

MENDUKUNG BAGIAN DARI HIDUPKU

Simfoni Kidung Tanggulangin

CSR Bidang Pemberdayaan Masyarakat PT. Pertamina Gas OEJA
Konseling oleh Fakultas Psikologi Universitas Surabaya



Penulis:

Ni Made Karinadevi Permata Jati, M.Psi., Psikolog
Citha Kusuma Anindhyta, S.Psi
Jocelyn Faustina Santoso, S.Psi

KATA PENGANTAR



Puji Syukur saya panjatkan pada Tuhan Yang Maha Esa, atas berkat-Nya kami diperbolehkan untuk berkontribusi terhadap penanganan Orang Dengan Gangguan Jiwa (ODGJ) yang ada di Kec. Tanggulangin, Kab. Sidoarjo. Modul ini sebagai sarana untuk proses penanganan psikologis pada pasien ODGJ yang ada di Kec. Tanggulangin, Kab. Sidoarjo.

Modul ini kami persembahkan untuk keluarga, kerabat, pendamping, kader, dan penanggung jawab kesehatan jiwa Kec. Tanggulangin, Kab. Sidoarjo. Modul ini digunakan sebagai sarana penanganan psikologis yang akan dilakukan, dengan tujuan agar pasien ODGJ mendapatkan penanganan yang terbaik, sehingga diharapkan kondisinya dapat stabil.

Semoga buku modul ini dapat bermanfaat, dan digunakan sebagaimana mestinya.

Surabaya, 13 September 2024

Tim Fakultas Psikologi, Universitas Surabaya

DAFTAR ISI



Kesehatan Mental.....	1
Gangguan Kesehatan Mental.....	2
Orang Dengan Gangguan Jiwa (ODGJ).....	3
Penyebab Gangguan Kesehatan Mental.....	4
Dampak Gangguan Kesehatan Mental.....	6
Jenis dan Gejala Gangguan Kesehatan Mental Pada Individu.....	7
Pertolongan Yang Bisa Dilakukan.....	19
Pertolongan Pertama.....	20
Bentuk Support Pasien:.....	22
Tips & Trick Menjaga Kesehatan Mental.....	23

KESEHATAN MENTAL



- Merupakan kondisi kesejahteraan mental yang memungkinkan seseorang untuk menghadapi tekanan hidup, menyadari kemampuannya, belajar dan bekerja dengan baik, serta berkontribusi pada komunitasnya.
- Ciri-ciri individu dengan mental yang sehat:
 - Mampu mengatasi stres dan tekanan hidup dengan cara yang positif.
 - Menunjukkan stabilitas emosional dan mampu mengelola emosi negatif seperti kemarahan dan kesedihan.
 - Mampu bekerja secara produktif dan efisien.
 - Memiliki hubungan sosial yang sehat dan positif.
 - Mampu berkomunikasi secara efektif dan empati terhadap orang lain.
 - Mampu beradaptasi dengan perubahan dan tantangan baru.
 - Mampu bangkit kembali dari kesulitan dan pengalaman traumatis.
 - Merasakan kebahagiaan dan kepuasan hidup.

GANGGUAN KESEHATAN MENTAL

- Kondisi yang secara signifikan mempengaruhi cara seseorang merasa, berpikir, berperilaku, dan berinteraksi dengan orang lain. Kondisi ini dapat mengganggu kesejahteraan sosial dan emosional serta kehidupan dan produktivitas individu yang mengalaminya.
- Cakupan:
 - Stres dan Burnout
 - Depresi
 - Kecemasan
- Dikelompokkan dengan standarisasi dari DSM-5 (Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders), PPDGJ-III (Pedoman Penggolongan dan Diagnosis Gangguan Jiwa di Indonesia), atau ICD-10 (International Classification of Diseases).

ORANG DENGAN GANGGUAN JIWA (ODGJ)

- Istilah yang digunakan secara spesifik di Indonesia untuk merujuk kepada individu yang telah didiagnosis mengalami gangguan jiwa oleh profesional kesehatan mental, seperti psikolog atau psikiater.
- Cakupan:
 - ODGJ sering kali merujuk pada individu dengan gangguan jiwa berat atau kronis yang membutuhkan penanganan dan perawatan khusus. Contohnya termasuk:
 - Gangguan Bipolar dengan episode parah.
 - Gangguan Psikotik (Skizofrenia)

PENYEBAB GANGGUAN KESEHATAN MENTAL

1. Pengalaman masa lalu yang kurang menyenangkan

- pengalaman yang kurang menyenangkan ketika individu berada pada 18 tahun pertama kehidupan.
- Contoh pengalaman masa lalu yang dapat mempengaruhi keadaan kesehatan mental: kekerasan seksual, masalah keluarga yang menyebabkan keluarga individu tidak lagi utuh (perceraian orang tua), dan permasalahan lainnya.

2. Faktor genetik

Apabila individu memiliki keluarga atau keluarga dekat yang memiliki riwayat gangguan kesehatan mental, maka individu lebih rentan untuk mengalami gangguan kesehatan mental.

3. Faktor lingkungan

Individu kurang memiliki relasi yang baik dengan anggota keluarga serta orang lain di sekitarnya.

PENYEBAB GANGGUAN KESEHATAN MENTAL

4. Peristiwa yang membuat stress

- Situasi yang membuat individu merasa tertekan (stress) dapat berdampak pada munculnya gangguan kesehatan mental
- Contoh situasi:

Kondisi ekonomi, kondisi keluarga, pernah mengalami kekerasan seksual atau fisik, melihat kekerasan dalam anggota keluarga, melihat perilaku kriminal yang dilakukan oleh orang lain yang ada di sekitar individu, kedua orang tua individu mengkonsumsi narkoba atau mengalami gangguan kesehatan mental.

5. Faktor kepribadian

- Individu yang memiliki sifat bawaan bahwa dirinya mudah tertekan dan merasa cemas ketika berada dalam sebuah situasi
- Individu kurang mampu menjalin relasi dengan orang lain
- Individu yang cenderung impulsif (tidak banyak berpikir) dalam melakukan segala sesuatu
- Individu yang tidak memiliki rasa hati-hati dalam melakukan sesuatu hal.

DAMPAK GANGGUAN KESEHATAN MENTAL

1. Individu

Tidak dapat beraktivitas dengan normal (tidak dapat berfungsi secara normal). Artinya, individu tidak dapat berinteraksi, bekerja, atau beraktivitas seperti sebelum mengalami gangguan kesehatan mental

2. Keluarga

- Aktivitas terganggu
- Mudah merasa lelah dan stress karena kondisi individu (anggota keluarga) yang mengalami gangguan kesehatan mental.
- Mengeluarkan biaya yang lebih banyak untuk pengobatan individu

3. Lingkungan sekitar

- Orang-orang di lingkungan sekitar dapat merasa terganggu dengan perilaku ODGJ yang kurang baik atau tidak sesuai dengan norma yang dilakukan di tempat umum
- Contoh perilaku yang kurang baik:
Buang air tidak di toilet, berteriak atau tertawa dengan suara yang keras di lingkungan sekitar rumah, mengetuk-ngetuk pintu tetangga atau warga desa yang lain.

JENIS DAN GEJALA GANGGUAN KESEHATAN MENTAL

Stress & Burnout

PENGERTIAN:

- Stress:

Stres adalah perasaan yang umumnya dapat kita rasakan saat berada di bawah tekanan, merasa kewalahan, atau kesulitan menghadapi suatu situasi.

- Burnout:

Stress yang berkepanjangan dan memunculkan keluhan fisik (misalnya: sakit kepala)

JENIS DAN GEJALA GANGGUAN KESEHATAN MENTAL

Stress & Burnout

GEJALA PSIKIS

- Merasa lelah
- Merasa ingin marah (mudah kesal dan marah)
- Menarik diri dari keluarga dan teman
- Mengabaikan tanggung jawab atau tidak dapat bekerja dengan efektif dan efisien, karena sulit untuk berkonsentrasi
- Merasa sedih dan menangis secara terus menerus

GEJALA FISIK

- Gangguan tidur
- Sakit kepala
- Sakit perut
- Nyeri dada
- Nyeri atau tegang pada otot
- Penurunan gairah seksual
- Gangguan pencernaan (mual, diare)
- Berat badan naik atau turun secara drastis
- Kondisi fisik melemah (lebih sering sakit)

JENIS DAN GEJALA GANGGUAN KESEHATAN MENTAL

Kecemasan

PENGERTIAN:

Perasaan khawatir atau takut yang normal dalam menghadapi situasi stres atau bahaya. Namun, ketika kecemasan menjadi berlebihan dan menetap, hal ini dapat menjadi masalah kesehatan mental yang disebut gangguan kecemasan

GEJALA PSIKIS:

- Merasa gelisah
- Memiliki perasaan khawatir pada hal yang belum terjadi
- Kesulitan untuk fokus
- Hilang konsentrasi
- Merasa panik, gugup atau tegang
- Merasa tidak dapat mengendalikan suatu situasi
- Merasa ketakutan atau kewalahan

GEJALA FISIK:

- Sulit tidur
- Badan gemetar
- Mengeluarkan keringat secara berlebihan
- Otot menjadi tegang
- Jantung berdebar
- Sesak napas (nafas terengah-engah)
- Merasa lelah
- Sakit perut atau kepala
- Pusing
- Mulut terasa kering

JENIS DAN GEJALA GANGGUAN KESEHATAN MENTAL

Depresi

PENGERTIAN:

Gangguan mental yang dikarakteristikan dengan adanya gangguan suasana hati seperti perasaan sedih, putus asa, tidak berdaya, dan pesimis yang berkepanjangan dan adanya kehilangan minat pada hal-hal yang sebelumnya disukai.



JENIS DAN GEJALA GANGGUAN KESEHATAN MENTAL

Depresi

GEJALA PSIKIS:

- Kehilangan ketertarikan atau motivasi untuk melakukan sesuatu.
- Terus-menerus merasa sedih, bahkan terus-menerus menangis.
- Merasa sangat bersalah dan khawatir berlebihan.
- Tidak dapat menikmati hidup karena kehilangan rasa percaya diri.
- Sulit membuat keputusan dan mudah tersinggung.
- Tidak acuh terhadap orang lain.
- Memiliki pikiran untuk menyakiti diri sendiri atau bunuh diri.

GEJALA FISIK:

- Sulit tidur
- Badan gemetar
- Mengeluarkan keringat secara berlebihan
- Otot menjadi tegang
- Jantung berdebar
- Sesak napas (nafas terengah-engah)
- Merasa lelah
- Sakit perut atau kepala
- Pusing
- Mulut terasa kering

JENIS DAN GEJALA GANGGUAN KESEHATAN MENTAL

Panic Disorder

PENGERTIAN:

Gangguan kecemasan yang ditandai dengan serangan panik yang berulang dan tidak terduga, serta adanya kekhawatiran secara terus menerus yang dikarenakan akan terjadinya serangan di masa depan atau konsekuensi dari serangan tersebut.

Individu yang mengalami panic disorder akan merasakan beberapa gejala, dimana gejala tersebut akan terjadi secara mendadak dan mencapai puncaknya dalam beberapa menit, dan penderita sering merasa takut dan bingung karena mungkin tidak mengerti mengapa gejala tersebut muncul atau tidak bisa mengendalikan perasaan panik yang datang.

JENIS DAN GEJALA GANGGUAN KESEHATAN MENTAL

Panic Disorder

GEJALA PSIKIS:

- Ketakutan yang ekstrem atau kehilangan kendali.
- Takut mati, karena gejala fisik seperti nyeri dada atau sesak nafas yang disalah artikan sebagai tanda serangan jantung.
- Derealisasi (perasaan bahwa dunia sekitar tidak nyata) atau depersonalisasi (perasaan terpisah dari diri sendiri atau seolah-olah mengamati diri sendiri dari luar tubuh).
- Kekhawatiran yang berlebihan akan terjadinya serangan panik berikutnya.
- Ketegangan emosional yang terus menerus, bahkan diantara serangan.
- Perubahan perilaku seperti menghindari situasi atau tempat yang dikaitkan dengan serangan panik.



JENIS DAN GEJALA GANGGUAN KESEHATAN MENTAL

Panic Disorder

GEJALA FISIK:

- Detak jantung yang cepat dan kuat.
- Berkeringat di telapak tangan, wajah, atau seluruh tubuh.
- Sesak nafas atau perasaan seperti tidak bisa bernafas dengan baik.
- Gemetar.
- Nyeri dada atau ketidaknyamanan pada dada, seringkali menimbulkan kekhawatiran akan serangan jantung.
- Pusing, sensasi melayang, atau perasaan ingin pingsan.
- Mual atau gangguan pada perut.
- Sensasi tersedak atau perasaan ada sesuatu yang menghalangi pernafasan.
- Sensasi panas atau dingin secara tiba-tiba.
- Mati rasa atau kesemutan di tangan, kaki, atau wajah.
- Gangguan pencernaan seperti perut terasa kram atau mual.

JENIS DAN CIRI GANGGUAN KESEHATAN MENTAL

Hoarding

PENGERTIAN:

Gangguan mental yang ditandai dengan kesulitan yang persisten dalam membuang atau melepaskan barang-barang, terlepas dari nilai aktual barang-barang tersebut. Hal ini sering mengarah pada akumulasi barang-barang dalam jumlah besar yang akhirnya menyebabkan ruangan menjadi penuh sesak dan tidak dapat digunakan sebagaimana mestinya.

GEJALA:

- Kesulitan untuk membuang barang
- Mengumpulkan barang dalam jumlah yang berlebihan
- Ruangan yang penuh sesak
- Penyimpanan yang tidak terorganisir
- Rasa aman yang tidak wajar pada barang (merasa tidak aman apabila barang-barang tersebut hilang)



JENIS DAN CIRI GANGGUAN KESEHATAN MENTAL

Skizofrenia

PENGERTIAN:

Skizofrenia adalah gangguan kesehatan mental yang ditandai dengan adanya gangguan yang mendalam pada kognisi dan persepsi, emosi, dan kemampuan untuk berperilaku.

JENIS DAN GEJALA GANGGUAN KESEHATAN MENTAL

Skizofrenia

GEJALA:

- Halusinasi:

gangguan persepsi yang mempengaruhi indera dan membuat seseorang mendengar, mencium, merasa, atau melihat sesuatu yang sebenarnya tidak ada.

Contoh:

Mendengar suara yang memberikan perintah melakukan hal-hal tidak masuk akal

- Delusi:

Jenis gangguan kesehatan mental yang membuat penderitanya tidak bisa membedakan antara realita dan imajinasi, sehingga mereka kerap meyakini atau berperilaku sesuai dengan hal-hal yang ada di dalam pikirannya.

Contoh:

Merasa bahwa dirinya adalah titisan dewa; Merasa ada orang lain yang selalu mengikuti dan menerornya

- Respons emosional yang aneh atau tidak sesuai terhadap situasi

JENIS DAN GEJALA GANGGUAN KESEHATAN MENTAL

Skizofrenia

GEJALA:

- Gejala positif

Meliputi distorsi atau pemikiran inferensial yang berlebihan (delusi), persepsi (halusinasi), bahasa dan komunikasi (ucapan yang tidak teratur), dan perilaku yang sangat tidak terorganisir atau katatonik

- Gejala negatif:

Individu kurang mampu untuk mengekspresikan emosi (sikap afektif yang datar), kelacaran dan produktivitas pemikiran serta ucapan (alogia), dan kurang mampu untuk melakukan suatu perilaku yang bertujuan (avolition)



PERTOLONGAN YANG BISA DILAKUKAN:

1. PROMOTIF

CONTOH:

Pihak puskesmas atau kelurahan atau desa mengadakan sosialisasi tentang cara yang dapat dilakukan untuk coping stress yang adaptif.

2. PREVENTIF

CONTOH:

Mencari pertolongan dan diberikan penanganan awal (seperti latihan pernafasan atau meditasi atau mendengarkan musik) ketika sudah merasa stress atau tertekan untuk mencegah gejala semakin parah.

3. KURATIF

CONTOH:

Sudah ada diagnosis, dan dilakukan penanganan psikologis

PERTOLONGAN PERTAMA

1. Keluarga

- Menghubungi kader atau puskesmas untuk meminta bantuan.
- Memberikan dukungan secara suportif pada pasien, seperti lebih mendorong pasien untuk fokus pada kelebihan yang dimiliki dibandingkan berfokus pada kekurangan atau keterbatasan yang dimiliki.

2. Kader

- Dibawa ke psikolog atau psikiater yang ada di puskesmas.
- Apabila pasien dalam kondisi gaduh gelisah, segera memanggil ambulans atau mobil sehat untuk membawa pasien ke rumah sakit jiwa terdekat (Menur atau Sumber Porong).

3. Puskesmas

- Apabila pasien dalam kondisi gaduh gelisah, segera mengantar pasien ke rumah sakit jiwa terdekat (Menur atau Sumber Porong)

PERTOLONGAN PERTAMA

1. Sapa dan ajak berkenalan atau mengobrol:

- Berkenalan
- Menanyakan aktivitas sehari-hari dan aktivitas yang disukai
- Menanyakan perasaan dalam beberapa hari terakhir, dan mulai tanyakan awal dari munculnya penyebab tersebut, hingga penyebab dari munculnya perasaan tersebut

2. Tips and trick mengobrol:

- Mendengarkan cerita tanpa menyela atau memberikan judgement (penghakiman)
- Menanggapi dengan:

“Aku bisa memahami permasalahanmu”

“Pasti permasalahan yang sedang kamu alami sangat berat”

“Tapi kamu sangat berharga, kita bisa cari solusi bersama untuk mengatasi permasalahan yang sedang kamu alami”

“Aku disini ada untukmu, apabila kamu nyaman untuk bercerita denganku, aku bersedia menemanimu dan mendengarkan cerita-ceritamu”.

- Tanyakan secara rutin kabar mereka
- Ajak untuk memeriksakan diri ke profesional (psikolog atau psikiater), atau ke Puskesmas untuk meminta rujukan ke psikolog atau psikiater.

BENTUK SUPPORT PASIEN

1. Keluarga

- Diberikan obat dengan teratur dan sesuai dengan resep atau aturan (dosis) yang diberikan oleh dokter.
- Meluangkan waktu untuk mengajak pasien bercerita atau mengobrol.
- Membuat suasana rumah menjadi tempat ternyaman untuk pasien.
- Memastikan bahwa pasien melakukan bersih diri.

2. Lingkungan

- Tidak memberikan stigma tertentu pada pasien.
- Lebih memperhatikan kondisi pasien, dan memberikan fasilitas yang dibutuhkan pasien (misalnya: pasien butuh kamar mandi → diadakan toilet umum).

3. Kader

- Memastikan bahwa pasien sudah melakukan bersih diri.
- Mengajak ngobrol pasien sekaligus melihat (mengevaluasi) kondisi pasien → apabila lebih parah atau mengalami kekambuhan, silahkan berikan pertolongan pertama (rujuk ke puskesmas atau ke rumah sakit jiwa terdekat).

4. Puskesmas

- Menyediakan obat sesuai dengan kebutuhan pasien jiwa yang ada.
- Menyediakan layanan psikologis dari expert kesehatan jiwa.
- Menyediakan ambulans atau mobil sehat untuk membawa pasien jiwa ke rumah sakit jiwa apabila pasien dalam kondisi gaduh gelisah.

TIPS & TRICK MENJAGA KESEHATAN MENTAL

Mencari Aktivitas Yang Disukai



TIPS & TRICK MENJAGA KESEHATAN MENTAL

Relaksasi atau Meditasi

Relaksasi merupakan salah satu cara yang dapat digunakan untuk menenangkan diri ketika sedang menghadapi situasi yang menekan dan membuat perasaan individu menjadi kurang baik.

Untuk melakukan relaksai, terdapat beberapa hal yang perlu untuk diperhatikan:

Suasana lingkungan yang hening (tenang).

Media yang dapat menenangkan (misalnya: latar belakang suara atau musik yang dapat menenangkan).

Menjaga kondisi individu agar tetap berada di titik fokus walaupun terdapat distraksi yang mengganggu.

Memposisikan tubuh senyaman mungkin.

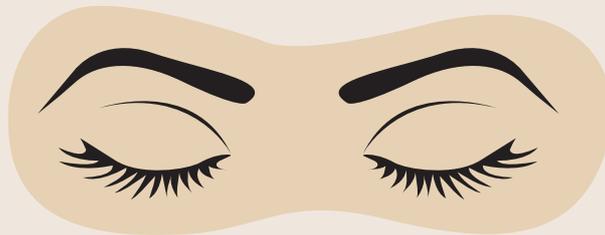
TIPS & TRICK MENJAGA KESEHATAN MENTAL

Relaksasi atau Meditasi

Tahap 1: ambil posisi duduk yang nyaman, dan duduk dengan tenang

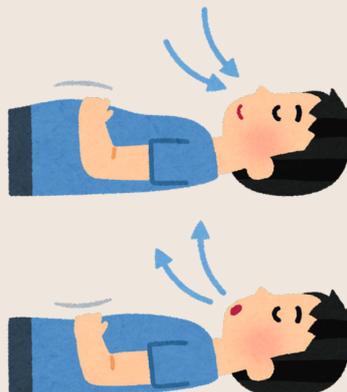


Tahap 2: Tutup mata



Tahap 3: Renggangkan semua otot dari kaki hingga wajah

Tahap 4: Tarik nafas panjang... lalu hembuskan... (lakukan sembari menikmati alunan musik atau ketenangan yang ada)



TIPS & TRICK MENJAGA KESEHATAN MENTAL

Relaksasi atau Meditasi

Tahap 5: Lakukan aktivitas ini selama kurang lebih 20 menit. Dalam melakukan aktivitas ini, tidak dianjurkan untuk menggunakan alarm.

Apabila sudah selesai melakukan aktivitas tersebut, silahkan membuka mata secara perlahan, dan duduk terlebih dahulu untuk beberapa saat.



Tahap 6: Lakukan latihan relaksasi selama 2 kali dalam 1 hari

TIPS & TRICK MENJAGA KESEHATAN MENTAL

Mencari Teman atau Orang
yang Bisa Dipercaya Untuk
Mencurahkan Isi Hati



NOTES:

A large rectangular area with a double black border and horizontal brown lines, intended for writing notes. The area is empty and occupies most of the page below the title.

NOTES:

A large rectangular area with a double black border and horizontal brown lines, intended for writing notes. The lines are evenly spaced and extend across the width of the box.

NOTES:

A large rectangular area with a double black border and 18 horizontal brown lines, intended for writing notes.

NOTES:

A large rectangular area with a double black border and horizontal brown lines, intended for writing notes. The lines are evenly spaced and extend across the width of the box.

**“MENDUKUNG DAN
MENOLONG ORANG LAIN
MERUPAKAN HADIAH
TERBAIK YANG BISA KITA
BERIKAN”**

