

PSIKOEDUKASI PENINGKATAN KESEHATAN MENTAL PADA REMAJA DENGAN AUTOIMUN (KOMUNITAS ODAI)

Agustina¹, Azriel Benedict², Aufr Azzahra³, dan Nilam F. F. Hia⁴

¹Program Studi Sarjana Psikologi, Universitas Tarumanagara Jakarta
Email: agustina@fpsi.untar.ac.id

²Program Studi Sarjana Psikologi, Universitas Tarumanagara Jakarta
Email: azriel.705200190@fpsi.untar.ac.id

³Program Studi Sarjana Psikologi, Universitas Tarumanagara Jakarta
Email: aufi.705200191@fpsi.untar.ac.id

³Program Studi Sarjana Psikologi, Universitas Tarumanagara Jakarta
Email: nilam.705200203@fpsi.untar.ac.id

ABSTRACT

Autoimmune disease is a disease that occurs when the body's immune system attacks healthy cells in its own body. The danger is that this autoimmune disease can damage tissue cells in the body and cause inflammation and lead to serious conditions for sufferers, such as disorders of the bones, joints, nerves, glands, and other important organs. With a body condition where the immune system attacks the body's tissue and organ systems, people with autoimmune disease can experience various and complex physical and psychological problems. Autoimmune sufferers who are at the stage of adolescent development, will face various challenges related to the challenges of late adolescent developmental tasks towards early adulthood which can cause these adolescents to experience mental health problems. This limited physical condition due to immunity problems also hinders the activities and productivity of teenagers who are in their peak period of exploring various possibilities for their future. On the one hand, their mental health conditions can be disrupted due to physical limitations due to autoimmune, but on the other hand, they really need to maintain mental health in order to avoid stress that can cause them to relapse. Thus, it is necessary to take preventive measures to address the need to maintain mental health for adolescents with autoimmune disease in the Autoimmune People Community (ODAI). The PKM team provides psychoeducation to these teenagers with autoimmune on how to recognize the problems they face and ways to help improve their mental health.

Keywords: *Psychoeducation, adolescent, autoimmune*

ABSTRAK

Penyakit autoimun adalah penyakit yang terjadi akibat sistem kekebalan tubuh atau sistem imun menyerang sel-sel sehat dalam tubuhnya sendiri. Bahayanya, penyakit autoimun ini bisa mengakibatkan kerusakan sel jaringan dalam tubuh dan menimbulkan peradangan serta mengakibatkan kondisi yang serius pada penderitanya, seperti gangguan pada tulang persendian, saraf, kelenjar, dan organ-organ penting lainnya. Dengan kondisi tubuh dimana sistem kekebalan menyerang sistem jaringan dan organ tubuh, maka para pengidap autoimun dapat mengalami masalah fisik dan psikis yang beragam dan kompleks. Pada pengidap autoimun yang berada pada tahap perkembangan remaja, akan menghadapi berbagai tantangan yang beragam terkait dengan tantangan tugas perkembangan remaja akhir menjelang dewasa awal yang dapat menyebabkan para remaja ini mengalami masalah kesehatan mental. Kondisi fisik yang terbatas akibat masalah imunitas ini juga turut menghambat aktivitas dan produktivitas remaja yang tengah dalam masa puncak mengeksplorasi berbagai kemungkinan untuk masa depan mereka. Di satu sisi, kondisi kesehatan mental mereka dapat terganggu karena keterbatasan fisik akibat autoimun, namun di sisi lain, mereka sangat memerlukan menjaga kesehatan mental agar terhindar dari stres yang dapat menyebabkan mereka relapse/kambuh. Dengan demikian perlu dilakukan upaya preventif untuk menyikapi kebutuhan guna menjaga kesehatan mental bagi para remaja pengidap autoimun dalam Komunitas Orang dengan Autoimun (ODAI). Tim PKM memberikan psikoedukasi kepada para remaja dengan autoimun ini mengenai cara untuk mengenali permasalahan yang mereka hadapi dan cara-cara untuk membantu meningkatkan kesehatan mental mereka.

Kata kunci: Psikoedukasi, remaja, autoimun

1. PENDAHULUAN

Masa remaja merupakan masa perkembangan dari masa kanak-kanak menuju masa dewasa. Batasan usia remaja menurut WHO adalah 12 tahun hingga 24 tahun (dalam Susanti, Lestari, &

Putra, 2019). Pertumbuhan dan perkembangan yang dialami oleh remaja akan berkaitan dengan banyak perubahan yang mereka rasakan. Dalam buku *Experience Human Development*, Papalia dan Martorell (2014) menjelaskan bahwa perkembangan pada remaja meliputi tiga aspek perkembangan, yaitu fisik, kognitif dan psikososial. Adapun perkembangan fisik yang dialami adalah pubertas dan adanya resiko kesehatan yang dapat sering terjadi seiring dengan isu perilaku. Berdasarkan perkembangan kognitif menurut Piaget (dalam Papalia & Martorell, 2014), remaja sudah mampu berpikir abstrak dan berpikir tentang kemungkinan-kemungkinan, meskipun masih ada pemikiran yang belum matang dalam beberapa sikap dan perilaku. Sedangkan pada perkembangan psikososial menurut Erikson (dalam Papalia & Martorell, 2014), remaja berada pada tahap identitas versus kebingungan identitas, mereka merasa perlu mengumpulkan pengalaman, mengujinya meskipun beresiko. Bagi seorang remaja yang terdiagnosa mengalami penyakit autoimun akan merasa sedih karena penyakit ini akan mengganggu atau menghambat atau menjadi kendala dalam proses perkembangan mereka. Pusdatin Kemenkes RI (2017) menjelaskan bahwa penyakit autoimun adalah kondisi ketika sistem imunitas atau kekebalan tubuh seseorang menyerang tubuhnya sendiri. Sejalan dengan pengertian tersebut, dilansir dari *website Siloam Hospital* (2021), penyakit autoimun adalah penyakit yang terjadi akibat sistem kekebalan tubuh atau sistem imun menyerang sel-sel sehat dalam tubuh sendiri. Penyakit ini berkembang ketika sistem kekebalan tubuh salah dalam menilai sel sehat yang ada dalam tubuh dan malah menganggapnya sebagai zat asing. Akibatnya, tubuh mulai memproduksi antibodi yang akan menyerang dan merusak sel sehat dalam tubuh. Hoffman (2020) menjelaskan bahwa gangguan sistem kekebalan ini menyebabkan berkurangnya aktivitas atau berlebihnya aktivitas sistem kekebalan secara abnormal. Beberapa contoh penyakit autoimun adalah Diabetes type-1, *Rheumatoid Arthritis (RA)*, *Psoriasis/Psoriatic Arthritis*, *Multiple Sclerosis (MS)*, *Systemic Lupus Erythematosus (SLE)*, *Inflammatory Bowel Disease (IBD)*, *Addison's Disease*, *Graves' Disease*, *Sjogren's Syndrome*, *Hashimoto's Thyroiditis*, *Myasthenia Gravis*, *Autoimmune Vasculitis*, *Pernicious Anemia*, *Celiac Disease* (Watson, 2019). Masih ada lebih dari 80 penyakit autoimun yang berbeda. Seringkali gejalanya tumpang tindih, sehingga sulit didiagnosis. Gejala-gejala tersebut seperti kelelahan, pegal otot, bengkak dan kemerahan, demam ringan, kesulitan berkonsentrasi, mati rasa/kesemutan di tangan dan kaki, rambut rontok, serta ruam kulit. Penyakit autoimun lebih sering terjadi pada wanita, dan sering diturunkan dalam keluarga (Watson, 2019).

Etiologi penyakit autoimun adalah multifaktorial: faktor genetik, lingkungan, hormonal, dan imunologis dianggap penting dalam perkembangan penyakit ini. Namun demikian, Stojanovich dan Marisavljevich (2008) menyebutkan timbulnya setidaknya 50% dari gangguan autoimun telah dikaitkan dengan "faktor pemicu yang tidak diketahui". Stres fisik dan psikologis telah terlibat dalam perkembangan penyakit autoimun, karena banyak penelitian pada hewan dan manusia menunjukkan efek berbagai stresor pada fungsi kekebalan tubuh. Lebih lanjut disebutkan bahwa banyak penelitian retrospektif menemukan bahwa sebagian besar (hingga 80%) pasien melaporkan stres emosional yang tidak biasa sebelum onset penyakit. Stres tidak hanya menyebabkan penyakit, tetapi penyakit itu sendiri juga menyebabkan stres yang signifikan pada pasien, sehingga menciptakan lingkaran setan (Stojanovich & Marisavljevich, 2008).

Berdasarkan hasil wawancara Cyprina dan Cahyanti (2013) dengan empat subjek Odapus (orang dengan lupus) berusia remaja, menunjukkan bahwa Lupus menimbulkan dampak secara fisik dan psikologis. Hal tersebut terjadi karena penyakit Lupus sendiri maupun efek samping pengobatan yang dilakukan Odapus. Efek samping pengobatan yang bersifat fisik berupa bentuk wajah yang membulat (*moonface*) serta berat badan yang tak menentu. Sedangkan dampak psikologis yang dirasakan Odapus remaja, berkaitan dengan perubahan fisiknya adalah kurangnya rasa percaya diri. Emosi yang tidak stabil juga merupakan salah satu efek samping penggunaan steroid dengan

dosisi tinggi. Selain itu, Odapus remaja juga rentan terkena stres yang berkaitan dengan perubahan fisik yang dialami selama masa pengobatan Lupus.

Hasil penelitian ini sejalan dengan hasil penelitian yang dilakukan Sutisna (dalam Cyprina & Cahyanti, 2013) bahwa perubahan fisik, meliputi *moonface* dan penurunan atau peningkatan berat badan adalah penyebab stres. Stres yang terjadi pada Odapus Remaja juga berkaitan dengan keterbatasan fisik yang menyebabkan penurunan produktivitas, terutama ketika *flare* menyerang. Masalah finansial juga dinilai sebagai penyebab stres, dimana biaya pengobatan yang dikatakan subjek tidak murah. Hal ini juga disebut sebagai stres finansial, dimana biaya yang dikeluarkan Odapus cukup besar, sehingga Odapus juga menanggung beban finansial (Sutisna dalam Cyprina & Cahyanti, 2013).

Masalah stress berhubungan erat dengan kesehatan mental. Dilansir dari laman Kementerian Kesehatan (2018), disebutkan bahwa kesehatan mental adalah kondisi ketika batin kita berada dalam keadaan tenang dan tenag, sehingga memungkinkan kita untuk menikmati kehidupan sehari-hari dan menghargai orang lain di sekitar. Terdapat beberapa jenis masalah kesehatan mental dan tiga jenis kondisi yang paling umum terjadi yaitu stres, gangguan kecemasan dan depresi. Dikatakan bahwa seseorang yang bermental *sehat* dapat menggunakan kemampuan atau potensi dirinya secara maksimal dalam menghadapi tantangan hidup, serta menjalin hubungan positif dengan orang lain.

Berdasarkan bahasan di atas, penting bagi para remaja dengan autoimun untuk berusaha meningkatkan kesehatan mental mereka. Terdapat beberapa cara yang dapat dilakukan untuk meningkatkan kesehatan mental mereka. Pertama, dengan menyadari bahwa rasa khawatir atau cemas merupakan hal yang normal terjadi. Trisnaramawati, Satiadarma, dan Soetikno (2019) menyatakan bahwa ketika individu didiagnosis dengan penyakit kronis, maka normal apabila menunjukkan beberapa gejala kecemasan. Kedua, membuat rutinitas untuk mempertahankan kondisi normal. Karena jika mereka tidak memiliki rutinitas yang berarti, maka para remaja ini akan terus memikirkan penyakitnya dan merasa tidak dapat menerima kenyataan bahwa mereka mengalami penyakit autoimun. Ketiga, dengan mencari pengalihan yang positif. Karena adanya perasaan takut akan ditolak oleh lingkungan menyebabkan perasaan terisolasi yang berdampak pada depresi yang dapat memperparah sakitnya (Trisnaramawati, Satiadarma, & Soetikno, 2019). Keempat, dengan berbaik hati pada diri sendiri dan orang lain. Kelima, melakukan komunikasi positif pada orang lain, baik itu kepada orangtua, saudara, maupun teman-teman. Menurut Rayani (2020), komunikasi positif dalam keluarga akan menjadi jalan bagi orangtua untuk dapat menyampaikan pesan-pesan dan umpan balik dengan cara-cara yang mudah diterima satu dengan yang lain dan memberi perasaan yang aman dan nyaman bagi keluarga. Keenam, dengan memahami bahasa tubuhnya. Dengan cara menyayangi tubuh, mengetahui kapan tubuhnya membutuhkan istirahat dan kapan waktunya harus kontrol ke dokter, serta mengkonsumsi obat secara rutin.

Cara terakhir adalah mencari cara yang tepat untuk mengatasi stres mereka. Menurut Lazarus dan Folkman (dalam Gaol, 2016), stress adalah hubungan antara individu dengan lingkungannya yang dievaluasi oleh seseorang sebagai tuntutan atau ketidakmampuan dalam menghadapi situasi yang membahayakan atau mengancam kesehatan. Selanjutnya Lazarus dan Folkman membagi dua metode koping/penanggulangan yang dapat dilakukan ketika stres, yaitu (1) *problem-focused coping* merupakan cara menanggulangi stress dengan berfokus pada permasalahan yang dihadapi dan (2) *emotion-focused coping* merupakan cara penanggulangan stres dengan emosi. Koping yang berfokus pada emosi dilakukan karena tidak ada lagi yang bisa dilakukan (Lazarus dalam Gaol, 2016).

Mengingat pentingnya meningkatkan kesehatan mental bagi para remaja dengan autoimun, maka dirancang sebuah kegiatan psikoedukasi yang dipandang perlu untuk dilakukan bagi para remaja dengan autoimun ini. Ketika para remaja dengan autoimun ini sudah mengetahui cara untuk

mengenali permasalahan yang mereka hadapi dan cara-cara untuk membantu meningkatkan kesehatan mental mereka, maka diharapkan mereka dapat menentukan dan melakukan beberapa cara-cara yang mampu meningkatkan kesehatan mental mereka.

2. METODE PELAKSANAAN PKM

PKM ini dilaksanakan dengan melakukan psikoedukasi kepada para remaja dengan autoimun yang berada di dalam KOMunitas ODAI. Adapun langkah yang dilakukan melalui beberapa tahapan. Tahap pertama yang dilakukan adalah mengadakan pendekatan terhadap Mitra PKM dengan menghubungi ibu Ir. Ganis Trisnansasi sebagai ketua dan pendiri Komunitas Orang Dengan Autoimun (ODAI). Setelah mendapatkan respon positif dan keterbukaan dari ketua Komunitas Orang Dengan Autoimun (ODAI), tim PKM mulai menyusun rencana dan bentuk kegiatan yang akan dilaksanakan. Berdasarkan kebutuhan dari remaja dengan autoimun, mereka membutuhkan psikoedukasi untuk membantu mereka menghadapi dan mengatasi masalah psikologis sehari-hari terkait dengan aktivitas mereka sebagai remaja dengan autoimun.

Tahap kedua, tim PKM membuat link pendaftaran peserta dan menyebarkan link tersebut untuk mendata remaja yang tertarik untuk mengikuti kegiatan psikoedukasi ini di grup Whatsapp mereka melalui bantuan ketua Komunitas Orang Dengan Autoimun (ODAI). Link registrasi ini dibuka selama seminggu dari 2-8 September 2021. Pendaftaran remaja mendapatkan 26 peserta yang membutuhkan pendampingan psikologis ini.

Tahap ketiga, tim PKM bekerjasama dengan Komunitas Orang Dengan Autoimun (ODAI) mengadakan sesi pengenalan terlebih dahulu. Ketua Komunitas Orang Dengan Autoimun (ODAI) akan membuka dan menjelaskan bentuk kegiatan yang akan diperoleh para peserta pada hari Jumat, tanggal 8 Oktober 2021. Sedangkan kegiatan psikoedukasi berlangsung berlangsung pada hari Sabtu, tanggal 16 September 2021.

Tahap keempat, untuk mengakhiri kegiatan PKM ini adalah tim PKM akan mendata evaluasi dari kegiatan psikoedukasi yang telah dilakukan, menyebarkan survei bagi para peserta untuk mendapatkan umpan balik. Tim PKM kemudian menyusun laporan PKM dan menetapkan pencapaian keberhasilan dari kegiatan PKM ini. Tim PKM kemudian mengadakan acara penutupan sebagai akhir dari kegiatan PKM.

Partisipasi Mitra

Mitra berperan untuk membantu dalam penyebaran link pendaftaran, mendukung pelaksanaan kegiatan dengan memberikan pengingat dan memfasilitasi kegiatan psikoedukasi yang dilaksanakan bagi para remaja Komunitas Orang Dengan Autoimun (ODAI). Mitra sangat membantu dalam menjaring peserta dan menjembatani antara tim PKM dengan para peserta.

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Para peserta tampak sangat antusias dengan setiap materi yang disampaikan. Hal ini tampak dari banyaknya pertanyaan yang diajukan dan suasana psikoedukasi yang kondusif. Para peserta juga tampak puas dengan presentasi yang disampaikan dan jawaban yang diberikan atas setiap pertanyaan mereka. Adapun berdasarkan hasil evaluasi diketahui bahwa 100 % peserta menyatakan bahwa materi presentasi mudah dipahami; 58,3 % peserta menyatakan bahwa materi yang disampaikan sangat menarik; dan 63,9 % peserta menyatakan bahwa kegiatan ini sangat berguna untuk perjalanan hidupnya. Adapun luaran yang dicapai dari kegiatan ini berupa pelaksanaan program kepada 13 peserta yang merupakan remaja dengan autoimun yang tergabung dalam komunitas ODAI dan yang telah mendapatkan cara-cara untuk meningkatkan kesehatan mental mereka. Selain itu adalah publikasi ilmiah pada kegiatan ilmiah SERINA 2021 dan artikel pada prosiding SERINA 2021. Para peserta tampak sangat antusias dengan setiap materi yang disampaikan. Hal ini tampak dari banyaknya pertanyaan yang diajukan dan suasana

psikoedukasi yang kondusif. Para peserta juga tampak puas dengan presentasi yang disampaikan dan jawaban yang diberikan atas setiap pertanyaan mereka. Berikut adalah diagram hasil evaluasi dari para peserta.

Diagram 1

Kemudahan materi untuk dipahami

Mudah dipahami = 100% (n=13)

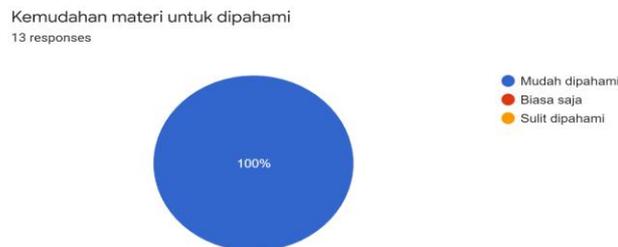


Diagram 2

Ketertarikan terhadap isi dari materi yang disampaikan

- Sangat menarik = 76.9% (n=10)
- Cukup menarik = 23.1% (n=3)



Diagram 3

Kegunaan kegiatan ini untuk kehidupan saya

- Sangat berguna = 69.2% (n=9)
- Cukup berguna = 30.8% (n=4)



4. KESIMPULAN DAN SARAN

Berdasarkan kegiatan yang telah dilakukan, dapat disimpulkan bahwa para peserta telah mendapatkan psikoedukasi melalui kegiatan yang berjudul “Psikoedukasi Peningkatan Kesehatan Mental Pada Remaja Dengan Autoimun (Komunitas ODAI)”. Karena pandemi, maka

kegiatan psikoedukasi ini dilakukan secara daring melalui *zoom cloud meeting* kepada para peserta yang merupakan remaja dengan autoimun. Para peserta sudah mendapatkan tambahan wawasan dan cara untuk mengenali permasalahan yang mereka hadapi juga cara-cara untuk membantu meningkatkan kesehatan mental mereka, sehingga diharapkan mereka dapat menentukan dan melakukan beberapa cara-cara yang mampu meningkatkan kesehatan mental mereka. Para pendamping di komunitas ini juga merasa terbantu karena para peserta setidaknya sudah tahu pentingnya meningkatkan kesehatan mental bagi kesehatan fisik maupun psikologis mereka. Adapun saran yang perlu menjadi perhatian adalah bahwa para peserta berharap acara serupa dapat diadakan lebih rutin. Selain itu mereka juga mengharapkan agar dapat dilakukan kegiatan pendampingan psikologis atau konseling guna membantu mereka dalam menghadapi berbagai permasalahan yang mungkin dapat menyebabkan stress dan dapat mempengaruhi kesehatan mereka, baik secara fisik maupun psikologis.

Ucapan Terima Kasih (*Acknowledgement*)

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini dibiayai oleh Lembaga Penelitian dan Pengabdian Kepada Masyarakat, Universitas Tarumanagara. Ucapan terima kasih juga disampaikan kepada Komunitas Orang Dengan Autoimun (ODAI).

REFERENSI

- Cyprina, E. D. T. & Cahyanti, I. Y. (2013). Proactive coping pada orang dengan lupus (odapus) remaja. *Jurnal Psikologi Klinis dan Kesehatan Mental*. 2 (2). 88-95.
- Gaol, N. T. L. (2016). Teori stres: Stimulus, respons, dan transaksional. *Buletin Psikologi*. 24 (1). 1-11.
- Hoffman, M. (2020). What are autoimmune disorders? Robinson, J (Ed.). <https://www.webmd.com/a-to-z-guides/autoimmune-diseases>. Diunduh 10 September 2021.
- Jenis penyakit autoimun dan beberapa gejalanya. Retrieved 22 Juli 2021. <https://www.siloamhospitals.com/informasi-siloam/artikel/jenis-penyakit-autoimun-dan-beberapa-gejalanya>. Diunduh 11 September 2021.
- Papalia, D. E. & Martorell, G. (2014). *Experience human development*. NY: McGraw Hill.
- Stojanovich, L. & Marisavljevich, D. (2008). Stress as a trigger of autoimmune disease. *Elsevier*. 7 (3). 209-213.
- Susanti, L., Lestari, Y. & Putra, H. (2019). Tingkat pengetahuan remaja kelas x tentang risiko kehamilan usia dini di sman 1 moyo hulu. *Jurnal Kesehatan dan Sains*. 3 (1). 37-40.
- Trisnaramawati, F., Satiadarma, M. P., & Soetikno, N. (2019). Gambaran kecemasan dan depresi pada orang dengan systemic lupus erythematosus (sle) di rumah sakit x. *Jurnal Muara Ilmu Sosial, Humaniora, dan Seni*. 3 (2). 457-464.
- Pengertian kesehatan mental. Retrieved 08 Juni 2018. <https://promkes.kemkes.go.id/pengertian-kesehatan-mental> 2018. Diunduh 28 Oktober 2021.
- Rayani, D. (2020). Pentingnya pembiasaan komunikasi positif dalam keluarga di masa pandemic covid-19. *Jurnal Realita*. 5 (2). 1067-1075.
- [www.pusdatin.kemkes.co.id](https://pusdatin.kemkes.co.id). (n.d.). 2017. *Situasi penyakit lupus di Indonesia*. Retrieved from <https://pusdatin.kemkes.go.id/resources/download/pusdatin/infodatin/Infodatin-Lupus-2017.pdf>. Diunduh 10 September 2021.
- Watson, S. (2019). Autoimmune diseases: Types, symptoms, causes, and more. <https://www.healthline.com/health/autoimmune-disorders>. Diunduh 28 Oktober 2021.