

Pelatihan Psikodrama Untuk Meningkatkan Self Esteem Orang Dengan Gangguan Jiwa di Yayasan Mitra Mulia Kabupaten Banyuasin

Sri Martini^{1*}, Sri Endriyani², Marta Pastari³

¹⁻³Jurusan Keperawatan, Poltekkes Kemenkes Palembang

* srimartini@poltekkespalembang.ac.id

Abstrak

Skizofrenia merupakan gangguan jiwa mengalami perubahan proses berpikir dan perubahan perilaku, sehingga berpengaruh terhadap *self esteem* atau kurang percaya diri yang sering dimulai penampilan pada personal hygiene diri sendiri. Perilaku yang sering muncul pada penderita skizofrenia yang belum menerima perawatan medis yaitu motivasi kurang (81%), isolasi sosial (72%), perilaku makan dan tidur yang buruk (72%), sukar menyelesaikan tugas (72%), sukar mengatur keuangan (72%), penampilan yang tidak rapi/bersih (64%), lupa melakukan sesuatu (64%), kurang perhatian pada orang lain (56%), sering bertengkar (47%), bicara pada diri sendiri (41%), dan tidak teratur makan obat (40%). Tujuan pengabdian kepada masyarakat ini untuk meningkatkan *self esteem* pada diri sendiri, melalui pelatihan psikodrama, dengan populasi 30 orang Metode *pre-post test* dilakukan dengan menggunakan Modul pelatihan dan standar operasional prosedur (SOP) sebelum pelaksanaan (T1) dan sesudah pelaksanaan (T2), kegiatan tersebut dilaksanakan melalui tahapan skrining dilanjutkan pembentukan peer group pada 3 kelompok sebanyak 10 orang, dengan kegiatan tiga sesi yaitu sesi 1 (sesi pemanasan), sesi 2 (aksi) dan sesi ke 3 (berbagi). Disimpulkan adanya peningkatan *self esteem* dapat melakukan kegiatan sehari hari dan bersosialisasi dengan baik.

Kata Kunci: skizofrenia, *self esteem*, pelatihan psiko drama

Pendahuluan

Menurut WHO (Organisasi Kesehatan Dunia) bahwa prognosis skizofrenia sangat dipengaruhi oleh banyak faktor seperti penggunaan obat yang terus menerus, kekambuhan dan rehabilitasi, terkadang dapat terjadinya kerusakan sel saraf progresif sehingga dapat berdampak proses berpikir secara nalar dan ketergantungan dalam kegiatan sehari hari, seluruh populasi skizofrenia yang mengalami 35 % sembuh tanpa mengalami gejala sisa terdapat 8 %, 35 % mengalami kekambuhan dengan non progresif sedangkan 30 % menjalani terapi farmakologi maupun non farmakologi episode tunggal tanpa gejala sisa.

Permasalahan yang ada pada klien orang dengan gangguan jiwa antara lain dengan kasus-kasus pada perilaku kekerasan, halusinasi, defisit perawatan diri, isolasi diri yang sering terjadi, mempunyai *low self esteem* sehingga membuat mereka depresi, tidak

mengembangkan potensi dan bahkan jatuh ke dalam toxic relationship atau hubungan yang abusive. *Self esteem* (percaya diri) adalah seberapa besar klien menghargai dan tidak menyukai diri sendiri, dimulai kemampuan melakukan kegiatan diri sendiri secara mandiri, seperti activity dailing living, sosialisasi atau melakukan interaksi dengan teman. Salah satu kegiatan pelatihan yang efektif dilakukan berupa psikodrama dengan cara pemberian terapi aktivitas kelompok secara berkelompok membantu dalam hubungan untuk mengubah perilaku destruktif dan maladaptif. stimulasi persepsi yang efektif didukung dengan lingkungan tempat terapi diberikan, dan kemauan untuk berpartisipasi dalam kegiatan, maka diharapkan dapat mengatasi harga diri rendah.

Kegiatan psikodrama adalah di mana pelakunya mengeksplorasi masalah yang dihadapi melalui seni peran, mempresentasikan diri secara dramatis, serta memanfaatkan dinamisasi grup melalui peer group. Kegiatan ini mengevaluasi pada harga diri rendah rendah merupakan keadaan dimana individu mengalami evaluasi diri negatif tentang kemampuan dirinya.

Aspek harga diri mengalami perubahan perilaku merupakan salah satu gejala yang sering ditemui pada klien Skizofrenia. Perilaku yang sering muncul pada klien skizofrenia yang belum menerima perawatan medis yaitu motivasi kurang (81%), isolasi sosial (72%), perilaku makan dan tidur yang buruk (72%), sukar menyelesaikan tugas (72%), sukar mengatur keuangan (72%), penampilan yang tidak rapi/bersih (64%), lupa melakukan sesuatu (64%), kurang perhatian pada orang lain (56%), sering bertengkar (47%), bicara pada diri sendiri (41%), dan tidak teratur makan obat (40%) (Siauta et al., 2020).

Berdasarkan hal diatas, pengabdian melakukan pengabdian kepada masyarakat dengan tujuan memberikan informasi dengan harapan ibu rumah tangga memahami tentang Pelatihan Psikodrama Personal hygiene dan sosial untuk meningkatkan self esteem dan berpengaruh pada resiliensi sehingga menjadi kebiasaan saat mereka kembali bermasyarakat.

Metode Pelaksanaan

Tujuan Pengabdian Kepada Masyarakat ini untuk meningkatkan self esteem pada penderita Skizofrenia atau orang dengan gangguan jiwa (partisipasi). Pelatihan psikodrama ini dilaksanakan pada bulan Mei hingga bulan Juli 2023 selama 8 (delapan) minggu, dengan jumlah partisipan 30 orang yang telah dilakukan skrining di Mitra Mulia.

Tahap Persiapan

Pada tahap ini peneliti melakukan pengurusan surat izin kegiatan pengabdian kepada masyarakat pada peninjauan pertama dilakukan tanggal 25 mei 2023, kemudian mendapat izin kegiatan dari mitra tanggal 26 mei 2023, serta berbagai kebutuhan yang disiapkan pengabdian modul pelatihan *personal hygiene* dan sosialisasi, satuan acara penyuluhan, leaflet, peralatan ATK, spanduk, instrument *pre-post test*, absensi, konsumsi, peralatan mandi, *rewards* (peralatan mandi).

Tahap Pelaksanaan

Pada tahap ini pengabdian (dosen dan mahasiswa) melaksanakan pengabdian kepada masyarakat dan bersama mitra. Adapun kegiatan yang dilakukan yaitu:

- a. Skrining partisipan (usia, pendidikan, tinggi badan, berat badan, tekanan darah) Partisipan kasus *skizofrenia*. Alat yang digunakan yaitu *Sphigmomanometer*, Meteran TB, Timbangan BB.
- b. Kegiatan ini diawali pembentukan *peer- group* dan dilakukan *pre test personal hygiene* dan sosialisasi menggunakan SOP untuk mengukur kemampuan dalam melakukan *personal hygiene* dan dapat mengenal sesama teman. Melakukan edukasi terkait *personal hygiene* dan sosialisasi dengan menggunakan modul pelatihan psikodrama dan *leaflet*.

Proses pelatihan psikodrama bermain peran menjadi diri sendiri, dengan melakukan kegiatan mandi dan sikat gigi dan mengenal teman sebelah atau mengobrol untuk melatih membuka diri. Selama sesi berlangsung, terapi fokus pada satu orang sementara anggota lain menjadi pemeran pendukung. Dilakukan dengan tiga komponen dasar, yaitu sesi pemanasan, sesi aksi, dan sesi berbagi.

Sesi pemanasan dilakukan pada setiap anggota kelompok akan memperkenalkan diri mereka dan saling mengenal satu sama lain yang bertujuan menimbulkan rasa percaya diri dan terbentuknya kekompakan dan saling membutuhkan satu sama lain. Selanjutnya, sesi aksi dilakukan dengan memilih partisipan secara acak untuk melakukan kegiatan sikat gigi, cara mandi, dan mengenalkan diri masing masing, dilanjutkan mempraktekkan cara mandi dan sikat gigi dan dilakukan edukasi manfaat kebersihan dan dilakukan secara rutin. Kegiatan dalam *peer-group* dicoba pada partisipan yang kurang aktif dan mempraktekannya secara berulang. Pada sesi terakhir yaitu sesi berbagi, Pengabdian mengamati dan dapat mengenali emosi partisipan dimana mereka saling berkomentar terhadap *peer-group* mereka sendiri (menilai teman sendiri, mengungkapkan masalahnya, kebutuhan, adanya gaps) sehingga partisipan dapat menilai masalah mereka sendiri dan bagaimana menyelesaikan masalahnya. Hal ini dilakukan pada partisipan yang aktif.

Tahap Evaluasi

Evaluasi dilakukan dengan mengamati kemampuan partisipan pada pengetahuan dan perilaku dalam melakukan dengan baik pada *personal hygiene*, dapat mengenal nama teman, kebiasaannya. Hal tersebut dapat berpengaruh dengan meningkatnya *self esteem* pada partisipan. Evaluasi dilakukan pada bulan keempat kegiatan. Indikator pencapaian yang ditetapkan adalah bahwa kegiatan pengabdian dinyatakan berhasil apabila pengetahuan dan perilaku partisipan dapat melakukan *personal hygiene* dengan benar ditandai dengan kemampuannya dalam menjawab kuis yang disediakan.

Hasil dan Pembahasan

Proses kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini dilaksanakan mulai dari tahap persiapan, pelaksanaan dan evaluasi kegiatan. Terhitung mulai tanggal 25 Mei 2023 sampai dengan 16 Juli 2023, dengan jumlah partisipan 30 orang dengan terbentuknya 3 *peer-group*.

Tahap awal kegiatan dilakukan peninjauan pada tanggal 25 dan 26 Mei 2023, serta dilakukan skrining pelatihan psikodrama berupa *personal hygiene* dan sosialisasi

menanyakan berupa karakteristik pada usia, jenis kelamin, tinggi badan, berat badan serta tekanan darah.



Gambar 1. *Skrining*

Menurut Dauly Wardiah, Sri Eka Wahyuni, and Mahnum Lailan Nasution, bahwa pelatihan psikodrama secara berkelompok atau peer-group akan membantu proses pemulihan dan terjalin interaksi sosial antar anggota berupa personal hygiene dan sosialisasi psikodrama dilakukan secara berkelompok, menekankan interaksi interpersonal (interaksi dengan diri sendiri) dalam pemecahan masalah, Setiap anggota dalam kelompok akan berperan dalam membantu proses pemulihan dari setiap individu. Menurut Very Well, terapi ini dapat dilakukan sekali dalam seminggu dan dalam kelompok yang terdiri dari sekitar 8 hingga 12 orang. Tiap sesi biasanya berlangsung sekitar dua jam. Pelatihan Psikodrama ini dapat membantu seseorang untuk meningkatkan keyakinan akan diri mereka sendiri dalam menghadapi suatu permasalahan yang ada.



Gambar 2. *Edukasi dan Pelatihan Psikodrama*

Edukasi merupakan tahap awal yang dilakukan pada partisipan untuk lebih memahami tentang makna self esteem yang dimulai dari kegiatan yang dilakukan sehari hari. Dampak gangguan jiwa yang berpengaruh terhadap kurangnya pola pikir secara nalar dan ketergantungan dalam kegiatan sehari hari, sehingga mengalami depresi, cemas ,takut atau menolak (kondisi *anhedonia*). Salah kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini mengadakan pelatihan psikodrama personal hygiene (kebersihan diri) seperti mandi, sikat gigi. Partisipan dengan gangguan jiwa kecenderungan tidak mempunyai motivasi keenganan melakukan kebersihan diri. Kebersihan diri yang kurang dapat berdampak resiko terjadi penyakit , adanya bau, penampilan yang kurang bersih, hal tersebut dapat mempengaruhi kurangnya percaya diri. Pengembalian secara rutin kegiatan ini untuk meningkatkan self esteem adalah terapi komplementer untuk mengatasi semua aspek

multidisplin dan meningkat resiliensi dengan terapi self esteem berupa pelatihan personal hygiene dan sosialisasi. Kegiatan ini dilakukan selama 8 minggu untuk menumbuhkan motivasi dan percaya diri pada partisipan.



Gambar 3. Sesi Berbagi

Evaluasi pelatihan psikodrama adalah sesi berbagi atau shering, dimana partisipan dapat membantu mengungkapkan masalahnya atau dapat menilai teman sendiri dan memberikan pemecahan masalah, untuk membantu untuk mengungkapkan perasaan riwayat pra dirawat (di rumah), selama dirawat tentang konflik, kemarahan, perasaan bersalah dan kesedihan, yang berasal dari latar belakang keluarga dan lingkungan pergaulan selama dirawat yang bermasalah karena mereka sangat rentan memiliki berbagai problem psikologis yang berat.

Selanjutnya rangkaian kegiatan pelaksanaan pengabdian kepada masyarakat ini dimulai pelaksanaan tanya jawab , pengisian kuisisioner pre-post test, hasil observasi dengan standar operasional prosedur (dilakukan atau tidak lakukan).

Tabel 1. Hasil Karakteristik partisipan

Pemeriksaan	n	%
Usia		
20-45	30	100
Jenis Kelamin		
Laki -laki	30	100
Tinggi Badan		
131-140	10	33
141-150	20	67
Berat Badan		
31- 50	25	83
51-70	5	17
Tekanan Darah		
Rendah	-	-
Normal (120/80 Mmhg)	22	73
Tinggi	8	27

Pada tabel 1 di atas, usia semua partisipan 20-45 tahun yang termasuk usia produktif dengan jenis kelamin semua laki laki, Hal ini dapat dipengaruhi factor hormone estrogen terhadap kecenderungan penyakit ini dan emosi yang berlebihan (Nisa, Fitriani, & Ibrahim,

2014). Pada tabel diatas juga menunjukkan partisipan terbanyak memiliki berat badan yang normal dan tekanan darah yang normal sebanyak 22 orang (73 %).

Tabel 2. Pengetahuan penderita skizofrenia pre dan post pelatihan psikodrama

Komponen	n	%
Tingkat Pengetahuan Pre pelatihan		
Pengetahuan Baik	10	33,3
Pengetahuan Kurang Baik	20	66,7
Tingkat Pengetahuan Post pelatihan		
Pengetahuan Baik	25	83,3
Pengetahuan Kurang Baik	5	16,7

Pada tabel 2 di atas terdapat peningkatan pengetahuan partisipan orang dengan gangguan jiwa dengan nilai pre 33,3 % baik menjadi 83,3 % memiliki pengetahuan baik tentang Personal hygiene (Mandi dan sikat gigi serta sosialisasi).

Salah satu kegiatan pelatihan yang efektif dilakukan berupa psikodrama dengan peer-group membantu dalam hubungan untuk mengubah perilaku destruktif dan maladaptif. stimulasi persepsi yang efektif didukung dengan lingkungan tempat terapi diberikan, dan kemauan untuk berpartisipasi dalam kegiatan, maka diharapkan dapat mengatasi harga diri rendah. Kegiatan psikodrama adalah di mana pelakunya mengeksplorasi masalah yang dihadapi melalui seni peran, mempresentasikan diri secara dramatis, untuk mengeksplorasi perasaan, pikiran, asertif. Begitu juga penelitian dari Muhammad Rosyidul et al.,(2022) dimana terdapat peningkatan tingkat pengetahuan tentang Pelatihan psikodrama antara sebelum dan sesudah pemberian edukasi

Tabel 3. Perilaku partisipan penderita skizofrenia pre dan post pelatihan psikodrama

Komponen	n	%
Tingkat Perilaku Sebelum Pelatihan psikodrama		
Perilaku Baik	8	26,7
Perilaku Kurang Baik	22	73,3
Tingkat Perilaku Setelah Pelatihan psikodrama		
Perilaku Baik	25	83,3
Perilaku Kurang Baik	5	16,7

Pada tabel 3 di atas terdapat peningkatan perilaku partisipan skizofrenia dengan nilai pre 26,7 % baik menjadi 83,3 % memiliki perilaku baik tentang pelatihan psikodrama berupa Personal Hygiene dan sosialisasi.

Permasalahan yang ada pada klien orang dengan gangguan jiwa dengan kasus-kasus pada Perilaku kekerasan, halusinasi, Deficit Perawatan diri, Isolasi Diri yang sering terjadi mempunyai low self esteem sehingga membuat mereka depresi, tidak mengembangkan potensi dan bahkan jatuh ke dalam toxic relationship atau hubungan yang abusive, dimana self esteem (percaya diri) adalah seberapa besar kamu menghargai dan menyukai diri sendiri, dimulai kemampuan melakukan kegiatan diri sendiri secara mandiri, seperti Activity dailing living, sosialisasi atau melakukan interaksi dengan teman. Peningkatan self esteem sangat membantu klien skizofrenia meningkatkan resiliensi yang positif sehingga menjadi bekal ke kehidupan sosial dimasyarakat.

Hal ini di dukung oleh studi Zainiah bahwa dengan pelatihan pada peer group dapat meningkatkan kepercayaan diri dan penelitian lestari tentang riview pelatihan ketrampilan sosial, yang berdampak pada self esteem dapat mempengaruhi peningkatan self esteem.

Tahap Evaluasi

Tahap evaluasi ini membahas terkait dengan hasil yang dicapai berdasarkan alat ukur yang dibagikan dalam hal ini yaitu kuisisioner. Kuisisioner terkait dengan pelatihan Psikodrama pre dan post pelaksanaan kegiatan. Tahap ini dilaksanakan pada tanggal 18 juni dan 14 Juli 2023. Pelaksanaan evaluasi dilakukan secara monitoring setelah lebih kurang dua minggu sampai dengan empat minggu. Evaluasi dilakukan dengan mengamati kemampuan Partisipan klien shizofrenia mengenai pengetahuan dan perilaku dapat meningkatkan self esteem.

Tujuannya untuk memonitoring rendahnya self esteem pada klien shizifrenia. Indikator pencapaian yang ditetapkan pada kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini yaitu dapat memberikan perbaikan pengetahuan dan perilaku klien shizofrenia ditandai dengan kemampuannya dalam menjawab kuisisioner yang disediakan.

Kesimpulan

Pengabdian kepada masyarakat ini disimpulkan berjalan dengan baik sampai akhir sesuai dengan rencana kegiatan serta berlangsung dengan baik, dapat dilihat kesiapan klien shizofrenia melakukan kegiatan ini sesuai dengan kontrak, terciptanya hubungan yang saling percaya (trust) sehingga pemberdayaan ini mendapatkan dukungan yang luar biasa dari pihak mitra dan intitusi Pendidikan dan mahasiswa, keluarga. Penting untuk melanjutkan kegiatan ini secara berkala agar semakin terlatih dalam melakukan kegiatan activity daily living secara rutin dapat dilakukan secara mandiri, dan terdapat resiliansi pada klien skizofrenia.

Ucapan Terimakasih

Tim pengabdi mengucapkan terimakasih kepada P2M Poltekkes Kemenkes Palembang, Yayan Mitra Mulia serta semua pihak yang telah mendukung dan terlibat pada pengabdian kepada masyarakat skema PKM ini.

Referensi

- Atkinson, R. L., Atkinson, R. C., & Hilgard, E. R. (1999). *Pengantar Psikologi Edisi Kedelapan Jilid 2*. Jakarta: Erlangga.
- Cahyani, N. (2019). Psikodrama Untuk Meningkatkan Empati Siswa Di Sekolah Inklusif. *Jurnal of Disability Studies*, 6, 260–284.
- Chaplin, J. P. (2004). *Kamus Lengkap Psikologi*. Jakarta: PT Raja Grafindo Persada.
- Gibson, J. L., & Donelly. (2011). *Organizations Behavior Structure Processes. Tenth Edition*. Irwin. McGraw-Hill.

- Khairi, A. Yustiana, Y. R. (2018). Bimbingan Kelompok Teknik Psikodrama Untuk Meningkatkan Keyakinan Diri Akademik Peserta Didik. *Proceeding The 1st International Conference on Islamic Guidance and Counseling*. 104-112
- Kuntjojo. (2020) Metodologi Penelitian. Kediri: Universitas Nusantara PGRI Kediri.
- Liani, L. (2020). Psikodrama Sebagai Metode Konseling Kelompok Pada Remaja Di Panti Sosial Bina Remaja Harapan Kota Bengkulu. IAIN Bengkulu.
- Lestari, R., Yusuf, A., Hargono, R., & Setyawan, F. E. B. (2020). Review Sistematis: Model Pemulihan Penderita Gangguan Jiwa Berat Berbasis Komunitas. *ARTERI: Jurnal Ilmu Kesehatan*, 1(2), 123-130.
- Lidia C, J., Suprpto, M. H., & Nurcahyo, F. A (2012). Peranan Pelatihan Keterampilan Sosial dalam Meningkatkan Keberfungsian Sosial Penderita Skizofrenia. *Journal Pelita Harapan*.
- Nisa, A, Fitriani, V.Y., & Ibrahim, A. (2014) Karakteristik Pasien dan Pengobatan Penderita Skizofrenia di RSJD Atma Husada Mahakam Samarinda. *Journal of Tropical Pharmacy and Chemistry*, 2(5), 292-300.
- Ridhoni, F. (2013). Metode Tukar Pengalaman untuk Meningkatkan Efikasi Diri pada Pecandu Narkoba. *Journal Sains dan Praktik Psikologi*, 1(3), 226-239.
- Wilkins, P. (1999). *Psychodrama*. Sage Publications. London-California-New Delhi.
- Zainiyah, L. (2012). Resiliensi pada Penderita Depresi Psikotik (Doctoral Dissertation, IAIN Sunan Ampel Surabaya).