

Pelatihan Regulasi Emosi Untuk Meningkatkan Kesehatan Mental Masyarakat di Kecamatan Banyuputih

Lusi Nur Ardhiani¹, Aryoko Widodo², Novi Qonitatin³

Fakultas Psikologi Universitas Diponegoro, Semarang

¹lusinurardhiani@lecturer.undip.ac.id

²aryokowidodo@lecturer.undip.ac.id

³qonitatin@gmail.com

Abstrak —Data Riset kesehatan dasar Indonesia tahun 2018, menunjukkan bahwa prevalensi gangguan mental emosional pada penduduk di atas usia 15 tahun adalah sebesar 9,8%. Mengacu pada data kondisi sosial budaya di kecamatan banyuputih, jumlah penduduk miskin diketahui sebesar 47% dari total populasi. Meskipun belum ada data pasti mengenai jumlah orang dengan gangguan mental di kecamatan ini, namun kemiskinan merupakan salah satu faktor resiko pencetus gangguan mental masyarakat. Sebagian masyarakat belum mengetahui cara yang tepat dalam mengatasi gangguan mental. Untuk itu pemberian informasi dan kegiatan edukasi tentang kesehatan mental perlu untuk dilakukan. Program pencegahan disebutkan lebih *cost-effective* untuk menurunkan risiko gangguan kesehatan mental, terutama untuk hasil jangka panjang. Pelatihan regulasi emosi ini dilakukan sebagai upaya preventif maupun penanganan bagi gangguan kesehatan masyarakat. Kegiatan pengabdian dilakukan pada kader-kader bina keluarga lansia maupun balita dan perwakilan PKK yang memiliki akses dan peran penting dalam meningkatkan kesehatan masyarakat pada sebelas Desa di kecamatan Banyuputih.

Kata kunci — Kesehatan mental, pelatihan, regulasi emosi

I. PENDAHULUAN

Kecamatan Banyuputih adalah salah satu dari lima belas kecamatan di Kabupaten Batang. Luas wilayah kecamatan ini adalah 4.442,496 Ha. Secara topografi, Kecamatan Banyuputih terdiri dari daerah dataran tinggi, dataran rendah, sebagian wilayah pantai, dan laut. Kecamatan Banyuputih memiliki jumlah penduduk sebanyak 36.974 jiwa yang tersebar di sebelas desa. Kecamatan ini berjarak sekitar 27 Km dari ibu kota Kabupaten Batang. Kecamatan ini juga dilalui oleh jalur Pantura, dengan pusat pemerintahan yang terletak di Desa Banyuputih [1].

Kecamatan Banyuputih memiliki batas wilayah sebelah utara yang berbatasan langsung dengan laut Jawa, sementara sebelah timur berbatasan dengan Kecamatan Gringsing. Pada wilayah selatan, Kecamatan ini berbatasan dengan dua kecamatan yaitu Kecamatan Limpung dan Kecamatan Tersono, sedangkan sebelah barat berbatasan dengan Kecamatan Subah. Berdasarkan data yang dihimpun dari Kecamatan, diketahui bahwa Kecamatan Banyuputih yang dilintasi jalur pantura memiliki karakteristik masyarakat yang sangat kompleks.

Terdapat permasalahan-permasalahan sosial yang ditemui di Kecamatan ini. Dua masalah sosial yang menonjol di wilayah ini adalah tingginya angka kemiskinan serta jumlah penderita HIV/AIDS. Jumlah warga miskin di wilayah ini sekitar 44% dari total seluruh populasi. Hal ini menggambarkan bahwa hampir sebagian dari total populasi di wilayah ini merupakan warga miskin.



Gbr. 1 Lokalisasi Penunndan Kecamatan Banyuputih
Sumber:

<https://jateng.kejarfakta.co/news/889/jelang-ramadhan-lokalisasi-penunndan-sepi-pengunjung>

Kondisi ini juga diperparah dengan tingginya kasus penderita HIV/AIDS di Kecamatan ini. Berdasarkan data, jumlah penderita HIV/AIDS di wilayah ini telah mencapai 824 orang di tahun 2017. Tingginya kasus penderita HIV/AIDS di Kecamatan ini salah satunya disebabkan karena terdapat lokalisasi di wilayah Penundan dan Petamanan di Kecamatan Banyuputih. Permasalahan terkait kondisi ekonomi dan kesehatan ini merupakan permasalahan sosial yang dapat menjadi faktor resiko sosiogenik dalam memunculkan gangguan kesehatan mental pada masyarakat [2].

II. IDENTIFIKASI MASALAH

Data Riskesdas tahun 2018 mengemukakan bahwa prevalensi gangguan mental emosional pada penduduk Indonesia di atas usia 15 tahun adalah sebesar 9,8% [3]. Masyarakat dengan kondisi sosial ekonomi menengah ke bawah memiliki resiko lebih tinggi terkait gangguan kesehatan. Masyarakat dengan tingkat pendidikan rendah, juga memiliki kerentanan lebih tinggi mengalami gangguan mental dibandingkan dengan masyarakat yang banyak memperoleh akses pendidikan. Untuk itu pemberian informasi terkait kesehatan mental untuk mengedukasi masyarakat sangatlah penting untuk dilakukan [4].

Program pencegahan gangguan mental, merupakan salah satu aktivitas penting dalam kegiatan peningkatan kesehatan mental masyarakat. Program yang bersifat pencegahan disebutkan lebih *cost-effective* untuk menurunkan risiko gangguan kesehatan mental yang lebih berat, terutama untuk hasil jangka panjang. Kemampuan meregulasi emosi merupakan salah satu hal penting yang dapat mempengaruhi kesehatan mental dan gangguan psikopatologi [5].

Penelitian yang dilakukan oleh Beck, Rush, Shaw, dan Emery [6] serta Eysenck [7] menunjukkan bahwa ketidak mampuan dalam meregulasi emosi merupakan pemicu munculnya dan pemelihara keberadaan gangguan pada kesehatan mental. Ketidakmampuan dalam meregulasi dan mengekspresikan emosi secara sehat dalam waktu panjang dapat memicu gangguan mental emosional yang lebih berat seperti kecemasan, depresi, dan beragam bentuk gangguan lainnya. Hal ini menjadi dasar dilakukannya pengabdian berupa pelatihan regulasi emosi untuk meningkatkan kesehatan masyarakat di Kecamatan Banyuputih.

Berdasarkan analisis situasi yang telah dipaparkan di atas maka perlu diadakan pelatihan

bagi masyarakat di Kecamatan Banyuputih yang bertujuan untuk meningkatkan kemampuan mereka dalam meregulasi emosi. Pelatihan Regulasi Emosi Untuk Meningkatkan Kesehatan Mental Masyarakat Kecamatan Banyuputih diharapkan dapat meningkatkan kesehatan mental sekaligus mencegah dan mengurangi kemunculan gangguan mental berat pada masyarakat di wilayah tersebut.

A. Tujuan Kegiatan

Tujuan dari diadakannya kegiatan “Pelatihan Regulasi Emosi Untuk Meningkatkan Kesehatan Mental Masyarakat Kecamatan Banyuputih” adalah meningkatkan keterampilan para kader yandu perwakilan dari sebelas desa di kecamatan Banyuputih dalam mengelola emosi sehingga mampu mengedukasi dan meningkatkan kondisi kesehatan mental masyarakat yang dihadapi secara umum

B. Manfaat Kegiatan

Manfaat yang diperoleh mitra dengan adanya kegiatan pengabdian masyarakat adalah:

- Memberi wawasan tentang pentingnya regulasi emosi.
- Meningkatkan kemampuan dalam meregulasi emosi dalam menghadapi berbagai situasi sehari-hari.
- Mengedukasi masyarakat mengenai pentingnya kemampuan dalam meregulasi emosi untuk meningkatkan kesehatan mental.

III. METODE PELAKSANAAN

A. Target Sasaran

Subjek sasaran dari kegiatan Pelatihan Regulasi Emosi Untuk Meningkatkan Kesehatan Mental Masyarakat di Kecamatan Banyuputih ini adalah para penggerak bina keluarga dan perwakilan ibu-ibu PKK dari sebelas desa (Banyuputih, Luwung, Dlimas, Kedawung, Kalibalik, Sembung, Penundan, Banaran, Timbang, Bulu, dan Kalangsono)

B. Metode Kegiatan

Kegiatan dilakukan tanggal 10 Januari 2020 hingga 10 Februari 2020. Lokasi kegiatan di SDN Banyuputih kecamatan Banyuputih, Kabupaten Batang. Pelatihan Regulasi Emosi Untuk Meningkatkan Kesehatan Mental Masyarakat Kecamatan Banyuputih ini dilakukan dalam beberapa tahapan antara lain:

1. Penyusunan Proposal: dilakukan sebagai panduan pelaksanaan kegiatan pengabdian.

2. Persiapan Materi: Meliputi pengumpulan materi, penyusunan materi dalam bentuk modul, Power point, dan leaflet.
3. Pelaksanaan Program
Program yang telah disusun dan dipersiapkan mulai dilaksanakan pada tanggal 15 Januari 2020. Program pelatihan dilakukan dengan memberi edukasi mengenai pentingnya menjaga kesehatan mental serta langkah-langkah dalam meregulasi emosi yang dapat dilakukan untuk meningkatkan kondisi kesehatan mental seseorang.
4. Evaluasi: Evaluasi ini dilakukan untuk mengetahui kelebihan, kekurangan, hambatan serta kemudahan yang mungkin menyertai pelaksanaan setiap program kerja. Dengan adanya evaluasi ini diharapkan tim dapat mengetahui kekurangan program yang terdahulu sehingga untuk program yang selanjutnya permasalahan tersebut dapat diantisipasi lebih awal.
5. Penyusunan Laporan: Tahap terakhir adalah pembuatan laporan program Pelatihan Regulasi Emosi Untuk Meningkatkan Kesehatan Mental Masyarakat Kecamatan Banyuputih sebagai tertib administrasi pengabdian KKN.
Rangkaian kegiatan di atas tergambar dalam tahapan alur sebagai berikut:



Gbr. 2 Alur Tahapan Kegiatan Pengabdian

IV. HASIL DAN PEMBAHASAN

A. Survei dan Pengumpulan Data

Kegiatan survei dilakukan untuk membangun pemahaman awal mengenai potensi dan masalah yang terdapat di Kecamatan Banyuputih. Program kerja kemudian disesuaikan dengan kondisi dan permasalahan yang ada di Kecamatan Banyuputih disesuaikan dengan latar belakang keilmuan yang dimiliki penulis. Survei dilakukan kepada berbagai pihak baik kepada Camat, kepala Desa,

penggerak PKK, kader bina keluarga lansia, maupun masyarakat umum.

Berdasarkan analisis permasalahan yang telah diperoleh saat survei, maka diperoleh prioritas pemilihan permasalahan terkait kemampuan mengelola emosi pada para kader Bina Keluarga Lansia maupun Balita dan perwakilan penggerak PKK di seluruh desa di Kecamatan Banyuputih. Pelatihan regulasi emosi dibutuhkan untuk meningkatkan kemampuan mereka dalam meregulasi kondisi emosi sehari-hari mengingat tugas yang mereka jalani sehari-hari tidaklah mudah.

Berdasarkan informasi yang disampaikan Camat, para penggerak bina keluarga selama ini bekerja dengan imbalan Rp. 10.000,- rupiah perkegiatan belum dipotong pajak. Sementara itu, dalam menjalankan tugasnya, mereka seringkali harus menghadapi kesulitan dan hambatan terkait karakteristik subjek yang khas (lansia dan balita). Diskusi dan pengumpulan data juga dilakukan pada para kader bina keluarga lansia dan balita perwakilan dari beberapa desa. Berdasarkan hasil diskusi diketahui bahwa mereka sendiri seringkali merasa membutuhkan dukungan dan sarana pelepasan emosi saat menjalankan tugas sebagai kader maupun tugas domestik di rumah masing-masing.

Selain itu, diskusi juga dilakukan bersama adik-adik mahasiswa terkait teknis pelaksanaan pelatihan dan pembagian tugas. Koordinasi bersama perwakilan Badan Kependudukan dan Keluarga Berencana Nasional kecamatan Banyuputih juga dilakukan beberapa kali untuk mempersiapkan acara. Proposal program disusun sebagai pedoman dalam melaksanakan kegiatan. Proposal disusun berdasarkan hasil analisa kebutuhan masyarakat dan bidang keahlian yang dimiliki pemateri yaitu psikologi.



Gbr. 3 Foto Bersama Setelah Diskusi Perencanaan Program

Persiapan pelaksanaan kegiatan dilakukan dengan menyiapkan materi terkait pelatihan

regulasi emosi. Proses penyusunan materi meliputi pengumpulan bahan dan dasar teori. Dasar teori yang digunakan dalam penelitian ini adalah pendekatan *acceptance* yang diturunkan dari *acceptance and commitment therapy*, dimana peserta diajak untuk secara aktif mengalami dan menerima kondisi emosinya [7] lalu peserta dilatih untuk melepaskan dan mengekspresikan emosi tersebut dengan cara yang aman dan tidak menyakiti siapapun. Penyusunan materi dalam bentuk modul dan power point juga dilakukan untuk disampaikan selama kegiatan berlangsung. Materi juga dilengkapi dengan beberapa video yang mendukung proses kegiatan pelatihan.

B. Pelaksanaan Program

Program pelatihan yang telah disusun dan dipersiapkan dilaksanakan pada hari Rabu, tanggal 29 Januari 2020. Peserta pelatihan berjumlah 46 orang yang merupakan perwakilan dari 11 Desa (Banyuputih, Luwung, Dlimas, Kedawung, Kalibalik, Sembung, Penundan, Banaran, Timbang, Bulu, dan Kalangsono). Kegiatan dibuka oleh Camat Banyuputih, bapak Tohiri, S.H., M.Si. kegiatan berlangsung selama beberapa sesi.



Gbr. 4 Proses Penyampaian Materi Pelatihan Regulasi Emosi

Kegiatan diawali dengan pembukaan dan pengenalan. Selanjutnya sesi penyampaian materi dan dilanjutkan dengan sesi simulasi. Pada sesi materi, peserta diberi pengetahuan dan dibantu untuk memahami pengertian tentang emosi dan perasaan yang mereka rasakan sehari-hari. Peserta kemudian diajak untuk mendeteksi emosi-emosi yang dirasakan serta diajak untuk melepaskan emosi-emosi tersebut lewat aktivitas pelepasan dengan bantuan pemateri di sesi simulasi. Aktivitas pelepasan juga dilakukan dengan bantuan musik di akhir sesi. Peserta diharapkan dapat menerapkan langkah-langkah yang telah dipelajari saat pelatihan dalam kehidupan dan aktivitas mereka sehari-hari.



Gbr. 5 Peserta Pelatihan Sedang Menyimak Penyampaian Materi Pelatihan Regulasi Emosi

Modul pada pelatihan ini disusun dan dikembangkan berdasarkan konsep *Acceptance and Commitment Therapy (ACT)* [7]. *ACT* merupakan terapi yang bertujuan untuk menolong seseorang dalam menghadapi masalah dengan mengarahkan individu untuk melakukan penerimaan sebagai strategi dalam mengatasi situasi stres baik yang bersumber dari dalam maupun luar diri yang tidak mudah untuk diatasi. Komponen dalam *ACT* terdiri dari *Accept*, *Choose direction*, dan *Take Action*. Komponen-komponen ini kemudian diturunkan dalam sesi-sesi pelatihan.

V. PENUTUP

Pelatihan Regulasi Emosi Untuk Meningkatkan Kesehatan Mental Masyarakat Kecamatan Banyuputih merupakan program pengabdian kepada masyarakat yang ditujukan untuk meningkatkan keterampilan dalam mendeteksi, menerima, dan mengekspresikan emosi secara wajar, sehingga kesehatan mental masyarakat dapat ditingkatkan. Pelatihan ini merupakan upaya merespon kebutuhan masyarakat khususnya para kader dan penggerak kegiatan di sebelas desa yang terlibat. Setiap peserta mengikuti kegiatan sampai akhir dan berpartisipasi selama kegiatan berlangsung. Manfaat pelatihan dapat dirasakan peserta terutama setelah melakukan simulasi ekspresi emosi dengan proses mendeteksi, menerima, dan melepaskan.

Para peserta pelatihan diharapkan dapat menerapkan hasil pelatihan untuk diri sendiri dan masyarakat sekitar yang dihadapi sehari-hari agar kesehatan mental diri dan lingkungan dapat meningkat. Pelatihan regulasi emosi sebagai tindakan pencegahan munculnya gangguan kesehatan mental masyarakat sebaiknya dilakukan untuk berbagai kalangan agar dampaknya terasa lebih signifikan bagi masyarakat.

UCAPAN TERIMA KASIH

Ucapan terima kasih kepada LPPM Universitas Diponegoro atas dukungan pendanaan yang telah diberikan melalui Program Pengabdian Interaksi Dosen dan Mahasiswa untuk Pemberdayaan Dan Pengembangan Desa. Terima kasih juga diperuntukkan kepada Camat Banyuputih beserta Jajarannya dan Tim I KKN Kecamatan Banyuputih Kabupaten Batang atas kerjasama dan dukungannya.

REFERENSI

- [1] Pemerintah Kabupaten Batang. (2018). *Wilayah Kecamatan Banyuputih*. <https://batangkab.go.id/?p=2&id=18>.
- [2] Putri, A. W., Wibhawa, B., & Gutama, A. S. (2015). Kesehatan Mental Masyarakat Indonesia (Pengetahuan, Dan Keterbukaan Masyarakat Terhadap Gangguan Kesehatan Mental). *Prosiding Penelitian Dan Pengabdian Kepada Masyarakat*, 2(2), 252–258. <https://doi.org/10.24198/jppm.v2i2.13535>
- [3] Balitbangkes. (2018). *Riset Kesehatan Dasar*. Jakarta: Kementerian Kesehatan Republik Indonesia.
- [4] Ayuningtyas, D., Misnaniarti, & Rayhani, M. (2018). Analisis situasi kesehatan mental pada masyarakat di Indonesia dan strategi penanggulangannya. *Jurnal Ilmu Kesehatan Masyarakat*, 9(1), 1–10.
- [5] Berking, M., & Wupperman, P. (2012). Emotion regulation and mental health: Recent findings, current challenges, and future directions. *Psychiatry*, 25(2), 128–134. <https://doi.org/DOI:10.1097/YCO.0b013e3283503669>
- [6] Beck, A. T., Rush, S., Shaw, P., & Emery, N. (1979). *Cognitive Therapy of depression*. New York: Guilford Press.
- [7] Eysenck, M. W. (2000). A Cognitive approach to trait anxiety. *Eur J Personality*, 14, 463–476.
- [8] Harris, R. (2007). ACT Introductory Workshop Handout. 1–46.