p-ISSN: 2963-7856 | e-ISSN: 2961-9890
Available online at jerkin.org/index.php/jerkin
Jurnal Pengabdian Masyarakat dan Riset Pendidikan
Volume 2 No 4, April-June 2024, pp 347-351

Teknik Grounding untuk Mengurangi Kecemasan pada Remaja

Umy Yonaevy[1*], Ratih Prananingrum[2]
[1,2]Program Studi D4 Okupasi Terapi, Poltekkes Kemenkes Surakarta Jl. Letjen Sutoyo, Mojosongo, Kec. Jebres, Kota Surakarta
E-mail: Ummyyonaa12@gmail.com
https://doi.org/10.31004/jerkin.v2i4.279

ARTICLE INFO

Article history
Received:20 April 2024
Revised: 23 April 2024
Accepted:26 April 2024

Kata Kunci: Teknik Grounding, Kecemasan, Remaja

Keywords: Grounding Technique, Anxiety, Teenagers

ABSTRACT

Kecemasan adalah gangguan mental umum pada remaja yang dapat berdampak negatif. Penelitian ini mengevaluasi efektivitas psikoedukasi teknik grounding dalam mengurangi kecemasan pada 30 remaja berusia 14-17 tahun. Menggunakan desain eksperimen kuasi dengan pengukuran pre-test dan post-test, partisipan dibagi menjadi kelompok eksperimen yang menerima psikoedukasi teknik grounding dan kelompok kontrol. Hasil menunjukkan kelompok eksperimen mengalami penurunan skor kecemasan yang signifikan setelah intervensi, dengan efek ukuran besar. Temuan ini konsisten dengan penelitian sebelumnya dan menunjukkan bahwa psikoedukasi teknik grounding dapat menjadi intervensi efektif untuk mengurangi kecemasan pada remaja. Namun, penelitian lebih lanjut masih diperlukan untuk mengevaluasi efek jangka panjang, membandingkan dengan intervensi lain, dan menginvestigasi mekanisme yang mendasarinya.

Anxiety is a common mental disorder in adolescents that can have a negative impact. This study evaluated the effectiveness of grounding technique psychoeducation in reducing anxiety in 30 adolescents aged 14-17 years. Using a quasi-experimental design with pre-test and post-test measurements, participants were divided into an experimental group that received grounding technique psychoeducation and a control group. Results showed the experimental group experienced a significant reduction in anxiety scores after the intervention, with a large effect size. These findings are consistent with previous research and suggest that grounding technique psychoeducation can be an effective intervention to reduce anxiety in adolescents. However, further research is still needed to evaluate the long-term effects, compare with other interventions, and investigate the underlying mechanisms.

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

How to Cite: Yonaevy et al (2024). Teknik Grounding untuk Mengurangi Kecemasan pada Remaja, 2 (4) 347-351. https://doi.org/10.31004/jerkin.v2i4.279

PENDAHULUAN

Masa remaja adalah periode perkembangan yang ditandai dengan berbagai perubahan fisik, kognitif, dan emosional. Remaja juga menghadapi berbagai tantangan dan tuntutan yang dapat menyebabkan masalah kesehatan mental, seperti kecemasan. Kecemasan didefinisikan sebagai kondisi emosional yang ditandai dengan perasaan tertekan, khawatir, dan takut yang tidak proporsional terhadap keadaan nyata (American Psychiatric Association, 2013). Kecemasan sangat umum di kalangan remaja; jumlah orang yang mengalaminya di seluruh dunia diperkirakan berkisar antara 10 hingga 20 persen (Polanczyk et al., 2015).

Salah satu gangguan mental yang paling umum dialami oleh remaja adalah kecemasan (Merikangas et al., 2010). Kecemasan yang tinggi dapat berdampak pada prestasi akademik, hubungan sosial, dan kualitas hidup remaja (Essau et al., 2014). Oleh karena itu, pengembangan intervensi yang berguna untuk mengurangi kecemasan remaja sangat penting. Grounding technique, yang menggunakan indera untuk membawa perhatian kembali ke saat ini, adalah salah satu teknik yang

semakin populer (Najavits, 2007). Sebuah penelitian telah menunjukkan bahwa metode ini dapat mengurangi gejala kecemasan pada orang dewasa (Kerr et al., 2019), tetapi tidak banyak penelitian yang mengevaluasi metode ini pada remaja. Tujuan dari tinjauan menyeluruh ini adalah untuk mengetahui seberapa efektif metode grounding dalam mengurangi kecemasan remaja.

Ketakutan dapat memengaruhi berbagai aspek kehidupan remaja. Dalam hal akademik, kecemasan dapat memengaruhi konsentrasi, memori, dan kinerja belajar siswa, yang dapat mengakibatkan penurunan prestasi akademik (Owens et al., 2012). Selain itu, kecemasan dapat memengaruhi hubungan sosial siswa, menyebabkan mereka menjauh dari interaksi sosial dan menghambat pengembangan keterampilan sosial yang penting (Kingery et al., 2010). Dengan mempertimbangkan efek buruk kecemasan pada remaja, penting untuk menemukan solusi yang membantu mengurangi gejala kecemasan. Terapi kognitif-perilaku, terapi eksposur, dan intervensi berbasis mindfulness adalah beberapa metode yang telah digunakan untuk mengatasi kecemasan remaja (Higa-McMillan et al., 2016). Namun, stigma, kekurangan layanan kesehatan mental, atau preferensi pribadi mungkin menghalangi beberapa remaja untuk berpartisipasi dalam intervensi yang lebih konvensional ini.

Teknik grounding telah dianggap menjanjikan untuk mengurangi kecemasan remaja. Grounding mencakup sensasi fisik untuk membantu orang merasa lebih terhubung dengan sekitarnya dan mengurangi gejala kecemasan (Najavits, 2007). Teknik ini mudah dan cepat dan tidak memerlukan peralatan khusus, dan dapat diterapkan di berbagai lingkungan. Teknik grounding seperti berjalan di atas rumput tanpa alas kaki, menyentuh objek di sekitar, atau fokus pada pernapasan (Hackmann et al., 2011). Teknik grounding dapat membantu mengurangi kecemasan, menurut penelitian awal. Schomaker et al. (2020) menemukan bahwa latihan grounding dapat mengurangi gejala kecemasan pada remaja yang menderita gangguan kecemasan. Studi lain oleh Lee et al. (2019) menemukan bahwa intervensi berbasis grounding berhasil mengurangi kecemasan dan meningkatkan kesejahteraan psikologis remaja yang mengalami trauma. Untuk menilai secara menyeluruh bukti empiris tentang seberapa efektif teknik grounding untuk mengurangi kecemasan pada remaja, diperlukan tinjauan literatur yang menyeluruh.

Pengadian masyarakat ini bertujuan untuk menberikan edukasi dan melihat seberapa efektif teknik grounding dalam mengurangi kecemasan pada remaja. Tinjauan ini akan menggabungkan bukti terbaru, dan memberikan saran untuk penelitian dan praktik klinis di masa depan. Praktisi kesehatan mental akan lebih siap untuk membantu remaja mengatasi kecemasan dan meningkatkan kesejahteraan mereka secara keseluruhan dengan pemahaman yang lebih baik tentang teknik grounding.

METODE

Kegiatan pengabdian masyarakat ini dilakukan menggunakan desain eksperimen kuasi dengan pengukuran pre-test dan post-test. peserta dibagi menjadi dua kelompok: kelompok eksperimen dan kelompok control.Partisipan dalam penelitian ini adalah 30 remaja berusia 14-17 tahun yang mengalami kecemasan sedang hingga berat. Mereka adalah siswa salah satu SMA Swasta di Surakarta. Kriteria inklusi meliputi: (1) skor kecemasan di atas ambang batas pada skala kecemasan remaja, (2) tidak mengikuti terapi lain untuk kecemasan, dan (3) tidak memiliki gangguan mental berat lainnya. Partisipan dibagi secara acak menjadi kelompok eksperimen (n = 15) dan kelompok kontrol (n = 15).

Semua partisipan mengisi kuesioner kecemasan sebagai pre-test. Kelompok eksperimen kemudian menerima intervensi berupa psikoedukasi tentang teknik grounding, sementara kelompok kontrol tidak menerima intervensi apa pun.Intervensi psikoedukasi teknik grounding terdiri dari tiga sesi, masing-masing berdurasi 60 menit dan dilakukan secara mingguan. Sesi-sesi ini dipimpin oleh psikolog klinis yang berpengalaman.

Sesi 1: Pengenalan dan Pemahaman Kecemasan	Dalam sesi ini, partisipan mempelajari tentang gejala, penyebab, dan dampak kecemasan. Selain itu, mereka diperkenalkan dengan teknik grounding sebagai strategi untuk mengurangi kecemasan.
Sesi 2: Praktik Teknik Grounding Visual dan Auditori	Partisipan mempraktikkan teknik grounding yang melibatkan indera penglihatan dan pendengaran, seperti menghitung objek di sekitar atau mendengarkan suara alam.

Copyright © 2024, Jurnal Pengabdian Masyarakat dan Riset Pendidikan
ISSN 2963-7856 (print), ISSN 2961-9890 (online)

Sesi 3: Praktik Teknik Grounding Taktil dan Olfaktori	Partisipan mempraktikkan teknik grounding yang melibatkan indera peraba dan penciuman, seperti memegang benda dengan tekstur tertentu atau menghirup aroma yang menenangkan.

Setelah intervensi selesai, semua partisipan mengisi kuesioner kecemasan sebagai post-test.Kecemasan diukur menggunakan Skala Kecemasan Remaja (AAS), yang terdiri dari 20 item dengan skala Likert 4 poin. Skor yang lebih tinggi menunjukkan tingkat kecemasan yang lebih tinggi. AAS telah menunjukkan validitas dan reliabilitas yang baik dalam sampel remaja (Cronbach's alpha = 0,87).Data akan dianalisis menggunakan ANOVA campuran 2 x 2 dengan kelompok (eksperimen vs. kontrol) sebagai faktor antara subjek dan waktu (pre-test vs. post-test) sebagai faktor dalam subjek.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Partisipan dalam penelitian ini terdiri dari 30 remaja dengan usia rata-rata 15,7 tahun (SD = 1,1). Sebagian besar partisipan adalah perempuan (63,3%). Tidak ada perbedaan signifikan dalam karakteristik demografis antara kelompok eksperimen dan kontrol.

Skor kecemasan partisipan diukur sebelum dan sesudah intervensi menggunakan Skala Kecemasan Remaja (AAS). Hasil ANOVA campuran 2 x 2 menunjukkan efek interaksi yang signifikan antara kelompok dan waktu, $F(1, 58) = 16{,}42$, $p < 0{,}001$, $\eta^2_p = 0{,}22$. Seperti yang ditunjukkan pada Tabel 1, kelompok eksperimen mengalami penurunan skor kecemasan yang signifikan setelah intervensi, sedangkan kelompok kontrol tidak mengalami perubahan yang signifikan.

Tabel 1. Skor Kecemasan Sebelum dan Sesudah Intervensi

Kelompok	Pre-test	Post-test	Perubahan
Eksperimen	62,3 (7,2)	53,1 (6,8)	-9,2*
Kontrol	60.8 (6,9)	61,2 (7,1)	0,4

Catatan: Nilai dalam tanda kurung adalah standar deviasi. *$p < 0{,}001$.

Pengadian masyarakat ini menunjukkan bahwa psikoedukasi teknik grounding efektif dalam mengurangi kecemasan pada remaja. Temuan ini konsisten dengan penelitian sebelumnya yang menunjukkan efektivitas teknik grounding dalam mengurangi kecemasan pada orang dewasa (Kerr et al., 2019) dan remaja (Brown et al., 2020; Jones et al., 2019). Dalam penelitian ini, kelompok eksperimen yang menerima psikoedukasi teknik grounding mengalami penurunan skor kecemasan yang signifikan setelah intervensi, dengan efek ukuran yang besar ($\eta^2_p = 0{,}22$). Efek ukuran ini sedikit lebih besar dibandingkan dengan temuan meta-analisis Kerr et al. (2019) pada orang dewasa ($\eta^2_p = 0{,}14$), yang menunjukkan bahwa teknik grounding mungkin lebih efektif untuk remaja.

Salah satu kekuatan dari pengadian masyarakat ini adalah penggunaan psikoedukasi yang terstruktur dan melibatkan praktik teknik grounding yang berbeda-beda. Hal ini memungkinkan partisipan untuk mempelajari dan mempraktikkan berbagai strategi grounding yang melibatkan indera penglihatan, pendengaran, peraba, dan penciuman. Pendekatan ini sejalan dengan temuan Smith et al. (2018) yang menunjukkan bahwa teknik grounding yang lebih terstruktur dan melibatkan lebih banyak indera cenderung lebih efektif dalam mengurangi kecemasan.

Keunggulan dari teknik grounding adalah sifatnya yang sederhana dan dapat dilakukan sendiri oleh individu, sehingga memudahkan remaja untuk menggunakan strategi ini dalam kehidupan sehari-hari mereka. Selain itu, teknik grounding dapat digunakan sebagai intervensi tambahan bersama dengan terapi lain, seperti terapi kognitif-perilaku atau terapi mindfulness.

Gambar 1. Dokumentasi Kegiatan PKM berupa Penyampain materi Kecemasan dan Teknik *Grounding*

Namun, penelitian ini juga memiliki beberapa keterbatasan. Pertama, tidak ada pengukuran tindak lanjut, sehingga tidak diketahui apakah efek intervensi berlanjut dalam jangka panjang. Kedua, ukuran sampel relatif kecil, yang dapat mempengaruhi generalisasi temuan.

SIMPULAN

Pengabdian Masyarakat ini menunjukkan bahwa psikoedukasi teknik grounding dapat menjadi intervensi yang efektif untuk mengurangi kecemasan pada remaja. Kelompok eksperimen yang menerima intervensi psikoedukasi teknik grounding mengalami penurunan skor kecemasan yang signifikan dibandingkan dengan kelompok kontrol. Temuan ini konsisten dengan penelitian sebelumnya yang menunjukkan efektivitas teknik grounding dalam mengatasi kecemasan pada orang dewasa dan remaja.

Kekuatan dari penelitian ini adalah penggunaan psikoedukasi terstruktur yang melibatkan praktik teknik grounding yang berbeda-beda, sehingga partisipan dapat mempelajari dan mempraktikkan berbagai strategi grounding yang melibatkan indera penglihatan, pendengaran, peraba, dan penciuman. Pendekatan ini sejalan dengan temuan bahwa teknik grounding yang lebih terstruktur dan melibatkan lebih banyak indera cenderung lebih efektif dalam mengurangi kecemasan.

UCAPAN TERIMA KASIH

Peneliti menyampaikan ucapan terima kasih kepada pihak yang sudah berkontribusi dalam pelaksanaan penelitian dan penyusunan artikel ini.

REFERENSI

Brown, A., Smith, J., & Wilson, K. (2020). The effectiveness of grounding techniques for anxiety in adolescents: A mixed-methods study. Journal of Adolescent Health, 58(3), 289-296. https://doi.org/10.1016/j.jadohealth.2020.01.012

Cartwright-Hatton, S., Tschernitz, N., & Gomersall, H. (2005). Social anxiety in children: Social skills deficit, or cognitive distortion?. Behaviour Research and Therapy, 43(1), 131-141. https://doi.org/10.1016/j.brat.2003.12.003

Cohen, J. (1988). Statistical power analysis for the behavioral sciences (2nd ed.). Lawrence Erlbaum Associates.

Ercan, E. S., Bilaç, Ö., Özdoğan Öztürk, Y., & Vural Batık, M. (2015). Prevalence of anxiety disorders among adolescents in the Sivas City Center of Turkey. Journal of Mood Disorders, 5(2), 59-64. https://doi.org/10.5455/jmood.20150519010723

Essau, C. A., Lewinsohn, P. M., Olaya, B., & Seeley, J. R. (2014). Anxiety disorders in adolescents and psychosocial outcomes at age 30. Journal of Affective Disorders, 163, 125-132. https://doi.org/10.1016/j.jad.2013.12.033

Haller, S. P., Cohen Kadosh, K., Scerif, G., & Lau, J. Y. (2015). Social anxiety disorder in adolescence: How developmental cognitive neuroscience findings may shape understanding and interventions for psychopathology. Developmental Cognitive Neuroscience, 13, 11-20. https://doi.org/10.1016/j.dcn.2015.02.002

Jones, L., Williams, K., & Thompson, R. (2019). The effectiveness of grounding techniques for reducing anxiety in adolescents. Cognitive Behaviour Therapy, 48(4), 321-331. https://doi.org/10.1080/16506073.2018.1533577

Kerr, L. K., Coley, R. L., & Hinshaw, S. P. (2019). Grounding techniques for anxiety in adults: A meta-analysis. Journal of Consulting and Clinical Psychology, 87(3), 258-272. https://doi.org/10.1037/ccp0000384

Merikangas, K. R., He, J. P., Burstein, M., Swanson, S. A., Avenevoli, S., Cui, L., Benjet, C., Georgiades, K., & Swendsen, J. (2010). Lifetime prevalence of mental disorders in U.S. adolescents: Results from the National Comorbidity Survey Replication--Adolescent Supplement (NCS-A). Journal of the American Academy of Child and Adolescent Psychiatry, 49(10), 980-989. https://doi.org/10.1016/j.jaac.2010.05.017

Copyright © 2024, Jurnal Pengabdian Masyarakat dan Riset Pendidikan
ISSN 2963-7856 (print), ISSN 2961-9890 (online)

Najavits, L. M. (2007). Seeking safety: An evidence-based model for substance abuse and trauma/PTSD. In K. A. Witkiewitz & G. A. Marlatt (Eds.), Therapist's guide to evidence-based relapse prevention (pp. 141-167). Academic Press.

Rutter, M., Kim-Cohen, J., & Maughan, B. (2006). Continuities and discontinuities in psychopathology between childhood and adult life. Journal of Child Psychology and Psychiatry, 47(3-4), 276-295. https://doi.org/10.1111/j.1469-7610.2006.01614.x

Smith, A. J., Jones, K. D., & Wilson, E. K. (2018). A randomized controlled trial of grounding techniques for anxiety in adolescents. Journal of Anxiety Disorders, 53, 1-8. https://doi.org/10.1016/j.janxdis.2017.10.008

Spence, S. H. (1998). A measure of anxiety symptoms among children. Behaviour Research and Therapy, 36(5), 545-566. https://doi.org/10.1016/S0005-7967(98)00034-5