

Teknik Relaksasi Berbasis Surat *Ho'oponopono* sebagai Pemulihan *Strees* Pasca Pandemi *Covid-19*

Bakhrudin All Habsy¹; Durrotun Nafisah²
Program Studi Bimbingan dan Konseling, Universitas Negeri Surabaya, Indonesia¹²
email: ✉ bakhrudinhabsy@unesa.ac.id

Article History

Received:

10-01-2023

Revised:

18-03-2024

Accepted:

25-05-2024

Abstract ----- *The research focuses on a post-pandemic stress recovery solution using self-relaxation techniques through ho'oponopono letters. This research uses a literature study method obtained through the collection of information and data with the help of secondary data such as scientific articles, journals, websites, documents, books, etc. The information is used as a basis for building a solution. The information is used as a basis for building a new concept or theory. The data is then compiled and analyzed to conclude that stress recovery can be overcome through independent relaxation techniques using the h o'oponopono letter writing method. Relaxation using the ho'oponopono letter writing method can help individuals to release negative energies and errors from thinking thoughts caused by the past. The application of this technique can be guided through counseling; the counselor will direct and guide the counselee or individual to apply relaxation techniques using the ho'oponopono letter so that in the future, the individual can apply this relaxation independently anytime and anywhere.*

Keywords: *Relaxation Techniques; Ho'oponopono Letter; Stress.*

Abstrak ----- Fokus dari penelitian adalah solusi pemulihan stress pasca pandemi menggunakan teknik relaksasi mandiri melalui surat *ho'oponopono*. Penelitian ini menggunakan metode studi literatur yang didapat melalui pengumpulan informasi dan data dengan bantuan data sekunder seperti artikel ilmiah, jurnal, *website*, dokumen, buku, dll. Informasi tersebut dijadikan sebagai dasar dalam membangun sebuah konsep atau teori baru. Data kemudian dikompulasi, dan dianalisis sehingga mendapatkan kesimpulan bahwa Pemulihan *stress* dapat diatasi melalui penerapan teknik relaksasi mandiri menggunakan metode menulis surat h o'oponopono. Dengan relaksasi menggunakan metode menulis surat *ho'oponopono* dapat membantu individu untuk melepaskan energi-energi negatif serta kekeliruan dari pemikiran pemikiran yang diakibatkan oleh masa lalu. Penerapan teknik ini dapat dibimbing melalui konseling, konselor akan mengarahkan dan membimbing konseli atau individu untuk menerapkan teknik relaksasi menggunakan surat *ho'oponopono*, sehingga kedepannya individu dapat menerapkan relaksasi inis e cara mandiri kapanpun dan dimanapun.

Kata kunci: Teknik Relaksasi; Surat *Ho'oponopono*; Stress.

PENDAHULUAN

Penyebaran virus *Sars covid-19* adalah pandemi global yang menyebar di wilayah luas dan menjadi kekhawatiran dunia, tak terkecuali di negara Indonesia. Penyebarannya yang mudah dan cepat memberikan dampak besar disemua aspek kehidupan. Dampak dari pandemi sangat dirasakan oleh masyarakat baik dari aspek ekonomi, sosial, pendidikan, kesehatan fisik maupun kesehatan psikologis dan mental. Ditahun ketiga pasca-pandemi, penyebaran pandemi *covid 19* perlahan mulai dapat dikendalikan. Setiap harinya kasus terkonfirmasi positif *covid 19* mengalami penurunan secara *fluktuatif*, hal tersebut memaksa masyarakat untuk kembali beradaptasi, dari semula semua kegiatan dibatasi, menjadi normal kembali. Dampak pasca-pandemi masih menjadi masalah utama yang berdampak pada beberapa kesehatan psikologis individu. Salahsatunya seperti munculnya *stress* tersendiri yang ditandai dengan rasa kehilangan minat, kelelahan, serta kurang percaya diri. Menurut Woodrof dalam (Ratunuman et al., 2021) pandemi menyebabkan penurunan aktivitas fisik dan meningkatkan stress.

Berdasarkan hasil penelitian *centre of applied psycometrics* fakultas psikologi UIN Syarif Hidayatullah Jakarta yang melibatkan 994 responden. Salah satu yang diukur dalam penelitian tersebut yaitu dampak psikologis masyarakat akibat pandemi yaitu 74,9 persen responden mengalami *stress*, 21,5 persen responden mengalami kecemasan, serta 3,5 persen responden mengalami depresi. (sindonews.com, 2021)

Permasalahan kesehatan psikologis dan mental akibat pandemi Covid-19 telah menjadi pembahasan penting bagi dunia, terutama pemerintah Indonesia. Maka dari itu individu memerlukan pendampingan melalui konseling menggunakan teknik relaksasi. relaksasi dapat dilakukan salah satunya dengan metode menulis surat *ho'oponopono*. Berbagai alasan diatas inilah yang menggiring peneliti untuk mencari solusi yang kongkrit dengan melakukan penelitian yang berjudul “teknik relaksasi mandiri melalui surat *ho'oponopono* sebagai pemulihan stress pasca pandemi *covid-19*”.

METODE

Pada penelitian ini menggunakan metode studi kepustakaan atau yang biasa disebut studi literatur. Studi kepustakaan merupakan suatu studi yang digunakan dalam mengumpulkan informasi dan data dengan bantuan data sekunder seperti artikel ilmiah, jurnal, website, dokumen, buku, majalah, kisah-kisah sejarah, dan lain sebagainya.

Sebuah kajian pustaka memuat uraian atau deskripsi mengenai *literature* yang sesuai dengan bidang atau topik tertentu. Kajian literatur dijadikan sebagai dasar dalam membangun sebuah konsep atau teori baru. Studi literatur dilakukan terhadap fenomena dampak pasca pandemi terhadap masyarakat luas dengan tujuan menghasilkan gagasan baru terkait solusi pemulihan *stress* pasca pandemi.

Data kemudian dikompulasi, dan dianalisis kemudian disimpulkan sehingga mendapatkan kesimpulan mengenai penerapan teknik relaksasi mandiri sebagai pemulihan stress pasca pandemi covid-19.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Fenomena Stress Pasca Pandemi

Menurut Kamus Besar Bahasa Indonesia (KBBI) *stress* memiliki arti gangguan/kekacauan mental dan emosional yang disebabkan oleh faktor luar (Badan pengembangan dan pembinaan bahasa, 2016). Literatur psikologi memaparkan bahwa *stress* dibagi menjadi 2 jenis, yakni *eustress* dan *distress*. *Eustress* adalah ketika *stress* yang berdampak positif, seperti membuat individu menjadi lebih tangguh. Sedangkan, *distress* adalah *stress* yang berdampak negatif, yang menyebabkan individu merasa sedih dan tidak berdaya. (Machdy, 2019).

Menurut Annisa Poedji Pratiwi dalam (Machdy, 2019) *stress* dibagi menjadi 4 gejala, diantaranya yaitu (a) Gejala *stress* pikiran, seperti: mudah lupa, tidak dapat berkonsentrasi, (b) Gejala *stress* pada perasaan, seperti: mudah merasa marah dan tersinggung (c) Gejala *stress* pada tubuh, seperti: sakit kepala, otot leher bahu terasa tegang (d) Gejala *stress* pada perilaku, seperti: berbicara dengan intonasi tinggi, mudah menangis.

Fenomena pandemi *covid 19* menyebabkan mernurunya tingkat kesehatan psikologis dan mental. Beberapa kasus yang kerap kali dialami masyarakat Indonesia yakni *stress*. Menurut Stanton, et al. Pandemi berpengaruh negatif, seperti berubahnya perilaku hidup sehat menjadi perilaku hidup tidak sehat. Perilaku tidak sehat yang dimaksud adalah penurunan aktivitas fisik, merokok, serta gangguan tidur.

Stanton perilaku negatif tersebut dapat berdampak terhadap peningkatan depresi, cemas, dan juga *stress*. Kosendiak et al (2021), Woodroff et al (2021), Lippert et al. (2021), serta Yosimoto et al. (2021), keempatnya memiliki hasil yang sama, yaitu pandemi berdampak pada penurunan aktivitas fisik dan peningkatan *stress*. Penelitian mereka mewakili 3 benua yaitu Eropa, Asia, Amerika yang menerapkan kebijakan *lockdown* selama pandemi *covid-19* yang membatasi aktivitas masyarakat. Hal tersebut membuat masyarakat yang terbiasa melakukan aktivitas fisik akan merasa “terkurung” dan berdampak negatif terhadap kesehatan psikologisnya seperti *stress*. (Tunas, 2022)

Secara etimologis, konseling berasal dari bahasa latin yaitu “*consilium*” yang memiliki arti “dengan/bersama”, yang dirangkai dengan kata “menerima/memahami”. Menurut Blocher konseling merupakan proses pemberian bantuan kepada individu, agar ia dapat menyadari dirinya sendiri, dapat memberikan reaksi mengenai pengaruh-pengaruh lingkungan yang diterimanya, sehingga dapat membantu individu memperoleh pemahaman pribadi mengenai tingkah laku tersebut, dan mengembangkan serta memperjelas tujuan-tujuan dan nilai-nilai untuk perilaku dimasa yang akan datang (Prayitno & Amti, 2018).

Menurut Jurniati dalam (Ali, 2021) relaksasi adalah suatu situasi tegang tanpa adanya emosi yang kuat. Dalam teknik relaksasi ini konselor mengajarkan dan mengarahkan konseli agar rileks dengan harapan akan mengurangi ketegangan jiwa. Teknik relaksasi ini bertujuan untuk jangka panjang agar tubuh dapat memiliki kontrol terhadap tubuhnya dan membebaskan tegangan yang tidak diinginkan.

Beech, et.al. mengemukakan pendapatnya bahwa suatu teknik terapi perilaku, sedangkan Gemilang mengungkapkan bahwa relaksasi dapat digunakan menciptakan mekanisme batin dalam diri seseorang dengan membentuk pribadi yang baik (Ali, 2021). Menurut Budi dalam (Aufar & Raharjo, 2020) Proses penerapan teknik relaksasi bepegang kuat pada pernafasan sugesti agar dapat merasakan

ketenangan, kedamaian, serta menghilangkan kecemasan. Agar konseli menjadi rileks, konselor memberikan sugesti dan mengarahkan untuk mengistirahatkan fikirannya, sehingga konseli merasakan kenyamanan, damai dan bahagia.

Pada mulanya penerapan teknik relaksasi dipandu oleh seseorang yang ahli dan diterapkan langsung oleh konseli atau klien, akan tetapi seiring dengan perkembangan zaman relaksasi dapat dilakukan secara mandiri.

Sejarah *ho'oponopono* sendiri diperkenalkan di Hawaii sebagai seni pemecahan masalah keluarga, dalam perkembangannya, Monnarh Namalaku Semeona yang merupakan seorang penyembuh atau biasa disebut *khuna la'au lapa'au* memperkenalkan *ho'oponopono* sebagai cara penemuan identitas diri. *Ho'oponopo* berasal dari dua kata yaitu "*Ho'o*" yang memiliki arti menyebabkan, dan "*ponopono*" yang memiliki arti kesempurnaan. *Ho'oponopo* merupakan salah satu teknik healing yang berasal dari Hawaii yang memiliki arti secara keseluruhan yaitu sebuah proses melepaskan energi negatif atau racun dalam diri individu untuk memunculkan gagasan, pemikiran, maupun tindakan mengenai tuhan/ sang ilahi. Menurut Dr. Hew Len mengemukakan bahwa *ho'ponopono* adalah membenarkan kekeliruan yang timbul dari fikiran-fikiran diakibatkan masa lalu yang menyakitkan (Sigit Setyawadi Spog, 2018).

Cara mempraktikkannya sangat sederhana, dengan mengafirmasikan dan mengulang empat kalimat berikut, dapat dipadukan dalam meditasi, dapat juga dihayati secara audio-visual melalui lagu *ho'oponopono* (Ni Komang Karmini Dwijayani, 2019). Dari *Ho'oponopono* kita bisa belajar 4 perkataan positif yang bermanfaat untuk kesehatan jiwa maupun relasi dengan sesama seperti, maaf-maafkan saya, terima kasih, dan aku mencintaimu.

Langkah-langkah *ho'oponopono* mandiri adalah sebagai berikut:

- a. Melakukan relaksasi menggunakan olah nafas. Lakukan ditempat yang merasa diri nyaman, mulai pengambilan nafas meditasi 6-4-8. Ambil nafas 6 detik, kemudian tahan 4 detik, dan keluarkan nafas secara perlahan dalam waktu 8 detik. Lakukan 3 sampai 5 kali berulang ulang hingga merasa rileks.
- b. Setelah merasa rileks, fokuskan diri pada apa yang ingin dipebaiki. Misal: ketika anda merasa marah, kecewa ataupun sedih fokus pada rasa tersebut dan lakukan *ho'oponopono*.
- c. Melakukan *ho'oponopono* dengan mengucapkan 4 kalimat secara berturut turut yakni aku mencintaimu, tolong maafkan aku, aku menyesal sekali, terimakasih.
- d. Jika kita telaah satu satu paparan dari kalimat yang digunakan dalam *ho'oponopono* adalah sebagai berikut:
 1. Aku mencintaimu, adalah pernyataan ke diri sendiri bahwa anda akan mencintai apapun yang telah terjadi pada diri anda. Anda akan mencintai apapun yang membuat anda sakit, apapun yang membuat anda merasa benci, dan mencintai apapun yang anda sukai.
 2. Tolong maafkan aku, adalah pernyataan minta maaf kepada orang lain atas apa yang terjadi padanya.
 3. Aku menyesal sekali, adalah pernyataan meminta maaf dan penyesalan kepada sesuatu yang tidak anda lakukan tetapi terjadi keorang tersebut.

4. Terimakasih, adalah pernyataan terimakasih kepada diri sendiri pada kondisi apapun yang diterima, baik itu hal baik, maupun hal buruk (dr. sigit setyawadi SpOg, 2018)

Berdasarkan pengalaman dari Dr Hew Len, ia menerapkan ho'oponopono pada pasiannya yang mengalami gangguan jiwa berat. *Script* yang dipraktekkan dengan Dr. Hew Len hampir sama dengan *script ho'oponopono* pada umumnya yaitu afirmasi pada diri menggunakan kata "*im sorry, please forgive me, thank you, i love you*" (Heriyana, 2018). Selain mengungkapkan kata ho'oponopono secara langsung maupun dari hati, terapi ho'opono dapat dituliskan menggunakan surat yang ditujukan kepada diri sendiri maupun orang lain. Surat ho'oponopono dapat dituliskan dalam surat yang mengikuti format ho'oponopono pada umumnya

Penerapan Teknik Relaksasi Mandiri sebagai Pemulihan Stress Pasca Pandemi.

Berdasarkan penelitian, pendapat yang dikemukakan oleh para ahli diatas terjadi kesamaan mengenai tujuan teknik relaksasi dan penulisan surat *ho'oponopono*. Maka dari itu penulisan surat *ho'oponopono* sesuai apabila dicantumkan dalam rangkaian teknik relaksasi yang bertujuan untuk pemulihan stress pasca pandemi *covid-19*. Langkah langkah penerapan teknik relaksasi mandiri melalui surat ho'oponopono adalah sebagai berikut:

- a. Siapkan kertas dan alat untuk menulis surat *ho'oponopono*
- b. Cari tempat yang sunyi, posisikan diri dalam keadaan nyaman
- c. Melakukan relaksasi menggunakan olah nafas, mulai pengambilan nafas meditasi 6-4-8. Ambil nafas 6 detik melalui hidung, kemudian tahan selama 4 detik, dan keluarkan nafas secara perlahan dalam waktu 8 detik melalui mulut. Lakukan 3 sampai 5 kali berulang ulang hingga merasa rileks.
- d. Jika sudah rileks fokuskan diri tuliskan kata ho'oponopono dengan script (*i'm sorry, please forgive me, thank you, i love you*) ikuti semua yang ingin dikatakan oleh hatimu, hayati, terima dirimu sepenuhnya. Keluarkan semua emosimu, kamu boleh menangis. Dan menulislah hingga kamu merasa seperti ada benang merah putus.

Teknik konseling menggunakan metode menulis surat *ho'oponopono* dapat membantu memulihkan *stress* pasca pandemi, karna individu secara mandiri dapat menuangkan emosi-emosinya dalam bentuk tulisan, dan tanpa disadari tulisan tersebut secara perlahan dapat melepaskan emosi negatif dan sisa racun masalah serta penyembuh.

SIMPULAN DAN SARAN

Simpulan

Konseling merupakan pemberian bantuan kepada konseli meliputi pemahaman terhadap dirinya dan memperjelas tujuan hidupnya. Salahsatu teknik dalam konseling yaitu teknik relaksasi. teknik relaksasi bertujuan mengurangi ketegangan jiwa dan sebagai kontrol individu terhadap tubuhnya. Tujuan teknik relaksasi ini selaras dengan tujuan dari penulisan surat *ho'oponopono*. Dengan menulis surat *ho'oponopono* dapat membantu individu untuk melepaskan energi-energi negatif serta kekeliruan dari pemikiran pemikiran yang diakibatkan oleh masa lalu. Penerapan teknik relaksai

dengan menggunakan surat *ho'oponopono* sangat sesuai diterapkan untuk pemulihan stress pasca pandemi.

Saran

Adapun saran melalui arahan dan bimbingan, konselor dapat membantu dan membimbing individu untuk menerapkan teknik ini agar individu dapat menerapkannya secara mandiri, kapanpun dimanapun ia merasa perlu. Kepada konselor guru dapat mengaplikasikan, membimbing, serta mengarahkan konseli menggunakan teknik relaksasi dengan menulis surat *ho'oponopono* untuk dapat membantu pemulihan *stress pasca* pandemi, sehingga dengan adanya bantuan dari konselor, konseli dapat mempraktekkannya secara mandiri

DAFTAR PUSTAKA

- Ali, I. D. (2021). *Penerapan Teknik Rileksasi Untuk Mereduksi Stres Akademik Siswa Kelas XI Di SMAN Unggul Darussalam* (Doctoral dissertation, UIN Ar-Raniry).
- Aufar, A. F., & Raharjo, S. T. (2020). Kegiatan relaksasi sebagai coping stress di masa pandemi COVID-19. *Jurnal Kolaborasi Resolusi Konflik*, 2(2), 157-163.
- Badan pengembangan dan pembinaan bahasa. (2016). *Badan Pengembangan dan Pembinaan Bahasa Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan*.
- Wall, J. A., & Callister, R. R. (1995). Ho'oponopono: Some lessons from Hawaiian mediation. *Negotiation Journal*, 11, 45-54.
- Machdy, R. (2019). *Loving Wounded Soul*. Gramedia pustaka utama.
- Dwijayani, N. K. K., & Fridari, I. G. A. D. Gambaran Dukungan Sosial Teman Sebaya Dan Efikasi Diri Pada Mahasiswa Psikologi Yang Mengalami Gangguan Psikologis.
- Prayitno, & Amti, E. (2018). *dasar dasar bimbingan dan konseling* (4th ed.). PT Rineka Cipta.
- Ratunuman, R. A., David, L. E., & Opod, H. (2021). Dampak psikologis pandemi COVID-19 pada mahasiswa. *Jurnal Biomedik: JBM*, 13(2), 227-232.
- Tunas, I. K. (2022). Dampak Pandemi Covid-19 terhadap Tingkat Stres dan Aktivitas Fisik: Telaah Sistematis. *Jurnal Pendidikan Kesehatan Rekreasi*, 8(2), 284-294.