



Program Pertanian Sebagai Terapi *Self Healing* (Studi Kasus Warga Eks Psikotik Binaan BRSBKL Sleman)

Nida Nur Hafidza^{1*}, Lora Laelasari², Reza Mina Pahlewi³

¹ Universitas Islam Negeri Sunan Kalijaga, Yogyakarta, Indonesia

*Corresponding Author: hafidzanidanur@gmail.com

² Universitas Islam Negeri Sunan Kalijaga, Yogyakarta, Indonesia

Corresponding Author: loralaelasari901@gmail.com

³ Universitas Islam Negeri Sunan Kalijaga, Yogyakarta, Indonesia

Corresponding Author: reza.pahlewi@uin-suka.ac.id

Abstract

This paper aims to show the importance of integrating agricultural activities in rehabilitation programs for individuals with psychotic disorders, and how this can help create a supportive, inclusive environment and facilitate social and mental recovery. The subject of this writing is residents assisted by BRSBKL Sleman, while the object is the application of the concept of self-healing with agriculture for these residents. The agriculture as Self Healing program at BRSBKL Sleman provides training in aspects of agriculture to assisted residents, which results in improved mental well-being and development of practical skills in agriculture. Collaborative farming activities strengthen social connections and environmental awareness, while consumption of harvested crops strengthens bonds between participants and staff. The program creates an inclusive environment that supports social and mental recovery, highlighting that this holistic approach can have a positive impact on individuals with complex psychological backgrounds. In conclusion, the integration of agricultural activities in rehabilitation programs is an important step in supporting ex-psychotic residents in their recovery process.

Keywords:
*Self-healing;
Agricultural;
Residents*

Abstrak

Penulisan ini bertujuan untuk menunjukkan pentingnya integrasi kegiatan pertanian dalam program rehabilitasi bagi individu dengan gangguan psikotik, serta bagaimana hal tersebut dapat membantu menciptakan lingkungan yang mendukung, inklusif, dan memfasilitasi pemulihan sosial dan mental. Subjek dari penulisan ini adalah warga binaan BRSBKL Sleman, sedangkan objeknya adalah penerapan konsep self healing dengan pertanian untuk warga tersebut. Program pertanian sebagai *Self Healing* di BRSBKL Sleman memberikan pelatihan dalam aspek pertanian kepada warga binaan, yang menghasilkan peningkatan kesejahteraan mental dan pengembangan keterampilan praktis dalam pertanian. Kegiatan pertanian yang dilakukan secara kolaboratif memperkuat hubungan sosial dan kesadaran lingkungan, sementara konsumsi hasil panen memperkuat ikatan antara peserta dan staf. Program ini menciptakan lingkungan inklusif yang mendukung pemulihan sosial dan mental, menegaskan bahwa pendekatan holistik ini dapat memberikan dampak positif pada individu dengan latar belakang psikologis yang kompleks. Kesimpulannya, integrasi kegiatan pertanian dalam program rehabilitasi merupakan langkah penting dalam mendukung warga eks psikotik dalam proses pemulihan mereka.

Kata Kunci:
*Self healing;
Pertanian;
Warga
binaan*

Pendahuluan

Kehidupan manusia yang selalu dihadapkan dengan berbagai konflik atau permasalahan hidup secara terus-menerus, dan tidak direspon dengan baik oleh individu, maka akan menyebabkan gangguan mental. Gangguan mental ini memiliki tingkat kesembuhan yang lebih lambat, hal ini dikarenakan konsep berfikir individu yang cenderung merasa putus asa, marah dan tidak berdaya. Pada kondisi ini individu pasti membutuhkan bantuan tenaga profesional yang berperan penting sebagai salah satu upaya untuk menyembuhkan. Namun, selain mendapatkan bantuan dari tenaga ahli dibidangnya, penting juga bagi individu untuk memaksimalkan proses penyembuhan secara mandiri dengan melakukan self-healing.

Self healing merupakan salah satu cara untuk menyembuhkan gangguan mental, karena *self-healing* secara harfiah mengandung makna penyembuhan diri, dimana kata healing sendiri diartikan sebagai "*a process of cure*" yang artinya suatu proses pengobatan atau penyembuhan. *Self-healing* ini terdiri dari dua kata yaitu self dan healing yang artinya juga penyembuh atau menyembuhkan. *Self healing* menjadi salah satu tahap untuk melakukan proses pemulihan diri dari berbagai bentuk luka batin, seperti ketakutan, emosi yang tidak stabil, stress, depresi, kehilangan semangat hidup, berputus asa dan berbagai gangguan mental lainnya. *Self-healing* dimaksudkan sebagai suatu pengobatan atau penyembuhan yang dilakukan sendiri melalui proses keyakinan sendiri dan juga didukung oleh lingkungan dan faktor eksternal penunjang (Crane & Ward, 2016).

Alasan kenapa *self-healing* berkalitan dengan keyakinan, karena konteks *self* atau diri sendiri menjadi elemen yang penting dalam memotivasi kepercayaan diri individu tersebut. Metode self-healing adalah salah satu metode penyembuhan gangguan mental tanpa obat-obatan, namun penyembuhannya melalui proses pelepasan emosi dan prasaan individu yang selama ini terpendam di dalam diri individu sendiri, dan perasaan itu bisa muncul suatu waktu. Sehingga diperlukan adanya usaha dalam diri individu untuk menghilangkan perasaan yang dirasakan dalam diri ketika mengingat atau tersentuh dengan hal-hal yang menyakitkan batin. Penerapan self-healing sendiri bisa dalam bentuk praktek individu atau melalui bimbingan secara terstruktur seperti pelatihan (Hongo dkk., 2018). *Self-healing* bisa dimodifikasi secara komprehensif oleh seorang trainer dan kemudian diajarkan kepada individu-individu lain.

Pengembangan pelatihan *self-healing* ini bervariasi, diantaranya dapat berbentuk pelatihan pertanian. Salah satu penelitian terdahulu menunjukkan bahwa pertanian ini berpengaruh pada individu yang mengalami gangguan mental adalah penelitian Afri Zaldy Abdulah dan Titik Suerni yang berjudul "Pengaruh Terapi Bercocok Tanam Terhadap

Tingkat Kemandirian Adl Pasien Skizofrenia Di RSJD DR. Amino Gondohutomo Provinsi Jawa Tengah”, yang mana hasil dari penelitian ini menunjukkan bahwa ada peningkatan yang dibuktikan dengan hasil nilai ($p = 0,004$). sehingga dapat disimpulkan bahwa terdapat pengaruh terapi pertanian terhadap kemandirian Adl pada pasien skizofrenia, dibandingkan pada kelompok control yang mendapatkan terapi rehabilitasi bermain.

Metode Penelitian

Metode penelitian yang digunakan adalah penelitian kualitatif yaitu mengumpulkan dan menganalisis data berupa kata-kata dan perbuatan manusia, dengan pengumpulan data melalui observasi, wawancara, dan dokumentasi (Afrizal, 2016).

Subjek penelitian merupakan sumber informasi untuk mencari data masukan-masukan dalam mengungkapkan masalah penelitian atau lebih dikenal dengan istilah "informan". Informan adalah orang yang dimanfaatkan untuk memberikan informasi tentang situasi dan kondisi latar penelitian (L. Moleong, 2018). Subjek penelitian ini adalah warga binaan BRSBKL unit Laras yang mengikuti kegiatan pertanian.

Objek penelitian adalah pokok persoalan yang hendak diteliti untuk mendapatkan data secara lebih terarah (Anto Dajan, 1986). Objek penelitian dalam tulisan ini yaitu program pertanian sebagai *self healing*.

Hasil dan Pembahasan

Menggabungkan konsep *self-healing* dengan kegiatan pertanian dalam konteks studi kasus warga eks psikotik di BRSBKL Sleman, menunjukkan bahwa pendekatan ini berfokus pada pengembangan pertanian sebagai sarana pemulihan dan regenerasi bagi individu yang mengalami gangguan psikotik. Berikut beberapa strategi yang dapat dipertimbangkan:

1. Terapi Hortikultura: Terapi hortikultura melibatkan kegiatan pertanian sebagai bagian dari proses penyembuhan. Warga eks psikotik dapat terlibat dalam aktivitas menanam, merawat, dan memanen tanaman, yang dapat membantu mengurangi stres, meningkatkan rasa percaya diri, dan memperkuat keterampilan sosial.
2. Program Pembinaan Pertanian: Mengembangkan program pembinaan pertanian yang terstruktur dan terarah dapat membantu warga eks psikotik untuk belajar keterampilan pertanian dasar, seperti pemeliharaan tanaman, pengelolaan tanah, dan teknik irigasi. Hal ini tidak hanya dapat memberikan rasa pencapaian yang positif, tetapi juga dapat memberikan keterampilan yang dapat digunakan untuk mengembangkan kepercayaan diri dan kemandirian.

3. Terapi Kelompok: Mengadakan sesi terapi kelompok yang terfokus pada kegiatan pertanian dan pertanian dapat membantu meningkatkan interaksi sosial, memperkuat hubungan antarwarga, dan mempromosikan kolaborasi dalam tugas-tugas pertanian. Hal ini juga dapat menjadi wadah untuk berbagi pengalaman, pemecahan masalah, dan dukungan antaranggota kelompok.
4. Pemulihan Lingkungan: Melalui kegiatan pertanian, warga eks psikotik dapat merasakan manfaat dari memperbaiki lingkungan sekitar mereka. Mengembangkan kepedulian terhadap lingkungan dan alam dapat memberikan rasa kepemilikan dan tanggung jawab yang positif serta memperkuat perasaan keterhubungan dengan alam.
5. Integrasi dengan Komunitas: Mendorong partisipasi warga eks psikotik dalam kegiatan pertanian komunitas dapat membantu memperkuat rasa memiliki dan keterlibatan sosial. Melalui interaksi dengan anggota komunitas lainnya, mereka dapat memperluas jejaring sosial mereka dan merasa lebih diterima dalam lingkungan yang inklusif.

Dalam semua strategi ini, penting untuk melibatkan profesional medis atau terapis yang terlatih secara khusus untuk bekerja dengan individu yang mengalami gangguan psikotik. Mereka dapat memberikan bimbingan dan dukungan yang diperlukan serta memantau perkembangan dan kesejahteraan psikologis para peserta. Selain itu, penting juga untuk menciptakan lingkungan yang aman dan mendukung bagi partisipan dalam kegiatan pertanian.

Para peserta pelatihan yang merupakan warga binaan dari BRSBKL Sleman menunjukkan antusiasme yang tinggi dalam mengikuti kegiatan pelatihan ini. Mereka diberi pelatihan dalam berbagai aspek pertanian, mulai dari cara penanaman, penyiraman, pemupukan, perawatan tanaman, hingga proses masa panen.

Melalui keterlibatan aktif dalam kegiatan pertanian, para peserta pelatihan menunjukkan peningkatan kesejahteraan mental, sambil mengembangkan keterampilan praktis dalam berbagai aspek pertanian seperti cara penanaman, perawatan tanaman, dan teknik pemupukan. Peningkatan keterampilan ini berpotensi meningkatkan peluang kerja mereka di sektor pertanian dan membantu mempersiapkan mereka untuk kemandirian setelah keluar dari BRSBKL.

Kegiatan pertanian yang dilakukan secara kolaboratif, para peserta dapat membangun hubungan sosial yang lebih baik dengan sesama warga dan staf karyawan. Selain itu, melalui pengenalan praktik pertanian ramah lingkungan, peserta dapat mengembangkan kesadaran akan pentingnya menjaga lingkungan sekitar, termasuk penggunaan pupuk organik, pengelolaan air yang bijaksana, dan praktik pertanian berkelanjutan lainnya. Dengan mengonsumsi hasil panen dari kegiatan pertanian, warga

binaan dan karyawan BRSBKL merasakan manfaat langsung dari program tersebut, yang juga memperkuat rasa kebersamaan dan saling mendukung di antara semua individu yang terlibat dalam program ini.

Program self-healing dengan pertanian telah terbukti efektif dalam membantu warga eks psikotik di BRSBKL Sleman. Selain memberikan keterampilan praktis dalam pertanian, program ini juga menciptakan lingkungan yang mendukung dan inklusif di mana peserta merasa diberdayakan dan dihargai. Dengan antusiasme yang tinggi, peserta telah memanfaatkan kesempatan ini untuk meresapi manfaat positif dari pertanian sebagai alat untuk pemulihan sosial dan mental. Peningkatan kesejahteraan mental, dukungan sosial, dan peningkatan keterampilan pertanian adalah hasil yang menggembirakan dari program ini.

Hasil dari wawancara bersama warga binaan bahwa kegiatan pertanian ini warga binaan merasa tidak bosan karena dapat mengisi waktu luang mereka. Mereka juga mendapatkan keterampilan dan pembelajaran mengenai pertanian, sehingga warga binaan merasa termotivasi jika setelah keluar dari balai rehabilitasi dapat di terapkan di luar nanti.



Gambar: Program pertanian sebagai Self Healing

Konsumsi hasil panen oleh warga binaan tidak hanya memberikan manfaat gizi tetapi juga menciptakan ikatan antara peserta pelatihan dan anggota staf. Program ini menunjukkan bahwa pendekatan yang holistik, yang mencakup rehabilitasi sosial melalui kegiatan pertanian, dapat berdampak positif pada individu dengan latar belakang psikologis yang kompleks seperti warga eks psikotik di BRSBKL Sleman.

Program ini menunjukkan bahwa pendekatan *holistik* yang mencakup rehabilitasi sosial melalui kegiatan pertanian dapat memiliki dampak positif yang signifikan pada individu dengan latar belakang psikologis yang kompleks. Dengan adanya keterlibatan aktif dalam kegiatan pertanian, peserta program dapat meresapi manfaat positif dari interaksi dengan alam dan pertanian sebagai alat untuk pemulihan sosial dan mental. Hal ini

menunjukkan pentingnya mengintegrasikan kegiatan alam dan pertanian dalam program rehabilitasi untuk populasi dengan kebutuhan khusus, seperti warga eks psikotik di BRSBKL Sleman.

Penutup

Dalam studi kasus warga eks psikotik di BRSBKL Sleman, penggabungan konsep self-healing dengan kegiatan pertanian telah terbukti sebagai pendekatan yang efektif dalam mempromosikan pemulihan sosial dan mental. Terapi hortikultura, program pembinaan pertanian, terapi kelompok, pemulihan lingkungan, dan integrasi dengan komunitas merupakan strategi yang relevan. Program ini membantu peserta mengembangkan keterampilan pertanian, meningkatkan kesejahteraan mental, memperkuat hubungan sosial, dan meningkatkan kesadaran lingkungan. Keseluruhan, pendekatan ini menciptakan lingkungan yang mendukung dan inklusif, memberikan manfaat yang berarti bagi individu dengan latar belakang psikologis yang kompleks.

Daftar Pustaka

- Abdulah, A. Z., & Suerni, T. . (2022). Pengaruh Terapi Bercocok Tanam Terhadap Tingkat Kemandirian Adl Pasien Skizofrenia Di Rsjd Dr. Amino Gondohutomo Provinsi Jawa Tengah. *Jurnal Ilmu Keperawatan Jiwa*.
- Anto Dajan. (1986). Pengantar metode statistik jilid II. LP3ES.
- Crane, P. J., & Ward, S. F. (2016). Self-healing and self-care for nurses.
- Hongo, A., Hashimoto, R., Shibata, K., Miao, T., & Suzuki, M. (2018). Studying how the Self-healing Method can offer new hope for stressed and fatigued caregivers.
- Moleong, L. (2018). *Metodologi Penelitian Kualitatif*. PT. Remaja Rosdakarya.