

Mindfulness Based Stress Reduction (MBSR) untuk Resiliensi Remaja yang Mengalami Bullying

Nurul Hidayati

Universitas 45 Surabaya

nurul.iedha@gmail.com

Abstrak

Kekerasan dapat terjadi di berbagai tempat, oleh bermacam pelaku. Bullying merupakan salah satu bentuk kekerasan, yang banyak terjadi. Remaja yang mengalami bullying berupa perilaku intimidatif, ancaman, atau dipermalukan melalui media sosial, mengalami kekerasan serupa dengan mereka yang mengalami pemukulan. Ada remaja yang melakukan kekerasan, karena dirinya memiliki riwayat mengalami kekerasan. Bagaimanapun, hal tersebut tak bisa jadi pembenaran. Remaja lainnya melakukan bullying karena ketidakmampuannya mengendalikan situasi personal yang stressful. Mindfulness Based Stress Reduction merupakan salah satu cara yang dapat dipergunakan remaja untuk membantu mereka menjalani hidup dengan lebih rileks, dan lebih tahan stres. Terutama mereka yang pernah mengalami bullying oleh teman atau orang dewasa di sekitarnya. Secara ringkas, artikel ini bertujuan untuk memahami bagaimana para remaja bisa lebih tangguh (lebih resilient) mempergunakan mindfulness based stress reduction.

Kata kunci: mindfulness, MBSR, resiliensi, remaja, bullying

1. PENDAHULUAN

Banyak diantara kita yang memiliki pengalaman mengenai *bullying*. Baik secara langsung (mengalami atau melihatnya sendiri) ataupun secara tidak langsung (mengetahui dari media, dari orang lain, dan sebagainya). *Bullying* terjadi ketika seseorang menyakiti orang lain secara sengaja, dan orang yang dibully tersebut kesulitan membela dirinya sendiri (akibat kekuatan yang tidak seimbang). Biasanya, *bullying* terjadi berulang kali (Bellenir, 2010). Dalam Espelage & Swearer dikatakan bahwa kebanyakan agresivitas di sekolah di masa anak-anak kita beranjak remaja, berwujud *bullying*. Para remaja melakukan *bullying* terhadap teman-teman sebaya mereka. Sekitar separuh dari anak-anak dan remaja pernah mengalami bullying dan setidaknya 10% di antaranya mengalaminya secara terus menerus (2004).

Di tahun-tahun belakangan, teknologi telah memberi alat baru bagi para remaja untuk melakukan *bullying*. *Cyberbullying* atau *electronic bullying* merupakan kekerasan yang terjadi secara online yang dilakukan seseorang terhadap orang lain. Beberapa hal yang termasuk di dalamnya: mengirimkan pesan atau gambar yang menebar ancaman, menyebabkan ketakutan, atau bersifat vulgar, menyebarkan informasi pribadi orang lain, berpura-pura menjadi orang

lain (misal: menggunakan akun palsu) untuk membuat orang tersebut terlihat buruk, dan secara sengaja mengucilkan seseorang dalam grup *online*.

Terkadang, kita menganggap enteng permasalahan *bullying* ini. Kita mengira, *bullying* akan selesai dengan sendirinya sejalan dengan usia. Namun, *bullying* sesungguhnya dapat berdampak sangat serius. Seorang anak atau remaja dapat saja mengalami ketakutan untuk pergi ke sekolah, bahkan menjadi putus sekolah. Bagi pelakunya, ia memiliki peluang lebih besar untuk terlibat berbagai kenakalan remaja, bahkan tindakan kriminal, di masa depan (Bellenir, 2010).

Ketika kita berbicara mengenai ketangguhan (resiliensi) pada remaja, kita juga bicara mengenai faktor resiko (*risk factors*) dan faktor protektif (*protective factors*) yang dimiliki remaja dalam kehidupan mereka. Remaja merupakan saat di mana individu mengalami perubahan dan perkembangan yang pesat dan menghadapi berbagai tantangan, sejalan dengan meluasnya dunia dan jangkauan mereka. *Bullying* yang dilakukan oleh teman sebaya, merupakan salah satu *risk factors* yang dialami remaja (Lerner, 2003).

Bullying menurut Olweus (1991, dalam Salmivalli, dkk, 2011) adalah bentuk agresi yang spesifik, yang melibatkan penyerangan berulang terhadap korban yang kesulitan membela dirinya. *Bullying* juga dicirikan oleh perbedaan kekuasaan, di mana pelaku lebih berkuasa dan lebih dominan daripada korban. *Bullying* dapat bersifat fisik (seperti: memukul, mencubit), verbal (misalkan: olok-olok, mengejek), atau sosial (misalkan: mengucilkan). *Bullying* dapat juga berlangsung secara daring (*online*) atau lebih dikenal dengan *cyberbullying*. Dampak *bullying* sangat negatif, apalagi sering muncul persepsi yang keliru mengenainya. Yakni *bullying* secara salah dianggap hal yang wajar dilakukan remaja terhadap remaja lain. Ada anak-anak maupun remaja korban *bullying* yang mengalami ketakutan, kecemasan dan menolak pergi ke sekolah karena ingin menghindari *bullying* dari *peers*-nya. *Bullying* dapat memunculkan stres dan kecemasan, depresi, ataupun memunculkan resiko tindakan bunuh diri pada remaja.

Jon Kabat-Zinn memperkenalkan *mindfulness* sebagai suatu bentuk meditasi yang “praktis” sehingga kegiatan bermeditasi tak lagi menjadi “sulit” seperti sebelumnya. Kita bisa mempraktikkannya sambil menjalankan berbagai aktivitas sehari-hari (Kabat-Zinn, 2012).

Kita bisa melakukan meditasi *mindfulness* sambil berjalan (*mindfulness walking*), kita dapat melakukan meditasi saat makan (*mindfulness eating*), kita juga dapat melakukan meditasi setiap saat dengan memperhatikan dan menyadari udara yang keluar masuk saat kita bernapas (*mindfulness breathing*). Kita dapat melakukan meditasi saat kita berkendara/ berpergian (*mindfulness driving / traveling*). Kita bisa melakukan berada dalam kondisi meditatif kapan saja, sambil tetap melakukan aktivitas sehari-hari. Sederhananya, selama kita masih bernapa

napas kita itulah yang dapat kita jadikan alat (jangkar/ *anchor*) untuk masuk dalam kondisi meditatif.

Dalam Tsabary (2017), dikemukakan bahwa salah satu sumber daya atau kekuatan yang sering kita lupakan yaitu ketenangan. Banyak dari kita takut memasukinya, percaya bahwa hal itu tidak ada artinya. Kita terbiasa menyelesaikan masalah dengan melakukan sesuatu. Ketenangan bagi sebagian kita tampak identik dengan kondisi pasif atau tidak melakukan sesuatu yang bermakna. Padahal sesungguhnya tidaklah demikian. Dan kabar baiknya, kita dapat mengakses ketenangan dengan lebih mudah melalui jalan *mindfulness*. Terkait dengan upaya menurunkan stres yang dialami remaja yang mengalami *bullying*, maka *mindfulness-based stress reduction* (MBSR) merupakan alternatif yang baik yang bisa membantu remaja tersebut bangkit dari kondisi negatif dan menjadi lebih memiliki ketahanan/ ketangguhan (resiliensi) dalam menghadapi situasi yang tak diinginkannya tersebut.

2. PEMBAHASAN

2.1 Bullying pada Remaja

Masa remaja (*adolescence*) ialah periode perkembangan transisi dari masa anak-anak hingga masa dewasa awal. Dimulai pada sekitar usia 10 hingga 12 tahun, dan berakhir pada usia 18 hingga 22 tahun (Santrock, 2002).

Remaja memiliki banyak sisi dan klasifikasi. Terlepas dari banyak versi tentang definisi, deskripsi, dan klasifikasi, masa remaja merupakan masa yang penuh emosi. Emosi yang meledak-ledak ini seringkali menyulitkan orang lain untuk memahaminya. Jiwa remaja merupakan jiwa yang penuh gejolak (*strum und drang*), ditambah lagi lingkungan sosial yang berubah secara amat cepat. Maka, kondisi internal dan eksternal remaja sama-sama berubah cepat, dan hal ini membuat remaja rentan (Sarwono, 2005).

Ketika muncul pertanyaan, mengapa remaja membully remaja lain, maka ada beberapa jawaban yang sering muncul (Bellenir, 2010). Pertama, mereka menganggap *bullying* sebagai suatu hal yang wajar untuk dilakukan. Ke dua, remaja menganggap, dengan melakukan *bullying*, mereka akan diterima dalam kelompok yang lebih populer. Ke tiga, remaja melakukan *bullying* untuk membuat diri mereka merasa lebih kuat, lebih pandai, lebih baik dibandingkan remaja yang mereka *bully* tersebut. Alasan ke empat yakni, remaja menganggap bahwa dengan membully, maka mereka tak akan dibully remaja lainnya.

Dalam Bellenir (2010) ditekankan bahwa alasan-alasan tersebut di atas tentu bukan pembenar perilaku *bullying* yang dilakukan remaja. Bullying diketahui berdampak buruk pada kehidupan remaja (terutama korban bullying tersebut). Para remaja yang mengalami *bullying* dapat mengalami stres, kecemasan, ketakutan pergi sekolah, *drop out*. *Bullying* menjadi fenomena yang

amat memprihatinkan di berbagai belahan dunia. *Bullying* membawa dampak serius bagi korban dan pelaku. Bagi korban, ia dapat mengalami keluhan-keluhan psikosomatis, muncul perasaan tidak berharga, merasa terasingkan, depresi, hingga melakukan bunuh diri. Bagi pelaku, ia beresiko berkembang menjadi individu yang berbahaya dan berpotensi terlibat tindak kriminal di masa depan.

Stres sendiri didefinisikan sebagai: Respon individu terhadap keadaan atau kejadian yang memicu stres (stressor), yang mengancam dan mengganggu kemampuan seseorang untuk menanganinya (melakukan *coping*). Remaja dapat mengalami stress dalam berbagai tingkatannya, mulai dari stres ringan hingga berat. Remaja yang dalam rentang waktu lama mengalami kekerasan (seperti: *bullying*) dapat mengalami stres berat. Sejauh mana remaja memiliki ketahanan (resiliensi) terhadap berbagai kondisi yang negatif dan tidak menyenangkan dalam hidup mereka tergantung pada faktor internal (misal: ketrampilan kognitif, sikap, respons mereka), faktor eksternal (misal: dukungan sosial dari teman dan sahabat, dari guru), serta faktor keluarga. Mindfulness-based stress reduction (MBSR) dimaksudkan untuk memperkuat faktor internal yakni memberi ketrampilan remaja mengelola stres yang mereka alami.

2.2 Mindfulness-Based Stress Reduction (MBSR) untuk Resiliensi Remaja

Jon Kabat-Zinn mengatakan bahwa *mindfulness* tak lain merupakan kesadaran (*awareness*). Apabila kita perhatikan benar-benar, akan kita ketahui bahwa kita tidak selalu menjalani kegiatan sehari-hari dalam kesadaran penuh.

Lebih tepatnya, *mindfulness* adalah kesadaran yang dimunculkan dengan memberikan perhatian secara sengaja, dengan cara tertentu dan secara terus menerus, di saat sekarang, dan tanpa memberikan penilaian. *Mindfulness* merupakan suatu bentuk meditasi, kita biasanya bermeditasi dengan mengatur perhatian dan energi kita secara sistematis, dan oleh karenanya meningkatkan kualitas pengalaman kita, juga kita biasanya akan lebih menyadari kemanusiaan kita secara penuh, demikian pula menyadari hubungan kita dengan orang lain dan dunia (Kabat-Zinn, 2012). Mindfulness-based interventions, termasuk di antaranya mindfulness-based stress reductions diawali oleh Jon Kabat-Zinn dan telah berkembang pesat dan bermanfaat untuk mengatasi stress seseorang (Saphiro & Carlson, 2009).

Jon Kabat-Zinn memperkenalkan *mindfulness* sebagai suatu bentuk meditasi yang “praktis” sehingga kegiatan bermeditasi tak lagi menjadi “sulit” seperti sebelumnya. Kita bisa mempraktikkannya sambil menjalankan berbagai aktivitas sehari-hari (Kabat-Zinn, 2012). Kita bisa melakukan meditasi *mindfulness* sambil berjalan (*mindfulness walking*), kita dapat melakukan meditasi saat makan (*mindfulness eating*), kita juga dapat melakukan meditasi setiap saat dengan memperhatikan dan menyadari udara yang keluar masuk saat

kita bernapas (*mindfulness breathing*). Kita dapat melakukan meditasi saat kita berkendara/ berpergian (*mindfulness driving / traveling*). Kita bisa melakukan berada dalam kondisi meditatif kapan saja, sambil tetap melakukan aktivitas sehari-hari. Sederhananya, selama kita masih bernapas, napas kita itulah yang dapat kita jadikan alat (*jangkar/ anchor*) untuk masuk dalam kondisi meditatif.

Mindfulness merupakan kehadiran yang penuh kesadaran. Kehadiran menyiratkan kemampuan untuk sepenuhnya menyadari masa sekarang. Untuk benar-benar hadir, kita perlu menahan semua pikiran, ide, opini, dan kepercayaan kita. Kita semata-mata hidup apa adanya.

Saat kita benar-benar waspada terhadap momen saat ini, kelekatan kita terhadap ide-ide, agenda-agenda kita akan meluruh. Sebaliknya, kita akan lebih selaras dengan apa yang terjadi. Kita menyaksikan, melibatkan diri, bertindak, dan melepaskan. Dengan kata lain, kita ikut mengalir bersama arus kehidupan, tanpa kehilangan kesadaran. Satu bagian dari diri kita tetap aktif menjalani momen kehidupan, sementara dalam hati kita bisa tenang.

Hadir dalam momen sekarang membuat kita terhubung dengan apa pun yang terjadi di sekitar kita, dengan tetap mempertahankan keseimbangan dan ketenangan. Bila pikiran kita tidak disibukkan dengan skenario-skenario tertentu mengenai apa yang seharusnya terjadi, kita jadi lebih mampu merespons pasang surut kehidupan secara teguh dan terbuka.

Apabila kita tidak memaksakan orang lain mengikuti cara berpikir dan cara hidup kita, maka sesungguhnya hidup kita menjadi lebih “ringan” karena kita belajar mengalir bersama orang lain, alih-alih bersikap defensif maupun agresif terhadap orang lain. Kita mencari cara untuk menggabungkan energi dengan orang lain secara proporsional, atau kita memilih mempertahankan jarak tertentu dengan orang lain jika memang diperlukan.

Apa pun yang terjadi, kita tak memiliki “*hidden agenda*” atau semacam udang di balik batu, yakni maksud-maksud tersembunyi yang mematikan ketulusan dan spontanitas dalam merespons orang lain dan situasi. Kita akan memiliki semangat tinggi untuk menikmati hal-hal baru (Tsabary, 2017).

Terkait remaja, kemampuan untuk hadir seutuhnya dalam momen sekarang membantu remaja lebih mampu menciptakan hubungan mendalam dan jangka panjang dengan hal-hal dan orang-orang yang ia temui. Begitu remaja belajar memasuki masa sekarang tanpa energi “menyerang” seperti “Kenapa rencanaku gagal?” maka ia dapat terhindar dari tindakan reaktif dan emosional.

Di kala remaja mengalami kejadian yang buruk, seperti kegagalan atau mengalami bullying oleh teman sebayanya, maka bagaimana ia mempertahankan untuk tetap terhubung dengan masa sekarang akan membantunya tetap berada di tempat yang tepat, mengembalikan *sense of worth* dan kepercayaan akan dirinya.

Bahwa ketika seorang remaja mengalami bullying, bukan berarti ada yang kurang dari dirinya sehingga ia mengalami hal buruk tersebut.

Apakah hal ini berarti remaja tak perlu melakukan evaluasi diri? Bukan demikian. Menerima momen saat ini bukan berarti menyerah pasrah pada keadaan. Hal ini semata bermakna bahwa “sampah emosi” atau “luka-luka batin” dan semacamnya kita coba letakkan di tempat yang terpisah. Hal ini membuat kita bisa fokus pada permasalahan atau situasi yang terjadi. *Problem solving* yang dilakukan remaja akan lebih efektif. Dia akan lebih tangguh dalam menjalani situasi yang tidak diharapkan. Ia mampu mengambil langkah-langkah penyelesaian masalah tanpa dicampuri beban-beban emosi seperti rasa takut, panik, rasa malu, ataupun rasa bersalah. Kesadaran terhadap momen sekarang membuat remaja terhubung dengan orang-orang sesuai dengan keadaan mereka apa adanya. Alih-alih menumbuhkan suburkan rasa takut, marah, dan dendam saat ia menjadi korban keadaan negatif, ia dapat *move on* dan melangkah maju dari situasi buruk itu dengan lebih tenang.

Menerima keadaan juga merupakan proses aktif memahami, dan apa yang kita bisa pelajari dari situasi tersebut. Apakah ada hal yang perlu kita ubah dalam diri kita sehingga situasi negatif itu tidak berlanjut (berulang). Jika seseorang (termasuk seorang remaja) ingin mengubah hidup atau situasi kehidupannya, penting baginya untuk memandang realitas secara apa adanya tanpa bersikap negatif (misal: menolak, defensif, menyalahkan, menyangkal) (Tsabary, 2017). Diharapkan, melalui praktik *mindfulness*, remaja (khususnya remaja yang mengalami peristiwa *stressful* seperti *bullying*) dapat menurunkan tingkat stress mereka.

3. PENUTUP

Seperti yang telah penulis uraikan di atas, MBSR merupakan pendekatan berbasis *mindfulness* yang ditujukan menurunkan tingkat stress seseorang. Remaja yang mengalami *bullying* diharapkan dapat menjadikan MBSR sebagai alternatif mengatasi stres yang mereka alami akibat kekerasan (*bullying*) yang terjadi.

Tentu untuk memperoleh data riil pada remaja Indonesia mengenai penerapan MBSR bagi remaja, diperlukan kajian dan penelitian lebih lanjut.

DAFTAR PUSTAKA

Bellenir (2010). *Mental Health Information for Teens. Health Tips about Mental Wellness and Mental Illness. 3rd Edition*. Detroit MI: Omnigraphics.

- Espelage, D.L., & Swearer, S.M. (2004). *Bullying in American School: A Social-Ecological Perspective on Prevention and Intervention*. New Jersey: Lawrence Erlbaum Associates Publishers.
- Kabat-Zinn, J.(2012).*Mindfulness for Beginners. Reclaiming The Present Moment and Your Life*. Boulder Colorado: Sounds True.
- Lerner, R.M., Easterbrooks, M.A., & Mistry,J. (2003). *Handbook of Psychology. Vol 6*. New Jersey: John Wiley, Inc.
- Salmivalli, C.,Voeten, M., & Poskiparta (2011). *BullyingMatter: Association Between Reinforcing, Defending, and The Frequency of Bullying Behavior in Classrooms. Journal of Clinical Child & Adolescent Psychology, 40(5): 668-676*.
- Santrock, J.W. (2002). *Life-Span Development. Perkembangan Masa Hidup. Jilid 2. Edisi ke Lima*. Jakarta: Penerbit Erlangga.
- Santrock, J.W. (2003). *Adolescence. Perkembangan Remaja*. Jakarta: Penerbit Erlangga.
- Sarwono, S.W. (2005). *Adolescence. Psikologi Remaja*. Jakarta: PT Raja Grafindo Persada.
- Shapiro, S.L., & Carlson, L.E. (2010). *The Art and Science of Mindfulness. Integrating Mindfulness Into Psychology and The Helping Professions*. Washington,DC: American Psychological Association.
- Tsabary, S. (2017). *The Awakened Family. Revolusi dalam Pola Asuh*. Jakarta: PT Gramedia Pustaka Utama.