


## *Strengthening the PCA organization's awareness of the importance of mental health*

Adhianty Nurjanah<sup>1</sup>, Sri Nabawiyati Nurul Makkiyah<sup>1</sup>, Riski Apriliani<sup>2</sup>

<sup>1</sup> Universitas Muhammadiyah Yogyakarta, Yogyakarta, Indonesia

<sup>2</sup> Universitas Muhammadiyah Surakarta, Surakarta, Indonesia

 [adhainty@umy.ac.id](mailto:adhainty@umy.ac.id)

 <https://doi.org/10.31603/ce.11161>

### **Abstract**

*Aisyiyah Ngampilan Branch, committed to women's empowerment, initiated a mental health program in response to Indonesia's high rate of mental disorders. This program aimed to enhance administrators' awareness and understanding of mental health, equipping them to empower the community in this area. The program was implemented through socialization methods. Results showed a significant increase in administrators' knowledge of mental health and stress management, with success rates of 88% and 85%, respectively. Additionally, the branch received a sound system to strengthen its infrastructure. This program benefits both administrators and the broader community. By understanding mental health and stress management, women can better navigate life's challenges, both within families and organizations. The program's integration of Islamic values aligns with community needs.*

**Keywords:** *PCA Ngampilan; Mental health; Organization communication*

## **Penguatan kesadaran organisasi PCA tentang pentingnya kesehatan mental**

### **Abstrak**

Aisyiyah Cabang Ngampilan, dalam komitmennya memberdayakan perempuan, menginisiasi program kesehatan mental sebagai respons terhadap tingginya angka gangguan mental di Indonesia. Program ini bertujuan untuk meningkatkan kesadaran dan pemahaman pengurus PCA Aisyiyah Ngampilan mengenai pentingnya kesehatan mental, serta membekali mereka dengan pengetahuan dan keterampilan untuk memberikan pemberdayaan terkait kesehatan mental kepada masyarakat. Kegiatan pengabdian masyarakat ini dilaksanakan melalui metode sosialisasi. Hasilnya menunjukkan peningkatan signifikan dalam pengetahuan pengurus terkait pentingnya kesehatan mental dan manajemen stres, dengan persentase keberhasilan mencapai 88% dan 85%. Selain itu, sebagai bentuk dukungan terhadap penguatan kelembagaan, PCA Aisyiyah Ngampilan juga menerima hibah berupa *sound system*. Program ini tidak hanya memberikan nilai tambah bagi pengurus, tetapi juga bagi masyarakat luas. Dengan memahami pentingnya kesehatan mental dan manajemen stres, diharapkan perempuan dapat lebih kuat dalam menghadapi berbagai tantangan hidup, baik dalam lingkungan keluarga maupun organisasi. Pendekatan yang digunakan juga mengintegrasikan nilai-nilai Islam, sehingga program ini relevan dengan kebutuhan masyarakat.

**Kata Kunci:** PCA Ngampilan; Kesehatan mental; Komunikasi organisasi

# 1. Pendahuluan

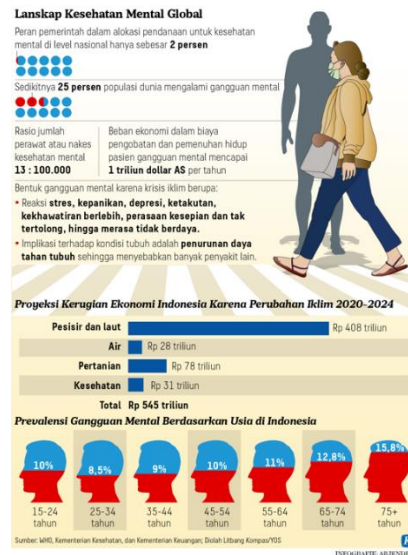
Aisyiyah adalah organisasi perempuan Muhammadiyah yang berfokus pada dakwah Islam. Didirikan pada tahun 1917, Aisyiyah merupakan organisasi perempuan pertama yang terlibat dalam Kongres Wanita I tahun 1928. Bersama dengan organisasi perempuan lainnya, Aisyiyah berjuang untuk kemerdekaan Indonesia dan membebaskan agama dari penafsiran yang salah (Badri, 2018). Aisyiyah berkembang semakin pesat dan menemukan bentuknya sebagai organisasi wanita modern. Aisyiyah mengembangkan berbagai program untuk pembinaan dan pendidikan wanita, serta menciptakan kantong-kantong masa untuk memperluas jangkauan dakwah. Berdirinya Aisyiyah memiliki pertimbangan dasar yang kuat dan matang. Didampingi dengan perjuangan para tokoh berusaha membentuk wadah bagi anggota Muhammadiyah wanita yang dinamakan Aisyiyah. Sebagaimana firman Allah dalam Al-Qur'an Surat Ali Imron ayat 104 yang artinya *"Dan kiranya terdugah segolongan umat dari kalian yang mengajak tentang hal-hal berguna, golongan yang menyuruh perkara kebaikan, serta golongan yang mencegah perkara keburukan."* Kemudian diperkuat dengan firman Allah dalam Surat An-Nahl ayat 97 yang artinya *"Barangsiapa yang mengerjakan amal saleh, baik laki-laki maupun perempuan dalam keadaan beriman, maka sesungguhnya akan Kami berikan kepadanya kehidupan yang baik dan sesungguhnya akan Kami beri balasan kepada mereka dengan pahala yang lebih baik dari apa yang telah mereka kerjakan."* Dengan dorongan kedua ayat tersebut di atas, kemudian Aisyiyah membaiat dirinya sebagai gerakan *amar ma'ruf nahi munkar* dan *tajdid*, yang berasaskan Islam serta bersumber kepada Al-Qur'an dan As-Sunnah sesuai dengan anggaran dasar Aisyiyah bab II pasal 4.

Struktur organisasi Aisyiyah memiliki beberapa tingkatan diantaranya pada tingkat pusat PPA (Pelaksana Pusat Aisyiyah) berada di Yogyakarta, PWA (Pemimpin Wilayah Aisyiyah) yang tersebar di beberapa provinsi di Indonesia, PDA (Pemimpin Daerah Aisyiyah) di tingkat kota/madya, PCA (Kepemimpinan Cabang Aisyiyah) di tingkat Kecamatan, PRA (Pengurus Cabang Aisyiyah) di tingkat Kecamatan. Pimpinan Cabang Aisyiyah (PCA) Ngampilan Yogyakarta adalah Pimpinan Cabang Aisyiyah di tingkat Kecamatan (Nurjanah et al., 2022). Pimpinan Cabang Aisyiyah memiliki tujuan memberikan manfaat bagi organisasi tersebut dan anggotanya dalam dakwah Islamiah *amar ma'ruf nahi munkar*. Dengan dibentuknya struktur organisasi Pimpinan Cabang Aisyiyah juga mengharapkan adanya keterikatan antara satu bagian dengan bagian yang lain di mana dapat saling membantu antar bagian jika ada kesulitan dan juga dapat menyelesaikan suatu masalah dengan musyawarah untuk mencapai mufakat.

Pimpinan Cabang Aisyiyah (PCA) Ngampilan adalah salah satu PCA yang sangat peduli dengan kemajuan perempuan di Yogyakarta. PCA Ngampilan memiliki beberapa program bidang, salah satunya program bidang kesehatan yang berfokus pada meningkatkan derajat kesejahteraan masyarakat yang berkeadilan dan layanan kesehatan yang dapat diakses untuk semua masyarakat dengan standar pelayanan yang berkualitas. PCA Ngampilan memperjuangkan untuk meningkatkan pengetahuan, kesadaran serta partisipasi masyarakat untuk mencegah terjadinya gangguan kesehatan fisik maupun kesehatan mental. Sebagaimana isu kesehatan mental dua tahun terakhir menjadi isu yang sangat penting.

Menurut Komnas Perempuan, pada tahun 2023 prevalensi orang dengan gangguan mental di Indonesia sekitar 20% dari 250 juta jiwa penduduk yang secara keseluruhan belum memiliki layanan kesehatan mental yang aksesibel hingga di tingkat provinsi,

yang menunjukkan tidak semua orang dengan masalah gangguan mental mendapatkan pengobatan yang seharusnya. Bahkan jumlah psikiater sebagai tenaga profesional untuk pelayanan kesehatan jiwa hanya sejumlah 1.053 orang. Artinya satu psikiater melayani sekitar 250 ribu penduduk. Demikian pula data dari Direktur Pencegahan dan Pengendalian Masalah Kesehatan Jiwa dan Napza, Kementerian Kesehatan RI, Dr. Celestinus Eigya Munthe. Tak hanya itu, penyelesaian masalah kesehatan mental di Indonesia juga terkendala dengan stigma dan diskriminasi yang dialami oleh orang yang mengalami gangguan mental.



Gambar 1. Prevalensi gangguan kesehatan mental

Pada Gambar 1, terlihat bahwa periode Januari-Juni 2023, POLRI melaporkan bahwa terdapat 663 kasus bunuh diri di Indonesia. Angka tersebut meningkat sebesar 36,4% dibandingkan periode yang sama pada tahun 2021 (486 kasus). Tingginya masalah kesehatan mental di kalangan remaja juga terjadi di Indonesia. Menurut Indonesia-National Adolescent Mental Health Survei 2022, 15,5 juta (34,9 persen) remaja mengalami masalah mental dan 2,45 juta (5,5 persen) remaja mengalami gangguan mental. Dari jumlah itu, baru 2,6 persen yang mengakses layanan konseling, baik emosi maupun perilaku. Survei kesehatan mental nasional pertama yang mengukur angka kejadian gangguan mental pada remaja 10-17 tahun di Indonesia ini menunjukkan bahwa satu dari tiga remaja Indonesia memiliki masalah kesehatan mental. Selain itu, satu dari dua puluh remaja Indonesia juga memiliki gangguan mental dalam 12 bulan terakhir. Angka-angka ini setara dengan 15,5 juta dan 2,45 juta remaja yang terdiagnosis dengan gangguan mental, sesuai dengan panduan Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders Edisi Kelima (DSM-5) yang menjadi panduan penegakan diagnosis gangguan mental di Indonesia.

Tingginya permasalahan terkait kesehatan mental perlu diberikan perhatian khusus. PCA Ngampilan sebagaimana organisasi perempuan memiliki hubungan yang sangat erat untuk dapat berkontribusi memberikan peringatan dan kesadaran kepada ibu-ibu dan perempuan di Ngampilan untuk memberikan pencegahan kepada permasalahan kesehatan mental pada remaja maupun perempuan. Terlebih adanya stigma-stigma negatif yang ada di masyarakat juga berperan dalam meningkatkan tingkat keparahan gangguan mental yang dialami seseorang (Siu et al., 2012). Diskriminasi dan stigma yang ada di masyarakat memiliki dampak pada tindakan preventif, pemberian diagnosa

dan rehabilitasi gangguan mental. Adanya stigma membuat pasien yang mengalami gangguan mental semakin enggan untuk mencari bantuan. Hal ini terjadi karena adanya stigma-stigma negatif dalam masyarakat terkait kesehatan mental (Wolff et al., 1996).

Berdasarkan permasalahan di atas, maka penting untuk dilakukan pengabdian kepada masyarakat penguatan kelembagaan PCA Aisyiyah Ngampilan akan pentingnya kesehatan mental untuk memberikan kesadaran sekaligus pengertian kepada pengurus PCA Ngampilan untuk memberikan pemberdayaan di masyarakat Ngampilan bahwasanya penting untuk tidak menghindar dan memberikan stigma negatif pada seseorang yang mengalami gangguan kesehatan mental. Pengabdian ini bertujuan untuk dapat meningkatkan pengetahuan serta mendampingi PCA Ngampilan dan kepada masyarakat untuk mengajarkan nilai Islam yang sebenar-benarnya serta mengarahkan untuk pentingnya menjaga kesehatan mental dengan pendekatan Islam. Kegiatan ini dilaksanakan dengan memberikan contoh-contoh kontemporer akan bahaya dan dampak akibat tidak menyadari pentingnya kesehatan mental sejak dini.

Berdasarkan hasil wawancara dan observasi kepada mitra, dalam kepengurusannya diketahui bahwa belum pernah ada pelatihan kesehatan mental untuk memberikan dukungan kepada pengurus PCA Ngampilan. Selanjutnya pada pengabdian ini juga dilakukan pelatihan manajemen stres pada perempuan dan akan diberikan hibah barang. Dengan demikian pengabdian masyarakat ini akan fokus untuk melakukan penguatan kelembagaan PCA Ngampilan akan pentingnya kesehatan mental.

## 2. Metode

---

Program penguatan organisasi PCA Ngampilan melalui pentingnya kesehatan mental ini dilaksanakan pada 21 Februari 2024 bertempat di Aula PP Aisyiyah dan dihadiri sebanyak 50 peserta. Sesuai dengan permasalahan literasi media pada PCA Ngampilan maka pemberdayaan ini dilaksanakan melalui beberapa tahap.

### 2.1. Penilaian awal (*initial assessment*) permasalahan

Identifikasi permasalahan dilakukan melalui kegiatan FGD baik dengan Ketua PCA maupun bersama perwakilan anggota PCA Ngampilan. Keluaran (*output*) dari kegiatan ini adalah pemetaan permasalahan yakni masih belum adanya sosialisasi terkait kesehatan mental dan belum pernah dilakukan pelatihan serta pendampingan manajemen stres pada perempuan.

### 2.2. Peningkatan kesadaran dan pengetahuan

Peningkatan kesadaran dan pengetahuan tentang kesehatan mental dan manajemen stres perlu diberikan baik kepada pengelola PCA Ngampilan maupun masyarakat agar meningkatkan kesadaran dan mendukung keberlanjutan program bidang kesehatan pada PCA Ngampilan. Keluaran dari tahap ini adalah sosialisasi pentingnya kesadaran kesehatan mental.

### 2.3. Pelatihan dan pendampingan

Pelatihan dan pendampingan penting untuk memaksimalkan potensi dalam diri anggota. Pada pengabdian ini dilakukan pelatihan dan pendampingan terkait *management stress* pada perempuan. Dengan mengikuti *training* ini, PCA Ngampilan akan mendapatkan pengetahuan dan mengetahui *skills* yang harus dikuasai sebagai organisasi orthonom untuk menjaga kesehatan mental di Kelurahan Ngampilan.

#### 2.4. Evaluasi program

Evaluasi dibutuhkan untuk mengukur manfaat yang diterima oleh mitra pengabdian yakni PCA Ngampilan. Bentuk evaluasi yang dilakukan diantaranya pemberian *pre-test* dan *post-test*.

### 3. Hasil dan Pembahasan

Pengabdian masyarakat skema PPM Muhammadiyah dalam negeri, penguatan organisasi PCA Ngampilan akan pentingnya kesehatan mental ini telah berhasil melaksanakan program pengabdian sesuai dengan kebutuhan mitra.

#### 3.1. Sosialisasi pentingnya komunikasi organisasi dan kesehatan mental

Tujuan dari sosialisasi pentingnya kesehatan mental adalah untuk meningkatkan pengetahuan masyarakat terkait kesehatan mental agar mampu mengurangi stigma negatif, meningkatkan sikap yang positif akan kesehatan mental dan memiliki kesadaran akan pentingnya mempertahankan mental yang sehat (Wongpy & Virlia, 2020). Kurangnya pengetahuan akan kesehatan mental membuat orang yang sebenarnya mengalami gangguan menjadi tidak sadar dan enggan mencari bantuan (Choresyo et al., 2015).



Gambar 1. Pelatihan dan pendampingan komunikasi organisasi dan kesehatan mental

Pelatihan komunikasi organisasi dalam pentingnya menjaga kesehatan mental disampaikan secara langsung oleh Dr. Adhianty Nurjanah., M.Si. Pelatihan ini membahas mengenai pentingnya komunikasi dalam organisasi karena komunikasi adalah faktor pendukung untuk meningkatkan performa organisasi dan pentingnya menjaga kesehatan mental dalam berorganisasi, seperti yang terlihat pada Gambar 1. Pelatihan ini diawali dengan memberikan pemahaman akan elemen dalam komunikasi yakni *sender*, *receiver*, pesan, media, dan mendapatkan *feedback*. Selanjutnya dijelaskan pengertian komunikasi organisasi. Pada program sosialisasi pentingnya kesehatan mental akan memberikan kesadaran sekaligus pengertian kepada pengurus PCA Ngampilan untuk memberikan pemberdayaan di masyarakat Ngampilan untuk tidak menghindar dan memberikan stigma negatif pada seseorang yang mengalami gangguan kesehatan mental.

#### 3.2. Pelatihan dan pendampingan manajemen stres pada perempuan

Manajemen stres adalah suatu kemampuan yang dimiliki individu untuk mengelola stres yang timbul dalam kehidupan sehari-hari (Schafer, 1996). Keterampilan dalam mengelola situasi stres dan penyebabnya akan menentukan apakah seseorang akan

mengalami stres atau tidak (Suranadi, 2012). Teknik manajemen stres adalah usaha yang melibatkan kemampuan kognitif dan perilaku untuk meningkatkan keterampilan individu dalam rangka menghadapi dan mengelola sumber stres sehingga mampu untuk mereduksi tingkat stres yang dimiliki (Hanum et al., 2016). Teknik manajemen stres selain bisa digunakan untuk mengantisipasi stres, juga bisa diberikan untuk mengatasi stres (Hakim et al., 2017).



Gambar 2. Kegiatan pelatihan dan pendampingan manajemen stres

Gambar 2 menyajikan bentuk pelatihan dan pendampingan dalam mengelola stres. Pelaksanaan pelatihan dan pendampingan manajemen stres disampaikan oleh tim pengabdian Dr. Nurul Makkiyah dan Shanti Wardaningsih, Ns., M.Kep., Sp.Jiwa., Ph.d. Pada pengabdian ini dilakukan pelatihan dan pendampingan terkait manajemen stres pada perempuan sebagaimana pengurus PCA Ngampilan terdiri dari perempuan. Adapun tingkat kepuasan dan pemahaman peserta pelatihan meningkat dari 25% menjadi 85% peduli dan paham bagaimana mengelola stres.

### 3.3. Hibah alat *sound system*

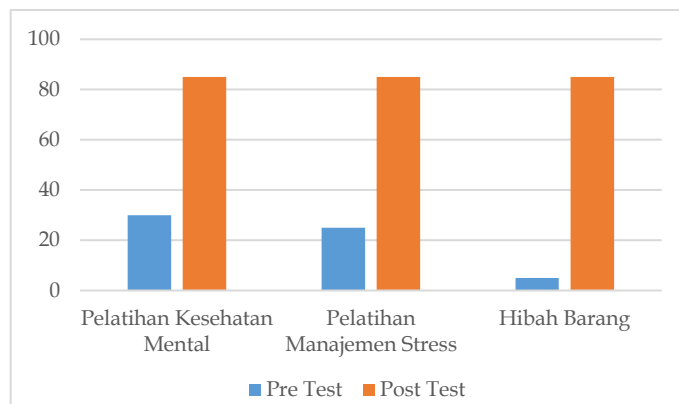
Pada pengabdian ini diberikan hibah berupa *sound system*. Pemberian fasilitas *sound system* untuk Kantor PCA Ngampilan dapat dipergunakan untuk mendukung kegiatan kepengurusan dan sosialisasi PCA Ngampilan dalam menindaklanjuti penguatan organisasi dan memberikan pelatihan terkait kesehatan mental dan manajemen stres pada ibu-ibu dan perempuan di Kelurahan Ngampilan (Gambar 3).



Gambar 3. Hibah *sound system* untuk operasional komunikasi PCA Ngampilan

### 3.4. Evaluasi kegiatan

Guna mengukur efektivitas pelaksanaan pengabdian tim pengabdian PKM kolaboratif dalam negeri membuat *pre-test* dan *post-test* terkait pelatihan komunikasi organisasi dan kesehatan mental, pelatihan dan pendampingan manajemen stres, dan pemberian alat *sound system*. Hal tersebut berguna untuk mengukur dan melihat kemampuan peserta pelatihan sehingga setelah adanya pelatihan ini wawasan serta keterampilan peserta dapat bertambah dan meningkat sesuai dengan yang menjadi tujuan dari pelatihan ini.



Gambar 4. Grafik peningkatan hasil *pre-test* dan *post-test*

Hasil *pre-test* menunjukkan PCA Ngampilan belum mengetahui pentingnya kesehatan mental dan belum peduli untuk manajemen stres. Pelatihan penguatan organisasi PCA Ngampilan terkait Kesehatan mental ini ditujukan agar semakin meningkatnya kesadaran ibu-ibu untuk mengelola stres agar dapat mengelola kesehatan mental untuk mewujudkan organisasi yang nyaman. Luaran yang dihasilkan pada program ini yakni adanya peningkatan 88% pemahaman dan penerapan keterampilan pentingnya kesehatan mental. Kemudian meningkatkan pengetahuan sebanyak 85% dari yang sebelumnya tidak mengetahui secara detail terkait manajemen stres. Selain itu juga adanya kepuasan dari penerimaan hibah barang menjadi 85% (Gambar 4).

## 4. Kesimpulan

Program pengabdian skema PPM Muhammadiyah kolaborasi dalam negeri telah terlaksana dengan baik dan memiliki program komunikasi organisasi dan kesehatan mental, pelatihan dan pendampingan manajemen stres, dan pemberian alat *sound system*. Hasil *post-test* menunjukkan keberhasilan pengabdian yang signifikan yakni pada angka 88% peningkatan pengetahuan terkait komunikasi organisasi dan kesehatan mental. Adanya peningkatan pada pemahaman pentingnya manajemen stres dari awalnya 5% berubah menjadi 85% terkait pentingnya manajemen stres pada perempuan, serta presentasi 85% terkait kepuasan hibah alat yang diberikan. Adapun kedepannya PCA Ngampilan dapat meneruskan pelatihan komunikasi organisasi, kesehatan mental, dan mengelola stres kepada masyarakat sekitar Ngampilan lainnya agar menjadi *pilot project* dan mengembangkan implementasi kesehatan mental secara signifikan.

## Ucapan Terima Kasih

Terima kasih penulis sampaikan kepada Universitas Muhammadiyah Yogyakarta, Lembaga Pengabdian Masyarakat UMY yang telah memberikan support dana pengabdian hingga selesai. Ucapan terima kasih pula pada Pimpinan Cabang Aisyiyah (PCA) Ngampilan yang telah berpartisipasi penuh pada pelaksanaan pengabdian ini

## Kontribusi penulis

Pelaksana kegiatan: AN, NM, RA; Penyiapan artikel: AN, RA; Analisis dampak pengabdian: AN, NM; Penyajian hasil pengabdian: AN; Revisi artikel: AN, RA.

## Daftar Pustaka

- Badri, F. (2018). A Genuine Islamic Conceptualization of Religious Freedom. *Muslim World Journal of Human Rights*, 15(1), 1–27. <https://doi.org/10.1515/mwjhr-2018-0020>
- Choresyo, B., Nulhaqim, S. A., & Wibowo, H. (2015). Kesadaran Masyarakat Terhadap Penyakit Mental. *Prosiding Penelitian Dan Pengabdian Kepada Masyarakat*.
- Hakim, G. R. U., Tantiani, F. F., & Shanti, P. (2017). Efektifitas Pelatihan Manajemen Stres pada Mahasiswa. *Jurnal Sains Psikologi*, 6(2). <https://doi.org/10.17977/um023v6i22017p076>
- Hanum, L., Daengsari, D. P., & Kemala, C. N. (2016). Penerapan Manajemen Stres Berkelompok dalam Menurunkan Stres pada Lanjut Usia Berpenyakit Kronis. *Jurnal Psikologi*, 43(1), 42–51. <https://doi.org/10.22146/jpsi.11501>
- Nurjanah, A., Mutiarin, D., Supangkat, G., & Iqbal, M. (2022). Aisyiyah Organizational Communication in Realizing the True Islamic Society. *Jurnal Aspikom*, 7(1). <https://doi.org/10.24329/aspikom.v7i1.895>
- Schafer, W. (1996). *Stress management for wellness* (3rd ed.). Harcourt Brace College Publishers.
- Siu, B. W.-M., Chow, K. K.-W., Lam, L. C.-W., Chan, W.-C., Tang, V. W.-K., & Chui, W. W.-H. (2012). A Questionnaire Survey on Attitudes and Understanding Towards Mental Disorders. *East Asian Arch Psychiatry*, 22(1), 18–24.
- Suranadi, L. (2012). Manajemen Stres Mahasiswa Baru. *Jurnal Kesehatan Prima*, 6(2), 942–947.
- Wolff, G., Pathare, S., Craig, T. K. J., & Leff, J. (1996). Community Attitudes Towards Mental Disorder. *The British Journal of Psychiatry: The Journal of Mental Science*, 168(2). <https://doi.org/10.1192/bjp.168.2.183>
- Wongpy, N., & Virlia, S. (2020). Sosialisasi Dan Psikoedukasi Kesehatan Mental Pada Masyarakat Kota Surabaya. *Jurnal LeECOM: Lverage Engagement Empowerment of Community*, 2(2). <https://doi.org/10.37715/leecom.v2i2.1591>



This work is licensed under a Creative Commons Attribution Non-Commercial 4.0 International License