

Pelatihan Peningkatan Kesehatan Mental dan Sosialisasi Simbol Kepemimpinan Pada Calon Pendekar Organisasi Pencak Silat “Setia Hati Terate” Ranting Saradan Daerah Khusus Pusat Madiun

RATNANINGRUM ZD¹; MOCH. ICHDAH ASYARIN H. LAILIN²

Universitas Islam Majapahit Mojokerto
Jln. Raya Jabon KM 07 Mojoanyar Mojokerto Telp. (0321) 399474
*E-mail : evie.ratnaningrum@gmail.com (korespondensi)

Abstract: *Mental health is related to a person's ability to cope with pressure in various life situations. Individuals with an empathetic, positive, adaptive mental condition are more able to accept their own shortcomings and the strengths of others. This must be done with full awareness and without coercion. An understanding of positive mental health will keep adverse conditions away. This applies to everyone, including potential leaders. It takes a very healthy mentality so that his leadership is beneficial to those around him. The UNIM Communication Studies Study Program community service team and Setia Hati Terate management really understand this. For this reason, the two partners to provide training to increase awareness of the importance of mental health. The training was conducted for 180 warrior candidates who took part in the event. The socialization activities were held on 3,10,17, 24 June 2023 while the training was carried out on 1-2 July 2023. The output of this activity is the formation of future warriors and leaders who are physically and mentally healthy, so that their leadership is beneficial to society at large.*

Keywords: *Mental Health, Leadership, Setia Hati Terate*

Kesehatan adalah modal dasar manusia untuk beraktivitas. Kesehatan tidak hanya fisik saja, tetapi mencakup di dalamnya sehat fisik dan mental. Kesehatan mental menjadi *issue* utama setelah kurang lebih tiga tahun dunia dikejutkan dengan pandemi yang menghantam. Setelah sehat fisik (medis), sehat mental menjadi penting karena banyak mempengaruhi hubungan sosial di masyarakat. Individu yang sakit mental akan gagal membina hubungan sosial dan menyebabkan tekanan emosional, dan potensial menimbulkan gangguan mental, seperti depresi, kecemasan, dan perilaku destruktif lainnya.

Gangguan kesehatan mental adalah perilaku individu yang menyimpang dari norma-norma sosial. Lingkungan sosial seseorang sangat dipengaruhi oleh tradisi dan budaya yang berlaku di sebuah daerah. Pemahaman terhadap faktor budaya lokal memberi kontribusi besar terhadap adaptasi individu. Individu yang adaptif adalah individu yang sehat fisik dan mentalnya. Seseorang yang bermental sehat dapat

mengoptimalkan potensinya dalam menghadapi tantangan hidup, pandai menjalin relasi dengan lingkungannya, dan menikmati hidupnya dengan tenang. Pemimpin yang baik memiliki emosi yang lebih stabil daripada pemimpin yang tidak baik (Gerungan, 2020).

Orang yang kesehatan mentalnya terganggu akan mengalami kesulitan berpikir, gangguan suasana hati, emosi yang sering tidak terkendali dan mengarah pada perilaku buruk. Bila hal ini terjadi pada seorang pemimpin, maka akan menyebabkan hal fatal. Kebijakan yang diambil dengan mental yang tidak sehat akan berimbas ke banyak pihak. Bila hal ini terjadi pada seorang pemimpin, maka akan menyebabkan hal fatal. Kebijakan yang diambil dengan mental yang tidak sehat akan berimbas ke banyak pihak.

Untuk mencegah hal tersebut, calon pendekar di perguruan Setia Hati Terate Ranting Saradan Daerah Khusus Pusat Madiun mengadakan pelatihan peningkatan kesehatan mental dan

karakter pemimpin. Hal ini dilakukan agar pendekar yang dilantik mempunyai kondisi mental dan spiritual yang stabil dan bisa dipakai sebagai panutan. Bisa memimpin calon pendekar berikutnya.

Mitra PKM adalah pengurus Organisasi Pencak Silat "Setia Hati" Ranting Saradan Daerah Khusus Pusat Madiun. Sebagai pusat kampung silat di area Madiun Raya, Saradan menjadi barometer pembentukan karakter pesilat dan calon pendekar. Para orang tua berharap banyak kepada organisasi ini. Seorang pendekar dianggap sebagai karakter seimbang fisik-mental, sehingga digadang-gadang *output* pendekar bisa menjadi pemimpin bangsa. Pemimpin yang bermental positif dan ngayomi orang-orang di sekitarnya. Adapun tahapan pelatihan yang dilakukan adalah sebagai berikut: Pelatihan TOT Pendekar pada November-Desember 2022 (Kegiatan ini sudah dilaporkan dan dijurnalkan); Pelatihan Calon Pendekar (Juni-Juli 2023).

Berdasarkan analisa situasi yang dilakukan, maka ada beberapa alasan mengapa kita bermitra dengan PS Setia Hati Terate. Yaitu Organisasi Silat Persaudaraan Setia Hati Terate Ranting Saradan membutuhkan pemberian materi



Gambar 1. Suasana Padepokan Setia Hati Terate Ranting Saradan

Peningkatan kesehatan mental dan kepemimpinan pada calon pendekar yang baik. Hal ini untuk menjaga supaya

pendekar baru tidak gegar budaya menghadapi status barunya sebagai Pendekar yang dihormati masyarakat; Perlunya Organisasi Silat Persaudaraan Setia Hati Terate Ranting Saradan untuk Mengembangkan kurikulum atau buku panduan khusus bagi calon pendekar sebagai standar dasar sehingga kualitas calon pendekar dapat ditingkatkan.

Pencak silat sebagai bagian dari kebudayaan bangsa Indonesia berkembang sejalan dengan sejarah masyarakat Indonesia. Dengan aneka ragam situasi geografis dan etnologis serta perkembangan zaman yang dialami oleh bangsa Indonesia, pencak silat dibentuk oleh situasi dan kondisinya. Kini pencak silat dikenal dengan wujud dan corak yang beraneka ragam, namun mempunyai aspek-aspek yang sama. Merupakan unsur-unsur kepribadian bangsa Indonesia yang dimiliki dari hasil budi daya turun temurun, bersifat pribadi atau kelompok

Ajaran pencak silat sebagai penyeimbang kerohanian/kebatinan diberikan kepada siswa yang telah lanjut dalam menuntut ilmu pencak silatnya. Sasarannya adalah untuk meningkatkan budi pekerti atau keluhuran budi siswa.

METODE

Metode pelaksanaan pengabdian di organisasi Pencak Silat "Setia Hati" Ranting Saradan Daerah Khusus Pusat Madiun adalah sebagai berikut : Tahap Pertama, Tahap ini adalah perencanaan kegiatan, meliputi Analisa SWOT dan rencana solusi permasalahan. Perencanaan disusun bersama tim ABDIMAS Prodi Ilmu Komunikasi UNIM dengan Pengurus Persaudaraan SH Terate Ranting Saradan. Tahap Kedua, Tahap kedua adalah pelaksanaan kegiatan di Saradan pada tanggal 3, 10, 17, dan 24 Juni di Padepokan Luhur SH Terate Ranting Saradan Kec. Saradan Kab. Madiun. Berupa materi Kesehatan mental. Tanggal 1-2 Juli sosialisasi simbol-simbol kepemimpinan di

SH Terate. Kedua kegiatan masing-masing diikuti oleh 180 calon pendekar; Tahap ketiga, yaitu evaluasi program dan evaluasi materi pelatihan peningkatan kesehatan mental dan kepemimpinan calon pendekar. Evaluasi dilakukan oleh tim Abdimas Prodi Ilmu Komunikasi dan pengurus SH Terate ranting Saradan.

HASIL

Tahap Sosialisasi

Tahap Perencanaan

Pada tahap ini dilakukan pertemuan dengan pengurus SH Terate Ranting Saradan. Pertemuan dilakukan tanggal 1 Oktober 2022. Isi pertemuan adalah rencana waktu pelatihan dan materi-materi yang dibutuhkan berdasar nalisa situasi dan kondisi yang terjadi di perguruan silat tersebut. Berdasar Analisa yang dilakukan maka disepakati bahwa pemberian materi yang harus dilakukan dibagi menjadi 2 bagian yaitu : Materi untuk Pendekar Utama, yaitu materi tentang peningkatan karakter dan kompetisi, kepemimpinan, manajemen organisasi, manajemen sistematisa pelatihan, penyusunan RAB, mobilisasi calon pendekar; Materi untuk Calon Pendekar meliputi pelatihan peningkatan kesehatan mental dan sosialisasi simbol-simbol kepemimpinan yang harus dipahami betul oleh calon pendekar.

Dari kordinasi tersebut ditemukan permasalahan yang mendasar pada Organisasi Pencak Silat Persaudaraan SH Terate Ranting Saradan: Keterbatasan Pengurus atas mekanisme cara memberi pemahaman, cara memberi instruksi dan motivasi bagi Calon Pendekar. Setelah diketahui permasalahannya maka Tim Abdimas membentuk draft pemecahan permasalahan dalam bentuk modul pelatihan dan dan buku pedoman bagi calon pendekar untuk meningkatkan kompetensi pendekar dan calon pendekar.

Tahap Pelaksanaan

Tahap pelaksanaan adalah tahap

kegiatan sosialisasi dan pendampingan. Kegiatan sosialisasi tanggal 3,10,17, 24 Juni 2023 sedangkan kegiatan pendampingan dilakukan pada tanggal 1-2 Juli 2023 hingga saat ini. Kegiatan ini diikuti oleh Pengurus ranting dan Semua calon warag yang berjumlah 181 calon pendekar. Beberapa materi yang disampaikan dalam sosialisasi terkait dengan Kegiatan Peningkatan Kesehatan Mental dan Karakter Kepemimpinan Calon Pendekar Organisasi Silat Persaudaraan Setia Hati Terate Ranting Saradan ialah :

Pelatihan Komunikasi Antar Personal

Materi ini diberikan agar calon pendekar mempunyai tingkat kepercayaan diri yang tinggi karena mampu berkomunikasi dengan baik. Komunikator yang baik adalah komunikasi yang mampu menyampaikan pesan, interaktif, dan mendapat *feedback* yang diharapkan. Harapannya mereka belajar memimpin diri sendiri dan akhirnya mampu menjadi pemimpin di lingkungannya



Gambar 2. Materi Peningkatan Kesehatan mental

Pelatihan Peningkatan Kesehatan Mental

Pemimpin yang baik adalah pemimpin yang sudah selesai dengan dirinya sendiri, yaitu individu yang sehat fisik dan mentalnya. Untuk menjadi individu yang sehat fisik mental perlu memahami proses terbentuknya mental yang sehat. Seseorang dikatakan memiliki mental yang sehat apabila orang tersebut bisa menghargai dirinya sendiri, bersikap positif terhadap dirinya, dan bisa menerima kekurangannya, serta bisa menghargai orang lain. Kesehatan mental dapat dilihat dari 3 unsur : Unsur biologis (kondisi

badan, makanan, olah raga,) unsur mental (gaya hidup, olah raga, pikiran yang sehat), dan unsur sosial (teman, lingkungan, pengaruh media).



Gambar 3. Pemateri pada Pelatihan Peningkatan Kesehatan Mental

Sosialisasi Makna di balik Simbol/Uborampe bagi Calon Pendekar

Calon Pendekar di SH Terate wajib memahami beberapa uborampe yang dipersiapkan untuk menjadi calon pendekar. Tiap uborampe tersebut ada maknanya yang wajib diketahui, dipahami dan dihayati oleh calon warga. Selain persyaratan secara administrasi yang harus dipenuhi oleh siswa untuk dapat disahkan menjadi Warga Tingkat I, terdapat pula perlengkapan khusus yang harus disiapkan oleh siswa tersebut. Perlengkapan/uborampe tersebut digunakan dalam mengikuti seluruh rangkaian Prosesi pengesahan Warga Tingkat I, yaitu: Ayam jago yang sehat dan baik, cukup umur, tidak cacat dan disenangi pemiliknya; Uang mahar sejumlah 36 biji sama jenisnya; Mori dengan ukuran sak dedeg sak pengawe; Lilin; Daun sirih satu ikat/poros; Pisang raja setangkep yang baik.

Kegiatan sosialisasi Kegiatan Peningkatan Kesehatan Mental dan Karakter Kepemimpinan Calon Pendekar Organisasi Silat Persaudaraan Setia Hati Terate Ranting Saradan dengan durasi pemberian materi selama 120 menit tiap tatap muka dalam bentuk ceramah kemudian dilanjutkan dengan

tanya jawab. Dari hasil pemaparan dan tanya jawab peserta menunjukkan antusias yang tinggi dari peserta mengenai kesehatan mental dan karakter kepemimpinan secara menyeluruh



Gambar 4. Sosialisasi Simbol-simbol Kepemimpinan kepada Calon Pendekar

Tahap Monitoring dan Evaluasi

Tahap monitoring dan evaluasi dilakukan TIM ABDIMAS prodi Ilmu Komunikasi UNIM. Kegiatan ini dilakukan untuk mengevaluasi hasil sosialisasi Peningkatan Kesehatan Mental dan Karakter Kepemimpinan Calon Pendekar Organisasi Silat Persaudaraan Setia Hati Terate Ranting Saradan.

PEMBAHASAN

Kegiatan Sosialisasi Peningkatan Kesehatan Mental dan Karakter Kepemimpinan Calon Pendekar Organisasi Silat Persaudaraan Setia Hati Terate Ranting Saradan telah menunjukkan bahwa organisasi Persaudaraan SH Terate antusias dan menyambut baik kegiatan tersebut. Kegiatan ini dapat memberikan manfaat bagi Organisasi Silat Persaudaraan Setia Hati Terate Ranting Saradan dalam memahami setiap detail peningkatan kesehatan mental dan Karakter kepemimpinan bagi calon warga.

Adapun rencana tahapan selanjutnya ialah: Memberikan edukasi dan pendampingan agar Organisasi Silat Persaudaraan Setia Hati Terate Ranting Saradan lebih menekankan pada kesehatan mental dan karakteristik bagi calon

pendekar yang dicetak setiap tahun; Melakukan kesinambungan kegiatan dan evaluasi ABDIMAS terhadap Organisasi Silat Persaudaraan Setia Hati Terate Ranting Saradan; Memberikan edukasi yang serupa kepada Organisasi pencak silat lainnya.

SIMPULAN

Dari hasil kegiatan pengabdian kepada masyarakat yang dilakukan pada mitra Organisasi Silat Persaudaraan Setia Hati Terate Ranting Saradan dapat disimpulkan: Organisasi Silat Persaudaraan Setia Hati Terate Ranting Saradan sangat antusias dan kooperatif dalam mengikuti sosialisasi Peningkatan Kesehatan Mental dan Karakter Kepemimpinan Calon Pendekar Organisasi Silat; Dengan mengikuti sosialisasi ini mitra Organisasi Silat Persaudaraan Setia Hati Terate Ranting Saradan dapat menambah wawasan dan pengetahuan mengenai Peningkatan Kesehatan Mental dan Karakter Kepemimpinan Calon Pendekar Organisasi Silat; Adanya komitmen dan keinginan Organisasi Silat Persaudaraan Setia Hati Terate Ranting Saradan untuk memperbaiki mekanisme Peningkatan Kesehatan Mental dan Karakter Kepemimpinan Calon Pendekar Organisasi Silat.

DAFTAR RUJUKAN

- Ediyono, Suryo, Sahid Teguh, Widodo Fakultas Ilmu Budaya. 2019. "Memahami Makna Seni Dalam 113 Pencak Silat." *Panggung* 29(3): 57126. <https://jurnal.isbi.ac.id/index.php/panggung/article/view/1014> (April 17, 2022).
- Gerungan, Psikologi Sosial, PT. Refika Aditama, Bandung, 2015
- Halbatullah, Kholil, I.K Budaya Astra, and I.G Suwiwa. 2019. "Pengembangan Model Latihan Fleksibilitas Tingkat Lanjut Dalam Pembelajaran Pencak

Silat." *Jurnal IKA* 17(2): 136. <https://ejournal.undiksha.ac.id/index.php/IKA/article/view/19847/12660> (April 17, 2022).

Jurnal Olahraga dan Prestasi 18: 39–45.

<https://jurnal.uns.ac.id/smartsport/article/view/48507/pdf> (March 23, 2022).

Liliweri, Alo. 2017. *Komunikasi Antar Personal*, Prenadamedia Group, Jakarta

Phillipson, Ian. 2008. *Buku Pintar Public Relations*. Image press