

Sejarah Artikel

Diterima :
Juni 2020

Revisi :
Oktober 2020

Disetujui :
Desember 2020

**UPAYA PENINGKATAN KESEHATAN MENTAL MELALUI
KONSELING PADA MASYARAKAT KORBAN BANJIR KELURAHAN
CAWANG JAKARTA TIMUR**

***EFFORTS TO IMPROVE MENTAL HEALTH CARE CAWANG JAKARTA
TIMUR***

Ratnasartika¹, Abdi Rianda² Siti Hilmah³,

*Penulis Koresponden: ratna@binawan.ac.id

^{1,3}Psikologi, Fakultas Sosial dan Humaniora, Universitas Binawan, Jakarta, Indonesia

²Kesejahteraan Sosial, Fakultas Sosial dan Humaniora, Universitas Binawan, Jakarta, Indonesia

Abstrak

Bencana banjir yang melanda Kawasan Kelurahan Cawang Jakarta Timur pada Juli 2019 lalu tidak hanya menyebabkan kerusakan fisik akan tetapi juga dapat meninggalkan bekas luka psikis (trauma) bagi para korbannya. Konselor adalah salah satu profesi yang bertugas untuk melaksanakan layanan konseling untuk korban bencana yang mengalami trauma. Konselor memiliki peran penting untuk membantu pengentasan kondisi trauma yang dialami oleh korban melalui layanan konseling bencana (*disaster counseling*), yaitu (1) *play therapy*, (2) penenangan (relaksasi dan disensitisasi), serta (3) layanan pendalaman (eklektik). Pengabdian Kepada Masyarakat (PKM) yang diberikan adalah untuk dapat membantu pemulihan trauma yang dialami oleh korban bencana alam yang selamat. Hasil dari kegiatan ini adalah para korban yang terdampak bencana banjir dapat menyembuhkan keluhan psikis dan meningkatkan kesadaran akan Kesehatan mental selama kondisi bencana atau krisis.

Abstract

The flood that struck at East Jakarta, Cawang District, in July 2019 not only caused physical damage but could also leave psychological injuries (trauma) for the victims. Counselors are one of the professions assigned to carry out counseling services for disaster victims who have experienced traumas. Counselors have an important role to help alleviate trauma conditions experienced by victims through disaster counseling services, such as; (1) play therapy, (2) appeasement (relaxation and sensitization), and (3) deepening (eclectic) services. The Community service is provided to be able to help the recovery of trauma experienced by survivors. The results of this activity are victims can cure psychological and raise awareness of mental health during disaster or crisis conditions.

Kata Kunci:

- Korban bencana alam
- Layanan Konseling
- Peran Konselor

Keywords:

- Victims
- Counseling Services
- Roles of the Counselor

1. PENDAHULUAN

Kegiatan kita setiap hari memiliki dampak yang besar untuk kesehatan mental, setiap hari berinteraksi dengan orang lain, pekerjaan juga membawa banyak masalah yang terkadang membebani pikiran kita. Hal ini tentu mengganggu kesehatan mental kita jika kita tidak mengatur dengan baik, oleh karena itu kita memerlukan upaya untuk meningkatkan kesehatan mental kita untuk menjalani hidup lebih optimal dan berkualitas.

Pengabdian kepada masyarakat merupakan suatu media untuk menjembatani dunia pendidikan dengan masyarakat, dimana Perguruan Tinggi dihadapkan pada masalahh bagaimana agar warga masyarakat mampu mengatasi masalah kesehatan yang ada di komunitas. Pengabdian kepada masyarakat merupakan wahana tempat aplikasi berbagai ilmu terapan yang dikembangkan di institusi pendidikan. Pengabdian institusi pendidikan terhadap masyarakat didasarkan pada visi dan misi institusi yang telah ditetapkan. Perwujudan Tri Dharma Perguruan Tinggi, yang salah satunya adalah pengabdian terhadap masyarakat .

Kesehatan mental secara harfiah bisa diartikan sebagai kesehatan emosional, sosial dan psikologis, seseorang bisa dikatakan tidak sehat secara mental jika dia merasakan depresi, rendah diri, stress dan lainnya. Kondisi ini lebih jauh bisa mempengaruhi kondisi kesehatan orang tersebut secara keseluruhan, oleh sebab itu menjaga kesehatan mental merupakan hal yang sangat penting untuk bisa meraih kesehatan diri yang sempurna.

Kesehatan mental sama pentingnya dengan kesehatan fisik, persepsi kesehatan yang baik tidak terbatas pada seberapa baik fungsi tubuh kita, tetapi juga seberapa bahagia dan seimbangny jiwa raga kita. Gejala ketidaksehatan mental dapat diawali dengan beberapa gejala yaitu: Berteriak atau berkelahi dengan keluarga dan teman teman; Delusi, paranoia, atau halusinasi; Kehilangan kemampuan untuk berkonsentrasi; Ketakutan, kekhawatiran, atau perasaan bersalah yang selalu menghantui; Ketidakmampuan untuk mengatasi stress atau masalah sehari hari; Marah berlebihan dan rentan melalukan kekerasan; Memiliki pengalaman dan kenangan buruk yang tidak dapat dilupakan; Memiliki pikiran untuk menyakiti diri sendiri atau orang lain; Menarik diri dari orang orang dari kegiatan sehari hari; Mendengar suara atau mempercayai sesuatu yang tidak benar; Mengalami nyeri yang tidak dapat dijelaskan; dan Mengalami perubahan suasana hati drastis yang menyebabkan masalah dalam hubungan dengan orang lain

Kegiatan yang dilaksanakan adalah upaya peningkatan kesehatan mental pada masyarakat khususnya masyarakat korban banjir melalui konseling di wilayah cawang Jakarta timur. Kegiatan ini diharapkan dapat memberikan pengetahuan dan meningkatkan kesehatan mental masyarakat di wilayah cawang Jakarta timur yang menjadi korban banjir, agar mendapatkan kualitas hidup yang bermakna baik secara psikis atau mental.

Target luaran dari kegiatan pengabdian masyarakat ini yaitu meningkatkan pengetahuan tentang kesehatan mental pada masyarakat serta meningkatkan kemampuan dalam menjaga kesehatan mental pada masyarakat. Kegiatan ini diharapkan dapat meningkatkan pengetahuan tentang kesehatan mental dan meningkatkan kemampuan dalam mengatasi kesehatan mental, selain itu kegiatan ini diharapkan dapat terus berlangsung sebagai monitoring dan evaluasi dalam meningkatkan kesehatan mental korban banjir.

2. METODE PELAKSANAAN

Peserta kegiatan pengabdian masyarakat (Pengabmas) adalah masyarakat yang bertempat tinggal pada RT 12 RW 05 Kelurahan Cawang Jakarta Timur. Pelaksanaan kegiatan pada hari Selasa, 16 Juli 2019, jam 10.00-12.00 WIB di Universitas Binawan yang berjarak 500 meter dari tempat tinggal masyarakat. Pemilihan lokasi pelaksanaan disebabkan adanya beberapa kegiatan dalam rangka perayaan Dies Natalis Universitas Binawan ada pada Gambar 1.

Pemilihan peserta kegiatan dilakukan berdasarkan kriteria tempat tinggal yang dekat dengan aliran sungai Ciliwung, khususnya warga RT 12 RW 05 Kelurahan Cawang Jakarta Timur dan sering mengalami banjir. Hal ini karena masyarakat yang mengalami bencana banjir cenderung berdampak pada kesehatan mentalnya. Jumlah peserta yang mengikuti konseling adalah 28 orang dengan latar belakang pendidikan dari Sekolah Menengah Pertama (SMP) hingga Perguruan Tinggi (PT). Selain itu, aktivitas masyarakatnya adalah ibu rumah tangga, pekerja swasta, dan PNS. Peserta kegiatan juga berjenis kelamin perempuan atau laki-laki, serta berstatus menikah atau belum menikah.

Kegiatan Pengabdian masyarakat dilakukan karena adanya masalah dimana masyarakat yang mengalami bencana banjir dapat memberikan dampak buruk terhadap kesehatan mental. Harapan dari kegiatan ini, adalah adanya pengetahuan masyarakat mengenai kesehatan mental dan manfaat langsung dari intervensi yang diberikan. Metode yang digunakan dalam pengabdian masyarakat, adalah konseling individu dimana peran konselor dalam membantu individu untuk menyelesaikan masalahnya. Selain itu konseling

terjadi karena adanya interaksi dua arah antara konselor dan individu untuk menemukan pemahaman dalam diri hingga menyelesaikan masalah. Proses konseling terdiri dari beberapa tahapan, yakni tahapan persiapan dimana konselor berusaha membangun *rapport* agar konseli merasa nyaman dari penerimaan yang dilakukan oleh konselor. Tahap kedua, tahap menanggapi dimana terjadi komunikasi interaktif dan konselor berusaha membantu konseli untuk menemukan solusi dari masalah. Tahap ketiga, tahap personalisasi konselor berusaha membantu dan mengarahkan konseli dalam memahami dirinya hingga mampu mengembangkan potensi dirinya menjadi kepribadian yang unggul. Gambar 2 menggambarkan kerangka berpikir dalam menyelesaikan masalah pada kegiatan Pengabdian masyarakat ini.

Keberhasilan kegiatan Pengabdian masyarakat ditunjukkan dari adanya pengetahuan dan pemahaman masyarakat mengenai kesehatan mental, serta masyarakat dapat merasakan manfaat dari konseling. Indikator keberhasilan dapat dilihat dari kepuasan individu setelah mengikuti konseling.

Metode dalam evaluasi kegiatan Pengabdian masyarakat menggunakan *pre-test* dan *post-test*. Kegiatan *pre-test* mengukur pengetahuan masyarakat tentang kesehatan mental dan taraf kesehatan mental sebelum kegiatan pengabdian masyarakat berlangsung, kemudian pemberian *post-test* mengenai konseling yang telah dilakukan.

3. HASIL DAN DISKUSI

Pelaksanaan kegiatan pengabdian masyarakat dapat berjalan lancar dan respon dari masyarakat juga cukup antusias untuk mengikutinya. Pengabdian masyarakat dilakukan dengan cara peserta melakukan pendaftaran terlebih dahulu, yaitu dengan mengisi form pendaftaran dengan isian biodata pribadi. Setelah pengisian biodata pribadi, peserta yang sudah mendaftar atau konseli diarahkan untuk mengisi lembar *pre-test* untuk mengetahui bagaimana pengetahuan konseli terhadap praktek konseling (Gambar 8 dan 9).

Konseling yang telah selesai mengisi *pre-test* akan diarahkan bertemu dengan konselor untuk melakukan konseling. Konselor melakukan proses konseling dengan beberapa tahapan, seperti memperkenalkan diri, membahas mengenai isi *pre-test* kemudian menggali informasi mengenai diri konseli. Untuk menggali informasi dari konseli, konselor mempergunakan alat tes DASS 21 untuk mengetahui tingkat gangguan mental yang di alami oleh konseli. Gangguan mental yang di ukur meliputi kecemasan, stress maupun depresi dikarenakan menghadapi kondisi bencana banjir. Selama proses konseling, Konselor menggunakan pendekatan dialog dua arah (non-direktif) hingga peserta menjadi lebih

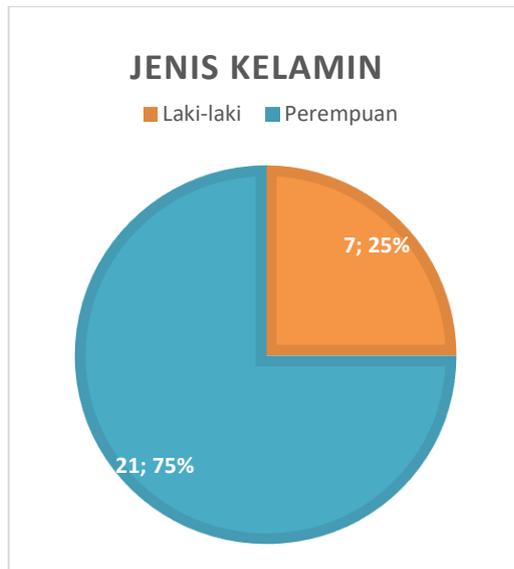
terbuka dan dapat menceritakan beban kecemasan atau stres yang diharapkan. Pada sesi akhir, peserta akan diminta mengisi *post-test* sebagai bahan evaluasi pelaksanaan konseling.

Dari data yang diperoleh, ada 28 orang yang datang untuk melakukan konseling. Dari 28 orang, 21 orang konseli berjenis kelamin perempuan dan 7 orang berjenis kelamin laki-laki (Gambar 3). Selain itu, dari data yang diperoleh juga menunjukkan bahwa konseli yang berstatus menikah berjumlah 19 orang dan konseli yang berstatus belum menikah berjumlah 9 orang (Gambar 4). Tingkat Pendidikan konseli memiliki sebarang dengan lulusan perguruan tinggi berjumlah 19 orang, lulusan SMA berjumlah 8 orang, dan lulusan SMP berjumlah 1 orang (Gambar 5). Data mengenai pekerjaan konseli dapat dilihat pada Gambar 6, dimana konseli didominasi oleh orang yang bekerja di sektor swasta, yaitu sebanyak 21 orang, ASN berjumlah 1 orang dan tidak bekerja berjumlah 6 orang.

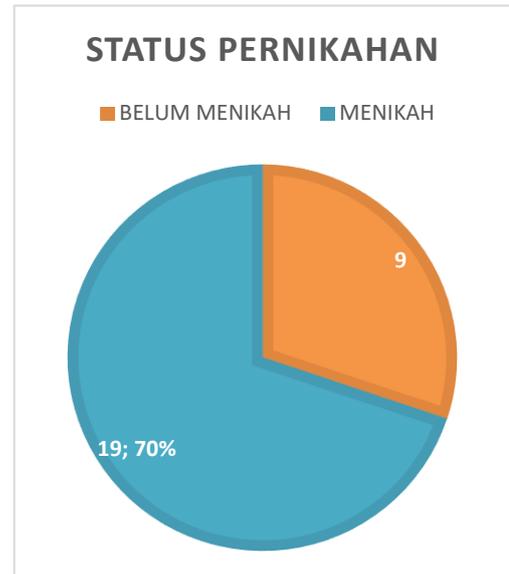
Hasil *pre-test* yang menunjukkan bahwa sebagian besar (27 orang) peserta pengabdian masyarakat belum pernah melakukan konseling bersama konselor, sehingga besar harapannya untuk mendapatkan pengarahan dalam menyelesaikan masalah yang ada. Pada Gambar 7 tampak jenis permasalahan yang dihadapi seperti kecemasan, percintaan, anak dan keluarga, dan lain sebagainya. Namun ada beberapa peserta yang merasa belum ada masalah, dan tidak tahu dirinya bermasalah atau tidak.

Hasil dari alat tes DASS 21, menunjukkan dari 28 orang konseli yang mengisi alat tes, sebagian besar menunjukkan hasil normal. Dari 28 orang, 2 orang memiliki hasil "mild" pada hasil tes kecemasan, kemudian hanya 1 orang memiliki hasil tes stres "moderat" atau sedang dan untuk hasil tes depresi menunjukkan hasil "normal" untuk semua orang.

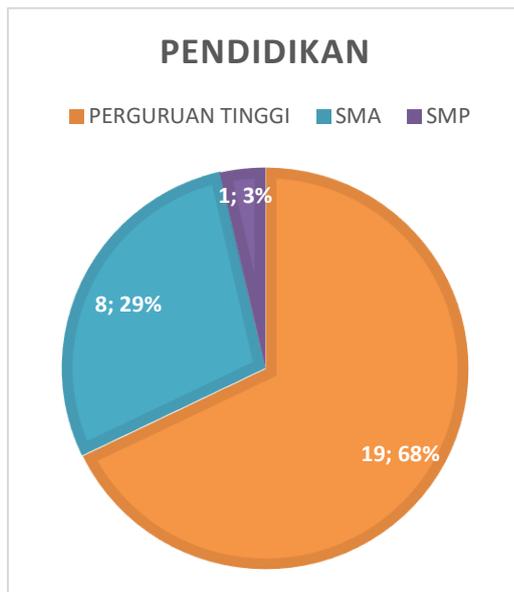
Terdapat sedikit temuan "anomali" dimana hasil alat tes sebagian besar menunjukkan hasil normal sedangkan Ketika proses konseling antara konselor dan konseli terdapat banyak cerita "keluhan" dan "kecemasan". Menurut Corey (2005) salah satu fungsi konseling, yaitu kuratif dimana proses konseling dapat menyembuhkan keluhan psikis dengan bantuan konselor profesional. Ketika konseling terlaksana, diharapkan ada mental baru yang lebih sehat. Kemenkes (2020) mengatakan mental yang sehat merupakan keadaan individu yang dapat menerima diri apa adanya hingga muncul kedamaian, dan mampu menjalin hubungan baik dengan orang lain. Individu yang sehat mental mampu mengetahui potensi dirinya dan mengaktualisasikannya untuk kemanfaatan banyak orang. Begitu juga proses konseling dalam kegiatan pengabdian masyarakat dapat memberikan dampak yang baik karena peserta merasakan lebih mengetahui pentingnya mental yang sehat dan cara menjaga agar mental tetap sehat. Faktor yang mendukung pelaksanaan proses konseling dapat berjalan dengan lancar, adalah kerja sama yang baik sesama



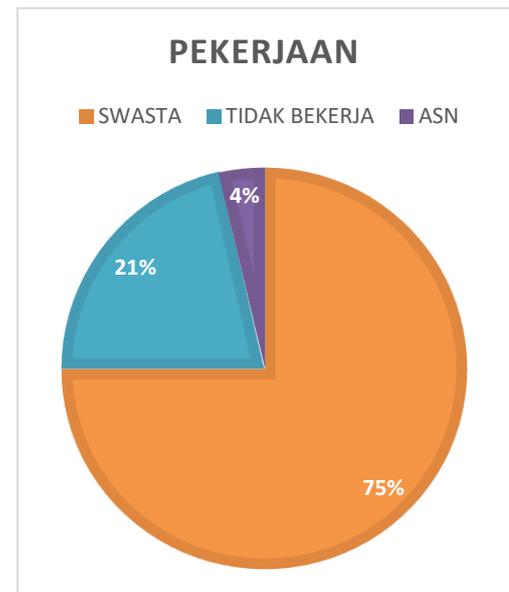
Gambar 3. Jenis Kelamin



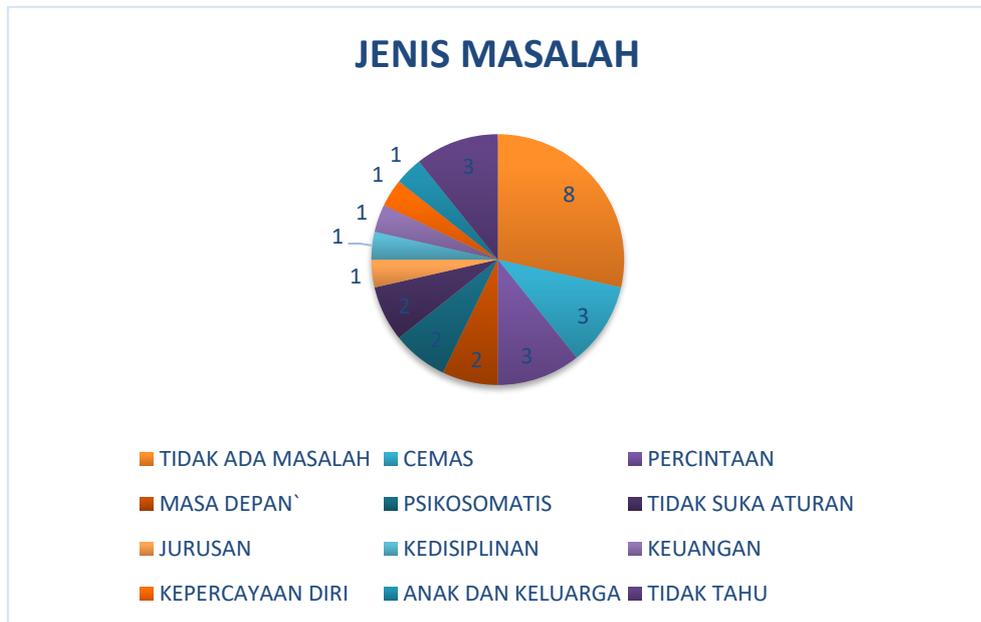
Gambar 4. Status Pernikahan



Gambar 5. Pendidikan



Gambar 6. Pekerjaan



Gambar 7. Jenis Masalah



Gambar 8. Proses Pendaftaran Peserta



Gambar 9. Proses Konseling

4. SIMPULAN

Kesehatan mental menjadi penting untuk menjaga emosi tetap positif. Individu yang mempunyai kesehatan mental yang baik berarti mampu menyesuaikan diri dengan perubahan dalam diri atau pun luar diri. Konseling bersama konselor profesional mampu meningkatkan kesehatan mental dalam menghadapi kondisi diluar diri.

Dikarenakan banyaknya peserta yang belum pernah melakukan konseling dengan alasan belum mengetahuinya dan adanya temuan “anomali” antara hasil alat tes dan apa yang diceritakan atau diutarakan oleh peserta sebagai konseli selama proses konseling maka diharapkan dapat melanjutkan penelitian lebih lanjut mengenai perasaan korban terdampak banjir dengan metode dan alat yang berbeda.

5. UCAPAN TERIMA KASIH

Terima kasih kepada Rektor Universitas Binawan yang telah mendukung terlaksananya kegiatan pengabdian masyarakat ini. Kemudian kami juga ucapkan terima kasih kepada Pak Lurah Cawang dan masyarakat Kelurahan Cawang yang sudah berpartisipasi dalam kegiatan pengabdian masyarakat ini.

6. DAFTAR PUSTAKA

- Afnibar. 2012. *Konseling Traumatik untuk Korban Gempa dan Resiliensi di Kalangan Masyarakat Minangkabau. Prosiding International dan Workshop Post Traumatic Counseling*. Batusangkar: STAIN Batusangkar.
- Biley, C., Francis Dr. 2007. Key Concepts in Mental Health. *Journal of Psychiatric and Mental Health Nursing*. <https://doi.org/10.1111/j.1365-2850.2007.01029.x>
- BNPB.go.id. 2018. Tsunami Terjang Pantai Palu, P. D.. <https://bnpb.go.id/tsunami-terjang-pantai-palu-penanganan-darurat-terus-dilakukan..> Diambil kembali dari bnpb.go.id (4 Juni 2020)
- Bower, P., Knowles, S., Coventry, P. A., & Rowland, N. 2011. Counselling for mental health and psychosocial problems in primary care. *Cochrane Database of Systematic Reviews*. <https://doi.org/10.1002/14651858.cd001025.pub3>
- Bob Carroll, Hazel Morbey, Ruth Balogh, Gonzalo Araoz. 2009. Flooded homes, broken bonds, the meaning of home, psychological processes and their impact on psychological health in a disaster. *Health and Place Journal*. Volume 15, Issue 2 June 2009 Pages 540-547
- Corey, G. 2011. *Theory and practice of Counseling and Psychotherapy*. Australia: Thompson.
- Giacomo Florio, Jamla Rizek Bergman. 2019. The Mental Health of Disaster Responders. <https://www.sciencedirect.com/science/journal/24057991>. Volume 4, Issue 4 October 2019. Pages 795-804
- Hamidreza Khankeh, Juliet Roudini. 2019. Natural Disasters - Mental Health Impacts. <https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/B9780124095489115337>
- Ikatan Konselor Indonesia (IKI). 2017. *Laporan Konseling Trauma Korban Gempa Pidie Jaya Aceh: Kerjasama Ikatan Konselor Indonesia dengan Universitas Negeri Padang*. Padang: IKI.
- Kathryn H. Anthony, Kelly McCaffrey. 2018. 13 - Designing Mental and Behavioral Health Facilities: Psychological, Social, and Cultural Issues. *Environmental Psychology and Human Being*. <https://doi.org/10.1016/B978-0-12-811481-0.00013-5>. Pages 335-363
- Macaskill, A., & Denovan, A. 2014. Assessing psychological health: The contribution of psychological strengths. *British Journal of Guidance and Counselling*. <https://doi.org/10.1080/03069885.2014.898739>
- Mary E. Wiktorowicz, Kaitlin Di Pierdomenico, Neil J. Buckley, Steve Lurie, Gail Czukar. 2020. Governance of mental healthcare: Fragmented accountability. Volume 256 July 2020. <https://www.sciencedirect.com/science/journal/02779536>.
- Prayitno, d. 2004. *Pedoman Khusus Bimbingan dan Konseling*. Jakarta: Depdiknas. Jakarta: DEPDIKNAS.
- Safitri, N., & Khairat, I. 2017. *Konseling trauma oleh Ikatan Konselor Indonesia (IKI) untuk korban bencana alam gempa bumi (studi di Kabupaten Pidie Jaya)*. In Ifdil, I., Bolo Rangka, I., & Adiputra, S. (Eds). *Seminar & Workshop Nasional Bimbingan dan Konseling: Jambore Konseling 3* (pp.74-84). Pontianak: Ikatan Konselor Indonesia (IKI).
- Tol, W. A., Barbui, C., Galappatti, A., Silove, D., Betancourt, T. S., Souza, R., Golaz, A., & Van Ommeren, M. 2011. Mental health and psychosocial support in humanitarian settings: Linking practice and research. In *The Lancet*. [https://doi.org/10.1016/S0140-6736\(11\)61094-5](https://doi.org/10.1016/S0140-6736(11)61094-5)
- Weaver, A.J., Flannelly, L.T., & Preston, J.D. 2003. *Counseling Survivors of Traumatic Events: A handbook for Pastors and Other Helping Professional*. AvenueSouth, Nashville: Abingdon Press.