

**TEKNIK SELF HEALING MENCEGAH POST POWER SYNDROME DAN
MENJAGA KESEHATAN JIWA DI DESA MONGOLATO****Firmawati^{1*}, Nur Uyuun I. Biahimo², Wiwi Susanti Piola³**¹⁻³Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Muhammadiyah Gorontalo

Email Korespondensi: firmawati@umgo.ac.id

Disubmit: 11 Septembe 2023

Diterima: 21 Juni 2024

Diterbitkan: 01 Juli 2024

Doi: <https://doi.org/10.33024/jkpm.v7i7.11371>**ABSTRAK**

Kesehatan jiwa merupakan keadaan dimana individu berkembang secara mental, fisik, sosial dan spritual, sehingga individu dapat menyadari kemampuannya, mengatasi tekanan, mampu bekerja secara produktif serta dapat memberikan kontribusi untuk komunitasnya. Koping individu yang tidak dapat berkembang dengan baik dapat menyebabkan gangguan jiwa. Gangguan jiwa dapat dibagi menjadi 2 yaitu gangguan jiwa berat dan gangguan mental emosional. Gangguan mental emosional merupakan keadaan yang mengindikasikan individu sedang mengalami perubahan psikologis. Gangguan ini dapat menjadi gangguan yang lebih serius apabila tidak berhasil ditanggulangi. Salah satu gangguan mental ini adalah post power syndrome. post power syndrome adalah gejala-gejala pasca/setelah kekuasaan. Gejala ini umumnya terjadi pada individu yang sebelumnya mempunyai kekuasaan atau pernah menjabat suatu jabatan. Ketika sudah tidak menjabat lagi, seketika terlihat gejala-gejala kejiwaan atau emosi yang kurang stabil. Kegiatan pengabdian ini bertujuan untuk memberikan penyuluhan tentang “Teknik Self Healing mencegah Post Power Syndrome dan Menjaga Kesehatan Jiwa di Desa Mongolato”. Kegiatan ini dilaksanakan pada tanggal 16 Januari 2023 pukul 10.00 s.d 12,00 WITA. Kegiatan ini menghadirkan masyarakat Desa Mongolato yang menjadi sasaran dan target untuk diberikan penyuluhan kesehatan. Kegiatan ini juga melibatkan mahasiswa Universitas Muhammadiyah Gorontalo. Pentingnya penyuluhan ini untuk masyarakat dapat mencegah post power syndrome serta dapat menjaga kesehatan jiwa.

Kata Kunci: *Post Power Syndrome, Kesehatan Jiwa, Self Healing***ABSTRACT**

Mental health is a condition where individuals develop mentally, physically, socially and spiritually, so that individuals can realize their abilities, overcome pressure, are able to work productively and can contribute to their community. Individual coping that cannot develop properly can cause mental disorders. Mental disorders can be divided into 2, namely severe mental disorders and mental emotional disorders. Emotional mental disorders are conditions that indicate individuals are experiencing psychological changes. This disorder can become a more serious disorder if it is not treated successfully. One of these mental disorders is post power syndrome. post power syndrome is the symptoms of post/after power. This symptom generally occurs in individuals who previously had power or had held a position. When he is no longer in office,

immediately visible symptoms of mental or emotional instability. This service activity aims to provide counseling on "Self Healing Techniques to prevent Post Power Syndrome and Maintain Mental Health in Mongolato Village". This activity was carried out on January 16 2023 at 10.00 to 12.00 WITA. This activity presented the people of Mongolato Village who were the target to be given health education. This activity also involved Gorontalo Muhammadiyah University students. The importance of this counseling for the community can prevent post power syndrome and can maintain mental health.

Keywords: *Post Power Syndrome, Mental Health, Self Healing*

1. PENDAHULUAN

Bagi hampir semua orang yang normal dan sehat, bekerja menyajikan kehidupan sosial yang mengasyikkan dan persahabatan, yaitu dua hal yang menjadi sumber pokok bagi perolehan kebahagiaan, kesejahteraan, status sosial dan jaminan social.(Rahmat, 2016) Kesehatan jiwa merupakan keadaan dimana individu berkembang menatal, fisik, sosial dan spritual, sehingga individu dapat menyadari kemampuannya, mengatasi tekanan, mampu bekerja secara produktif serta dapat memberikan kontribusi untuk komunitasnya. Koping individu yang tidak dapat berkembang dengan baik dapat menyebabkan gangguan jiwa, yang dapat menyebabkan gangguan pada fungsi jiwa serta menimbulkan derita dan hambatan peran social. Gangguan jiwa dapat dibagi menjadi 2 yaitu gangguan jiwa berat dan gangguan mental emosional. Gangguan jiwa berat ditandai dengan terganggunya kemampuan menilai realitas atau tilikan (insight) yang buruk. Gangguan mental emosional merupakan keadaan yang mengindikasikan individu sedang mengalami perubahan psikologis. Gangguan ini dapat menjadi gangguan yang lebih serius apabila tidak berhasil ditanggulangi.(Ari Dwi Jayanti et al., 2020)

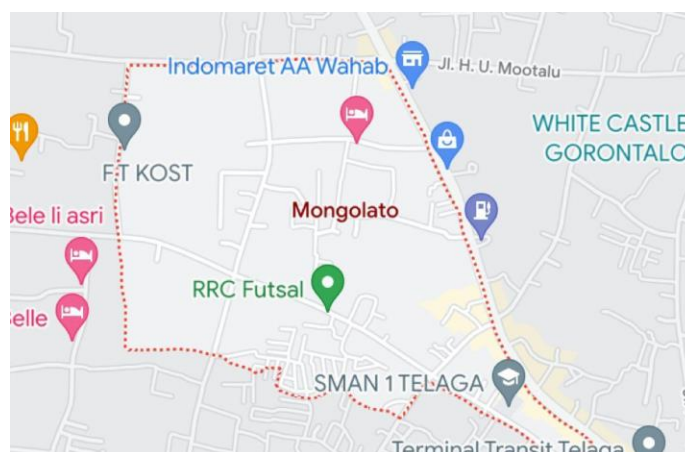
Individu yang mengalami kecemasan akan terus-menerus mengkhawatirkan segala macam masalah yang mungkin terjadi dan sulit berkonsentrasi untuk mengambil keputusan. Kecemasan sering muncul pada saat individu akan menghadapi masa pensiun, hal ini disebabkan dalam menghadapi pensiun, dalam diri individu terjadi goncangan perasaan yang begitu hebat karena individu harus meninggalkan pekerjaannya, temantemannya dan segala aktivitas lain yang mereka peroleh selama masih bekerja. Perubahan-perubahan yang terjadi pada masa pensiun akan menimbulkan goncangan mental yang tidak dapat di elakkan. Hal ini disebabkan karena adanya perasaan tidak rela untuk melepas jabatan yang selama ini telah dimiliki dan dinikmati, jadi pasti ada perasaan cemas dan khawatir, hal ini apabila berlebihan dapat mengganggu keadaan fisik dan psikologisnya. Individu yang mengalami masa pensiun akan mengalami kecemasan dan goncangan perasaan yang begitu berat. Kecemasan ini terjadi karena mereka harus meninggalkan teman- teman baik sebagai atasan ataupun bawahannya. Status sosial ekonomi serta fasilitas-fasilitas lain yang mereka peroleh selama bekerja. Kekhawatiran, kecemasan dan ketakutan yang berkelanjutan akan berdampak pada keseimbangan emosional individu dan akhirnya akan termanifestasi dalam berbagai keluhan fisik, keadaan seperti itu dikenal dengan sebutan postpower syndrome (Rahmat, 2016).

Oleh karenanya, setiap individu sangat penting untuk bisa mengelola emosi secara baik karena kemarahan dan emosi bukanlah sesuatu yang bisa dihilangkan sepenuhnya. Lebih rumit pula dalam mengelola amarah daripada menahan atau membiarkannya mengingat sifat amarah yang mudah naik dan turun; atau moody mengikuti alur situasi yang berkembang di sekitar. Oleh karenanya, diperlukan banyak metode untuk bisa mengendalikan emosi secara efektif. Self-healing merupakan salah satu metode yang cukup mendapatkan perhatian karena dianggap bisa membantu seseorang untuk mengendalikan emosi dan amarah. Self-healing secara harfiah mengandung makna penyembuhan diri, karena kata healing sendiri diartikan sebagai “a process of cure”: suatu proses pengobatan/penyembuhan. Self-healing dimaksudkan sebagai suatu proses pengobatan atau penyembuhan yang dilakukan sendiri melalui proses keyakinannya sendiri dan juga didukung oleh lingkungan dan faktor eksternal penunjang. Self-healing sangat berkaitan dengan keyakinan karena konteks self atau diri menjadi elemen yang penting dalam memotivasi kepercayaan diri seseorang. Selain itu, self-healing juga berkaitan dengan komunikasi intrapersonal karena adanya proses dialog internal yang terjadi di dalam ruang self itu sendiri. Self sendiri dapat dibatasi sebagai “individu known to individual” yang di dalamnya memuat sejumlah komponen dan proses yang dapat diidentifikasi seperti kognisi, persepsi, memori, rasa/hasrat, motivasi, kesadaran, dan hati nurani. (Bachtiar & Faletahan, 2021)

2. MASALAH DAN RUMUSAN PERTANYAAN

Banyaknya kasus gangguan jiwa kronik maupun gangguan mental emosional di Desa Mongolato dapat disebabkan karena koping individu yang kurang dalam menghadapi persoalan kehidupan social serta masih kurang pengetahuan terkait upaya yang dapat dilakukan untuk mengatasi persoalan kehidupan tersebut.

Rumusan pertanyaan pada kegiatan pengabdian kepada masyarakat yang dilakukan kali ini adalah apakah kegiatan ini dapat meningkatkan pengetahuan masyarakat tentang pencegahan post power syndrome dan menjaga kesehatan jiwa?



Gambar 1. Lokasi pengabdian masyarakat di Desa talumelito

3. TINJAUAN PUSTAKA

a. Post Power Syndrome

Syndrom ini dapat diartikan sebagai kumpulan gejala, sedangkan power adalah kekuasaan. Jadi, post power syndrome adalah gejala-gejala pasca/setelah kekuasaan. Gejala ini umumnya terjadi pada individu yang sebelumnya mempunyai kekuasaan atau pernah menjabat suatu jabatan. Ketika sudah tidak menjabat lagi, seketika terlihat gejala-gejala kejiwaan atau emosi yang kurang stabil. Gejala-gejala itu biasanya bersifat negative dan akan semakin memburuk jika individu merasakan adanya gangguan fisik. Post power syndrome juga merupakan gejala yang berupa gangguan perasaan, perilaku somatisasi, serta memunculkan keluhan-keluhan psikososial dalam bentuk ucapan maupun sikap dan perilaku. Seperti suka memberi kritikan, perasaan curiga, merasa diperlakukan tidak adil, tertekan, putus asa, dan senang ngomel atau ngedumel yang dilakukan berulang-ulang. (Djoar & Anggarani, 2022)

Post power syndrome di alami terutama orang yang sudah lanjut usia dan pensiun dari pekerjaannya. Hanya saja banyak orang yang berhasil melalui fase ini dengan cepat dan dapat menerima kenyataan dengan hati yang lapang. Tetapi pada kasus-kasus tertentu, dimana seseorang tidak mampu menerima kenyataan yang ada, ditambah dengan tuntutan hidup yang terus mendesak dan dirinya adalah satu-satunya penopang hidup keluarga, resiko terjadinya post power syndrome semakin besar.

Post power syndrome dapat diatasi dengan memberikan banyak dukungan pada orang - orang yang mengalami atau berada pada fase ini. Baik dukungan keluarga maupun dukungan dari orang - orang di lingkungan sekitar akan sangat berarti bagi orang - orang yang berada pada fase memasuki masa pension atau kehilangan jabatan dari pekerjaan.

b. Kesehatan Jiwa

Kesehatan jiwa adalah kondisi dimana seseorang individu dapat berkembang secara fisik, mental, spiritual, dan sosial sehingga individu tersebut menyadari kemampuan sendiri, dapat mengatasi tekanan, dapat bekerja secara produktif, dan mampu memberikan kontribusi untuk komunitasnya. Kesehatan jiwa merupakan kondisi seseorang individu yang sejahtera. Artinya individu tersebut mampu mencapai kebahagiaan, ketenangan, kepuasan, aktualisasi diri dan mampu optimis atau berfikir positif di segala situasi baik terhadap diri sendiri, orang lain dan lingkungan. Orang dengan masalah kejiwaan (ODMK) adalah orang yang mempunyai masalah fisik, mental, sosial, pertumbuhan dan perkembangan, dan kualitas hidup sehingga memiliki resiko masalah gangguan jiwa.

Hampir semua permasalahan kesehatan fisik menjadi factor risiko dari masalah kesehatan jiwa seseorang. Contoh : semua penyakit kronis atau menahun (diabetes mellitus, penyakit jantung kronis, TBC, gagal ginjal kronis, asam urat dalam darah yang tinggi, kolestrol dalam darah yang tinggi, hipertensi, stroke, dan sebagainya); kanker, pengguna narkoba, kecacatan tubuh, malnutrisi serta ibu hamil, melahirkan dan menyusui. Masalah sosial yang berkembang di masyarakat juga menjadi kerentanan terhadap masalah kesehatan jiwa seseorang. Contohnya pengangguran, putus hubungan kerja (PHK), perceraian, perundungan (bullying), kehilangan orang yang dicintai, kekerasan dalam rumah tangga, pelecehan seksual, kekerasan pada anak, perselingkuhan, adiksi

terhadap ponsel pintar, konflik warisan dan sebagainya. (Wuryaningsih et al., 2020)

c. Self Healing

Self healing secara harfiah mengandung makna penyembuhan diri, karena kata healing itu sendiri diartikan sebagai “self healing dimaksudkan sebagai suatu proses pengobatan atau penyembuhan yang dilakukan sendiri melalui proses keyakinan sendiri dan juga didukung oleh lingkungan dan factor eksternal penunjang. Selain itu, self healing juga berkaitan dengan komunikasi intrapersonal karena adanya proses dialog internal yang terjadi di dalam ruang self itu sendiri. Self sendiri dapat dibatasi sebagai “individu known to individual” yang didalamnya memuat sejumlah komponen dan proses yang dapat diidentifikasi seperti kognisi, persepsi, memori, rasa/hasrat, motivasi, kesadaran, dan hati nurani. (Bachtiar & Faletihan, 2021)

Tujuan dari self healing itu sendiri adalah untuk memahami diri sendiri, menerima ketidaksempurnaan dan membentuk pikiran yang positif dari apa yang telah terjadi.

Metode penyembuhan post power syndrome yang dialami oleh para pensiun, salah satunya dengan menerapkan metode self healing (penyembuhan diri sendiri). Self healing adalah fase yang diterapkan pada proses pemulihan diri (umumnya dari gangguan psikologis, trauma dan yang lainnya) yang didorong dan diarahkan oleh pasien yang dipandu oleh instruksi sendiri. Prosedur penyembuhan diri sendiri atau self healing ini dapat membantu dan mempercepat masalah psikologis yang dialami dengan menggunakan teknik intropeksi seperti meditasi, olahraga, berserah diri kepada Tuhan, kegiatan pengabdian kemasyarakatan, mencari lapangan kerja, memasak dan mendengarkan musik (Amaliatul, 2016).

4. METODOLOGI

Pengabdian ini di ikuti oleh Masyarakat Desa Mongolato Kecamatan Telaga sebanyak 45 orang. Metode yang dilakukan yaitu penyuluhan edukasi menggunakan media Powerpoint, leaflet, ceramah, dan diskusi untuk meningkatkan pengetahuan kepada masyarakat tentang pencegahan post power syndrome dan menjaga kesehatan jiwa dengan teknik self healing. Tahapan persiapan dari kegiatan penyuluhan diawali dengan berkoordinasi dengan pihak pemerintah Desa Mongolato. Metode yang digunakan Penyuluhan dan Demonstrasi. pengabdian ini dilakukan pada tanggal 16 Januari 2023, mulai pukul 10.00 s.d 12.00 WITA. Bertempat di Desa Mongolato kecamatan Telaga.

5. HASIL DAN PEMBAHASAN

a. Hasil

Kegiatan pengabdian ini dapat terlaksana dengan baik pada tanggal 16 Januari 2023 di Desa Mongolato Kecamatan Talaga. Pengabdian ini di ikuti oleh 45 orang peserta baik yang mengikuti penyuluhan maupun yang mengikuti demonstrasi. Kegiatan ini dapat terlaksana dengan baik berkat kerja sama dengan pihak Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas

Muhammadiyah Gorontalo, Program Studi S1 Keperawatan yang menjadi panitia serta masyarakat sekitar.

Pelaksanaan pengabdian secara keseluruhan dan tahapan kegiatan pelaksanaan sebagai berikut :

1) Pelaksanaan kegiatan

Pada saat pelaksanaan, kegiatan dimulai dengan acara pembukaan, penyuluhan tentang “Teknik Self Healing Mencegah Post Power Syndrome Dan Menjaga Kesehatan Jiwa”. Kegiatan ini di hadiri langsung oleh aparat desa, kepala puskesmas dan anggotanya,] dosen, mahasiswa serta masyarakat desa talumelito.

2) Penyampaian materi

Penyampaian materi di pandu langsung oleh moderator dengan masing-masing durasi selama 30 menit, jumlah emateri pada pengabdian ini sebanyak 1 orang. yang membawakan materi langsung berasal dari mahasiswa PKK Komunitas tentang “Teknik Self Healing Mencegah Post Power Syndrome Dan Menjaga Kesehatan Jiwa”

3) Diskusi dan tanya jawab

Setelah materi selesai di sampaikan, moderator mempersilahkan kepada peserta untuk memberikan tanggapan ataupun pertanyaan. Ada dua pertanyaan terkait materi yang telah di berikan.

4) Evaluasi dan Penutup

Penutupan acara dilaksanakan dengan pembagian pamphlet dan doorprize bagi yang sudah bertanya serta melakukan foto bersama dengan peserta kegiatan pengabdian. Pengabdian pada masyarkat adalah usaha untuk menyebarkan ilmu pengetahuan dan teknologi. Penutupan acara di laksanakan dengan melakukan foto bersama dengan peserta kegiatan pengabdian.



Gambar 2. Kegiatan Pemberian Materi



Gambar 3. Kegiatan Diskusi

b. Pembahasan

Masa pensiun mempengaruhi aktivitas setiap individu dari yang semula memiliki pekerjaan kemudian berada pada kondisi kehilangan pekerjaan. Pada beberapa individu, pensiun dianggap sebagai suatu kondisi yang tidak menyenangkan sehingga individu tersebut akan merasakan kecemasan pada saat - saat menjelang masa pensiunnya. Proses yang sulit dilakukan adalah ketika individu harus menyesuaikan dengan situasi yang baru yang semula beraktivitas dengan pekerjaan kemudian tidak lagi dapat melakukan rutinitas pekerjaan tersebut saat memasuki masa pensiun. Terlebih pada individu yang memiliki jabatan dan kekuasaan tertentu, akan mengalami kondisi kejiwaan dimana akan merasa kehilangan berarti, gejala kejiwaan yang menjadi kurang stabil, hal inilah yang dikenal dengan *Post Power Syndrome*. Gejala-gejala yang timbul biasanya bersifat negative dan akan semakin memburuk jika individu merasakan adanya gangguan fisik. *Post power syndrome* juga merupakan gejala yang berupa gangguan perasaan, perilaku somatisasi, serta memunculkan keluhan-keluhan psikososial dalam bentuk ucapan maupun sikap dan perilaku. Seperti suka memberi kritikan, perasaan curiga, merasa diperlakukan tidak adil, tertekan, putus asa, dan senang ngomel atau ngedumel yang dilakukan berulang-ulang.

Gejala - gejala gangguan kejiwaan serius dapat muncul jika gejala *post power syndrome* ini tidak teratasi dengan baik. Kesehatan jiwa adalah kondisi dimana seseorang individu dapat berkembang secara fisik, mental, spiritual, dan sosial sehingga individu tersebut menyadari kemampuan sendiri, dapat mengatasi tekanan, dapat bekerja secara produktif, dan mampu memberikan kontribusi untuk komunitasnya. Kesehatan jiwa merupakan kondisi seseorang individu yang sejahtera. Artinya individu tersebut mampu mencapai kebahagiaan, ketenangan, kepuasan, aktualisasi diri dan mampu optimis atau berfikir positif di segala situasi baik terhadap diri sendiri, orang lain dan lingkungan. Orang dengan masalah kejiwaan (ODMK) adalah orang yang mempunyai masalah fisik, mental, sosial, pertumbuhan dan perkembangan, dan kualitas hidup sehingga memiliki resiko masalah gangguan jiwa. Pentingnya menjaga kesehatan jiwa adalah salah satu yang perlu diupayakan di samping usaha pencegahan *post power syndrome* ini. Menjaga kesehatan jiwa dapat dilakukan dengan lebih meningkatkan mekanisme koping pada diri setiap individu. Koping yang efektif akan menimbulkan kesadaran diri untuk dapat mengatasi masalah ataupun menghadapi situasi baru dengan lebih konstruktif.

Meningkatkan pengetahuan dan kesadaran dalam pencegahan kejadian *post power syndrome* sangatlah penting untuk memberikan kemampuan pada individu yang akan memasuki masa pensiun. Selain itu dapat dilakukan beberapa teknik efektif untuk pencegahannya, salah satunya dengan *self healing*. Teknik ini dipandang sangat efektif, karena praktis dan mudah. Individu dapat memilih jenis kegiatan yang disenangi. Bisa dengan aktivitas - aktivitas yang disenangi dan diminati. Dengan *self healing* individu akan menghabiskan waktu - waktu dengan lebih berarti. Memperoleh hal - hal yang bersifat positif dan menyenangkan serta dapat meningkatkan kualitas kesehatan jiwanya.

6. KESIMPULAN

Post power syndrome adalah gangguan mental emosional yang terjadi pada individu yang akan memasuki masa pensiun. Syndrome ini harus dapat diatasi dengan baik agar tidak berkembang menjadi masalah gangguan jiwa kronik. Upaya yang dapat dilakukan untuk mencegah post power syndrome ini adalah salah satunya dengan self healing teknik. Diharapkan jika terhindar dari syndrome ini, individu juga dapat menjaga kesehatan jiwa yang tak kalah penting.

Setelah dilakukan penyuluhan kesehatan tentang teknik self healing ini kepada masyarakat, diharapkan masyarakat dapat meningkatkan pengetahuan dan kesadaran dalam pencegahan post power syndrome serta dapat menjaga kesehatan jiwa sehingga dapat seoptimal mungkin.

Ucapan Terima Kasih

Terima kasih atas dukungan kepada pihak-pihak yang terkait dalam pengabdian ini, Rektor dan Ketua LPPM UMGo dan civitas akademik, Kepala Desa Mongolato, Kepala Puskesmas Telaga, Dosen Departemen Keperawatan Komunitas, mahasiswa keperawatan angkatan 2019 dan pihak lain yang tidak bisa di sebutkan secara satu persatu.

7. DAFTAR PUSTAKA

- Amaliatul, L. (2016). Self Healing Dalam Mengatasi Post-Power Syndrom (Studi Kasus Di Komplek Ciputat Indah Kota Serang-Banten). Skripsi, 19.
- Ari Dwi Jayanti, D. M., et all. (2020). Peningkatan Kesehatan Jiwa Melalui Peran Kader Kesehatan Jiwa. Jurnal DIFUSI, 2(1), 33.
- Bachtiar, M. A., & Faletahan, A. F. (2021). Self-Healing sebagai Metode Pengendalian Emosi. Journal An-Nafs: Kajian Penelitian Psikologi, 6(1), 41-54.
- Djoar, & Anggarani, A. P. M. (2022). Geriatri 2. Syiah Kuala University Press.
- Muhith, A., & Siyoto, S. (2016). Pendidikan Keperawatan Gerontik. Penerbit Andi.
- Rahmat, A. (2016). Post-Power Syndrome dan Perubahan Perilaku Sosial Pensiunan Guru. *Psymphatic : Jurnal Ilmiah Psikologi*, 3(1), 77-94.
- Wuryaningsih, N. E. W., et all (2020). Buku Ajar Keperawatan Kesehatan Jiwa 1. UPT Percetakan & Penerbitan, Universitas Jember.