who are members of Sekaa Teruna-Teruni in Penglipuran Village. Evaluation was conducted through a knowledge questionnaire. The results of this service activity show that there is an increase in adolescent knowledge about adaptive coping strategies from less (55%) to good (45%) and sufficient (55%) categories. This educational effort not only increases adolescents' knowledge about adaptive ways to manage perceived stressors but also trains adolescents to recognize themselves starting from the tendency of negative thoughts that arise, accompanying feelings to behavior in handling the discomfort. Mindful S.T.O.P can be the first step for adolescents in recognizing themselves and increasing awareness in determining responses to various events that are interpreted negatively for themselves. This technique is appropriate for adolescents because it is relatively simple and can be done independently without the need for special media.

Keywords: *Adolescent, Coping Strategy, Mindful S.T.O.P, Stressor*

PENDAHULUAN

Berdasarkan undang-undang nomor 18 tahun 2014 kesehatan jiwa menggambarkan kondisi individu yang dapat berkembang secara fisik, mental, spiritual dan sosial sehingga

individu dapat menunjukkan 4 indikator kesehatan mental yaitu menyadari kemampuannya sendiri, dapat mengatasi tekanan kehidupan sehari-hari, dapat bekerja secara produktif, dan mampu memberikan kontribusi untuk komunitasnya. Permasalahan kesehatan mental dapat dialami oleh semua kelompok usia, data Rikesdas 2018 prevalensi masalah kesehatan mental pada remaja usia 15-24 tahun mencapai 10 % dengan prevalensi masalah depresi mencapai 6,2 % (Rikesdas 2018). Remaja menjadi populasi yang rentan dalam menghadapi berbagai permasalahan kesehatan mental.

Masa remaja digambarkan dari peralihan masa kanak-kanak menuju dewasa (Lerner & Steinberg, 2004). Proses peralihan ini melibatkan adanya transisi dari aspek biologis, kognitif, sosial dan emosional yang dapat menjadi tantangan tersendiri. Teori perkembangan Erickson (Carr, 2016) juga menyebutkan bahwa masa remaja ditandai dengan masa pencarian identitas yaitu remaja berupaya untuk mendapatkan status diantara teman sebayanya untuk dapat menerima kelebihan dan kelemahan dirinya. Tugas perkembangan yang harus dilalui oleh remaja melibatkan berbagai potensi konflik yang berkaitan dengan penyesuaian terhadap tuntutan dari orangtua, guru, teman sebaya, keluarga besar dan diri sendiri. hal ini dapat menjadi *distress* sendiri bagi remaja. Kecemasan, stres dan depresi menjadi permasalahan kesehatan mental serius pada remaja. Pada remaja faktor penyebab permasalahan kesehatan mental ini dapat meliputi putus dengan pacar, pertengkaran dengan orang tua, konflik dengan saudara kandung, konflik antara orangtua, permasalahan finansial keluarga, anggota keluarga yang sakit terminal dan masalah perundungan (Runcan, 2021).

Upaya remaja dalam menghadapi berbagai tekanan dan stresor mempengaruhi kondisi kesehatan mental yang dirasakan. Strategi koping memiliki peran penting bagi remaja dalam mengatasi dinamika perkembangan yang dialami dalam masa remaja. Koping merupakan upaya terus menerus dalam melakukan perubahan baik secara kognitif ataupun perilaku untuk mengelola tuntutan eksternal yang spesifik yang dinilai melebihi dari kemampuan individu (Folkman & Lazarus dalam Vitulic & Prosen, 2015). Koping lebih digambarkan sebagai suatu proses yang berorientasi yang membutuhkan kesadaran, tindakan bertujuan yang dilakukan ketika situasi telah dinilai sebagai keadaan yang menekan (Biggs, Brough & Drummond dalam Cooper & Quick, 2017). Setiap individu memiliki cara yang berbeda dalam menghadapi stres, sehingga tidak semua mekanisme koping berhasil dalam membantu mengatasi stres. Istilah *maladaptive coping* merujuk pada strategi koping yang tidak efektif, berbahaya, tidak produktif dalam membantu individu mengatasi stres maupun tekanan yang dihadapi (Vitulic & Prosen, 2015).

Strategi koping dikatakan adaptif apabila menghasilkan pilihan yang tepat, efektif dan berdampak positif bagi seseorang. Salah satu strategi koping yang dapat diterapkan oleh remaja adalah teknik *Mindful S.T.OP* yang merupakan akronim *Stop, Take a breath, Observe* dan *Proceed* teknik ini merupakan bagian dari pendekatan *mindfulness* yang berupaya membantu individu untuk meningkatkan kesadaran terhadap pikiran, perasaan dan sensasi tubuh yang dirasakan tanpa menunjukkan penghakiman maupun respon reaktif (Eisendrath, 2016). Hal ini dapat memfasilitasi remaja dalam menghadapi stresor maupun tekanan dalam keseharian sehingga remaja dapat lebih relaks dan tenang dalam menghadapi masalah yang dirasakan.

Desa Penglipuran merupakan salah satu Desa Wisata yang terletak di Kabupaten Bangli, Bali. Sebagai desa wisata, kelompok remaja putra dan putri yang tergabung dalam Sekaa Truna-Truni turut terlibat secara aktif dalam melestarikan dan menjadi bagian dari promosi budaya Desa Penglipuran. Secara umum remaja di Desa Penglipuran merupakan siswa dan mahasiswa pada tingkat SMA dan pendidikan tinggi. Kelompok remaja ini dilatih untuk dapat mengelola antara waktu dan kewajiban belajar dan waktu untuk dapat aktif dalam bergorganisasi di desa yang mendukung kemajuan desa, hanya saja para remaja belum memiliki pengetahuan menyeluruh tentang pentingnya keterampilan koping yang adaptif.

Edukasi mengenai strategi koping adaptif dapat semakin meningkatkan kesejahteraan remaja di Desa Penglipuran sehingga dapat mencegah berbagai risiko munculnya masalah kesehatan mental yang rentan terjadi pada remaja. Tujuan dari kegiatan pengabdian masyarakat ini adalah meningkatkan pengetahuan serta kesadaran remaja di Desa Penglipuran mengenai strategi koping yang adaptif salah satunya menggunakan teknik *Mindful S.T.O.P.*

BAHAN DAN METODE

Kegiatan pengabdian masyarakat berupa edukasi teknik *mindful S.T.O.P* dilaksanakan dengan metode ceramah/penyuluhan dan diskusi.

Kegiatan pengabdian masyarakat diawali dengan pengkajian dan pengumpulan data dilakukan pada Selasa, 6 Juni 2023 pukul 10.00 WITA dengan berkoordinasi langsung dengan Kepala Lingkungan Desa Adat Penglipuran. Tim pengabdian masyarakat sebelumnya sudah mempersiapkan surat ijin kegiatan pengabdian untuk diberikan kepada kepala lingkungan. Pengumpulan data dilakukan dengan wawancara dan dilanjutkan dengan persiapan pengabdian masyarakat oleh tim mencakup kuesioner, brosur, alat tulis, proyektor, snack dan *merchandise* untuk kuis.

Pelaksanaan pengabdian masyarakat bertempat di Balai Banjar Desa Penglipuran yang dilaksanakan pada tanggal 7 Juni 2023 pukul 10.00 WITA. Penyuluhan diberikan kepada 20 remaja putra-putri yang tergabung dalam Sekaa Truna Truni Desa Penglipuran. Kegiatan ini juga dihadiri langsung oleh kepala lingkungan yang ikut mendampingi selama proses pengabdian masyarakat. Edukasi diberikan terkait strategi koping adaptif dan maladaptif, pentingnya mengenali dan mengelola perasaan negatif serta pengenalan teknik *Mindful S.T.O.P*. Secara spesifik materi yang diberikan meliputi.

Tabel 1. Rincian Materi Penyuluhan

No	Materi
1.	Mengenal dinamika perasaan negatif
2.	Contoh strategi koping
3.	Mengenali strategi koping yang adaptif dan maladaptif
4.	Pengenalan teknik <i>Mindful S.T.O.P</i>
5.	Langkah-langkah <i>Mindful S.T.O.P</i>
6.	Contoh penerapan <i>Mindful S.T.O.P</i> dalam situasi umum

Materi disajikan dalam bentuk *power point* dan dijelaskan dalam metode ceramah. Sebelum pemberian materi, para remaja diberikan kuesioner *pretest*.



Gambar 1. Materi *power point Mindful S.T.O.P*

Tahap evaluasi dilakukan dengan memberikan kuesioner pengetahuan mengenai strategi koping terdiri atas 10 item mengacu pada teori mekanisme koping. Kegiatan pengabdian masyarakat diakhiri dengan pemberian brosur mengenai materi *mindful S.T.O.P* guna memudahkan remaja untuk mengevaluasi kembali hasil edukasi dari kegiatan pengabdian. Berikut merupakan brosur yang diberikan kepada peserta remaja.



Gambar 2. Brosur *Mindful S.T.O.P*

Secara keseluruhan para peserta mendengarkan materi hingga selesai dan dapat terlibat aktif dalam sesi tanya jawab. Peserta remaja dapat mengidentifikasi pola koping yang biasa dilakukan dan menggolongkannya dalam kategori adaptif atau maladaptif.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan pengabdian masyarakat berlangsung selama 3 hari yang terdiri atas tahap pengkajian masalah, pelaksanaan kegiatan, dan tahap evaluasi. Pelaksanaan kegiatan diawali dengan pembukaan oleh kepala lingkungan, registrasi peserta di Balai Banjar Desa Penglipuran, pemberian materi, diskusi sekaligus pembagian *merchandise*, sesi dokumentasi dan ditutup dengan pemberian plakat kepada kepala lingkungan.

Tujuan dari kegiatan pengabdian masyarakat yang dilakukan memfokuskan pada edukasi para remaja mengenai pentingnya keterampilan mengelola emosi dan membedakan strategi koping yang adaptif dan maladaptif. Sebagai remaja dalam fase perkembangannya, harus melewati berbagai dinamika penyesuaian dalam proses menemukan jati dirinya yang dipengaruhi dari lingkungan teman sebaya, keluarga hingga lingkungan sekolahnya (Mohammazadeh et al., 2019). Keterampilan koping yang adaptif menjadi salah satu keterampilan penting bagi remaja agar dapat mengatasi berbagai tuntutan seperti memenuhi peran sosial, menjadi bagian dari teman sebaya, hubungan dengan lawan jenis hingga tuntutan akademik yang harus dipenuhi (Frydenberg, 2008). Respon dalam menghadapi berbagai tuntutan yang tidak tepat atau maladaptive dapat mengarahkan remaja pada kondisi stres, cemas, bahkan gejala depresi (Connor et al., 2019).

Mindful S.T.O.P., merupakan salah satu teknik dalam pendekatan *mindfulness* yang bertujuan untuk meningkatkan keterbukaan dan penerimaan terhadap pengalaman yang dialami (Keyes & Lopez, 2002). Remaja dilatih untuk mengenali diri sendiri mulai dari kecenderungan pikiran negatif yang muncul, perasaan yang menyertai hingga perilaku dalam menanggapi ketidaknyamanan tersebut. *Mindful S.T.O.P.* dapat menjadi langkah awal bagi

remaja dalam mengenali dirinya dan meningkatkan kesadaran dalam menentukan respon terhadap berbagai peristiwa yang dimaknai negatif bagi diri. Teknik ini tepat bagi remaja karena tergolong sederhana dan dapat dilakukan secara mandiri tanpa memerlukan media khusus.

Sebagai desa wisata, kelompok remaja di Desa Penglipuran yang tergabung dalam Sekaa Teruna-Teruni cukup aktif dalam berbagai kegiatan yang mendukung Desa Penglipuran yang setiap harinya rutin dikunjungi oleh wisatawan domestik dan mancanegara. Para remaja terlibat sebagai *tour guide* maupun pementas seni hiburan. Di sisi lain di tengah kesibukan akademik, non akademik dan sosial, remaja di Desa Penglipuran belum mengetahui mengenai strategi koping yang adaptif dan cara tepat dalam mengelola perasaan negatif yang dirasakan. Pemberian edukasi ini berupaya agar para remaja di Desa Penglipuran memiliki pengetahuan maupun kesadaran remaja mengenai koping adaptif dan maladaptif serta pengenalan teknik *mindful* S.T.O.P. Pada tahap ini juga berikan kuesioner pengetahuan tentang strategi koping. Evaluasi dilakukan melalui hasil kuesioner pengetahuan yang diberikan sebelum dan setelah penyuluhan dilakukan.

Tabel 2. Evaluasi Pengetahuan Mengenai Strategi Koping Sebelum dan Setelah Kegiatan Penyuluhan

Tingkat Pengetahuan Strategi Koping	Pre-Test		Post Test	
	F	%	F	%
Baik	2	10%	9	45%
Cukup	7	35%	11	55%
Kurang	11	55%	0	0
Total	20	100 %	20	100%

Berdasarkan tabel 2 diketahui bahwa setelah diberikan edukasi pada 20 remaja, terjadi peningkatan pengetahuan mengenai strategi koping dari kategori baik-kurang menjadi kategori baik dan cukup baik.

Proses penyampaian pengetahuan atau bentuk edukasi memiliki peranan penting dari tahap awal adanya suatu perubahan perilaku seseorang. informasi-informasi yang diterima dapat memberikan gambaran mengenai dampak positif dari munculnya tindakan baru yang akan dibentuk (Arlinghaus & Johnston, 2017). Hal ini juga juga menjadi tujuan dalam pengabdian masyarakat yang dilakukan bahwa para remaja diharapkan memiliki pengetahuan yang memadai mengenai cara adaptif dalam mengelola emosi negatif yang dirasakan sehingga remaja dapat secara bijak menampilkan respon ketika berhadapan pada situasi yang dinilai negatif.

Berdasarkan informasi maupun pengetahuan yang diterima, semakin penting suatu informasi bagi individu maka kemungkinan keinginan untuk menerapkan perilaku baru

semakin tinggi. Proses ini dapat dibagi menjadi 5 tahap (Prochaska dalam (Miltenberger, 2016), yaitu tahap 1) prekontemplasi yang berarti individu belum menyadari adanya masalah dalam perilakunya, tahap 2) kontemplasi yaitu mulai mengakui bahwa ada masalah dalam perilakunya namun belum memiliki keinginan untuk berubah atau kurang percaya diri untuk mampu mengubah, tahap 3) persiapan yang berarti munculnya kesiapan individu untuk berubah, tahap 4) aksi yaitu munculnya perubahan perilaku, dan tahap 5) *Maintenance* berupa upaya untuk menjaga perubahan perilaku agar terus dapat diterapkan.

Kegiatan penyuluhan yang dilakukan berupaya agar remaja mengetahui dan memahami pentingnya menerapkan strategi coping adaptif. Hal ini tidak hanya meningkatkan kemampuan remaja dalam menghadapi stresor namun juga menurunkan risiko permasalahan psikologis seperti stres dan kecemasan. Secara keseluruhan peserta dapat mengikuti kegiatan hingga berakhir dan dapat terlibat dalam sesi tanya jawab. Sedikit kendala dalam proses penyuluhan bahwa terdapat beberapa remaja yang ditugaskan menjadi *tour guide* karena kedatangan tamu dari pemerintah sehingga ada yang tidak bisa hadir dan ada yang terlambat namun hal ini tidak mengganggu jalannya kegiatan.



Gambar 3. Dokumentasi Pemberian Edukasi Mindful S.T.OP kepada remaja

KESIMPULAN DAN SARAN

Berdasarkan hasil dan pembahasan yang telah dijabarkan dapat disimpulkan bahwa kegiatan pengabdian masyarakat yang telah dilakukan dapat meningkatkan pengetahuan remaja mengenai strategi koping adaptif dari kategori kurang menjadi cukup baik (55%) . Selain itu, kegiatan pengabdian ini melatih remaja untuk mengidentifikasi diri mengenai pola ataupun kebiasaan koping yang dilakukan dan mengenalkan strategi koping yang sederhana dan dapat dilakukan dimana saja dengan teknik *mindful S.T.O.P*.

Program pengabdian ini diharapkan dapat dilaksanakan secara berkelanjutan dan para remaja di lingkungan Desa Penglipuran dapat mengaplikasikan teknik *mindful S.T.O.P* sehingga remaja dapat meningkatkan kemampuan diri dalam mengelola perasaan-perasaan negatif yang dirasakan. Pemaparan mengenai strategi koping dirancang sederhana dan terlihat mudah agar remaja memiliki keyakinan bahwa teknik *mindful S.T.O.P* dapat diterapkan dalam keseharian tanpa persiapan khusus maupun media tertentu.

UCAPAN TERIMA KASIH

Terima kasih kami ucapkan kepada Pusat Penelitian dan Pengabdian Masyarakat STIKes Wira Medika Bali yang telah menyediakan hibah untuk mendanai kegiatan pengabdian masyarakat ini.

DAFTAR PUSTAKA

- Arlinghaus, K. R., & Johnston, C. A. (2017). Advocating for behavior change with education. *Behavioral Medicine Review*.
- Carr, A. (2016). *The handbook of child and adolescent clinical psychology : a contextual approach* (3rd Ed.). Routledge.
- Connor, D., Newcorn, J., Saylor, K., Amann, B., Scahill, L., Robb, A., Jensen, P., Vitiello, B., Findling, R., & Buitelaar, J. (2019). Maladaptive aggression: with a focus on impulsive aggression in children and adolescents. *Journal of Child and Adolescent Psychopharmacology*, 20(20), 1–16.
- Cooper, C. L., & Quick, J. C. (2017). *The handbook of stress and health: A guide to research and practice*. John Wiley & Sons Ltd.
- Eisendrath, S. J. (2016). *Mindfulness-based cognitive therapy*. Springer International Publishing.
- Frydenberg, E. (2008). *Adolescent coping: Advances in theory, research and practice* (2nd Ed). Routledge/Taylor & Francis Group.
- Keyes, C. L., & Lopez, S. J. (2002). Toward a science of mental health. In *Handbook of Positive Psychology* (pp. 45–59).
- Lerner, R. M., & Steinberg, L. D. (2004). *Handbook of adolescent psychology*. John Wiley & Sons, Inc.
- Miltenberger, R. G. (2016). Behavior modification: Principles and Procedures (Sixth Edition). Cengage Learning, 690.

http://proxy2.lib.umanitoba.ca/login?url=http://search.proquest.com/docview/619620009?accountid=14569%5Cnhttp://sfxhosted.exlibrisgroup.com/umanitoba?url_ver=Z39.88-2004&rft_val_fmt=info:ofi/fmt:kev:mtx:book&genre=book&sid=ProQ:PsycINFO&atitle=&title=Beha

- Mohammazadeh, M., Awang, H., Ismail, S., & Shahar, H. K. (2019). Improving emotional health and self-esteem of Malaysian adolescents living in orphanages through Life Skills Education program: A multi-centre randomized control trial. *PLoS ONE*, 1–18.
- Runcan, R. (2021). Anxiety in Adolescence: A Literature Review. *Innovative Instruments for Community Development in Communication and Education, February*, 113–128. <https://doi.org/10.22618/tp.pcms.20216.360008>
- Vitulic, H. S., & Prosen, S. (2015). Coping and emotion regulation strategies in adulthood: Specificities regarding age, gender, and level of education. *Journal for General Social Issues*, 25(1), 43–62.