
PKM. PSIKOEDUKASI KESEHATAN MENTAL PADA MASYARAKAT DI DESA WISATA PINGE

I Dewa Ayu Eka Purba Dharma Tari^{1*}, I Made Mahaardhika², Putu Agus Semara
Putra Giri³

^{1,2,3}Universitas PGRI Mahadewa Indonesia

Email:dewakatra@gmail.com; khandramaha71@gmail.com ; girisemara279@gmail.com

ABSTRACT

The covid-19 pandemic is clear evidence that the transmission of disease is so rapid that the whole world is spared from the viral outbreak while on the one hand everyone has the right to health as a rule that health is a healthy physical, mental, spiritual, and social state that makes it possible for each person to be productive socially as well as economically. Based on preliminary assessments and in Pinge village get the following images of problems: 1) there are 22 members of society affected by the pandemic and the return to the village through psychological issues such as being prone to anxiety over the unprecedented conditions, confusion of nothing to do because they are accustomed to working with other people, and some people are concerned about the continued education of their children and the psychological welfare resources typically derived from local wisdom values 2) the general public is unaware of mental health issues. It needs to be psychoeducation on mental health issues to increase understanding or skill in the prevention of psychological disorders and to increase understanding for communities especially families about psychological disorders. The average pretest baseline of public mental health knowledge falls in a medium category with an average of 61%. By psychoeducation of mental health, people's understanding increased with post-test scores averaged 84%. And the conclusion reached by Pinge village visitors' knowledge and understanding on mental health has been increased.

Keywords: *pandemic covid-19, mental health, psychoeducation*

ABSTRAK

Pandemi covid-19 merupakan bukti nyata bahwa transmisi penyakit sangatlah cepat, setiap orang berhak atas kesehatan bahwa sehat sebagai suatu keadaan yang sehat secara fisik, mental, spiritual, dan sosial yang memungkinkan setiap orang produktif secara sosial maupun ekonomi. Hasil asesmen awal dan pengamatan di desa Pinge diperoleh gambaran permasalahan sebagai berikut : 1) terdapat 22 anggota masyarakat yang terdampak karena pandemi dan kembali ke Desa mengalami berbagai permasalahan psikologis seperti merasa mudah cemas terhadap keadaan yang belum terjadi, bingung tidak ada yang dikerjakan karena mereka terbiasa bekerja bersama orang lain, masyarakat juga merasa khawatir terhadap keberlangsungan pendidikan anak-anak dan sumber-sumber kesejahteraan psikologis yang biasanya diperoleh dari nilai-nilai kearifan lokal masyarakat saat ini dibatasi, 2) masyarakat secara umum belum mengetahui tentang isu kesehatan mental. Psikoedukasi tentang isu kesehatan mental untuk meningkatkan pemahaman atau keterampilan sebagai usaha pencegahan dari munculnya gangguan psikologis dan meningkatkan pemahaman bagi masyarakat tentang gangguan psikologis. Data baseline pre-test rata-rata pengetahuan kesehatan mental masyarakat berada pada kategori sedang yaitu rata-rata dengan nilai 61%. Setelah dilakukan psikoedukasi kesehatan mental, hasil pemahaman masyarakat meningkat

dengan nilai post-test yaitu nilai 84%. Sehingga kesimpulan yang diperoleh pengetahuan dan pemahaman masyarakat Desa Wisata Pinge tentang Kesehatan mental mengalami peningkatan.

Kata Kunci : pandemi covid-19, kesehatan mental, psikoedukasi

PENDAHULUAN

Kondisi sehat menurut WHO merupakan keadaan individu yang sejahtera secara fisik, mental, maupun sosial, tidak hanya terbebas dari penyakit dan kecacatan. Setiap orang berhak atas kesehatan. Undang-Undang Kesehatan No. 36 tahun 2009 mendefinisikan sehat sebagai suatu keadaan yang sehat secara fisik, mental, spiritual, dan sosial yang memungkinkan setiap orang produktif secara sosial maupun ekonomi. Era globalisasi memungkinkan transmisi penyakit secara cepat dari satu negara ke negara lain, sehingga diperlukan penanganan yang cepat dan tepat dalam mencegah penyebaran suatu penyakit, (Depkes, 2009).

Pandemi covid-19 merupakan bukti nyata bahwa transmisi penyakit sangatlah cepat, sehingga seluruh dunia tidak terhindar dari wabah virus tersebut. Fenomena covid-19 dimulai dari pelaporan secara teratur dari Negara Cina kepada WHO (*World Health Organisation*) mulai tanggal 3 Januari 2020 tentang wabah pneumonia yang terjadi di Cina diawali temuan kasus pertama pada penduduk Provinsi Hubei. Perkembangan laporan secara teratur dari Cina menjadi perhatian WHO, hingga lembaga kesehatan dunia tersebut mengumumkan darurat kesehatan masyarakat global pada tanggal 30 Januari 2020. Tepatnya pada tanggal 11 Februari 2020, WHO mengumumkan virus baru itu disebut covid-19. Persebaran covid-19 terus berkembang di seluruh dunia, tidak terkecuali di Negara Indonesia. Presiden Jokowi mengumumkan kasus pertama covid-19 di Indonesia secara resmi pada tanggal 2 Maret 2020, dimana dua orang penduduk Indonesia positif covid-19. Pertama kali pada tanggal 11 Maret 2020 dilaporkan kematian warga negara Indonesia akibat covid-19. Gugus Tugas Percepatan Penanganan Covid-19 di Indonesia pada tanggal 16 April 2020, melaporkan bahwa jumlah pasien yang sembuh lebih banyak daripada jumlah pasien yang meninggal, namun hal tersebut tidak menjamin bahwa virus covid-19 akan teratasi secara cepat di Indonesia. Sejauh ini angka kasus covid-19 terus mengalami peningkatan, (Baskara, 2020).

Regulasi penetapan covid-19 sebagai kegawatdaruratan nasional kesehatan masyarakat telah ditetapkan pada tanggal 31 Maret 2020 melalui Kepres RI No. 11 Tahun 2020. Upaya pencegahan dan penanggulangan di masing-masing wilayah Indonesia wajib dilaksanakan untuk meminimalisir sebaran virus. Bercermin pada negara lain dan berdasarkan regulasi yang telah ditetapkan, Indonesia telah melakukan beberapa upaya pencegahan dan penanggulangan persebaran rantai covid-19, seperti penerapan protokol kesehatan penanganan covid-19 (protokol kesehatan, protokol perbatasan, protokol komunikasi, protokol area publik dan transportasi, protokol area pendidikan), perlindungan petugas kesehatan sebagai garda terdepan, pembatasan sosial berskala besar, serta transparansi pemerintah tentang perkembangan kasus covid-19.

Realisasi pencegahan covid-19 dalam kehidupan sehari-hari, seperti menjaga jarak fisik, tetap berada di rumah, serta penutupan instansi pendidikan secara tiba-tiba mengakibatkan perubahan pola kehidupan setiap individu. Mahasiswa merupakan salah satu peserta didik yang merasakan dampak perubahan tersebut, dimana aktifitas pendidikan tatap muka dirubah menjadi aktifitas secara online atau daring. Tentunya hal tersebut berdampak pada psikologis mahasiswa. Penelitian pada mahasiswa *Changzhi medical college* di Tiongkok menunjukkan 0,9% mahasiswa mengalami kecemasan berat, 2,7% mengalami kecemasan sedang, dan 21,3% mengalami kecemasan ringan, dan faktor keterlambatan dalam kegiatan akademik berkorelasi positif terhadap gejala kecemasan, (Cao dkk, 2020).

Desa Wisata Pinge terletak di Desa Pekraman Pinge, Desa Baru, Kecamatan Marga Kabupaten Tabanan, berada ditinggian 500 meter diatas permukaan laut (BPS Kabupaten Tabanan, 2016). Desa tersebut berjarak 17 km arah utara kota Tabanan (Anon., 2015). Desa wisata Pinge dengan suasana alam pedesaan yang masih asri dan sejuk didukung oleh budaya agraris masyarakat sungguh mencerminkan kehidupan masyarakat Bali yang masih asli. Desa Wisata Pinge memiliki luas wilayah 145 Ha dengan jumlah penduduk sebesar 818 jiwa (164 KK). 90 % masyarakat desa bekerja sebagai petani, sedangkan sisanya ada yang bekerja di sektor pariwisata, peternakan dan wirausaha. Komoditas pertanian yang banyak dihasilkan oleh masyarakat Desa Pinge berupa padi, kelapa, bunga dan sayuran. Keindahan alam Desa Wisata Pinge yang didukung oleh aktivitas bercocok tanam dan aktivitas sehari-hari masyarakat menjadikan desa ini sangat menarik untuk dikunjungi bagi wisatawan yang menyukai wisata berkonsep ekowisata.

Desa Wisata Pinge memiliki keindahan alam dan tanah yang sangat subur. 60% masyarakat Desa Pinge berprofesi sebagai petani. Hal ini membuat sebagian besar masyarakatnya berprofesi sebagai petani, bahkan masyarakat yang bekerja sebagai ASN maupun profesi lainnya juga menyempatkan diri untuk mengisi waktunya dengan bercocok tanam di lahan yang mereka miliki. Tanah yang subur membuat masyarakat memanfaatkan *telajakan* rumahnya dengan menanam berbagai jenis bunga, sehingga sepanjang jalan utama desa terlihat pemandangan yang sangat indah dan asri.

Dalam mempertahankan keasrian dan keindahan lingkungan desanya, masyarakat Desa Adat Pinge membuat *awig-awig* (hukum adat) yang melarang warganya membangun di atas *telajakan* (sempadan jalan) atau tanah di luar tembok *penyengker* (tembok batas rumah) depan rumahnya. Awig-awig ini membuat pemandangan pemandangan Desa Wisata Pinge sangat rapi dan indah. Keunikan lainnya di desa ini adalah, setiap menjelang bulan purnama dan *tilem* (bulan mati), warga akan membersihkan area di sekitar rumahnya, khususnya telajakan yang ada di depan rumahnya, sehingga lingkungan Desa Wisata Pinge sangat bersih dan asri.

Berdasarkan hasil asesmen awal dan pengamatan dari laporan kegiatan yang dilakukan mahasiswa Bimbingan dan Konseling FKIP Universitas PGRI Mahadewa pada

praktek kerja lapangan di desa Pinge diperoleh gambaran permasalahan sebagai berikut : 1) terdapat anggota masyarakat yang terdampak karena pandemi dan kembali ke Desa mengalami berbagai permasalahan psikologis seperti merasa mudah cemas terhadap keadaan yang belum terjadi, bingung tidak ada yang dikerjakan karena mereka terbiasa bekerja bersama orang lain, sebagian masyarakat juga merasa khawatir terhadap keberlangsungan pendidikan anak-anak mereka dan sumber-sumber kesejahteraan psikologis yang biasanya diperoleh dari nilai-nilai kearifan lokal masyarakat saat ini dibatasi, 2) masyarakat secara umum belum mengetahui tentang isu kesehatan mental

Kesehatan yang dimaksud dalam penelitian pengabdian ini adalah lebih berkaitan dengan kesehatan mental masyarakat. Layanan psikoedukasi kesehatan mental merupakan salah satu langkah-langkah promotif dan preventif yang bisa dilakukan untuk mewujudkan penjabaran dari undang-undang nomor 18 tahun 2014. Selain itu setelah pandemi covid19 setahun berjalan, isu kesehatan merupakan sektor yang mendapatkan perhatian dari pemerintah. Untuk itulah guna mewujudkan geliat kembali Desa Wisata Pinge dalam suasana sehat mental perlu dilakukan langkah-langkah strategis awal untuk memberikan pemahaman tentang isu kesehatan mental bagi masyarakat Desa Wisata Pinge, Tabanan Bali.

Hasil temuan tersebut mengarahkan bahwa kesehatan mental masyarakat perlu diperhatikan terkait dengan proses kehidupan yang dihadapi selama masa pandemi. Setiap individu memiliki proses adaptasi yang berbeda-beda terhadap suatu perubahan, tergantung dinamika psikologi yang dimiliki. Kesehatan mental dalam hal ini sangat berperan penting sebagai dasar membangun energi positif untuk beradaptasi dengan berbagai perubahan situasi dan kondisi.

METODE PELAKSANAAN

Pengabdian masyarakat di Desa Wisata Pinge kecamatan Marga Kabupaten Tabanan dilakukan dengan tahapan-tahapan sebagai berikut :

1. Melakukan pendekatan dan sosialisasi dengan aparat desa setempat perihal maksud dan tujuan PKM. Psikoedukasi tentang pentingnya kesehatan mental bagi masyarakat.
2. Melakukan asesmen awal untuk mengetahui gambaran umum kondisi masyarakat Desa Wisata Pinge setelah satu tahun mengalami pandemi covid-19.
3. Melakukan pendekatan dan sosialisasi kepada 22 kepala keluarga kehilangan pekerjaan akibat dampak pandemic covid 19.
4. Menyebar angket pre test kepada 22 anggota masyarakat Desa Wisata Pinge untuk mengetahui tingkat pengetahuan masyarakat tentang kesehatan mental.
5. Pelaksanaan psikoedukasi mengenai pentingnya menjaga kesehatan mental bagi masyarakat.
6. Menyebar angket post test kepada 22 peserta kegiatan psikoedukasi.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan pengabdian masyarakat berupa psikoedukasi pentingnya menjaga kesehatan mental diikuti oleh 22 orang anggota masyarakat Desa Wisata Pinge yang ditunjukkan dengan bukti kegiatan berupa foto kegiatan, PPT materi kegiatan, absensi peserta. Dalam kegiatan PKM ini dilakukan langkah-langkah sebagai berikut :

1. *Assessment* (asesmen)

Pada tahap ini peneliti mengumpulkan informasi awal mengenai kondisi masyarakat Desa Wisata Pinge dengan menggali informasi dari Kepala Desa dan ketua pengurus kelompok sadar wisata (Pokdarwis) Desa Wisata Pinge. Kepala Desa menyatakan terdapat 22 KK yang kehilangan pekerjaan karena dampak pandemi. Tim peneliti menentukan bahwa 22 KK ini menjadi subjek sasaran kegiatan, sehingga subjek penelitian menggunakan metode *purposive sampling*.

Langkah berikutnya peneliti melakukan pendekatan awal dan sosialisasi dengan mendatangi langsung 22 KK yang menjadi sasaran kegiatan. Setelah 22 KK tersebut memahami dan menyetujui untuk berpartisipasi dalam kegiatan yang akan kami lakukan, peneliti menyebarkan angket pre test untuk mengukur tingkat pemahaman masyarakat tentang kesehatan mental. Dari hasil pengelolaan data berdasarkan pre test, ditemukan bahwa rata-rata pemahaman masyarakat tentang kesehatan mental sebesar 61%.



Gambar 1. Foto Kegiatan Psikoedukasi Kesehatan Mental Masyarakat

2. *Planning* (Perencanaan)

Berdasarkan hasil pengumpulan data awal dan pre test, peneliti merancang kegiatan untuk melakukan intervensi terhadap masalah yang dihadapi masyarakat sasaran. Peneliti sangat menyadari bahwa masyarakat memiliki keterbatasan waktu dan

kurangnya motivasi dalam mengikuti kegiatan, maka dari itu peneliti menyusun langkah-langkah tertentu untuk meminimalisir kondisi-kondisi tidak terduga yang mungkin terjadi. Pada tahap ini tim peneliti berkoordinasi dan meminta masukan dari Kepala Desa, Ketua Pokdarwis dan tokoh masyarakat Desa Wisata Pinge dalam sehubungan dengan rencana kegiatan yang akan disusun. Peneliti merancang kegiatan psikoedukasi dengan menerapkan metode pembelajaran partisipatif, pemberdayaan, fleksibel dan menyenangkan.

3. *Implementing* (implementasi)

Kegiatan psikoedukasi tentang pentingnya menjaga kesehatan mental di era pandemi covid-19 diikuti oleh 22 orang peserta. Kegiatan dilaksanakan di Balai Banjar Pinge pada 27-28 Februari 2021. Materi disampaikan pada kegiatan psikoedukasi yaitu : 1) Pengantar Kesehatan Mental; 2) Gejala-Gejala Permasalahan Psikologis; 3) Strategi Mengatasi Permasalahan Psikologis; 4) Praktik Keterampilan Menjaga Kesehatan Mental. Melalui metode partisipatif, setiap peserta kegiatan diberikan kesempatan untuk berbagi pengalaman tentang cara-cara menjaga kesehatan mental dalam kehidupan sehari-hari. Dengan metode ini peserta merasa didengarkan dan dihargai, sehingga menjadi sarana bagi peserta untuk mengekspresikan dirinya.

Mengingat sebagian peserta adalah orang dewasa usian 30-50 tahun, kegiatan dilakukan dengan santai dan menyenangkan. Pada beberapa sesi, kegiatan diisi dengan permainan kelompok, permainan pemecahan masalah dan tugas individu.

4. *Evaluation* (evaluasi)

Agar kegiatan berjalan sesuai dengan yang diharapkan, maka dilakukan evaluasi terhadap seluruh proses kegiatan. Evaluasi dilakukan dengan mengamati tentang keaktifan peserta selama proses kegiatan. Peserta juga mengisi angket tentang kritik dan saran di akhir kegiatan hari pertama. Seluruh tim dan panitia kegiatan juga melakukan evaluasi kegiatan setelah sesi hari pertama kegiatan selesai untuk menyiapkan kegiatan sesi hari berikutnya.

Kegiatan psikoedukasi bagi masyarakat Desa Wisata Pinge berjalan dengan baik dan lancar. Kegiatan ini efektif untuk meningkatkan pemahaman masyarakat tentang pentingnya menjaga kesehatan mental dalam menghadapi kondisi pandemi. Hasil pre test yang dilaksanakan sebelum kegiatan menunjukkan bahwa tingkat pemahaman masyarakat tentang kesehatan mental rata-rata sebesar 61%. Setelah pelaksanaan psikoedukasi selama 2 hari, melalui penyebaran angket post test didapatkan peningkatan pemahaman masyarakat tentang kesehatan mental rata-rata sebesar 84%.

Pelaksanaan kegiatan psikoedukasi yang telah berlangsung berjalan dengan lancar dan efektif, pemahaman masyarakat akan arti pentingnya kesehatan mental juga mengalami peningkatan. Situasi ini tidak terlepas dari beberapa faktor antara lain :

- a. Metode kegiatan yang dilakukan menyenangkan dan santai dengan memberikan beberapa game, adanya sharing pengalaman tiap-tiap orang dimana beberapa masyarakat mengungkapkan bahwa potensi kearifan local dalam masyarakat cukup membantu menghadapi masa-masa sulit saat pandemic, seperti budaya gotong royong. Selain itu ada kegiatan konsultasi di sela-sela break acara dan di akhir kegiatan
- b. Masyarakat memiliki kesadaran yang mudah dan terbuka bekerjasama dengan pihak luar.
- c. Bantuan koordinasi dari perangkat desa untuk memfasilitasi kegiatan psikoedukasi ini sehingga berjalan dengan lancar
- d. Kegiatan psikoedukasi dari pihak luar menjadi angin segar dan kesempatan masyarakat untuk bersosialisasi dan menambah pengetahuan baru tentang kesehatan mental serta sebagai strategi dalam menghadapi masalah-masalah psikologis dalam kehidupan.



Gambar 2. Foto Kegiatan Konsultasi di Akhir Kegiatan

KESIMPULAN

Masyarakat yang mengikuti kegiatan psikoedukasi merasa terbantu dan bergembira selama mengikuti kegiatan, karena pelaksanaan kegiatan dilakukan dengan santai dan partisipatif. Bahwa aktivitas-aktivitas menjaga dan meningkatkan kesehatan mental sebenarnya sudah ada dan dilakukan oleh setiap individu maupun secara kelompok, komunitas bersama, namun karena kurangnya pemahaman dan pengetahuan tentang isu kesehatan mental itu sendiri menyebabkan masyarakat tidak menyadari dan tidak melakukannya secara berkesinambungan

Masyarakat memiliki strategi ketrampilan baru dalam menghadapi masalah-masalah psikologis yang ada dalam perjalanan kehidupan dengan ketrampilan sederhana, seperti relaksasi nafas, relaksasi otot saat berada dalam situasi cemas dan tegang. Dari hasil evaluasi kegiatan, masyarakat menyampaikan saran bahwa perlu diberikan kegiatan serupa bagi masyarakat untuk meningkatkan pemahaman akan pentingnya kesehatan mental dengan

tema-tema dan materi lainnya.

UCAPAN TERIMAKASIH

Terimakasih kepada seluruh panitia dan mahasiswa Bimbingan dan Konseling FKIP Universitas PGRI Mahadewa Indonesia, kepada perangkat desa dan Pokdarwis di Desa Wisata Pinge yang telah memberikan bantuan fasilitas, serta seluruh masyarakat yang menjadi sasaran psikoedukasi sehingga pelaksanaan kegiatan ini berjalan dengan lancar dan sukses

DAFTAR PUSTAKA

- Baskara (2020). 'Rangkaian Peristiwa Pertama Covid-19'. Kompas, p. 1. Available at: <https://bebas.kompas.id/baca/riset/2020/04/18>. tanggal akses: 28/07/2020.
- Budisetyani, dkk (2018). *Psikologi Positif Dalam Perkembangan Manusia*. Bali: Udayana University Press.
- Cao, dkk (2020). 'The Psychological Impact Of The COVID-19 Epidemic On College Students In China'. *Psychiatry Research*. Elsevier B. V(28)7. doi: 10.1016/j.psychres.2020.112934.
- Depkes (2009). *Undang-Undang Republik Indonesia Nomor 36 Tahun 2009 Tentang Kesehatan, P2TM*. Jakarta.
- Huang, dkk (2020). 'Emotional Responses And Coping Strategies Of Nurses And Nursing College Students During COVID-19 Outbreak'. *medRxiv journal*.
- Irawan, dkk (2020). 'Psychological Impacts of Students on Online Learning During the Pandemic COVID-19', *Jurnal Bimbingan dan Konseling*. V7(1). pp. 53–60.
- Jahja, Y. (2011). *Psikologi Perkembangan*. Jakarta: Kencana.
- Juliana (2012). 'Gambaran Tingkat Pengetahuan dan Sikap Perawat Terhadap Pasien HIV/AIDS di Ruang Rawat Umum Rumah Sakit Dr. H. Marzoeqi Mahdi Bogor'. Skripsi FIK UI.
- Khoirunnisa, dkk (2016). 'Optimisme dan Kesejahteraan Psikologis Pada Mahasiswa Pendidikan Dokter Fakultas Kedokteran Universitas Diponegoro'. *Jurnal Empati*. V5(1). pp. 1–4.
- Livana, dkk (2020). 'Penyebab Stres Mahasiswa Selama Pandemi Covid-19'. *Jurnal Ilmu Keperawatan Jiwa*. V 3(2). pp. 203–208.