



“How Do You Feel” Sebagai Media Upaya Peningkatan Kemampuan Mengenali Perasaan Pada Individu Dengan Disabilitas Mental

Faradillah Firdaus¹, Alfianti Rhamadani², Anni Muzakiah Amri³, Nurul Izzah Adisya⁴

^{1,2,3,4} Fakultas Psikologi, Universitas Negeri Makassar

faradillah@unm.ac.id | alfiantirhamadani7@gmail.com | anni.muzakiah12.am@gmail.com | nurulizzahadisya@gmail.com

Abstrak

Kesehatan mental merupakan bagian penting dari kesejahteraan individu yang seringkali kurang mendapatkan perhatian, terutama di Indonesia. Disabilitas Mental seringkali menghadapi stigma sosial dan kesulitan dalam berinteraksi dengan masyarakat, yang memperburuk kondisi mental mereka. Pengabdian ini berfokus pada pemberian media interaktif berupa papan perasaan “How Do You Feel?” oleh Mahasiswa BKP Fakultas Psikologi UNM di Sentra Wirajaya Makassar. Kegiatan ini bertujuan membantu PM disabilitas mental dalam mengenali dan mengekspresikan emosi. Metode yang digunakan dalam pengabdian ini mencakup psikoedukasi, pengenalan alat peraga, dan evaluasi kegiatan selama tujuh hari. Hasil dari kegiatan ini menunjukkan bahwa papan perasaan “How Do You Feel?” efektif dalam mendorong Penerima Manfaat (PM) untuk lebih terbuka dalam mengungkapkan perasaan, meningkatkan kepercayaan diri, serta membantu dalam mengutarakan emosi dengan lebih baik. Selain itu, pendekatan ini juga memperkuat hubungan sosial antara PM dengan mahasiswa BKP Fakultas Psikologi UNM serta lingkungan Sentra Wirajaya, mengurangi asumsi negatif mengenai penolakan sosial, dan memberikan dampak positif terhadap proses rehabilitasi mereka.

Kata Kunci: Disabilitas mental, Papan Perasaan, Rehabilitasi sosial, Stigma sosial

PENDAHULUAN

Kesehatan mental adalah bagian penting dari kesejahteraan individu yang seringkali kurang diperhatikan. Di Indonesia, isu ini masih dianggap tabu, sehingga banyak orang dengan gangguan jiwa (ODGJ) tidak mendapatkan perhatian yang layak. Gangguan mental, termasuk kondisi seperti depresi, kecemasan, gangguan bipolar, dan skizofrenia, tidak hanya berdampak pada kondisi fisik, tetapi juga memengaruhi aspek sosial dan emosional seseorang (Romika dkk., 2024). Berdasarkan Undang-Undang Nomor 18 Tahun 2014 tentang Kesehatan Jiwa, kesehatan jiwa dapat didefinisikan sebagai kondisi dimana seorang individu dapat berkembang secara fisik, mental, spiritual dan sosial sehingga individu tersebut menyadari kemampuan sendiri, dapat mengatasi tekanan, dapat bekerja secara produktif dan mampu memberikan kontribusi untuk komunitasnya (Kementerian Kesehatan, 2014)

Berdasarkan hasil riset yang dilakukan oleh Badan Penelitian dan Pengembangan Kementerian Kesehatan RI tahun 2018, menunjukkan di kota Makassar sendiri, penderita gangguan mental emosional sebesar 17,86%, lebih tinggi dari rata-rata nasional yang hanya 9,8% (Kementerian Kesehatan, 2018). Banyak faktor yang dapat memengaruhi kesehatan mental, mulai dari masalah medis hingga stres akibat pengalaman traumatis. Gangguan mental dapat memicu berbagai komplikasi serius yang berdampak pada fisik, emosional, dan perilaku. Beberapa di antaranya dapat menyebabkan ketidakbahagiaan dalam hidup, kesulitan menjalin hubungan sosial, bahkan dorongan untuk bunuh diri atau menyakiti orang lain (Jermias dkk., 2024).

Sebagai bentuk komitmen negara dalam memberikan layanan kepada ODGJ, Undang-Undang Nomor 18 Tahun 2014 tentang Kesehatan Jiwa Pasal 55 mengatur kewajiban pemerintah dan pemerintah daerah untuk menyediakan fasilitas pelayanan kesehatan jiwa berbasis masyarakat. Fasilitas ini meliputi praktik psikologi, praktik pekerja sosial, panti sosial, pusat kesejahteraan sosial, pusat rehabilitasi sosial, rumah perlindungan sosial, pesantren atau institusi berbasis keagamaan, rumah singgah, hingga lembaga kesejahteraan sosial lainnya (Kementerian kesehatan, 2014). Fasilitas ini bertujuan untuk mendukung upaya pemulihan, pemberdayaan, dan pengembangan kesejahteraan sosial masyarakat.

Sentra Wirajaya di Makassar sebagai tempat rehabilitasi sosial dibawah naungan Kementerian Sosial Republik Indonesia yang menyediakan layanan rehabilitasi bagi disabilitas mental. Penanganan yang ada di Sentra Wirajaya berupa kegiatan psikososial, pelatihan vokasional, pembinaan kewirausahaan, dan bimbingan mental dan spiritual. Rehabilitasi sosial adalah suatu usaha untuk memulihkan atau memperbaiki kondisi dan fungsi sosial individu (Ramadhani dkk., 2017). Tujuan rehabilitasi sosial adalah membantu individu dan keluarga dalam menyesuaikan diri dengan lingkungan baru serta memulihkan kesadaran dan tanggung jawab mereka untuk menghadapi masa depan (Rahmawati, 2018).

ODGJ sering menghadapi kendala dalam kehidupan sosial mereka, terutama terkait dengan stigma, diskriminasi, serta kesulitan dalam berinteraksi dengan orang lain. Hal ini dapat menyebabkan isolasi sosial, perasaan tidak dihargai, dan kesulitan dalam mengelola emosi mereka, yang semakin memperburuk kondisi mental mereka. Beragam reaksi masyarakat ketika menyikapi orang dengan gangguan jiwa, baik itu sebatas menghindar, mengejek, bahkan hal yang paling parah adalah memasing dan memenjarakan. Hal tersebut akan mengakibatkan rendahnya sebuah harga diri dari tiap individu (Farhan, 2020).

Individu dengan disabilitas mental sering mengalami kesulitan mengenal, memahami, dan mengelola emosi. Salah satu faktor penyebab kurang kemampuan emosional adalah minim peran komunitas atau masyarakat dalam mendukung fungsi sosial penderita disabilitas mental. Oleh karena itu, rehabilitasi berbasis komunitas perlu dilakukan untuk meningkatkan kemampuan mengenal emosi, mengekspresikan emosi, serta mengembang empati pada penderita disabilitas mental (Cho & Jang, 2019).

Kurangnya sosialisasi akan Kesehatan mental menjadi salah satu faktor yang menyebabkan timbulnya stigma negatif dari masyarakat terhadap orang dengan gangguan jiwa. Orang dengan gangguan jiwa sering dikaitkan dengan tampilan fisik yang tidak terpelihara, berperilaku aneh, beberapa diantaranya mengamuk tanpa sebab, bahkan bertelanjang diri yang pada akhirnya menimbulkan label dan stigma di masyarakat awam (Asti dkk., 2016). Harga diri pada orang dengan gangguan jiwa biasanya timbul akibat adanya penolakan dari orang sekitar, pernah dikucilkan, diejek, bahkan di aniaya (Wijayati dkk., 2020).

Hasil Observasi dengan Penerima Manfaat (PM) disabilitas mental di Sentra Wirajaya ditemukan adanya kebutuhan mendalam untuk diperhatikan, disapa, dan dipedulikan oleh masyarakat sekitar. Mereka merasa bahwa masyarakat sering kali menjauh dan takut berinteraksi dengan mereka, sehingga tindakan sederhana seperti menyapa atau menanyakan kabar memiliki arti yang sangat besar. Hal ini menunjukkan adanya jarak sosial yang dapat menghambat proses pemulihan dan reintegrasi mereka.

Hasil wawancara yang juga kami lakukan dengan pembina asrama Disabilitas Mental mengatakan penerima manfaat (PM) Disabilitas Mental berharap agar dapat membangun komunikasi yang baik dengan ODGJ. Menurut pendapat pembina, menyapa dan menjalin komunikasi yang tulus merupakan langkah awal yang sangat penting untuk menciptakan hubungan yang lebih erat dan mendukung keberhasilan rehabilitasi sosial mereka. Pendekatan ini diharapkan dapat memotivasi ODGJ untuk lebih terbuka dan percaya pada orang-orang di sekitar mereka, termasuk masyarakat setempat.

Dari hasil temuan kami di lapangan, kami merancang papan perasaan yang kami sebut dengan "*How Do You Feel Today?*" untuk membantu proses rehabilitasi penerima manfaat yang ada di Sentra Wirajaya di Makassar khususnya klaster disabilitas mental. Media ini dapat memfasilitasi disabilitas mental dalam mengenali dan mengekspresikan perasaan, memberikan ruang untuk refleksi diri, dan membuka peluang untuk komunikasi yang lebih baik dengan orang di sekitar.

METODE

Metode yang digunakan dalam pengabdian ini adalah pemberian media berupa papan perasaan yang diberi nama "*How Do You Feel?*" kepada penerima manfaat (PM) yaitu klaster disabilitas mental yang ada di Sentra Wirajaya di Makassar. Jumlah PM yang berpartisipasi dalam pengabdian ini sebanyak 7 orang. Adapun tahapan pelaksanaan yaitu:

1. *Need assesment* dilakukan melalui observasi dan wawancara terhadap PM Disabilitas Mental
2. Psikoedukasi dilakukan dengan pemberian materi dengan tema "Kesadaran Diri dan Pengenalan Emosi" serta pengenalan alat peraga "*How Do You Feel?*".
3. Pemberian Alat Peraga berupa papan perasaan yang diberi nama "*How Do You Feel?*" kepada 7 orang penerima manfaat (PM) Disabilitas Mental di Sentra Wirajaya Makassar. "*How Do You Feel?*" merupakan alat peraga berbentuk papan yang berisi empat pilihan gambar yang mewakili perasaan senang, sedih, marah, dan lelah. Penerima manfaat (PM) kemudian diminta untuk memilih sesuai dengan perasaan yang sedang dialami serta alasannya setiap pagi dan sore hari selama tujuh hari.
4. Evaluasi kegiatan penggunaan media "*How Do You Feel?*" bersama dengan pembina asrama Penyandang Disabilitas Mental untuk mengetahui dampak yang dirasakan oleh penerima manfaat (PM) Disabilitas Mental

HASIL DAN PEMBAHASAN

Pemberian Psikoedukasi dilaksanakan pada hari Rabu, tanggal 02 Oktober 2024, di Ruang Terbuka (Outdoor) di Sentra Wirajaya di Makassar. Kegiatan pengabdian ini dihadiri oleh Penerima Manfaat (PM) yang terdiri dari individu dengan Disabilitas Mental, serta melibatkan tim dari Mahasiswa BKP Sentra Wirajaya di Makassar yang berasal dari Fakultas Psikologi Universitas Negeri Makassar.

Psikoedukasi dimulai dengan kegiatan "Fun Games" yang bertujuan untuk menciptakan suasana yang menyenangkan dan interaktif, serta untuk memecah kebosanan yang mungkin muncul jika kegiatan hanya berupa ceramah edukatif. Pemberian psikoedukasi ini bertujuan untuk meningkatkan pemahaman peserta terkait kondisi mental dan cara-cara untuk mengelola perasaan serta stres yang mereka hadapi dalam kehidupan sehari-hari. Materi yang disampaikan berkaitan dengan pemahaman emosi, teknik relaksasi, serta pembentukan pola pikir yang lebih positif.



Gambar 1. Psikoedukasi dan Pengenalan Media “How Do You Feel”



Gambar 2. Pemberian Media “How Do You Feel”

Selanjutnya, pemberian alat peraga berupa papan perasaan "How Do You Feel?" dilaksanakan pada Senin, tanggal 07 Oktober 2024, di Sentra Wirajaya Makassar, tepatnya di sekitaran Wisma 1 (Asrama Disabilitas Mental) di Sentra Wirajaya yang terletak di Pettarani. Alat peraga ini berupa papan dengan gambar wajah yang menggambarkan empat ekspresi emosi yakni senang, sedih, marah, dan lelah yang digunakan untuk membantu peserta mengenali dan mengungkapkan perasaan mereka secara lebih jelas dan mudah.

Pemberian atribut perasaan ini dilaksanakan oleh Tim Mahasiswa BKP Sentra Wirajaya di Makassar. Selama kegiatan, peserta tampak lebih mudah dalam menyampaikan perasaan mereka dengan menggunakan papan perasaan tersebut, yang menunjukkan dampak positif dari mendorong PM lebih membuka diri dengan lingkungan sosial untuk mengatasi perasaan akibat stigma negatif dari lingkungan masyarakat

Tabel 1. Perasaan PM Disabilitas Mental

Waktu/Inisial		P	R	A	N	R	S	I
07/10/24	Pagi	Senang	Lelah	Marah	Senang	Senang	Senang	Senang
	Sore	Marah	Senang	Senang	Lelah	Senang	Lelah	Lelah
08/10/24	Pagi	Marah	Sedih	Senang	Lelah	Senang	Senang	Lelah
	Sore	Senang	Sedih	Marah	Lelah	Senang	Senang	Senang
09/10/24	Pagi	Senang	Lelah	Senang	Senang	Lelah	Lelah	Senang
	Sore	Lelah	Lelah	Senang	Senang	Senang	Lelah	senang
10/10/24	Pagi	Senang	Lelah	Senang	Senang	Senang	Marah	Senang
	Sore	Lelah	Senang	Senang	Lelah	Sedih	Senang	Sedih
11/10/24	Pagi	Senang	Lelah	Senang	Lelah	Lelah	Senang	Senang
	Sore	Senang	Senang	Senang	Senang	Senang	Lelah	Senang
12/10/24	Pagi	Sedih	Lelah	Marah	Senang	Senang	Senang	Sedih
	Sore	Sedih	Senang	Senang	Lelah	Lelah	Lelah	Senang
13/10/24	Pagi	Bosan	Senang	Senang	Senang	Senang	Senang	Lelah
	Sore	Biasa saja	Senang	Senang	Senang	Senang	Senang	Senang

Selanjutnya, pemberian alat peraga berupa papan perasaan "How Do You Feel?" dilaksanakan pada Senin, tanggal 07 Oktober 2024, di Sentra Wirajaya Makassar, tepatnya di sekitaran Wisma 1 (Asrama Disabilitas Mental) di Sentra Wirajaya yang terletak di Pettarani. Alat peraga ini berupa papan dengan gambar wajah yang menggambarkan empat ekspresi emosi yakni senang, sedih, marah, dan lelah yang digunakan untuk membantu peserta mengenali dan mengungkapkan perasaan mereka secara lebih jelas dan mudah.

Pemberian atribut perasaan ini dilaksanakan oleh Tim Mahasiswa BKP Sentra Wirajaya di Makassar. Selama kegiatan, peserta tampak lebih mudah dalam menyampaikan perasaan mereka dengan menggunakan papan perasaan tersebut, yang menunjukkan dampak positif dari mendorong PM lebih membuka diri dengan lingkungan sosial untuk mengatasi perasaan akibat stigma negatif dari lingkungan masyarakat.

Tabel diatas menunjukkan perasaan yang dialami oleh ketujuh Penerima Manfaat (PM) disabilitas mental yakni inisial P, R, A, N, D, S, dan I pada waktu pagi dan sore hari mulai dari tanggal 07 hingga 13 Oktober 2024. Secara umum, perasaan yang paling sering muncul adalah senang, diikuti oleh lelah, dan sedih. Terdapat pula beberapa variasi yang lebih jarang muncul, seperti marah, Lelah, bosan, dan biasa aja. Semua perasaan yang dialami PM disebabkan oleh berbagai alasan seperti senang bertemu mahasiswa, sedih karena rindu sanak keluarga, lelah setelah melaksanakan aktivitas, atau mengantuk karena efek obat yang dikonsumsi, serta beragam alasan lain.

"Hal paling dasar itu anda mungkin tidak sadar anda sudah bersentuhan dan mengetahui detik itu dia senang, menit kemudian marah, satu jam kedepan sebal atau berubah. Itu artinya mereka sudah mampu terbuka akan perasaan dan pikirannya."

"Karena kalian sudah kenal dengan mereka maka ia tidak akan membatasi dirinya. Karena saya juga tau mereka kalau tidak di dekati mereka tidak akan membuka diri."

Berdasarkan wawancara dengan pembina Wisma 1 dapat disimpulkan bahwa kegiatan dengan pendekatan media "How Do You Feel?" yang kelompok BKP Sentra Wirajaya lakukan efektif membangun kedekatan dengan Penerima Manfaat Disabilitas Mental. Media ini juga dapat mendorong keterbukaan diri Penerima Manfaat (PM), memungkinkan PM untuk mulai menceritakan hal yang membuat PM merasa senang, sedih, atau perasaan lain yang dialami.

Menurut salah satu Penerima Manfaat (PM), media "How Do You Feel?" dapat mendorong PM untuk merefleksikan diri, mengingat perasaan dan pikiran. Media ini juga dapat membantu PM untuk lebih mengenali diri dan memahami emosi yang mereka rasakan. Membuat Penerima Manfaat (PM) lebih percaya diri berkomunikasi dengan orang lain karena apa yang Penerima Manfaat (PM) asumsikan tentang orang-orang dekat sama mereka ternyata tidakj. Kepercayaan diri dalam berkomunikasi PM meningkat dan mulai menyadari bahwa asumsi yang PM pikirkan tentang penolakan sosial dari orang lain tidak sesuai dengan kenyataan di lingkungan.

Secara keseluruhan, kegiatan psikoedukasi dan penggunaan alat peraga ini berhasil memberikan manfaat yang signifikan bagi peserta. Penerima Manfaat (PM) menjadi lebih sadar akan pentingnya mengenali emosi diri sendiri dan belajar untuk mengelola perasaan dengan cara yang lebih sehat. Respon positif yang diberikan oleh para Penerima Manfaat (PM) menunjukkan bahwa pendekatan yang digunakan selama kegiatan ini efektif dan dapat diterima oleh Penerima Manfaat (PM). Selain itu, kegiatan ini juga menciptakan hubungan yang lebih dekat antara Penerima Manfaat (PM) dan Kelompok Magang BKP Sentra Wirajaya, yang diharapkan dapat berlanjut dalam kegiatan pengabdian berikutnya.

KESIMPULAN

Penggunaan alat peraga "How Do You Feel?" yang dilaksanakan oleh Tim Mahasiswa BKP Sentra Wirajaya di Makassar memberikan dampak positif bagi Penerima Manfaat (PM) dengan disabilitas mental. Penggunaan papan perasaan "How Do You Feel?" membantu PM lebih mudah mengenali dan mengekspresikan emosi mereka secara jelas. Hal ini tidak hanya mendorong keterbukaan diri PM terhadap lingkungan sosial tetapi juga meningkatkan kepercayaan diri mereka dalam berkomunikasi, serta mengurangi asumsi negatif tentang penolakan sosial dari lingkungan sekitar.

Hasil kegiatan ini menunjukkan efektivitas pendekatan psikoedukasi dan media interaktif dalam membangun kedekatan antara PM dan tim pendamping, meningkatkan pemahaman emosi, serta membentuk perilaku yang lebih sehat dalam mengelola stres dan perasaan sehari-hari. Dengan respon positif yang diberikan oleh PM dan Pembina Wisma 1, kegiatan ini memiliki potensi untuk berkelanjutan dan menjadi model yang efektif dalam mendukung individu dengan disabilitas mental di lingkungan sosial mereka.

DAFTAR PUSTAKA

- Asti, A. D., Sarifudin, S., & Agustin, I. M. (2016). Public Stigma Terhadap Orang Dengan Gangguan Jiwa Di Kabupaten Kebumen. *Jurnal Ilmiah Kesehatan Keperawatan*, 12(3), 176–188. <https://doi.org/10.26753/jikk.v12i3.166>
- Cho, M., & Jang, S. J. (2019). Effect of an emotion management programme for patients with schizophrenia: A quasi-experimental design. *International Journal of Mental Health Nursing*, 28(2), 592–604. <https://doi.org/10.1111/inm.12565>
- Farhan, D. (2020). *Proses Rehabilitasi Sosial Terhadap Orang Dengan Gangguan Jiwa (ODGJ) di Yayasan Al-Fajar Berseri Bekasi*. (Skripsi Sarjana, Universitas Islam Negeri Syarif Hidayatullah Jakarta). Retrieved by

<https://repository.uinjkt.ac.id/dspace/handle/123456789/54739>

- Jermias, A. K., Rondonuwu, D. M., & Tilaar, S. (2024). *Kajian Pusat Pelayanan Kesehatan Jiwa di Kota Makassar dengan Pendekatan Tema Healing Environment Study of Mental Health Service Center in Makassar City with Healing Environment Theme Approach. 1*, 50–58.
- Kementerian Kesehatan RI.(2018).)Laporan Nasional Riset Kesehatan Dasar.
- Kemertian Kesehatan. (2014) Undang Undang Republik Indonesia nomor 18 thaun 2014 tentang kesehatan jiwa,.
- Rahmawati, D. (2018). *Rehabilitasi Sosial Orang Dengan Gangguang Jiwa (Studi Kasus Pasien Skizofrenia di Rumah Sakit Grhasia Yogyakarta)*. (Skripsi Sarjana, Universitas Islam Negeri Sunan Kalijaga Yogyakarta). Retrieved by <https://digilib.uin-suka.ac.id/id/eprint/32816/>.
- Ramadhani, W. S., Sulastri, S., & NURHAQIM, S. A. (2017). Proses Rehabilitasi Sosial Wanita Tuna Susila Di Balai Rehabilitasi Sosial Karya Wanita (Brskw) Palimanan Kabupaten Cirebon. *Prosiding Penelitian Dan Pengabdian Kepada Masyarakat*, 4(2), 241–245. <https://doi.org/10.24198/jppm.v4i2.14292>.
- Romika, R., Dina, M., Sitanggang, R., Dona, E., Glory, S., Mara, D., & Waruwu, N. I. (2024). *Pembinaan Kesehatan Mental ODGJ Melalui Program Konseling Kristen di Panti Gerasa Kerawang ODGJ Mental Health Development Through the Christian Counseling Program at the Kerawang Orphanage*. 6.
- Wijayati, F., Nasir, T., Hadi, I., & Akhmad, A. (2020). Faktor-Faktor yang Berhubungan dengan Kejadian Harga Diri Rendah Pasien Gangguan Jiwa. *Health Information : Jurnal Penelitian*, 12(2), 224–235. <https://doi.org/10.36990/hijp.v12i2.234>.