

EDUKASI KESEHATAN MENTAL BERBASIS MANAJEMEN STRES MELALUI PELATIHAN DAN PENDAMPINGAN PADA KADER NASYIATUL AISYAH CABANG PADANGSIDIMPUAN SELATAN

**Erlina Harahap¹⁾, Eli Marlina²⁾, Normita Ikasaputri³⁾, Zalilah Azizah⁴⁾,
Wiwik Novitasari⁵⁾, Aprilia Putri⁶⁾, Rahma Yani⁷⁾, Ihsan Siregar**

¹⁾ Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan, Universitas Muhammadiyah Tapanuli Selatan,

^{3,6,7)} Prodi Bimbingan dan Konseling, Universitas Muhammadiyah Tapanuli Selatan,

²⁾ Prodi Pendidikan Bahasa dan Sastra Indonesia, Universitas Muhammadiyah Tapanuli Selatan,

⁴⁾ Prodi Pendidikan Biologi, Universitas Muhammadiyah Tapanuli Selatan,

⁵⁾ Prodi Pendidikan Matematika, Universitas Muhammadiyah Tapanuli Selatan,

erlina.harahap@um-tapsel.ac.id.

Abstract

Seeing the diversity of partners, including family background, culture, ethnicity, work, education, and psychological problems, allows for clashes and conflicts between members who are actively involved in advancing the Nasyiatul Aisyiah organization. From the partners' problems, the proposing team saw that it was very urgent to provide training on mental health, considering that a healthy mentality will produce healthy and brilliant ideas and thoughts so that they are better able to understand their problems that affect the scope of the organization so that the cadres who given the training can make a positive contribution in advancing Nasyiatul Aisyiah organization. Practical training and mentoring aim to make participants skilled and creative in solving problems so that they remain mentally alert in carrying out daily activities. The method used in this service was training and mentoring and was attended by 30 Nasyiatul Aisyiah cadres from the South Padangsidimpuan branch. The training was carried out for 2 days. Post-training evaluations revealed an impressive partners experienced increase in mental health knowledge of 82.5%. Practicing deep breathing relaxation techniques, progressive muscle relaxation techniques, and imagery techniques with affirmation words do not completely eliminate stress but can still increase relaxation of the body and mind so that mental health is maintained, especially for women. Consultation and support for a month as mentoring for partners are really helpful in independence and skills in solving problems. In conclusion, even if partners are not under severe stress, providing stress management training with relaxation techniques is important, especially in women.

Keywords: education, mental health, stress management.

Abstrak

Melihat keberagaman mitra antara lain latar belakang keluarga, budaya, suku, pekerjaan, pendidikan, masalah psikologis memungkinkan terjadinya benturan maupun konflik antar anggota dalam memajukan organisasi Nasyiatul Aisyiah, berbagai faktor dan alasan di atas hanya sebagian orang yang mau aktif terlibat dalam memajukan organisasi. Dari permasalahan mitra, tim pengurus melihat sangat urgent diberikan pelatihan tentang kesehatan mental mengingat mental yang sehat akan menghasilkan ide dan pemikiran yang sehat dan cemerlang sehingga lebih mampu memahami permasalahan dirinya yang mempengaruhi lingkup organisasi sehingga para kader yang diberikan pelatihan dapat memberikan kontribusi yang positif dalam memajukan organisasi Nasyiatul Aisyiah. Tujuan pelatihan dan pendampingan dengan praktek diharapkan peserta menjadi terampil, kreatif dalam menyelesaikan masalahnya sehingga mental tetap terjaga dalam menjalankan aktivitas sehari-hari. Metode yang digunakan pada pengabdian ini adalah pelatihan dan pendampingan dan diikuti sebanyak 30 kader Nasyiatul Aisyiah cabang padangsidimpuan selatan. Pelaksanaan pelatihan diberikan selama 2 hari berdasarkan hasil pengabdian kepada masyarakat, terkait edukasi kesehatan mental dan manajemen stres mitra mengalami peningkatan pengetahuan sebesar 82,5 % setelah diberikan materi dan pelatihan.

Praktek teknik relaksasi nafas dalam, teknik relaksasi otot progresif, teknik imagery dengan peneguhan kata-kata positif tidak sepenuhnya menghilangkan stres namun dapat meningkatkan rileksasi tubuh dan pikiran sehingga kesehatan mental tetap terjaga terutama bagi kaum perempuan. Konsultasi dan dukungan selama satu bulan sebagai pendampingan bagi mitra sangat membantu kemandirian dan terampil dalam menyelesaikan masalahnya. Kesimpulan pengabdian, walaupun mitra tidak dalam kondisi stres berat namun tetap penting diberikan pelatihan manajemen stres dengan teknik relaksasi yang mampu meningkatkan kesehatan mental dan menurunkan rileks tubuh terutama pada perempuan.

Keywords: edukasi, kesehatan mental, manajemen stres.

PENDAHULUAN

Pengabdian institusi kepada masyarakat didasarkan pada visi dan misi institusi yang telah ditetapkan. Perwujudan Tri dharma perguruan tinggi salah satunya adalah pengabdian kepada masyarakat. Berdirinya Nasyiatul Aisyiyah (NA) juga tidak bisa dilepaskan dengan rentang sejarah Muhammadiyah sendiri yang sangat memperhatikan keberlangsungan kader-kader penerus perjuangan. Nasyyiatul Aisyiyah di samping punya peran mengembangkan diri, ia juga punya peran besar dalam mengembangkan anak-anak yang kelak akan menjadi calon generasi emas 2045." Hal tersebut disampaikan Ketua Umum Pimpinan Pusat 'Aisyiyah, Salmah Orbayinah dalam Penutupan Muktamar ke-XIV Nasyyiatul Aisyiyah pada Ahad (4/12). Menurut Undang-undang Nomor 23 Tahun 1992 yang dimaksud dengan kesehatan mental adalah: "keadaan sejahtera dari badan, jiwa dan sosial yang memungkinkan setiap orang hidup produktif secara sosial dan ekonomis". Artinya manusia selalu dilihat sebagai satu kesatuan yang utuh (holistik) dari unsur "badan" (organ-biologik), "jiwa" (psiko-edukatif) dan "sosial" (socio-kultural) yang tidak dititik beratkan pada "penyakit" tetapi pada kualitas hidup yang terdiri dan "kesejahteraan" dan "produktivitas sosial dan ekonomi" Seseorang yang bermental *sehat* dapat

menggunakan kemampuan atau potensi dirinya secara maksimal dalam menghadapi tantangan hidup, serta menjalin hubungan positif dengan orang lain. Sebaliknya, orang yang kesehatan mentalnya terganggu akan mengalami gangguan suasana hati, kemampuan berpikir, serta kendali emosi yang pada akhirnya bisa mengarah pada perilaku buruk. Hasil penelitian Nazira et al. (2022) literasi kesehatan mental pada mahasiswa di Banda Aceh menunjukkan bahwa perbedaan jenis kelamin tidak mempengaruhi tingkat literasi kesehatan mental namun usia dan pengetahuan (*knowledge*) memiliki literasi yang tinggi terhadap kesehatan mental seseorang. Sedangkan hasil penelitian Harahap et al. (2021) bahwa perempuan lebih rentan mengalami gangguan kesehatan mental dibandingkan laki-laki karena dari segi hormon perempuan lebih cepat mengalami pematangan ketimbang laki-laki dimana perempuan lebih banyak terjadi gejolak- emosional dari pada laki-laki yang lebih banyak menghabiskan waktunya diluar rumah. Berkaitan dengan hasil penelitian Bana et al. (2023) bahwa pelatihan manajemen stres dengan teknik relaksasi dapat meningkatkan kesehatan mental. Melihat keberagaman kader Nasyyiatul Aisyiah antara lain latar belakang budaya, suku, pekerjaan, pendidikan memungkinkan terjadinya benturan maupun konflik antar kader dalam memajukan organisasi Nasyyiatul

Aisyiah, karena berbagai faktor dan alasan hingga hanya beberapa orang yang mau aktif terlibat dalam memajukan organisasi tersebut. Hasil diskusi bersama mitra, terdapat beberapa masalah yang perlu segera diatasi antara lain: (1) rendahnya ilmu dan pengetahuan mengenai kesehatan mental (2) rendahnya *self awareness* dalam organisasi. (3) rendahnya *problem solving* dalam mengatasi masalah yang berpotensi menjadi stres yang tak terselesaikan. Dari permasalahan mitra tim pengusul melihat sangat urgent diberikan pelatihan manajemen stres dengan harapan para kader dapat meningkatkan pengetahuan kesehatan mentalnya. Persoalan prioritas permasalahan yang harus diselesaikan dalam pengabdian ini, mengingat belum pernah ada diberikan edukasi tentang kesehatan mental dan pelatihan manajemen stres pada kader Nasyyiatul Aisyiah.

Solusi yang ditawarkan dengan mitra adalah memberikan pelatihan dan pendampingan melalui edukasi kesehatan mental berbasis manajemen stres pada Nasyyiatul Aisyiah. Mengingat perempuan sebagai guru pertama dirumah tangga dalam mendidik anak-anaknya kelak, sebagai calon ibu yang akan melahirkan generasi sehat secara fisik dan mental melalui pembentukan Keluarga, Muda, Tangguh, Muhammadiyah (KMTM) sesuai dengan yang disampaikan pimpinan pusat Nasyyiatul Aisyiah (2018).

METODE

Pelaksanaan kegiatan pelatihan dan pendampingan ini direncanakan selama 5 bulan mulai dari bulan oktober 2023 sampai februari 2024 dan diikuti sebanyak 30 mitra/kader Nasyyiatul Aisyiah cabang padangsidempuan

selatan. Pelaksanaan pengabdian masyarakat ini melibatkan tim pengusul 1 orang ketua dan 3 anggota dosen dari lintas program studi serta 2 orang mahasiswa bimbingan dan konseling. Metode yang digunakan pada kegiatan pengabdian ini adalah pelatihan dan pendampingan sedangkan metode pelaksanaannya terdiri dari empat (4) tahap yaitu:

Tahap (1) Persiapan dimulai persiapan tempat, media, perlengkapan yang akan dipakai selama proses pelatihan.

Tahap (2) Pelaksanaan kegiatan terdiri dari empat tahap yaitu:

Pertama: wawancara yang dilakukan meliputi hal-hal yang terkait dengan kader antara lain sumber stres, cara yang dilakukan untuk mencegah stres intervensi psikologis.

Kedua: *pretest* dan *posttest* berbentuk kuesioner berbentuk pernyataan "ya" dan "tidak" untuk melihat sejauhmana pemahaman kader tentang kesehatan mental secara umum.

Ketiga: Pemberian materi oleh narasumber tentang edukasi kesehatan mental meliputi defenisi, apa itu kesehatan mental, gejala /ciri, tips/cara menjaga kesehatan mental sedangkan materi manajemen stres meliputi defenisi stres secara umum, penyebab, tanda dan gejala stres, cara mengelola stres/manajemen stres.

Keempat: Praktek teknik relaksasi dengan teknik nafas dalam, teknik relaksasi otot progresif, teknik imagery dengan peneguhan kata-kata positif dapat menurunkan stres pada wanita produktif (Panma & Nyumirah, 2021).

Tahap (3) Evaluasi dilakukan melalui monitoring kegiatan mulai dari awal sampai akhir serta mnegevaluasi ketepatan materi yang diberikan.

Tahap (4) Pelaporan dituangkan dalam bentuk laporan kegiatan dari

awal sampai akhir sebagai pertanggung jawaban pelaksanaan pelatihan dan pendampingan.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil

Hasil pengabdian pada tahap 1 Kegiatan *pretest* berupa kuesioner tentang pengetahuan kesehatan mental sebelum diberikan materi hal ini dilakukan untuk melihat sejauhmana pengetahuan dan pemahaman sebelum diberikan materi. Pemaparan materi edukasi kesehatan mental dan materi manajemen stres oleh narasumber, semua peserta mengikuti dengan antusias tentang materi yang diberikan. Setelah pemaparan materi diberikan *posttest*. Hasil *posttest* menunjukkan bahwa pengetahuan dan pemahaman peserta bertambah tentang pengertian, ciri/bentuk mental yang sehat dan yang tidak sehat, mencegah dan pentingnya memelihara kesehatan mental. Kesimpulan pada tahap satu terjadi peningkatan pengetahuan dan wawasan tentang kesehatan mental.

Hasil pengabdian pada tahap 2 Kegiatan praktek pelatihan manajemen stres. Manajemen stres adalah suatu keterampilan yang dimiliki individu untuk dapat mengatur, mengendalikan, serta mengelola stres (Ambarsari et al., 2017). Pelatihan manajemen stres sangat efektif dikarenakan teknik ini memadukan keseimbangan antara kondisi fisik, kondisi psikologis/mental, keadaan psikososial dan aspek religius. Salah satu cara mengelola stres yang dipraktikkan dalam pelatihan ini adalah teknik relaksasi napas dalam dan teknik relaksasi otot, meski tidak sepenuhnya mendukung penurunan atau penyelesaian stres pada peserta, tetapi teknik relaksasi napas dalam dapat meningkatkan tingkat rileks pada tubuh.



Gambar 1: Praktek Teknik Relaksasi napas dalam dan Relaksasi otot progresif



Gambar 2: Pemaparan Materi



Gambar 3: Diskusi peneguhan kata-kata positif

Pelatihan manajemen stres terdiri dari dua sesi, sesi pertama mempraktekkan teknik relaksasi napas dalam dan teknik relaksasi otot, sesi dua teknik afirmasi dengan penegasan kata-kata positif. Dari hasil pengabdian masyarakat ini dapat disimpulkan bahwa mayoritas remaja yang mengikuti pelatihan tidak mengalami stres, walaupun 0,1% peserta ada yang mengalami stres ringan tapi masih dalam taraf normal bermasalah.

Hasil pengabdian tahap 3 Pendampingan setelah dua minggu dilakukan evaluasi dan monitoring melalui group whatsApp peserta diminta untuk menerapkan manajemen stres dari keempat teknik rileksasi tersebut. Hasil komunikasi di group whatsApp dapat disimpulkan dari hasil pengabdian masyarakat ini, bahwa peserta Nasyistul Aisyiah tidak mengalami stres berat. Penerapan teknik rileksasi nafas dalam, rileksasi otot, teknik imagery dengan penegasan kata-kata positif tidak sepenuhnya bisa menghilangkan stres, tetapi keempat teknik relaksasi tersebut dapat meningkatkan rileksasi tubuh dan pikiran sehingga kesehatan mental tetap terjaga, terutama bagi kaum perempuan.

Konsultasi dan dukungan pada peserta selama satu bulan sebagai pendampingan bagi kader Nasyistul Aisyiah dengan tujuan agar terampil dan mampu menyelesaikan masalah tanpa pendampingan.

Pembahasan

Pelatihan manajemen stres dengan teknik rileksasi nafas dalam, rileksasi otot, teknik imagery dengan penegasan kata-kata positif tidak sepenuhnya bisa menghilangkan stres, tetapi keempat teknik relaksasi tersebut dapat meningkatkan rileksasi tubuh dan pikiran sehingga kesehatan mental tetap terjaga, terutama bagi kaum perempuan.

Keempat teknik relaksasi dalam manajemen stres dapat dilakukan secara terpisah ataupun digabung pelaksanaannya.



Gambar 4: Penutupan Pelatihan

SIMPULAN

Berdasarkan hasil pengabdian kepada masyarakat ini, dapat disimpulkan bahwa mitra mengalami peningkatan pengetahuan dan pemahaman tentang edukasi kesehatan mental seperti pengertian kesehatan mental, ciri-ciri mental yang sehat dan yang tidak sehat, pentingnya memelihara kesehatan mental, pengertian stres, gejala stres dan manajemen stres. Pelatihan manajemen stres dengan menggunakan teknik relaksasi nafas dalam dan teknik relaksasi otot progresif, teknik imagery dengan penegasan kata-kata positif dapat menurunkan stres dan meningkatkan rileksasi tubuh. Kesimpulannya bahwa peserta tidak dalam kondisi stres berat namun pelatihan manajemen stres dengan menerapkan teknik relaksasi penting diberikan diharapkan para kader

Nasyiatul Aisyiah mandiri dan terampil dalam menyelesaikan masalahnya.

UCAPAN TERIMA KASIH

Tim pengabdian mengucapkan terima kasih kepada lembaga pengembangan al-Islam kemuhammadiyah (LP-AIK) Universitas Muhammadiyah Tapanuli Selatan atas pendanaan penelitian dan pengabdian yang diberikan. Serta kepada mitra/kader Nasyiatul Aisyiah cabang Padangsidimpuan Selatan yang telah berpartisipasi aktif sehingga kegiatan pengabdian terlaksana sesuai harapan.

Unsyiah, 5(1), 23–39.

Panma, Y., & Nyumirah, S. (2021). Penerapan manajemen stres pada wanita usia produktif di masa pandemi Covid-19. *JMM (Jurnal Masyarakat Mandiri)*, 5(5), 2594–2602.

Suhermi, S., & Ramli, R. (2022). Program Manajemen Stress (Problem, Emotion, and Religious Coping) dalam Meningkatkan Kesehatan Mental pada Lanjut Usia Berpenyakit Kronis. *Idea Pengabdian Masyarakat*, 2(01), 107–111.

DAFTAR PUSTAKA

- Bana, P., Primanata, D., Dewi, H. S. C. P., & Erta, E. (2023). Pelatihan Manajemen Stres Pada Mahasiswa Untuk Meningkatkan Kesehatan Mental Selama Perkuliahan Hybrid. *Lambung Inovasi: Jurnal Pengabdian kepada Masyarakat*, 8(2), 351–358.
- Harahap, E., Sukatno, S., Warzuqni, A., & Saputri, N. M. I. (2021). Kesehatan Mental Remaja Putri Korban Perceraian Orang Tua. *Ristekdik: Jurnal Bimbingan dan Konseling*, 6(2), 268–272.
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2018). *Pengertian Kesehatan Mental*. <https://ayosehat.kemkes.go.id/pengertian-kesehatan-mental>.
- Nazira, D., Mawarpury, M., Afriani, A., & Kumala, I. D. (2022). Literasi Kesehatan Mental Pada Mahasiswa Di Banda Aceh. *Seurune: Jurnal Psikologi*