

# Membangun Kesehatan Mental Dalam Keluarga Pada Pasangan Menikah di Desa Tanjung Belit, Kec. Rambah, Rokan Hulu, Riau

Juliarni Siregar<sup>1</sup>, Didik Widianoro<sup>2</sup>, Wan Nur Hikmah<sup>3</sup>

<sup>1,2,3</sup> Universitas Islam Riau

<sup>1</sup>juliarni.siregar@psy.uir.ac.id, <sup>2</sup>didikwidianoro@psy.uir.ac.id, <sup>3</sup>wannurhikmah@gmail.com

## Abstrak

Kondisi sosial masyarakat dengan tingkat pendidikan rendah tersebut mengindikasikan kerentanan akan kurangnya pengetahuan mengenai kesehatan jiwa, sementara tidak ditemukan fasilitas kesehatan jiwa atau professional kesehatan jiwa di desa tersebut. Masih banyak masyarakat Desa Tanjung Belit yang tidak memahami pentingnya pencegahan dan pengobatan terhadap mereka yang mengalami gangguan jiwa. Pengabdian masyarakat di Desa Tanjung Belit, Kec. Rambah, Rokan Hulu, Riau dilaksanakan dengan metode psikoedukasi secara klasikal pada kelompok ibu-ibu (perempuan). Berdasarkan hasil kegiatan pengabdian masyarakat yang telah dilakukan dan diperoleh hasil masyarakat desa Tanjung Belit kurang memahami mengenai gangguan mental dan masih terdapatnya diskriminasi terhadap orang-orang dengan gangguan mental dan mendapatkan pengetahuan mengenai kesehatan mental dalam keluarga dapat ditingkatkan melalui psikoedukasi.

**Kata Kunci:** kesehatan mental, keluarga, pasangan menikah

## Pendahuluan

Desa Tanjung Belit merupakan salah satu desa yang berada di Kecamatan Rambah, Kabupaten Rokan Hulu. Desa ini terletak cukup dekat dengan ibu kota kecamatan dan ibu kota kabupaten dimana masing-masing hanya berjarak 5 km atau waktu tempuh 20 menit. Meskipun demikian, sekitar 70% wilayah desa masih merupakan perkebunan, terutama kebun sawit. Mayoritas penduduknya berprofesi sebagai petani sawit.

Jika dilihat dari kondisi sosialnya, tingkat pendidikan penduduknya masih tergolong rendah, dimana mayoritas penduduknya hanya tamatan SD (380 orang). Selain itu, 244 orang tamat SMP, 150 orang tamat SMA, 50 orang tamatan S1, dan hanya 1 orang yang tamat S2. Data juga menunjukkan bahwa masih ada 6 orang penduduk desa Tanjung Belit yang buta huruf.

Kondisi sosial masyarakat dengan tingkat pendidikan rendah tersebut mengindikasikan kerentanan akan kurangnya pengetahuan dan perhatian khusus mengenai kesehatan jiwa, sementara tidak ditemukan fasilitas kesehatan jiwa atau professional kesehatan jiwa di desa tersebut. Masih banyak masyarakat desa Tanjung Belit yang tidak memahami pentingnya pencegahan dan pengobatan terhadap mereka yang mengalami gangguan jiwa. Bukhori (2012) menjelaskan dukungan sosial dari keluarga sangat berguna bagi kesehatan mental seseorang.

Berdasarkan hasil observasi dan wawancara penulis terhadap salah seorang masyarakat desa Tanjung Belit yang memiliki anggota keluarga dengan keterbelakangan mental mengatakan bahwa ia tidak mengerti mengenai gangguan psikologis apa yang telah diderita oleh anggota keluarganya tersebut sehingga ia hanya membiarkan saja anggota keluarganya tersebut tanpa membawanya kepada profesional yang tepat. Saat ini, anggota keluarganya telah berusia tua tanpa pernah diberikan intervensi apapun. Bahkan, masyarakat sekitar menganggap anggota keluarganya tersebut adalah orang dengan gangguan jiwa sehingga sebagian masyarakat merasa takut. Ayuningtyas & Rayhani (2016) menjelaskan banyak kasus gangguan Kesehatan mental pada masyarakat, dan penanganannya masih salah serta belum sempurna.

Hal ini menunjukkan bahwa pentingnya diberikan edukasi kepada masyarakat mengenai kesehatan mental agar tidak terjadi kasus-kasus yang serupa. Edukasi mengenai kesehatan mental dirasa sangat penting untuk dimulai dari komunitas ibu-ibu, dimana ibu adalah madrasah yang pertama dan utama bagi anak-anaknya. Untuk dapat membentuk generasi yang sehat mental sangat diperlukan ibu-ibu yang cerdas yaitu yang memiliki pengetahuan mengenai bagaimana mendidik anak-anak menjadi generasi yang sehat mental dan berakhlak mulia.

## **Metode Pelaksanaan**

Pengabdian masyarakat di desa Tanjung Belit, kec. Rambah, rokan Hulu Riau dilaksanakan dengan metode psikoedukasi secara klasikal pada kelompok ibu-ibu (perempuan). Psikoedukasi adalah salah satu intervensi psikologis yang bertujuan untuk meningkatkan pemahaman dan atau keterampilan sebagai usaha pencegahan dari munculnya dan atau meluasnya gangguan psikologis di suatu kelompok, komunitas atau masyarakat. Selain itu, psikoedukasi juga bertujuan untuk meningkatkan pemahaman bagi lingkungan (terutama keluarga) tentang gangguan yang dialami seseorang setelah menjalani psikoterapi.

Psikoedukasi dapat dilakukan dalam 2 bentuk yaitu psikoedukasi dengan pelatihan (training) dan psikoedukasi tanpa pelatihan (non training). Adapun psikoedukasi yang dilakukan oleh penulis adalah psikoedukasi tanpa pelatihan yang diberikan secara langsung dalam bentuk ceramah atau penyampaian secara lisan.

Kegiatan pengabdian masyarakat dijadwalkan untuk dilaksanakan pada bulan Juli 2018. Penulis melakukan beberapa tahapan yang diimplementasikan pada kegiatan pengabdian masyarakat ini.

## **Hasil dan Pembahasan**

Pengabdian masyarakat dilaksanakan pada hari Sabtu, 28 Juli 2018, pukul 13,30-16.30 di Balai Desa Tanjung Belit, Kecamatan Rambah, Kabupaten Rokan Hulu, Riau. Metode yang digunakan oleh pengabdian adalah psikoedukasi non-training yang dihadiri oleh ibu Kepala Desa Tanjung Belit, Ketua Majelis Taklim Desa Tanjung Belit dan 33 orang peserta dimana seluruh peserta adalah ibu rumah tangga. Adapun pemateri psikoedukasi ini adalah ketua pengabdian : Juliarni Siregar, M. Psi, Psikolog dan anggota 1 yaitu : Didik Widiatoro, M. Psi, Psikolog.

Psikoedukasi dilakukan dengan beberapa tahapan yaitu pembukaan, penjelasan materi, menonton film, diskusi dan penutup.

#### 1. Pembukaan

Sebelum memberikan psikoedukasi, penulis memperkenalkan diri terlebih dahulu kepada peserta, kemudian menjelaskan maksud dan tujuan dari pelaksanaan kegiatan ini. Peserta tampak memahami dan antusias setelah mengetahui apa saja manfaat dari kegiatan ini. Sebelum melanjutkan penjelasan materi, penulis melakukan rapport (pendekatan) dimana penulis meminta beberapa peserta untuk memperkenalkan diri. Penulis kemudian meminta peserta untuk mengidentifikasi apakah dirinya dalam keadaan sehat atau tidak. Semua peserta mengatakan bahwa dirinya dalam keadaan sehat. Lalu penulis membuka slide dan menjelaskan bahwa sehat tidak hanya berarti bahwa seseorang tidak dalam keadaan sakit. Penulis menjelaskan bahwa sehat terdiri dari 3 kriteria yaitu sehat fisik (tidak sakit), sehat social yaitu mampu bersosialisasi dengan baik (tidak berkonflik dengan orang lain) dan sehat jiwa (tidak memiliki masalah kejiwaan dan bahagia). Peserta tampak ingin berkomentar dimana beberapa peserta mengatakan bahwa ada beberapa penduduk desa yang suka bergosip dan akhirnya berkonflik. Penulis mengatakan bahwa itu adalah salah satu indikasi tidak sehat secara social.



**Gambar 1.** Moderator melakukan pembukaan acara

#### 2. Penjelasan materi

Materi yang penulis sampaikan terdiri dari :

- a. definisi sehat mental
- b. ciri-ciri sehat mental
- c. definisi gangguan jiwa
- d. jenis-jenis gangguan jiwa
- e. faktor-faktor penyebab gangguan jiwa



**Gambar 2.** Penjelasan materi

### 3. Menonton film

Penulis menyajikan sebuah film singkat berdurasi 10 menit yang menggambarkan sebuah keluarga yang memiliki anggota keluarga yang mengalami gangguan jiwa. Dalam film tersebut menceritakan bagaimana seorang anak berusia 7 tahun harus mengerjakan pekerjaan rumah tangga, mengurus ibunya yang mengalami gangguan jiwa, dan bertahan dari ejekan teman-temannya yang mengatakan bahwa dirinya adalah anak orang gila. Keluarga tersebut adalah keluarga yang sangat miskin yang tinggal di sebuah pedesaan. Penulis meminta peserta untuk memahami apa saja kesulitan yang dialami oleh keluarga jika memiliki anggota keluarga dengan gangguan jiwa dan apa yang harus dilakukan untuk tetap sehat jiwa ketika seseorang mengurus anggota keluarganya yang mengalami gangguan jiwa.

### 4. Diskusi dan Tanya Jawab

Setelah menonton film, dilakukan diskusi oleh peserta dimana hasil diskusi mereka menyimpulkan bahwa anak yang berusia 7 tahun tersebut adalah anak yang hebat yang bisa dengan cepat beradaptasi dengan keadaannya. Anak tersebut memiliki kesabaran yang luar biasa dan mau menerima keadaannya dengan lapang dada tanpa mengeluh sedikitpun. Peserta mengatakan bahwa jika ia yang mengalami hal tersebut, mungkin ia tidak mampu melaluinya. Peserta mengatakan bahwa ia bersyukur dengan keadaannya saat ini dan termotivasi untuk menjaga keluarganya agar terus dalam kondisi yang sehat mental. Ia tidak ingin dirinya atau anggota keluarga lainnya mengalami gangguan jiwa.

Setelah melakukan diskusi mengenai film, ada seorang peserta yang bertanya kepada penulis yaitu ibu Nurjannah yang menanyakan bagaimana caranya agar anaknya tidak melawan dan mematuhi dirinya. Penulis menjelaskan bahwa ibu Nurjannah harus memahami terlebih dahulu bagaimana berkomunikasi yang tepat dengan anak. Agar

terjalin komunikasi yang baik, maka harus terbentuk saling percaya antara ibu dan anak. Dimana rasa saling percaya ini seharusnya dibangun sejak anak masih kecil. Namun penulis mengatakan bahwa tidak ada kata terlambat, jika ibu Nurjannah mau memulainya dari sekarang. Penulis melanjutkan bahwa agar terbina rasa saling percaya, ada 2 hal yang harus dilakukan ibu yaitu : 1) tidak mengkritik anak, dan 2) ibu harus mau membuka diri. Selain itu, penulis mengatakan bahwa ibu Nurjannah juga seharusnya meyakini bahwa do'a seorang ibu adalah hal yang paling utama. Penulis membangun optimism pada ibu Nurjannah bahwa ketika ia meyakini ia mampu membangun komunikasi yang baik pada anaknya, maka ia dapat meakukkannya. Jika ia menemui kegalan, maka ia harus melakukannya lagi (bangkit) dan tidak mudah menyerah. Ibu Nurjannah mengatakan bahwa ia telah memahami apa yang disampaikan oleh penulis dan berjanji akan mencobanya.



**Gambar 3.** Diskusi

## 5. Kesimpulan dan Penutup

Kesimpulan dari materi psikoedukasi dan film diberikan oleh peserta dan penulis dimana dapat disimpulkan bahwa untuk menjadi sehat mental maka perlu dibangun ketahanan psikologis yaitu dengan membentuk kepribadian atau akhlak yang mulia pada masing-masing anggota keluarga, kedekatan pada Tuhan Yang Maha Esa dan dukungan dari keluarga serta lingkungan.

Setelah dilakukan kegiatan psikoedukasi non-training dengan judul “Membangun Kesehatan Mental dalam Keluarga pada Pasangan Menikah di Desa Tanjung Belit, Kec. Rambah, Kab. Rokan Hulu, Riau” diperoleh hasil berikut ini : peserta telah memahami apa saja kriteria sehat mental, yang sebelumnya banyak dari peserta yang belum mengetahui dan sangat memberikan pengetahuan mengenai kriteria sehat mental. Peserta juga memahami jenis-jenis gangguan mental, ini terlihat dari beberapa peserta yang

melakukan diskusi mengenai permasalahan di rumah ternyata salah satu jenis gangguan mental. Selain itu peserta juga memahami pentingnya jalinan komunikasi dan kedekatan emosional dari masing-masing anggota keluarga, sehingga peserta lebih mampu melakukan komunikasi dua arah yang menjadi salah satu faktor keberhasilan dalam menjalin hubungan harmonis dalam rumah tangga. Dalam hal pengasuhan ibu dan ayah, peserta telah memahami pentingnya pendidikan karakter sejak dini pada anak, peserta telah memahami pentingnya kedekatan seseorang pada Tuhannya melalui ibadah, akidah yang lurus dan akhlak yang mulia, peserta telah memahami pentingnya peran ibu dalam membangun kesehatan mental dalam keluarganya, dan peserta memiliki motivasi yang kuat untuk mulai membangun kesehatan mental dalam keluarganya.

Kesimpulan hasil psikoedukasi tersebut diperoleh dari hasil diskusi dan tanya jawab peserta selama mengikuti psikoedukasi ini. Bahwa para peserta menjadi sadar akan penting menjaga kesehatan mental dalam melakukan setiap kegiatan baik di rumah maupun diluar. Dari hasil evaluasi yang dilakukan oleh penulis dari beberapa pertanyaan secara langsung yang disampaikan kepada peserta diperoleh mayoritas peserta sangat senang dan terbantu dengan pemberian pengetahuan mengenai kesehatan mental bagi warga. Hal ini juga terlihat dari antusias peserta dalam melakukan diskusi mengenai kesehatan mental dan gangguan jiwa.



**Gambar 4.** Foto bersama

## **Kesimpulan**

Berdasarkan hasil kegiatan pengabdian masyarakat yang telah dilakukan di Desa Tanjung Belit, Kec. Rambah, Kab. Rokan Hulu, Riau dapat disimpulkan bahwa masyarakat desa Tanjung Belit lebih memahami mengenai gangguan mental dan bagaimana cara melakukan penanganan awal dalam menghadapi orang-orang dengan gangguan mental. Saran untuk penelitian/pengabdian selanjutnya dapat diperluas daerah atau subjek

pengabdian mengenai kesehatan mental dalam keluarga dapat ditingkatkan melalui psikoedukasi.

## **Ucapan Terimakasih**

Ucapan terima kasih dari Penulis disampaikan kepada Pimpinan Universitas Islam Riau yang telah memberikan dana untuk berlangsungnya kegiatan pengabdian kepada masyarakat. Penulis juga mengucapkan terima kasih kepada pihak panitia yang telah bekerja dari awal penyusunan proposal sampai selesai acara berlangsung.

## **Referensi**

- Ayuningtyas, D., & Rayhani, M. (2018). Analisis Situasi Kesehatan Mental pada Masyarakat di Indonesia dan Strategi Penanggulangannya. *Jurnal Ilmu Kesehatan Masyarakat*, 9(1).
- Bukhori, B. (2012). Hubungan kebermaknaan hidup dan dukungan sosial keluarga dengan kesehatan mental narapidana (Studi kasus nara pidana Kota Semarang). *Jurnal Ad-Din*, 4(1), 1-19.