

Pemberdayaan Bina Diri Masyarakat Dusun Kepuhangga Desa Curugreja Sukasari Subang Melalui Kegiatan Terapi & Layanan Psikologi : Bekerjasama dengan FUN Terapis Herbalis, BINGKAI dan RUBIKON

Fanny Rahma Jenni¹, Emalia Rezkina Virgien², Arini Nurtsani Azzahra³, Adni Iskarimal Haq⁴

¹Universitas Islam Negeri Sunan Gunung Djati. e-mail: fannyrahmaj@gmail.com

²Universitas Islam Negeri Sunan Gunung Djati. e-mail: rezkinaa23@gmail.com

¹Universitas Islam Negeri Sunan Gunung Djati. e-mail: arinis09@gmail.com

²Universitas Islam Negeri Sunan Gunung Djati. e-mail: iskarimalhaq@gmail.com

Abstrak

Pemberdayaan bina diri masyarakat melalui kegiatan terapi dan layanan psikologi merupakan upaya untuk membantu individu mengatasi stres dan gangguan mental yang tinggi, serta meningkatkan kesadaran akan pentingnya kesehatan mental. Hal ini penting mengingat masih adanya stigma negatif terhadap permasalahan mental di masyarakat, selain itu juga penguatan mengenai kesehatan fisik di masyarakat dimana masyarakat tersebut mayoritas bekerja sebagai petani yang tentu kesehatan fisiknya menjadi sebuah perhatian. Tujuan dilakukannya pengabdian ini adalah untuk memecahkan dan menjawab persoalan masalah yang dihadapi oleh masyarakat Desa Curugreja Dusun Kepuh Angga Kabupaten Subang. Dalam jangka panjang, masalah kesehatan mental yang tidak ditangani dapat menyebabkan gangguan serius seperti depresi berat, gangguan kecemasan, dan gangguan kesehatan mental lainnya. Oleh karena itu, menjaga kesehatan mental adalah hal yang sangat penting. Disamping kesehatan mental yang juga penting, tentu kesehatan fisik yang baik juga sangat penting untuk menjalani kehidupan yang sehat dan produktif. Kesehatan fisik yang buruk dapat mempengaruhi kemampuan seseorang untuk melakukan aktivitas sehari-hari, bekerja, dan menikmati kehidupan. Melalui kegiatan terapi dan layanan psikologi, individu dapat belajar bagaimana membangun hubungan yang sehat dengan keluarga dan komunitasnya, sementara keluarga dan komunitas dapat mendapatkan pemahaman tentang cara mendukung individu yang mengalami masalah kesehatan mental dan kesehatan fisik. Pemberdayaan bina diri melalui kegiatan terapi dan layanan psikologi juga diharapkan dapat meningkatkan kualitas hidup individu secara keseluruhan dengan membantu mengembangkan keterampilan coping yang efektif, meningkatkan kepercayaan diri, memperbaiki hubungan interpersonal, dan mencapai tujuan hidup yang lebih baik.

Kata Kunci: pemberdayaan, terapi, psikologi, konseling.

Abstract

Community self-development empowerment through therapy activities and psychological services is an effort to help individuals overcome high levels of stress and mental disorders, as well as increase awareness of the importance of mental health. This is important considering that there is still a negative stigma towards mental problems in society, apart from that it also strengthens physical health in society where the majority of people work as farmers whose physical health is of course a concern. The aim of this service is to solve and answer problems faced by the people of Curugreja Village, Kepuh Angga Hamlet, Subang Regency. In the long term, untreated mental health problems can cause serious disorders such as major depression, anxiety disorders, and other mental health disorders. Therefore, maintaining mental health is very important. Apart from mental health which is also important, of course good physical health is also very important to live a healthy and productive life. Poor physical health can affect a person's ability to carry out daily activities, work, and enjoy life. Through therapy activities and psychological services, individuals can learn how to build healthy relationships with their families and communities, while families and communities can gain an understanding of how to support individuals experiencing mental health and physical health problems. Self-development empowerment through therapy activities and psychological services is also expected to improve an individual's overall quality of life by helping develop effective coping skills, increasing self-confidence, improving interpersonal relationships, and achieving better life goals.

Keywords: *empowerment, therapy, psychology, counseling.*

A. PENDAHULUAN

Kelompok KKN 349 Desa Curugreja mengangkat salah satu tema “Pemberdayaan Bina Diri Masyarakat Dusun Kepuhangga Desa Curugreja Sukasari Subang Melalui Kegiatan Terapi & Layanan Psikologi : Bekerjasama dengan FUN Terapis Herbalis, BINGKAI dan RUBIKON”. Salah satu permasalahan yang ditemukan di Desa Curugreja Dusun Kepuh Angga Kabupaten Subang ini yaitu permasalahan dalam hal kesehatan mental dan fisik. Kesehatan mental dan fisik masyarakat adalah dua hal yang sangat penting untuk dijaga. Namun, dalam beberapa tahun terakhir, terjadi peningkatan kasus masalah kesehatan mental dan fisik di masyarakat terutama di Desa Curugreja Kabupaten Subang. Kesehatan mental yang baik sangat penting untuk menjalani kehidupan yang bahagia dan produktif. Masalah kesehatan mental dapat mempengaruhi kemampuan seseorang untuk berinteraksi dengan orang lain, bekerja, dan menikmati kehidupannya. Dalam jangka panjang, masalah kesehatan mental yang tidak ditangani dapat menyebabkan gangguan serius seperti depresi berat, gangguan kecemasan, dan gangguan kesehatan mental lainnya. Oleh karena itu, menjaga kesehatan mental adalah hal yang sangat penting. Disamping kesehatan mental yang juga penting, tentu kesehatan fisik yang baik juga sangat penting untuk menjalani

kehidupan yang sehat dan produktif. Kesehatan fisik yang buruk dapat mempengaruhi kemampuan seseorang untuk melakukan aktivitas sehari-hari, bekerja, dan menikmati kehidupan.

Kesehatan mental adalah keadaan di mana seseorang dapat merasa bahagia, sehat, dan mampu mengatasi tekanan dan tantangan yang dihadapi dalam hidup sehari-hari. Kesehatan mental juga mencakup kemampuan untuk berhubungan dengan orang lain, memahami emosi sendiri dan orang lain, serta memiliki rasa percaya diri yang cukup untuk mencapai tujuan hidup. Namun, kesehatan mental tidak selalu stabil dan dapat dipengaruhi oleh banyak faktor, seperti stres, tekanan kerja, trauma, atau masalah kesehatan fisik. Beberapa kondisi kesehatan mental yang umum meliputi depresi, kecemasan, gangguan bipolar, skizofrenia, dan gangguan makan. Depresi adalah kondisi kesehatan mental yang paling umum dan dapat mempengaruhi orang dari segala usia. Orang yang mengalami depresi cenderung merasa sedih, putus asa, tidak bersemangat, dan kehilangan minat pada aktivitas yang biasanya mereka nikmati. Depresi juga dapat mempengaruhi kesehatan fisik, seperti menyebabkan sakit kepala, sakit perut, dan masalah tidur.

Penting untuk diingat bahwa masalah kesehatan mental sama pentingnya dengan masalah kesehatan fisik dan harus diperlakukan dengan serius. Sebenarnya ada banyak cara untuk mengatasi masalah kesehatan mental, seperti terapi, obat-obatan, olahraga, meditasi, atau dukungan dari keluarga dan teman-teman. Selain itu, penting juga untuk menjaga kesehatan mental dengan cara mengurangi stres dan meningkatkan kualitas hidup secara keseluruhan. Beberapa cara yang dapat dilakukan antara lain mengatur waktu istirahat yang cukup, melakukan aktivitas yang menyenangkan, menjaga hubungan sosial yang sehat, dan menghindari penggunaan alkohol atau obat-obatan terlarang. Kesehatan mental merupakan bagian penting dari kesehatan secara keseluruhan dan harus diperlakukan dengan serius. Masalah kesehatan mental dapat mempengaruhi kesehatan fisik dan sebaliknya, sehingga menjaga keseimbangan antara kesehatan mental dan fisik sangat penting untuk mencapai kesejahteraan secara keseluruhan. Jangan ragu untuk mencari bantuan jika Anda mengalami masalah kesehatan mental, karena itu adalah tindakan yang bijaksana dan kuat. Kesehatan mental dan fisik saling terkait dan berpengaruh satu sama lain. Kesehatan mental yang buruk dapat mempengaruhi kesehatan fisik dan sebaliknya. Kesehatan fisik yang buruk dapat mempengaruhi kesehatan mental, misalnya, orang yang mengalami depresi atau kecemasan mungkin tidak memiliki motivasi untuk melakukan olahraga atau menjaga pola makan yang sehat, yang dapat memperburuk kesehatan fisik mereka. Di sisi lain, orang yang memiliki kesehatan fisik yang buruk mungkin merasa tidak percaya diri atau merasa tidak mampu melakukan aktivitas sehari-hari, yang dapat mempengaruhi kesehatan mental mereka. Oleh karena itu, menjaga kesehatan mental dan fisik secara seimbang sangat penting untuk mencapai kesejahteraan secara keseluruhan.

Melihat tingginya tingkat stress dan gangguan mental di masyarakat modern terutama masyarakat di Desa Curugreja saat ini sering menghadapi tekanan dan stress yang tinggi akibat tuntutan hidup yang semakin kompleks. Hal ini dapat menyebabkan gangguan mental seperti kecemasan, depresi dan gangguan kesehatan mental lainnya. Oleh karena itu, pemberdayaan bina diri melalui terapi dan layanan psikologi ini dirasa sangat penting untuk membantu individu mengelola stress dan mengatasi gangguan mental juga kesehatan fisik yang mengganggu. Karena banyak ditemukan berdasarkan hasil asesment bahwa masyarakat Dusun Kepuh Angga Desa Curugreja ini mengalami permasalahan dalam hal keuangan, keluarga, dan masalah-masalah lainnya. Selain itu kurangnya kesadaran akan pentingnya kesehatan mental dan fisik di masyarakat sering kali lebih fokus pada kesehatan fisik daripada kesehatan mental. Padahal, kesehatan mental yang baik merupakan faktor penting dalam mencapai kesejahteraan secara keseluruhan. Dengan adanya kegiatan terapi dan layana psikologi, diharapkan masyarakat dapat lebih sadar akan pentingnya menjaga kesehatan mental dan fisik mereka. Kemudian stigma terhadap masalah kesehatan mental di masyarakat masih banyak yang memiliki stigma negatif yang melekat pada masyarakat mengenai kesehatan mental. Banyak individu yang enggan mencari bantuan karena takut dianggap lemah atau gila. Melalui kegiatan terapi dan layanan psikologi, diharapkan stigma negatif ini dapat dikurangi sehingga individu merasa lebih nyaman untuk mencari bantuan ketika mengalami masalah kesehatan mental.

Untuk menjawab berbagai permasalahan yang ada di Desa Curugreja Dusun Kepuh Angga Kabupaten Subang maka dibentuk program, yaitu layanan terapi dan psikologi untuk masyarakat, dimana dalam bina masyarakat ini terdapat peran penting keluarga dan komunitas. Keluarga dan komunitas memiliki peran yang sangat penting dalam pemberdayaan bina diri individu. Melalui kegiatan terapi dan layanan psikologi, individu dapat belajar bagaimana membangun hubungan yang sehat dengan keluarga dan komunitasnya. Selain itu, keluarga dan komunitas juga dapat mendapatkan pemahaman dan pengetahuan tentang bagaimana mendukung individu yang mengalami masalah kesehatan mental dan juga kesehatan fisik. Maka dari itu melalui program pemberdayaan bina diri masyarakat melalui kegiatan terapi dan layana psikologi ini mendukung peran komunitas, dimana hal ini dilakukan dengan berkolaborasi dengan berbagai komunitas, yaitu Forum UMKM Nuswantara Terapis Herbalis, Bimbingan Konseling Agama Islam, dan Rempug Bimbingan dan Konseling.

Kemudian dengan adanya pemberdayaan bina diri melalui kegiatan terapi dan layanan psikologi, diharapkan individu dapat meningkatkan kualitas hidup mereka secara keseluruhan. Terapi dan layanan psikologi dapat membantu individu mengembangkan keterampilan coping yang efektif, meningkatkan kepercayaan diri, memperbaiki hubungan interpersonal. Dan mencapai tujuan hidup yang lebih baik.

B. METODE PENGABDIAN

Metode pengabdian yang digunakan pada KKN Reguler Sisdamas Moderasi Beragama Universitas Islam Negeri Sunan Gunung Djati Bandung adalah berbasis pada metode pengabdian pemberdayaan masyarakat. Pelaksanaan KKN Reguler Sisdamas dikemas dengan memadukan antara proses belajar sosial bagi peserta KKN, pengabdian kepada masyarakat, dan riset sosial melalui tahapan-tahapan siklus pemberdayaan.

Istilah pemberdayaan dapat diartikan sebagai upaya memenuhi kebutuhan yang diinginkan oleh individu, kelompok, dan masyarakat luas agar mereka memiliki kemampuan untuk melakukan pilihan dan mengontrol lingkungannya agar dapat memenuhi keinginan-keinginannya, termasuk aksesibilitas terhadap sumberdaya yang terkait dengan pekerjaannya dan aktivitas sosialnya. Pemberdayaan sebagai proses mengembangkan, memandirikan, menswadayakan, memperkuat posisi tawar menawar masyarakat lapisan bawah terhadap kekuatan-kekuatan penekan di segala bidang dan sektor kehidupan (Food et al. 2021).

Pemberdayaan dimaknai dalam konteks menempatkan posisi berdiri masyarakat. Posisi masyarakat bukanlah objek penerima manfaat yang tergantung pada pemberian dari pihak luar seperti pemerintah, melainkan dalam posisi sebagai subjek yang berbuat secara mandiri. Masyarakat yang mandiri sebagai partisipan berarti terbukanya ruang dan kapasitas mengembangkan potensi-kreasi, mengontrol lingkungan dan sumberdayanya sendiri, menyelesaikan masalahnya secara mandiri, dan ikut menentukan proses politik di ranah negara. Masyarakat ikut berpartisipasi aktif dalam proses pembangunan dan pemerintahan (Food et al. 2021).

Secara umum, pemberdayaan masyarakat ditujukan kepada kelompok masyarakat yang rentan dan lemah, sehingga setelah diberdayakan mereka memiliki kekuatan atau kemampuan dalam memenuhi kebutuhan dasarnya. Kebutuhan dasar ini mencakup sandang, pangan, dan papan. Selain mampu memenuhi kebutuhan dasar, masyarakat juga diharapkan akan mampu menjangkau sumber-sumber produktif yang dapat meningkatkan pendapatannya dan memperoleh barang/jasa yang dibutuhkan dengan kualitas yang bagus. Dalam hal ini masyarakat diharapkan kan mampu berpartisipasi dalam proses pembangunan dan pengambilan keputusan yang mempengaruhi mereka (Food et al. 2021).

Tahapan KKN Reguler Sisdamas memakai siklus sisdamas observasi lapangan (Qodim, H 2023), Siklus I: Refleksi atau Pemetaan Sosial, Siklus II: Penyusunan Program, Siklus III: Pelaksanaan Program, Siklus IV: Evaluasi dan Pelaporan. Adapun tahapan-tahapan Siklus tersebut terdiri dari beberapa bagian, diantaranya;

Pertama, Sosialisasi dan rebug warga, yaitu proses awal dalam siklus KKN Reguler Sisdamas 2023. Siklus ini merupakan upaya penanggulangan masalah-masalah sosial yang diintervensi oleh pihak luar (pemerintah), sehingga masyarakat harus diberi kesempatan untuk mengambil keputusan berkehendak untuk menerima

atau menolak KKN sebagai alternatif pemecahan masalah. Apabila masyarakat memutuskan untuk menerima KKN 2023, maka secara otomatis masyarakat harus mempunyai komitmen untuk melaksanakan upaya penanggulangan masalah sosial dengan koridor yang sudah dikembangkan oleh KKN 2023, yaitu melaksanakan proses pembelajaran dalam daur penanggulangan masalah sosial secara partisipatif yang dijawantahkan dalam tahapan siklus-siklus selanjutnya.

Kedua, Refleksi Sosial, yaitu dilakukan secara paralel dengan sosialisasi awal untuk menumbuhkan kesadaran kritis masyarakat terhadap akar penyebab masalah sosial. Dalam pelaksanaannya, ada dua hal penting yang harus dilakukan dalam refleksi sosial, yaitu olah pikir dan olah rasa sehingga pendalaman yang dilakukan melibatkan mental, rasa, dan karsa. Olah pikir adalah proses analisis kritis terhadap permasalahan sosial yang dihadapi masyarakat untuk membuka mekanisme-mekanisme yang selama ini tidak tergalai dan tersembunyi di dalamnya. Sedangkan olah rasa adalah upaya untuk merefleksikan ke dalam terutama yang menyangkut sikap dan perilaku mereka terhadap permasalahan sosial. Dalam olah rasa lebih menitikberatkan kepada sikap dan perilaku yang berhubungan dengan nilai-nilai luhur manusia.

Ketiga, Pemetaan Sosial, yaitu proses penggambaran masyarakat yang sistematis serta melibatkan pengumpulan data dan informasi mengenai masyarakat termasuk di dalamnya profil dan masalah sosial yang ada pada masyarakat. Pemetaan sosial sangat dipengaruhi oleh ilmu penelitian sosial dan geografi. Salah satu bentuk atau hasil akhir pemetaan sosial biasanya berupa suatu peta wilayah yang sudah diformat sedemikian rupa sehingga menghasilkan suatu image mengenai pemusatan karakteristik masyarakat atau masalah sosial, misalnya jumlah orang miskin, rumah kumuh, anak terlantar, yang ditandai dengan warna tertentu sesuai dengan tingkatan pemusatannya.

Keempat, Pengorganisasian masyarakat, yaitu kegiatan bersama masyarakat yang diharapkan menjadi motor penggerak bagi masyarakat yang kemudian membentuk kelompok-kelompok kerja (Pokja) ditingkat basis/RT/Komunitas sebagai pelaksana kegiatan pemberdayaan masyarakat. Pokja sebagai representasi kelompok swadaya masyarakat adalah kelompok sosial pada tingkat akar rumput, yang mempunyai kegiatan-kegiatan sosial kemasyarakatan, ekonomi dan pemeliharaan lingkungan. Pada pengorganisasian masyarakat dalam kegiatan KKN 2023 dapat disederhanakan dengan mengoptimalkan organisasi yang ada atau membentuk yang baru sebagai Organisasi Masyarakat Warga (OMW) dalam bentuk perkumpulan atau paguyuban berdasar kesepakatan bersama dengan memperhatikan harapan-harapan masyarakat hasil refleksi sosial.

Kelima, Perencanaan partisipatif dan sinergi program, yaitu perencanaan partisipatif warga untuk mengembangkan program penanggulangan sosial, baik jangka pendek selama satu tahun maupun jangka menengah selama tiga tahun.

Program yang dikembangkan berdasarkan hasil kajian masalah dan analisa potensi dalam Pemetaan Sosial secara swadaya. Perencanaan partisipatif dilakukan setelah pengorganisasian masyarakat dan pengembangan Pokja. Hasil perencanaan partisipatif ditentukan prioritas program kegiatan yang disepakati bersama oleh seluruh stakeholder di desa lokasi KKN melalui semacam forum rapat paripurna kemudian forum tersebut membahas sinergi program yang memungkinkan kegiatan tersebut dapat masuk pada agenda musyawarah perencanaan pembangunan desa (musrenbangdes)

Keenam, Pelaksanaan program, yaitu pelaksanaan program sesuai dengan tugas pokok dan fungsi masing-masing panitia, relawan diarahkan oleh pokja untuk mengisi pos-pos seksi yang sesuai dengan kemampuan masing-masing. Nilai-nilai luhur kemanusiaan dalam bentuk sikap gotong royong, jujur, peduli, tanggungjawab dan sebagainya diimplementasikan bersama pada tahap ini. Kegiatan dimulai dengan sosialisasi baik secara lisan dan tulisan. Tahap berikutnya pelaksanaan program perlu diatur ritme keterlibatan partisipan apabila waktu yang dibutuhkan lebih dari satu hari. Pokja dapat membuat jadwal relawan yang akan turut mengikuti kegiatan. Selain itu setiap sumbangan tambahan secara spontan dari warga dalam berbagai bentuk harus tercatat pada pembukuan pokja untuk dikapitalisasi dan bahan laporan. Sebagai manifestasi tridharma perguruan tinggi, peserta KKN dan DPL seyogyanya terlibat sebagai relawan dan bukan sebagai pelaku utama pada pelaksanaan program serta berusaha mendokumentasikan perilaku masyarakat pada proses dan hasil pelaksanaan program berlangsung.

Ketujuh, Monitoring dan evaluasi, yaitu organisasi masyarakat memfasilitasi pertemuan warga bersama pemerintahan desa untuk membentuk tim Monev. Kemudian tim melakukan tugas monitoring dan evaluasi dengan mengecek kembali hasil pelaksanaan program disesuaikan dengan rencana yang terdapat dalam proposal. Hasil temuan monev direkomendasikan kepada organisasi masyarakat untuk bahan tindak lanjut pada program tahun berikutnya. Setelah dipandang selesai tim monev menerbitkan Berita Acara yang menerangkan bahwa pelaksanaan program telah dilaksanakan. Kemudian organisasi masyarakat membubarkan Pokja dan tim monev serta membentuk organisasi pemelihara seperti untuk menjaga keberlanjutan program tersebut.

C. PELAKSANAAN KEGIATAN

kegiatan terapi dan layanan psikologis dilaksanakan pada hari Jumat, tanggal 28 Juli 2023 di Dusun Kepuhangga. Kegiatan ini dihadiri oleh warga Kepuhangga dalam rentang usia dewasa awal sampai dengan lansia yang diperhitungkan sebanyak 47 orang. Para warga terlebih dahulu diarahkan untuk melakukan registrasi. Dalam kegiatan registrasi tersebut dilakukan juga wawancara semi-terstruktur guna mengetahui keluhan-keluhan warga baik secara fisik atau pun psikologis. Setelah itu warga diberikan nomor antrean. Pemilihan terapi untuk para

warga terlebih dahulu dikonsultasikan dengan para terapis. Kemudian setelahnya, warga akan dipanggil sesuai nomor antrean yang telah didapatkan.

Dalam kegiatan terapi dan layanan psikologi ini, terdapat 4 terapis yang siap memberikan berbagai jenis terapi kepada masyarakat. Terapi yang disediakan antara lain pijat tradisional, acupressure, refleksi, bekam, dan terapi listrik. Terapis-terapis ini berasal dari UMKM Fun Terapis Herbalis, yang memiliki keahlian dan pengalaman dalam memberikan terapi yang bermanfaat bagi kesehatan dan kesejahteraan tubuh.

Selain itu, terdapat juga 4 konselor yang merupakan mahasiswa jurusan psikologi dan Bimbingan Konseling Islam yang siap memberikan layanan konseling kepada masyarakat. Lewat sesi konseling ini, masyarakat diberikan kesempatan untuk berbicara tentang masalah pribadi, stres, dan kekhawatiran sehari-hari yang mereka hadapi. Konselor-konselor ini memberikan dukungan emosional dan strategi coping yang dapat membantu masyarakat dalam menghadapi berbagai situasi.

Kegiatan ini berlangsung selama 7 jam, dimulai dari pukul 13.00 hingga pukul 20.00. Dalam rentang waktu tersebut, masyarakat Dusun Kepuh Angga dapat memanfaatkan waktu luang mereka untuk mendapatkan terapi dan layanan psikologis yang sangat bermanfaat bagi kesehatan dan kesejahteraan mereka.

Kegiatan ini merupakan langkah penting dalam memberikan perhatian dan dukungan psikologis kepada masyarakat Dusun Kepuh Angga. Terapi dan layanan psikologis ini diharapkan dapat membantu masyarakat mengatasi kelelahan fisik dan stres yang mereka alami akibat rutinitas mereka sehari-hari.

Dengan adanya kegiatan ini, diharapkan kesehatan dan kesejahteraan masyarakat Dusun Kepuh Angga dapat meningkat. Terapi dan layanan psikologis yang diberikan selama 7 jam dapat memberikan manfaat yang signifikan bagi masyarakat dalam menjaga keseimbangan tubuh dan pikiran.

D. HASIL DAN PEMBAHASAN

Dalam kegiatan KKN Reguler Sisdamas UIN Sunan Gunung Djati Bandung 2023, penulis mengambil ruang lingkup pemberdayaan bina diri yang berfokus pada peningkatan kemampuan merawat kesehatan diri, baik kesehatan fisik ataupun kesehatan mental dengan membuat program layanan terapi dan layanan psikologi. Bekerja sama dengan forum UMKM Nuswantara (FUN) Terapis Herbalis, Bimbingan Konseling Agama Islam (BINGKAI) dan Rembug Bimbingan Konseling (RUBIKON) dengan diketuai Bapak Deni Jatnika dan pembina Bapak Zeni Sontani atau akrab disapa Kang Zen yang memang expert dalam bidang terapi dan konsultasi kesehatan, selain memberikan layanan terapi tetapi juga memberikan edukasi kepada masyarakat dengan cara "Sehat Ala Warisan Nuswantara".

Pemberdayaan masyarakat ini merupakan suatu upaya untuk mengembangkan kemampuan para warga untuk bina diri, juga agar warga bisa lebih aware mengenai

kesehatannya bukan hanya secara fisik tetapi juga secara mental. Para warga didampingi dan diberikan suatu keilmuan, pemahaman baru dan juga keahlian agar dapat memperbaiki pola hidup yang lebih sehat.

Berdasarkan kegiatan pemberdayaan yang telah dilakukan maka dapat digambarkan hasil yang didapat dalam kegiatan pemberdayaan pada warga Dusun Kepuhangga melalui kegiatan Terapi & Layanan Psikologi yang dilakukan di posko KKN Sisdamas Moderasi Beragama 349 UIN Sunan Gunung Djati Bandung, didapatkan partisipan sebanyak 50 orang dengan data demografi partisipan sebagai berikut:

Tabel 1. Data demografi partisipan terapi dan layanan psikologis

Nomor	Data Demografi		
	Nama	Umur	Keluhan
1.	Karsiti	31	Pegal
2.	Dedi	43	Kesemutan
3.	Uminah	34	DarahTinggi
4.	Nengsih	40	Pegal
5.	Miscem	52	Pegal
6.	Cawi	27	Badan nyeri
7.	Yayan	42	Badan nyeri
8.	Eman	47	Pegal
9.	Abay	38	Badan nyeri
10.	Encang	34	Darah tinggi
11.	Amat	24	Kembung
12.	Kosim	54	Badan nyeri
13.	Apin	58	Kolestrol
14.	Tamin	34	Sakit kaki
15.	Nari	23	Badan nyeri
16.	Atem	55	Pegal
17.	Karsih	45	Sakit lutut
18.	Anah	43	Pegal
19.	Yamah	41	Badan nyeri
20.	Uwar	48	Kesemutan
21.	Yanti	28	Kebas
22.	Karwi	70	Pusing
23.	Rasih	50	Sakit gigi
24.	Enim	60	Stress
25.	Abdul	42	Diabetes
26.	Opa	44	Pegal
27.	Icih	51	Sakit kaki
28.	Iroh	36	Sakit kaki
29.	Elis	25	Sakit gigi
30.	Janem	43	vertigo
31.	Neman	43	lambung
32.	Agus	40	Badan nyeri
33.	Elis	26	Badan nyeri
34.	Acem	40	Badan nyeri
35.	Ahmad	27	Badan nyeri
36.	Alfian	21	Pegal
37.	Karma	67	Pegal
38.	Iti	36	Pegal
39.	Herman	32	Pegal

40.	Zidqi	22	Pegal
41.	Hari	20	Pegal
42.	Yanti	24	Sakit gigi
43.	Capang	21	Pundak
44.	Agus	22	nyeri
45.	Erum	32	Sakit perut
46.	Nur	23	Konseling
47.	Marni	26	Konseling

Keterangan: Pada table di atas merupakan data partisipan pada kegiatan terapi dan layanan psikologis Bersama FUN Terapis yang dilakukan oleh mahasiswa KKN Reguler Sisdamas Moderasi Beragama 349 UIN SGD Bandung.

Sebelum melakukan aksi pemberdayaan, terlebih dahulu dilakukan wawancara semi terstruktur pada masing-masing partisipan. Hal tersebut dilakukan guna mengetahui kondisi awal yang ada pada masing-masing partisipan. Tidak hanya kondisi secara fisik saja, melainkan juga kondisi psikologis yang dirasakan oleh setiap partisipan. Setelah didapatkan beberapa data terkait dengan kondisi psikologis dan mengidentifikasi permasalahan yang ada pada masing-masing pasien, kemudian dilakukan pemilihan terapi yang dibutuhkan.

Terapi ini dilakukan dengan menggunakan pendekatan terapi tradisional, yang menekankan sehat ala warisan nusantara. Terapi yang dilakukan dalam kegiatan pemberdayaan ini diantaranya pijat tradisional, refleksi, *acupresure*, bekam, terapi listrik. Pemberian terapi ini dilakukan oleh para terapis yang ahli dibidangnya.

Pijat tradisional dan refleksi dilakukan oleh para terapis dengan menekan tubuh pasien menggunakan telapak tangan dan ibu jari dengan kuat. Pijat tradisional dan refleksi ini dilakukan guna melemaskan kembali otot-otot pada tubuh yang tegang atau mungkin bermasalah. Selain itu, dilakukan juga pemberian layanan pijat kretek.



Gambar 1. Pijat Tradisional dan Refleksi

Adapun *acupresure* merupakan terapi yang sejenis dengan acupuncture, guna meredakan penyakit persendian tetapi tanpa menggunakan jarum-jarum kecil. Terapi dilakukan dengan teknik pijat.



Gambar 2. Acupresure

Bekam merupakan suatu terapi dengan cara mengeluarkan darah yang mengandung toksin. Dilakukan dengan cara pemvakuman di kulit, tepatnya di punggung dengan menggunakan alat vakum seperti gambar di bawah ini :



Gambar 3. Terapi Bekam

Terapi listrik merupakan suatu terapi yang dilakukan dengan bantuan aliran listrik yang dialirkan melalui jari terapis. Sehingga listrik tidak bersentuhan langsung dengan pasien.



Gambar 4. Terapi Listrik

Adapun layanan psikologi yang diberikan yaitu berupa konseling. Dalam pelaksanaan konseling ini sendiri, para mahasiswa yang sudah dibekali pengetahuan mengenai ilmu psikologi dan teknik konseling berperan sebagai konselor. Konselor berperan sebagai fasilitator dan listener dalam kegiatan konseling. Konselor mendengarkan dengan empati keluhan para pasien, kemudian mendorong mereka menemukan solusi dari permasalahan mereka. Pelaksanaan konseling dikondisikan dalam ruangan yang memungkinkan para pasien merasa aman dan nyaman, sehingga mereka bisa leluasa dalam bercerita.



Gambar 5. Layanan Psikologi

Selama proses pemberdayaan, partisipan diberikan arahan agar senantiasa kegiatan yang dilakukan terarah dan sesuai dengan tujuan yang dikehendaki. Adapun perubahan yang dirasakan beberapa partisipan selama berperan aktif dalam pelaksanaan kegiatan pemberdayaan, kami mengambil 3 orang sebagai perwakilan antara lain:

1) Partisipan 1 (AR)

Partisipan AR merupakan pasien yang mengeluhkan pegal-pegal dan sakit pada tubuhnya. Kondisi tubuhnya itu menjadikan AR kurang optimal dalam kegiatannya sehari-hari. AR mengatakan badannya terasa kurang fresh dan kurang bugar. Setelah mengikuti layanan terapi, yaitu pijat kretek dan bekam AR mengatakan badannya jauh lebih segar, badannya tidak lagi sakit dan pegal. AR mengatakan dengan kondisi tubuh yang jauh lebih segar, AR lebih semangat dalam melakukan kegiatannya. AR juga dibekali keterampilan oleh para terapis mengenai pijat tradisional, jika nanti mengalami pegal-pegal dan sakit pada bagian tubuh tertentu lagi.

2) Partisipan 2 (Y)

Sama seperti partisipan A, partisipan Y juga merupakan pasien yang mengeluhkan pegal-pegal dan sakit pada tubuhnya. Kondisi tubuhnya itu menjadikan Y kurang optimal dalam kegiatannya sehari-hari yang merupakan seorang pedagang keliling. Y mengatakan badannya terasa kurang fresh dan kurang bugar. Setelah mengikuti layanan terapi, yaitu pijat kretek mengatakan badannya

jauh lebih segar, badannya tidak lagi merasa pegal. Y mengatakan dengan kondisi tubuh yang jauh lebih segar, A lebih semangat dalam melakukan kegiatannya. Y juga dibekali keterampilan oleh para terapis mengenai pijat tradisional, jika nanti mengalami pegal-pegal pada tubuhnya.

3) Partisipan 3 (N)

Partisipan N merupakan pasien yang memerlukan layanan psikologi. N datang dengan keluhan mengenai dirinya yang merasa kesulitan dalam berkomunikasi dengan orang lain. Sehingga dari masalahnya itu, N mengatakan bahwa N seringkali bermasalah dengan pasangannya. N juga mengatakan bahwa ia merasa kurang nyaman dengan seseorang di tempat kerjanya, namun dia tidak bisa mengatakannya. Permasalahan lain juga datang dari orang tuanya, N mengatakan bahwa orang tuanya memang terkesan kurang peduli kepada N dan apabila N bercerita orangtuanya seringkali *menjudge*. Setelah bercerita, kepada tim layanan psikologi. N mengatakan bahwa ia merasa jauh lebih lega. Ia merasa didengarkan dan sekarang ia tahu apa yang harus dilakukan. N juga dibekali rencana tujuan, untuk mengembangkan keterampilan komunikasinya.

Dari beberapa uraian tentang kondisi partisipan dapat disimpulkan bahwa pemberdayaan bina diri/ merawat kesehatan diri melalui pemberian layanan terapi dan psikologi ini sangat berdampak baik untuk para warga dusun Kepuhangga. Mengingat layanan terapi pada saat ini memerlukan biaya yang tidak sedikit, tentulah para warga dengan ekonomi di bawah rata-rata merasa kesulitan untuk mengakses para terapis karena terkendala biaya. Pemberian layanan terapis sekaligus pemberian edukasi kepada masyarakat dengan cara "Sehat Ala Warisan Nuswantara" untuk menjaga kesehatan sehingga masyarakat guna mencegah gangguan-gangguan kesehatan tentu sangat bermanfaat bagi mereka. Begitu pun pemberian layanan psikologis dan pembekalan rencana-rencana tujuan serta pemberian teknis dasar seperti dalam hal regulasi emosi dll bersama komunitas yang berkerjasama, yaitu Bimbingan Konseling Islam (BINGKAI) dan Rempug Bimbingan Konseling (RUBIKON). Kondisi tubuh yang lebih sehat dan bugar juga menjadikan mereka merasa lebih efektif dalam menjalani kegiatan kehidupan sehari-hari.

Pembahasan

Berdasarkan kesimpulan yang sudah dipaparkan sebelumnya, maka dapat digaris bawahi bahwa kondisi kesehatan baik secara fisik ataupun mental merupakan suatu hal yang krusial. Kesehatan fisik dan mental seseorang akan sangat berpengaruh kepada efektifitas pekerjaan yang sedang dilakukan. Kesehatan fisik dan mental bisa didapat salah satunya melalui terapi.

Terapi sendiri merupakan upaya untuk mengembalikan kesehatan individu yang sedang mengalami gangguan kesehatan, mengatasi penyakit, dan merawat

kondisi penyakit (Stöcker 2018). Beberapa terapi yang digunakan dalam penelitian ini diantaranya pijat tradisional, refleksi, *acupuncture*, *akupresure*, bekam, terapi listrik dan layanan psikologi berupa pemberian konseling.

Ratna and Aswad (2019) mengemukakan Terapi pijat refleksi merupakan metode perawatan tradisional yang mampu menghasilkan efek relaksasi dan mengendurkan otot-otot yang tegang. Selain itu, terapi ini juga berkontribusi pada kesehatan secara keseluruhan. Pijatan ini meningkatkan sirkulasi darah melalui efek mekanis yang dihasilkan dari tekanan dan gerakan yang berirama, yang pada gilirannya merangsang reseptor saraf dan memicu pelebaran pembuluh darah secara refleks, sehingga memperlancar aliran darah.

Kretek atau yang dikenal dengan istilah Chiropractic dalam ilmu kedokteran adalah bentuk perawatan kesehatan yang terkait dengan mendiagnosa, merawat, dan mencegah penyakit-penyakit yang mempengaruhi sistem neuromuskuloskeletal dan dampaknya terhadap kesehatan secara keseluruhan. Spinal manipulation atau terapi manipulatif tulang belakang adalah teknik yang diterapkan dengan menggunakan tangan atau alat untuk memberikan dorongan terkontrol pada tulang belakang (Rahmadani et al. 2022).

Menurut Heitler S. (2011) dalam (Susilo et al. 2006), mengemukakan konseling dapat menjadi metode yang efektif untuk mengatasi konflik. Prosedurnya melibatkan tahapan-tahapan berikut: mengklarifikasi permasalahan, menemukan apa yang diinginkan oleh individu, mengidentifikasi berbagai alternatif, menentukan cara untuk bernegosiasi, menjaga kesepakatan, dan melakukan tinjauan atau renegosiasi jika diperlukan.

Adapun terapi-terapi lainnya diantaranya terapi akupunktur, akupresure dan bekam. Beberapa penelitian yang sejalan dengan hasil penelitian dari terapi tradisional yang dilakukan pada kegiatan layanan terapi dan psikologi seperti pada pembahasan sebelumnya diantaranya penelitian Setiawati et al., (2021) mengenai penggunaan akupunktur bisa membantu menjaga aliran darah yang stabil, karena tindakan menusuk jarum di titik-titik tertentu menyebabkan pelebaran pembuluh darah (vasodilatasi) dan membantu mengurangi pembekuan darah, yang pada akhirnya meredakan rasa nyeri. Setelah jarum dimasukkan ke dalam kulit, terjadi kontraksi sementara pada pembuluh darah selama 15-30 detik pertama, namun setelah lebih dari satu menit, terjadi pelebaran pembuluh darah (vasodilatasi) pada kapiler dan arteriole, yang dapat meningkatkan sirkulasi mikro. Kulit di sekitar jarum akan tampak merah dan terasa hangat. Dampaknya adalah perasaan keselarasan dalam tubuh.

Penelitian lain mengenai terapi akupresure. Sudarman et al. (2020) dalam penelitiannya menghasilkan rata-rata tekanan darah sebelum menjalani sesi akupresur adalah 144,76/90,95 mmHg, sementara rata-rata tekanan darah setelah menerima terapi akupresur adalah 140,24/86,67 mmHg. Terdapat pengaruh yang

dapat diamati terhadap penurunan tekanan darah pada pasien dengan hipertensi di area kerja Puskesmas Mamboro akibat pemberian terapi akupresur.

Adapun penelitian (Latifin 2021) mengenai terapi bekam, hasil penelitiannya mengindikasikan bahwa terapi bekam dan kompres hangat memiliki efektivitas yang signifikan dalam mengurangi tingkat nyeri pada pasien yang mengalami nyeri punggung bawah, dengan nilai signifikansi yang masing-masing adalah 0,002 dan 0,001. Sementara itu, hasil uji perbedaan lainnya,

E. PENUTUP

Berdasarkan pembahasan yang sudah tertera di atas, dapat disimpulkan bahwa program Pemberdayaan “Bina Diri Masyarakat Dusun Kepuhangga Desa Curugreja Sukasari Subang Melalui Kegiatan Terapi & Layanan Psikologi : Bekerjasama dengan FUN Terapis Herbalis, BINGKAI dan RUBIKON” merupakan sebuah langkah untuk pemberdayaan masyarakat Desa Curugreja Dusun Kepuh Angga Kabupaten Subang. Kegiatan terapi dan layanan psikologi ini berjalan dengan baik. Dimana tingkat partisipasi masyarakat dalam mengikuti kegiatan ini sangat antusias. Dalam jangka panjang, masalah kesehatan mental yang tidak ditangani dapat menyebabkan gangguan serius seperti depresi berat, gangguan kecemasan, dan gangguan kesehatan mental lainnya. Oleh karena itu, menjaga kesehatan mental adalah hal yang sangat penting. Disamping kesehatan mental yang juga penting, tentu kesehatan fisik yang baik juga sangat penting untuk menjalani kehidupan yang sehat dan produktif. Karena kesehatan mental dan fisik saling berkaitan. Kesehatan fisik yang buruk dapat mempengaruhi kemampuan seseorang untuk melakukan aktivitas sehari-hari, bekerja, dan menikmati kehidupan. Dan dalam kegiatan layanan terapi dan konseling ini dapat disimpulkan sangat penting dan berperan dalam menjawab permasalahan masyarakat setempat dengan berbagai keluhan dan permasalahannya. Dengan kegiatan ini juga diharapkan individu dapat meningkatkan kualitas hidup mereka secara keseluruhan. Terapi dan layanan psikologi dapat membantu individu mengembangkan keterampilan coping yang efektif, meningkatkan kepercayaan diri, memperbaiki hubungan interpersonal, serta kesehatan fisik. Dan mencapai tujuan hidup yang lebih baik.

F. UCAPAN TERIMA KASIH

Kami sebagai peserta KKN SISDAMAS Kelompok 349 UIN Sunan Gunung Djati Bandung mengucapkan terimakasih kepada para instansi Pemerintah Desa Curugreja, pemerintah Kecamatan Sukasari, serta Pemerintah Desa Curugreja dan Dusun Kepuh Angga yang telah memberikan izin kepada kami untuk melaksanakan KKN di Desa Curugreja Dusun Kepuh Angga Kabupaten Subang, kami berterimakasih juga kepada masyarakat setempat, para tokoh masyarakat, DKM Masjid Al-Hidayah Dusun Kepuh Angga, Pemuda Karangtaruna yang telah membimbing dan membantu kami dalam menjalankan program kegiatan, serta semoga apa yang kami berikan melalui program KKN SISDAMAS dapat bermanfaat.

Dan kami juga ingin mengucapkan terimakasih kepada komunitas yang terlibat Forum UMKM Nuswantara (FUN) Terapis Herbalis, Bimbingan Konseling Agama Islam (BINGKAI), Rempug Bimbingan Konseling (RUBIKON) dan berbagai stakeholder yang telah membantu dalam mensukseskan berbagai program yang kami lakukan.

G. DAFTAR PUSTAKA

- Aminuddin, Aminuddin, Yulianus Sudarman, and Moh Syakib. 2020. "Penurunan Tekanan Darah Penderita Hipertensi Setelah Diberikan Terapi Akupresur." *Jurnal Kesehatan Manarang* 6 (1): 57. <https://doi.org/10.33490/jkm.v6i1.119>.
- Food, Halal, Islamic Traveling, Creative Economy, Muhammad Alhada, Fuadilah Habib, Universitas Islam, Negeri Sayyid, Ali Rahmatullah, Ekonomi Kreatif, and Peningkatan Ekonomi. 2021. *Kajian Teoritis Pemberdayaan Masyarakat Dan Ekonomi Kreatif 1*. Vol. 1.
- Latifin, Khoirul. 2021. "Efektifitas Bekam Terhadap Penurunan Gangguan Rasa Nyaman Nyeri." *Seminar Nasional Kesehatan 2* (1): 90–93.
- Qodim, H, Dkk. 2023. *Juknis KKN Sisdamas Moderasi Beragama*.
- Rahmadani, Rina, Lilis Pujiati, Stikes Flora, Diii Keperawatan, Stikes Flora, and Jalan Rajawali. 2022. "Penyuluhan Terapi Chiropractic Pada Masyarakat Di Puskesmas Padang Bulan," 2–5.
- Ratna, Ratnawati, and Ahmad Aswad. 2019. "Efektivitas Terapi Pijat Refleksi Dan Terapi Benson Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Penderita Hipertensi." *Jambura Health and Sport Journal* 1 (1): 33–40. <https://doi.org/10.37311/jhsj.v1i1.2052>.
- Setiawati, Made Arya Octavia, Anak Agung Putu Agung Mediastari, and Ida Bagus Putra Suta. 2021. "Terapi Akupunktur Untuk Mengatasi Vertigo." *Widya Kesehatan* 3 (1): 8–15. <https://doi.org/10.32795/widyakesehatan.v3i1.1650>.
- Stöcker, W. 2018. *Komplement. Lexikon Der Medizinischen Laboratoriumsdiagnostik*. https://doi.org/10.1007/978-3-662-49054-9_1734-1.
- Susilo, Oksatriani, Hutami Sidharta, Sawitri Supardi Sadarjoen, and Suci Nugraha. 2006. "Efektivitas Konseling Marital Untuk Mengembangkan" 7: 45–58.
- Dewi, Kartika Sari. (2012). "Buku ajar kesehatan mental."