

Sosialisasi Self-Healing Untuk Mengatasi Kecemasan Melalui Mindful Cooking Pada Mahasiswa Universitas Nurul Hasanah Kutacane

Socialization Of Self-Healing To Overcome Anxiety Through Mindful Cooking For Nurul Hasanah Kutacane University Students

Siska Putri Belangi

Program Studi Ilmu Kesehatan Masyarakat, Universitas Nurul Hasanah Kutacane

Korespondensi Penulis: siskaputribelangi72@gmail.com

Article History:

Received: Januari 17, 2024;

Accepted: Februari 19, 2024;

Published: Februari 29, 2024

Keywords: Self Healing, Anxiety, Mindful Cooking

Abstract: Self-healing is healing that is called natural, because basically, humans are able to heal themselves in certain ways that are simple and comfortable. Self-healing therapy is a technique commonly used to overcome the anxiety a person feels. Some self-healing efforts include relaxation. Self-healing socialization activities to overcome anxiety through mindful cooking among Nurul Hasanah Kutacane University students were carried out among 30 Nurul Hasanah Kutacane University students from 16 December 2023 - 16 January 2024. Implementation of mindful cooking, starting from hearing, touch, sight, smell, and feelings, tasting the cooking ingredients one by one and activating all the senses. Also, in this phase, participants will receive an explanation of the definition of mindfulness and how mindful cooking impacts self-healing. The aim of this phase is for participants to understand mindful cooking and be able to apply it in everyday life. Participants seemed enthusiastic about the material presented by the presenters and were able to be actively involved, so that this outreach activity took place in a two-way system and many participants asked questions.

Abstrak

Self-healing merupakan penyembuhan yang disebut alami karena pada dasarnya manusia mampu menyembuhkan dirinya sendiri dengan cara-cara tertentu yang sederhana dan nyaman. Self-healing Therapy teknis yang biasa digunakan untuk mengatasi kecemasan yang dirasakan seseorang. Beberapa upaya self-healing antara lain adalah dengan melakukan relaksasi. Kegiatan sosialisasi self-healing untuk mengatasi kecemasan melalui mindful cooking pada mahasiswa Universitas Nurul Hasanah Kutacane dilaksanakan pada mahasiswa Universitas Nurul Hasanah Kutacane dengan jumlah 30 orang bulan 16 Desember 2023 -16 Januari 2024. Pelaksanaan menerapkan mindful cooking, mulai dari pendengaran, sentuhan, penglihatan, penciuman, dan perasaan, mencicipi bahan masakan satu per satu dan mengaktifkan seluruh indera yang ada. Pada fase ini juga, peserta akan mendapat penjelasan tentang definisi mindfulness dan bagaimana mindful cooking berdampak pada penyembuhan diri. Tujuan dari fase ini adalah agar peserta memahami mindful cooking dan mampu menerapkannya dalam kehidupan sehari-hari. Peserta terlihat antusias akan materi-materi yang disampaikan oleh pemateri dan mampu terlibat secara aktif, sehingga kegiatan penyuluhan ini berlangsung dengan sistem dua arah dan banyaknya peserta yang mengajukan pertanyaan.

Kata Kunci: Self Healing, Kecemasan, Mindful Cooking

PENDAHULUAN

Konsep dasar mindfulness adalah selalu berusaha sadar dan memberikan perhatian terhadap apa yang dilakukan sehingga dapat mengarahkan perhatiannya pada proses penjernihan pikiran dan juga pembebasan diri (Creswell, 2017). Perhatian dalam hal ini dilakukan dengan unsur sengaja dan tidak boleh ada penyesalah; Dalam ajaran Agama Islam

*Siska Putri Belangi, siskaputribelangi72@gmail.com

istilah mindfulness ini merujuk pada sifat ikhlas dan syukur kepada Allah SWA (Asiah, Dwidiyanti & Wijayanti, 2019).

Pelatihan meditasi mindfulness merupakan sebuah kegiatan pelatihan dalam rangka memperbaiki kemampuan seseorang dalam memusatkan perhatian dan mengendalikan kesadaran pikiran, sehingga dapat menerima segala bentuk kejadian yang sedang dihadapi dan tidak

Adapun manfaat dari kegiatan program psikoedukasi melalui pelatihan Self-healing dengan Mindful Cooking adalah:

1. Meningkatkan tingkat kebahagiaan pada pekerja sosial, meningkatnya kecerdasan emosi dan menurunnya tingkat burnout
2. Mindfulness dan kontrol diri juga saling berhubungan secara positif dengan kesejahteraan psikologis dan berhubungan negatif dengan gejala gangguan psikologis
3. Peran mindfulness memiliki dampak yang positif pada individu yang menciptakan rasa puas pada kehidupan sehingga individu terlepas dari ketidaknyamanan yang dialaminya.

Syamsu Yusuf menyatakan anxiety (cemas) yaitu ketidakmampuan neurotic; merasa terganggu, tidak matang dan ketidakberdayaan dalam menghadapi kenyataan yang ada di lingkungan sekitarnya, kesulitan dan tekanan kehidupan sehari-hari. Kartini Kartono juga menjelaskan bahwa kecemasan adalah suatu bentuk ketakutan ataupun kerisauan dengan hal-hal tertentu tanpa kejelasan yang pasti. Dikuatkan oleh Sarlito Wirawan bahwa kecemasan merupakan ketakutan yang tidak jelas pada suatu objek dan tidak memiliki suatu alasan tertentu yang menguatkan akan datangnya kecemasan tersebut (Annisa & Ifdil, 2016).

Kecemasan merupakan suatu perasaan subjektif mengenai ketegangan mental yang menggelisahkan sebagai reaksi umum dari ketidakmampuan mengatasi suatu masalah atau tidak adanya rasa aman. Perasaan yang tidak menentu tersebut pada umumnya tidak menyenangkan yang nantinya akan menimbulkan atau disertai perubahan fisiologis dan psikologis. Anxiety atau kecemasan merupakan pengalaman yang bersifat subjektif, tidak menyenangkan, menakutkan dan mengkhawatirkan akan adanya kemungkinan bahaya atau ancaman bahaya dan seringkali disertai oleh gejala-gejala atau reaksi fisik tertentu akibat peningkatan aktifitas otonomik. (Suwanto 2015).

Terdapat beberapa sumber kecemasan yang dialami oleh mahasiswa menurut Hazaleus (Gufron & Risnawati, 2012) sumber kecemasan tersebut berupa kekhawatiran, emosionalitas, dan gangguan hambatan dalam menyelesaikan tugas. tugas sebagai nilai tugas dan absensi

melalui whatsapp group, google form, google classroom, atau aplikasi khusus yang telah disediakan oleh pihak kampus.

Sumber-sumber Kecemasan Akademik Santrock (Prawitasari 2012) menyatakan ada beberapa variabel yang disebutkan sebagai sumber munculnya kecemasan akademik, beberapa sumber tersebut ialah:

1. Tingkat kecemasan yang tinggi pada mahasiswa merupakan akibat dari tingginya harapan atas keinginan orangtua terhadap anaknya untuk mencapai prestasi yang tinggi di luar kesanggupan anak.
2. Banyaknya tugas akademik yang diberikan serta kesulitan dalam mengerjakan tugas-tugas akademik juga dapat memicu munculnya kecemasan dalam diri mahasiswa.
3. Adanya perbandingan sosial antar mahasiswa juga dapat memicu munculnya kecemasan yang tinggi.
4. Pengalaman akan gagal mengerjakan tugas-tugas akademik sebelumnya juga hasil ujian yang tidak sesuai harapan mampu memicu tingginya kecemasan.

Self-healing merupakan penyembuhan yang disebut alami karena pada dasarnya manusia mampu menyembuhkan dirinya sendiri dengan cara-cara tertentu yang sederhana dan nyaman. Self-healing Therapy teknis yang biasa digunakan untuk mengatasi kecemasan yang dirasakan seseorang. Beberapa upaya self-healing antara lain adalah dengan melakukan relaksasi. Menurut Suyono, Triyono, & Handarini (2016)

Penerapan self-healing bisa dalam bentuk praktek individu atau melalui bimbingan secara terstruktur seperti pelatihan (Hongo dkk., 2018). Dalam bentuk yang terakhir tersebut, self-healing bisa dimodifikasi secara komprehensif oleh seorang trainer dan kemudian diajarkan kepada individu-individu lain. Pengembangan pelatihan self-healing bisa bervariasi. Beberapa praktek terkadang memasukkan elemen-elemen pengaya seperti sisi spiritual, pembersihan jiwa, gerak fisik, bela diri, dan sebagainya. Dalam konteks Indonesia, tradisi pencak silat menjadi salah satu budaya dan seni bela diri yang memiliki unsur-unsur self-healing dalam proses pelatihannya. Literatur saat ini belum begitu banyak mengkaji peranan pelatihan self-healing dalam membantu pengendalian emosi di kalangan remaja, terutama melalui kombinasi pelatihan psikis dan fisik secara bersamaan. Oleh karena itu, dengan mengambil setting penelitian pelatihan pencak silat yang dikelola oleh Ikatan Pencak Silat Nahdlatul Ulama (IPSNU) Pagar Nusa di Jombang, riset ini mengkaji pengaruh pelatihan self-healing (dengan kombinasi pelatihan psikis dan fisik) terhadap kemampuan siswa dalam mengontrol emosi. Hipotesis studi ini menunjukkan bahwa pelatihan self-healing memiliki dampak positif terhadap kemampuan siswa dalam mengendalikan emosi.

Tujuan self-healing isu kesehatan mental telah menjadi perhatian hangat di tengah masyarakat belakangan ini. Dalam menghadapi berbagai perubahan-perubahan hidup mulai dari sosial, gaya hidup, teknologi, informasi, komunikasi, ekonomi mengakibatkan tumbuhnya kesadaran diri masyarakat agar lebih menyesuaikan diri dan menerima segala bentuk kondisi yang dihadapi. Oleh karena itu, untuk menjaga kesehatan mental agar tetap sehat dan stabil, diperlukan upaya untuk penyembuhan diri ketika menghadapi trauma, stres, dan luka batin lainnya.

Terdapat berbagai macam bentuk self healing yang dalam satunya adalah forgiveness. Menurut Ghani (2011) forgiveness merupakan kondisi individu berproses untuk melepaskan kemarahan, dendam, dan rasa nyeri akibat orang lain. Hal ini menunjukkan bahwa dalam melakukan self healing seseorang dapat melakukan proses pelepasan kemarahan, dendam dan rasa nyeri agar karena konflik yang dilakukan dengan orang lain. hal ini menjadi penting karena dengan adanya forgiveness maka seseorang dapat melepaskan segala emosi negatif agar tidak berlanjut terlalu lama.

METODE

Metode pelaksanaan Pengabdian Kepada Masyarakat (PKM) “Sosialisasi self healing untuk mengatasi kecemasan melalui mindful cooking pada mahasiswa Universitas Nurul Hasanah Kutacane” terdiri dari :

1. Sosialisasi, Pada kegiatan pelaksanaan sosialisasi self-healing untuk mengatasi kecemasan melalui mindful cooking pada mahasiswa Universitas Nurul Hasanah Kutacane ini dilakukan dengan orientasi mengkoordinasikan dan menentukan jadwal kegiatan agar berjalan lancar. Koordinasi ini dilakukan untuk kesepakatan kegiatan yang melibatkan mahasiswa dengan jumlah 30 orang bulan 16 Desember 2023 -16 Januari 2024 di Universitas Nurul Hasanah Kutacane.
2. Desiminasi ilmu pada kegiatan ini diberikan mindful cooking kepada mahasiswa Universitas Nurul Hasanah Kutacane.
3. Demonstrasi Pada kegiatan ini melakukan demontrasi mindful cooking kepada mahasiswa Universitas Nurul Hasanah Kutacane.
4. Pelaksanaan Pada kegiatan ini melakukan kegiatan mindful cooking kepada mahasiswa Universitas Nurul Hasanah Kutacane.

5. Monitoring dan evaluasi berkelanjutan Pada kegiatan ini dengan melakukan pengecekan dilakukan oleh tim Pengabdian Kepada Masyarakat (PKM) Universitas Nurul Hasanah Kutacane dengan tujuan untuk memastikan bahwa telah dilaksanakan mindful cooking.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil pelaksanaan pengabdian kepada mahasiswa Universitas Nurul Hasanah Kutacane ditinjau dari metode yang telah diimplementasikan, antara lain :

- 1) Sosialisasi Kegiatan, Sosialisasi program tentang “Self-healing untuk mengatasi kecemasan melalui mindful cooking pada mahasiswa Universitas Nurul Hasanah Kutacane” sosialisasi kegiatan ini dimulai dari melakukan pertemuan dengan pihak Universitas Nurul Hasanah Kutacane dalam rangka mensosialisasi kegiatan yang akan dilakukan.
- 2) Desiminasi Ilmu, Acara kedua diadakan untuk mahasiswa Universitas Nurul Hasanah Kutacane IKM Tingkat II tentang cara memasak yang mindful agar bisa digunakan untuk self-healing. Pada tahap persiapan pra pelatihan, modul akan diberikan kepada juru masak untuk dipraktikkan dan didemonstrasikan kepada peserta pelatihan. Mindful cooking dihadirkan kepada peserta melalui visualisasi media berupa video mindful cooking. Tujuannya agar peserta memahami kegiatan memasak dan dapat menerapkannya di rumah sehingga mengurangi rasa bosan, cemas, dan stres.
- 3) Demonstrasi, Pada kegiatan ini yang dilaksanakan adalah melakukan demonstrasi oleh para tim pengabdian kepada masyarakat pada peserta yaitu mahasiswa Universitas Kutacane yang merupakan peserta pada kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini.
- 4) Pelaksanaan, Pada fase ini, peserta akan belajar bagaimana menerapkan mindful cooking, mulai dari pendengaran, sentuhan, penglihatan, penciuman, dan perasaan, mencicipi bahan masakan satu per satu dan mengaktifkan seluruh indera yang ada. Pada fase ini juga, peserta akan mendapat penjelasan tentang definisi mindfulness dan bagaimana mindful cooking berdampak pada penyembuhan diri. Tujuan dari fase ini adalah agar peserta memahami mindful cooking dan mampu menerapkannya dalam kehidupan sehari-hari.



Gambar : Self-Healing Melalui Mindful Cooking

5) Monitoring dan Evaluasi Keberlanjutan

Terselenggaranya program kegiatan pengabdian masyarakat dengan sasaran target mahasiswa Universitas Nurul Hasanah Kutacane, mendapat respon yang positif. Hal ini didasari oleh hasil proses penilaian dimana peserta mampu memahami materi yang diberikan oleh pemateri Tim Pengabdian Masyarakat, peserta juga diberitahu tentang manfaat mindful cooking dan kaitannya dengan self-healing pribadi, dan sebagai tambahan peserta mampu memahami bagaimana menerapkan mindfulness cooking dan menerapkan mindfulness dalam aktivitas sehari-hari. Pelaksanaan program kegiatan pengabdian kepada masyarakat mendapatkan respon yang positif oleh para peserta melihat antusiasme pada saat melaksanakan kegiatan banyaknya peserta yang bertanya, ikut serta dalam acara doorprize, dan juga memberikan testimoni positif terhadap kegiatan ini. Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa kegiatan pengabdian kepada masyarakat memberikan pengetahuan dan wawasan baru bagi mahasiswa Universitas Nurul Hasanah Kutacane sebagai mengatasi kecemasan.

KESIMPULAN

Berdasarkan kegiatan yang dilakukan “Sosialisasi self-healing untuk mengatasi kecemasan melalui mindful cooking pada mahasiswa Universitas Nurul Hasanah Kutacane” Peserta terlihat antusias akan materi-materi yang disampaikan oleh pemateri dan mampu terlibat secara aktif, sehingga kegiatan penyuluhan ini berlangsung dengan sistem dua arah dan banyaknya peserta yang mengajukan pertanyaan.

Peserta telah menerima materi self-healing untuk mengatasi kecemasan melalui mindful cooking. Peserta juga mengetahui bagaimana manfaat dari mindful cooking dan kaitannya terhadap self-healing bagi individu, serta selain itu peserta juga mampu mengetahui bagaimana cara mengimplementasikan mindful cooking dan juga menerapkan mindfulness pada kegiatan sehari-hari. Pengabdian dilaksanakan pada mahasiswa Universitas Nurul Hasanah Kutacane IKM Tingkat II dengan jumlah 30 orang bulan 16 Desember 2023 -16 Januari 2024 di Universitas Nurul Hasanah Kutacane.

UCAPAN TERIMA KASIH

Penulis mengucapkan terimakasih yang setinggi-tingginya kepada Universitas Nurul Hasanah Kutacane ini yang telah memberika waktu dan tempat serta mendukung penuh kegiatan pengabdian masyarakat ini sehingga kegiatan ini dapat berjalan dengan baik terutama mahasiswa IKM Tingkat II yang menjadi peserta pada pengabdian kepada masyarakat.

DAFTAR PUSTAKA

- Annisa, D., & Ifdil. (2016). Konsep Kecemasan (Anxiety) Pada Lanjut Usia (Lansia). Jurnal Konselor Universitas Padang, 5(2), 93-99. Diunduh dari ejournal.unp.ac.id/index.php/konselor/article/download/6480/5041
- Asiah, A., Dwidiyanti, M., & Wijayanti, D. Y. (2019). Penurunan tingkat depresi pada pasien dengan intervensi minfulness spiritual Islam. Jurnal Keperawatan Jiwa, 7(3), 267–274. <https://doi.org/10.26714/jkj.7.3.2019.267-274>
- Creswell, J. D. (2017). Mindfulness interventions. Annual Review of Psychology, 68(1), 491–516. <https://doi.org/10.1146/annurevpsych-042716-051139>
- Gufron, M. N., & Risnawati, R. (2012). Teori-teori Psikologi. Ar-Ruzz Media.
- Suwanto, M. 2015. Implementasi Metode Bayesian dalam Menentukan Kecemasan pada HARS (Hamilton Anxiety Rating Scale). Undergraduate Thesis, Universitas Muhammadiyah Jember. repository.unmuhjember.ac.id
- Suyono, Triyono, Dany M. Handarini. (2016). Keefektifan Teknik Relaksasi Untuk Menurunkan Stress Akademik Siswa SMA. Jurnal Pendidikan Humaniora. Vol. 4 No. 2