

BAB V

Kesimpulan dan Saran

5.1 Kesimpulan

Di dalam kehidupan manusia, kesehatan merupakan salah satu aspek kehidupan yang sangat penting. Sebuah organisasi kesehatan dunia yaitu *World Health Organization* atau WHO mengemukakan yaitu "*Health is a state of complete physical, mental and social well-being and not merely the absence of disease or infirmity*"¹ yang memiliki makna bahwa kesehatan merupakan sebuah kondisi yang sempurna baik secara fisik, mental, dan juga sosial, tidak hanya terhindar dari penyakit ataupun cacat. Definisi kesehatan yang dikemukakan oleh WHO ini memberikan sebuah kejelasan bahwa kesehatan merupakan aspek penting di dalam kehidupan manusia. Hal ini dikarenakan apabila kondisi kesehatan suatu individu terganggu, maka berbagai aktivitas yang akan dilakukan individu tersebut akan mengalami sebuah hambatan sehingga individu tersebut tidak dapat melakukan aktivitas tersebut secara maksimal dan efektif.

Berdasarkan pengertian yang telah dikemukakan oleh *World Health Organization*, dapat kita pahami bahwa terdapat tiga jenis kesehatan di dalam aspek kesehatan yang terdiri dari kesehatan fisik atau jasmani, kesehatan mental, serta kesehatan sosial. Kesehatan fisik memiliki sebuah pengertian yang merupakan sebuah kemampuan suatu individu dalam melakukan aktivitas jasmani. Kemudian kesehatan sosial memiliki sebuah pengertian yang merupakan sebuah kemampuan suatu individu dalam berinteraksi dengan lingkungan, maupun dengan individu lainnya. Dan kesehatan mental adalah kondisi atau tingkat kebugaran individu secara individu tersebut berpikir atau kognitif.

Namun, walaupun aspek kesehatan mental ini merupakan hal yang sangat penting di dalam kehidupan manusia, tenaga kerja di bidang kesehatan mental

¹ <https://www.who.int/data/gho/data/major-themes/health-and-well-being#:~:text=The%20WHO%20constitution%20states%3A%20%22Health,of%20mental%20disorders%20or%20disabilities.>, diakses pada 28 Februari 2024

terbilang sedikit. Hal ini dikarenakan kurangnya atensi atau perhatian masyarakat terhadap pentingnya aspek kesehatan mental. Akibatnya, masyarakat dengan kesehatan mental yang kurang baik atau terganggu memiliki pemahaman yang minim untuk mengatasi masalah gangguan kesehatan mental tersebut. Gangguan kesehatan mental memiliki beberapa penyebab yang terdiri dari trauma, riwayat gangguan kesehatan mental dari keluarga, banyaknya tekanan yang menimpa, serta faktor genetik.

Di negara Indonesia, angka tenaga kerja kesehatan yang berfokus dalam menangani masyarakat dengan gangguan pada kesehatan mental juga sangatlah sedikit jika dibandingkan dengan angka tenaga kerja kesehatan di bidang lainnya yang mengakibatkan banyak masyarakat yang memiliki gangguan kesehatan mental menjadi lebih sulit ditangani. Berdasarkan riset yang telah dilakukan oleh sebuah laman *website* bernama databoks.kata.co.id pada tahun 2023 silam, dapat kita ketahui bahwa jumlah tenaga kesehatan yang menempati posisi paling tinggi di negara Indonesia merupakan tenaga kerja kesehatan perawat dengan jumlah angka yakni 582.023 tenaga kesehatan. Namun berbanding jauh dengan tenaga kerja kesehatan perawat, tenaga kerja kesehatan di bidang psikologi klinis menempati posisi dua terendah dengan jumlah 1.307 tenaga kesehatan. Hal ini memberikan bukti bahwa tenaga kerja kesehatan yang berfokus dalam menangani kesehatan mental sangatlah sedikit.

Dikarenakan tenaga kerja kesehatan yang berfokus dalam menangani kesehatan mental sangat sedikit, masyarakat yang memiliki gangguan pada kesehatan mentalnya menjadi sulit untuk melakukan konsultasi dengan psikolog atau psikiater. Hal ini mengakibatkan angka gangguan kesehatan mental di negara Indonesia kian meningkat serta masalah gangguan kesehatan mental semakin sulit ditangani oleh tenaga kerja yang bergerak di bidang kesehatan mental.

Gangguan kesehatan mental atau *mental illness* sangatlah mengurangi produktivitas keseharian setiap individu sehingga gangguan tersebut harus disembuhkan dengan tepat hingga tuntas. Namun, dikarenakan jumlah tenaga kesehatan psikologis yang sangat sedikit mewajibkan para tenaga kesehatan

psikologis untuk menentukan strategi yang efektif agar masyarakat yang mengalami gangguan pada kesehatan mentalnya dapat membaik dengan cepat. Salah satu solusi untuk menjaga kesehatan mental masyarakat adalah dengan cara membuka yayasan yang berfokus kepada penyembuhan gangguan kesehatan mental, contohnya seperti Global Mental Care.

Global Mental Care merupakan sebuah *halfway houses* atau rumah singgah untuk para pasien dengan masalah gangguan pada kejiwaannya yang sudah selesai menempuh proses perawatan kesehatan mentalnya di suatu rumah sakit namun belum siap untuk kembali ke keluarga ataupun lingkungan masyarakat. Tujuan Global Mental Care ini adalah untuk menjadi sahabat bagi para pasien yang sedang berada dalam sebuah perjalanan menuju kesejahteraan, kesehatan mental yang baik serta hidup yang lebih bermakna. Yayasan Global Mental Care dibentuk oleh Arif Abdu Zaid, s.NLP, CET (Konselor), beliau merupakan seorang praktisi kesehatan mental dengan pengalaman lebih dari satu dekade dalam menangani para pasien dengan gangguan kesehatan mental. Sejak awal didirikan, Global Mental Care memiliki visi untuk mengubah sudut pandang masyarakat mengenai berbagai problematika gangguan kesehatan mental.

Di Global Mental Care, terdapat berbagai layanan yang ditawarkan yang dapat membantu proses penyembuhan gangguan kesehatan mental para santrinya, yang terdiri dari: ClearFear yang merupakan salah satu layanan yang ditawarkan oleh Global Mental Care yakni memberikan penanganan kepada para pasien yang memiliki gangguan berupa fobia atau sebuah ketakutan terhadap sesuatu, layanan RoyalTherapy yang merupakan salah satu layanan yang ditawarkan oleh Global Mental Care yang menyediakan metode pendekatan dengan cara sepenuhnya individual, yakni dengan staf medis yang sepenuhnya fokus pada diri pasien serta masalah kesehatan mental yang dialami oleh pasien, layanan Validentity merupakan salah satu layanan terapi yang ditawarkan oleh Global Mental Care dalam bentuk terapi yang dirancang dengan cara khusus untuk membantu proses berjalannya pemahaman pasien dengan lebih baik serta mendapatkan kejelasan mengenai identitas seksual para pasien, layanan BreakFree merupakan salah satu layanan

yang ditawarkan oleh Global Mental Care yang dapat memberikan harapan kepada pasiennya untuk melepaskan dirinya dari aktivitas negatif yaitu penyalahgunaan narkoba, layanan LightBridge yang merupakan salah satu layanan yang ditawarkan oleh Global Mental Care yang dirancang khusus untuk para santri dengan gangguan mental jenis depresi dengan menggunakan metode pendekatan terapi yang inovatif serta berdasarkan pada bukti, layanan iCalm yang merupakan salah satu layanan yang ditawarkan oleh Global Mental Care yang memberikan terapi khusus untuk memberikan ketenangan dalam berpikir serta melawan kecemasan pasien, layanan YouthRevive yang merupakan salah satu layanan terapi yang ditawarkan oleh Global Mental Care yang dirancang khusus untuk memberikan penanganan mengenai masalah kenakalan remaja dengan pendekatan holistik dan individual, layanan SilverSunshine yang merupakan salah satu layanan yang ditawarkan oleh Global Mental Care yakni memberikan layanan dalam bentuk perawatan lengkap untuk kelompok umur lanjut usia dimulai dari memberi dukungan medis hingga mengadakan kegiatan sosial, layanan MoodMaster yang merupakan salah satu layanan yang ditawarkan Global Mental Care yang menyediakan terapi individual, terapi kelompok, serta sesi konsultasi dengan psikolog dan psikiater profesional untuk para pasien dengan gangguan kesehatan berupa bipolar, layanan iClarity yang merupakan salah satu layanan terapi yang ditawarkan oleh Global Mental Care yang dapat memberikan bantuan kepada pasien dalam memahami serta mengendalikan gejala gangguan kesehatan mental skizofrenia, membangun kembali relasi atau hubungan dengan orang lain serta lingkungan di sekitarnya, serta memulai kembali perjalanan menuju kehidupan yang lebih sehat dan bahagia.

Selain itu, terdapat berbagai program-program yang diadakan oleh Global Mental yang diharapkan dapat membantu proses pemulihan atau penyembuhan kesehatan mental para santri. Program-program tersebut terdiri dari acara dimana di dalam program ini pihak dari Global Mental Care yang menjadi *host* atau pemandu acara mengajak para santri untuk menjadi tamu dan membicarakan mengenai pengalaman yang dialami para santri yang merupakan pejuang dalam melawan gangguan kesehatan mental. Kemudian program selanjutnya adalah kegiatan psikososial dimana para santri perempuan di Global Mental Care diajarkan

untuk memasak, seperti memasak *snack*, membuat kue-kue jajan. Kemudian, para santri perempuan juga diajarkan untuk membuat kerajinan tangan seperti membuat bunga, membuat dompet, membuat tas rajut, atau lukisan. Kemudian untuk para santri laki-laki di Global Mental Care diajarkan untuk berkebun, contohnya seperti menanam bibit-bibit cabai, atau sayuran.

Saat ini, Global Mental Care memiliki jumlah pasien atau santri sebanyak 21 orang yang terdiri dari 10 orang perempuan dan 11 orang laki-laki. Jenis gangguan kesehatan mental yang dialami para santri bermacam-macam, seperti skizofrenia, depresi, bipolar, serta santri yang melakukan rehabilitasi di Global Mental Care untuk melepaskan dirinya dari ketergantungan obat-obat terlarang. Umur para santri di Global Mental Care ini juga bermacam-macam dan tidak didominasi oleh satu kelompok umur, dimana umur para santri tersebut terdiri dari 17 tahun hingga 52 tahun. Kelompok umur dan jenis gangguan kesehatan mental yang dimiliki para santri bervariasi, sehingga hal tersebut menjadi sebuah tantangan bagi Global Mental Care untuk menentukan strategi komunikasi terapeutik yang efektif sehingga seluruh santri dapat memulihkan kesehatan mentalnya dengan lebih cepat dan tepat.

Berdasarkan strategi komunikasi terapeutik yang digunakan oleh Global Mental Care dengan teori komunikasi terapeutik yang digunakan oleh penulis, terdapat kesesuaian antara strategi komunikasi terapeutik yang digunakan Global Mental Care dengan teori komunikasi terapeutik yang digunakan oleh penulis. Hal ini ditunjukkan dengan petugas dari Global Mental Care yang mengedepankan empati dan active listening, yaitu berusaha mengidentifikasi masalah dan kebutuhan pasien, serta memberikan perspektif yang positif mengenai gangguan yang dialami pasien agar pasien memiliki perkembangan dalam pemulihan kesehatan mentalnya.

Berdasarkan teori tahapan komunikasi terapeutik yang digunakan oleh penulis dengan fakta yang terjadi di lapangan pada saat wawancara serta observasi, terdapat kesesuaian antara teori tahapan komunikasi terapeutik yang digunakan penulis dengan pekerjaan yang dilakukan para perawat serta asisten psikolog dalam merawat para santri pada tahap pra-interaksi. Hal ini dibuktikan dengan adanya

usaha yang dilakukan oleh pihak Global Mental Care untuk mencari tahu berbagai informasi yang berkaitan dengan para santri, mulai dari riwayat penyakit yang dimiliki para santri, penyebab gangguan yang dimiliki para santri, serta berapa lama para santri mengalami gangguan tersebut dari orang-orang terdekat para pasien seperti keluarga atau bahkan dari santri tersebut walaupun terkadang terdapat beberapa hambatan yang terjadi pada tahap pra-interaksi seperti kurangnya berbagai data yang berkaitan dengan para santri ataupun santri yang sulit untuk terbuka mengenai masalah atau gangguan kesehatan mental yang dialaminya.

Kemudian, berdasarkan teori yang digunakan oleh penulis dengan fakta yang terjadi di lapangan pada saat wawancara serta observasi, terdapat kesesuaian antara teori tahapan komunikasi terapeutik yang digunakan penulis dengan pekerjaan yang dilakukan para perawat serta asisten psikolog dalam merawat para santri pada tahap orientasi. Hal ini dibuktikan dengan adanya usaha yang dilakukan para perawat serta asisten psikolog untuk bersimpati dengan perasaan yang dimiliki para santri, lalu menentukan metode pendekatan dengan para santri, serta menentukan solusi atas masalah atau gangguan yang dialami para santri walaupun terkadang terdapat hambatan yang terjadi selama tahap orientasi berlangsung seperti bahasa yang digunakan santri, usia santri yang sudah tua, kondisi kesehatan mental santri yang belum stabil, serta kurangnya data pendukung yang berkaitan dengan santri.

Lalu, berdasarkan teori yang digunakan penulis dengan fakta yang terjadi di lapangan pada saat wawancara serta observasi, terdapat kesesuaian antara teori tahapan komunikasi terapeutik yang digunakan penulis dengan pekerjaan yang dilakukan para perawat serta asisten psikolog dalam merawat para santri pada tahap kerja. Hal ini dibuktikan dengan adanya usaha yang dilakukan oleh pihak Global Mental Care untuk mencari penyebab gangguan kesehatan mental yang dialami para santri, kemudian memastikan bahwa rangkaian rencana yang dilakukan untuk membantu proses penyembuhan kesehatan mental para santri tersebut berjalan sesuai dengan ketentuan walaupun terkadang terdapat beberapa hambatan yang terjadi pada tahap kerja seperti kondisi santri yang belum stabil serta jadwal sesi konseling yang bertabrakan dengan jadwal kontrol dengan psikiater di rumah sakit.

Kemudian, berdasarkan teori yang digunakan oleh penulis dengan fakta yang terjadi di lapangan selama penelitian berlangsung, terdapat kesesuaian antara teori tahapan komunikasi terapeutik yang digunakan penulis dengan pekerjaan yang dilakukan para perawat serta asisten psikolog dalam merawat para santri pada tahap terminasi. Hal ini dibuktikan dengan adanya usaha yang dilakukan oleh Global Mental Care dalam menentukan antara jenis terminasi apa yang akan diberikan kepada para santri berdasarkan observasi serta tes MMPI mengenai kondisi kesehatan mental para santri walaupun terkadang terdapat hambatan yang terjadi pada tahap terminasi ini seperti santri yang relapse ketika menghadapi stressor baru, kemudian hasil observasi atau hasil tes MMPI yang belum maksimal, lalu karakter para santri, serta reaksi para santri ketika hasil tesnya tidak sesuai dengan keinginannya.

5.1 Saran

Seperti yang kita ketahui bahwa kesehatan mental merupakan salah satu aspek kesehatan yang sangat penting bagi keberlangsungan kehidupan manusia. Dari hasil penelitian yang dilakukan oleh penulis, sebaiknya Global Mental Care memperbanyak jumlah tenaga psikolog dan program aktivitas atau kegiatan sehingga dapat mempercepat proses pemulihan kesehatan mental para santri serta lebih efektif dalam membebaskan para santri dari berbagai gangguan yang dialaminya.