

"PKM Kelas PPA Pelatihan Terapi Self Problematic: Ketahanan Psikis Industri Jasa di Kota Sorong"

Mardhiah Gani*¹, Asih Ahistasari², Mirga Maulana Rachmadhani³, Masniar⁴, Irnawati⁵

^{1,2,3,4}Program Studi Teknik Industri, Fakultas Teknik, Universitas Muhammadiyah Sorong

⁵ Program Studi Kehutanan, Fakultas Teknik, Universitas Muhammadiyah Sorong

*e-mail: mardhiah.gani@gmail.com

Nomor Handphone Untuk keperluan koordinasi: 0811-4493-637

Abstrak

Perkembangan teknologi industri dan informasi membawa banyak perubahan yang berdampak terhadap kesehatan mental manusia, yang dimulai dari munculnya berbagai macam masalah disegala bidang. Masalah adalah adanya kesenjangan antara keinginan, harapan, dan ekspektasi manusia dengan kenyataan hidup yang terjadi, membuat manusia mengeluh, cemas, takut, sedih dan marah dalam menjalani hidup. Hal ini biasa disebut Self Problematic, yang apabila masalah ini tidak diselesaikan, maka akan berpengaruh pada kondisi psikis/mental dan fisik manusia. Ketika kondisi psikis dan fisik manusia bermasalah, maka akan berpengaruh pada produktivitas. Tujuan pengabdian ini adalah untuk memberikan pelatihan mengenai konsep masalah dan terapi untuk berdamai dengan masalah serta menerapkan dalam kehidupan sehari-hari dengan pendekatan spiritual dan Tauhid. Hasil kegiatan menunjukkan adanya pemahaman terhadap masalah yang dihadapi sebagai sesuatu yang harus diterima, yang merupakan bentuk kasih sayang Allah Swt kepada manusia. Selain itu dalam pelatihan ini terdapat pola-pola penyelesaian masalah yang jika pola ini diterapkan secara konsisten. Beberapa Testimoni peserta merasakan ketenangan yang berdampak positif terhadap ketahanan psikis atau mental peserta, sehingga lebih produktif dan siap bersaing di era revolusi industri 4.0.

Kata kunci: Industri Jasa, Ketahanan Psikis, Self Problematic

Abstract

The development of industrial and information technology has brought many changes that have an impact on human mental health, starting from the emergence of various problems in all fields. The problem is the gap between human desires, hopes, and expectations with the reality of life that occurs, making humans complain, anxious, afraid, sad and angry in living their lives. This is usually called Self Problematic, which if this problem is not resolved, it will affect the psychological/mental and physical condition of humans. When the psychological and physical condition of humans is problematic, it will affect productivity. The purpose of this service is to provide training in understanding the concept of problems and therapy to make peace with problems and apply them in everyday life with a spiritual and Tauhid approach. The results of the activity show an understanding of the problems faced as something that must be accepted, which is a form of Allah SWT's love for humans. In addition, in this training there are problem-solving patterns that if this pattern is applied consistently. Several Testimonials from participants felt a sense of calm that had a positive impact on the psychological or mental resilience of participants, so that they were more productive and ready to compete in the era of the industrial revolution 4.0.

Keywords: Self Problematic, Service Industry, Psychological Resilience

1. PENDAHULUAN

Seiring dengan pesatnya kemajuan peradaban material dan pesatnya teknologi industri dan informasi, serta jauhnya manusia dari pemahaman dan pengalaman ajaran-ajaran Allah, maka bermunculanlah dalam diri manusia keinginan serta target pencapaian dalam hidup yang ternyata secara kenyataan tidak tercapai, ditambah adanya masalah berupa kegagalan dalam bisnis, keuangan, hubungan, keluarga, kesehatan dan lain-lain. Berbagai masalah tersebut menimbulkan stress, kecemasan, ketakutan, kemarahan, kesediaan, dan kekecewaan yang mempengaruhi kesehatan psikologis (Andriyani J, 2019).

Mengutip Jurnal Konseling Indonesia dengan judul. Konseling pranikah: sebuah upaya mereduksi budaya pernikahan dini di kecamatan pulung kabupaten ponorogo (Triningtyas, D. A., & Muhayati, S, 2017) dimana menurut kamus besar bahasa Indonesia "masalah adalah sesuatu

yang harus diselesaikan (dipecahkan); soal; persoalan. Sugiyono (2009) mengatakan bahwa masalah adalah ketidaksesuaian antara apa yang seharusnya terjadi dan apa yang sebenarnya terjadi; antara teori dan praktik; antara aturan dan pelaksanaan; dan rencana dan pelaksanaan. Pada saat yang sama, Kumparan.com menyatakan melalui portalnya bahwa masalahnya terletak pada ketidaksesuaian antara kebutuhan, harapan, dan keinginan dengan apa yang sebenarnya terjadi.

Kelas pelatihan privat Pola Pertolongan Allah memanfaatkan nilai-nilai Islam untuk menyelesaikan masalah dengan tauhid. Kelas pelatihan berisi, materi pelatihan, konsep psikologis dibahas. Pelatihan ini menggunakan pendekatan spiritual. Selain itu, konsep masalah, ujian, dan teguran yang semuanya merupakan "Pesan Cinta dari Allah" dibahas dalam pelatihan ini.

Karena manusia butuh ditolong oleh Allah, maka ada pertanyaan kapan pertolongan Allah datang?. Pada surah Al Baqarah ayat 186 Allah berfirman : Apabila hamba-hamba-Ku bertanya kepadamu (Nabi Muhammad) tentang Aku, sesungguhnya Aku dekat. Aku mengabulkan permohonan orang yang berdoa apabila dia berdoa kepada-Ku. Maka, hendaklah mereka memenuhi (perintah)-Ku dan beriman kepada-Ku agar mereka selalu berada dalam kebenaran. Penafsiran ayat ini menyatakan bahwa Allah dekat, begitu pula dengan pertolonganNya. Pertanyaan berikutnya muncul "Sedekat Apa?". Maka bahasa dekatnya pertolongan Allah bisa di perhatikan lagi pada QS. Taha ayat 25-28, Allah berfirman "Ya Allah, lapangkanlah dadaku, mudahkanlah urusanku, dan lepaskanlah kekakuan dari lidahku supaya mereka mengerti perkataanku". Maka pintu gerbang pertolongan Allah adalah Dada lapang terlebih dahulu agar urusan dimudahkan. Dengan konsep lapang dada maka dibuatlah pola untuk mendapatkan pertolongan Allah, ada lima Pola Pertolongan Allah yang dirumuskan dalam kelas pelatihan privat PPA (Rendy, R. 2018), sebagai berikut :

1. Niat Kuat, Lurus dan Murni (Kuncinya : Luaskan)
2. Ikhtiar Iman Maksimal (Kuncinya : Enyahkan Berhala)
3. Husnudzan/Berbaik Sangka (Kuncinya : Positive Feeling)
4. Total Grateful (Kuncinya : No Tendention)
5. Buka semua pintu rezeki (Kuncinya : Beli dengan Amal)

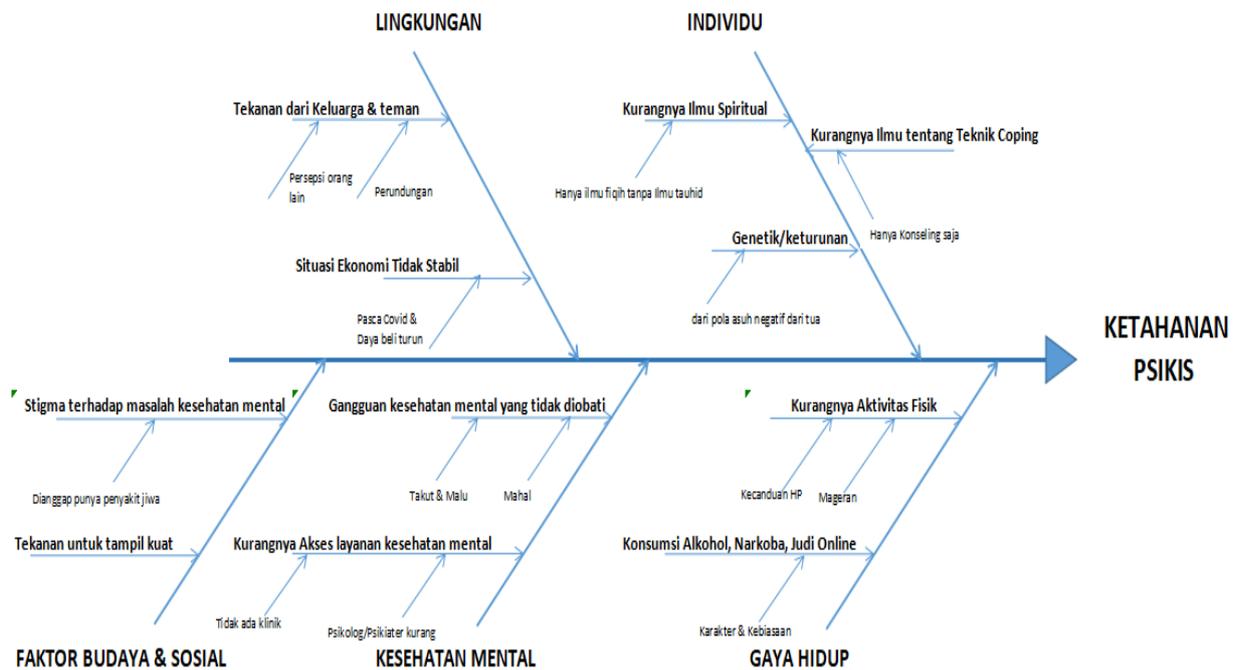
Manfaat mengikuti kelas pelatihan privat Pola Pertolongan Allah yang utama adalah memulihkan masalah kesehatan psikis (pikiran dan perasaan) dengan merasakan ketenangan, kelapangan dada, keridhoan pada apa yang telah ditetapkan oleh Allah, bisa melihat keindahan pada setiap takdir yang Allah hadirkan dalam kehidupan manusia, sehingga pendalaman materi pelatihan ini dapat membantu peserta dalam membentuk ketahanan psikisnya.

Seperti yang disampaikan oleh Uswatusolihah, U., Asmaya, E., & Muji, A. (2023, October) beberapa testimoni dari orang-orang yang pernah mendapat ilmu dari PPA Institute menunjukkan bahwa ilmu tersebut telah membantu mereka menyelesaikan permasalahannya terutama masalah kesehatan psikis. Bahkan ada yang mendapatkan mukjizat yang tidak disangka-sangka, seperti mendapatkan umroh gratis, meraih keluarga yang harmonis, mendapatkan kesehatan yang prima, memajukan usaha dan perusahaannya sehingga orang-orang menjadi mengetahui siapa diri mereka dan mengenal Allah lebih baik.

2. METODE

Ketika kesehatan psikologis (pikiran dan perasaan) terganggu karena adanya penumpukan emosi negatif, maka akan berdampak negatif kepada kesehatan fisik, karena pada dasarnya hampir 80% penyakit disebabkan oleh pikiran (Anam, S., & Rosi, B. 2022). Ketika kesehatan fisik terganggu karena masalah psikis, maka produktivitas manusia sebagai pelaku industri juga bisa terganggu. Oleh sebab itu masalah kesehatan psikologis harus segera dipulihkan. Untuk menyelesaikan masalah kesehatan psikologis sehingga tercipta ketahanan

psikologis perlu dilakukan. Berikut penjabaran bagaimana tercipta ketahanan psikis melalui metode Fishbone.



Gambar 1. Model Fishbone

Hasil model fishbone diatas dengan 5 faktor akar masalah, harus dibenahi namun yang terlebih dahulu yang harus dibenahi adalah faktor Individu, karena dengan asupan ilmu psikologi melalui teknik coping dan ilmu pendalaman spiritual melalui pengenalan konsep masalah dan pola penyelesaian masalah dengan pendekatan pelatihan one day training (durasi 10 jam) bisa menjadi alternatif solusi. Penambahan konseling secara berkala juga diperlukan, sehingga dapat membantu peserta untuk membentuk ketahanan psikis manusia. Namun tidak semua manusia membutuhkan bantuan bimbingan konseling dengan berbagai alasan karena masih adanya stigma tentang memiliki penyakit jiwa jika meminta konseling kepada psikiater.

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

3.1 Tempat dan Waktu Kegiatan

Kegiatan ini berupa kelas pelatihan privat dengan durasi 9 jam, yang berlangsung pada tanggal 1 Oktober 2023, bertempat di Hotel Vega Sorong.

3.2 Peserta Kegiatan

Peserta kegiatan ini berasal dari masyarakat Kota Sorong yang terlibat dalam berbagai sektor industri jasa, yaitu jasa perdagangan sebanyak 9 orang, jasa pendidikan 6 orang, jasa perbankan 3 orang, industri kreatif 9 orang, dan industri kuliner 8 orang, dengan total keseluruhan 35 orang.

3.3 Pelaksanaan Kegiatan

Kegiatan ini diselenggarakan oleh Komunitas Pola Pertolongan Allah Learning Cabang Sorong (PPALC Sorong), dengan salah satu panitia yang menjabat sebagai Ketua Divisi Training dan MC, yaitu Mardhiah Gani, ST., MT, seorang dosen di Universitas Muhammadiyah Sorong.

3.4 Jadwal dan Susunan Kegiatan

Jadwal dan susunan kegiatan dapat dilihat pada tabel 1 dibawah ini:

Tabel 1. Susunan Acara Kegiatan Pelatihan

No	Jam	Kegiatan	Keterangan
1	07.30-08.00	Registrasi	Panitia registrasi
2	08.00-08.15	Pembukaan Pelatihan	MC : Ibu Mardhiah Gani
3	08.15-10.15	Penyampaian Materi	Trainer PPA Institute
4	10.15-10.30	Coffee Break 1	
5	10.30-12.00	Penyampaian Materi	Trainer PPA Institute
6	12.00-13.00	Ishoma	
7	13.00-15.30	Penyampaian Materi	Trainer PPA Institute
8	15.30-16.00	Coffee Break 2 + shalat Azhar	
9	16.00-18.15	Penyampaian Materi	Trainer PPA Institute
10	18.15-18.30	Shalat Magrib	
11	18.30-19.30	Testimoni dan Penutup	MC : Ibu Mardhiah Gani

Penyelenggaraan pelatihan ini menjadi katalisator kebaikan bagi sebanyak mungkin orang dalam segala aspek kehidupan. Pelatihan ini adalah salah satu institusi terbaik untuk pengembangan diri berbasis spiritual dan berkontribusi aktif dalam membangun masyarakat bertauhid dengan spirit membumikan tauhid sebagai solusi hidup. Pelatihan Privat Pola Pertolongan Allah adalah kursus model kelas yang diadakan di hotel. Materi yang disampaikan sangat relevan dengan situasi sosial saat ini yang penuh dengan permasalahan dan keinginan serta dijelaskan secara kilas balik mengapa Allah memberikan permasalahan dan keinginan yang sulit untuk dicapai. Peserta akan diminta untuk berefleksi dengan melengkapi Formulir Lamaran Cinta sebagai modul dengan poin-poin terkait jenis keinginan dan masalah yang mereka hadapi sepanjang pelatihan.

Jenis masalah biasanya berkisar pada masalah keuangan, masalah kesehatan, hubungan yang bermasalah, pernikahan yang retak yang berujung pada perceraian, kegagalan bisnis, dan terjadinya bencana. Selain keinginan-keinginan yang biasa saja seperti ingin kaya, ingin punya harta, ingin umrah, ingin sukses, ingin menikah, ingin punya anak, dan ingin sehat, itulah benih-benih masalah kesehatan mental. Pembahasan masalah dan keinginan yang belum terpenuhi akan dipecah menjadi ujian atau teguran. Pelatihan ini akan membimbing peserta untuk memahami konsep ujian atau teguran (hukuman), ketika akar permasalahannya adalah teguran maka tidak ada jalan lain kecuali taubat yang ikhlas atau pertobatan yang tulus. Sebab dosa manusia yang mendatangkan kesulitan-kesulitan tersebut. kehidupan. Apa pun masalahnya, entah itu tantangan atau teguran, hal itu adalah pesan penuh kasih sayang dari Allah untuk mengingatkan manusia bahwa ada Satu Pribadi yang mengendalikan dunia ini. Allah memberi petunjuk kepada manusia agar bergantung sepenuhnya kepada Yang Maha Kuasa.

Bila perangkat keras dikirimkan di ruang gelap dan hanya lampu layar ponsel saja yang boleh dinyalakan, seberapa baguskah lampu layar ponsel tersebut? Kualitas cahaya layar ponsel sangat terang. Dan apabila ruangan dibiarkan terang, maka cahaya dari layar ponsel akan terdistorsi oleh cahaya dalam ruangan. Itulah saatnya Allah menggelapkan kehidupan manusia dengan berbagai masalah, usaha yang gagal, penyakit yang parah, pernikahan yang di ujung tanduk, anak yang sulit dibesarkan, keuangan yang terkuras, hubungan yang retak, dan malapetaka menimpa mereka. Biasanya ketika kehidupan sedang gelap, orang-orang berpaling kepada Allah, yaitu ketika cahaya Allah sangat terang dan orang-orang mulai meraih cahaya itu. Sebaliknya bila cahaya benda lain juga terang, biarlah cahaya harta, kesehatan, waktu yang terbuang, kehidupan yang tidak bertanggung jawab dan tidak bermoral menarik hati. Dengan demikian, cahaya ilahi tampak terdistorsi oleh cahaya dunia, tidak terlihat dan diabaikan. Biarkanlah Allah dengan kekuasaan-Nya menghilangkan cahaya-cahaya itu dengan cara mengaburkan kehidupan manusia. Ini merupakan analogi bahwa manusia selalu tertarik pada cahaya palsu, sehingga cahaya Tuhan akan lebih terang apabila kehidupan manusia menjadi gelap.

Materi pelatihan menyentuh banyak topik dalam kesehatan mental dengan meningkatkan hubungan manusia dengan Tuhan dan juga menekankan hubungan manusia dengan orang lain. Salah satu cara Allah menolong kita adalah dengan melindungi hati kita dari sifat-sifat negatif yang mempersulit hubungan antar manusia. Oleh karena itu, pelatihan ini mendorong peserta agar berani memaafkan dan meminta maaf kepada orang-orang yang pernah menimbulkan masalah dalam hubungannya. Selain itu, pelatihan ini akan membantu peserta memahami kesehatan mental dengan pendekatan tauhid, memahami hakikat permasalahan, memahami sikap pikiran dan hati untuk bersikap toleran, serta mengembangkan lima prinsip kebahagiaan. Membantu Anda memahami dan menghargai keajaiban. Pahami tujuan hidup Anda, pahami konsep niat dan usaha, temukan hal positif, bersikap baik (berpikir positif), dan pelajari praktik keberuntungan. Lima pola pertolongan Allah yang dirumuskan dalam Pelatihan PPA Privat adalah sebagai berikut:

1. Niat Kuat, Lurus dan Murni (Kuncinya : Luaskan)
2. Ikhtiar Iman Maksimal (Kuncinya : Enyahkan Berhala)
3. Husnudzan/Berbaik Sangka (Kuncinya : Positive Feeling)
4. Total Grateful (Kuncinya : No Tendention)
5. Buka semua pintu rezeki (Kuncinya : Beli dengan Amal)

Materi ini dibawakan oleh trainer-trainer yang membawa peserta merasakan rasa marah, rasa bersahabat, rasa malu, rasa sayang, rasa bersalah, dan lain lain, sehingga membuat emosi peserta menjadi naik dan turun. Sistematis argumentasi para trainer menggunakan bahasa sederhana, mudah dipahami, runut dan utuh, dengan mengikuti pola Why, What, and How to, serta pengembangan bahasa menggunakan kisah, analogi, contoh kasus, dan hasil riset. Penambahan testimoni juga melengkapi materi ini sebagai gambaran aplikatif ilmu sehingga mudah dipahami dan diamalkan (Santosa M.S, 2019).



Gambar 2. Dokumentasi Kegiatan

4. KESIMPULAN

Setelah melaksanakan pelatihan privat selama 10 jam tentang Pola Pertolongan Allah bagi peserta Pelatihan Privat PPA, maka diperoleh beberapa kesimpulan sebagai berikut:

Tujuan dari kegiatan pelatihan ini adalah sebagai salah satu cara mencari keridhaan Allah dengan menuntut ilmu untuk pemecahan masalah secara mandiri. -masalah. Memahami konsep (konsep diri bermasalah). Anda akan belajar cara membuka hati dan emosi serta menemukan hal positif dengan menerapkan lima pola untuk memperoleh bantuan Allah.

Pelatihan ini diharapkan mampu membuat peserta menyadari diri sendiri dan bagaimana menyelesaikan masalahnya sehingga ketahanan psikis akan terbentuk secara berkesinambungan melalui pembinaan/mentoring secara berkala.

Melalui kegiatan ini, peserta dapat memulihkan masalah kesehatan psikologis dengan merasakan ketenangan dan belajar melapangkan dada untuk menerima segala ketetapan atas

takdir yang diberikan Allah. Sehingga berdampak terhadap ketenangan dalam melakukan aktifitas sehari hari dalam bidang industri jasa di Kota Sorong.

DAFTAR PUSTAKA

- Anam, S., & Rosi, B. (2022). Hipnoterapi sebagai Relaksasi Otak. *DA'WA: Jurnal Bimbingan Penyuluhan & Konseling Islam*, 1(2).
- Andriyani, J. (2019). Strategi coping stres dalam mengatasi problema psikologis. *At- Taujih: Bimbingan Dan Konseling Islam*, 2(2), 37-55.
- Rendy, R. (2018). *Pola Pertolongan Allah*. PPA Books
- Santosa, M. S. (2019). *Retorika Dakwah Sonny Abi Kim dalam Private Class Pola Pertolongan Allah (PPA) (Studi Retorika Aristoteles)*. (Doctoral dissertation, IAIN Purwokerto).
- Sugiyono (2009). *Metode Penelitian Pendidikan (Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif, dan R & D)*. Bandung: IKAPI.
- Triningtyas, D. A., & Muhayati, S. (2017). *Konseling pranikah: sebuah upaya mereduksi budaya pernikahan dini di Kecamatan Pulung Kabupaten Ponorogo*. *JKI (Jurnal Konseling Indonesia)*, 3(1), 28-32.
- Uswatusolihah, U., Asmaya, E., & Muji, A. (2023, October). *Hybrid Culture, New Media and The Shift in Female Muslim's Da'wah: Studies at Spiritual Motherhood of PPA Institute*. In *Proceeding of Dakwah Saizu International Conference (Vol. 1, No. 1, pp. 67-89)*.