

Metode *Self Healing* pada Remaja dengan Gangguan Mental Emosional (GME) di SMP N 18 Surakarta

Nadya Puspita Adriana^{1*}, Dipo Wicaksono², Umy Yonaevy³

^{1,2} Universitas Kusuma Husada Surakarta, Indonesia

³ Universitas Selamat Sri, Kendal, Indonesia

*nadyadriana91@gmail.com

Received 04-05-2023

Revised 10-05-2023

Accepted 13-05-2023

ABSTRAK

Mental Illness adalah kondisi kesehatan yang memengaruhi pikiran, perasaan, perilaku, suasana hati, atau kombinasi keduanya. Salah satunya adalah Gangguan Mental Emosional (GME). GME adalah suatu kondisi yang mengacu pada seseorang yang mengalami perubahan emosional yang dapat berkembang menjadi kondisi medis jika terus berlanjut. Di antara berbagai kasus di daerah ini, remaja yang sering mengalami masalah GME akibat kehilangan orang tua dan masalah komunikasi antar orang tua cenderung mengalami depresi. Banyak intervensi yang dapat dilakukan untuk mengatasi GME, salah satunya pendekatan emosional. Pendekatan emosional yang digunakan dalam pengabdian bertujuan untuk penyembuhan diri, dengan memproses pengalaman kurang menyenangkan dan fokus pada emosi. Dilaksanakan di SMP N 18 Surakarta pada siswa kelas 8 SMP. Dari hasil *self healing* untuk meminimalisir GME siswa lebih merasakan nyaman dan lega serta lebih menghargai diri sendiri. Penyebab GME pada remaja ini adalah *Inner Child* mereka yang terluka karena faktor komunikasi atau pola asuh orang tua.

Kata kunci: Gangguan Mental Emosional (GME); Remaja; *Self Healing*

ABSTRACT

Mental Illness is a health condition that affects thoughts, feelings, behavior, moods, or a combination of both. One of them is Mental Emotional Disorder (GME). GME is a condition that refers to a person experiencing emotional changes that can develop into a medical condition if they persist. Among the various cases in this area, adolescents who often experience GME problems due to the loss of parents and communication problems between parents tend to experience depression. There are many interventions that can be done to overcome GME, one of which is the emotional approach. The emotional approach used in devotion aims at self-healing, by processing unpleasant experiences and focusing on emotions. Conducted at SMP N 18 Surakarta in grade 8 junior high school students. From the results of self-healing to minimize GME students feel more comfortable and relieved and respect themselves more. The cause of GME in these adolescents is their *Inner Child* which is injured due to communication factors or parenting styles.

Keywords: Emotional Mental Disorders (EMD), adolescent, *Self Healing*

PENDAHULUAN

Gangguan Mental Emosional (GME) adalah suatu kondisi yang menunjukkan bahwa seseorang mengalami perubahan emosional yang dapat berlanjut menjadi kondisi medis jika berlanjut (Kusuma, 2014). Gangguan psikoemosional dapat muncul akibat pengalaman masa kecil negatif seseorang yang belum terselesaikan

(Kompas, 2021). Meliputi stres, kecemasan, dan depresi. Gangguan ini tidak lekang oleh waktu, bisa terjadi pada siapa saja, terutama remaja, dengan prevalensi di kalangan remaja cukup meresahkan.

World Health Organization (WHO) pada tahun 2017, melaporkan bahwa prevalensi depresi di dunia ada sekitar 322 juta. Hampir setengahnya berada di wilayah Asia Tenggara dan Pasifik Barat. Di wilayah Asia Tenggara yaitu sebesar 27%, sedangkan di Indonesia sebesar 3,7% dan menempati urutan kedua setelah India sebesar 4,5% (World Health Organization, 2017). Indonesia sendiri memiliki insiden depresi tertinggi kelima (3,7%). Di Indonesia, kejadian depresi pada orang berusia di atas 15 tahun menunjukkan (6,1%) menderita depresi (Kemenkes, 2018) atau setara 1 juta dari penduduk Indonesia (Risksdas, 2018) yang artinya adalah satu dari empat orang akan menderita satu atau lebih gangguan jiwa pada suatu saat dalam hidup mereka (Ayuningtyas, 2018).

Menurut *American Psychiatric Association* (2000), *Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders (Fourth Edition Text Revision (DSM IV-TR))*, beberapa kondisi harus dipenuhi untuk mendiagnosis depresi yang termasuk dalam gangguan mental emosional. Kondisi ini adalah adanya 5 atau lebih gejala selama periode minimal 2 minggu, dengan perubahan dari kondisi sebelumnya, dan setidaknya 1 dari gejala tersebut adalah (1) suasana hati yang tertekan (*mood depresif*) atau (2) kehilangan minat atau kesenangan. Adapun simtom-simtomnya adalah : (1) *mood depresif* sepanjang hari, sebagaimana diceritakan oleh orang yang bersangkutan atau dari pengalaman orang lain (catatan : menjadi mudah tersinggung biasanya terjadi pada anak-anak dan remaja), (2) hilangnya minat atau kesenangan secara jelas pada semua atau hampir semua aktivitas sehari-hari, (3) hilangnya berat badan secara signifikan ketika tidak sedang berdiet atau malah meningkatnya berat badan (perubahan lebih dari 5% berat badan dalam 1 bulan) atau pengurangan atau penambahan selera makan setiap harinya (catatan: pada anak-anak, mempertimbangkan ketidakmampuan dalam mencapai berat badan yang diinginkan), (4) *insomnia* atau *hipersomnia* hampir setiap hari, (5) *agitasi* atau *retardasi psikomotor* hampir setiap hari, (6) kelelahan atau kehilangan energi hampir setiap hari, (7) perasaan tidak berharga atau perasaan bersalah yang berlebihan atau tidak sesuai hampir setiap hari, (8) berkurangnya kemampuan untuk berpikir atau berkonsentrasi, atau keraguan hampir setiap hari, (9) pemikiran tentang kematian yang berulang-ulang, ide bunuh diri tanpa rencana spesifik, atau usaha bunuh diri atau rencana spesifik untuk melakukan bunuh diri.

Penelitian yang dilakukan oleh Adriana (2022) yang berjudul *Adverse Childhood Experience Relationship with Depression in Adolescents* hasilnya adalah remaja dengan *Adverse Childhood Experience* berpengaruh positif dan signifikan terhadap depresi. Ada beberapa cara pendekatan yang dapat dilakukan untuk mengatasi depresi pada remaja. Salah satu intervensi klinis yang dapat digunakan

yaitu melalui intervensi klinis dengan pendekatan emosional antara lain melalui terapi humanistik atau terapi proses pengalaman dan terapi yang fokus pada emosi.

Program intervensi yang lebih menekankan pada aspek emosional ini merupakan suatu program yang selanjutnya disebut sebagai program manajemen emosi. Manajemen emosi yang dimaksud dalam pengabdian ini merupakan suatu kemampuan mengelola emosi-emosi negatif maladaptif yang dialami individu untuk mencapai emosi yang lebih bersifat adaptif dengan menggunakan beberapa keterampilan antara lain mengenali, mengekspresikan, melepaskan emosi, dan mengurangi emosi negatif yang dapat dilakukan secara berkelompok dan individu. Salah satu cara pengendalian atau manajemen emosi dengan cara *self healing*. Bahtiar (2021), menjelaskan bahwa pelatihan *self healing* berdampak positif terhadap kemampuan siswa dalam mengendalikan emosinya. Hal yang sama juga dilakukan Nurliawati (2022), bahwa *Self Healing Therapy* dapat mengatasi gangguan mental emosional (GME).

Berdasarkan hasil penelitian sebelumnya yang dilakukan oleh penulis di SMP Negeri 18 Surakarta pada tahun 2022 mendapatkan hasil bahwa banyaknya siswa yang mengalami gangguan mental emosional (GME) yaitu depresi yang disebabkan oleh adanya luka batin masa kanak-kanak (*adverse childhood experience*). Untuk itu perlu dilakukan edukasi tentang apa itu gangguan mental emosional pada siswa remaja tersebut agar mereka dapat melakukan penanganan dini mandiri agar gangguan mental emosionalnya dapat tersalurkan dengan baik dan positif.

METODE PELAKSANAAN

Metode pelaksanaan dalam pengabdian masyarakat ini menggunakan metode ceramah dengan media Powerpoint untuk materi *Adverse childhood experience* dikemas dengan judul *Inner Child*, materi ini berisi tentang pengetahuan tentang inner child, penyebab, dan hubungan dengan gangguan mental emosional serta bagaimana cara kita menangani hal tersebut. Setelah diberikan ceramah dan tanya jawab pelaksanaan selanjutnya berupa sosialisasi tentang “Metode *Self Healing* untuk Meminimalisir Gangguan Mental Emosional pada Remaja”. Terdapat 3 tahap pada metode self healing, tahap yang pertama yaitu, dilakukan dengan mengajak remaja untuk melakukan relaksasi *self healing* dengan materi kesadaran dan pengenalan diri selama ini dengan dibalut musik relaksasi.

Tahap yang kedua dilakukan relaksasi dengan materi pengungkapan isi hati, remaja diperbolehkan menangis dan teriak jika memang dirasa perlu ataupun berdoa dalam hati masing-masing hal ini dilakukan sebagai bentuk katarsis remaja atau meluapkan apa yang dirasa dalam hati seorang remaja, dan di ajarkan untuk dapat mengungkapkan apa yang dirasakan.

Tahap ketiga adalah tahap *colling down*, disini remaja diajak untuk mengingat orang-orang terkasih dan terdekat yang menyakiti untuk dapat memaafkan mereka, tahap ini biasanya diberikan pula sisi religiusitas secara umum agar ketika seorang

remaja merasa dendam dan tidak dapat memaafkan orang lain, mereka harus mengingat betapa kasih Tuhan kepada mereka untuk bisa memaafkan. Setelah menyelesaikan *self healing* diadakan lagi diskusi tentang bagaimana perasaan remaja setelah melakukan *self healing*, dan dibuka layanan penguatan dan konsultasi bagi remaja setelah kegiatan tersebut secara gratis.

HASIL KEGIATAN

Pelaksanaan pengabdian masyarakat yang dilakukan oleh Prodi Sarjana Terapan Promosi Kesehatan Kusuma Husada Surakarta yaitu tentang “Metode Self Healing untuk Meminimalisir Gangguan Mental Emosional pada Remaja” dilaksanakan pada Bulan September-Oktober 2022. Kegiatan pendidikan kesehatan dilaksanakan secara luring dengan metode ceramah. Sasaran utama kegiatan ini adalah siswa dari SMP N 18 Surakarta. Diharapkan Siswa/siswi dapat memperoleh pengetahuan mengenai Metode Self Healing untuk Meminimalisir Gangguan Mental Emosional pada Remaja. Kegiatan pengabdian masyarakat ini dihadiri oleh 58, terbagi menjadi 2 kelas, seperti pada gambar dibawah ini



Gambar 1. Kegiatan di Kelas 8A



Gambar 2. Kegiatan pemberian materi di Kelas 8A



Gambar 3. Kegiatan di Kelas 8B



Gambar 4. Kegiatan pemberian materi di kelas 8B

Dari Kegiatan pengabdian pada masyarakat ini dihasilkan fakta bahwa remaja rentang mengalami gangguan mental emosional, ini di lihat dari setelah narasumber memberikan cara *Self healing* untuk meminimalisir gangguan mental emosional ini dari kelas 8A terdapat 8 orang yang menangis dan melakukan konseling lanjutan secara privat dengan narasumber. Begitu juga di kelas 8B terdapat 7 orang yang

menangis dan memerlukan konseling lanjutan. Dari beberapa masalah yang muncul penyebab gangguan emosional pada para remaja ini adalah *inner child* mereka yang terluka karena faktor komunikasi atau gaya pola asuh orang tua dan lingkungannya, seperti pada materi pada gambar 5.



Gambar 5. Screenshot materi Inner Child

Hasil dari kegiatan pengabdian masyarakat mengenai Metode *Self Healing* untuk Meminimalisir Gangguan Mental Emosional pada Remaja Pada Siswa Di SMP N 18 Surakarta cukup baik dan antusias (gambar 6). Kegiatan ini dinilai cukup baik karena terjadi peningkatan pengetahuan dan wawasan pada Siswa/Siswi SMP Negeri 18 Surakarta



Gambar 6. Foto bersama dengan kelas 8B

Hasil luaran berupa video panduan self healing, dengan judul “Aku Berharga” video ini berupa panduan cara self healing yang tidak hanya bisa di gunakan untuk remaja SMP namun juga dapat diakses oleh masyarakat umum melalui platform Youtube



Gambar 7. Video Pedoman Self Healing

KESIMPULAN DAN SARAN

Kegiatan pengabdian pada masyarakat merupakan kegiatan yang wajib dilakukan oleh seorang dosen dalam menjalankan tridharma perguruan tinggi. Kegiatan ini dilakukan di SMP N 18 Surakarta Jl. Tembus RT 03 RW 23 Kadipiro, Banjarsari, Surakarta dengan cara tatap muka. Peserta kegiatan pengabdian masyarakat ini adalah siswa kelas 8A dan 8B SMP N 18 Surakarta.

Dari hasil kegiatan dapat disimpulkan bahwa penggunaan *Metode Self Healing* untuk Gangguan Mental Emosional terutama remaja dengan latar belakang *adverse childhood experience* pada Siswa Di SMP N 18 Surakarta. Dengan cukup antusiasnya siswa mengikuti sosialisasi dan konsultasi ini. Maka diharapkan untuk kedepannya, kegiatan ini akan semakin sering dilakukan secara rutin dengan tema yang lebih beragam dan *up to date* terkait dengan masalah-masalah remaja.

UCAPAN TERIMA KASIH

Penulis mengucapkan terima kasih kepada Rektorat Universitas Kusuma Husada, LPPM (Lembaga Penelitian dan Pengabdian Masyarakat) yang telah memberikan dukungan financial terhadap pengabdian ini. SMP N 18 yang sudah memberikan waktu dan keantusiasannya. Selain itu terima kasih juga pada anggota pengabdian masyarakat Umy Yonaevy, S.Psi., M.Psi., Dipo Wicaksono, SKM, MKM dan mahasiswa D4 Prodi Promosi Kesehatan Sarjana Terapan, Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Kusuma Husada Surakarta.

DAFTAR PUSTAKA

- Adriana, N.P., Ediyono, S., Wicaksono, D., Rinjani, O. (2022). Adverse Childhood Experience Relationship with Depression in Adolescent. *International Journal of Social Science and Human Research*, Juni. Vol.05. Issue 06
- American Psychiatric Association (APA). (2000). *Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders (Fourth Edition Text Revision) DSM IV-TR*. Washington DC:APA
- Ayuningtyas,D., Misnaniarti, Rayhani, M. (2018). Analisis Situasi Kesehatan Mental Pada Masyarakat di Indonesia Dan Strategi Penanggulangannya. *Jurnal Ilmu Kesehatan Masyarakat*, Maret 2018, 9(1):1-10.
- Kemenkes, R.I. (2018) *Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas)*. Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan Kementerian RI tahun 2018.
- Kusuma, Tirta. (2014). Perbedaan Masalah Mental Emosional Pada Remaja Yang Bermain Video Game Aksi dan Non Aksi. *Jurnal Media Medika Muda*. Universitas Diponegoro.
- Nurliawati, Erika. (2022). *Self-Healing Therapy* Untuk Mengatasi Kecemasan. *Proceeding of International Conference on Islamic Guidance and Counseling* Vol. 2, (2022), pp. 295-300.
- WHO (2014). *Depression top cause of illness in world's teens*. World Health Organisation reports. <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/adolescent-mental-health>.
- World Health Organization (2017). *Depression and other common mental disorders: global health estimates*. World Health Organization. 1-24.
- www.kompas.com/parapuan/read/532922972/mengenal-inner-child-luka-batin-masa-kecil-yang-bisa-terbawa-sampai-dewasa. (2018).