

Menggali Kearifan Lokal Sebagai Sumber Dukungan Psikologis: Pendekatan Budaya Dalam Promosi Kesehatan Mental Komunitas di Desa Gantang Rani

Meri Hafni¹, Farida Hanum Siregar², Syafrizaldi^{3*}
^{1,2,3}, Universitas Medan Area, Medan, Indonesia

Email Korespondensi*: syafrizaldi@staff.uma.ac.id

ABSTRAK

Kegiatan pengabdian masyarakat ini bertujuan untuk meningkatkan kesehatan mental masyarakat Desa Gantang Tani dengan memanfaatkan kearifan lokal sebagai sumber daya psikologis yang sejalan dengan nilai dan norma budaya di daerah tersebut. Desa pertanian ini masih mempertahankan sistem nilai tradisional yang kokoh. Dengan menggunakan pendekatan partisipatif melalui observasi, wawancara, FGD, dan pelatihan untuk fasilitator lokal, kegiatan ini mengeksplorasi praktik budaya seperti marsialapari (kerja sama), manortor (tari tradisional), ritual adat, dan peribahasa lokal dalam memperkuat ketahanan psikologis komunitas. Temuan menunjukkan bahwa kearifan lokal dapat meningkatkan rasa solidaritas, mengatur emosi, dan mengurangi tekanan kolektif. Masalah utama adalah potensi budaya yang belum sepenuhnya dimaksimalkan sebagai sumber daya psikologis. Program ini menumbuhkan kesadaran baru mengenai signifikansi kesehatan mental dalam konteks budaya. Saran meliputi pengintegrasian nilai-nilai budaya dalam konseling psikologis, pengembangan modul promosi kesehatan mental yang bersifat lokal, serta keterlibatan pemimpin adat. Aktivitas ini juga memproduksi model kalender budaya desa untuk mendukung kesejahteraan mental masyarakat. Secara keseluruhan, pengabdian ini menggambarkan bahwa intervensi yang berlandaskan budaya memiliki potensi besar dalam mendukung kesehatan mental di komunitas pedesaan secara inklusif dan berkelanjutan.

Kata Kunci: Kearifan Lokal; Dukungan Psikologis; Pendekatan Budaya; Kesehatan Mental

ABSTRACT

This community service activity aims to improve the mental health of the people in Gantang Tani Village by utilizing local wisdom as a psychological resource that aligns with the cultural values and norms of the area. This agricultural village still maintains a strong traditional value system. Using a participatory approach through observation, interviews, FGD, and training for local facilitators, this activity explores cultural practices such as marsialapari (cooperation), manortor (traditional dance), customary rituals, and local proverbs in strengthening the psychological resilience of the community. The findings show that local wisdom can enhance a sense of solidarity, regulate emotions, and reduce collective pressure. The main issue is the cultural potential that has not yet been fully maximized as a psychological resource. This program fosters a new awareness of the significance of mental health within the cultural context. Suggestions include the integration of cultural values in psychological counseling, the development of locally-based mental health promotion modules, and the involvement of traditional leaders. This activity also produces a model of the village cultural calendar to support the mental well-being of the community. Overall, this service illustrates that culturally-based interventions have great potential in supporting mental health in rural communities in an inclusive and sustainable manner.

Keywords: Local Wisdom; Psychological Support; Cultural Approach; Mental Health

Submit: Mei 2025

Diterima: Mei 2025

Publish: Mei 2025



Amaliah: Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat is licensed under a Creative Commons Attribution 4.0 International (CC-BY-NC-ND 4.0)

1. PENDAHULUAN

Kesehatan mental adalah elemen penting dari kesehatan secara keseluruhan dan berkontribusi signifikan terhadap kualitas hidup individu serta komunitas. Berdasarkan World Health Organization (2022), kesehatan mental bukan hanya berarti tidak adanya masalah psikologis, melainkan juga mencakup kemampuan seseorang dalam mengatasi tekanan, berfungsi dengan baik, serta memberikan sumbangsih kepada masyarakatnya. Dalam masyarakat Indonesia, yang kaya akan nilai-nilai kolektif, peran budaya lokal dan komunitas sangat krusial dalam mendukung kesehatan psikologis individu.

Sebagai masyarakat agraris yang mengedepankan nilai-nilai tradisional, Desa Gantang Tani memiliki kearifan lokal yang kokoh, seperti sistem marsialapari, tradisi manortor, serta penggunaan petuah adat dalam proses pengambilan keputusan. Nilai-nilai ini dapat menjadi sumber dukungan psikologis bagi komunitas, terutama dalam meningkatkan ketahanan dan kohesi sosial. Pendekatan budaya dalam intervensi psikologis terbukti lebih efisien dan berkelanjutan. Djoeffan & Meinarno (2023) menegaskan bahwa budaya lokal berperan sebagai sistem coping bersama yang dapat mencegah masalah mental di komunitas jika dikelola dengan baik.

Penelitian oleh Prasetyo dan Syahputra (2022) dalam buku *Kesehatan Mental Masyarakat Pascapandemi: Tantangan dan Strategi Intervensi* (Penerbit Universitas Indonesia) mengungkapkan bahwa penduduk desa sering mengalami masalah mental yang tidak terdiagnosis akibat kurangnya pengetahuan dan sarana kesehatan jiwa. Dalam situasi ini, strategi intervensi perlu memperhatikan sumber daya yang ada di tingkat lokal, termasuk kearifan

budaya dan sistem sosial masyarakat. Selanjutnya, penelitian empiris oleh Wibowo dan Aisyah (2021) mengungkapkan bahwa cerita lokal, seperti folklore, lagu-lagu tradisional, dan simbol budaya, dapat berfungsi sebagai alat untuk refleksi emosional dan pendidikan psikologis yang efektif. Narasi-narasi itu tidak hanya mencerminkan nilai-nilai komunitas, tetapi juga berfungsi sebagai cara untuk menghadapi tekanan hidup, kehilangan, dan ketidakpastian. Dengan mempertimbangkan konteks tersebut, kegiatan pengabdian masyarakat ini direncanakan untuk mengeksplorasi dan mengintegrasikan kearifan lokal sebagai sumber dukungan psikologis dalam upaya meningkatkan kesehatan mental masyarakat di Desa Gantang Tani.

Kesehatan mental dalam masyarakat dipengaruhi oleh beragam faktor sosial, budaya, dan lingkungan yang bersifat sistematis. World Health Organization (2022) menegaskan bahwa inisiatif kesehatan mental harus terintegrasi dengan pendekatan komunitas yang menyeluruh dan melibatkan semua elemen masyarakat, termasuk aspek budaya dan tatanan sosial. Dalam hal ini, pendekatan psikologi komunitas menjadi penting. Berdasarkan Campbell dan Burgess (2021), intervensi kesehatan mental berbasis komunitas perlu memahami dan menghargai dinamika setempat, baik dari aspek struktur sosial maupun praktik budaya yang ada. Pendekatan ini memfasilitasi masyarakat untuk berperan sebagai agen perubahan dan pemilik solusi dalam membangun ketahanan psikologis kolektif. Keterlibatan sosial dan dukungan dari jaringan informal, termasuk tradisi lokal dan spiritualitas masyarakat, merupakan salah satu kunci keberhasilan pendekatan ini.

Kearifan lokal adalah jenis pengetahuan dan nilai-nilai yang ada dan tumbuh dalam masyarakat secara turun-temurun. Susanti dan Rahmawati (2022) menyatakan bahwa kearifan lokal berfungsi tidak hanya sebagai nilai sosial, tetapi juga sebagai cara bertahan secara psikologis dalam menghadapi tekanan hidup, krisis, dan ketidakpastian sosial. Helman dan Chatterjee (2021) menekankan pentingnya cultural competence dalam layanan kesehatan mental, termasuk pada level komunitas. Dalam praktiknya, pendekatan ini dapat mencakup :

- A. Penggunaan simbol-simbol lokal dan istilah yang lebih akrab dalam menyampaikan informasi kesehatan mental.
- B. Mengintegrasikan narasi lokal dalam program psikoedukasi.
- C. Melibatkan tokoh adat atau pemuka agama dalam penyampaian pesan-pesan psikologis.

Latar belakang budaya bukan sekadar "konteks", melainkan juga sebagai sumber daya dalam inisiatif promotif dan preventif. Pemahaman terhadap budaya lokal membantu praktisi berinteraksi dengan masyarakat secara lebih berarti dan dengan sedikit penolakan. Dengan mempertimbangkan latar belakang tersebut, kegiatan pengabdian ini disusun untuk menggali serta menggabungkan kearifan lokal sebagai sumber dukungan psikologis dalam meningkatkan kesehatan mental komunitas. Permasalahan yang ingin ditemukan solusinya adalah: (1) bagaimana peran kearifan lokal dalam mendukung psikologis masyarakat? (2) nilai budaya apa yang relevan untuk promosi kesehatan mental? dan (3) bagaimana strategi partisipatif dapat diterapkan?

Kegiatan ini bertujuan untuk mengenali nilai-nilai budaya lokal yang memperkuat ketahanan psikologis,

meningkatkan pemahaman tentang pentingnya kesehatan mental, serta merancang model promosi yang partisipatif berdasarkan kearifan lokal. Dalam teori, aktivitas ini memperdalam kajian psikologi komunitas yang berlandaskan budaya. Praktisnya, ini menawarkan solusi alternatif yang ekonomis, sesuai dengan budaya, dan meningkatkan kemampuan sosial komunitas dalam mempertahankan kesejahteraan psikologis secara mandiri.

2. METODE PELAKSANAAN

Metode pelaksanaan kegiatan ini menerapkan pendekatan Participatory Action Research (PAR) yang menyoroti partisipasi aktif masyarakat dalam setiap tahapan kegiatan, yang meliputi identifikasi masalah, pengumpulan data, serta penyusunan rekomendasi dan tindak lanjut. Ada tiga langkah utama dalam pelaksanaan program, yaitu:

1. Pengamatan Terlibat

Pengamatan partisipatif adalah langkah awal yang sangat krusial untuk menangkap secara kontekstual dinamika sosial dan budaya komunitas Desa Gantang Tani. Tim yang berkomitmen secara langsung berpartisipasi dalam beragam kegiatan masyarakat, seperti:

- a. Marsialapari: aktivitas bersama untuk membersihkan lahan pertanian, memperbaiki jalan desa, atau mendirikan rumah warga. Dalam konteks ini, tim mencatat bahwa praktik marsialapari tidak hanya menguatkan hubungan sosial, tetapi juga berfungsi sebagai cara untuk melepaskan stres dan mengekspresikan solidaritas emosional.
- b. Upacara Panen (Pesta Rondang Bittang): suatu perayaan terima kasih atas hasil panen yang melibatkan semua elemen masyarakat. Tim mencatat unsur-unsur seperti lagu-lagu tradisional (andung), tarian, dan

kuliner khas yang mengandung simbol-simbol budaya dengan makna spiritual dan psikologis yang kaya.

- c. Aktivitas Ibadah Komunitas: baik yang diadakan di gereja maupun pertemuan doa bersama di rumah-rumah anggota. Praktik ini menawarkan dukungan emosional dan spiritual, membangun rasa kebersamaan, serta memperkuat keamanan kolektif.

Selama pengamatan, tim mendokumentasikan cara berkomunikasi, bagaimana komunitas mengekspresikan perasaan, metode penyelesaian perselisihan, serta simbol-simbol budaya yang berkaitan dengan kesejahteraan psikologis. Pengamatan ini dilakukan dengan cara alami menggunakan pendekatan etnografi terkecil, dan dicatat dalam catatan lapangan untuk analisis selanjutnya.

II.2 Wawancara Mendalam (In-Depth Interview)

Langkah berikutnya adalah melakukan wawancara mendalam terhadap tokoh-tokoh kunci masyarakat, seperti:

- a. Tokoh adat (raja huta atau ketua kampung)
- b. Pemuka agama
- c. Bidan desa atau petugas kesehatan
- d. Guru atau tokoh pendidikan lokal
- e. Tokoh perempuan dan pemuda

Wawancara dilakukan dengan pedoman semi-terstruktur, namun memberikan kesempatan untuk eksplorasi terbuka agar informan merasa nyaman membagikan pengalaman dan pandangannya. Bahasa yang dipakai dalam wawancara adalah bahasa Simalungun, dengan dukungan penerjemah lokal jika diperlukan.

Sebagian besar hasil wawancara mengindikasikan bahwa komunitas tetap memiliki keyakinan yang kuat terhadap

konsep “horas” sebagai panduan hidup yang meliputi kesejahteraan fisik, emosional, serta spiritual. Di samping itu, narasumber juga menyoroti pentingnya dukungan sosial dari sanak saudara (boru dan dongan tubu) saat menghadapi tantangan hidup.

Wawancara ini direkam dan ditranskrip untuk dianalisis dengan pendekatan analisis tematik, yang memungkinkan peneliti menemukan tema-tema utama yang berkaitan dengan makna budaya dalam menjaga kesehatan mental.

II.3 Diskusi Kelompok Terfokus (Focus Group Discussion/FGD)

Setelah data dari observasi dan wawancara terkumpul, langkah selanjutnya adalah mengadakan Focus Group Discussion (FGD) yang bertujuan untuk mengonfirmasi dan mendalami temuan. Focus Group Discussion dibagi dalam tiga kelompok utama:

- a. Kelompok Ibu Rumah Tangga dan Perempuan Dewasa
- b. Kelompok Pemuda dan Remaja
- c. Kelompok Lansia

Dalam setiap FGD, peserta diajak berdiskusi tentang praktik budaya yang dianggap penting untuk mengatasi stres, menyelesaikan konflik, dan menciptakan ketenangan jiwa. Metode fasilitasi yang diterapkan adalah *appreciative inquiry*, yakni dengan mengarahkan pembicaraan pada kekuatan serta nilai-nilai positif yang dimiliki oleh komunitas. Temuan FGD menunjukkan bahwa setiap kelompok mengakui pentingnya interaksi sosial dalam budaya mereka sebagai pelindung dari tekanan psikologis. Contohnya, para ibu mengungkapkan bahwa mereka merasa lebih nyaman saat ikut arisan desa atau berpartisipasi dalam kegiatan masak bersama saat perayaan adat. Beberapa pemuda menyatakan bahwa praktik musik tradisional (*gonrang*)

memberikan mereka kesempatan untuk mengekspresikan diri dan mengalirkan emosi dengan cara yang positif.

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan pengabdian masyarakat di Desa Gantang Tani, Kabupaten Simalungun, telah memberikan wawasan mendalam tentang potensi kearifan lokal yang selama ini ada sebagai sumber daya untuk memperkuat kesehatan mental komunitas. Dengan menggunakan pendekatan partisipatif yang meliputi observasi lapangan, wawancara mendalam, serta diskusi kelompok terfokus (FGD), tim pengabdian berhasil menemukan berbagai praktik budaya lokal yang secara tersirat menyimpan nilai-nilai psikologis yang signifikan.

Walaupun sebagian besar orang belum memahami istilah “kesehatan mental” secara medis atau psikologis, mereka memiliki pemahaman lokal mengenai apa yang disebut sebagai “pikiran tenang”, “hidup harmonis”, dan “tanpa konflik”. Ide-ide tersebut menjadi jembatan untuk mengakar pemahaman kesehatan mental melalui pendekatan budaya, yang lebih mudah diterima dan dipahami oleh masyarakat

A. Tariqat Taqdim al-Maddah (Metode Marsialapari (Gotong Royong))

Salah satu tradisi budaya yang paling mencolok dan sering disebut oleh masyarakat adalah marsialapari, yaitu aktivitas kerja sama yang biasanya dilakukan saat mengolah ladang, membersihkan saluran irigasi, membangun rumah, atau memperbaiki sarana umum. Dalam pengamatan langsung yang dilakukan oleh tim, kegiatan ini terjadi dalam keadaan yang sangat akrab. Penduduk tidak hanya berkolaborasi, tetapi juga bersosialisasi, saling mendukung tanpa pamrih, dan membagikan makanan di antara kegiatan

kerja. Kegiatan ini menghasilkan lingkungan yang akrab dan solidaritas, yang menurut penduduk membuat mereka merasa diakui, diperlukan, dan tidak merasa sendirian dalam menjalani tantangan hidup.

Hasil wawancara menunjukkan bahwa keterlibatan dalam marsialapari berpengaruh besar terhadap kesejahteraan psikososial. Banyak penduduk mengungkapkan bahwa saat mereka mengikuti kegiatan ini, rasa cemas, stres, atau beban mental dapat berkurang. Ini menunjukkan bahwa marsialapari bukan sekadar aktivitas fisik, tetapi juga berfungsi sebagai terapi sosial yang mengembangkan hubungan emosional dan memperkuat empati di antara komunitas. Ini sejalan dengan perspektif psikologi komunitas yang menyatakan bahwa kolaborasi dapat meningkatkan jaringan sosial dan dukungan emosional di antara individu (Kloos et al., 2012; Sonn & Fisher, 1998). Gotong royong tidak hanya sekadar pekerjaan fisik, melainkan juga berfungsi sebagai terapi sosial yang ampuh.



b. Manortor dan Musik Tradisional

Tarian tradisional manortor yang sering dipentaskan dalam acara adat, termasuk perayaan panen atau acara keluarga, juga merupakan salah satu praktik budaya yang mengandung

elemen katarsis emosional. Dalam budaya Karo, manortor bukan sekadar hiburan, tetapi juga sebagai media komunikasi emosional yang terdalam.

Gerakan fisik dalam manortor dikombinasikan dengan alunan musik tradisional seperti gondang dan sarune. Melodi yang energik dan berulang, ditambah dengan gerakan yang melibatkan seluruh tubuh, menciptakan kesempatan untuk mengekspresikan emosi dengan aman dan diterima oleh masyarakat. Sejumlah responden mengungkapkan bahwa setelah menari atau mendengarkan musik tradisional, mereka merasakan kelegaan, ketenangan, dan koneksi yang lebih dalam dengan identitas budaya mereka.

Fenomena ini menunjukkan bahwa manortor dan musik tradisional mempunyai potensi terapeutik yang besar, terutama dalam hal meredakan ketegangan, meningkatkan ekspresi diri, dan menciptakan keharmonisan batin. Ini berkaitan dengan konsep katarsis dalam psikologi, yaitu pengeluaran emosi secara sadar melalui kegiatan simbolik dan ekspresif. Tarian ini juga memperkuat identitas serta koneksi spiritual komunitas dengan nenek moyang, yang turut mendukung ketahanan mental (Koenig, 2009).

c. Petuah dan Peribahasa Lokal

Bahasa daerah juga memiliki peranan signifikan dalam membentuk perspektif masyarakat mengenai stres dan tantangan hidup. Salah satu wujudnya adalah melalui nasihat dan peribahasa tradisional yang sering diucapkan dalam diskusi sehari-hari maupun dalam situasi-situasi penting. Salah satu pepatah yang paling sering diungkapkan dalam wawancara adalah “Unang tarhilang do roham”, yang secara harfiah mengartikan “jangan kehilangan hatimu”. Ungkapan ini kerap digunakan oleh orang tua, tokoh adat,

maupun sesama masyarakat untuk memotivasi individu yang tengah menghadapi permasalahan. Pernyataan ini lebih dari sekadar ucapan, melainkan menyimpan nilai dorongan emosional yang kuat, menunjukkan bahwa individu tidak kesepian dan bahwa masih ada harapan untuk menghadapi tantangan.

Pemakaian peribahasa semacam ini berfungsi sebagai penguatan psikologis yang berasal dari nilai bersama dan spiritual komunitas. Bahasa, dalam konteks ini, berfungsi sebagai sarana internalisasi nilai-nilai ketahanan mental, dengan cara yang lebih dekat, emosional, dan bermakna bagi masyarakat. Ungkapan-ungkapan ini tidak hanya merupakan peneguhan moral, melainkan juga berperan sebagai cara komunikasi terapeutik yang mengandung nilai spiritual serta sosial. Bahasa, dalam konteks ini, berfungsi sebagai alat internalisasi nilai dan mekanisme penanggulangan yang berakar pada budaya (Wong & Wong, 2006).

d. Ritual Adat (Tupak Solup)

Ritual adat seperti Tupak Solup juga menarik perhatian dalam penelusuran makna budaya setempat. Ritual ini umumnya dilaksanakan ketika keluarga menghadapi kesedihan, kehilangan, atau trauma. Dalam upacara ini, komunitas berkumpul untuk berdoa, menyanyikan lagu-lagu tradisional, serta memberikan kata-kata penghiburan.



Keluarga berduka dalam menghadapi kehilangan dengan lebih damai. Dalam aktivitas ini, terdapat proses naratif dan simbolis yang memungkinkan individu untuk menyatakan kesedihan secara terbuka namun tetap dalam konteks yang diterima oleh masyarakat. Ritual ini memungkinkan ungkapan kesedihan secara terbuka tetapi tetap dalam konteks budaya yang diterima. Dari sudut pandang psikologi komunitas, aktivitas ini merupakan terapi kelompok yang berakar pada budaya dan berfungsi sebagai mekanisme coping kolektif (Hobfoll et al., 2007).

4. KESIMPULAN

Pengabdian masyarakat di Desa Gantang Tani menunjukkan bahwa kearifan lokal Batak Simalungun memiliki peranan penting dalam mendukung kesehatan mental masyarakat. Kegiatan budaya seperti marsialapari, manortor, dan upacara adat berperan sebagai alat sosial yang meningkatkan ketahanan mental dan mengurangi stigma mengenai masalah kesehatan mental. Pendekatan berbasis budaya yang partisipatif terbukti efektif, berkelanjutan, kontekstual, dan dapat direplikasi di komunitas yang lain.

Sebagai rekomendasi yang bisa kami sampaikan, yaitu; untuk pemerintah desa: Gabungkan nilai budaya dalam program desa (contohnya RPJMDes), serta dorong kerjasama antar sektor untuk kebijakan kesehatan mental yang berbasis budaya. Untuk akademisi: Lakukan penelitian lebih mendalam dan galang pengabdian masyarakat yang inovatif serta berbasis IPTEK

Pengakuan/Acknowledgements

Kami berterima kasih kepada Lembaga Penelitian dan Pengabdian Pada Masyarakat (LPPM) Universitas Medan Area, yang telah memberikan dana untuk program pengabdian ini. Kami juga berterima kasih kepada Kepala Desa Sembahe Kecamatan Sibolangit Kabupaten Deli Serdang dan stafnya atas kepercayaannya kepada kami untuk berbagi pengetahuan tentang literasi keuangan.

REFERENSI

- Campbell, C., & Burgess, R. A. (2021). *Community Mental Health: Putting Policy into Practice Globally*. Routledge.
- Helman, C., & Chatterjee, H. (2021). *Culture, Health and Illness* (6th ed.). CRC Press
- Hobfoll, S. E., Watson, P., Bell, C. C., et al. (2007). Five essential elements of immediate and mid-term mass trauma intervention: Empirical evidence. *Psychiatry: Interpersonal and Biological Processes*, 70(4), 283–315.
- Kloos, B., Hill, J., Thomas, E., Wandersman, A., Elias, M. J., & Dalton, J. H. (2012). *Community Psychology: Linking Individuals and Communities* (3rd ed.). Belmont, CA: Wadsworth.
- Koenig, H. G. (2009). Research on religion, spirituality, and mental health: A review. *The Canadian*

- Journal of Psychiatry*, 54(5), 283–291.
- Susanti, R., & Rahmawati, D. (2022). Psikologi Kearifan Lokal: Konteks Budaya dan Ketahanan Psikologis Masyarakat Indonesia. Penerbit Universitas Negeri Malang.
- Wulandari, D., & Hidayah, N. (2021). Integrasi Kearifan Lokal dalam Promosi Kesehatan Mental Komunitas: Studi Kasus pada Masyarakat Bali. *Jurnal Psikologi Nusantara*, Yogyakarta: UGM Press.