

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang Masalah

Dilansir dari WHO (2022) di tahun 2019 terdapat 970 orang di seluruh dunia hidup dengan gangguan jiwa dengan kasus gangguan kecemasan dan depresi yang paling banyak dialami. Pandemi COVID-19 yang terjadi pada akhir tahun 2019 memiliki dampak yang sangat besar pada berbagai aspek kehidupan, khususnya pada aspek kesehatan mental. WHO (2022) menyebutkan bahwa peningkatan gangguan kecemasan dan depresi meningkat secara signifikan dengan persentase masing-masing sebesar 26% dan 28%. Data Riset Kesehatan Dasar di tahun 2018 menunjukkan bahwa terdapat 7 dari 1000 rumah tangga di Indonesia memiliki anggota keluarga dengan gangguan jiwa dengan lebih dari 19 juta penduduk diatas usia 15 tahun mengalami gangguan mental emosional dan lebih dari 12 juta orang berusia diatas 15 tahun mengalami depresi (RISKESDAS, 2018). Walaupun demikian, WHO (2022) juga menyebutkan bahwa tidak semua orang dengan gangguan jiwa mendapatkan akses perawatan secara efektif.

Direktur Pencegahan dan Pengendalian Masalah Kesehatan Jiwa dan Napza, Dr. Celestinus Eigya Munthe (2021; Widyawati, 2021) menyatakan bahwa tenaga kesehatan jiwa di Indonesia hanya berjumlah 1.053 orang yang artinya setiap satu psikiater harus melayani 250 ribu masyarakat yang mengalami gangguan jiwa. Penyebaran Instansi yang melayani masalah kesehatan jiwa juga tidak banyak ditemukan terlebih di kota kecil. Menurut Badan Pusat Statistik Jawa Timur (2023) hanya terdapat tiga klinik psikologi di Kabupaten Jombang. Hal tersebut yang menjadikan Ketua Yayasan Griya Cinta Kasih mendirikan sebuah Lembaga Kesejahteraan Sosial (LKS) yang dikhususkan sebagai rumah singgah untuk orang dengan gangguan jiwa.

Walaupun LKS yang berdiri sejak tahun 2009 ini dikhususkan sebagai rumah singgah bagi Orang Dengan Gangguan Jiwa (ODGJ), tidak terdapat psikolog atau psikiater yang memantau para pasien. Hal tersebut juga terdapat pada data dari Dinas Sosial Jombang (2020) yang menunjukkan bahwa tidak ada satupun tenaga kesehatan yang disediakan di rumah singgah ODGJ di Jombang. Pekerja yang ikut serta dalam merawat para pasien bersifat sukarela, yang artinya semua kalangan dapat berpartisipasi untuk membantu menangani para ODGJ. Tanpa mempertimbangkan latar belakang pendidikan, Yayasan Griya Cinta Kasih (GCK) secara terbuka menerima relawan untuk berpartisipasi dalam gerakan kemanusiaan.

Relawan sosial menurut Kendal (2012; Fitroh et al., 2019) adalah seseorang yang membantu orang lain tanpa adanya paksaan ataupun tuntutan dalam melakukannya. Menurut Peraturan Menteri Sosial Republik Indonesia Nomor 16 Tahun 2017 tentang Standar Nasional Sumber Daya Manusia Penyelenggara Kesejahteraan Sosial pada pasal 1 ayat 6 menjelaskan bahwa “Relawan Sosial adalah seseorang dan/atau kelompok masyarakat, baik yang berlatar belakang pekerjaan sosial maupun bukan berlatar belakang pekerjaan sosial, tetapi melaksanakan kegiatan penyelenggaraan di bidang sosial bukan di instansi sosial Pemerintah atas kehendak sendiri dengan atau tanpa imbalan” (Kementerian Sosial, 2017). Dalam pelaksanaannya yang dilakukan secara sukarela, relawan sosial tetap memberikan bantuan walaupun tidak diberi bayaran atau gaji.

Lembaga statistik Gallup (2018) melakukan survei pada lebih dari 153.000 orang di 146 negara terkait negara dengan tingkat dermawan yang tertinggi. Hasil survei menunjukkan bahwa Indonesia menempati posisi pertama yakni mencapai 53% orang menjadi relawan di suatu organisasi. Dalam lingkup sempit, Dinas Sosial (2022) mencatat jumlah relawan sosial menurut kecamatan di seluruh wilayah Jombang dalam rentang waktu 2020-2022. Hasil menunjukkan bahwa terdapat 58 orang yang terdaftar sebagai relawan sosial dengan jumlah relawan perempuan paling banyak yakni 33 orang.

Relawan sosial memiliki tujuan sebagai upaya untuk membantu masyarakat meningkatkan kebutuhan sumber daya sosial serta dapat sebagai upaya mensejahterakan diri pada relawan itu sendiri (Zanbar 2019; Habibullah, 2021). Sebagaimana yang dijelaskan oleh Fitroh et al (2019) manfaat menjadi relawan sosial adalah sebagai kesempatan untuk memiliki pengalaman baru, dapat mengembangkan diri, serta untuk mendapatkan kepuasan tersendiri untuk relawan. Hal ini dapat diartikan bahwa manfaat bergabung menjadi relawan sosial tidak hanya dirasakan oleh orang lain tapi juga dirasakan pada individu sendiri. Pernyataan tersebut tertuang pada firman Allah SWT dalam Surat Al-Isra' (15): 7 sebagai berikut:

إِنْ أَحْسَنْتُمْ أَحْسَنْتُمْ لِأَنْفُسِكُمْ وَإِنْ أَسَأْتُمْ فَلَهَا فَإِذَا جَاءَ وَعْدُ الْآخِرَةِ لِيَسْتَوْا وَجُوهَكُمْ وَلِيَدْخُلُوا الْمَسْجِدَ كَمَا دَخَلُوهُ أَوَّلَ مَرَّةٍ وَلِيُتَبِّرُوا مَا عَلَوْا تَتْبِيرًا

“Jika berbuat baik, (berarti) kamu telah berbuat baik untuk dirimu sendiri. Jika kamu berbuat jahat, (kerugian dari kejahatan) itu kembali kepada dirimu sendiri. Apabila datang saat (kerusakan) yang kedua, (Kami bangkitkan musuhmu) untuk menyuramkan wajahmu, untuk memasuki masjid (Baitulmaqdis) sebagaimana memasukinya ketika pertama kali, dan untuk membinasakan apa saja yang mereka kuasai.” (QS. Al-Isra' (15): 7).

Meski demikian, tentu terdapat beberapa tantangan yang dirasakan ketika menjadi seorang relawan. Tantangan tersebut kerap menyebabkan perasaan tertekan terhadap para relawan, khususnya relawan ODGJ di Griya Cinta Kasih (GCK) Jombang. Relawan yang berjumlah tidak lebih dari lima belas orang ini setiap harinya merawat pasien yang berjumlah lebih dari seratus ODGJ. Di pagi harinya, relawan akan memasak untuk sarapan para pasien yang dalam prosesnya dibutuhkan waktu hingga lebih dari 2 jam karena porsi makanan yang dibuat dalam jumlah yang banyak, begitu juga ketika memasak untuk makan malam. Relawan juga harus memantau para pasien ketika mandi untuk memastikan pasien membersihkan dirinya dengan benar. Belum lagi, mayoritas relawan sudah berkeluarga yang

mengharuskan mereka untuk dapat mengatur waktu antara mengurus kebutuhan rumah tangga dan kebutuhan para pasien.

Dalam menjalankan gerakan kemanusiaan untuk ODGJ, berdasarkan *sharing* yang telah dilakukan, tentunya para relawan kerap mengalami stres selama menjadi relawan di GCK Jombang. Sebagaimana pernyataan dari Ehrenreich dan Elliot (2004; Akhran, Lusy Asa, & Sofia Nuryanti, 2020) tentang banyak kasus relawan yang mengalami *distress* karena tidak mendapatkan dukungan simpatik. Disamping itu, Yayasan Griya Cinta Kasih tidak memberikan akses pelayanan konsultasi dengan psikologi/psikiater untuk para relawan yang seharusnya menjadi hal yang sangat penting agar kesehatan mental para relawan dapat terjaga dengan baik ketika mengalami beberapa tekanan.

Tidak adanya relawan yang memiliki latar belakang psikologi, menjadikan relawan hanya mengandalkan diri sendiri untuk mengelola *stress* yang dialami. Perbedaan tekanan yang dialami antara sebelum dan sesudah bergabung menjadi relawan tentu terdapat perbedaan ditinjau dari keseharian yang dilakukan para relawan. Mayoritas relawan adalah ibu rumah tangga dan pekerja buruh yang hanya bekerja ketika menerima panggilan. Bergabung menjadi relawan tentu menjadikan rutinitas dalam kesehariannya berubah total. Terdapat kesibukan yang signifikan antara sebelum dan sesudah bergabung menjadi relawan. Pengelolaan pada *stress* yang dialami menjadi kunci bagi kesehatan mental para relawan.

Menurut Lazarus dan Folkman (1984; Lumban Gaol, 2016) stres adalah hasil evaluasi antara individu dengan lingkungannya yang menuntut sehingga individu merasa tidak mampu dalam menghadapinya. Greenberg (2002; Lubis et al., 2023) menggambarkan stres sebagai kekuatan yang melebihi kapasitas individu sehingga berefek pada perasaan tertekan. Lazarus dan Folkman (1984; Lumban Gaol, 2016) juga menekankan bahwa *appraisal* atau penilaian individu terhadap stimulus merupakan faktor utama seberapa banyak stres yang dirasakan. Ketika individu merasakan

stres pada dirinya, individu akan mencoba untuk melakukan *coping* (penanggulangan).

Menurut Yani (1997; Maryam, 2017) *coping* adalah tindakan yang dilakukan baik secara terlihat atau tersembunyi sebagai upaya individu dalam mengurangi atau menghilangkan ketegangan psikologi ketika mengalami stres. Maryam (2017) menyimpulkan bahwa *coping* merupakan respon individu baik secara perilaku maupun fikiran terhadap stres yang bertujuan untuk mengurangi konflik yang terjadi baik secara internal maupun eksternal sehingga individu mendapat kehidupan yang lebih baik. Latar belakang budaya, pengalaman, lingkungan, konsep diri, kepribadian, faktor sosial, dan lain-lain memiliki pengaruh pada individu dalam kemampuannya melakukan strategi *coping* (Lazarus dan Folkman, 1984; Maryam, 2017).

Lebih lanjut, Lazarus dan Folkman (1993; Lumban Gaol, 2016) membagi strategi *coping* menjadi dua macam, yaitu strategi *coping* yang berfokus pada masalah (*problem focused coping*) dan strategi *coping* yang berfokus pada emosi (*emotion focused coping*). Strategi *coping* yang berfokus pada masalah berkaitan dengan permasalahan atau situasi secara langsung. Jika suatu permasalahan yang dihadapi individu masih dapat ditangani, maka individu yang memilih melakukan *coping* dengan berfokus pada masalah akan mencoba menyelesaikan permasalahan tersebut sehingga tekanan yang dirasakan dapat setidaknya berkurang. Sedangkan *emotion focused coping* adalah upaya menanggulangi stres dengan melibatkan emosi yang dalam hal ini individu menggunakan penilaiannya pada sumber tekanan untuk mengurangi perasaan stres yang dirasakan.

Dapat disimpulkan bahwa setiap individu memiliki cara tersendiri dalam upayanya mengatasi stres yang dirasakan. Strategi yang dilakukan juga memiliki perubahan yang positif pada keberlangsungan hidup individu. Relawan GCK Jombang yang dalam kesehariannya merawat ODGJ tentunya merasakan beberapa tekanan secara psikologis. Permasalahan terkait ODGJ yang susah untuk ditertibkan, permasalahan pribadi, maupun

perasaan simpati pada latar belakang ODGJ yang membuat pasien mengalami gangguan jiwa juga memiliki andil pada stres yang dirasakan. Meski demikian, relawan GCK tetap pada pendiriannya untuk terus ikut serta dalam merawat pasien atas dasar kemanusiaan. Terkait dengan stres yang dialami, para relawan memiliki strategi yang berbeda-beda dalam menanggulangnya yang walaupun tidak ada satupun diantara para relawan yang memiliki latar belakang pendidikan psikologi. Ketika mengalami perasaan tertekan, relawan akan berusaha menyelesaikannya berdasarkan *insting* masing-masing agar perasaan tidak nyaman tersebut tidak mengganggu pekerjaan yang dilakukan.

Dari paparan diatas, peneliti melakukan penelitian dengan judul “Coping Stres Relawan ODGJ di Yayasan Griya Cinta Kasih Jombang.” Urgensi dari penelitian yang akan dilakukan adalah dengan pendekatan studi kasus dapat menjadi dasar pemahaman tentang kondisi aktual relawan sehingga dapat digunakan untuk pengembangan intervensi yang diperlukan. Strategi *coping* yang tepat akan sangat penting bagi kesehatan mental para relawan terlebih untuk pasien ODGJ karena tentunya para pasien bergantung pada perawatan yang diberikan oleh relawan.

1.2 Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang yang telah dipaparkan diatas, adapun identifikasi masalah dalam penelitian ini adalah relawan di Griya Cinta Kasih Jombang memiliki risiko stres yang sangat tinggi selama melayani pasien ODGJ. Pentingnya eksplorasi dan perhatian lebih dalam terkait *coping* stres yang digunakan relawan sebagai bahan intervensi jika diperlukan. Kurangnya kemampuan relawan dalam melakukan *coping* akan sangat mempengaruhi kesejahteraan psikologis relawan maupun para pasien karena kualitas pelayanan yang tidak dapat maksimal.

1.3 Rumusan Masalah

Adapun rumusan masalah pada penelitian ini yaitu:

1. Bagaimana strategi coping stres yang dilakukan oleh relawan ODGJ dalam menghadapi stres selama memberikan layanan di GCK Jombang?

1.4 Tujuan Penelitian

Tujuan dilakukannya penelitian ini berdasarkan uraian diatas diantaranya yaitu:

1. Untuk mengetahui *coping stress* yang digunakan oleh relawan ODGJ dalam menghadapi stres selama memberikan layanan di GCK Jombang.

1.5 Manfaat Penelitian

1. Manfaat Teoritis

Berdasarkan tujuan penelitian yang telah diuraikan diatas, adapun manfaat dilakukannya penelitian ini adalah dapat menambah secara konseptual pada penelitian psikologi karena belum banyak ditemukan penelitian pada relawan ODGJ terkait pengalaman stres yang dialami. Disamping itu, bagi peneliti selanjutnya penelitian ini juga dapat menjadi dasar sehingga dapat dilakukan intervensi yang

tepat terkait permasalahan stres dan *coping* stress para relawan ODGJ.

2. Manfaat Praktis

Penelitian ini dapat dijadikan sebagai pemahaman para relawan khususnya relawan sosial yang melayani pasien ODGJ tentang pentingnya mengelola stres yang dialami sehingga kesejahteraan mental dapat terjaga. Penelitian ini juga dapat dijadikan sebagai bahan referensi strategi *coping* yang dapat dilakukan oleh para relawan. Disamping itu, penelitian ini juga dapat dijadikan sebagai masukan untuk Yayasan Griya Cinta Kasih ataupun organisasi lainnya untuk mendukung para relawan agar dapat meningkatkan kemampuan *coping* sehingga dapat meminimalisir terjadinya stres.