

Upaya Promotif dan Preventif Kesehatan Mental Berbasis Komunitas dalam Menghadapi Bencana di Desa Pait- Kasembon Kabupaten Malang

Tristiadi Ardi Ardani

Fakultas Psikologi, Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang,
tristiadiardiardani@psi.uin-malang.ac.id

Aris Yuana Yusuf

Fakultas Psikologi, Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang,
arisjuanayusuf@yahoo.com

Abstrak

Pengabdian masyarakat dalam rangka pemberdayaan dan Pendampingan Penerima Progam Keluarga Harapan (PKH) mulai bulan Juni – September 2017 di Desa Pait Kasembon Kabupaten Malang, dengan mengambil judul “Upaya promotif dan Preventif Kesehatan Mental Berbasis Komunitas Dalam Menghadapi Bencana Di Desa Pait – Kasembon Kabupaten Malang Pelaksanaan pelatihan dimulai dengan materi tentang keimanan dan kesehatan mental kemudian materi kesehatan mental perspektif psikologi .Selanjutnya dibagi dalam 5 kelompok yaitu guna memetakan permasalahan keagamaan dan kesehatan mental .Beberapa permasalahan tentang kesehatan mental mereka adalah marah, emosi, gampang mencela orang lain, mengadu domba, sombong, mudah mencari kesalahan orang lain, serakah. Selain itu suka gossip, iri dan dengki, ikut campur urusan orang lain, tidak mau tahu, pemalas,tidak punya sopan santun, tidak puas dengan keadaannya Progam ini sangat prospektif sebagai program berkelanjutan pada pengabdian masyarakat karena merubah perilaku yang lebih kondusif dan positif bagi peningkatan kewaspadaan dan tanggap bencana dan kesehatan mental masyarakat. Memberikan kepastian kepada masyarakat akan pentingnya upaya promosi dan preventif kesehatan mental dalam menghadapi keadaan darurat ataupun bencana yang akan terjadi di daerahnya dan menyumbang upaya perbaikan kesenjangan sosial, ketidakberdayaan dalam masyarakat.

Kata Kunci : promotif dan preventif, , kesehatan mental berbasis komunitas , bencana

Progam ini sangat prospektif sebagai program berkelanjutan pada pengabdian masyarakat karena merubah perilaku yang lebih kondusif dan positif bagi peningkatan kewaspadaan dan tanggap bencana dan kesehatan mental masyarakat. Memberikan kepastian kepada masyarakat akan pentingnya upaya promosi dan preventif kesehatan mental dalam menghadapi keadaan darurat ataupun bencana yang akan terjadi di daerahnya dan menyumbang upaya perbaikan kesenjangan sosial, ketidakberdayaan dalam masyarakat.

Pada awalnya, mereka memang beranjak dari kondisi di Indonesia yang rawan bencana yang terjadi hampir di seluruh wilayah Nusantara, tidak terkecuali di daerah dusun Pait Kasembon Malang yang berkontur perbukitan dan rawan bencana longsor. Beberapa kali terjadi longsor di daerah tersebut untuk itu perlu upaya promosi dan preventif untuk menanggulangi khususnya dalam hal kesehatan mental masyarakat

Kondisi ini mengakibatkan gangguan jiwa (*neurosa*) dan penyakit jiwa (*psychose*) akibat masyarakat tidak bisa menyesuaikan diri dengan situasi yang dihadapinya yaitu frustrasi,konflik,kecemasan dan depresi sehingga mempunyai mental yang tidak sehat (Ardi Ardani,2012).

A. Kondisi Dampungan Saat Ini

1. Kondisi Dampungan Saat ini Berdasarkan Penelitian Pendahuluan

Penelitian pendahuluan adalah mengumpulkan berbagai informasi ataupun penjajakan terhadap permasalahan-permasalahan yang akan dikaji. Penjajakan tersebut dapat dilakukan survey pada tiga kelompok objek (3P) yaitu *paper* berupa makalah, literatur, atau hasil penelitian terdahulu sebagai pendukung kajian teori, *place* dengan melakukan survey pada lokasi. Sasaran lain adalah *person* yaitu pendukung berupa manusia baik sebagai sumber data maupun memberikan dukungan moril dan materil (Poerwati E,1998).

Pada penelitian terdahulu mengenai konsep diri yang dilakukan oleh Styanugraha, I, dkk (20011) tentang Gambaran konsep diri warga RW Gepeng yang berprofesi sebagai anak jalanan berdasarkan konsep psikologi, Al Qur an dan hadis, diperoleh hasil bahwa kelemahan mental dan kekeringan spiritual keagamaan mereka ditandai dengan tidak menjaga diri dan membeberkan ketidakmampuan secara vulgar kepada orang lain dan memaksa meminta, tidak sabar dengan kondisi yang dialami, takut untuk berubah, menunjukkan pribadi yang lemah, lebih mementingkan kebutuhan perut meski harus menanggalkan kemuliaan dan tidak ada penghargaan terhadap diri sendiri. Saran yang diberikan dalam penelitian tersebut adalah kepada pihak-pihak yang akan menyelenggarakan pembinaan agar memasukkan pendekatan psikologi dalam kegiatan-kegiatannya. Mengingat selama ini pembinaan yang sudah dilaksanakan hanya dilakukan melalui pendekatan ekonomi dan selalu menemui kebuntuan, pendekatan psikologi ditujukan untuk mengubah konsep diri.

Informasi yang diperoleh dari pendamping Dinas Sosial menyebutkan bahwa bantuan yang diberikan selama ini berupa materi, sehingga orientasi mereka hanya uang. Perlu adanya pendampingan secara psikologis dan spiritual keagamaan untuk mengubah mental diri ibu-ibu dan bapak, penerima bantuan program Keluarga Harapan yang negatif menjadi positif dan melakukan pendampingan dan pemberdayaan spiritual keagamaan dalam rangka meningkatkan kesehatan mental mereka.

2. Kondisi Dampungan Saat Ini Dengan Data-data Kuantitatif dan Kualitatif

Informasi yang diperoleh dari pendamping Dinas Sosial menyebutkan bahwa bantuan yang diberikan selama ini berupa materi, sehingga orientasi mereka hanya uang. Perlu adanya pendampingan secara psikologis dan spiritual keagamaan untuk mengubah mental diri ibu-ibu penerima bantuan program Keluarga Harapan yang negatif menjadi positif dan melakukan pendampingan dan pemberdayaan spiritual keagamaan dalam rangka meningkatkan kesehatan mental mereka.

B. Kondisi Dampungan Yang Diharapkan

1. Perubahan Yang Diharapkan Memiliki Pengaruh Penting Bagi Kehidupan Sosial Subjek Dampungan

- a) Memiliki kedalaman spiritual keagamaan bagi ibu-ibu dan bapak bapak penerima bantuan program Keluarga Harapan sehingga meningkatkan kesehatan mental mereka.
- b) Mendidik anak-anaknya dengan baik dan memprioritaskan pendidikan mereka.
- c) Mengubah lingkungan menjadi lebih kondusif membersihkan fasilitas penyewaan tempat tinggal, jasa transportasi dan penarikan iuran lingkungan.
- d) Pemberdayaan dan pendampingan potensi diri bagi ibu-ibu penerima program bantuan Keluarga Harapan supaya lebih mandiri dan sejahtera.

- e) Perlu adanya pendampingan secara psikologis dan spiritual keagamaan. Guna mengubah mental diri ibu-ibu penerima bantuan progam Keluarga Harapan yang negatif menjadi positif dengan melakukan pendampingan dan pemberdayaan spiritual keagamaan dalam rangka meningkatkan kesehatan mental mereka

2. Perubahan Yang Diharapkan Memiliki Pengaruh Penting Bagi Kehidupan Masyarakat Akademik

Memberikan masukan untuk pengembangan integrasi keilmuan Psikologi dan Keislaman khususnya Psikologi Klinis , Kesehatan Mental, Psikologi Positif, Psikologi Islam , keagamaan dan ilmu yang lainnya.

3. Perubahan Yang Diharapkan Memiliki Pengaruh Penting Bagi Tim Pengusul

- a) Masyarakat mempunyai kedalaman spiritual dan keagungan akhlak sehingga mempunya sikap mental yang positif sehingga meningkatkan kesehatan mental mereka.
- b) Etos kerja yang tinggi untuk meningkatkan kesejahteraan keluarga

LANDASAN TEORI

a. Pendekatan Spiritual Keagamaan

Menurut Dadang Hawari (2002),pendekatan dengan menggunakan faktor agama (psikoreligius) dan kesehatan mental sangat penting. Seperti dalam QS.Al Fajr, 89: 27 – 30) yang artinya sebagai berikut:

“Wahai jiwa yang tenang, kembalilah kepada Tuhanmu dengan Ridha dan diridhai. Maka masuklah ke dalam golongan hamba- hamba-Ku,dan masuklah ke dalam surga- Ku”.

Dan ketika kepasrahan itu muncul kepermukaan, maka alam bawah sadar akan melahirkan kembali potensi spiritual yang selama ini terpendam dan tertutupi oleh belenggu, seperti dalam rumus **ZMP (Zero Mind Process)** (Agustian, 2003). Seperti dalam penjelasan dibawah ini.

$$\frac{T}{A} = R$$

Ket. T = Tauhid (prinsipin Tauhid), A = Abdi Allah, R = Rahmatan lil’ alamin.

Apabila kita memasukkan angka 1 (satu) pada T,dan angka 0 (nol) pada A,maka nila R menjadi “mendekati tak terhingga”.

Peran agama di dalam keluarga sangat penting, mengingat kasus – kasus yang terjadi di dalam keluarga seperti kekerasan ,penelantaran dll. Dalam menghadapi kasus – kasus kekerasan dalam keluarga ini dilakukan konsultasi keluarga dan perkawinan dengan pendekatan psikologi, pendekatan moral etika agama dan keluarga mendapatkan kedamaian sesuai ajaran agama.

b. Kesehatan mental

1. Pengertian Kesehatan Mental

Banyak pengertian dan definisi tentang kesehatan mental yang diberikan para ahli, sesuai dengan pandangan dan bidangnya masing – masing. Kesehatan mental menurut Daradjat (1996) yaitu terhindarnya orang dari gejala gangguan jiwa (NEUROSE} dan dari gejala - gejala penyakit jiwa. Definisi ini banyak mendapat sambutan dari berbagai kalangan Psikiatri (kedokteran jiwa). Menurut definisi ini orang yang sehat mentalnya adalah orang yang terhindar dari segala gangguan dan penyakit jiwa. Yang dimaksud dengan gangguan jiwa adalah sering cemas tanpa diketahui sebabnya, malas tidak ada gairah untuk bekerja dan badan terasa lesu.

Gejala - gejala tersebut dalam tingkat lanjut terdapat pada anxiety, neurasthenia, hysteria, dan sebagainya. Sedangkan sakit jiwa adalah orang yang pandangannya jauh berbeda dari pandangan orang pada umumnya, jauh dari realitas.

2. Definisi Kesehatan Mental

Kesehatan mental adalah kemampuan untuk menyesuaikan diri dengan diri sendiri, dengan orang lain dengan masyarakat serta lingkungan dimana ia hidup. Definisi ini lebih luas dan bersifat umum, karena dihubungkan dengan kehidupan secara keseluruhan. Kesanggupan untuk menyesuaikan diri itu akan membawa orang kepada kenikmatan hidup dan terhindar dari kecemasan, kegelisahan, dan ketidakpuasan. Disamping itu ia penuh dengan semangat dalam hidup. Untuk dapat menyesuaikan diri dengan diri sendiri ,kita harus lebih dulu mengenal diri kita dan menerima sebagaimana adanya, lalu bertindak sesuai dengan kemampuan dan kekurangan yang ada pada kita. Kita harus mengenal dan memahami orang lain lain secara secara obyektif, dan tidak melihat orang lain secara subyektif yaitu menurut perasaan dan ukuran kita, tapi usahakanlah melihat orang dengan ukuran-ukuran orang-orang itu sendiri.

METODE

Waktu dan Tempat

Pelaksanaan Pemberdayaan dan Pendampingan Penerima Progam Keluarga Harapan (PKH) mulai bulan Agustus – September 2016 di Kelurahan sukorejo, Kecamatan Sukorejo Kota Blitar

Strategi Yang Dilakukan Untuk Mencapai Kondisi Harapan

Pendekatan Logoterapi

Pendekatan Logoterapi merupakan salah satu metode terapi dalam psikologi yang berusaha mengungkap tentang bagaimana menemukan, mengembangkan makna hidup dalam diri individu. Menurut Frankl (1977) gejala-gejala dari orang yang kehilangan makna hidupnya, ditunjukkan dengan perasaan hampa, merasa hidup tak berarti, merasa tidak memiliki tujuan hidup yang jelas, bosan dan apatis. Gejala-gejala ini merupakan akibat tidak terpenuhinya sumber makna hidup dalam diri manusia..Penghayatan hidup tanpa makna bisa saja tidak tampak secara nyata, tetapi terselubung dibalik berbagai upaya kompensasi dan kehendak yang berlebihan untuk berkuasa, bersenang-senang mencari kenikmatan dan mengumpulkan uang sebanyak-banyaknya.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Pelaksanaan Pemberdayaan dan Pendampingan Penerima Progam Keluarga Harapan (PKH) mulai bulan Agustus – September 2016 di Kelurahan Sukorejo, Kecamatan Sukorejo Kota Blitar berjalan lancar dan sesuai dengan hasil yang diharapkan. Pelaksanaan pelatihan dimulai dengan materi tentang keimanan dan kesehatan mental kemudian materi kesehatan mental perspektif psikologi .Selanjutnya dibagi dalam 4 kelompok guna memetakan permasalahan keagamaan dan kesehatan mental.

Beberapa permasalahan tentang kesehatan mental mereka adalah marah, emosi, gampang mencela orang lain, mengadu domba, sombong, mudah mencari kesalahan orang lain, serakah. Selain itu suka gossip, iri dan dengki, ikut campur urusan orang lain, tidak mau tahu, pemalas, tidak punya sopan santun, tidak puas dengan keadaannya.

Setelah itu mereka mempresentasikan masalah mereka per kelompok disertai dengan solusinya di damping oleh pendamping . Untuk itu ada cara untuk metode untuk menghilangkan masalah kesehatan mental masyarakat yaitu:

a. Pendekatan Logoterapi

Bastaman (1996) ada lima langkah untuk menemukan kebermaknaan hidup:

1. Pemahaman Pribadi (*Self Evaluation*)

- a) Mengenal keunggulan dan kelemahan pribadi (penempilan, sifat, bakat pemikiran) dan kondisi lingkungannya.
- b) Menyadari keinginan-keinginan masa kecil, masa muda dan dan keinginan-keinginan sekarang, serta memahami kebutuhan apa yang mendasari keinginan-keinginan itu, Merumuskan secara lebih jelas dan nyata hal-hal yang diinginkan untuk masa yang akan datang dan menyusun rencana yang realistis untuk mencapainya. Pada langkah ini Tim Pendamping memandu subjek dampingan untuk mengenali kelemahan subjek dampingan dan berusaha mengurangi kelemahan tersebut. Setelah itu Pendamping membantu memusatkan energi subjek dampingan untuk meningkatkan kelebihan yang dimiliki mengoptimalkan potensi diri sehingga mampu mencapai kesuksesan.

2. Bertindak Positif

Langkah ini berorientasi pada tindakan nyata untuk mencapai kebermaknaan hidup. Penekanannya tidak hanya berpikir positif tapi juga bertindak positif. Bertindak positif ini jika dilakukan secara berulang - ulang akan menjadi suatu kebiasaan yang efektif.

Langkah-langkah dalam menerapkan metode bertindak positif:

- a) Memilih tindakan nyata yang benar-benar dapat dilaksanakan secara wajar tanpa memaksakan diri
- b) Perhatikan reaksi reaksi spontan dari lingkungan terhadap usaha untuk bertindak positif
- c) Besar kemungkinan usaha bertindak positif mula-mula dirasakan sebagai tindakan pura-pura, bersandiwara tetapi jika dilakukan secara konsisten tindakan-tindakan positif tersebut akan menyatu dengan individu sehingga telah menjadi kepribadian individu.

3. Pengakraban Hubungan

Untuk mengembangkan hubungan yang positif dengan orang lain harus menerapkan prinsip-pelayanan, yaitu berusaha mengetahui apa yang diperlukan orang lain, kemudian

berusaha untuk memenuhinya, Melaksanakan prinsip memberi dan menerima (take and give) dalam arti berbuat jasa pada orang lain baru orang lain akan dengan sukarela membalas kebaikan yang telah dilakukan.

Crumbaugh (Bastaman, 1996) memberikan langkah-langkah sebagai berikut.

- a) Dimulai dari orang dekat contoh: keluarga teman, rekan kerja dan tetangga.
- b) Berperan serta dalam kegiatan –kegiatan kemasyarakatan dengan penuh keiklasan tanpa pamrih
- c) Lebih banyak memberi daripada menuntut dari orang lain
- d) Menghindari tindakan negatif yang menggagalkan hubungan akrab: mementingkan diri sendiri, menuntut hal yang berlebihan dari teman, menguasai teman, memanfaatkan teman, menyalahgunakan janji dan kepercayaan. Hubungan yang dimaksud disini tidak hanya hubungan dengan manusia tetapi juga dengan tuhan yang meliputi kegiatan keagamaan, sholat, berdhikir, membaca Al quran dsb.

4. Pendalaman Tri Nilai

Pendalaman Tri Nilai bersumber dari usaha untuk memahami nilai kreatif, nilai penghayatan nilai bersikap yang akan menjadi sumber makna hidup.

a) Pendalaman nilai kreatif

Untuk mampu memenuhi nilai-nilai kreatif dituntut untuk selalu melakukan hal-hal yang positif melalui tindakan yang positif.

b) Pendalaman nilai-nilai penghayatan

Pendalaman nilai-nilai penghayatan berkaitan dengan penerimaan individu terhadap dunia. Individu harus terbuka kepada pengalaman-pengalaman yang menyedihkan, artinya jangan menolak pengalaman yang menyakitkan tetapi berusaha menerima pengalaman itu dengan penuh kesadaran dan berusaha mencari makna dibalik pengalaman yang menyedihkan tersebut.

c) Pendalaman nilai bersikap

Pendalaman nilai bersikap ini berperan ketika individu berhadapan dengan kesedihan, kesusahan dan kematian orang-orang yang dicintai. Selalu berusaha untuk bersyukur karena rasa syukur akan membuat kita tidak pernah merasa kekurangan dalam hidup ini.

5. Ibadah

Melalui kegiatan ibadah dan berdoa individu berusaha mendekatkan diri kepada Allah, mencari Rahmat dan RidhoNya

PENUTUP

Simpulan

Perubahan Yang Diharapkan Memiliki Pengaruh Penting Bagi Kehidupan Social Subjek Dampungan

1. Ibu-ibu dan bapak bapak penerima bantuan progam Keluarga Harapan menjadi lebih positif dalam memandang hidup, lebih mandiri, gigih dalam berusaha dan semakin meningkat keimanannya.
2. Mendidik anak-anaknya dengan baik dengan memprioritaskan pendidikan mereka.

3. Mengubah lingkungan menjadi lebih kondusif, membersihkan fasilitas tempat tinggal lebih sehat dan aman .
4. Adanya jaminan keamanan dan kenyamanan di rumah sendiri.

Perubahan Yang Diharapkan Memiliki Pengaruh Penting Bagi Kehidupan Masyarakat Akademik

Memberikan masukan untuk pengembangan keilmuan Psikologi khususnya Psikologi Klinis , Psikologi Abnormal , Psikologi Islam, Kesehatan Mental dan ilmu yang lainnya.

Perubahan Yang Diharapkan Memiliki Pengaruh Penting Bagi Tim Pengusul

- a. Masyarakat lebih meningkat keimanan mereka dan mempunya sikap mental yang positif untuk mandiri dan bekerja tanpa memperkerjakan anak sebagai pengemis.
- b. Etos kerja yang tinggi untuk meningkatkan kesejahteraan keluarga
- c. Masyarakat lebih sejahtera lahir dan bathin
- d. Lebih mandiri di bidang ekonomi dan kesejahteraan keluarga

Saran

Progam ini sangat prospektif sebagai progam berkelanjutan pada pengabdian masyarakat karena merubah perilaku yang lebih kondusif bagi peningkatan kesejahteraan keluarga di bidang kesehatan mental dan pendidikan Agama. Memberikan kepastian kepada anak akan masa depannya tentang pendidikannya serta menyumbang upaya perbaikan kesenjangan sosial ,ketidakberdayaan dalam masyarakat.Untuk itu perlu dilanjutkan dan disempurnakan lagi metode atau cara dalam melakukan pengabdian masyarakat agar tercapai tujuannya

Daftar Pustaka

- Agustian. Ary Ginanjar. 2003.*ESQ POWER, Sebuah Inner Journey Melalui Al-Ihsan*.Penerbit Arga.Jakarta
- Ardi ardani. T, 2012. *Kesehatan Mental Islami* , Karya Putra Darwati.Bandung
- Beck, A.T.1985.*Depression,causes and Treatmen*.Philadelphia. University of Pennsilvania Press.
- Brida T.dkk.2012.Modul Diklat Pendamping Program Keluarga harapan.Pusdiklat Kementerian Sosial Republik Indonesia.Jakarta
- Daradjat. Z, 1996. *Kesehatan Mental* , P.T. Gunung Agung. Jakarta
- Djam`an. 1975. *Islam Dan Psikosomatik (penyakit Jiwa)*.Penerbit Bulan Bintang. Jakarta
- Poerwati.E.1998.Dimensi-dimensi Riset Ilmiah.Pusat penerbitan Univ.Muhammadiyah Malang
- Hawari, D., 1998, *Al Qur an Ilmu Kedokteran Jiwa dan Kesehatan Jiwa*. Dana Bakti Prima Yasa, Yogyakarta.
- Hawari, D., 2002, *Dimensi Religi Dalam Praktek Psikiatri dan Psikologi*. FKUI , Jakarta

Upaya Promotif dan Preventif Kesehatan Mental Berbasis Komunitas dalam Menghadapi Bencana di
Desa Pait- Kasembon Kabupaten Malang

Latipun.dkk.2013.manual dan Instrumen Deteksi Gangguan Mental Berdasarkan DSM IV-
TR.UMMPress.Malang

Moeljono N. & Latipun. 1999. *Kesehatan Mental* , UMM Press. Malang

Supratiknya. 1995. *Mengenai Perilaku Abnormal* , Penerbit Kanisius. Yogyakarta