

BELIEVE IN YOURSELF : PSIKOEDUKASI CARA EFEKTIF MENGELOLA GEJALA PSIKOSOMATIK PADA REMAJA DAYAH MADINATUDDINIYAH JABAL NUR

Fardhan Aprizal^{1*}, Najwa Safhira², Nur Afni Safarina^{3*}, Mutiara Balqis⁴, Syifa Aulia Putri⁵

^{1,2,3,4,5}Universitas Universitas Malikussaleh

fardhan.210620128@mhs.unimal.ac.id

Received: 02-11-2024

Revised: 20-11-2024

Approved: 12-12-2024

ABSTRAK

Tujuan dari kegiatan ini untuk memberikan edukasi kepada santri Dayah Madinatuddiniyah Jabal Nur mengenai gangguan psikosomatik. Metode yang digunakan dalam kegiatan ini adalah intervensi melalui psikoedukasi. Kegiatan ini dilaksanakan pada Jumat, 4 Oktober 2024, di Dayah Jabal Nur Paloh Lada, Desa Paloh Lada, Kecamatan Dewantara, Kabupaten Aceh Utara, dengan melibatkan 18 santri putri kelas 12 sebagai peserta. Kegiatan dimulai dengan persiapan administrasi dan perlengkapan, dilanjutkan dengan pemberian materi mengenai psikosomatik melalui ceramah dan presentasi power point yang mencakup definisi, jenis-jenis gangguan psikosomatik, serta penanganan awal terhadap gejala psikosomatik. Selama 45 menit, peserta diberikan pemahaman mengenai pentingnya mencintai diri sendiri serta cara mengidentifikasi dan menangani gangguan psikosomatik. Setelah itu, sesi diskusi dan tanya jawab berlangsung selama 15 menit. Kegiatan ini diakhiri dengan pemberian doorprize kepada peserta dan sertifikat kepada pembimbing, serta pembuatan laporan kegiatan. Hasil dari psikoedukasi ini menunjukkan bahwa kegiatan berjalan dengan lancar, dan para santri menunjukkan antusiasme tinggi dalam mengikuti sesi serta bertanya. Dengan demikian, kegiatan psikoedukasi ini berhasil mencapai tujuannya dalam meningkatkan pemahaman para santri mengenai gangguan psikosomatik dan pentingnya menjaga kesehatan mental.

Kata Kunci: Psikosomatik, Psikoedukasi, Gangguan mental, Intervensi psikologis, Kesehatan mental

PENDAHULUAN

Gangguan psikosomatik menjadi perhatian penting dalam kesehatan mental remaja, terutama di era modern yang penuh tekanan (Azisi, 2020). Remaja sering menghadapi berbagai stres, baik dari lingkungan sekolah, interaksi sosial, maupun harapan keluarga. Gejala psikosomatik merupakan manifestasi fisik dari kondisi psikologis, dapat mengganggu kualitas hidup mereka, mempengaruhi akademis, dan berpotensi menyebabkan masalah kesehatan jangka Panjang (Sartono, 2016). Psikoedukasi sebagai metode intervensi terbukti efektif dalam meningkatkan pemahaman individu mengenai hubungan antara pikiran dan kesehatan fisik (Masyah, 2020). Dengan memfokuskan pada konsep self-love, psikoedukasi ini bertujuan untuk membantu remaja mengenali dan mencintai diri sendiri, serta mengelola stres dan emosi secara lebih efektif. Melalui pendekatan ini, peserta diharapkan dapat mengurangi gejala psikosomatik dan meningkatkan kesejahteraan mental mereka.

Penelitian ini bertujuan untuk memberikan pemahaman tentang self-love dan gangguan psikosomatik melalui metode intervensi psikoedukasi. Kegiatan ini dilaksanakan pada Jumat, 4 Oktober 2024, di Dayah Jabal Nur Paloh Lada, Desa Paloh Lada, Kecamatan Dewantara, Kabupaten Aceh Utara. Subjek penelitian terdiri dari 18 santri putri kelas 12 yang berpartisipasi dalam program ini. Metode analisis yang digunakan adalah kualitatif, dengan penerapan pretest dan posttest untuk mengukur perubahan pemahaman peserta setelah mengikuti sesi psikoedukasi. Marettih, (2013) mengatakan bahwa kesehatan mental merupakan bagian yang paling penting yang ada pada manusia. Oleh karena itu kesadaran pentingnya kesehatan mental perlu

ditingkatkan, salah satunya dengan cara memberikan edukasi dalam upaya untuk mendukung kesehatan mental serta kesejahteraan psikologis bagi siswa-siswi supaya menjadi penerus bangsa yang sehat dari segi fisik dan mental.

Psikosomatik merupakan reaksi fisik tubuh terhadap stres emosional, di mana stres berkepanjangan dapat mengakibatkan berbagai gangguan fisik (Sartono, 2016). Harahap et al., (2024) mengemukakan bahwa individu yang mengalami stres cenderung menunjukkan gejala fisik yang berkaitan dengan reaksi emosional mereka, menekankan pentingnya pemahaman tentang stres dalam konteks kesehatan. Stres dapat mempengaruhi kondisi fisik secara keseluruhan dan menyebabkan psikosomatik seperti naiknya tekanan darah secara drastis. Stres juga dapat memicu penyakit lain seperti naik atau turunnya kadar gula darah dan penyakit kronis lain (Mujabi & Yuniartika, 2018).

Dalam penelitian yang dilakukan oleh Putri et al., (2023) hasil menunjukkan bahwa kelima subjek penelitian mengalami gambaran quarter-life crisis yang berbeda-beda. Beberapa aspek yang diamati mencakup kebingungan dalam mengambil keputusan, perasaan putus asa, penilaian diri yang negatif, kecemasan, tekanan mental, kekhawatiran terhadap hubungan interpersonal, serta temuan terbaru berupa rasa insecure dan munculnya gejala psikosomatik. Bahaya Gejala Psikosomatik pada Remaja menurut para ahli sangat serius karena dapat mempengaruhi tidak hanya fisik, tetapi juga mental dan sosial remaja (Febiyanto, 2022). Gejala psikosomatik pada remaja biasanya dipicu oleh masalah kesehatan mental seperti stres, kecemasan, dan depresi, yang jika tidak ditangani dengan baik, dapat berdampak jangka panjang. Gejala psikosomatik menyebabkan keluhan fisik seperti sakit kepala, nyeri dada, sesak napas, dan nyeri perut yang disebabkan oleh stres atau emosi negatif. Meskipun gejala fisiknya nyata, penyebab utamanya bersumber dari kondisi mental remaja. Para ahli menekankan bahwa ketika stres tidak dikelola, hal ini dapat memperburuk penyakit fisik yang sudah ada, seperti maag, tekanan darah tinggi, dan gangguan kulit.

Gangguan psikosomatik pada remaja sering kali menyebabkan keluhan fisik seperti sakit kepala, nyeri dada, sesak napas, dan nyeri perut yang disebabkan oleh stres atau emosi negative (Aini & Husnawati, 2022). Meskipun gejala fisik ini nyata, penyebab utamanya berasal dari kondisi mental remaja yang belum dikelola dengan baik. Stres yang tidak ditangani dapat memperburuk penyakit fisik yang sudah ada, seperti maag, tekanan darah tinggi, dan gangguan kulit. Dampaknya juga terlihat pada performa akademik dan sosial remaja, yang sering kali menurun karena kesulitan berkonsentrasi dan keluhan fisik yang menyebabkan absensi lebih sering. Remaja yang mengalami hal ini juga cenderung kesulitan bersosialisasi akibat rasa cemas yang berlebihan, yang dapat menyebabkan perilaku negatif seperti kekerasan, sebagai upaya untuk menutupi rasa tidak berdaya mereka (Yulianti, 2022). Jika tidak ditangani dengan baik, gejala psikosomatik dapat berisiko menyebabkan masalah kesehatan mental jangka panjang, seperti depresi berat atau keinginan bunuh diri.

Selain itu, remaja yang mengalaminya sering merasa terisolasi dan tidak dimengerti oleh lingkungan sosial mereka, yang memperburuk kondisi mental mereka (Mardhiyah et al., 2024). Gejala psikosomatik yang terus-menerus muncul juga bisa menjadi indikasi awal dari gangguan psikologis yang lebih serius, seperti gangguan panik atau gangguan obsesif-kompulsif (OCD). Oleh karena itu, intervensi dini, seperti psikoedukasi dan terapi perilaku, sangat penting untuk membantu remaja mengelola kecemasan dan mencegah perkembangan gangguan lebih lanjut. Amanda & Alpiyah, (2024) menggaris bawahi kompleksitas interaksi antara pikiran dan tubuh, di mana

perasaan dan pikiran negatif dapat memicu atau memperburuk gejala fisik. G. G. O. Kely Triana, Tuti Rahmi, (2015) mengungkapkan bahwa psikosomatik melibatkan interaksi antara faktor psikologis dan fisik, di mana emosi dapat berkontribusi terhadap munculnya gejala fisik, sehingga penting bagi individu untuk mengelola stres dan emosinya. Chodijah, (2017) mengemukakan bahwa penyakit psikosomatik terjadi akibat konflik psikologis yang tidak terpecahkan, yang memanifestasikan diri dalam bentuk gejala fisik. Ursula et al., (2024) berpendapat bahwa gangguan somatoform merupakan manifestasi dari gangguan emosional yang tidak terdiagnosis. Perawatan yang tepat dapat mengurangi gejala fisik dengan menangani faktor psikologis.

METODE KEGIATAN

Penelitian ini menggunakan metode intervensi (psikoedukasi). Metode yang dilakukan ini memberikan pemahaman kepada para peserta didik di Dayah Jabal Nur Paloh Lada mengenai yaitu bagaimana mencintai diri sendiri dan pemahaman mengenai gangguan psikosomatis. Psikoedukasi ini dilaksanakan pada Jumat 4 Oktober 2024 bertempat di Dayah Jabal Nur Paloh Lada yang berlokasi di Desa Paloh Lada, Kecamatan Dewantara, Kabupaten Aceh Utara. Metode kegiatan yang dilakukan terdiri dari beberapa tahapan, antara lain :

- 1) Tahap persiapan, permohonan izin kegiatan, pengurusan administrasi, persiapan alat dan bahan, persiapan tempat psikoedukasi.
- 2) Kegiatan inti, mengabsensi peserta, pembukaan dan perkenalan dengan para peserta psikoedukasi, pemberian materi dengan metode ceramah berupa penjelasan melalui power point yang berisi terdiri dari definisi psikosomatis, mengenal jenis-jenis psikosomatis, menjelaskan penanganan awal gejala psikosomatis pada diri sendiri. Pemaparan materi tersebut selama 45 menit. Kemudian dilanjutkan dengan diskusi dan tanya jawab di akhir kegiatan dilakukan selama 15 menit.
- 3) Penutupan, pemberian doorprize bagi peserta, pemberian sertifikat kepada pembimbing dan pembuatan laporan kegiatan psikoedukasi.

HASIL KEGIATAN DAN PEMBAHASAN

Kegiatan psikoedukasi ini dilakukan pada hari jum'at tanggal 04 oktober 2024 di Dayah Madinatuddiniyah Jabal Nur Paloh Lada, Kecamatan Dewantara, Aceh Utara. Sebanyak 27 santriwati yang berhadir langsung.



Gambar 1.

Psikoedukasi oleh Tim dan Peserta

Kegiatan psikoedukasi yang dilaksanakan di Dayah Madinatuddiniyah Jabal Nur dimulai dengan pembukaan yang dipandu oleh MC, diikuti dengan penyampaian materi dengan tema "Believe in Yourself: Cara Efektif Mengelola Gejala Psikosomatik". Sebelum memasuki pembahasan materi, pemateri terlebih dahulu melakukan pretest untuk mengetahui sejauh mana pemahaman para siswa tentang gangguan psikosomatik. Hasilnya menunjukkan bahwa dari 27 siswa yang mengikuti kegiatan, seluruhnya belum memiliki pengetahuan tentang apa itu gangguan psikosomatik. Hal ini menunjukkan pentingnya kegiatan psikoedukasi ini untuk meningkatkan pemahaman mereka tentang masalah kesehatan mental yang sering terabaikan. Setelah pretest, pemateri memberikan pemaparan materi selama satu jam yang membahas tentang pengertian psikosomatik, penyebabnya, dan bagaimana cara mengelola gejala yang muncul saat mengalami kondisi tersebut. Materi disampaikan dengan cara yang sederhana dan mudah dipahami, sehingga peserta dapat mengerti dengan baik apa itu psikosomatik dan bagaimana cara menanganinya.

Pemateri juga memberikan contoh nyata dari gejala-gejala psikosomatik yang dapat muncul, seperti sakit kepala, nyeri dada, atau sesak napas, yang sering disebabkan oleh stres atau kecemasan berlebihan. Sesi berikutnya adalah tanya jawab, di mana peserta diberikan kesempatan untuk bertanya lebih dalam tentang materi yang telah disampaikan. Para siswa terlihat sangat antusias dan aktif dalam bertanya, yang menunjukkan ketertarikan mereka terhadap topik tersebut. Pembahasan yang interaktif ini memungkinkan pemateri untuk memberikan penjelasan lebih mendalam dan langsung menjawab keraguan yang muncul di kalangan peserta. Selain itu, pemateri juga memberikan posttest secara kualitatif untuk mengukur pemahaman siswa setelah mengikuti kegiatan ini.



Gambar 2.
Peserta Psikoedukasi

Hasil posttest menunjukkan bahwa seluruh peserta, yaitu 27 siswa, berhasil menjawab pertanyaan dengan benar dan menunjukkan pemahaman yang baik tentang materi yang telah disampaikan. Mereka juga menunjukkan kemampuan untuk menerapkan penanganan pertama yang tepat saat mengalami gejala psikosomatik, seperti teknik pernapasan dalam atau relaksasi untuk mengurangi kecemasan. Keberhasilan ini menandakan bahwa kegiatan psikoedukasi ini berhasil mencapai tujuannya dalam meningkatkan pemahaman dan keterampilan siswa dalam mengelola gejala psikosomatik.



Gambar 3.
Tim Psikoedukasi

Selain itu, kegiatan ini diharapkan dapat memberikan motivasi kepada para siswa untuk lebih peduli terhadap kesehatan mental mereka. Dengan pemahaman yang lebih baik tentang psikosomatik, siswa diharapkan dapat lebih waspada terhadap gejala-gejala yang mungkin timbul akibat stres atau kecemasan. Mereka juga diberikan pengetahuan tentang bagaimana cara mengontrol emosi dan meredakan kecemasan, yang sangat penting agar dapat menghindari gangguan yang dapat menghambat aktivitas sehari-hari.

Kegiatan psikoedukasi ini juga berdampak positif pada kesadaran siswa tentang pentingnya menjaga kesehatan mental dan fisik secara bersamaan. Dalam jangka panjang, diharapkan para siswa akan lebih siap untuk menghadapi tantangan hidup, baik dalam aspek akademik maupun sosial, dengan menggunakan pengetahuan yang telah mereka peroleh. Keterampilan yang diajarkan dalam kegiatan ini, seperti pengelolaan stres dan kecemasan, dapat menjadi bekal berharga bagi siswa untuk menghadapi tekanan yang mungkin mereka alami di masa depan.

KESIMPULAN

Dari kegiatan psikoedukasi yang telah dilakukan dapat disimpulkan bahwa mengenal serta mengetahui apa itu gangguan psikosomatik sangat bermanfaat kepada para santri di dayah Madinatuddiniyah Jabal nur. Dari 27 orang santri masih banyak yang belum mengetahui mengenai gangguan psikosomatik, namun, setelah diberikan psikoedukasi dari 27 orang santri seluruhnya sudah mampu menjawab pertanyaan dari pemateri yang disampaikan serta dapat menerapkan penanganan pertama saat mengalami psikosomatik. Melalui kegiatan psikoedukasi ini juga diharapkan para siswa semakin memiliki motivasi dan pengetahuan terkait gangguan kesehatan mental yakni Psikosomatik, dan cara melakukan strategi kontrol emosi dan meredakan kecemasan yang dapat menghambat aktifitas sehari – hari.

DAFTAR PUSTAKA

Aini, Q., & Husnawati, H. (2022). Peran Hipnoterapi dalam Mengatasi Psikosomatis di Pondok Terapi La Tahzan. *At-Taujih : Bimbingan Dan Konseling Islam*, 1(1), 30–39.

- <https://jurnal.iainhnpwancor.ac.id/index.php/taujih>
- Amanda, D. R., & Alpiyah, D. N. (2024). Gangguan Mental Yang Terjadi Pada Pasien Insomnia: Literature Review. *Jurnal Ilmu Kesehatan*, 3, 1–11. <https://doi.org/10.5455/mnj.v1i2.644>
- Azisi, A. M. (2020). Peran Agama dalam Memelihara Kesehatan Jiwa dan Kontrol Sosial Masyarakat. *Al-Qalb : Jurnal Psikologi Islam*, 11(2), 55–75.
- Chodijah, S. (2017). Konsep Shalat Tahajud Melalui Pendekatan Psikoterapi Hubungannya Dengan Psikologi Kesehatan (Penelitian Di Klinik Terapi Tahajud Surabaya). *Prosiding Seminar Nasional & Internasional*, 1(1), 417–444.
- Febiyanto, A. (2022). Fenomena Bullying di Madrasah (Studi pada MAN 3 Sleman). *Proceeding of International Conference on Islamic Guidance and Counseling*, 2, 49–60. <http://conference.uin-suka.ac.id/index.php/icigc>
- Harahap, A., Juita, Sharmila, & Mariska, Y. (2024). Pentingnya Menjaga Kesehatan Mental dalam Perspektif Agama Islam. *Innovative: Journal of Social Science Research*, 4(4), 7836–7848.
- Kely Triana, Tuti Rahmi, dan Y. Y. P. (2015). Kecerdasan Emosi Terhadap Stres Kerja Guru Smp. *Jurnal Ilmiah Psikologi Psikologi*, 03(01), 1–18.
- Mardhiyah, H. D., Studi, P., Profesi, P., Sarjana, P., Kebidanan, T., Kebidanan, J., Kemenkes, P., & Iii, J. (2024). *Psikososial Pada Remaja Putri Di Sdit Miftahul Ulum Kota Depok Tahun 2024 Psikososial Pada Remaja Putri Di Sdit Miftahul Ulum Kota Depok Tahun 2024*.
- Marettih, A. K. E. (2013). Work-Family Conflict Pada Ibu Bekerja (Studi Fenomenologi dalam Perspektif Gender dan Kesehatan Mental). *Sosial Budaya*, 10, 27–37. <https://media.neliti.com/media/publications/40431-ID-work-family-konflik-pada-ibu-bekerja-studi-fenomologi-dalam-perspektif-gender-da.pdf>
- Masyah, B. (2020). Pandemi covid-19 terhadap kesehatan dan psikososial. *Mahakam Nursing Journal*, 2(8), 353–362.
- Mujabi, M. F., & Yuniartika, W. (2018). Hubungan Kadar Gula Darah Dengan Tingkat Depresi Dan Aktifitas Fisik Pada Penderita Diabetes Mellitus. *Jurnal Berita Ilmu Keperawatan*, 11(2), 73–83. <https://doi.org/10.23917/bik.v11i2.10577>
- Putri, D. I. R., Hafnidar, & Julistia, R. (2023). Gambaran Quarter-Life Crisis Pada Mahasiswa Tingkat Akhir Prodi Psikologi Universitas Malikussaleh Overview Of Quarter-Life Crisis In Final Level Students Of The Psychology Program Of Malikussaleh University. *INSIGHT: Jurnal Penelitian Psikologi*, 1(2), 324–341. <https://ojs.unimal.ac.id/index.php/jpt/index>
- Sartono, A. Z. (2016). Psikosomatis dan Pendekatan Psikologi Berbasis Al-Qur'an. *Jurnal Statement*, 6(2), 111–117.
- Ursula, F. B., Zhafira, A., Putri, D., & Utami, H. T. (2024). Psychogenic Non-Epileptic Seizure (Pnes) – Laporan Kasus. *Jurnal Ners Volume*, 8, 1539–1545.
- Yulianti, T. K. (2022). Analisis pengaruh motivasi kerja terhadap produktifitas kerja dengan disertai disiplin kerja sebagai variabel antara (studi kasus pada PT. batik keris Surakarta pada bagian produksi batik tulis). 73–95.