

Peran mindfulness dalam mengurangi gejala depresi bagi remaja

Rakna Salsabila

Program Studi Tadris Bahasa Inggris, Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang
e-mail: raknasalsabila@gmail.com

ABSTRAK

Kata Kunci:

Depresi, remaja, kesehatan mental, mindfulness, emosi

Keywords:

Depression, teens, mental health, mindfulness, emotion

Depresi seringkali menjadi topik perbincangan terutama oleh generasi remaja. Banyak generasi remaja saat ini yang mengidap berbagai gangguan kesehatan mental. Hal tersebut dapat disebabkan oleh berbagai faktor, baik faktor internal setiap individu maupun faktor eksternal. Gangguan kesehatan mental tidak dapat diacuhkan begitu saja. Karena kita tau generasi remaja merupakan tonggak masa depan. Kualitas remaja menjadi penentu bangsa kita dimasa mendatang. Oleh karena itu gangguan kesehatan mental pada remaja harus segera diatasi. Mindfulness dapat menjadi upaya dalam mengurangi gejala depresi. Mindfulness melatih individu untuk mengatur dan tetap mengendalikan pilihan, perilaku, dan perasaan. Sehingga dengan mindfulness dapat meninggalkan emosi-emosi negatif yang ada dalam diri setiap individu.

ABSTRACT

Depression is often a topic of conversation, especially among teenagers. Many teenagers today suffer from various mental health disorders. This can be caused by various factors, both internal factors of each individual and external factors. Mental health disorders cannot be ignored. Because we know that the adolescent generation is the milestone of the future. The quality of adolescents determines our nation in the future. Therefore, mental health disorders in adolescents must be addressed immediately. Mindfulness can be an effort in reducing symptoms of depression. Mindfulness trains individuals to regulate and stay in control of choices, behaviors, and feelings. So that with mindfulness can leave the negative emotions that exist in each individual.

Pendahuluan

Permasalahan kesehatan yang signifikan di dunia salah satunya yakni kesehatan jiwa, di Indonesia sendiri terdapat sekitar 35 juta orang pengidap depresi, 60 juta orang pengidap bipolar, 21 juta orang pengidap skizofrenia, serta 47,5 juta orang pengidap demensia. Hal ini dapat dipengaruhi berbagai faktor baik lingkungan, biologis, ataupun psikologis, dengan banyaknya orang yang mengidap gangguan jiwa akan menyebabkan kasus semakin meningkat, produktivitas manusia menurun sehingga menjadi beban negara dalam jangka Panjang (Utami et al., 2018). Menurut Ar-Razi salah satu filsuf islam berpendapat bahwa kesehatan jiwa dapat memberikan pengaruh yang cukup signifikan terhadap kesehatan fisik individu (Jiwa et al., 2024)

Remaja menjadi generasi yang paling banyak mengidap depresi. Masa remaja merupakan fase dimana individu mengalami perubahan emosional, pemikiran, dan perasaan yang sangat signifikan. Bukanlah hal yang mengejutkan bahwa penelitian menunjukkan banyaknya kecemasan yang dialami oleh remaja. Kecemasan yang



This is an open access article under the CC BY-NC-SA license.

Copyright © 2023 by Author. Published by Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang.

meningkat di kalangan remaja saat ini merupakan masalah yang serius (Cholili et al., 2024). Masa remaja merupakan masa peralihan dari anak-anak hingga dewasa. Masa remaja adalah masa pencarian identitas diri, sehingga remaja memiliki rasa keingintahuan yang tinggi. Generasi muda saat ini dihadapkan oleh berbagai tantangan baik globalisasi ataupun teknologi. Generasi muda dituntut untuk dapat beradaptasi dengan aneka perubahan yang ada sehingga kesehatan jiwa dan mental tetap terjaga agar tidak menimbulkan berbagai masalah (Rahmy & Muslimahayati, 2021).

Remaja cenderung mengalami berbagai banyak perubahan. Mereka hendaknya menyesuaikan diri dengan perubahan-perubahan yang ada. Selain itu, usia remaja rentan mengalami ketidakstabilan kondisi, sehingga emosi yang dikeluarkan tidak sesuai. Hal-hal tersebut menimbulkan gejala pesimis, merasa tertekan, tidak percaya diri, dan terus menerus memikirkan hal yang negatif. Sering kali remaja merasa rendah diri kerena tidak mampu menyelesaikan masalah. Remaja juga cenderung lebih tertutup pada lingkungan sekitar, sehingga memunculkan pikiran-pikiran negatif seperti bunuh diri (Putri et al., 2022).

Remaja merupakan generasi penerus bangsa, Remaja memiliki potensi maksimal dan berperan penting dalam mewujudkan cita-cita bangsa (Purba, 2014). Supaya dapat membimbing dan memberi perlindungan kepada remaja, dibutuhkan kondisi mental yang positif dan sehat. Remaja yang memiliki peranan penting sebagai generasi masa depan bangsa. Perhatian penting sangat diperlukan terhadap kesejahteraan jiwa dan mental remaja (Savitri & Listiyandini, 2017).

Pembahasan

Depresi menjadi hal yang sering diperbincangkan oleh berbagai generasi saat ini. Depresi merupakan gangguan kesehatan mental yang banyak dialami. Depresi merupakan gangguan mental yang ditandai dengan penurunan suasana hati, hilangnya rasa optimis, kesulitan berkonsentrasi dan kurangnya motivasi, serta munculnya perasaan sedih yang mendalam disertai kecenderungan untuk menyalahkan diri sendiri. Kondisi ini biasanya dipicu oleh berkembangnya pola pikir yang tidak rasional dan dominan dalam cara seseorang berpikir sehari-hari (Mukhlis, 2011). Menurut Donald (2010) depresi adalah penurunan mood yang ditandai dengan perasaan sedih, tidak bersemangat, dan putus asa. Mood sendiri merupakan keadaan emosional yang subjektif dalam waktu yang lama, dimana seseorang tidak dapat meregulasi emosinya yang menyebabkan suasana hati menjadi tidak nyaman dan tertekan. Sedangkan Menurut WHO (World Health Organization) depresi merupakan gangguan mental yang ditandai dengan gangguan tidur, susah makan, kehilangan minat, perasaan bersalah dan penurunan mood. Kondisi ini lebih dari sekedar perasaan sedih biasa. Depresi dapat menyebabkan perubahan yang signifikan dalam cara seseorang menjalani hidupnya.

WHO mengatakan pada tahun 2021 terdapat 280 juta orang didunia mengalami depresi, akibat dari hal itu depresi digolongkan sebagai global burden of disease atau beban penyakit global dan berada pada peringkat ke empat di daftar penyakit dunia. Menurut Data Survei Kesehatan Indonesia (SKI) 2023 menunjukkan bahwa prevalensi depresi di indonesia sebanyak 1,4 persen, sekitar 1 dari 100 orang mengalami depresi.

Seseorang pengidap depresi banyak ditemukan pada usia 15-24 tahun dengan prevalensi 2 persen, usia lanjut 1.9 persen, dan usia 35-44 sebanyak 1 persen. Dalam data tersebut dapat kita simpulkan bahwa depresi banyak terjadi pada generasi remaja.

Depresi merupakan penyebab utama dari penyakit dan kecacatan yang terjadi pada remaja. Depresi yang berkepanjangan dapat menyebabkan bunuh diri, sehingga kasus ini tidak dapat dabaikan begitu saja. WHO mengatakan tindakan bunuh diri juga menjadi penyebab ketiga kematian terbesar. Depresi ini akan sangat mengganggu aktivitas jika tidak ditangani dengan baik (Endriyani et al., 2022). Ciri-ciri Seorang pengidap depresi dapat diketahui dengan menunjukkan ciri psikologis atau ciri fisik. Ciri psikologis pengidap depresi adalah sekali merasa frustasi, putus asa, emosi yang tidak stabil, serta khawatir dan cemas yang berlebihan. Sementara itu ciri-ciri fisik yang terdapat pada pengidap depresi adalah kurang bertenaga, selalu merasa lelah dan kurang, gangguan tidur, juga nafsu makan yang menurun.

Faktor Penyebab Terjadinya Depresi Pada Remaja

Depresi dapat disebabkan oleh banyak faktor seperti faktor biologis, faktor psikologis, faktor lingkungan, bahkan jenis kelamin. Faktor biologis Menurut informasi dari Centre For Clinical Interventions Australia bahwa terdapat beberapa faktor biologis penyebab depresi. Hal-hal tersebut dapat berupa perubahan zat kimia pada otak, ketidakseimbangan hormon, dan genetik. Otak mengandung zat kimia alami yakni Neurotransmitter yang apabila tidak seimbang dapat menyebabkan depresi. Hormon juga dapat menjadi pemicu munculnya depresi pada kondisi tertentu. Sedangkan pada faktor genetik sendiri, terdapat beberapa orang yang dapat mewarisi gen depresi dari orang tuanya.

Faktor psikologis turut menjadi faktor pemicu penyakit depresi. Kondisi psikologis seseorang dapat mempengaruhi munculnya depresi. Seseorang pengidap depresi dapat dipengaruhi oleh stress akan segala yang terjadi dalam hidupnya. Pola pikir dalam hal negatif yang berlebihan juga dapat menjadi penyebab seseorang mengidap depresi. Pengalaman traumatis masa kecil seperti pelecehan atau kekerasan juga sangat berdampak pada kondisi psikologis seseorang dan memicu depresi.

Beberapa penyakit depresi dapat disebabkan oleh faktor lingkungan, seperti kejadian-kejadian tragis, tekanan ekonomi, serta bullying. Kondisi lingkungan yang kurang mendukung dapat memperburuk kondisi mental seseorang. Menurut penelitian Madasari dan Tobing tahun 2020 pada siswa SMA X Jakatra bahwa depresi banyak terjadi pada responden perempuan. Hal ini terjadi karena neurocitism pada laki-laki lebih rendah daripada perempuan. Orang yang memiliki neurocitism tinggi cenderung lebih sering merenung dan lebih banyak stress mengidap stress.

Peran Mindfulness Dalam Mengurangi Gejala Depresi Bagi Remaja

Mindfulness menurut baer, etc.al (2006) adalah peningkatan kesadaran dengan berfokus pada pengalaman saat ini (present moment awareness) serta penerimaan tanpa memberikan penilaian (nonjudgemental acceptance). Sedangkan menurut Langer (1986) mindfulness merupakan keterhubungan dan keadaan pikiran aktif yang dicapai dengan memperhatikan hal-hal baru. John Kabat-Zinn pencetus mindfulness-

based stress reduction mendefinisikan mindfulness sebagai perhatian yang disengaja, saat ini, dan tanpa penilaian. Menurut riset Baer, et.al (2006) mengenai depresi pada remaja terdapat tiga dimensi utama mindfulness, yaitu: 1.) Acting with awareness atau bertindak dengan kesadaran yaitu: menyadari tindakan yang sedang dilakukan dengan menciptakan kesadaran saat ini. 2.) Observing atau mengobservasi, yaitu kemampuan menyadari stimulus internal seperti pemikiran, perasaan, dan sensasi tubuh. 3.) Accepting without judgement atau penerimaan tanpa penilaian, yaitu menerima dan mengamati tanpa menilai yang ada dipikiran. John Kabat-Zinn juga mengatakan dalam penelitiannya bahwa seseorang yang memiliki mindfulness merupakan seseorang yang memiliki mental dan fisik yang sehat, memandang hidup lebih baik, memiliki self esteem atau harga diri, memiliki hubungan positif dengan orang lain, tidak mudah depresi, dan tidak mudah cemas.

Beberapa riset yang dilakukan diluar negeri juga mengatakan bahwa mindfulness memberikan manfaat terhadap kondisi psikologis remaja. Berbagai faktor yang melatarbelakangi munculnya depresi, serta mengingat banyaknya permasalahan psikologis pada remaja, mindfulness dapat menjadi solusi dalam mengurangi gejala depresi bagi Remaja. Ketika seorang remaja memiliki mindfulness yang tinggi maka kesejahteraan psikologis setiap dimensi juga meningkat. Remaja akan memiliki kemandirian, memiliki tujuan hidup, mampu tumbuh dan berkembang secara pribadi, serta mampu memiliki hubungan positif dengan orang laini. Dengan mindfulness remaja diprediksi mampu menjadi perannya dan memiliki kesejahteraan psikologis yang baik (Savitri & Listiyandini, 2017).

Mindfulness dianggap dapat menurunkan depresi. Pada saat seseorang mengalami gejala depresi, pikiran mereka cenderung negatif. Mindfulness merupakan praktik melatih individu yang mengidap depresi untuk meningkatkan kesadaran akan hal-hal negatif, lebih baik mengalihkan fokus terhadap sesuatu dan memperhatikan isi pikiran supaya dapat mengetahui pikiran negatif yang selama ini mereka pikirkan (Kristyaningrum & Moordiningsih, 2022). Mindfulness merupakan ilmu tentang melatih diri sendiri untuk memperhatikan hal tertentu. Ketika seseorang dapat memfokuskan diri mencoba untuk tenang dan tidak memikirkan apapun yang terjadi baik dimasa lalu ataupun dimasa depan dengan sengaja berkonsentrasi terhadap sesuatu yang terjadi di sekitar mereka, dan tidak menghakimi apapun baik dan buruk. Dalam terapi mindfulness pada dasarnya adalah mengubah emosi negatif seseorang. Mindfulness melatih individu untuk mengatur dan tetap mengendalikan pilihan, perilaku, dan perasaan mereka. Dengan adanya kesadaran akan dapat mengubah hubungan negatif individu dengan hal-hal yang ada disekitarnya. Inilah yang menyebabkan hormon serotonin sebagai hormon kebahagiaan menjadi lebih tinggi (Lekatompessy, 2023). Hasil penelitian oleh Apriliyani et. al (2020) menyatakan bahwa depresi beberapa remaja berangsar menurun setelah 6 hari melaksanakan praktik mindfulness.

Praktik Mindfulness yang seringkali dilakukan yaitu dengan cara meditasi ataupun yoga. Meditasi sendiri merupakan salah satu ajaran penting dalam agama Budha sebagai pemusatan pikiran untuk mencapai pencerahan batin. Meditasi dapat dilakukan dengan berbagai cara jika dalam posisi duduk kali bersila dilantai atau dikursi dengan kaki menapak tanah. fokus pada lilin, nafas, atau mantra sansekerta (I am or so hum dalam

bahasa sansekerta). Jika meditasi berjalan, bisa dilakukan dimanapun dan kapanpun, fokus pada gerakan dan nafas. Sedangkan meditasi tidur dapat dilakukan dengan berbaring dilantai dan dibimbing ke relaksasi mendalam (Apsari et al., 2019). Praktik mindfulness yang lain seperti yoga telah menarik perhatian karena berpotensi meningkatkan kesehatan fisik dan mental. Yoga tidak hanya berfokus pada gerakan akan tetapi dalam yoga juga terdapat pengaturan nafas yang menjadi sumber dalam mindfulness (Handini & Debora, 2022). Peran mindfulness dalam mengurangi gejala depresi pada remaja saat ini sangat penting. Melalui latihan kesadaran penuh, remaja dapat belajar mengenali dan mengelola pikiran serta emosi negatif secara lebih efektif. Dengan demikian, mindfulness dapat membantu meningkatkan kesejahteraan psikologis, serta mengurangi stres dan depresi. Sehingga salah satu pendekatan yang efektif dalam mendukung kesehatan mental remaja adalah mindfulness.

Kesimpulan dan Saran

Depresi merupakan salah satu gangguan kesehatan mental yang paling banyak dialami oleh remaja dan menjadi permasalahan serius yang tidak boleh diabaikan. Masa remaja adalah fase penting dalam pembentukan jati diri, namun juga menjadi masa yang rentan terhadap berbagai tekanan, baik dari dalam diri maupun lingkungan sekitar. Faktor-faktor seperti kondisi biologis, psikologis, sosial, serta tekanan dari globalisasi dan perkembangan teknologi turut memicu tingginya angka depresi di kalangan remaja.

Salah satu pendekatan yang efektif untuk mengatasi gejala depresi pada remaja adalah praktik mindfulness. Melalui mindfulness, individu dilatih untuk hadir secara penuh di saat ini, menerima setiap pikiran dan perasaan tanpa menghakimi, serta meningkatkan kesadaran diri. Mindfulness terbukti mampu membantu remaja mengelola emosi negatif, meningkatkan kontrol diri, serta memperbaiki kesejahteraan psikologis secara keseluruhan. Dengan berbagai metode seperti meditasi dan yoga, mindfulness dapat menjadi solusi praktis dan efisien dalam menurunkan gejala depresi. Oleh karena itu, penting bagi remaja untuk mulai menerapkan mindfulness dalam kehidupan sehari-hari guna menjaga kesehatan mental dan mendukung peran mereka sebagai generasi penerus bangsa.

Daftar Pustaka

- Apsari, B., Ked, S., & Si, M. (2019). Meditation for a better life as a potential wellness tourism in bali. *Jurnal Lingkungan & Pembangunan*, 3(2).
- Cholili, A. H., Nurill, D., Amirul, M., Isnaeni, R., Elfa, A., & Widayarsi, E. (2024). Studi literatur: Analisis fenomena pemberian psikoterapi dzikir dalam mengurangi tingkat kecemasan remaja. *Resilience: journal of psychology*, 1(1), 41–53. <http://repository.uin-malang.ac.id/23040/>
- Endriyani, S., Lestari, R. D., Lestari, E., & Napitu, I. C. (2022). *Gangguan mental emosional dan depresi pada remaja*.
- Handini, F. S., & Debora, O. (2022). Pemberdayaan Kader Kesehatan: Meditasi Mindfulness dan Yoga sebagai Manajemen Hipertensi. *Kolaborasi: Jurnal Pengabdian Masyarakat*, 2(4), 312–317.

- Jiwa, K., Mental, K., Ibn, P., Al-Razi, Z., Rahmawati, R. A., & Soleh, A. K. (2024). Al-Hikmah: Jurnal Agama dan Ilmu Pengetahuan Konsep jiwa, kesehatan mental dan psikoterapi ibn zakaria al-razi ibn zakaria al-razi's concept of the soul, mental health and psychotherapy. *Al-Hikmah: Jurnal Agama Dan Ilmu Pengetahuan*, 21(Konsep Jiwa, Kesehatan Mental, dan Psikoterapi Ibn Zakaria Al-Razi), 123–133. <http://repository.uin-malang.ac.id/19109/>
- Kristyaningrum, N. N., & Moordiningsih, M.-. (2022). Pengaruh Terapi Mindfulness untuk Menurunkan Tingkat Depresi pada Ibu Hamil Risiko Tinggi. *Gadjah Mada Journal of Professional Psychology (GamajPP)*, 8(2), 234.
- Lekatompessy, R. (2023). Pengaruh Mindfulness Terhadap Depresi Remaja. *Indonesian Journal of Nursing Scientific*, 3(1), 11–15. <https://doi.org/10.58467/ijons.v3i1.62>
- Mukhlis, A. (2011). Pengaruh Terapi Membatik Terhadap Depresi Pada Narapidana. *Psikoislamika : Jurnal Psikologi Dan Psikologi Islam*, 8(1), 99–115. <http://repository.uin-malang.ac.id/6169/>
- Putri, F. S., Nazihah, Z., Ariningrum, D. P., Celesta, S., & Kharin Herbawani, C. (2022). *Depresi Remaja di Indonesia: Penyebab dan Dampaknya Adolescent Depression in Indonesia: Causes and Effects*. 10(2).
- Rahmy, H. A., & Muslimahayati. (2021). 1017-Article Text-3947-3-10-20220207. *Jo-DEST: Journal of Demography, Etnography, and Social Transformation*, 1(Depresi dan Kecemasan Remaja Ditinjau dari Perspektif Kesehatan dan Islam).
- Savitri, W., & Listiyandini, R. (2017). 1323-Article Text-4904-5143-10. *Psikohumaniora: Jurnal Penelitian Psikologi*, 2(Mindfullness dan Kesejahteraan Psikologis pada Remaja), 43–59.
- Utami, R. A., Setiawan, A., & Fitriyani, P. (2018). Penerapan symbolic modeling melalui pendekatan asuhan keperawatan keluarga dalam menurunkan kejadian cedera pada anak usia sekolah. *Jkh*, 2, 2621–8704.