

Intervensi Pekerja Sosial Dalam Menangani Mental Health Dengan Menggunakan Teori Psikodinamik

Yoga Pratama ¹, Rizki Hidayat ², Alfinda Meisya Larasati ³, Ati Kusmawati ⁴
¹⁻⁴ Universitas Muhammadiyah Jakarta

Alamat Kampus : Jl. KH. Ahmad Dahlan, Cirendeui, Kec Ciputat Timur, Kota Tangerang Selatan, Banten 15419

Korespondensi penulis : Yp92748@gmail.com¹, rizkihdyt10@gmail.com², aldaalvinda46@gmail.com³,
Ati.kusmawati@umj.ac.id⁴

Abstract. *Mental health is a very important aspect of an individual's well-being, and societal understanding plays a central role in shaping attitudes and responses to mental health issues. This research applies a psychodynamic approach to deepen society's understanding of mental health. This approach involves understanding psychodynamic concepts, such as unconscious conflict, self-defense, and personality structure, to explore the root causes of mental health problems in society. A psychodynamic approach is used to discuss how unequal access to resources and education can influence society's understanding of mental health. Empowerment strategies and increasing self-awareness are also recommended to overcome internal conflicts that can affect an individual's mental health.*

Keywords: *Social Health, Social Worker, Psychodynamics*

Abstrak. Kesehatan mental merupakan aspek yang sangat penting dalam kesejahteraan individu, dan pemahaman masyarakat memainkan peran sentral dalam membentuk sikap dan respons terhadap isu-isu kesehatan mental. Penelitian ini menerapkan pendekatan psikodinamik untuk mendalami pemahaman masyarakat tentang kesehatan mental. Pendekatan ini melibatkan pemahaman terhadap konsep-konsep psikodinamik, seperti konflik bawah sadar, pertahanan diri, dan struktur kepribadian, untuk menggali akar penyebab masalah kesehatan mental di dalam masyarakat. Pendekatan psikodinamik digunakan untuk membahas bagaimana ketidaksetaraan akses terhadap sumber daya dan pendidikan dapat memengaruhi pemahaman masyarakat terhadap kesehatan mental. Disarankan pula strategi pemberdayaan dan peningkatan kesadaran diri untuk mengatasi konflik internal yang dapat mempengaruhi kesehatan mental individu.

Kata Kunci: Kesehatan sosial, pekerja sosial, Psikodinamik

LATAR BELAKANG

Kesehatan mental merupakan hal yang sangat penting bagi manusia sama halnya seperti kesehatan fisik pada umumnya. Dengan sehatnya mental seseorang maka aspek kehidupan yang lain dalam dirinya akan bekerja secara lebih maksimal. Kondisi mental yang sehat tidak dapat terlepas dari kondisi kesehatan fisik yang baik. Berbagai penelitian memberikan hasil bahwa adanya hubungan antara kesehatan fisik dan mental seseorang, dimana pada individu yang menderita sakit secara fisik menunjukkan adanya masalah psikis hingga gangguan mental. Sebaliknya, individu dengan gangguan mental juga menunjukkan adanya gangguan fungsi fisiknya. Sehat dan sakit merupakan kondisi biopsikososial yang menyatu dalam kehidupan manusia. Pengenalan konsep sehat dan sakit, baik secara fisik maupun psikis merupakan bagian dari pengenalan manusia terhadap kondisi dirinya dan bagaimana penyesuaiannya dengan lingkungan sekitar.

Received Desember 13, 2023; Accepted Januari 17, 2024; Published Februari 29, 2024

* Yoga Pratama, Yp92748@gmail.com

Latar belakang kesehatan mental mencerminkan peran pentingnya aspek psikologis dalam kesejahteraan manusia. Dalam beberapa dekade terakhir, kesadaran terhadap kesehatan mental telah meningkat, menyoroti dampaknya terhadap kehidupan sehari-hari. Penyakit mental, seperti depresi, kecemasan, dan gangguan stres post-trauma, menjadi sorotan utama, menyadarkan masyarakat akan pentingnya pencegahan, pengobatan, dan dukungan bagi individu yang mengalaminya.

Frank, L. K. (dalam Notosudirjo & Latipun, 2007) merumuskan pengertian kesehatan mental secara lebih komprehensif dan melihat kesehatan mental secara "positif". Dia mengemukakan bahwa kesehatan mental adalah orang yang terus menerus tumbuh, berkembang dan matang dalam hidupnya, menerima tanggung jawab, menemukan penyesuaian (tanpa membayar terlalu tinggi biayanya sendiri atau oleh masyarakat) dalam berpartisipasi dalam memelihara aturan sosial dan tindakan dalam budayanya.

Sedangkan, Kesehatan mental menurut Merriam Webster Kesehatan mental adalah keadaan emosional dan psikologis yang baik, di mana individu dapat memanfaatkan kemampuan kognisi dan emosi untuk berfungsi dalam komunitasnya dan memenuhi kebutuhan hidupnya sehari-hari. Namun, kondisi mental yang sehat pada tiap individu tidaklah dapat disamaratakan. Oleh karena itu, penting untuk membahas kesehatan mental agar individu, keluarga, dan komunitas dapat menemukan, menjaga, dan mengoptimalkan kondisi sehat mentalnya dalam menghadapi kehidupan sehari-hari. Dari kondisi masyarakat saat ini, terlihat bahwa kesehatan mental pada tiap individu tidak dapat disamaratakan. Kondisi inilah yang semakin membuat urgensi pembahasan kesehatan mental yang mengarah pada bagaimana memberdayakan individu, keluarga, maupun komunitas untuk mampu menemukan, menjaga, dan mengoptimalkan kondisi sehat mentalnya dalam menghadapi kehidupan sehari-hari (Dewi,2012).

Kesehatan mental merupakan dimensi kesejahteraan yang tidak terpisahkan dari kehidupan manusia. Pemahaman masyarakat terhadap kesehatan mental menjadi kunci dalam upaya pencegahan, pengenalan, dan penanganan masalah kesehatan mental. Saat ini, pendekatan psikodinamik menjadi suatu kerangka kerja yang relevan dan mendalam untuk menjelaskan kompleksitas pemikiran dan perilaku masyarakat terkait kesehatan mental. Teori psikodinamik, yang diperkenalkan oleh Sigmund Freud dan berkembang melalui konsep-konsep seperti transferensi, kontransferensi, dan mekanisme pertahanan, menawarkan sudut pandang yang mendalam terhadap dinamika psikologis individu. Dalam konteks masyarakat, konsep-konsep ini dapat diaplikasikan untuk menggali akar penyebab persepsi dan sikap terhadap kesehatan mental. Banyak faktor yang memengaruhi pemahaman masyarakat,

termasuk norma budaya, keyakinan tradisional, dan pengalaman keluarga. Psikodinamik menyediakan kerangka kerja untuk memahami bagaimana pengalaman masa lalu, terutama di ranah keluarga, dapat membentuk pola pikir dan sikap terhadap individu yang mengalami masalah kesehatan mental (Freud, 1954). Dalam konteks sosial-ekonomi, ketidaksetaraan akses terhadap layanan kesehatan mental dan pendidikan dapat menciptakan ketidaksetaraan dalam pemahaman masyarakat. Penerapan konsep transferensi dan konratransferensi dalam aspek sosial-ekonomi dapat memberikan pemahaman yang lebih baik tentang bagaimana ketidaksetaraan ini menciptakan persepsi yang beragam terhadap kesehatan mental (Berzoff et al., 2011). Penelitian lebih lanjut mengenai pemahaman masyarakat tentang kesehatan mental dengan pendekatan psikodinamik diharapkan dapat memberikan kontribusi yang signifikan dalam merinci faktor-faktor yang memengaruhi sikap masyarakat. Referensi ini dapat menjadi dasar untuk merumuskan intervensi sosial yang lebih efektif dan kontekstual dalam meningkatkan pemahaman dan dukungan masyarakat terhadap kesehatan mental..

Kesehatan mental merupakan bidang praktik Pekerjaan Sosial, bahkan apabila kita coba perbandingan, di Amerika Serikat, untuk setiap bidang pengkhususan dalam sistem kesehatan seperti pelayanan ruang gawat darurat, oncology, pediatrik, perawatan umum dan bedah, unit perawatan intensif, rehabilitasi, unit program penanggulangan NAPZA, HIV/AIDS, kesehatan umum dan kesehatan mental mempekerjakan pekerja sosial (Ginsberg, 1995).

Adapun fokus praktik Pekerjaan Sosial pada berbagai bidang kesehatan tersebut adalah pada fungsionalitas (keberfungsian) sosial klien, seperti yang dikemukakan oleh Harriet Bartlett. Lebih lanjut Bartlett menyatakan bahwa fokus profesi Pekerjaan Sosial adalah hubungan di antara aktivitas orang untuk menghadapi tuntutan-tuntutan dari lingkungan; dengan tuntutan-tuntutan dari lingkungan itu sendiri.

KAJIAN TEORITIS

Teori psikodinamik ini merujuk pada pendekatan psikologis yang menggali konsep dan proses mental yang tidak sadar untuk memahami perilaku manusia. Teori ini dikembangkan oleh Sigmund Freud dan menekankan peran konflik dan dinamika internal dalam membentuk kepribadian dan perilaku seseorang. Konsep-konsep seperti id, ego, dan superego serta mekanisme pertahanan adalah elemen sentral dalam teori psikodinamik. Pendekatan ini juga memperhatikan peran pengalaman masa kecil dalam membentuk perkembangan psikologis individu.

METODE PENELITIAN

Penelitian mental health menggunakan teori psikodinamik memerlukan metode observasi klinis, wawancara mendalam, dan analisis konten untuk memahami proses mental yang tidak sadar dan dinamika psikologis individu. Tes proyektif seperti TAT atau Rorschach juga dapat digunakan untuk mengungkap aspek-aspek yang mungkin tidak terlihat secara langsung.

Analisis kasus dapat dilakukan untuk mengidentifikasi pola-pola psikodinamik yang berkontribusi pada masalah kesehatan mental. Konsep seperti konflik internal, pertahanan diri, dan perkembangan emosional sering digunakan dalam merinci temuan penelitian.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Definisi kesehatan mental menurut WHO adalah kondisi kesejahteraan (well-being) seorang individu yang menyadari kemampuannya sendiri, dapat mengatasi tekanan kehidupan yang normal, dapat bekerja secara produktif dan mampu memberikan kontribusi kepada komunitasnya. Tersebut menyadari kemampuan sendiri, dapat mengatasi tekanan, dapat bekerja secara produktif, dan mampu memberikan kontribusi untuk komunitasnya. Kesehatan mental jelas merupakan bagian integral dari definisi sehat sehingga tujuan dan tradisi Kesehatan masyarakat dan promosi kesehatan dapat diterapkan sama bermanfaatnya dalam bidang kesehatan mental. Kesehatan mental membahas lebih daripada tidak adanya penyakit mental, yang sangat penting bagi individu, keluarga dan masyarakat. Kesehatan mental merupakan pendekatan multidisiplin yang mencakup promosi kesejahteraan, kesehatan mental dan pencegahan penyakit.

Fokus utama yang menjadi perhatian objek materi kesehatan mental adalah manusia, khususnya yang berkaitan dengan masalah-masalah kesehatan jiwa/mental manusia, sedangkan objek formalnya berkenaan dengan persoalan, bagaimana mengusahakan secara sistematis dan berencana agar kesehatan mental manusia dapat dipelihara dari berbagai gejala gangguan jiwa dan penyakit jiwa. Sebagaimana yang dikatakan Daradjat sebagai pakar ahli yang mengatakan, bagaimana mengupayakan agar mental/jiwa yang sehat benar-benar dapat terwujud, dalam pengertian terhindar dari berbagai gejala gangguan jiwa (neuroses) dan terhindar dari penyakit-penyakit jiwa (psychoses), yang merupakan objek utama pembahasan kesehatan mental (Daradjat, 1996)

Penyebab Kesehatan Mental

Penyebab dari Kesehatan mental Pada seseorang dapat terjadi penyebab satu atau beberapa faktor dan biasanya jarang berdiri sendiri. Mengetahui sebab-sebab gangguan jiwa

penting untuk mencegah dan mengobatinya. Umumnya sebab-sebab gangguan jiwa menurut Santrock (1999) dibedakan atas jasmaniah/biologic seperti halnya, keturunan, jasmaniah seperti kegemukan yang cenderung menderita psikosa manik depresi dan dapat pula menjadi skizofrenia, tempramen karena orang yang terlalu peka/ sensitif, penyakit dan cedera tubuh.

Sedangkan menurut Menurut Sigmund Freud dalam Santrock (1999) adanya gangguan tugas perkembangan pada masa anak terutama dalam hal berhubungan dengan orang lain sering menyebabkan frustrasi, konflik, dan perasaan takut, respon orang tua yang mal adaptif pada anak akan meningkatkan stress, sedangkan frustrasi dan rasa tidak percaya yang berlangsung terus-menerus dapat menyebabkan regresi dan withdrawal. Disamping hal tersebut di atas banyak faktor yang mendukung timbulnya gangguan jiwa yang merupakan perpaduan dari beberapa aspek yang saling mendukung yang meliputi Biologis, psikologis, sosial, lingkungan. Tidak seperti pada penyakit jasmaniah, sebab-sebab gangguan jiwa adalah kompleks. gangguan kesehatan mental ini dibagi menjadi tiga kategori penyebab yakni faktor-faktor somatogenik, psikogenik, dan sosiogenik.

Faktor somatogenik yang terdiri dari neuroanatomi, neurofisiologi, neurokimia, tingkat kematangan dan perkembangan organik, dan faktor-faktor pre dan perinatal.

Faktor psikogenik meliputi interaksi ibu-anak yang tidak abnormal seperti tidak adanya rasa percaya, peranan ayah, sibling rivalry, intelegensi, hubungan dalam keluarga, pekerjaan, permainan dan masyarakat, kehilangan yang menyebabkan kecemasan, depresi, rasa malu atau salah, pola adaptasi dan pembelaan sebagai reaksi terhadap bahaya, dan tingkat perkembangan emosi.

Faktor sosiogenik yang di dalamnya terdapat kestabilan keluarga, pola mengasuh anak, keluarga dengan ekspresi emosi tinggi atau rendah, tingkat pendapatan atau ekonomi, tempat tinggal, masalah kelompok minoritas yang berprasangka, fasilitas kesehatan, pendidikan, serta kesejahteraan yang tidak memadai, pengaruh rasial dan keagamaan, dan nilai-nilai yang dijadikan pedoman

Upaya pekerja sosial dalam menangani Kesehatan mental :

Untuk mengembalikan keberfungsian sosial dalam masyarakat inilah, intervensi pekerjaan sosial memiliki ke khasannya. Jika intervensi psikolog lebih berfokus pada masalah kejiwaan atau profesi medis menitikberatkan pada aspek kesehatan fisik, maka pekerjaan sosial dapat berfokus pada aspek biopsikososial spiritual, mengacu pada menggunakan teori psikodinamik merupakan salah satu bentuk pendekatan yang relatif baru dalam dunia konseling. Konseling psikodinamik singkat mendasarkan pada teori psikoanalisa.

Psikoanalisis didasarkan pada suatu teori yang sangat besar dan kompleks tentang tingkah laku manusia yang mensyaratkan kepribadian harus dibongkar dan direkonstruksi sampai suatu perubahan yang besar/bermakna terwujud. Konseling Psikodinamik Singkat didasarkan pada aspek pragmatis, frame work kesehatan masyarakat (yang menuntut perubahan minimal yaitu pada suatu tingkah laku bermasalah yang spesifik. Salah satu dasar pemikirannya adalah mewujudkan efisiensi. Psikodinamika dengan jelas menekankan pada interpretasi tingkah laku sebagai hasil dari interplay dari motif-motif, dorongan-dorongan, kebutuhan-kebutuhan dan konflik- konflik (Pervin, 1984 : 62). Secara umum konseling psikodinamik singkat memiliki karakteristik sebagai berikut: a) menekankan pada keterbatasan waktu, b) memfokuskan pada problem-problem spesifik yang dapat diintegrasikan secara baik, c) konselor aktif, fleksibel, dan menjaga kesadaran penuh terhadap waktu, d) klien secara aktif terlibat dalam treatment baik dalam sesi konseling, maupun di luar suasana konseling untuk mencoba mempraktekkan tingkah laku-tingkah laku baru yang dipelajari dalam konseling, e) klien harus memiliki kekuatan-kekuatan dan kualitas penyesuaian yang baik seperti memiliki motivasi yang tinggi untuk berubah, memiliki hubungan sosial yang baik, f) konselor harus memiliki keterampilan yang luar biasa, g) klien dan konselor secara aktif terlibat dalam pemecahan suatu problem psikologis secara tepat, h) tujuan tidak berusaha untuk merekonstruksi kepribadian atau juga tidak untuk menyembuhkan sakit mental.

Artinya intervensi pekerjaan sosial akan dilandasi kerangka pemikiran yang menempatkan kompleksitas masalah klien dalam hubungan timbal balik dengan lingkungannya. Sistem manusia-dalam-lingkungan atau yang lebih dikenal sebagai person in environment (PIE) ini menjadi suatu metode untuk menjelaskan, mengklasifikasikan dan mengkode masalah umum yang akan dilayani pekerjaan sosial (James M Karls, 2008). Intervensi pekerja sosial dalam menangani kesehatan mental dengan pendekatan psikodinamik melibatkan pemahaman dan penggunaan konsep-konsep psikodinamik dalam memahami dan merespons masalah kesehatan mental klien. Psikodinamik adalah pendekatan psikologi yang menekankan peran proses bawah sadar dan interaksi antara berbagai aspek kepribadian dalam membentuk perilaku dan pengalaman individu.

Berikut adalah beberapa elemen yang dapat dimasukkan dalam intervensi pekerja sosial dengan pendekatan psikodinamik:

Pemahaman Psikoanalisis, Pekerja sosial dapat menggunakan konsep-konsep psikoanalisis, seperti konflik bawah sadar, pertahanan diri, dan mekanisme pertahanan, untuk membantu klien memahami asal-usul masalah kesehatan mental mereka. Pemahaman

mengenai struktur kepribadian, seperti id, ego, dan superego, dapat membantu pekerja sosial merancang intervensi yang sesuai dengan kebutuhan individu. Anantara lain

Pemahaman Sejarah Hidup dan Dinamika Keluarga, Pekerja sosial dapat menjalankan wawancara mendalam untuk memahami sejarah hidup klien dan dinamika keluarga yang mungkin berkontribusi pada masalah kesehatan mental. Memahami pola hubungan dan konflik dalam keluarga dapat membantu merinci intervensi yang lebih spesifik dan relevan.

Transferensi dan Kontrol, Pekerja sosial dapat memperhatikan dan mengelola dinamika transferensi dan konratransferensi dalam hubungan dengan klien. Kesadaran terhadap perasaan yang muncul dalam interaksi dapat membantu pekerja sosial membimbing klien melalui pengalaman dan emosi yang sulit.

Analisis Mimpi dan Asosiasi Bebas, Jika klien bersedia, pekerja sosial dapat memanfaatkan analisis mimpi dan asosiasi bebas untuk mengakses informasi bawah sadar yang mungkin relevan dengan masalah kesehatan mental.

Pemberdayaan dan Peningkatan Kesadaran Diri, Melalui pendekatan psikodinamik, pekerja sosial dapat membantu klien meningkatkan kesadaran diri terkait pola-pola perilaku dan pikiran yang mungkin memengaruhi kesehatan mental mereka. Pekerja sosial dapat membimbing klien dalam mengidentifikasi dan mengubah pola-pola maladaptif.

Proses Refleksi, Pekerja sosial dapat menggunakan proses refleksi untuk membantu klien memahami makna dan implikasi dari pengalaman hidup mereka, yang dapat membantu dalam proses penyembuhan.

Penting untuk diingat bahwa pendekatan psikodinamik tidak selalu sesuai untuk setiap individu atau situasi. Oleh karena itu, pekerja sosial harus mempertimbangkan keunikan setiap klien dan menyusun intervensi yang sesuai dengan kebutuhan mereka

KESIMPULAN

Latar belakang kesehatan mental mencerminkan peran pentingnya aspek psikologis dalam kesejahteraan manusia. Dalam beberapa dekade terakhir, kesadaran terhadap kesehatan mental telah meningkat, menyoroti dampaknya terhadap kehidupan sehari-hari. Di dalam Kesehatan ada faktor penyebabnya itu sendiri yaitu gangguan tugas perkembangan pada masa anak terutama dalam hal berhubungan dengan orang lain sering menyebabkan frustrasi, konflik, dan perasaan takut, respon orang tua yang mal adaptif pada anak akan meningkatkan stress, sedangkan frustrasi dan rasa tidak percaya yang berlangsung terus-menerus dapat menyebabkan regresi dan withdrawal. Dalam praktik pekerja sosial dalam menangani Kesehatan mental melalui pendekatan psikodinamik menjadi suatu kerangka kerja yang relevan dan

mendalam untuk menjelaskan kompleksitas pemikiran dan perilaku masyarakat terkait kesehatan mental. Psikodinamik adalah pendekatan psikologi yang menekankan peran proses bawah sadar dan interaksi antara berbagai aspek kepribadian dalam membentuk perilaku dan pengalaman individu. Berikut adalah beberapa elemen yang dapat dimasukkan dalam intervensi pekerja sosial dengan pendekatan psikodinamik yaitu pemahaman psikoanalisis, pemahaman Sejarah hidup dan dinamika keluarga, tranferansi dan control, analisis mimpi dan asosiasi bebas, pemberdayaan dan peningkatan kesadaran diri, proses refleksi, Penting untuk diingat bahwa pendekatan psikodinamik tidak selalu sesuai untuk setiap individu atau situasi. Oleh karena itu, pekerja sosial harus mempertimbangkan keunikan setiap klien dan menyusun intervensi yang sesuai dengan kebutuhan mereka

DAFTAR PUSTAKA

- Adisty Wismani Putri, B. W. (t.thn.). Kesehatan Mental Masyarakat Indonesia (Pengetahuan, Dan Keterbukaan Masyarakat Terhadap Gangguan Kesehatan Mental). Prosiding KS: Riset & PKM, 147-300.
- Bertens, K. (2005). Psikoanalisis Sigmund Freud. Gramedia Pustaka Utama.
- Daradjat, Zakiah. 1996. Kesehatan Mental, Cet. 23. Jakarta; Toko Gunung Agung.
- Dewi, Kartika Sari. 2012. Buku Ajar Kesehatan Mental. Semarang: Lembaga Pengembangan dan Penjaminan Mutu Pendidikan Universitas Diponegoro.
- Devy Maharja Pristya, H. D. (2021). Analisis Tokoh Utama dalam Naskah Drama All About Janet karya Dustin Bowcott dengan Teori Psikoanalisis Sigmund Freud. Prosiding seminar UNIMUS.
- Dumilah Ayuningtyas, M. M. (2018). Analisis Situasikesehatan Mental Pada Masyarakat Di Indonesiadan Strategi Penanggulangannya. Jurnal Ilmu Kesehatan Masyarakat, 1-10.
- Ellyana Dwi Farisandy, A. A. (2023). Peningkatan Pengetahuan Dan Kesadaran Masyarakat Mengenai Kesehatan Mental. Jurnal Pengabdian kepada Masyarakat, 81-90.
- Hidayat, R. R. (2022). Layanan Bimbingan dan Konseling Model Biopsikososial. Indonesian Journal of Guidance and Counseling Theory and Application.
- Nadira Lubis, H. K. (t.thn.). Pemahaman Masyarakat Mengenai Gangguan Jiwa Dan Keterbelakangan Mental. Prosiding KS: Riset & PKM, 301-444.
- Pervin, L.A. (1984). Personality. New York : John Wiley & Sons, Inc.
- Radiani, W. A. (2019). Kesehatan Mental Masa Kini Dan Penanganan Gangguannya Secara Islami. Journal of Islamic and Law Studies.
- Santoso, M. B. (t.thn.). Kesehatan Mental Dalam Perspektif Pekerjaan Sosial . Social Work Jurnal, 1-153.