

DPR (Dengar Pahami Rangkul): *community-based intervention* untuk meningkatkan kesehatan mental mahasiswa generasi Z di kelurahan Lawangan Daya kecamatan Pademawu kabupaten Pamekasan

¹Ishlakhatu Sa'idah, ²Anna Aisa, ³Diana Vidya Fakhriyani, ⁴Sri Rizqi Wahyuningrum

Institut Agama Islam Negeri Madura

¹ishlakhatu@iainmadura.ac.id, ²annaaisa@iainmadura.ac.id,

³dianavidya@iainmadura.ac.id, ⁴swahyuningrum@iainmadura.ac.id

Abstract

This community service activity aimed to provide an understanding of the importance of maintaining mental health and knowing mental health conditions regularly to Z-generation students in the Lawangan Daya sub-district, Pademawu Pamekasan. The method used in this community service activity was the DPR (*Dengar, Pahami, Rangkul*) method, which means Listen, Understand, and Embrace. This model was developed from the basic concept of Community-Based Intervention, which in its realization, was carried out through interactive dialogue activities, persuasive expository, group discussions, games, assignments, and mentoring. The results of this dedication received a positive response and impact on the participants. They became aware of the importance of maintaining mental health. In addition, the participants also recognized their strengths as one of the main factors in maintaining mental health. The recommendation for this activity is that it is necessary to hold similar activities with different participants and places.

Keywords: mental health; Z-generation; *Dengar Pahami Rangkul* (DPR) Method; Community-Based Intervention

Abstrak

Kegiatan Pengabdian Kepada Masyarakat ini bertujuan untuk memberikan pemahaman tentang pentingnya menjaga kesehatan mental dan mengetahui kondisi kesehatan mental secara berkala kepada mahasiswa generasi z di kelurahan Lawangan Daya kecamatan Pademawu Pamekasan. Metode yang digunakan dalam kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini adalah metode DPR (*Dengar Pahami rangkul*). Model ini dikembangkan dari konsep dasar *Community-Based Intervention* dimana dalam realisasinya dilakukan melalui aktivitas dialog interaktif, ekspositori persuasif, diskusi kelompok, permainan, penugasan dan pendampingan. Hasil pengabdian ini mendapat respon yang positif dan memberikan dampak yang signifikan bagi peserta. Mereka menjadi sadar akan pentingnya menjaga kesehatan mental. Selain itu, peserta juga mengetahui kekuatan diri masing-masing sebagai salah satu faktor utama dalam menjaga kesehatan mental. Rekomendasi kegiatan ini

yaitu perlu diadakan kegiatan sejenis dengan peserta dan tempat yang berbeda.

Kata Kunci: kesehatan mental; generasi-Z; metode Dengar Pahami Rangkul (DPR); *Community-Based Intervention*

Article Info:

<https://doi.org/10.19105/pjce.v4i2.7705>

Received 12 December 2022; **Received in revised form** 30 December 2022; **Accepted** 30 December 2022

2684-9615/ ©2022 **Perdikan: Journal of Community Engagement**. This is an open access article under the CC BY-NC 4.0 license (<https://creativecommons.org/licenses/by-nc/4.0/>)

1. Pendahuluan

Di beberapa negara berkembang, seperti Indonesia, masyarakat menilai kesehatan fisik sebagai hal yang sangat penting dibandingkan dengan kesehatan mental. Padahal sebenarnya keduanya sama pentingnya (Ayuningtyas, D., & Rayhani, 2018). Pentingnya menjaga kesehatan mental sama dengan bagaimana menjaga kesehatan fisik. Namun faktanya, seperti yang dipaparkan sebelumnya, saat ini masyarakat Indonesia khususnya cenderung menganggap remeh masalah yang berkaitan dengan kesehatan mental. Kondisi kesehatan mental ini juga berkaitan dengan bagaimana sebuah generasi menghadapi tuntutan yang harus dipenuhi secara efektif sehingga terhindar dari gangguan kesehatan mental.

Mengenai generasi, terdapat teori-teori yang dapat menjelaskan ciri-ciri dari setiap generasi, yang mana ciri-ciri tersebut dapat mempengaruhi kesehatan mental (Schleider, J. L., Abel, M. R., & Weisz, 2015). *Baby boomers* adalah generasi yang lahir pada rentang 1946-1964, generasi X pada rentang kelahiran tahun 1965-1980, generasi Y pada 1981-1996, generasi Z dengan kelahiran pada rentang tahun 1997-2015 dan generasi *alpha* yang lahir setelah generasi Z (Putra, 2017). Masing-masing generasi baik *baby boomers*, generasi X, Y, Z, maupun generasi *alpha* memiliki ciri-ciri yang berbeda.

Boomer dicirikan sebagai pecandu kerja yang menikmati minggu kerja yang panjang dan lembur (Brown, 2012). Baby boomer adalah generasi yang lebih berkomitmen pada peran mereka daripada generasi lainnya (Nuriana, D., Rizkiyah, I., Efendi, L., Wibowo, H., & Raharjo, 2019). Oleh karena itu, generasi ini juga dikenal sebagai pemain yang baik dalam tim dan mentor yang berkualitas. Sayangnya, generasi ini lebih menyukai struktur dan disiplin serta cenderung tidak menyukai perubahan. Selanjutnya, generasi X terkenal karena kemampuannya menyeimbangkan pekerjaan dan kehidupan keluarga (Pasla, P., Aseptia, U., Widyaningrum, S., Pramesti, M., & Wicaksono, 2021). Sedangkan, generasi Y yang lebih dikenal dengan sebutan generasi milenial ini dianggap sebagai pekerja yang

paling mandiri dibandingkan dengan pekerja dari semua generasi (Sa'idah, I., Atmoko, A., 2021). Milenial tidak sabar dalam hal peningkatan karier.

Berbeda lagi dengan generasi-generasi sebelumnya, generasi Z adalah generasi yang paling kompeten di bidang teknologi. Mereka juga paling cepat beradaptasi dengan perkembangan baru dibanding generasi lainnya. Generasi ini sangat ambisius, memiliki jiwa wirausaha alami dan lebih memilih memulai bisnis mereka sendiri. Generasi Z ini juga dikenal dengan kemampuan *multitasking*-nya. Sayangnya, generasi ini sangat bergantung pada teknologi untuk menyelesaikan masalah (Faiza, A., & Firda, 2018). Generasi *alpha* adalah orang-orang yang terlahir dari generasi milenial, dimana generasi ini menjadi generasi yang paling beragam, berpendidikan, sadar dan paham teknologi.

Dari beberapa penjelasan mengenai karakteristik setiap generasi di atas, maka diketahui bahwa setiap generasi memiliki kelebihan dan kekurangan masing-masing, terutama dalam menjalankan kehidupan sehari-hari yang tentu bisa memengaruhi kesehatan mental individu- termasuk gen Z yang saat ini sedang memasuki bangku kuliah. Rutinitas sehari-hari dan tugas-tugas di kelas juga dapat mempengaruhi kesehatan mental mahasiswa, apalagi jika ada masalah yang belum ditangani secara efektif, yang pasti juga akan mempengaruhi kondisi kesehatan mental mahasiswa.

Walaupun kehidupan generasi Z dimudahkan oleh *smartphone* yang membuat mereka mudah mengakses situs hiburan maupun pembelajaran, namun fasilitas itu belum cukup bagi mereka. Secara keseluruhan, 43% gen Z telah mempertimbangkan untuk menemui terapis profesional mereka demi memperbaiki kesehatan jiwa (Suara.com., 2021). Alasan lain gen Z dianggap memiliki mental yang lebih lemah adalah karena kebutuhan sosial yang tidak terpenuhi, termasuk pendapatan, pendidikan tinggi, pekerjaan, makanan yang lebih baik, perumahan mewah, transportasi yang nyaman, dukungan sosial, keamanan, dan lain-lain (Halo.doc., 2022).

Di lapangan, data menunjukkan bahwa hingga 95,4% dari 30 remaja (gen Z) yang berada di kelurahan Lawangan Daya, Pademawu, Pamekasan dilaporkan mengalami gejala kecemasan (*anxiety*) dan 88% mengalami gejala depresi ketika menghadapi masalah pada usia ini. Lebih lanjut, dari seluruh responden, tidak kurang dari 96,4% mengatakan bahwa mereka tidak memahami cara mengatasi stres karena masalah yang sering mereka hadapi. Misalnya, pada masa ini, banyak remaja yang tiba-tiba terpaksa menjelajahi lingkungan baru, lebih banyak teman, dan semakin menuntut pendidikan atau karier. Budaya yang bisa sangat berbeda dengan banyak masalah dan konflik seringkali bermula dari perubahan yang berbeda ini.

Penyelesaian masalah yang paling sering mereka lakukan adalah dengan memberi tahu teman (98,7%), menghindari masalah (94,1%), dan mencari informasi tentang cara menyelesaikan masalah di Internet (89,8%). Namun, ada juga yang menyiksa diri sendiri (51,4%) bahkan sampai putus asa dan ingin mengakhiri hidup (57,8%). Beragam permasalahan di masa transisi ini memiliki risiko tinggi untuk menjadi lebih buruk di kemudian hari jika tidak

ditangani secara optimal. Oleh karena itu, fasilitator bermaksud untuk memetakan intervensi masyarakat untuk meningkatkan kesehatan mental siswa, terutama yang berada di kelompok usia gen Z.

Selain itu, disamping melaksanakan pendidikan dan penelitian sebagaimana diamanahkan di dalam Undang-undang Nomor 20 Tahun 2003 tentang Sistem Pendidikan Nasional Pasal 20, Perguruan Tinggi juga berkewajiban menyelenggarakan pengabdian kepada masyarakat. Sebagai akademisi di Perguruan Tinggi, para fasilitator bermaksud menyelenggarakan pengabdian kepada masyarakat dengan intervensi berbasis komunitas (*community-based intervention*) sebagai usaha dalam meningkatkan kesehatan mental mahasiswa khususnya pada mahasiswa generasi Z yang berdomisili di kelurahan Lawangan Daya kecamatan Pademawu kabupaten Pamekasan. Fasilitator memandang perlu menyelenggarakan pengabdian kepada masyarakat ini dalam rangka mendengar, memahami, serta merangkul mahasiswa untuk meningkatkan kesehatan mental mereka.

2. Metode

Metode yang digunakan dalam kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini adalah metode *Community Development* dengan model DPR (Dengar Pahami rangkul). Model ini dikembangkan dari konsep dasar *Community-Based Intervention* dimana fokusnya adalah pengembangan sosial dan pemberdayaan terhadap suatu kelompok masyarakat (McLeroy, dkk, 2003). *Community-Based Intervention* mengacu pada intervensi multi-komponen, biasanya melibatkan strategi perubahan individu dan lingkungan dalam berbagai pengaturan, yang tujuannya adalah untuk mencegah disfungsi dan mempromosikan kesejahteraan kelompok populasi dalam komunitas lokal tertentu.

Model ini dipilih karena sesuai dengan permasalahan mahasiswa di lokasi sasaran pengabdian masyarakat. Pendekatan ini dimodifikasi sesuai dengan karakteristik mahasiswa yang berada pada rentan usia gen Z. Oleh karena itu, teknik-teknik yang digunakan disesuaikan dengan perkembangan remaja, salah satunya melalui bercerita dalam mengungkapkan kondisi diri remaja gen Z tersebut. Dalam realisasinya dilakukan kegiatan-kegiatan penerapan tahapan Model DPR dengan melakukan bimbingan aktif melalui metode dialog interaktif, ekspositori persuasif, diskusi kelompok, permainan, penugasan dan pendampingan.

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat didasari atas hasil diskusi awal tim dengan pihak kelurahan Lawangan Daya. Dari pertemuan awal, muncul keresahan atas meningkatnya stres yang dialami oleh remaja di kelurahan Lawangan Daya khususnya yang sedang menjalani studi di perguruan tinggi. Problematika ini mereka sadari meningkat cukup signifikan saat terjadinya pandemi Covid-19. Oleh karena itu, muncul rekomendasi kegiatan ini dengan tujuan memberikan pemahaman tentang pentingnya menjaga kesehatan mental dan mengetahui kondisi kesehatan mental secara berkala.

Kegiatan ini dilaksanakan secara tatap muka selama 5 jam pada 12 November 2022 di Kelurahan Lawangan Daya Kecamatan Pademawu.

Kemudian, dilanjutkan kegiatan pendampingan melalui media *Whatsapp Group* selama satu bulan untuk menilai kestabilan kesehatan mental peserta. Kegiatan ini diikuti sebanyak 25 mahasiswa aktif dari berbagai Universitas di Madura yang notabenenya merupakan mahasiswa generasi Z (lahir antara tahun 1996 sampai tahun 2010).

3. Hasil dan Pembahasan

Kegiatan Pengabdian Kepada Masyarakat ini diawali dengan kegiatan secara tatap muka pada Sabtu, 12 November 2022 di Kelurahan Lawangan Daya Kecamatan Pademawu. Kegiatan ini bertujuan untuk menggali pengalaman problematik yang pernah dialami dilengkapi dengan pilihan alternatif solusinya dan mengetahui kondisi terkini kesehatan mental peserta. Selain itu, dalam kegiatan ini juga bertujuan untuk menggali potensi atau kekuatan yang ada dalam diri setiap peserta dalam menghadapi krisis kesehatan mental yang sudah dan/ akan mereka alami.

Kegiatan dimulai dengan pembacaan surah Al-Fatihah secara bersama-sama dan dilanjutkan dengan menyanyikan lagu Indonesia Raya. Selanjutnya, kegiatan diisi dengan sambutan ketua panitia yaitu Ibu Anna Aisa M,Pd. Sambutan yang kedua disampaikan oleh perwakilan kelurahan Lawangan Daya yaitu Bapak Hadi selaku penanggung jawab Kantor Kelurahan Lawangan Daya. Acara yang terakhir yakni penutup dengan pembacaan hamdalah bersama-sama.



Gambar 1. Penyampaian pengalaman menghadapi stres oleh peserta

Kegiatan inti dari kegiatan pengabdian masyarakat ini langsung dipimpin oleh Ibu Ishlakhatas Sa'idah, M.Pd. Para peserta diajak berliterasi dan diarahkan untuk menyampaikan pendapat dan pengalamannya terkait; "apa pernah mengalami stres? Biasanya apa yang menyebabkan Anda stres? Lalu bagaimana Anda mengatasi stres tersebut?". Secara bergantian peserta mulai bercerita tentang pengalamannya dan mengungkap kondisi dirinya

masing-masing. Sesi ini merupakan penerapan dari metode “Dengar”. Selanjutnya, peserta diberikan pemahaman tentang pentingnya menjaga kesehatan mental dan cek kondisi kesehatan mental saat ini. Materi ini disampaikan langsung oleh Diana Vidya Fakhriyani, M.Psi dengan metode ekspositori persuasif dan dilengkapi dengan media PPT dan aplikasi *google form* <https://forms.gle/5AyimzVyu1BE2bFL8>.



Gambar 2. Penyampaian materi dengan metode ekspositori persuasif oleh narasumber

Setelah sesi tersebut selesai, pemateri mengajak peserta untuk melakukan dialog interaktif di dalam kelompok. Peserta dibagi menjadi 4 kelompok sehingga masing-masing kelompok beranggotakan 6-7 orang ditambah 1 orang dosen sebagai pendamping. Selanjutnya, peserta melakukan diskusi dan dialog interaktif tentang kasus kesehatan mental terkini yang bersumber di media sosial. Pada sesi inilah pendamping melakukan metode ‘Pahami dan Rangkul’, dimana para fasilitator dituntut untuk memahami perspektif peserta dalam memahami dan mengambil sikap sesuai kasus yang tersedia di kelompok.

Di sela-sela kegiatan pengabdian masyarakat ini, fasilitator menyisipkan beberapa permainan sebagai *ice breaking* dan sebagai tambahan referensi cara mengatasi stres sesaat. Permainan tersebut terbukti efektif dalam menurunkan kecemasan dan stres pada individu (Annajih, Z. H., & Sa'idah, 2020). Di akhir sesi ini, peserta diberikan penugasan untuk mengerjakan lembar “*halo masalah, aku siap menghadapimu!*” yang berisi analisis kekuatan diri dan cara paling efektif dalam menghadapi masalah sebagai tantangan dalam hidup. Lembar tersebut diisi sesuai kondisi pribadi masing-masing peserta. Setelah selesai pelaksanaan kegiatan pengabdian kepada masyarakat, dilakukan pendampingan dan konsultasi secara berkelanjutan melalui grup *Whatsapp*. Selanjutnya dilakukan evaluasi dan refleksi kegiatan dengan tujuan agar kegiatan ini tetap berkesinambungan.

Kesehatan mental merupakan hal yang tidak dapat diamati secara visual (Kartikasari, dkk, 2022). Hal ini terkadang membuat hanya orang tersebut yang dapat merasakannya, atau bisa jadi bersangkutan tidak menyadari kondisi kesehatan mentalnya tapi orang lain yang dapat mengetahui berdasarkan perubahan perilaku dan kebiasaan. Oleh karena itu, proses pendampingan dalam kegiatan pengabdian ini dilaksanakan selama satu bulan. Tujuan dari kegiatan lanjutan ini adalah untuk mengevaluasi kemajuan peserta dalam memaksimalkan kekuatan diri dalam menghadapi masalah yang akan berdampak pada tingkat kesehatan mental mereka.

Selain itu, dengan adanya pendampingan ini, fasilitator bisa menilai tingkat kestabilan kondisi kesehatan mental peserta dalam kurun waktu tertentu. Kondisi kesehatan mental yang terganggu jika berlangsung dalam periode waktu yang terus-menerus dan signifikan, sangat mungkin akan mengubah karakter seseorang secara perlahan menjadi negatif dan semakin parah kondisinya. Penyakit mental juga dapat menyebabkan masalah dalam kehidupan sehari-hari (Szasz, 1960). Tidak hanya dapat merusak interaksi atau hubungan dengan orang lain, tapi juga dapat menurunkan prestasi di sekolah dan produktivitas kerja.

Dalam proses kegiatan pengabdian ini, peserta dinilai antusias mengikuti kegiatan yang ditandai dengan aktif berdiskusi dan memberikan respon tentang kondisi kesehatan mental mereka baik pada waktu kegiatan tatap muka maupun kegiatan pendampingan yang dilaksanakan secara online. Kegiatan pengabdian ini juga mendapat respon yang positif dan memberikan dampak yang signifikan bagi peserta. Hal ini bisa disimpulkan berdasarkan hasil evaluasi bersama baik melalui wawancara maupun pemberian angket. Peserta mengalami peningkatan kesadaran akan pentingnya menjaga kesehatan mental. Selain itu, peserta juga mengetahui kekuatan diri masing-masing sebagai salah satu faktor utama dalam menjaga kesehatan mental.

Diketahui bahwa seseorang yang bermental sehat dapat menggunakan kemampuan atau potensi dirinya secara maksimal dalam menghadapi tantangan hidup serta menjalin hubungan positif dengan orang lain (Patel, V., Flisher, A. J., Hetrick, S., & McGorry, 2007). Sebaliknya, orang yang kesehatan mentalnya terganggu akan mengalami gangguan suasana hati, kemampuan berpikir serta kendali emosi yang pada akhirnya bisa mengarah pada perilaku buruk.

Pada pelaksanaannya, kegiatan Pengabdian Kepada Masyarakat dengan tema “DPR (Dengar Pahami Rangkul): *Community- Based Intervention* untuk meningkatkan kesehatan mental mahasiswa generasi Z di kelurahan Lawangan Daya kecamatan Pademawu Kabupaten Pamekasan” dapat dilaksanakan dengan baik. Hal ini tentu disebabkan adanya beberapa faktor pendukung, diantaranya:

- a. Adanya dukungan dari kelurahan Lawangan Daya Pademawu Pamekasan dalam penyelenggaraan kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini.
- b. Fasilitas dan kemudahan yang diberikan oleh kelurahan Lawangan Daya Pademawu Pamekasan baik berupa ketersediaan sarana dan

prasarana sebagai penunjang kegiatan maupun kemudahan dalam pengurusan administrasi kegiatan.

- c. Para peserta yang merupakan mahasiswa aktif dari berbagai universitas di Madura sangat antusias dalam mengikuti kegiatan tersebut sampai selesai dibuktikan dengan daftar kehadiran mereka mencapai 100% sampai kegiatan selesai.

Di samping adanya faktor pendukung tersebut, pelaksanaan kegiatan ini juga mengalami kendala, yaitu terdapat peserta yang hadir di lokasi acara lebih dari waktu yang ditentukan pada saat kegiatan tatap muka sehingga acara terlambat untuk dimulai jauh dari waktu yang sudah ditentukan. Namun demikian, kegiatan pengabdian ini terlaksana dengan baik bahkan para peserta terlihat antusias dan mengharapkan kegiatan tersebut diadakan kembali pada masa yang akan datang. Bukan hanya peserta, pihak kelurahan juga mengharapkan adanya kegiatan serupa yang berkelanjutan sehingga semakin dapat meningkatkan mutu pemuda di kelurahan Lawangan Daya.

4. Kesimpulan

Kegiatan pengabdian dengan tema “DPR (Dengar Pahami Rangkul): *Community Based Intervention* untuk meningkatkan kesehatan mental mahasiswa generasi Z di kelurahan Lawangan Daya kecamatan Pademawu kabupaten Pamekasan” ini mendapatkan respon yang baik dan memberikan dampak yang positif bagi peserta. Mereka menjadi sadar akan pentingnya menjaga kesehatan mental dan mengecek kondisi kesehatan mental secara berkala. Selain itu, peserta juga mengetahui kekuatan diri masing-masing sebagai salah satu faktor utama dalam menjaga kesehatan mental. Rekomendasi kegiatan ini yaitu perlu diadakan kegiatan yang sama dengan peserta dan tempat yang berbeda.

Referensi

- Annajih, Z. H., & Sa'idah, I. (2020). Pengembangan panduan permainan tradisional benteng untuk meningkatkan kecerdasan emosional siswa SDN Lawangan Daya Pamekasan. *Jurnal Konseling Pendidikan Islam*, 1(2), 129–140.
- Ayuningtyas, D., & Rayhani, M. (2018). Analisis situasi kesehatan mental pada masyarakat di Indonesia dan strategi penanggulangannya. *Jurnal Ilmu Kesehatan Masyarakat*, 9(1), 1–10.
- Brown, M. (2012). Responses to work intensification: does generation matter? *The International Journal of Human Resource Management*, 23(17), 3578–3595.
- Faiza, A., & Firda, S. J. (2018). *Arus metamorfosa milenial*. Penerbit Ernest.
- Halo.doc. (2022). *Mitos atau Fakta, Gen Z Memiliki Mental yang Lebih Lemah*. 12 Desember 2022. <https://www.halodoc.com/artikel/mitos-atau-fakta-gen-z-memiliki-mental-yang-lebih-lemah>
- Kartikasari, M. N. D., Fitria, Y., Damayanti, F. E., Prabu, S., Fatsena, R. A.,

- Kusumawaty, I., & Budi, Y. S. (2022). *Kesehatan Mental. Global Eksekutif Teknologi*.
- McLeroy, K. R., Norton, B. L., Kegler, M. C., Burdine, J. N., & Sumaya, C. V. (2003). Community-based interventions. *American Journal of Public Health, 93*(4), 529–533.
- Nuriana, D., Rizkiyah, I., Efendi, L., Wibowo, H., & Raharjo, S. T. (2019). Generasi baby boomers (lanjut usia) dalam menghadapi era revolusi industri 4.0. *Focus: Jurnal Pekerjaan Sosial, 2*(1), 32–46.
- Pasla, P., Asepta, U., Widyaningrum, S., Pramesti, M., & Wicaksono, S. (2021). The Effect of Work from Home and Work Load on Work-Life Balance of Generation X and Generation Y Employees. *Journal of Economics, Finance and Accounting Studies, 3*(2), 220–224.
- Patel, V., Flisher, A. J., Hetrick, S., & McGorry, P. (2007). *Mental health of young people: a global public-health challenge*.
- Putra, Y. S. (2017). *Theoretical review: Teori perbedaan generasi*. Among makarti.
- Sa'idah, I., Atmoko, A., & M. (2021). Aspirasi Karier Generasi Milenial. *Edu Consilium: Jurnal Bimbingan Dan Konseling Pendidikan Islam, 2*(1), 62–89.
- Schleider, J. L., Abel, M. R., & Weisz, J. R. (2015). Implicit theories and youth mental health problems: A random-effects meta-analysis. *Clinical Psychology Review, 35*, 1–9.
- Suara.com. (2021). *Survei: Gen Z Rentan Alami Masalah Kesehatan Jiwa Karena Pandemi Covid-19*. 12 Desember 2022.
- Szasz, T. S. (1960). The myth of mental illness. *American Psychologist, 15*(2), 113.