

Penyuluhan Kesehatan Jiwa : *Coping Strategy* Pada Kondisi Darurat Bencana Pada Komunitas Remaja

Nurul Hidayah¹, Dwin Seprian¹
¹STIKes Yarsi Pontianak

Corresponding author: Nurul Hidayah, Stikes Yarsi Pontianak, email: nurul16040@mail.unpad.ac.id

Riwayat Artikel

Diterima: 8 April 2022

Disetujui: 6 Mei 2022

Dipublikasi: 5 Juni 2022

Keywords

Coping Strategy

Pengetahuan, Remaja

Abstract

Lemukutan Island is included in the destination area for tourism in West Kalimantan. Lemukutan Island is also known as one of the best diving and snorkeling spots. This is based on the number of beautiful coral reefs with an area of almost 1,500 hectares. As a tourist destination, Lemukutan Island is required to have health facilities to support tourism development. But in fact, Lemukutan Island currently only has 1 health facility in the form of a poskesdes with only one midwife. This is of course very contradictory to the location of Lemukutan Island, which is located in a coastal area that is prone to potential disaster emergencies. Natural disasters can lead to mental stress disorders. In the psychological dictionary stress is a state of depression both physically and psychologically. Stress comes from frustration and conflict experienced by individuals who can come from various fields of human life. Stress can arise at any age, including teenagers. The target of this outreach activity is the youth of Pulau Lemukutan Village, especially those aged 12-20 years. The Lemukutan Island Village Government has agreed to act as a partner in the implementation of this activity. The basic contribution of this program is the transfer of knowledge, in increasing knowledge of mental health coping strategies in disaster emergencies. The implementation method goes through two stages, namely the preparation stage and the implementation stage. The preparatory stage is in the form of conducting a survey and social preparation to build commitment to the implementation of health education. Meanwhile, the implementation stage is in the form of health education regarding Coping Strategy in Disaster Emergency Conditions. This activity shows that there is a difference in the average value of knowledge before and after the implementation of health education. The conclusion of community service is that there is an increase in adolescent knowledge about Coping Strategy in Disaster Emergency Conditions.

PENDAHULUAN

Pulau Lemukutan terletak di Kabupaten Bengkayang Provinsi Kalimantan Barat. Pulau Lemukutan memiliki wisata alam yang sangat bagus dengan luas wilayah mencapai luas 1.453 hektar (BAPPEDA, 2020). Pulau Lemukutan termasuk dalam kawasan tujuan untuk pariwisata Kalimantan Barat (Priatna et al., 2019). Pulau Lemukutan juga dikenal sebagai salah satu spot diving maupun snorkling yang bagus. Hal ini berdasarkan kepada banyaknya terumbu karang yang indah dengan luasnya hampir mencapai 1.500 hektar

(Sudarso, 2012). Berdasarkan hal tersebut pulau Lemukutan selalu menjadi destinasi wisata masyarakat Kalimantan barat. Sebagai destinasi wisata, pulau Lemukutan dituntut mempunyai fasilitas kesehatan dalam mendukung pengembangan wisata (Manahampi et al., 2015). Namun faktanya, pulau Lemukutan saat ini hanya memiliki 1 fasilitas kesehatan berupa poskesdes dengan jumlah tenaga kesehatan hanya satu orang bidan. Hal ini tentunya sangat kontradiktif dengan lokasi pulau Lemukutan yang terletak didaerah pesisir yang rentan akan potensi darurat bencana. Berdasarkan Kabar News, (2021) pulau Lemukutan dihantam gelombang tinggi pada rabu (13/1/2021) dini hari. Akibat musibah tersebut puluhan rumah warga dan sejumlah bangunan rusak, termasuk dermaga dan jalan di Pulau Lemukutan. Dalam hal ini peningkatkan pengetahuan masyarakat dalam penanganan kondisi darurat bencana perlu ditingkatkan.

Bencana alam dapat berbuntut pada gangguan mental stress. Dalam kamus psikologi (Chaplin, 2002) stress merupakan suatu keadaan tertekan baik secara fisik maupun psikologis. Stres bersumber dari frustrasi dan konflik yang dialami individu yang dapat berasal dari berbagai bidang kehidupan manusia (Ardani, 2007 ; 37). Stress dapat ditimbulkan dari sesuatu atau hal-hal yang berada disekitar individu, atau bahkan berasal dari dirinya sendiri. Pada dasarnya penyebab dari timbulnya stressor ada 3 macam. Menurut Lazarus dan Cohen (dalam Frisancho, 2000 ; 3), yakni peristiwa besar dan luar biasa yang bisa memberikan perubahan pada kehidupan individu (seperti bencana alam dan perang), masalah personal dalam individu (seperti perceraian, kematian seseorang atau kehilangan pekerjaan), dan yang terakhir adalah masalah dalam kehidupan sehari-hari yang sering terjadi (seperti masalah antar teman dll) Pada kenyataannya, seorang individu tidak bisa berlama-lama dalam situasi tersebut.

Setiap individu memiliki kemampuan untuk keluar dari keadaan stress yang dialaminya. Hal ini juga dapat dipengaruhi oleh faktor usia. Perbedaan remaja dengan orang dewasa, remaja lebih rentan terhadap masalah mental karena memiliki lebih sedikit pengalaman dan pengetahuan untuk mengatasi situasi stres. Remaja lebih terpengaruh oleh situasi stres karena perasaan ketidakpastian. Tingkat dan kemampuan remaja untuk mengatasinya tergantung pada faktor risiko dan ketahanan mental yang berhubungan dengan individu dan keluarga atau orang tua (Stadler & Walitza, 2021). Gangguan dalam kesehatan jiwa remaja memiliki dampak yang signifikan terhadap aspek lainnya seperti penyesuaian diri, konsentrasi berkurang, masalah dalam prestasi dan hubungan interaksi sosial (Thorlacius & Gudmundsson, 2019). Hal ini tentu menjadi tantangan bagi tumbuh kembang remaja dari segi psikososial, perkembangan emosinya, dan juga kesehatan jiwanya yang rentan mengalami depresi yang berat (Miranda et al., 2020).

Ketika seorang individu dihadapkan dalam stressor, maka melalui proses appraisal (penilaian) sistem kognitif diri akan segera bereaksi dan memunculkan perilaku-perilaku untuk mengatasi stress maupun mengurangi ketegangan yang dihadapinya. Dalam hal ini Lazarus membagi dua tahap penilaian dari stressor potensial, yaitu penilaian utama (primary appraisal) merupakan penilaian pribadi, apakah kejadian memiliki hubungan dan memiliki implikasi negatif. Penilaian sekunder (secondary appraisal) melibatkan determinasi pribadi, apakah ia memiliki kemampuan dan sumber daya yang memadai untuk mengatasi potensi ancaman bahaya. Menurut teori ini stres adalah reaksi setelah penilaian diberikan (Purwakania Aliah, 2008 ; 77). Setelah seseorang mengalami reaksi yang disebut stress, secara langsung orang tersebut akan melakukan berbagai upaya untuk mengatasi berbagai tekanan yang dialaminya. Perilaku-perilaku inilah yang disebut dengan strategi coping. Strategi coping merupakan cara untuk mengatasi stress. Setiap individu memiliki cara untuk mengatasi stress yang berbeda-beda. Beberapa orang akan segera memecahkan

masalahnya sampai selesai, tetapi ada juga orang yang hanya akan berdiam diri dan tidak melakukan apa-apa serta berharap masalah itu selesai dengan sendirinya. Kedua perilaku tersebut termasuk dalam strategi coping.

Coping menurut Lazarus dan Folkman (dalam Thoits, 2002 ; 417) adalah cara atau usaha yang dilakukan individu baik secara kognitif maupun perilaku dengan tujuan untuk menghadapi dan mengatasi tuntutan-tuntutan internal maupun eksternal yang dianggap sebagai tantangan atau permasalahan bagi individu. Lazarus dan Folkman juga mengatakan terdapat dua strategi coping stress yaitu coping yang berfokus pada masalah (problem focused coping) dan coping yang berfokus pada emosi (emotion focused coping). (Nevid, 2003 ; 144). Kedua perbedaan coping tersebut yang membedakan dan mengelompokkan perilaku seseorang dalam mengatasi stresnya.

Pemilihan strategi coping pada tiap-tiap individu memiliki cara yang berbeda karena disebabkan oleh beberapa faktor. Menurut Pergament (2001) mengungkapkan beberapa hal atau faktor yang mempengaruhi seseorang dalam memilih strategi coping. Hal tersebut adalah materi (seperti makanan, uang, kekayaan); fisik (seperti kesehatan, vitalitas); psikologis (seperti kemampuan dalam memecahkan masalah atau problem solving); sosial (seperti hubungan interpersonal, dukungan sosial), dan spiritual (kedekatan dengan Tuhan). Setiap individu harus memiliki pengendali didalam dirinya dan perilaku mengatasi masalah yang konstruktif agar terlepas dari konflik emosional yang dapat mengakibatkan perilaku yang tidak terpuji. Untuk mendapatkan pengendali diri yang paling baik adalah dengan meningkatkan kecerdasan spiritual yang sudah ada di dalam setiap diri individu, karena kecerdasan spiritual mampu mengendalikan perilaku individu terutama remaja. Faktanya pada saat ini kebanyakan remaja tidak memiliki kontrol diri yang baik, karena pada fase perkembangannya, remaja masih memiliki pemikiran yang labil dan cenderung tanpa pikir panjang dalam mengambil keputusan. Disinilah kecerdasan spiritual akan mempunyai peranan penting pada remaja dalam setiap pengambilan keputusannya menyelesaikan masalah.

Hasil studi pendahuluan melalui wawancara via telepon dengan kepala desa menjelaskan total populasi penduduk pulau Lemukutan berjumlah 1257 jiwa dengan pekerjaan utama sebagai nelayan serta 50% mempunyai anak usia remaja dengan tingkat pendidikan Sekolah menengah pertama (SMP) dan Sekolah menengah atas (SMA). Kepala desa juga menyatakan bahwa warga Desa Lemukutan belum pernah mendapatkan penyuluhan kesehatan jiwa coping strategi kondisi darurat bencana. Dengan mempertimbangkan hal di atas, maka disepakati bahwa yang akan diatasi pada program pengabdian masyarakat dalam meningkatkan pengetahuan serta pemahaman tentang coping strategi kesehatan jiwa kondisi darurat bencana.

METODE

Metode yang digunakan dalam kegiatan Edukasi Pertolongan Pertama Wisata Pulau ini terbagi menjadi tiga tahapan, yaitu (1) Persiapan, (2) Pelaksanaan Penyuluhan, (3) Evaluasi.

1. Persiapan

a. Peserta

Peserta pada penyuluhan ini terdiri dari remaja Desa Lemukutan yang berjumlah 20 orang.

b. Sarana prasarana

Kegiatan ini akan dilaksanakan di Desa Lemukutan Kabupaten Bengkayang Kalimantan Barat. Adapun perlengkapan yang di butuhkan diantaranya yaitu, fasilitas persentasi (Laptop, LCD, PPT).

2. Waktu dan Pelaksanaan Program

Kegiatan Penyuluhan: kesehatan jiwa remaja dilaksanakan 30 Agustus 2021. Kegiatan ini akan di kemas dalam bentuk penyuluhan kesehatan jiwa remaja, yang dalam pelaksanaanya sebagai berikut:

- a) Pre test pengetahuan masalah kesehatan jiwa remaja bagi peserta penyuluhan
- b) Penyampaian materi tentang masalah kesehatan jiwa remaja.
- c) Post test

3. Evaluasi

Evaluasi kegiatan program ini dilakukan menggunakan kuesioner pre test dan post test.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan diselenggarakan pada hari Senin, 30 Agustus 2021 pukul 12.00-16.00 WIB di Aula Desa Pulau Lumukutan. Tim melakukan briefing pemasangan banner, membersihkan tempat dan menyiapkan alat logistic. Tim juga menyediakan bingkisan/souvenir untuk memberikan motivasi kepada remaja untuk ikut berpartisipasi dalam kegiatan. Jumlah remaja yang mengikuti kegiatan adalah 20 orang. Kegiatan ini dimulai dengan registrasi peserta bagi siswa yang akan mengikuti Pendidikan Kesehatan. Setelah semua remaja masuk di aula kemudian dilakukan pretest selama 20 menit. Pre-test diikuti 20 remaja. Rata rata nilai pre-test yaitu sebesar 54,15. Sebelum memberikan materi dilakukan dulu apersepsi tentang Coping Strategy Pada Kondisi Darurat Bencana dengan menanyakan sejauh mana remaja mengetahui tentang Coping Strategy Pada Kondisi Darurat Bencana. Apakah remaja mengetahui pentingnya tentang Coping Strategy Pada Kondisi Darurat Bencana, jenis -jenis kondisi darurat Kesehatan mental yang terjadi pada usia remaja. Dari semua jawaban remaja, remaja belumterlalu familiar dengan kondisi darurat Kesehatan mental yang terjadi pada usia remaja.



Gambar 1(a)

Gambar 1 (b)

Gambar 1(a) dan 1 (b) Peserta Kegiatan

Peserta kegiatan Pendidikan kesehatan yang digunakan dengan menggunakan media Persentation Power Point (PPT) dan pemutaran video. Materi yang disampaikan ialah mengenai Coping Strategy Pada Kondisi Darurat Bencana. Pemberian materi berjalan dengan lancar dan peserta sangat fokus memerhatikan apa yang sedang disampaikan. Pemberian materi ini menggunakan metode ceramah dan tanya jawab dan selalu memberi kesempatan pada remaja untuk menyampaikan pendapatnya. Setelah PPT selesai ditampilkan, pemateri langsung menampilkan video yang sudah disiapkan. Video yang ditayangkan pun harus diikuti oleh semua remaja. Sebelum melakukan penutupan kami membagikan kuesioner pos-test dengan soal yang sama kepada 20 remaja yang telah mengisi kuesioner pre-test sebelumnya. Pos-test dilakukan untuk mengetahui sejauh mana perubahan pengetahuan remaja mengenai Coping Strategy Pada Kondisi Darurat Bencana setelah diadakannya pendidikan kesehatan. Karena semangat remaja yang sangat baik dalam mengikuti pendidikan kesehatan ini ternyata ada peningkatan rata-rata nilai post-test yaitu menjadi 74,77. Hasil pengabdian ini menunjukkan bahwa pengetahuan siswa tentang Coping Strategy Pada Kondisi Darurat Bencana awalnya diperoleh rata-rata nilai 54,15. Setelah dilakukan pendidikan kesehatan diperoleh rata-rata nilai 74,77. Terdapat peningkatan pengetahuan remaja setelah dilakukan pendidikan kesehatan. Sehingga disimpulkan terdapat perbedaan rata-rata nilai pre-test dan post-test untuk pengetahuan remaja tentang Coping Strategy Pada Kondisi Darurat Bencana. Hal ini sesuai dengan penelitian Darmasih (2009) bahwa pengetahuan dapat dipengaruhi oleh semakin berkembangnya ilmu pengetahuan secara berfikir, sehingga mudah untuk memperoleh pengetahuan dan informasi. Pernyataan tersebut sesuai dengan Notoatmodjo (2007) yang mengungkapkan bahwa pendidikan mempengaruhi pengetahuan seseorang. Pengetahuan kesehatan akan berpengaruh kepada perilaku sebagai hasil jangka menengah dari pendidikan kesehatan (Notoatmodjo, 2007).

KESIMPULAN

Pendidikan kesehatan merupakan kegiatan yang efektif dan efisien sebagai upaya untuk meningkatkan pengetahuan remaja tentang Coping Strategy Pada Kondisi Darurat Bencana. Dalam pengabdian ini ada peningkatan rata-rata nilai pengetahuan remaja sebelum dan sesudah dilaksanakan pendidikan kesehatan. Pengetahuan remaja yang sudah baik perlu dibina lebih lanjut oleh sekolah maupun puskesmas. Sebaiknya sekolah membuat program tindak lanjut untuk menilai perilaku siswa strategi coping.

UCAPAN TERIMA KASIH (pilihan)

Ucapan terimakasih kepada Ketua STIKes Yarsi Pontianak, Ketua LPPM (Lembaga Penelitian dan Pengabdian Kepada Masyarakat) STIKes Yarsi Pontianak serta Kepala Desa Pulau Lumukutan dan segenap mahasiswa yang membantu dalam tim pengabdian dan pihak-pihak yang sudah membantu kegiatan pengabdian masyarakat. Semoga bantuannya menjadi amal baik dan mendapat balasan dari Allah SWT. Aamiin.

DAFTAR REFERENSI

Bandoli, G.; Campbell-Sills, L.; Kessler, R.C.; Heringa, S.G.; Nock, M.K.; Rosellini, A.J.; Sampson, N.A.; Schoenbaum, M.; Ursano, R.J.; Stein, M.B. *Childhood adversity, adult stress, and the risk of major depression or generalized anxiety disorder in US*

- soldiers: A test of the stress sensitization hypothesis*. Psychol. Med. 2017, 47, 2379–2392.
- Courtney, D., et.al. (2020). *COVID-19 Impacts on Child and Youth Anxiety and Depression: Challenges and Opportunities*. The Canadian Journal of Psychiatry / La Revue Canadienne de Psychiatrie, 65(10), 688-691
- C. Wang, R. Pan, X. Wan, Y. Tan, L. Xu, R.S. McIntyre, F.N. Choo, B. Tran, R. Ho, V. K. Sharma, C. Ho, *A Longitudinal Study on the Mental Health of General Population during the COVID-19 Epidemic in China*, *Brain, Behavior, and Immunity*, 2020, <https://doi.org/10.1016/j.bbi.2020.04.028>, 0–1.
- Gavin, B., Lyne, J., & McNicholas, F. (2020). *Mental health and the COVID-19 pandemic*. Irish Journal of Psychological Medicine, 37(3), 156–158.
- Fitriani, (2020), *Pemberian Pelatihan Webinar Strategi Pengelolaan (Coping) Stres Menghadapi Pandemi Covid-19*, Jurnal Abdimas Volume 6 Nomor 4, Juni 2020
- G. Wang, Y. Zhang, J. Zhao, J. Zhang, F. Jiang, *Mitigate. the effects of home confinement on children during the COVID-19 outbreak*, *Lancet* 395 (2020) 945–947, [https://doi.org/10.1016/S0140-6736\(20\)30547-X](https://doi.org/10.1016/S0140-6736(20)30547-X).
- Huffington, A. dan Williams, M. (2020). *Coronavirus Health Care-Workers-WellBeing*. [Online, Tersedia]. Diakses pada tanggal 26 Mei 2020 dari <https://fortune.com/2020/03/11/coronavirus-health-care-workers-well-being>.
- J.L. Hamilton, J. Nesi, S. Choukas-Bradley, *Teens and Social Media during the COVID-19 Pandemic: Staying Socially Connected while Physically Distant*, 2020.
- Nearchou, F.; Flinn, C.; Niland, R.; Subramaniam, S.S.; Hennessy, E. *Exploring the Impact of COVID-19 on Mental Health Outcomes in Children and Adolescents: A Systematic Review*. Int. J. Environ. Res. Public Health 2020, 17, 8479
- Meichun Mohler-Kuo 1,2,* , Shota Dzemaili 1, Simon Foster 2, Laura Werlen 3 and Susanne Walitza 2 *Stress and Mental Health among Children/Adolescents, Their Parents, and Young Adults during the First COVID-19 Lockdown in Switzerland* Int. J. Environ. Res. Public Health 2021, 18, 4668. <https://doi.org/10.3390/ijerph18094668>
- Stadler, C.; Walitza, S. *Risikofaktoren und Resilienz für die kindliche Entwicklung in der COVID-19 Krise. In COVID-19 EinVirus Nimmt Einflussauf Unsere Psyche. Einschätzungenund Maßnahmenaus Psychologischer Perspektive. 2.,Erweiterteund Überarbeitete Auflage*; Kohlhammer: Stuttgart, Germany, 2021.
- Stuart, G. W. (2016). *Prinsip dan Praktik Keperawatan Kesehatan Jiwa Stuart*. Singapore: Elsevier
- WHO. (2020). *Coronaviruse*. [Online, Tersedia]. Diakses pada tanggal 26 Mei 2020 dari https://www.who.int/docs/default-source/coronaviruse/situation-reports/20200221-sitrep-32-covid-19.pdf?sfvrsn=4802d089_2
- Y. Cui, Y. Li, Y. Zheng, *Mental health services for children in China during the COVID-19 pandemic: results of an expert-based national survey among child and adolescent psychiatric hospitals*, *Eur. Child Adolesc. Psychiatr.* 29 (2020) 743–748