

EDUKASI MANAJEMEN KECEMASAN DENGAN TEKNIK ART THERAPY DI DESA PAKU ALAM RT 02 KABUPATEN BANJAR

Yulia Puspita Sari¹⁾ Sri Suryaningsih²⁾; Azna Yuliana³⁾; Made Aditya Affanda⁴⁾;
Rian Tasalim⁵⁾; Subhannur Rahman⁶⁾; Muhammad Riduansyah⁷⁾

¹⁾²⁾³⁾⁴⁾⁵⁾⁶⁾⁷⁾ Program Studi Profesi Ners, Fakultas Kesehatan, Universitas Sari Mulia
Banjarmasin, Indonesia

E-mail : srisuryaningsih042@gmail.com

Abstract

Bencana banjir merupakan salah satu bencana alam yang dapat mengakibatkan berbagai macam dampak masalah kesehatan, baik masalah fisik ataupun masalah kejiwaan pada setiap orang. Timbulnya masalah kesehatan jiwa bisa disebabkan karena adanya trauma berkepanjangan dari para penyintas yang pernah berada dikondisi bencana banjir. Berdasarkan hasil survey yang dilakukan di Rt.02 Desa Paku Alam Kecamatan Sungai Tabuk didapatkan data bahwa sebagian besar masyarakat disana mengalami stress, kecemasan, depresi. Upaya promosi kesehatan jiwa yang dilakukan pemerintah belum maksimal menjangkau masyarakat yang ada di Rt.02 Desa Paku Alam Kecamatan Sungai Tabuk Kabupaten Banjar. Hal ini dibuktikan dengan belum adanya kader kesehatan jiwa di Desa Paku Alam. Pelayanan kesehatan jiwa masih berfokus pada upaya kuratif seperti rujukan pasien yang mengalami masalah kesehatan jiwa. Salah satu upaya yang dapat dilakukan untuk memelihara, menjaga dan meningkatkan kesehatan jiwa paska bencana banjir adalah dengan cara mengelola stress atau manajemen stress. Manajemen stress adalah salah satu upaya dimana individu melakukan pengontrolan atau pengaturan stress. Tujuannya agar masyarakat Rt.02 Desa Paku Alam mengenal penyebab stress dan mengetahui tehnik-tehnik mengelola stress. Metode pelaksanaan yaitu dengan cara ceramah tanya jawab. Terapi yang digunakan *Art Therapy* dengan jumlah partisipan sebanyak 20 orang. Hasil pelaksanaan kegiatan pengabdian kepada masyarakat di desa paku alam RT 02 menunjukkan hasil bahwa terjadinya penurunan kecemasan setelah dilakukannya kegiatan *Art Therapy*. Sehingga bisa kita simpulkan bahwa kegiatan art therapy dapat direkomendasikan untuk masyarakat yang mengalami gangguan kecemasan pasca banjir.

Kata Kunci : kesehatan jiwa, manajemen stres, paska banjir.

Abstract

Flood disaster is one of the natural disasters that can cause various health problems, both physical problems and mental problems for everyone. The emergence of mental health problems can be caused by prolonged trauma from survivors who have been in flood disaster conditions. Based on the results of a survey conducted at Rt.02 Paku Alam Village, Sungai Tabuk District, it was found that most of the people there experience stress, anxiety, depression. Mental health promotion efforts carried out by the government have not maximally reached the people in Rt.02 Paku Alam Village, Sungai Tabuk District, Banjar Regency. This is evidenced by the absence of mental health cadres in Paku Alam Village. Mental health services are still focused on curative efforts such as referring patients with mental health problems. One of the efforts that can be made to maintain, maintain and improve mental health after a flood disaster is by managing stress or stress management. Stress management is one of the efforts in which individuals control or manage stress. The goal is for the people of Rt.02 Paku Alam Village to recognize the causes of stress and know techniques for managing stress. The implementation method is by means of a question and answer lecture. The therapy used was Art Therapy with a total of 20 participants. The results of the implementation of community service activities in Paku Alam Village, RT 02, showed that there was a decrease in anxiety after carrying out Art Therapy activities. So we can conclude that art therapy activities can be recommended for people who experience post-flood anxiety disorders.

Keywords: mental health, stress management, post flood.

1. Pendahuluan

Kesehatan jiwa merupakan kondisi dimana seseorang dapat berkembang secara fisik, mental, spiritual serta sosial, serta mampu memberikan kontribusi bagi masyarakatnya. Individu tidak dapat bebas dari stres. Apabila stres tidak dikelola dengan baik dapat berlanjut menjadi ansietas dan masalah kesehatan jiwa lainnya. Kesehatan jiwa merupakan salah satu bagian integral dari kesehatan secara umum. Kesehatan jiwa bukan hanya kondisi di mana seseorang terbebas dari gangguan jiwa, namun juga kondisi dimana individu memiliki kondisi emosi, psikologis dan sosial yang baik (Florensa, 2019).

Adapun Salah satu kawasan desa yang rentan dengan kondisi banjir besar adalah Desa Paku Alam Kecamatan Sungai Tabuk Kabupaten Banjar. Besarnya dampak yang ditimbulkan hampir melumpuhkan segala aktivitas masyarakat setempat, banyaknya jalan yang terendam, rusaknya fasilitas umum dan permukiman warga serta munculnya permasalahan kesehatan membuat masyarakat disana merasakan trauma yang mendalam.

Upaya promosi kesehatan jiwa yang dilakukan pemerintah belum maksimal menjangkau masyarakat. Hal ini dibuktikan dengan belum adanya kader kesehatan di Desa Paku Alam. Pelayanan kesehatan jiwa masih berfokus pada kuratif seperti rujukan pasien yang mengalami masalah kesehatan jiwa. Apabila upaya promotif dan preventif kesehatan jiwa tidak gencar dilakukan maka angka masalah kejiwaan dan gangguan jiwa dapat meningkat.

Mengingat besarnya dampak yang ditimbulkan oleh bencana banjir yang hakikatnya adalah sumber stress yang berujung kepada permasalahan psikologis maka perlu suatu upaya yang menyeluruh dalam penyelenggaraan penanggulangan bencana baik saat sedang terjadi bencana ataupun setelah bencana berakhir. Upaya promosi kesehatan jiwa yang dilakukan pemerintah belum maksimal menjangkau masyarakat yang ada di Desa Paku Alam Kecamatan Sungai Tabuk Kabupaten Banjar.

Salah satu upaya yang dapat dilakukan untuk memelihara, menjaga dan meningkatkan kesehatan jiwa paska bencana banjir di desa paku alam adalah dengan cara mengelola stress atau manajemen stress. Manajemen stress adalah salah satu upaya dimana individu melakukan pengontrolan atau pengaturan stress.

Melakukan penyuluhan kesehan jiwa yang bertujuan agar warga masyarakat mampu mengenali tanda dan gejala stres dan ansietas serta dapat melakukan cara pengelolannya. Kegiatan ini dilakukan melalui penyuluhan dan demonstrasi cara mengelola stres dan ansietas berupa *Art Therapy* Dalam Menurunkan Kecemasan Pada Masyarakat Di Desa Paku Alam RT 02.

Tujuannya agar masyarakat Desa Paku Alam mengenal penyebab stress dan mengetahui tehnik-tehnik mengelola stress dan cemas, sehingga lebih baik dalam menguasai stress dalam kehidupan, dan pada akhirnya kondisi sehat mental dapat dicapai secara optimal.

2. Metode

Metode yang di gunakan adalah *community development* untuk pemecahan masalah yang ada di masyarakat desa Paku Alam. Pengabdian bekerjasama dengan Ibu-ibu di desa Paku Alam untuk melaksanakan program pengabdian. Program pengabdian yang dilakukan yaitu ikut serta dalam acara Yasinan ibu-ibu di Desa Paku Alam.

Pengumpulan data menggunakan media alat tulis yaitu kertas HVS dan pensil. Kemudian warga desa setempat di suruh untuk menggambar dan mengungkapkan isi hati melalui selebar kertas tersebut, setelah itu kami menemukan bahwa terdapat kurang lebih 20 orang mengalami Kecemasan. Perlu dilakukannya Pendidikan kesehatan dan melakukan terapi seni/ *Art Therapy* untuk mengantisipasi permasalahan dan meningkatkan kualitas hidup masyarakat yang ada di desa Paku Alam.

Pelaksanaan kegiatan dilakukan pada tanggal 25 Februari 2022, pukul 14.00 WITA. Pelaksanaan di lakukan Bersama anggota kelompok dan ibu-ibu di desa Paku Alam. Adapun tahapan pelaksanaan pengabdian kepada masyarakat yaitu:

- a. Tahap pertama pada kegiatan yang telah dilaksanakan terhadap masyarakat setempat di Desa Paku Alam RT 02 yang dimana sudah meminta izin kepada Masyarakat RT 02 dan RT 02. Maka tahap selanjutnya kelompok berkoordinasi dengan pembimbing untuk melakukan kegiatan pengabdian kepada masyarakat yang dimana dilaksanakan dirumah salah satu warga RT 02 bertepatan pada kegiatan Yasinan Rutinan Ibu-ibu .
- b. Tahap kedua yang perlu dipersiapkan yaitu Poster materi penyuluhan, Kertas gambar, Pensil, Pensil Warna dan Absensi pelaksanaan kegiatan trauma paska banjir.
- c. Tahap ketiga yaitu pelaksanaan kegiatan pengabdian kepada masyarakat meliputi :

Gambar 1. Dokumentasi Kegiatan PkM di Desa Paku Alam RT.02

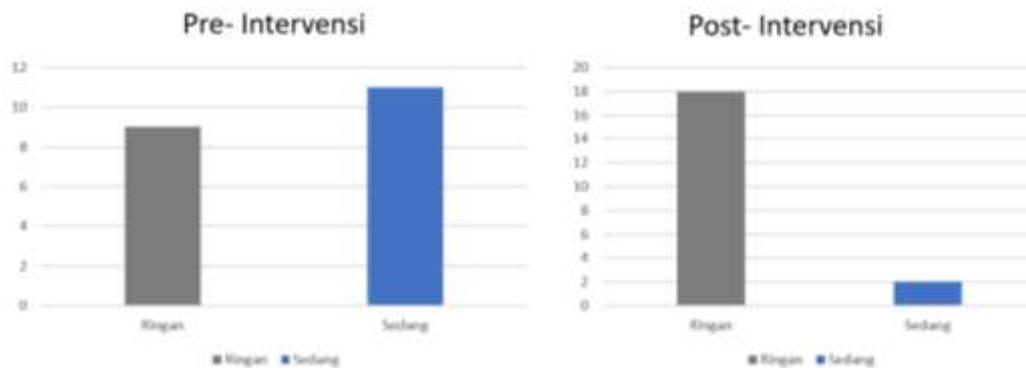


- 1) Masyarakat RT 02 yang ada di Desa Paku Alam diberikan penyuluhan pendidikan kesehatan tentang stress dan trauma paska banjir
- 2) Masyarakat yang ada di Desa Paku Alam diberikan poster *Art Therapy* sebagai acuan dalam pelaksanaan kegiatan penyuluhan untuk menangani kecemasan paska banjir.
- 3) Masyarakat yang ada di Desa Paku Alam RT 02 diberikan penyuluhan tentang *Art Therapy* untuk mengatasi kecemasan paska banjir. Adapun teknik manajemen yang diajarkan kepada masyarakat untuk mengurangi kecemasan.

3. Hasil dan Pembahasan

Hasil pelaksanaan kegiatan pengabdian kepada masyarakat

Grafik 1. Hasil perbedaan pengukuran tingkat kecemasan sebelum dan sesudah intervensi *Art Therapy*



Berdasarkan gambar di atas maka dapat dilihat perbedaan tingkat kecemasan partisipan antara sebelum dan sesudah mengikuti kegiatan *Art Therapy*, yang dimana terjadi penurunan 45% dari tingkat kecemasan sedang menurun pada tingkat kecemasan ringan setelah mengikuti kegiatan pengabdian.

Art Therapy merupakan salah satu bentuk terapi yang melibatkan proses seni, seperti menggambar sebagai wujud simbolis dari hubungan teraupetik untuk membantu terapi memperoleh pemahaman diri maupun tekanan yang dialami oleh masyarakat. *Art Therapy* memiliki karakteristik komunikasi non-verbal, metafora sebagai sarana terapi, dan orientasi hubungan. *Art Therapy* mulai banyak diaplikasikan pada beberapa masalah masyarakat dengan gangguan psikologis. Misalnya, penerapan *Art Therapy* pada anak berkebutuhan khusus, penerapan *Art Therapy* pada trauma, penerapan *Art Therapy* pada individu dengan agoraphobia, penerapan serta *Art Therapy* pada gangguan kecemasan paska banjir.

Pelaksanaan kegiatan Pengabdian Kepada Masyarakat dihadiri sebanyak 20 masyarakat Desa Paku Alam RT 02 Kecamatan Sungai Tabuk 2. Masyarakat diberikan dan diminta untuk membuat atau menuangkan isi hati maupun pikirannya untuk digambarkan pada kertas yang telah disediakan.

Self Reporting Questionnaire 29 (SRQ 29) merupakan kuesioner yang dikembangkan oleh World Health Organization (WHO) sebagai alat ukur adanya masalah/gangguan jiwa. SRQ 29 berisi 29 pertanyaan yang berhubungan dengan masalah gangguan mental emosional, psikotik, penggunaan Napza dan PTSD yang mungkin mengganggu selama 30 hari terakhir. Setiap gangguan yang ditemukan sebaiknya segera dilakukan intervensi untuk mengatasinya.

Berdasarkan hasil *Self Reporting Questionnaire 29* (SRQ 29), diketahui bahwa sebagian besar masyarakat Desa Paku Alam RT 02 yang mengalami kecemasan ataupun keluhan somatic (90%) dan mengalami PTSD (10%). Gangguan mental emosional ditegakkan jika seseorang mengalami 5 keluhan atau lebih (YA) dari pertanyaan 1 sampai 20 atau mengalami salah satu keluhan dari pertanyaan 21 sampai 29.

Stress bisa dialami pada setiap orang di dalam kehidupan sehari-hari. Hal ini sebagian besar diakibatkan oleh adanya banjir yang melanda Desa Paku Alam yang menyebabkan masyarakat mengalami stress yang dapat mengganggu kesehatan mental maupun emosional seperti kecemasan atau ansietas.

Ansietas merupakan kecemasan terhadap sesuatu yang penyebabnya tidak jelas atau tidak diketahui secara pasti. Ansietas sendiri mempunyai beberapa tahapan antara lain ansietas ringan, ansietas sedang, ansietas berat dan panik (Stuart, Keliat, Pasaribu, 2016). Dalam kehidupan sehari-hari, pada umumnya individu mengalami ansietas ringan.

Ansietas ringan sering dirasakan oleh individu dan tergolong baik dialami oleh seseorang, dikarenakan dapat memberikan motivasi terhadap menyelesaikan tujuan yang ingin dicapai dan menyelesaikan masalah yang sedang dialami oleh individu tersebut. Seseorang yang mengalami ansietas/kecemasan ringan memiliki tanda dan gejala antara lain jantung berdebar-debar, sakit kepala, sampai dengan terjadi peningkatan tekanan darah. Gejala yang telah disampaikan oleh masyarakat ini didukung oleh teori tentang level ansietas, yang mana terdapat empat level ansietas dengan gejalanya yang berbeda-beda mulai dari ansietas ringan, sedang, berat sampai dengan panik.

Ansietas ringan yaitu ansietas yang biasanya dialami pada saat mengalami ketegangan dalam kehidupan sehari-hari. Ansietas ringan dapat memberikan dampak baik bagi seseorang karena dapat memberikan motivasi dan mencegah individu dalam menghadapi suatu masalah. Ansietas sedang terjadi karena ketegangan yang lebih berat. Ansietas sedang mempengaruhi individu menjadi berfokus pada sesuatu hal menurutnya sangat penting saja. Ansietas sedang membuat individu menjadi kurang perhatian terhadap apa yang sedang dilihat dan didengarnya. Tanda dan gejala fisik yang menyertai pada tingkatan ini seperti banyak berkeringat, merasa gelisah, mondar-mandir serta wajah tampak pucat.

Tingkatan selanjutnya adalah ansietas berat. Ansietas berat dapat mempengaruhi kepada penurunan kemampuan seseorang dalam mempersepsikan sesuatu. Ketika berada pada ansietas berat, seseorang perlu bantuan untuk dapat lebih fokus dalam proses berpikir. Tahap yang paling tinggi dari ansietas yaitu tahapan panik. Situasi panik bersangkutan dengan rasa takut seperti diteror. Seseorang yang berada pada tahap ini tidak dapat melakukan hal apapun meskipun dengan diberikan arahan. Dimana dapat mengalami penurunan kemampuan dalam berkomunikasi dengan orang lain. Terdapat peningkatan aktivitas motorik seperti gemetar dan sebagainya. Tubuh pun memberikan respon terhadap kondisi panik ini, terjadi peningkatan tekanan darah dan tanda-tanda vital yang lainnya (Stuart, Keliat, Pasaribu, 2019).

Pengelolaan kecemasan dan stress masyarakat yang diajarkan yaitu latihan *Art Therapy*. Cara dalam mengelola kecemasan dan stress ini dapat dilakukan secara mandiri oleh masyarakat ketika sedang berada pada saat kondisi cemas dan stress.

Salah satu media yang dapat membantu pengekspressian memori sensori adalah seni. Seni merupakan cara yang alami bagi ekspresi sensori karena melibatkan sentuhan, bau, dan indera lainnya selama pembuatan karya seni dilakukan. Kapasitas dari pembuatan karya seni atau *art making* telah terbukti efektif dalam "menyentuh" memori sensori disistem limbik, sehingga membuatnya menjadi salah satu alat yang potensial dalam intervensi trauma (Pamelia, 2015). Pada seseorang yang mengalami trauma, mereka akan memiliki gambaran visual yang kuat mengenai kejadian traumatis yang mereka alami. *Art Therapy* membantu individu mengomunikasikan rasa takut, marah, atau kehilangan yang mereka alami (Malchiodi, 2007). Intervensi psikoterapi seni dikenal dengan istilah *Art Therapy* yang merupakan bentuk terapi dinamis dan melibatkan individu untuk berpartisipasi dalam proses *treatment* itu sendiri.

Art Therapy merupakan hasil perpaduan dari seni dan psikologi. Pada *Art Therapy*, media seni, proses kreatif, dan hasil karya seni dimanfaatkan untuk mengungkapkan

perasaan,berdamai dengan konflik emosional, meningkatkan kesadaran diri, menurunkan kecemasan, serta meningkatkan keberhargaan diri (Malchiodi, 2007). Melalui *Art Therapy*, individu dapat mengekspresikan emosi yang dialaminya dengan cara yang aman hingga ia mampu menghadapi dan menerima hal tersebut (Malchiodi, 2007).

Kegiatan latihan manajemen kecemasan diakhiri dengan foto bersama dan memberikan poster kepada masyarakat yang telah mengikuti kegiatan di Desa Paku Alam sebagai acuan pengelolaan stress ataupun kecemasan pasca banjir.

4. Simpulan dan Saran

Anxietas merupakan gangguan kecemasan memiliki sejumlah fluktuasi, namun setiap orang individu dapat mengontrolnya dengan cara melakukan manajemen kecemasan dalam kehidupan sehari-hari. *Art therapy* merupakan salah satu solusi dari permasalahan yang terjadi. Berdasarkan hasil pelaksanaan kegiatan pengabdian kepada masyarakat di desa paku alam RT 02 menunjukkan hasil bahwa terjadinya penurunan kecemasan setelah dilakukannya kegiatan *Art Therapy*. Sehingga diharapkan masyarakat setempat dapat menerapkan cara-cara yang sudah diajarkan secara mandiri sehingga terbangun masyarakat yang sehat jiwa.

5. Ucapan Terima Kasih

Terimakasih kepada masyarakat telah berkenan mengikuti Pengabdian Masyarakat yang telah diselenggarakan dan kepada pihak semuanya yang berkenan memeriahkan acara kegiatan.

Daftar Pustaka

- Alfiyanti, N. E. et al. (2014) 'Pada Pasien Gagal Ginjal Kronik Yang Menjalani Hemodialisis Di' , Jurnal Ilmu Keperawatan dan Kebidanan (JIKK), 000, pp. 210-221.
- Keliat, B.A, Marlina, T. (2018). Dukungan Kesehatan Jiwa dan Psikososial (Mental Health and Psycho Social Support): Keperawatan Jiwa. Jakarta: ISBN: 978-602-1238-51-6.
- Keliat, B.A, Hamid, A. Y. S, Putri, Y. S. E, Daulima, N. H. C, Wardani, I. Y, Susanti, H, Hargiana, G, & Panjaitan, R. U. (2019). Asuhan Keperawatan Jiwa. Jakarta: Penerbit Buku Kedokteran, EGC.
- Keliat, B.A, Marlina, T, Windarwati, H. W, Mubin, M. F, Sodikin, M. A, Prawiro, A. D, Trihadi, D, & Kembaren, L. (2020). Dukungan Kesehatan Jiwa dan Psiko Sosial (Mental Health and Psycho Social Support) COVID-19: Keperawatan Jiwa. Jakarta: ISBN: dalam proses.
- Maghfirah, S., Sudiana, I. K. and Widyawati, I. Y. (2015) 'Relaksasi Otot Progresif Terhadap Stres Psikologis Dan Perilaku Perawatan Diri Pasien Diabetes Mellitus Tipe 2' , *Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 10(2), p. 137. doi: 10.15294/kemas.v10i2.3374.
- Marsha, G. C., Diponegoro, A. M. and Utomo, U. H. N. (2020) 'Psychological Well-Being Masyarakat yang Terdampak Banjir : Studi Kasus di Kecamatan Bati-Bati' , *Prosiding Seminar Nasional Magister Psikologi Universitas Ahmad Dahlan*, pp. 1-7. Available at: <http://ppjp.unlam.ac.id/journal/index.php/jpg>.
- Taufiq, R. et al. (2014) 'Gambaran Resiliensi Anak Pasca Bencana Banjir di Desa Dayeuhkolot, Kabupaten Bandung, Jawa Barat' , *Wacana Jurnal Psikologi*, 6(11), pp. 73-87.
- Parker G, Lie D, Siskind DJ, Martin-Khan M, Raphael B, Crompton D (2016). Mental health implications for older adults after natural disasters - A systematic review and meta-analysis. *Int Psychogeriatrics*. 28(1):11- 20.