

PELATIHAN SENI MACRAME UNTUK SISWA SMP DALAM MEMBANGUN KESEHATAN MENTAL PASCA PANDEMI DI DESA MANGKI KABUPATEN PINRANG

Nur Ulmy Mahmud, Suchi Avnalurini Sharief

Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Muslim Indonesia
nurulmy.mahmud@umi.ac.id

Abstract

Health problems during a pandemic do not only interfere with physical health but also in a person's spiritual to psychological and social health. Condition disorders that affect a person's thoughts, feelings, mood, or behavior have an impact on changing behavior to continue carrying out normal activities. Especially for the younger generation or school age even though this age is not an age category that is vulnerable to COVID-19, but this school age is very vulnerable to mental and psychosocial disorders. SMP Negeri 3 Cempa is a school located in Mangki Village, Cempa District, Pinrang Regency, which is a assisted village of the Indonesian Muslim University. The purpose of this service is so that junior high school students in Mangki Village experience a decrease in stress levels by introducing and practicing macrame art making. The results of this community service showed an increase in knowledge about mental health by 51.52%. Likewise with the new skills that students acquire through macrame art making training that they have never gained before by providing a variety of new macramé art models..

Keywords: Mental health, stress level, macrame art.

Abstrak

Masalah kesehatan di masa pandemi selain mengganggu kesehatan dari segi jasmani namun juga pada namu juga dapat mengganggu kesehatan jiwa hingga psikologis dan sosial seseorang. Gangguan mental yang memengaruhi pikiran, perasaan, suasana hati, atau perilaku seseorang berdampak pada perubahan perilaku untuk tetap menjalankan aktivitas normal. Terutama bagi generasi muda atau usia sekolah walaupun usia tersebut bukan kategori umur yang rentan akan COVID-19, namun usia sekolah ini sangat rentan terhadap gangguan jiwa dan psikososial. SMP Negeri 3 Cempa merupakan sekolah yang berada di Desa Mangki Kecamatan Cempa Kabupaten Pinrang yang merupakan desa binaan Universitas Muslim Indonesia. tujuan pengabdian ini agar siswa SMP di Desa Mangki mengalami penurunan tingkat stress dengan memperkenalkan dan melatih pembuatan seni macrame. hasil pengabdian masyarakat ini menunjukkan peningkatan pengetahuan mengenai Kesehatan mental sebanyak 51,52%. Begitupula dengan keterampilan baru yang diperoleh siswa melalui pelatihan pembuatan seni macrame yang belum pernah mereka dapatkan sebelumnya dengan cara memberikan variasi model seni macramé yang baru.

Kata kunci: Kesehatan mental, tingkat stress, seni macrame.

PENDAHULUAN

Kesehatan mental merupakan keadaan di mana kita mampu mewujudkan potensi kita, mengatasi tekanan dan kompleksitas kehidupan sehari-hari, bekerja secara produktif, dan berkontribusi dengan baik kepada masyarakat (1). Namun, jika salah satu komponen tersebut mengalami

kerusakan, bisa dikatakan sakit. Tidak hanya penyakit fisik, penyakit mental juga bisa berupa penyakit, gangguan psikologis. Kesehatan mental atau kesehatan jiwa adalah perasaan senang, antusias dalam hidup, dan mampu melakukan hal-hal positif bagi diri sendiri dan orang lain. Gangguan kesehatan mental mencegah orang

mengalami sensasi yang sama seperti saat masih dalam kondisi pikiran yang sehat (1)

Pada era pandemi masalah kesehatan tidak hanya mengganggu aspek jasmani namun juga mental dan gangguan kondisi yang memengaruhi pikiran, perasaan, suasana hati, atau perilaku seseorang yang berdampak pada perubahan perilaku untuk tetap menjalankan aktivitas normal masyarakat. Terutama bagi generasi muda atau usia sekolah walaupun usia tersebut bukan kategori umur yang rentan akan COVID-19, akan tetapi usia sekolah ini sangat rentan terhadap gangguan mental dan menurunnya kemampuan untuk bersosialisasi., namun usia sekolah ini sangat rentan terhadap gangguan jiwa dan psikososial, masalah ini disebabkan usia sekolah masih berada pada masa pertumbuhan baik fisik maupun mentalnya, akibatnya belum dapat menghadapi stress dengan situasi yang penuh dengan tekanan. Keadaan ini juga dapat mempengaruhi proses pertumbuhan dan perkembangan mereka. Akibat wabah COVID-19 ini berbagai bentuk kegiatan yang dilakukan remaja seperti segala aktivitas yang dilakukan di luar rumah “dipaksa” untuk tetap di rumah saja demi mengurangi proses penyebaran virus COVID-19 (Smirni, Lavanco, & Smirni, 2020).

Provinsi Sulawesi Selatan menempati posisi tertinggi ketiga di Indonesia akan penyebaran COVID-19 khususnya Kota Makassar. Pada Kabupaten Pinrang menurut data per tanggal 7 Juni 2021, kasus terkonfirmasi COVID sebanyak 1.587 kasus dengan pasien dalam perawatan/isolasi mandiri sebanyak 3 kasus, pasien sembuh sebanyak 938 kasus dan yang meninggal sebanyak 44 kasus sehingga berada di urutan ke-10 dengan penyebaran terbanyak (data

Sulsel tanggap COVID-19, 2021 per 7 Juni 2021).

Terdapat beberapa penelitian yang terkait, dampak kesehatan yang pada anak sekolah jauh lebih terjadi akibat virus Covid-19 lebih rendah dibandingkan dengan usia lanjut, akan tetapi dalam jangka waktu panjang maupun pendek apabila tidak mendapat perhatian sejak dini dapat menjadi dampak yang serius(2). Pandemi akan berdampak serius bagi kesehatan anak usia muda/usia sekolah. Gangguan kesehatan yang terjadi akibat pandemi bukan hanya pada aspek fisik anak namun juga dapat berpengaruh pada tumbuh kembang dan penurunan kualitas hidup akibat terganggunya mental dan psikososial bagi remaja. Adanya tatanan baru dan aturan baru (new normal) pada era Pandemi COVID-19 seperti adanya pembatasan aktivitas fisik dan sosial di luar rumah, dapat mengganggu mental anak(3).

Pada kondisi dunia secara menyeluruh, kesehatan mental merupakan suatu permasalahan yang cukup penting di berbagai negara. Menurut data USA Mental Health First Aid (2020) pada akhir Juni ditemukan bahwa di Amerika Serikat terdapat 40% orang dewasa yang memiliki masalah terkait penggunaan obat terlarang dan kesehatan mental. Selain itu, ditemukan setiap tahunnya gangguan kesehatan mental pada remaja Amerika Serikat yang berusia sekitar 6-17 tahun. Sebanyak 75% penyakit mental pada usia 24 tahun dan setengah dari semua penyakit mental seumur hidup dimulai pada usia 14. Umum penyakit mental di AS adalah gangguan kecemasan, yang mempengaruhi 40 juta orang dewasa (18,1% dari populasi). Di Indonesia terdapat 27.3 juta orang yang mengalami masalah kesehatan jiwa dan 9,8% remaja yang mengalami gangguan

mental emosi yang berkaitan dengan depresi dan kecemasan (4)

Menurut WHO sebanyak 50% remaja mulai dari usia 14 tahun mengalami gangguan kesehatan mental, depresi menjadi penyebab kematian tertinggi pada anak muda usia 15- 29 tahun dan sudah banyak kasus yang tidak tertangani sehingga berakhir bunuh diri. Gangguan kesehatan mental merupakan masalah yang jarang mendapat perhatian dan pengobatan yang serius sejak tahun pertama hingga saat ini. Karena banyak masyarakat yang tidak sadar akan bahaya gangguan kesehatan mental, para penderitanya takut untuk berbicara dan mengungkapkan apa yang mereka alami. Kebanyakan penderita dari kalangan remaja dan dewasa. Berdasarkan Riset Kesehatan Dasar kebiasaan pada gangguan mental emosional yang terjadi pada tahun 2013 untuk remaja usia diatas 15 tahun meningkat dari 6%, sedangkan tahun 2018 sebanyak 9,8%, sedangkan tahun 2020 meningkat 13% (Risikesdas, 2020). Penelitian yang dilakukan oleh Nur ulmy mahmud, 2021 di Kabupaten Pinrang pada siswa SMP menunjukkan bahwa sekitar 70,8% siswa yg berusia 14 tahun, sedangkan untuk jenis kelamin sebanyak 68,2% laki-laki dan 66,7% perempuan mengalami stress yang sangat parah di masa pandemic (5)

Masa sekolah disebut juga masa peralihan. Pada periode ini terjadi perubahan-perubahan besar dan esensial mengenai kematangan fungsi-fungsi rohaniyah dan jasmaniah, terutama fungsi seksual, menuntut kebebasan hingga peran dalam lingkup sosial namun masih ragu atas kemampuan untuk bertanggung jawab (6). Usia muda khususnya anak sekolah memiliki tantangan hidup tersendiri. Perubahan yang terjadi akibat pandemi diharap anak usia remaja mampu mempersiapkan

diri baik fisik dan mental dengan peralihan tatanan hidup yang ada dan menghadapi berbagai situasi sulit yang mungkin terjadi (7).

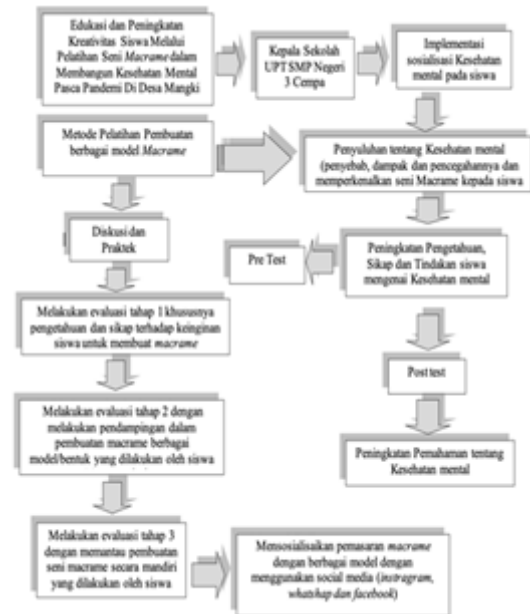
Pandemi bagi individu muda akan memberikan dampak buruk bagi kesehatan fisik dan mental mereka terutama bagi siswa yang ada di desa Mangki, berdasarkan data yang ada menunjukkan bahwa tingkat stress masih sangat tinggi dialami oleh siswa SMP di Kabupaten Pinrang selama pandemic ini. Efek pandemi bukan hanya mengganggu kesehatan rohani atau fisik saja namun juga dapat berefek pada penurunan tingkat kualitas hidup serta perkembangan anak akibat gangguan mental yang dapat terjadi. Kemampuan individu dalam mengatasi, melalui, dan kembali pada kondisi semula setelah mengalami kesulitan merupakan proses yang terus menerus diharapkan dapat menanggulangi stress, Oleh karena ini perlu adanya pelatihan agar siswa mampu menyesuaikan diri dengan kondisi yang sulit dan penuh tekanan dalam berbagai kondisi di masa pandemik

Covid-19. Kerajinan macrame adalah salah satu seni yang menyatukan simpul yang terdiri atas beberapa tali atau benang untuk membuat sebuah karya tangan. Disebut karya tangan karena macrame dibuat dengan tangan atau biasa disebut handmade. Produk hasil kerajinan ini dapat berupa hiasan dinding, pot gantung, tirai, taplak meja, sarung bantal kursi, cermin pembatas buku, dan gantungan kunci serta berbagai model lain yang dapat dibuat dari seni macrame ini. Melalui kegiatan seni macrame ini dilakukan dalam upaya menghilangkan stres, melatih kinerja otak dengan melatih kreativitas, media bermeditasi untuk meringankan perasaan cemas dan perasaan tertekan siswa, juga meningkatkan rasa percaya diri. Aktivitas seni juga dapat

mendorong seseorang untuk berfikir kreatif dan inovatif sehingga dapat mengaihkan fikiran dan tidak hanya berfokus pada masalah yang alami.

METODE

Ada 4 metode yang kami lakukan pada pengabdian masyarakat ini yang pertama adalah metode ceramah atau penyampaian metode ini digunakan untuk menyampaikan materi-materi berupa informasi dan pemahaman tentang pentingnya Kesehatan mental serta sosialisasi pembuatan berbagai model seni *macrame* juga menggunakan metode ini), yang kedua adalah metode diskusi yang dilakukan apabila ada pertanyaan atau materi yang belum dipahami oleh siswa di Desa Mangki. Baik materi yang berkaitan dengan Kesehatan mental pasca pandemi ataupun mengenai cara pembuatan *macrame* Video, kemudian yang ketiga adalah pemutaran video cara pembuatan seni macram, setelah itu melakukan demonstrasi pembuatan *macrame*. Adapun alat dan bahan yang digunakan dalam pembuatan seni *macrame* ini yaitu stick kayu, Gunting dan Cutter, Penggaris, Meteran, hak pen, papan landasan, tali linen, tali katun atau tali nilon, Gasper, Karet gelang, lem, kertas karton tebal dan metode yang ke empat adalah Evaluasi dengan melakukan pre dan post test untuk melihat perubahan pengetahuan sebelum dan sesudah dilaksanakan penyuluhan mengenai Kesehatan mental di Desa Mangki. Evaluasi ini juga diterapkan pada pembuatan seni *macrame*. Berikut alur kegiatan PkM



Gambar 1. Gambaran Ipteks yang ditransfer kepada Mitra

HASIL DAN PEMBAHASAN

a. Peningkatan pengetahuan siswa mengenai Kesehatan mental

Edukasi dan transfer pengetahuan siswa mengenai Kesehatan mental dimulai dengan pre test terlebih dahulu, hal ini kami lakukan untuk melihat tingkat pemahaman siswa mengenai Kesehatan mental. Selanjutnya kami melakukan penyuluhan mengenai materi Kesehatan mental yang terdiri dari definisi, Gangguan, jenis-jenis gangguan dan gejala, tujuan dan fungsi serta faktor yang mempengaruhi kesehatan mental. Siswa sangat antusias mendengar penjelasan mengenai jenis dan gejala gangguan mental dengan mengajukan berbagai pertanyaan yang terkait dengan Kesehatan mental



Gambar 2. Penyampaian materi mengenai Kesehatan mental

Hasil evaluasi yang kami lakukan sebelum dan sesudah diberikannya edukasi menunjukkan bahwa terjadi peningkatan pengetahuan siswa mengenai Kesehatan mental. Hal ini dapat di gambarkan pada table berikut

table 1. Hasil pre dan post test pengetahuan siswa mengenai kesehatan mental

Peng ukur an	Salah		Benar		Total	
	n	%	n	%	n	%
Pre test	21	63,64	12	36,36	33	100
Post test	4	12,12	29	87,88	33	100

Berdasarkan hasil evalusai pre dan post pengetahuan siswa mengenai Kesehatan mental terjadi peningkatan sebesar 51,52%

b. Demonstarsi pembuatan seni macrame

Proses pelatihan pembauatn macrame dilakukan dalam 3 tahapan. Tahap 1 adalah menanyakan kepada siswa apakah mereka tertarik dengan seni macrame ini dengan terlebih dahulu tim pengabdii memutarakan video proses pembuatan macrame. setelah melihat antuasime dari siswa, tim menunjukkan bahan dan alat yang digunakan untuk pembuatan seni macrame, kemudian tim melakukan demonstrasi. Tahap ke-2 adalah dengan

melakukan pendampingan dalam pembuatan macrame berbagai model atau bentuk yang dilakukan oleh siswa. Selanjutnya tahap ke-3 adalah mamantau pembuatan seni macrame secara mandiri yang dilakukan oleh siswa



Gambar 3 dan 4 . Siswa membuat macrame secara mandiri



Gambar 5. Berbagai model macrame yang dibuat oleh siswa

Manfaat yang dapat diperoleh dari berkegiatan seni adalah meningkatkan keterampilan motorik halus anak dan mengembangkan kemampuan pemecahan masalah secara kreatif dan menurunkan kadar kortisol. Pada saat siswa fokus membuat suatu kerajinan diharapkan pikiran akan

teralihkan dari kegalauan dan kegelisahan ke perenungan dan berfokus dalam membuat karya dengan melakukan aktivitas kreatif dapat mengurangi stress pada diri seseorang. seni tidak hanya menjadi perantara media berekspresi. Tetapi seni juga berdampak pada psikologi yaitu dapat mengembalikan jiwa yang jauh lebih tenang

SIMPULAN

Selama proses kegiatan berlangsung antusiasme dan ketertarikan siswa mengenai materi yang tim pengabdian berikan sangat besar sehingga terjadi peningkatan pengetahuan siswa di SMP Negeri 3 Cempa Desa Mangki Kabupaten Pinrang sebesar 51,52%. Begitupula dengan keterampilan baru yang diperoleh siswa melalui pelatihan pembuatan seni macrame yang belum pernah mereka dapatkan sebelumnya dengan cara memberikan variasi model seni macramé yang baru.

UCAPAN TERIMA KASIH

Ucapan terima kasih kami sampaikan kepada Lembaga Pengabdian kepada Masyarakat (LPkM) Universitas Muslim Indonesia yang telah mendukung kegiatan pengabdian ini. Apresiasi yang sebesar-besarnya kami ucapkan kepada Kepala Sekolah SMP Negeri 3 Cempa sebagai mitra yang telah memfasilitasi pelaksanaan kegiatan ini serta semua siswa yang ikut pada kegiatan pengabdian ini

DAFTAR PUSTAKA

WHO. Coronavirus disease 2019 (COVID-19). 2020;2019(April).
Gani Apriningtyas Budiyati EO. Stres dan Resiliensi Remaja di Masa Pandemi COVID-19. Husada Mahakam. 2020;10(2):11–8.

Talevi D, Socci V, Carai M, Carnaghi G, Faleri S, Trebbi E, et al. Mental health outcomes of the CoViD-19 pandemic Gli esiti di salute mentale della pandemia di CoViD-19. Riv Psichiatr. 2020;55(May 2022):137–44.

RISKESDAS. Hasil utama Riskesdas Kementerian Kesehatan RI Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan. 2018;

Nur Ulmy Mahmud S. Stres Dan Resiliensi Pada Siswa/I Sekolah Menengah Pertama (Smp) Di Masa Pandemi Covid-19 Di Kabupaten Pinrang. 2021;

Hurlock EB. Psikologi perkembangan : suatu pendekatan sepanjang rentan kehidupan. kelima. Jakarta: Erlangga; 1990.

Gunarsa. Psikologi praktis : anak remaja dan keluarga. Mulia G, editor. Jakarta; 1995.

Huang Y, Su X, Si M, Xiao W, Wang H, Wang W, et al. The impacts of coping style and perceived social support on the mental health of undergraduate students during the early phases of the COVID-19 pandemic in China: a multicenter survey. BMC Psychiatry. 2021;21(1):1–12.