

ASESMEN DAN INTERVENSI PSIKOLOGI UNTUK MENGURANGI STRES PSIKOLOGIS PADA PARA IBU DI DESAKU MENANTI

¹⁾Nurmina, ²⁾Yolivia Irna Aviani, ³⁾Tesi Hermaleni, ⁴⁾Devi Rusli, ⁵⁾Azbar Lubis

¹⁾Jurusan Psikologi Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Negeri Padang

Email : nurmina_davy@fip.unp.ac.id

²⁾Jurusan Psikologi Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Negeri Padang

Email: yoliv.aviani@gmail.com

³⁾Jurusan Psikologi Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Negeri Padang

Email: Tesi.hermaleni@gmail.com

⁴⁾Jurusan Psikologi Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Negeri Padang

Email: dephi2004@gmail.com

⁵⁾Jurusan Psikologi Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Negeri Padang

Email: azbar.conan@gmail.com

ABSTRAK

Desaku menanti adalah desa binaan Dinas Sosial kota Padang. Desaku Menanti berada di daerah Air Dingin Balai Gadang Lubuk Minturun Koto Tengah Padang. Kampung kesetiakawanan sosial merupakan bagian dari program Desaku Menanti dari Kementerian Sosial dan Pemerintah Daerah yang ditujukan untuk mengatasi masalah gelandangan dan pengemis. Program Desaku Menanti berwujud sebuah kampung yang layak untuk tempat tinggal para gelandangan dan pengemis. Selama tiga tahun mereka akan menetap di desaku menanti untuk mendapatkan keterampilan berwirausaha dan mengubah pola hidup yang lebih mandiri. Permasalahannya, terdapat warga desaku menanti yang kembali lagi kehabitat awalnya dan melakukan pelanggaran aturan-aturan di Desaku Menanti. Ibu warga binaan juga mengeluhkan reaksi-reaksi cemas karena tekanan ekonomi dan kekhawatiran terhadap kelangsungan hidup setelah program Dinas Sosial selesai. Oleh karena itu, perlu diberikan program asesmen dan intervensi psikologi yang khusus ditujukan untuk ibu-ibu agar bisa tetap sehat dan terhindar dari stres psikologis sehingga dapat meningkatkan hidup ke taraf yang lebih baik dan tidak kembali ke habitat awal setelah program Dinas Sosial selesai.

Kata kunci: asesmen, intervensi, psikologi, stres, ibu, desaku menanti

Abstract

"Desaku Menanti" is a village built by the Padang City Social Service. "Desaku Menanti" is in the Cold Water Lubuk Minturun Koto Tengah Padang City. The village of social solidarity is part of the My Village Waiting program from the Ministry of Social Affairs and Local Government aimed at overcoming the problem of homeless people and beggars. "Desaku Menanti" Program is in the form of a proper village for homeless and beggars to live. For three years they will stay in my village waiting to gain entrepreneurship skills and change a more independent lifestyle. The problem is, there are people in Desaku Menanti who are waiting to return to their original habitat and violate the rules in. The target mothers also complained of anxiety reactions due to economic pressures and concerns about survival after the Social Service program was completed. Therefore, psychological assessment and intervention programs need to be given specifically aimed at mothers so they can stay healthy and avoid psychological stress so they can improve their lives to a better level and not return to their original habitat after the Social Service program is finished.

Keywords: assessment, intervention, psychology, stress, my village waiting program

Submitted: 9 Desember 2019 Revision: 11 Desember 2019 Accepted: 15 Desember 2019

1. Pendahuluan

Ditjen Rehabilitasi Sosial, Kementerian Sosial (Kemensos) RI memiliki program yang bertujuan untuk meningkatkan kualitas hidup gelandangan dan pengemis (Gepeng). Program Desaku Menanti adalah salah satu upaya untuk memberikan tempat tinggal sementara bagi mereka dan memberikan program pelatihan keterampilan. “Desaku Menanti” adalah tempat berupa kampung rehabilitasi sosial bagi gelandangan dan pengemis. Program bertujuan untuk meningkatkan kesejahteraan hidup dengan bantuan berupa rumah layak huni. Disamping itu, akan mendapatkan keterampilan ekonomi produktif untuk membangun ketahanan ekonomi. Di kampung atau desa tersebut juga disediakan pendampingan untuk membekali keterampilan hidup, mengatur keuangan mengembangkan jiwa sosial dan menjaga agar tidak kembali hidup di jalanan.

Desaku menanti adalah desa binaan Dinas Sosial Kota Padang di bawah kepala bidang rehabilitasi sosial yang dijabat oleh ibu Dewi Ria S.Sos, M.M. Desaku menanti berada di Air Dingin Balai Gadang Lubuk Minturun Koto tengah Padang. Desaku menanti diresmikan oleh Menteri Sosial Khofifah Indar Parawansa tanggal 9 Maret 2017. Kampung kesetiakawanan sosial merupakan bagian dari program Desaku Menanti dari Kementerian Sosial dan pemerintah daerah yang ditujukan untuk mengatasi masalah gelandangan dan pengemis. Program desaku menanti berwujud sebuah kampung yang layak untuk tempat tinggal para gelandangan dan pengemis. Hunian tetap yang dibangun di lokasi Desaku Menanti bagi pengamen, gelandangan, pengemis dan pemulung atau gepeng sebanyak 40 unit.

Dinas Sosial kota Padang juga memberikan pelatihan-pelatihan wirausaha serta bantuan modal bagi para gelandangan dan pengemis sehingga diharapkan mereka memiliki tempat tinggal yang tetap dan mata pencaharian untuk memenuhi kebutuhan hidupnya sehingga mereka tidak terlantar lagi di jalanan. Program ini akan berlangsung selama 3 tahun dan diharapkan setelah itu para gelandangan dan pengemis dapat hidup mandiri dan terbebas dari kemiskinan. Warga Desaku Menanti sebelumnya diseleksi dari sejumlah gelandangan dan pengemis di Kota Padang. Selama tiga tahun mereka akan menetap di desaku menanti untuk mendapatkan keterampilan berwirausaha dan mengubah pola hidup yang lebih mandiri.

Permasalahannya, terdapat warga desaku menanti yang kembali lagi kehabitat awalnya

dan melakukan pelanggaran aturan-aturan di Desaku Menanti. Mereka juga memiliki masalah dalam perilaku hidup bersih dan hidup sehat (misalnya kebiasaan mandi, menjaga kebersihan lingkungan rumah dan desaku menanti). Permasalahan lain adalah sulitnya mengembangkan sikap kemandirian agar bisa berusaha mandiri setelah program ini berakhir. Sehingga selain memberikan tempat tinggal yang layak, keterampilan berwirausaha dan modal, sangatlah penting untuk mengembangkan sikap kemandirian dan paradigma hidup yang baru sehingga setelah program ini selesai para warga desaku menanti tidak kembali lagi ke habitat aslinya yaitu menjadi gelandangan dan pengemis.

Para gelandangan dan pengemis yang ikut serta berasal dari kalangan yang berbeda-beda sehingga tidak bisa diperlakukan sama. Perlu dilakukan pemeriksaan secara individual untuk mengungkap kekuatan dan kelemahan mereka. Setelah itu mereka akan diberikan terapi individual dan terapi kelompok. Perubahan paradigma hidup mereka akan membantu mereka menjadi orang yang mandiri dan berwirausaha untuk memenuhi kebutuhan hidupnya agar tidak lagi kembali menjadi gelandangan dan pengemis. Ibu-ibu di Desaku Menanti juga perlu diberikan intervensi psikologis agar bisa tetap kuat dan tidak menghadapi stres saat menghadapi kesulitan ekonomi jika dana sosial tidak mereka peroleh kembali.

2. Metode

Dalam kegiatan pengabdian ini, digunakan pendekatan kualitatif dengan metode studi kasus. Subjek penelitian dipilih melakukan teknik sampling purposif yaitu memilih subjek berdasarkan kriteria subjek yang sesuai dengan tujuan penelitian. Subjek penelitian berjumlah 23 orang ibu yang berusia antara 20 sampai dengan 65 tahun. Teknik pengambilan data yang dilakukan adalah dengan observasi, pemeriksaan psikologis, wawancara dan *focus group discussion*. Berdasarkan data-data yang diperoleh dari para subjek kemudian dianalisis tema-tema yang muncul dan kemudian diambil beberapa kesimpulan umum berdasarkan tema yang muncul dari seluruh subjek.

3. Hasil dan Pembahasan

a. Rancangan Kegiatan

Sejak tanggal 24 Juli 2019 tim pengabdian telah mulai melakukan survei ke Dinas Sosial mengenai permasalahan dan kondisi terkini Desaku Menanti. Ibu Kepala Bagian Rehabilitasi Sosial yaitu Ibu Dewi Ria, S. Sos, M.Si menerima kami di kantornya di Dinas Sosial Kota Padang. Permasalahan di Desaku Menanti cukup banyak dan berkaitan dengan ketidakpuasan warga Desaku Menanti terhadap program yang mereka jalankan selama ini. Dinas Sosial telah melaksanakan berbagai macam pelatihan bagi warga dan memberikan modal awal untuk usaha mandiri, namun belum terlihat ada hasil yang signifikan. Ibu Dewi cukup sepakat bahwa masalah utama memang pola pikir yang masih sangat bergantung pada program pemerintah sehingga kurang mandiri dalam mengembangkan usaha dan mencoba untuk lepas dari ketergantungan terhadap bantuan pemerintah.

Pada tanggal 25 Juli 2019 tim pengabdian melakukan survey ke Desaku Menanti dan bertemu dengan Koordinator warga dan sebagian kecil warga Desaku Menanti. Koordinator memberi gambaran tentang jumlah warga dan jenis-jenis pekerjaan warga. Koordinator juga menjelaskan secara rinci setiap program pelatihan keterampilan dan berwirausaha yang sudah diberikan oleh Dinas Sosial mulai dari membuat nata de coco sampai membuat karangan bunga untuk pesta dan acara lainnya. Tim pengabdian juga diajak melihat kondisi setiap rumah warga Desaku Menanti dan menjelaskan permasalahan yang dialami oleh warga.

Masyarakat Desaku Menanti yang ditemui oleh tim pengabdian mengemukakan berbagai macam keluhan yang mereka rasakan selama menjadi warga binaan Dinas Sosial. Program yang dicanangkan oleh Pemerintah Pusat dibawah Kementerian Sosial ini seharusnya dapat bekerjasama dengan pemerintah daerah untuk memberikan pendampingan bagi warga. Menurut warga, wilayah desaku menanti terlalu jauh dari pusat kota, sepi dan jauh dari pusat-pusat keramaian. Anak-anak mereka yang sedang sekolah harus menempuh jarak yang jauh dari rumah sehingga biaya transportasi menjadi sangat besar. Terpencilnya lokasi Desaku Menanti juga membuat mereka sulit untuk mengembangkan usaha karena sepi pembeli. Mereka tetap bekerja di pusat-pusat kota dengan jarak yang jauh dan biaya transportasi yang tinggi. Saat ini mereka mulai resah jika program Desaku Menanti dihentikan dan mereka tidak bisa lagi menempati rumah, mereka tidak punya biaya lagi untuk

mengontrak rumah. Mereka sangat berharap bisa tetap menempati rumah yang sekarang dipinjamkan pemerintah, namun tetap mengeluhkan lingkungan yang sepi dan jauh dari mana-mana.

Setelah selesai melakukan survey awal, team pengabdian membuat rencana kegiatan dan modul intervensi psikologis. Pemeriksaan psikologis dilakukan kepada 23 orang ibu-ibu yang bersedia untuk terlibat dalam kegiatan pengabdian. Usia ibu-ibu ini sangat beragam yaitu ada yang tergolong dewasa awal (dibawah 40 tahun), dewasa madya (40-60 tahun) dan dewasa akhir (diatas 60 tahun). Pemeriksaan psikologis meliputi pemeriksaan kepribadian menggunakan tes inventory dan grafis. Pemeriksaan psikologis memerlukan waktu yang cukup lama karena ibu-ibu banyak yang tidak terbiasa menulis dan ada juga yang tidak bisa membaca sama sekali. Pemeriksaan psikologis ini menjadi kegiatan yang menyenangkan bagi ibu-ibu karena mereka ternyata senang bisa menulis, menggambar dan mengerjakan soal-soal.

Berdasarkan hasil pemeriksaan psikologis, team pengabdian melakukan intervensi psikologis dasar yang diperlukan untuk mengatasi stres akibat tekanan ekonomi. Teknik yang digunakan dalam pengabdian ini adalah metode katarsis emosi dan terapi permainan. Kondisi emosional ibu-ibu yang rentan dan rawan stres memerlukan penyaluran emosi melalui kegiatan-kegiatan yang menyenangkan dan memberi efek kebahagiaan. Raut wajah ibu-ibu yang awalnya penuh tekanan menjadi bersemangat dan berseri-seri setelah melakukan katarsis emosi dan terapi permainan.

Metode intervensi berikutnya yang diberikan adalah konseling secara berkelompok. Berdasarkan usia maka para ibu-ibu dibagi atas 3 kelompok dan mulai melakukan kegiatan konseling kelompok dengan Psikolog dan Asisten Psikolog. Konseling kelompok bertujuan untuk saling menularkan semangat dan cara pemecahan masalah saat menghadapi tekanan hidup. Konseling kelompok ini juga diharapkan dapat menciptakan kekuatan kelompok untuk saling membantu dan menyalurkan energi positif kepada orang lain dan sama-sama belajar cara pemecahan masalah.

b. Partisipasi Mitra

Mitra yang terlibat dalam kegiatan ini adalah Dinas Sosial Kota Padang, khususnya Bidang Rehabilitasi Sosial. Bidang Rehabilitasi Sosial sangat membantu memberi data dan akses informasi sehingga tim pengabdian dapat dengan mudah melakukan segala kegiatan di

Desaku Menanti. Dinas Sosial juga berperan dalam memberikan fasilitas seperti ruangan dan memberikan data-data yang diperlukan oleh team pengabdian. Dinas Sosial memberikan dukungan dan perhatian dan selalu datang saat acara dan memantau jalannya acara dengan baik. Dinas Sosial kota Padang telah membuat program pelatihan untuk warga Desaku Menanti agar memiliki banyak keterampilan hidup dan dapat mengembangkan usaha mandiri.

c. Pemecahan Masalah dan Solusi

Proses Intervensi Psikologis terdiri dari empat tahapan yaitu tahap awal, tahap peralihan, tahap kegiatan dan tahap pengakhiran.

1. Tahap awal

- a. Psikolog membuka pertemuan dengan memperkenalkan diri lalu meminta peserta melakukan permainan lomba memindahkan balon secara berkelompok. Aktivitas ini dilakukan untuk mencairkan suasana dan terbentuk keakraban antar peserta dan juga dengan psikolog. Setelah permainan selesai dapat terlihat wajah yang lebih ceria dan suasana yang lebih informal dan tidak kaku seperti awal pertemuan.
- b. Psikolog menjelaskan tentang tujuan pertemuan dan kegiatan yang akan dilakukan secara bersama-sama. Menjelaskan tentang asas-asas yang harus ditaati bersama selama kegiatan, seperti :
 - 1) Asas keterbukaan : semua anggota terbuka dalam menyampaikan permasalahannya
 - 2) Asas kesukarelaan : setiap anggota sukarela tanpa paksaan untuk mengikuti kegiatan ini
 - 3) Asas kenormatifan : semua anggota mengikuti norma-norma yang berlaku, menjaga sopan santun, saling menghormati, dan ketika memberikan solusi kepada yang lain hendaknya sesuai norma yang berlaku
 - 4) Asas kegiatan : semua anggota mengikuti konseling kelompok dari awal sampai akhir
 - 5) Asas kemandirian : semua anggota bisa mandiri dan tidak tergantung pada orang lain
 - 6) Asas keaktifan : semua anggota diharapkan aktif saat kegiatan berlangsung.

2. Tahap Peralihan

Pada tahap ini Psikolog lebih banyak memberikan kesempatan kepada setiap anggota kelompok untuk bercerita mengenai kondisi dan permasalahan hidupnya masing-masing. Setiap anggota kelompok bercerita secara bergiliran. Anggota kelompok yang

lain diharapkan tenang dan hanya mendengarkan saja tanpa boleh mengajukan pertanyaan atau menyanggah cerita dari si pembicara. Selama proses peralihan ini, para peserta juga diperkenankan untuk melakukan katarsis emosi, seperti menangis atau meluapkan permasalahannya tanpa diinterupsi oleh siapapun.

3. Tahap Kegiatan

Pada tahap ini ada proses pencarian solusi atas permasalahan yang terjadi secara bersama-sama. Masing-masing peserta boleh memberikan pendapat, saran dan nasehat dari sudut pandangnya masing-masing terhadap setiap permasalahan yang sudah diceritakan oleh rekan-rekannya yang lain. Permasalahan hidup yang dialami oleh ibu-ibu ternyata hamper sama yaitu kondisi keuangan keluarga, masalah suami dan pendidikan anak-anak. Psikolog hanya berperan sebagai fasilitator dan mengatur jalannya diskusi agar setiap orang bisa memiliki kesempatan berbicara dan mendengarkan orang lain yang sedang berbicara.

4. Tahap Pengakhiran

Pada tahap ini pelaksanaan konseling ditandai dengan anggota kelompok mulai melakukan perubahan tingkah laku di dalam kelompok. Langkah- langkah pada tahap pengakhiran adalah:

- a. Menjelaskan bahwa kegiatan konseling kelompok akan diakhiri dan psikolog menyimpulkan serta memberitahu kembali apa-apa saja yang telah disampaikan oleh semua peserta. Psikolog menekankan kepada peserta untuk menerapkan dan mengaplikasikan hasil-hasil yang telah didapatkan dalam konseling kelompok yang telah dilakukan hari ini.
- b. Anggota kelompok mengemukakan kesan dan menyampaikan bahwa kegiatan ini sangat bermanfaat bagi mereka karena dengan kegiatan mereka jadi saling terbuka dan berfikir dan saling belajar dari permasalahan peserta yang lain.
- c. Mengakhiri konseling dengan mengucapkan terima kasih dan dengan berdoa secara bersama-sama.

4. Kesimpulan

Program Desaku Menanti adalah program rehabilitasi sosial yang bertujuan untuk meningkatkan kesejahteraan hidup orang yang kesulitan untuk memiliki tempat tinggal. Peserta yang mengikuti program ini dapat dikategorikan sebagai masyarakat miskin yang memiliki persoalan ekonomi dan akhirnya berdampak pada kesehatan psikologis mereka. Orang yang mengalami kesulitan ekonomi dan tidak memiliki hunian tetap rentan mengalami kecemasan atas keberlangsungan hidup mereka, setiap hari pikiran mereka diisi oleh pemikiran negatif mengenai kesulitan memenuhi kebutuhan keluarga dan anak-anak. Tekanan hidup yang mereka hadapi sangat potensial untuk memunculkan gejala-gejala gangguan psikologis, seperti kesedihan, kecemasan, rasa putus asa dan depresi. Oleh karena itu, dalam program sosial perlu melibatkan ahli Psikologi dalam pendampingan sehingga dapat melakukan teknik-teknik intervensi psikologis untuk mengatasi stres yang dihadapi. Pendekatan yang dilakukan dalam intervensi psikologis lebih efisien jika dilakukan secara berkelompok untuk menguatkan ketahanan sosial dan membangun ketahanan kelompok.

5. Daftar Pustaka

- Anggriana, T. M., & Dewi, N. K. (2016). Identifikasi Permasalahan Gelandangan dan Pengemis di UPT Rehabilitasi Sosial Gelandangan dan Pengemis. *INQUIRY: Jurnal Ilmiah Psikologi*, 7(1).
- Hollingshead, A. B. & Redlich, F. C. (1958) *Social Class and Mental Illness: A Community Study*. New York: John Wiley.
- Hudson, C.G. (2005). Socioeconomic Status and Mental Illness: Tests of the Social Causation and Selection Hypotheses. *American Journal of Orthopsychiatry*, 75, 3-18.
- Kaplan, G. A., Haan, M. N., Syme, S. *et al* (1987) Socioeconomic status and health. In *Closing the Gap: The Burden of Unnecessary Illness* (eds Amler, R. W. & Dull, H. B.) pp. 125–129. New York: Oxford University Press.
- Lancet. (2011). Mental health care—the economic imperative. *The Lancet*, 378, 1440. doi:10.1016/S0140-6736(11)61633-4
- Lund, C., Breen, A., Flisher, A. J., Kakuma, R., Corrigall, J., Joska, J. A., ... Patel, V. (2010). Poverty and common mental disorders in low- and middle-income countries: A systematic review. *Social science & medicine* (1982), 71(3), 517–528. doi:10.1016/j.socscimed.2010.04.027

Mirowsky, J. & Ross, C.E. (2001) Age and the effect of economic hardship on depression. *Journal of Health and Social Behavior*, 42, 132–150.

Murali, V., & Oyeboode, F. (2004). Poverty, social inequality and mental health. *Advances in Psychiatric Treatment*, 10(3), 216-224. doi:10.1192/apt.10.3.216

Patel, V., Rodrigues, M. & DeSouza, N. (2002) Gender, poverty, and postnatal depression: a study of mothers in Goa, India. *American Journal of Psychiatry*, 159, 43–47.

World Bank Group (2004) *Responding to Poverty: How to Move forward in Achieving the Millennium Development Goals?* Washington, DC: World Bank Group.

World Health Organization (1995) *Bridging the Gaps*. Geneva: WHO.