

## PELATIHAN TEKNIK MINDFULNESS UNTUK MENGURANGI STRES DAN DEPRESI DI TK AISYAH KARTASURA

N Juni Triastuti, Erna Herawati, Retno Sintowati,  
Sri Wahyu B, Nurhayani, Tri Agustina

Fakultas Kedokteran, Universitas Muhammadiyah Surakarta  
*njt140@ums.ac.id*

### Abstrak

Kawasan perkotaan, seperti Kartasura, memiliki tingkat kerentanan tinggi terhadap gangguan mental, termasuk stres dan depresi, terutama setelah pandemi COVID-19. Taman Bermain Aisyah Bustanul Athfal memiliki permasalahan yaitu terkait pengetahuan dan penerapan teknik penanganan stres di kalangan guru dan walimurid. Pengabdian ini mengidentifikasi dua permasalahan utama: kurangnya pengetahuan tentang manajemen stres dan belum adanya pelatihan teknik mindfulness. Untuk mengatasi permasalahan ini, diperlukan program pendampingan pelatihan teknik mindfulness berbasis aplikasi. Metode pengabdian ini bertujuan untuk memberikan strategi yang efektif dalam menurunkan tingkat stres dan depresi, serta meningkatkan kesejahteraan mental di lingkungan sekolah. Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini diharapkan dapat meningkatkan baik pengetahuan dan keterampilan dalam manajemen stres serta depresi bagi guru dan walimurid dengan menggunakan teknik mindfulness.

*Keywords: teknik mindfulness, stres, depresi, pandemi COVID-19.*

### PENDAHULUAN

Seiring dengan kemajuan zaman, pertumbuhan populasi di daerah perkotaan dan pinggiran semakin pesat, dan hal ini berkontribusi pada meningkatnya risiko penularan penyakit disebabkan virus ataupun penyebab lainnya. Kondisi ini menuntut adanya solusi yang efektif untuk mencegah penyebaran penyakit. Selain itu, pandemi COVID-19 telah memperburuk situasi kesehatan mental masyarakat, meningkatkan tingkat kecemasan, stres, dan depresi. Sehingga beberapa langkah strategis diperlukan untuk mengatasi masalah kesehatan ini, baik dari segi fisik maupun mental, agar masyarakat dapat hidup lebih sehat dan sejahtera di tengah perubahan zaman yang cepat.

Pada akhir tahun 2019 mulai munculnya pandemi COVID dan masih terasa dampaknya hingga kini telah menimbulkan berbagai masalah, terutama dalam kesehatan mental masyarakat, seperti stres dan depresi. Banyak individu mengalami kehilangan orang terdekat, yang menambah tingkat kecemasan dan kesedihan. Selain itu, pandemi juga berdampak pada sektor ekonomi, dengan banyaknya kehilangan pekerjaan yang semakin memperburuk keadaan mental. Sejumlah Langkah-langkah perlu dilakukan untuk mengatasi dampak psikologis dan ekonomi akibat pandemi, agar masyarakat dapat pulih dan menjalani kehidupan yang lebih baik. (Triastuti, N. J. 2023; Triastuti, NJ, Herawati, E. 2022). Terdapat 6.036.909 kejadian COVID-19 yang telah terkonfirmasi di seluruh dunia mulai 2019 sampai bulan

April 2022. Angka ini mencerminkan betapa besar dampak pandemi terhadap kesehatan masyarakat dan sistem kesehatan global. Situasi ini menunjukkan perlunya tindakan yang lebih efektif dalam penanganan dan pencegahan penyebaran virus, serta diperlukan kesadaran masyarakat yang tinggi menjaga lingkungan yang bersih serta upaya perilaku hidup bersih sehat untuk menurunkan kejadian infeksi di masa yang akan datang. (Triastuti, N. J. 2023). Berkembangnya baik kejadian infeksi penyakit menular dan tidak menular seringkali menimbulkan dampak stres dan depresi yang perlu untuk diantisipasi serta memerlukan penanggulangan yang komprehensif. Upaya proaktif sangat penting untuk mencegah kondisi ini semakin memburuk, dengan menyediakan dukungan psikologis dan akses ke layanan kesehatan mental. Selain itu, program-program edukasi dan komunitas juga perlu dikembangkan untuk membantu masyarakat mengatasi tekanan emosional dan meningkatkan kesejahteraan mental secara keseluruhan.

Penduduk Indonesia yang mengalami gangguan mental kurang lebih sebanyak 19 juta penderita (Riskesdas, 2018). Tren peningkatan penderita penyakit mental di Indonesia menunjukkan kecenderungan yang mengkhawatirkan, berdasarkan data Riskesdas (2013) yang mencatat lonjakan dari 12 juta menjadi 20 juta penduduk yang mengalami masalah ini. Situasi ini semakin diperburuk oleh pandemi COVID-19, yang telah menyebabkan gangguan stres dan depresi meningkat drastis hingga mencapai 64,3%. Hal ini menegaskan perlunya perhatian serius dan intervensi yang tepat untuk menangani masalah kesehatan mental di masyarakat, agar kita dapat membangun ketahanan

mental yang lebih baik di masa depan. (Kemkes, 2022).

Stres merupakan suatu kondisi dimana seseorang mengalami ketegangan baik fisiologis maupun psikologis yang disebabkan oleh stimulus dari internal individu ataupun dari eksternal individu yang bersifat merugikan yang bisa terdiri dari stimulus secara fisik, mental maupun emosional, serta memiliki kecenderungan dapat mengganggu fungsi normal seseorang dan merupakan hal yang ingin dihindari oleh orang tersebut (Triastuti, 2023). Stres juga diartikan terancamnya seseorang atas keadaan keseimbangan homeodinamik berbagai tantangan atau rangsangan yang bersifat intrinsik maupun ekstrinsik, nyata atau dirasakan, yang didefinisikan sebagai stresor (Agorastos and Mercier, 2021).

Stres bisa terjadi karena adanya respon tidak spesifik tubuh atas permintaan perubahan atau sebagai pola reaksi kompleks yang biasanya memiliki komponen psikologis, kognitif, dan perilaku (Pagès et al., 2023). Lin dan Huang menyatakan bahwa stres dapat membahayakan sebagai ancaman kepada setiap orang apabila stres berlebihan dan dapat menjadi depresi yang berat (Jannah & Santoso, 2021).

Menurut Maramis & Maramis dalam Triastuti (2023), ciri-ciri stres meliputi mempunyai perasaan gelisah dan tidak santai, mudah marah dan amarah yang meledak jika tidak sesuai dengan keinginan,

merasa sangat lelah dan bisa mengalami lelah berkepanjangan, susah berkonsentrasi, kehilangan antusiasme terhadap kegiatan yang sebelumnya bisa dinikmati dan senang dilakukan, sering mudah khawatir, melakukan kerja yang berlebihan meskipun tidak semua efektif, pekerjaan yang sering dibawa ke

rumah sehingga menumpuk, lebih sering merokok dan meminum-minuman keras dan dibanding sebelumnya dan sering mengalami perasaan seperti menghadapi masa depan yang suram dan mengkhawatirkan akan masa depannya secara berlebihan.

Stres dan depresi dapat disebabkan dari dua sumber yaitu eksternal dan internal. Pemicu stres eksternal bersumber dari faktor-faktor luar setiap individu, seperti lingkungan yang berubah, peranan sosial, langkah karier, interaksi antar individu, proses pembelajaran, frustrasi, serta kondisi keuangan dapat menjadi sebab dari stres ataupun depresi (Triastuti, 2023; Puspitha et al., 2018). Sedangkan pemicu stres internal bersumber dari faktor-faktor dalam diri setiap individu, termasuk kondisi kesehatan hingga perasaan merendahkan diri sendiri yang timbul dari tantangan-tantangan akibat ketidakmampuan mengatasi tantangan dalam kehidupan sosial. Selain itu, faktor-faktor fisik dan penampilan yang merasa tampil kurang menarik menjadi pemicu stres eksternal (Puspitha et al., 2018).

Secara garis besar, dua sistem diaktifkan saat kita mengalami stress dan depresi. Yang pertama dan termudah untuk diaktifkan adalah sistem simpatis-adrenal-medula (SAM). Yang kedua adalah poros hipotalamus-pituitariadrenal (HPA). Ketika seseorang tiba-tiba merasa terancam atau ketakutan, otak (amigdala, kemudian hipotalamus) langsung mengaktifkan autonomic nervous system (ANS) untuk mengirim pesan ke kelenjar adrenal untuk memicu pelepasan noradrenalin yang pada gilirannya mengaktifkan organ dalam hal tersebut merupakan respons simpatis ANS dasar terhadap ancaman

(Chaudhuri, 2019; N.J. Triastuti, A. Salsabila Jayadiputra, 2024).

Namun, pada saat yang sama, medula adrenal melepaskan adrenalin, yang dengan cepat diangkut melalui aliran darah untuk lebih mempersiapkan tubuh untuk merespons. Sistem ini dikenal sebagai respon sistem SAM. Dalam beberapa detik adrenalin dan noradrenalin membuat seluruh tubuh waspada, yang disebut respon fight or flight. Akibatnya, pernapasan menjadi lebih cepat, jantung berdetak lebih kuat dan cepat, mata melebar sehingga cahaya akan masuk lebih besar, dan sistem pencernaan akan berkurang sehingga darah mengalir ke otot yang berefek secara intens dan cepat (O'Connor et al., 2021).

Gejala yang bisa muncul pada seseorang dengan gangguan stress dan depresi yaitu adanya firasat buruk, khawatir yang berlebihan, perasaan takut dengan pikirannya sendiri, serta mudah tersinggung karena hal yang tidak berarti. Selain itu, seseorang yang mengalami stres dan depresi cenderung mengalami perasaan gelisah, sangat tegang, sering kali mudah kaget, merasa takut pada keramaian, serta merasa takut apabila sendirian. Penderita dengan gejala stres dan depresi juga sering menunjukkan adanya gangguan tidur, sering mengalami mimpi buruk, mengalami gangguan konsentrasi ataupun daya ingat. Penderita yang mengalami stres dan depresi juga sering menunjukkan adanya gejala somatik atau fisik seperti adanya nyeri otot atau nyeri pada tulang, merasa jantung berdebar, merasa sesak napas, merasakan sakit kepala, sering menunjukkan adanya gangguan pada saluran cerna, sering mengalami pendengaran yang berdenging (tinnitus), dan juga bisa menunjukkan adanya gangguan urogenital. (Triastuti, N Juni \*, Helgavana T, 2024; Triastuti,

NJ, Herawati, E. 2022; Hawari, H.D. 2011)

## METODE

Kegiatan pengabdian ini menggunakan metode pendampingan peningkatan pengetahuan pencegahan dan terapi stres dan depresi dengan menggunakan teknik mindfulness untuk guru TK dan walimurid. Kegiatan pengabdian ini dilakukan secara tatap muka dengan menerapkan protokol kesehatan. Sebelum dilakukan pelatihan, pemeriksaan kesehatan secara gratis diberikan kepada para peserta kegiatan pengabdian yaitu para guru TK dan wali murid bagi yang menghendaki pemeriksaan yang terdiri dari pemeriksaan tekanan darah, kolesterol, gula darah dan asam urat. Setelah selesai kegiatan pemeriksaan kesehatan kemudian kegiatan dilakukan dengan memberikan pretes berkaitan dengan pengetahuan tentang teknik mindfulness dan topik stres dan depresi. Setelah kegiatan pretes kemudian dilanjutkan dengan memberikan penyuluhan tentang teknik mindfulness dan juga tentang cara pencegahan dan penatalaksanaan stres dan depresi dalam bentuk ceramah yang diberikan baik kepada guru di TK Muhammadiyah Gonilan Kartasura dan wali murid. Kegiatan ini telah dilaksanakan pada bulan Mei 2024.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini dilaksanakan tanggal 25 Mei 2024 yang dihadiri oleh guru TK Aisyah, wali murid, dosen dan perwakilan mahasiswa kedokteran. Hasil analisis tingkat pengetahuan peserta kegiatan pengabdian ini menunjukkan adanya peningkatan yang dibuktikan dengan adanya peningkatan

rata-rata nilai pretes sebelum kegiatan yaitu sebesar 32,59 meningkat menjadi 58,52 pada rata-rata nilai postes. Meskipun terdapat peningkatan tingkat pengetahuan peserta kegiatan pengabdian ini, namun masih diperlukan kegiatan dan pendampingan serupa dengan berbagai metode untuk dapat memberikan pemahaman yang lebih baik lagi bagi peserta pengabdian terutama di TK Aisyah yang melibatkan guru dan wali murid.



Diagram 1. Alur kegiatan pengabdian masyarakat



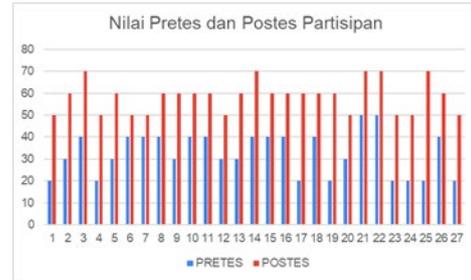
Gambar 1. Penyerahan vandel kepada kepala sekolah TK Aisyah Gonilan



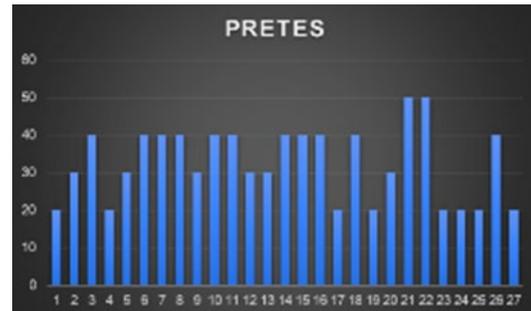
**Gambar 2.** Kegiatan penyuluhan tentang pencegahan stress dan depresi menggunakan aplikasi



**Gambar 3.** Pemeriksaan kesehatan bagi peserta kegiatan



**Gambar 3.** Perbandingan nilai pretes dan postes peserta.



**Gambar 4.** Sebaran nilai pretes peserta kegiatan pengabdian



**Gambar 5.** Sebaran nilai postes dari peserta kegiatan pengabdian

Pada Gambar 4 serta Gambar 5 menunjukkan sebaran nilai pada pretes dan pada nilai postes dimana nilai ini menunjukkan adanya peningkatan atau nilai yang lebih tinggi nilai postes. Selain itu didapatkan pula bahwa nilai modus pada postes yaitu 60 lebih tinggi apabila dibandingkan dengan nilai modus pretes yaitu hanya sebesar 40. Berdasarkan hal ini mengindikasikan bahwa pelaksanaan kegiatan pengabdian dengan método ceramah dapat diimplementasikan dengan baik untuk meningkatkan tingkat pengetahuan peserta kegiatan pengabdian dimana hal ini didukung

dengan adanya nilai median pada pretes sebesar 30 dan nilai median pada postes yang lebih tinggi yaitu sebesar 60.

Selain itu, sebagian besar peserta kegiatan merasakan kemanfaatan kegiatan pengabdian yang tinggi serta tanggapan yang bagus pada topik kegiatan pengabdian dan peserta kegiatan merasakan ketertarikan yang tinggi dengan topik kegiatan pengabdian (Gambar 6 dan Gambar 7).



Gambar 6. Tanggapan peserta kegiatan



Gambar 7. Tanggapan peserta tentang kemanfaatan kegiatan

Kegiatan pengabdian yang berikutnya diharapkan dapat meningkatkan pengetahuan kepada masyarakat luas yang berhubungan dengan pencegahan dan pengobatan berbagai penyakit baik yang menular serta tidak menular pada masyarakat sehingga terdapat peningkatan kesehatan masyarakat sehingga berfungsi secara optimal (Triastuti N.J., et.al., 2023; Sugiyono S., Darnoto S., 2017). Selain itu berbagai kegiatan penyuluhan dan pengabdian diharapkan dapat ikut memberikan sumbangsih untuk meningkatkan kesehatan dan

mengurangi berbagai dampak pandemi COVID-19 utamanya dalam bidang kesehatan individu, kesehatan lingkungan dan kesehatan mental (Triastuti N.J., et.al., 2024; Nurdiyanto F.A., Harjanti E.P., 2022)

## UCAPAN TERIMA KASIH

Pada kesempatan kali ini kami juga mengucapkan terima kasih kepada Universitas Muhammadiyah Surakarta melalui lembaga LPMPP dan juga kepada pihak TK Aisyah Gonilan, Kartasura serta semua pihak sehingga pelaksanaan kegiatan pengabdian masyarakat ini dapat berjalan dengan baik.

## DAFTAR PUSTAKA

- Aminullah, M.A. 2013. Kecemasan Antara Siswa SMP dan Santri Pondok Pesantren. *JIPT*. 01: 205-215
- Anita, I.W. 2014. Pengaruh Kecemasan Matematika (Mathematics Anxiety) Terhadap Koneksi Matematis Siswa SMP. *Infinity*.3:125-126
- Anbarasan, Sri, S. 2015. Gambaran Hidup Lansia dengan HIPERTENSI DI Wilayah Kerja Puskesmas pada periode 27 Februari sampai 14 Maret 2015. *Vol.4 No. 1*;113-124.
- Crawford, J.R., Henry, J.D. 2003. The Depression Anxiety Stress Scales (DASS): Normative data and latent structure in a large non-clinical sample. *British Journal of Clinical Psychology*. 42:111–113
- Dorlan. 2015. Kamus Kedokteran Dorlan. Jakarta: EGC. Pp.725
- Gilhotra, N., Dhingra, D. 2010. Neurochemical Modulation and

- Anxiety Disorders. International Journal of Pharmacy and Pharmaceutical Sciences.vol. 2 : 2-4
- Hawari, H.D. 2011. Manajemen Stres Cemas dan Depresi. Edisi 2. Jakarta: Balai Penerbit FKUI. pp. 63-84
- Kaplan HI, Saddock BJ, Grebb J.A. 2010. Sinopsis psikiatri. jilid 2.Terjemahan Widjaja Kusuma. Jakarta : Bina Rupa Aksara:1997. Pp. 17-79
- Katz, C., Stein, M.B., Sareen, J. 2013. Anxiety Disorders in the DSM-5: New Rules on Diagnosis and Treatment. Mood and Anxiety Disorders Rounds. Canadian Network for Mood and Anxiety Treatments. 2:1-4
- Kemkes, 2022. Kemenkes Perkuat Jaringan Layanan Kesehatan Jiwa di Seluruh Fasyankes. Available at: <https://www.kemkes.go.id/article/view/22101200002/kemenkes-perkuat-jaringan-layanan-kesehatan-jiwa-di-seluruh-fasyankes.html>
- Maramis, W.F., Maramis, A.A., 2012.Catatan Ilmu Kedokteran Jiwa. Edisi 2. Surabaya: AUP 600/01.13/09.09 (11.0)
- Nurdiyanto F.A., Harjanti E.P., 2022. The hidden impacts: Identifying psychological burdens during the Covid-19 pandemic. Indigenous: Jurnal Ilmiah Psikologi,2022, 7:130. Available at: <https://journals.ums.ac.id/index.php/indigenous/article/view/17472>
- N.J. Triastuti, A. Salsabila Jayadiputra, The Influence of Social Support, Self-Efficacy, Physical Activity, and Personality Type on Stress Levels among University Students: A Cross-Sectional Study. J. Med. Chem. Sci., 2024, 7(7) 886-896  
DOI: 10.26655/JMCHEMSCI.2024.7.2  
URL: [https://www.jmchemsci.com/article\\_199191.html](https://www.jmchemsci.com/article_199191.html)
- N Juni Triastuti \*, Tevy Helgavania. The Correlation between Stress, Social Media Usage, Sleep Quality, and Insomnia among University Students: A Cross-Sectional Study. J. Med. Chem. Sci., 2024, 7(6) 839-850. DOI: <https://doi.org/10.26655/JMCHEMSCI.2024.6.7> URL: [https://www.jmchemsci.com/article\\_197466.html](https://www.jmchemsci.com/article_197466.html)
- Perwitasari, D.T., Nurbeti, N., Armyanti, I. 2016. Faktor-faktor yang Mempengaruhi Tingkatan Stres pada Tenaga Kesehatan di RS Universitas Tanjungpura Pontianak Tahun 2015. Jurnal Cerebellum. Vol 2. Nomor 3.
- Ririn, Asmidir, Marjohan. 2013. Hubungan Antara Ketrampilan Komunikasi dengan Kecemasan Berbicara di Depan Umum (Studi Korelasional Terhadap Mahasiswa Jurusan Bimbingan dan Konseling FIP UNP Angkatan 2011). Jurnal Ilmiah Konselor. 2:273-278
- Riskesdas, 2018. Laporan Riskesdas 2018 Nasional. <http://repository.bkpk.kemkes.go.id>
- Riskesdas, 2013. Laporan Hasil Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas). <https://www.litbang.kemkes.go.id>
- Silitonga R., Faktor-faktor yang berhubungan dengan kualitas hidup penderita penyakit parkinson di poliklinik saraf RS

- dr. Kariadi. Semarang. Universitas Diponegoro, 2007.
- Sugiyono S., Darnoto S., 2017. Pengaruh Pelatihan Pencegahan Demam Berdarah Dengue (Dbd) Terhadap Tingkat Pengetahuan Dan Sikap Siswa Di Sdn Wirogunan I Kartasura Kabupaten Sukoharjo. *Jurnal Kesehatan*, 2017, 9:84-91. <https://journals.ums.ac.id/index.php/JK/article/view/4594>
- Triastuti, N.J. 2013. Hubungan Self Directed Learning Readiness Dengan Tingkat Kecemasan Mahasiswa tingkat Pertama. *Biomedika*. <https://journals.ums.ac.id/index.php/biomedika/article/view/273>
- Triastuti, NJ, Herawati, E. Demographic characteristics and anxiety in the educational setting during the COVID-19 pandemic in Indonesia: a cross-sectional study. *Health Sci Rep*. 2022; 5:e792. <https://onlinelibrary.wiley.com/doi/full/10.1002/hsr2.792>
- Triastuti, N. J. (2023). The Comparison of Dengue Haemorrhagic Fever Cases in Indonesia During the COVID-19 Pandemic. *Journal of Medicinal and Chemical Sciences*, 6(6), 1336-1343. <https://doi.org/10.26655/JMCHEMSCI.2023.6.13>. [https://www.jmchemsci.com/article\\_160669.html](https://www.jmchemsci.com/article_160669.html)
- Triastuti, N Juni \* EH. The Analysis of the Quality of Life in Indonesia in the Middle of the COVID-19 Pandemic: A Cross-Sectional Study. *J Med Chem Sci*, 2024;7(3):508-17. DOI: 10.26655/JMCHEMSCI.2024.3.6
- Triastuti NJ. The Nutritional Variation Next to COVID-19: A Cross-Sectional Study %J *Journal of Medicinal and Chemical Sciences*. 2023;6(12):3188-97. <https://doi.org/10.26655/JMCHEMSCI.2023.12.32>
- World Health Organization 2004. The World Health ORGANIZATION Qulity of Life WHOQOL-BREF. Diakses dari [http://www.who.int/substance\\_abuse/research-tool/en/indonesian-whoqol.pdf](http://www.who.int/substance_abuse/research-tool/en/indonesian-whoqol.pdf).
- Yuliati, A., Baroya, N., Ririanty, M. 2014. The Different of Quality of Life Among the Elderly who Living at Community and Social Services. *E-Journal Pustaka Kesehatan*. Vol. 2.No.1.