

KONSELING KESEHATAN MENTAL PADA MASYARAKAT DI ERA REVOLUSI INDUSTRI 4.0

MENTAL HEALTH COUNSELING IN COMMUNITIES IN THE ERA OF THE INDUSTRIAL REVOLUTION 4.0

M. Jumarin

Pendidikan Bimbingan dan Konseling, IKIP PGRI Wates

Abstrak

Ihtiar untuk mewujudkan kesehatan mental, *wellness, well being, welfare* tidak pernah selesai, sebab kehidupan sendiri sangat dinamis, terus mengalami perubahan dalam segala aspek, sehingga bentuk, harapan hidup yang bahagia terus berkembang. Kondisi tersebut menjadi semakin kompleks, mengingat peradaban umat manusia terus berkembang, yang saat ini berada pada Era Revolusi Industri 4.0. Kehidupan semakin mengarah pada otomatisasi dan disrupsi, kehidupan semakin multikultural, banyak paradoks dan problem semakin kompleks, yang akan mempengaruhi kondisi kesehatan mental masyarakat. Semestinya kemajuan peradaban harus mampu membawa hidup yang lebih damai, bahagia dan sejahtera. Oleh karena itu perlu usaha yang sungguh-sungguh meningkatkan harkat kehidupan manusia, diantaranya melalui layanan bimbingan konseling bidang kesehatan mental. Layanan BK kesehatan mental harus diimplementasikan dan diintegrasikan baik di sekolah, keluarga, dan masyarakat. Layanan BK kedamaian, multikultural dan spiritual sangat strategis dalam memberikan layanan BK kesehatan mental pada masyarakat di era revolusi industry 4.0, disamping pendekatan dan model layanan BK lainnya.

Kata Kunci : Konseling Kesehatan Mental, Revolusi Industri 4.0

Abstract

Efforts to realize mental health, wellness, well being, welfare are never finished, because life itself is very dynamic, constantly experiencing changes in all aspects, so that the shape, the hope of a happy life continues to grow. This condition is becoming increasingly complex, considering that human civilization continues to develop, which is currently in the Era of the Industrial Revolution 4.0. Life is increasingly leading to automation and disruption, life is increasingly multicultural, many paradoxes and problems are increasingly complex, which will affect people's mental health conditions. The progress of civilization should be able to bring a more peaceful, happy and prosperous life. Therefore, serious efforts are needed to improve the dignity of human life, including through guidance and counseling services in the field of mental health. Mental health counseling services must be implemented and integrated in schools, families and communities. Peaceful, multicultural and spiritual counseling services are very strategic in providing mental health counseling services to the community in the industrial revolution 4.0 era, in addition to other counseling service approaches and models.

Keyword: mental health counseling, revolution 4.0 era

Latar Belakang

Kesehatan mental, *wellness, well being, welfare*, adalah kondisi yang sangat didambakan dalam kehidupan. Inti arah terwujudnya kehidupan yang idial tersebut selalu diusahakan dan tidak pernah selesai, sebab kehidupan sendiri sangat dinamis, terus mengalami perubahan dalam segala aspek, sehingga bentuk, harapan hidup yang bahagia terus berkembang. Kondisi tersebut menjadi semakin kompleks, mengingat peradaban umat manusia terus berkembang, yang oleh para ahli di Jerman menyebut Era Revolusi Industri 4.0, atau di Jepang menyebut dengan Era Society 5.0. Kehidupan semakin mengarah pada otomatisasi dan disrupsi. Kehidupan semakin multikultural, banyak paradoks dalam kehidupan dan problem semakin kompleks, yang akan mempengaruhi kondisi kesehatan mental umat manusia. Oleh karena itu kemajuan peradaban harus mampu membawa hidup yang lebih damai, bahagia dan sejahtera. Layanan konseling dituntut untuk lebih responsive terhadap perkembangan peradaban umat manusia tersebut.

Metode Penelitian

Pada penelitian ini peneliti menggunakan metode penelitian penelitian studi pustaka untuk membahas tentang konseling kesehatan mental pada masyarakat industry 4.0.

Hasil dan Pembahasan

A. Kehidupan Era Revolusi Industri 4.0 atau Era Society 5.0

Kehidupan umat manusia tidak bisa lepas dari perubahan yang begitu cepat, karena kemajuan ilmu pengetahuan dan Teknologi. Orang Jerman menamai sekarang ini adalah Era Revolusi Industri 4.0, sedang Jepang menyebutnya istilah Society 5.0 yang muncul lebih belakangan. Kedua istilah tersebut sebenarnya ada kesamaan, namun memiliki penekanan yang berbeda. Era Revolusi Industri (RI) 4.0 melahirkan otomatisasi dan disrupsi, dimana otomatisasi mengarah pada penggantian tenaga manusia menjadi tenaga mesin secara otomatis. Disrupsi adalah era dimana terjadinya perubahan massif dalam segala aspek kehidupan yang mengubah sistem dan tatanan kehidupan yang lebih baru. RI 4.0 ditandai dengan tingginya konektivitas sistem

informasi dan munculnya berbagai kecerdasan buatan atau *artificial intellegency* (AI) yang memungkinkan industri untuk bergerak dengan sedikit *input* dari manusia. Sistem yang berbasis pada penerapan teknologi digital terkini, memunculkan *Internet of Thing* (IoT), *cyber-physical-system*, *big data*, *digital economy*, *artificial intelligence*, *robotic* dan berbagai layanan lain yang memanfaatkan teknologi informasi. Era ini ditandai dengan peralihan menjadi serba digital dan pemanfaatan *Artificial Intelligence* secara masif di berbagai bidang kehidupan manusia, terutama dalam bidang ekonomi.

Revolusi industry tidak hanya mengganti energi hidup dengan mesin, tetapi pikiran manusia juga diganti dengan peralatan mesin. Revolusi ini secara fundamental mengakibatkan berubahnya cara manusia berpikir, hidup, dan berhubungan satu dengan yang lain. Disamping banyak memberikan dampak positif seperti *cost optimalization*, *new oppurtunities*, *greater operational efficiency* (Karadinata, 2019), namun juga memberikan dampak negatif seperti tingginya angka pengangguran, munculnya perilaku menyimpang, gaya hidup konsumtif, amoral, hedonisme, individualistis, depresi, stress, ketegangan dan kecemasan tinggi, hingga perilaku bunuh diri.

Di tengah disrupsi, volatilitas, ketidakpastian, kompleksitas dan ambiguitas kondisi yang terjadi, dan melimpahnya penawaran kebebasan di media, pengelolaan diri serta pengendalian ekspektasi menjadi sangat penting. Kondisi tersebut membutuhkan adaptasi dan cara belajar yang tidak biasa. Pekerja dituntut untuk bisa berpikir luas, cepat menyerap informasi, cepat dalam merespon sesuatu dan dapat melakukan lebih dari satu pekerjaan atau *multitasking* dalam waktu bersamaan. Era Industri 4.0 menuntut literasi baru, baik data, teknologi dan humanities (Suherman, 2019), sementara Kartadinata (2019) menyebut kualifikasi dan skill di era RI 4.0 adalah knowledge about ICT, ability to work with data, technical know how, personal skills. Era disrupsi, pasca modernisme, dan era anti universalisme. yang mengandung makna, nilai, dan implikasi akan kekuatan keunikan lokal, keragaman, berfikir kritis dan kreatif, serta sikap demokrasi, toleransi, kolaborasi, dan saling memahami di dalam keragaman, sebagai kekuatan untuk memelihara keberlanjutan kehidupan manusia. Di dalam kehidupan tanpa batas, kolaborasi menjadi cara kerja yang harus diutamakan dan menjadikan kemaslahatan ilmu pengetahuan dan teknologi bagi umat manusia sebagai patokan kesuksesan ilmu pengetahuan dan teknologi itu sendiri.

Kehadiran RI 4.0 mendatangkan kerisauan tersendiri bagi sebagian masyarakat, diantara tantangannya adalah bagaimana menyerap dan menampung modernitas baru dengan tetap memeluk nilai-nilai luhur yang mereka punyai. Sebagai akibat dari digitalisasi maka muncul darurat '*me-centered*' (mementingkan diri sendiri) dalam masyarakat. Revolusi industri tidak hanya merubah apa yang kita lakukan, tapi juga merubah identitas kita pada berbagai aspek, yaitu tingkah laku, privasi, kepemilikan, konsumsi, waktu bekerja, waktu istirahat, gaya hidup, dsb.

Pemikiran kearah masyarakat 5.0 yang digagas Jepang, menempatkan nilai-nilai kemanusiaan sebagai alat utama dalam memanfaatkan kedahsyatan teknologi, terutama kekuatan *artificial intelligence*, yang membuat manusia tidak terjajah dan tergradasi oleh teknologi. Ada suatu budaya kehidupan yang harus dibangun di dalam kolaborasi baik dalam tataran individual, kelompok masyarakat, maupun bangsa dan Negara. Budaya tersebut adalah budaya kedamaian yang menjadi wahana kolaborasi dalam berbagai tataran. Kolaborasi produktif-mutualistik dalam kedamaian. (Kartadinata, 20020). Jika RI 4.0 cenderung menjadi konsep yang memudahkan kehidupan manusia dengan adanya AI sebagai komponen utama, sementara Society 5.0 adalah pemanfaatan teknologi modern, namun masih mengandalkan manusia sebagai komponen utamanya. Dengan demikian, konsep ini akan menciptakan suatu perkembangan teknologi yang mampu meminimalisir kesenjangan pada manusia. Masyarakat 5.0 adalah masyarakat yang dapat menyelesaikan berbagai tantangan dan permasalahan sosial dengan memanfaatkan beragam inovasi yang lahir di era RI 4.0, untuk meningkatkan kualitas hidup manusia.

Society 5.0 hadir dengan mengusung konsep bahwa semua teknologi adalah bagian dari manusia itu sendiri. Artinya, internet tidak hanya berguna untuk berbagi informasi dan menganalisis data, melainkan juga untuk menjalani kehidupan. Dengan demikian, akan tercipta keseimbangan antara peran manusia (masyarakat) dan pemanfaatan teknologi, menyeimbangkan pembangunan ekonomi dan memecahkan masalah sosial. Diharapkan dengan menerapkan konsep ini memberikan perubahan yang cukup signifikan, seiring pertumbuhan ekonomi, kehidupan masyarakat menjadi makmur dan nyaman. Akan tetapi, mencapai pembangunan ekonomi dan pemecahan masalah sosial pada saat yang sama akan sulit terealisasi dalam sistem sosial saat ini.

Namun, hadirnya konsep masyarakat 5.0 pun memberikan harapan pada pemecahan masalah sosial sekaligus pembangunan ekonomi. Sejatinya masyarakat 5.0 merupakan sebuah solusi yang akan membawa masyarakat menjadi lebih berdaya dalam pemanfaatan teknologi di era transformasi digital, sehingga pembangunan ekonomi akan semakin efisien dengan minimnya masalah sosial.

B. Kesehatan mental.

Istilah kesehatan mental, *mental health*, *wellness*, *well-being*, secara umum memiliki arti yang hampir sama, yaitu terkait dengan kebahagiaan. Para ahli kesehatan mental menyatakan bahwa kesehatan mental bukanlah terkait aspek psikis semata, tetap juga mencakup aspek manusia yang lain. Yusuf (2004:19) mengartikan kesehatan mental “suatu kondisi yang memungkinkan perkembangan fisik, intelektual dan emosional yang optimal dari seseorang dan perkembangan itu selaras dengan perkembangan orang lain”. Darajat (1975) mengartikan kesehatan mental adalah “terwujudnya keharmonisan yang sungguh sungguh antara fungsi-fungsi jiwa, serta mempunyai kesanggupan untuk menghadapi problem-problem biasa yang terjadi, dan merasakan secara positif kebahagiaan dan kemampuan dirinya. Gladding (2009:554) menyebut kesehatan mental adalah “Kinerja mental yang sukses, yang menghasilkan aktivitas produktif, hubungan dengan orang lain yang memuaskan, dan kemampuan beradaptasi dengan perubahan dan menangani kesulitan, dari sejak masa kanak-kanak sampai kehidupan berikutnya, kesehatan mental adalah modal untuk berfikir dan keahlian berkomunikasi, pembelajaran, pertumbuhan emosi, fleksibilitas, dan percaya diri”.

Yusuf (2004) menyebut aspek kesehatan mental mencakup fisik, psikis, sosial, moral religious. Ada yang menyebut aspek spiritual, fisik, social, emosional, occupational, intelektual, environmental. Bill Hettler mengemukakan 6 dimensi wellness, yaitu emosional, spiritual, intelektual, sosial, fisik, dan pekerjaan. Berbagai aspek tersebut saling terkait .

Mental yang sehat ditandai dengan sifat: kemampuan bertindak secara efisien, memiliki tujuan hidup yang jelas, punya konsep diri yang jelas, ada koordinasi antara segenap potensi dengan usaha-usahanya, memiliki regulasi diri dan integrasi kepribadian,

dan batinnya selalu tenang. Dadang Hawari (1997) menyebut ciri mental sehat yaitu: mampu belajar dari pengalaman, mudah beradaptasi, lebih senang memberi daripada menerima, lebih senang menolong daripada ditolong, mempunyai rasa kasih sayang, memperoleh kesenangan dari hasil usahanya, menerima kekecewaan untuk dipakai sebagai pengalaman. Yusuf (2004) menyebut ciri mental yang sehat adalah terhindar dari gejala-gejala gangguan jiwa dan penyakit jiwa, dapat menyesuaikan diri, memanfaatkan potensi semaksimal mungkin, tercapai kebahagiaan pribadi dan orang lain. Schneider (1964:61) mengemukakan ciri mental yang tidak sehat: perasaan tidak nyaman, perasaan tidak aman, kurang memiliki rasa percaya diri, kurang memahami diri, kurang dapat memperoleh kepuasan dalam hubungan sosial, ketidakmatangan emosi, kepribadian terganggu, mengalami patologi dalam struktur sistem syaraf. Kartini Kartono dan Jeny Andari (1989:11) mengemukakan kesehatan mental ditandai adanya: integritas kejiwaan, kesesuaian tingkahlaku sendiri dengan tingkahlaku sosial, adanya kesanggupan melaksanakan tugas-tugas hidup dan tanggung jawab sosial, efisien dalam menanggapi realitas hidup.

C. Problem Kesehatan Mental Era RI 4.0 atau masyarakat 5.0

Disrupsi karena RI 4.0 telah mengubah harapan, tuntutan, tantangan, bahkan standar-standar kehidupan di berbagai aspek kehidupan manusia, baik tingkat pribadi, keluarga, kelompok, masyarakat luas, sehingga mempengaruhi kesehatan mental masyarakat. Kesehatan mental yang dialami oleh orang dalam era RI 4.0 atau society 5.0 akan berbeda antar orang, antar kelompok, antar budaya, antar generasi, dengan berbagai tingkat kesulitan dan potensi hasil sosial dan klinis yang sangat berbeda, apalagi perkembangan peradaban berbeda-beda. Ada individu, kelompok yang sangat siap dan mampu memanfaatkan dan menangkap peluang dengan adanya RI 4.0, namun kelompok lain akan mengalami keterkejutan (shock), kebingungan, bahkan dapat mengalami depresi, kecemasan menjalani hidup di era ini. Dalam pengembangan pribadi, keluarga, masyarakat, sosial, ekonomi, budaya, moral/etika dan sebagainya. Orang tua, *generasi baby boomers* akan menghadapi persoalan baru, terkait hubungannya sosial, ekonomi, moral, perkembangan teknologi. Generasi milenial, generasi Z, atau Alpha mungkin lebih mudah beradaptasi dalam menghadapi disrupsi,

namun tantangan kehidupan dalam berbagai aspek semakin kompleks. Generasi *Sandwich* menghadapi tugas yang berat karena harus menanggung dirinya, anaknya orang tuanya, di tengah tuntutan kehidupan yang kompleks.. Masyarakat yang semakin multikultur dengan nilai budaya yang beragam, tingkat perkembangan yang berbeda akan menyebabkan tingkat adaptasi juga berbeda, sebagian mungkin tidak terlalu bermasalah, namun sebagian lain akan banyak menghadapi masalah.

Era RI 4.0 mensyaratkan manusia untuk berfikir kritis dan kreatif, untuk menemukan alternatif solusi dari berbagai problem dan perubahan yang muncul, karena itu era disrupsi adalah era kreatif. Kartadinata (2020: 246) menyebut otomatisasi membawa orang dalam berbagai fasilitas, tetapi di sisi lain dapat membawa orang ke dalam alienasi atau keterasingan, dan kehidupan individualistik, lemahnya ikatan sosial, kolaborasi tidak tumbuh, kompetisi yang tajam dalam berbagai bidang. Individualisme akan melahirkan keterasingan, keterpisahan dan konflik. RI 4.0 tidak hanya merubah apa yang kita lakukan, tapi juga merubah identitas kita pada berbagai aspek, yaitu tingkah laku, privasi, kepemilikan, konsumsi, waktu bekerja, waktu istirahat, gaya hidup dan sebagainya.

Hidup di era otomatisasi dan disrupsi memang memberikan kemudahan, efisiensi, namun seiring dengan berjalannya waktu, potensi stress, depresi akan timbul dan jika tidak ditangani dengan baik, maka dapat berujung pada gangguan kesehatan mental. Beberapa contohnya seperti orang mudah marah, "*baper*", khawatir yang berlebihan dikarenakan dikejar tenggat waktu pekerjaan, terlalu serius dan fokus dalam bekerja sehingga kehilangan selera humor, mudah merasa kesepian, *over thinking*, traumatik berlebihan karena kesalahan yang pernah dilakukan, depresi dan kelelahan mental dikarenakan keharusan menyelesaikan target kerja yang disusun sedemikian rupa. Hal ini jika dibiarkan malah dapat menyebabkan toksik atau racun dalam kehidupan

Revolusi industri 4.0 telah membawa masyarakat kita ke arah kemudahan, kenyamanan, kenikmatan dan kesejahteraan hidup. Namun di balik modernisasi yang serba gemerlap dan memukau itu, ada gejala yang disebut *the agony of modernization*, yaitu azab sengsara karena modernisasi (Dadang Hawari, 1997). Gejala *the agony of*

modernization yang merupakan ketegangan psikososial itu dapat dilihat masyarakat, seperti: meningkatnya kriminalitas, kekerasan, perkosaan, penyalahgunaan narkoba, prostitusi, bunuh diri dan sebagainya.

Sejalan dengan transformasi sosial budaya yang terjadi, maka akan muncul berbagai problem, misalnya semakin terbatasnya sumber daya alam, problem pengangguran, masalah tempat tinggal, kondisi yang tidak aman, kriminalitas, kekerasan, persaingan tidak sehat, problem keluarga, masalah seksual, kenakalan, masalah moralitas dan sebagainya. Calhoun dan Acocella (1990) menyebut masalah masyarakat modern adalah masalah cara hidup, yaitu bagaimana kita menentukan dan mengarahkan hidup. Masalah tersebut disebabkan oleh tiga hal, yaitu : (1) Peningkatan pengetahuan (lewat kemajuan ilmu pengetahuan dan teknologi). (2) Pengharapan yang lebih tinggi. (3) Meningkatnya kebebasan dalam segala hal, masyarakat yang serba *permissiveness* (serba boleh).

Disrupsi yang terjadi dalam masyarakat, seringkali menyebabkan disorganisasi sosial yaitu melemahnya norma dan ikatan sosial, dan disorganisasi tingkat personal. Muncul berbagai permasalahan sosial seperti : kenakalan remaja, kriminalitas, kekerasan, korupsi, prostitusi, perselingkuhan, pengangguran dan sebagainya. Pada tingkat individual juga muncul berbagai masalah seperti : ketakutan, kecemasan, panik, stres, kecurigaan dan sebagainya. Kartini Kartono dan Jenny Andary (1989) menyebut bahwa kebudayaan modern penuh rivalitas, kompetisi, pacuan, *jegal-jegalan*, dan saling “memakan” yang merefleksikan diri dalam bentuk kebudayaan eksplosif atau kebudayaan tegangan tinggi. Dadang Hawari (1997) juga menyebut bahwa masalah utama masyarakat modern adalah timbulnya disintegrasi. Rongrongan terhadap agama, moral, budi pekerti, warisan budaya, menimbulkan ketidakpastian fundamental dalam hukum, moral, norma, nilai. Oleh karena itu Ivan Illich menyebut problem utama masyarakat modern adalah: ketidakpuasan, ketidak- bahagiaan, kerakusan, niat jahat, kecemasan terhadap nilai dan sebagainya. Fictor Frankl (Corey, 2007) tokoh eksistensial memandang problem yang dihadapi masyarakat modern adalah kegagalan memperoleh makna atau arti hidup, yang selanjutnya menyebabkan kehampaan eksistensial, kecemasan eksistensial, yang oleh Frank disebut *noogenic neurosis*.

D. Konseling Kesehatan Mental pada masyarakat revolusi industry 4.0.

Urgensi konseling kesehatan mental sangat diperlukan untuk memberikan pemahaman, pengembangan kemampuan, mencegah dan mengatasi terjadinya gangguan kesehatan mental di era disrupsi ini. Konseling kesehatan mental yang berbasis keluarga, sekolah dan masyarakat perlu dimasyarakatkan, diimplementasikan dan diintegrasikan sedini mungkin. Idialnya layanan BK kesehatan mental mencakup seluruh aspek yang terkait pemenuhan tuntutan kompetensi dalam menghadapi masyarakat revolusi industry 4.0 atau society 5.0, serta permasalahan-permasalahan yang mencul atau sebagai dampak revolusi industry 4.0, seperti masalah karir/pekerjaan, masalah pribadi, masalah social, masalah keluarga, masalah pendidikan dan sebagainya. Dalam tulisan ini lebih menekankan pada aspek-aspek tertentu yang menjadi isu-isu yang menonjol dalam masyarakat era Revolusi industry 4.5 yaitu: (1) Hidup bersama yang damai, harmonis, toleran, saling menghargai, terhindar dari konflik. (2) Pengembangan nilai-nilai kedamaian, misalnya Kartadinata dkk (2020) mengungkap nilai kedamaian di Indonesia (*Religiocity, Spirituality, Tolerance, Empathy, respect, collaboration*), di Finlandia (*Achievement without competition, confident, responsibility, tolerance, trust, independent & freedom, democracy*). (3) Pengembangan kompetensi personal, seperti kompetensi dibidang literasi, self outonomi, kreatifitas, self integrity, resiliency (4) Penanganan pada kasus-kasus gangguan kesehatan mental seperti depresi, kecemasan, kebingungan, masalah hubungan social, penyesuaian.

Berbagai model/pendekatan layanan BK kesehatan mental dapat dilakukan, namun tulisan ini menekankan tiga model BK kesehatan mental, yaitu konseling kedamaian, konseling multikultural, dan konseling spiritual,

1. Bimbingan dan Konseling kedamaian

Kedamaian adalah kehidupan idial masa depan dalam masyarakat digital yang semakin multikultural, menjadi wahana kolaborasi dan perkembangan manusia, khususnya dalam menciptakan kehidupan yang baik. Layanan bimbingan dan konseling punya tanggung jawab dalam membangun suasana kedamaian. Kedamaian adalah dasar kebahagiaan, kesehatan. Sunaryo (2020:196) mengutip pendapat Solomon dan Nevo tahun 2002 yang menyatakan “Pendidikan kedamaian

bertujuan untuk mengembangkan proses belajar yang mendorong kohesi sosial, keadilan dan pemeliharaan lingkungan”.

Webel dan Galtung (2007:6) mengemukakan esensi kedamaian adalah “ (1) *a state that is free from conflicts, wich is a safe and orderly society by norms and laws*, (2) *the mental and spiritual condition free from anxiety and destructions and emotions (inner peace)*, (3) *a state which is free from chaos and violence*, (4) *a state where oindividuals live a harmonious lige and mutually respect among them*”. Kartadinata (2020:253) juga mengatakan bahwa pribadi yang damai adalah pribadi yang kuat, fleksibel, bebas, bertanggung jawab yang didasarkan keyakinan agama. Orang yang bercirikan seperti disebutkan tadi terkait dengan pribadi yang sehat yaitu menunjukkan kepribadian yang sehat yang terbuka untuk berubah menghadapi kenyataan, tetapi tetap mampu mengontrol kehidupannya, menjadi fleksibel tetapi tetap konsisiten, tidak begitu rigit atau kaku dan mekanistik. Oleh karena itu sangat penting adanya BK kedamaian untuk membangun kesehatan mental pada masyarakay era industry 4.0

2. Bimbingan dan Konseling Multikultural

Mc Leod (2003) menyatakan bahwa konseling amat sensitive terhadap perubahan kultural. Ramirez (1991) dalam Mc Leod (2003) berpendapat bahwa tema umum yang terdapat dalam semua konseling multikultural adalah tantangan utuk hidup dalam masyarakat multikultural. Tujuan konseling dalam masyarakat multikultural adalah membantu subyek yang dilayani agar mampu membangun kehidupan yang harmonis, mengembangkan segala potensi secara optimal dan terhindar dari permasalahan yang terjadi dalam masyarakat multikultural. Secara umum tujuan pelayanannya adalah membantu individu atau sekelompok individu agar dapat menjalankan fungsi-fungsi hidup dalam masyarakat multikultural, memecahkan permasalahan yang dihadapi, membuat keputusan, mengembangkan diri/kelompok, menyesuaikan diri/ kelompok, dan hidup secara selaras dalam masyarakat yang multikultural sehingga dirasakan kebahagiaan. Dalam kaitannya dengan hidup bersama dengan budaya lain subyek yang dilayani dapat menyesuaikan diri dengan lingkungan masyarakat yang budayanya beragam, dapat

hidup secara selaras/harmonis terhindar dari konflik-konflik antar budaya, memiliki sikap tolerans, demokratis, menghargai hak asasi, pluralisme atau multikulturalisme.

Layanan BK dalam masyarakat multikultural dapat mengacu pada hasil pendidikan yang diharapkan dalam membangun masyarakat madani, yang dikemukakan oleh Tilaar (1999) yaitu : sikap demokratis, sikap toleran, saling pengertian, berakhlak tinggi, beriman dan bertaqwa, manusia dan masyarakat yang berwawasan global.. McLeod (2003) mengemukakan tujuan utama dalam menghadapi klien dari berbagai kelompok etnis adalah mengembangkan fleksibilitas kultural. Sasaran pelayanan BK dalam masyarakat multikultural dapat bersifat perseorangan maupun kelompok (keluarga, masyarakat, etnis dan sebagainya), baik dalam satu kelompok budaya maupun beberapa kelompok budaya. Dilihat dari permasalahan, dapat terkait dengan masalah pribadi, masalah sosial, masalah pendidikan, masalah karir dan sebagainya. Substansi masalahnya dapat terkait dengan masalah multikultural, atau proses konseling, strategi pemecahannya perlu melibatkan pendekatan multikultural.

Pelayanan BK dapat berfungsi pemahaman, pencegahan, pengentasan, maupun pemeliharaan/pengembangan. Pemahaman dimaksudkan membantu subyek yang dilayani agar lebih mampu memahami budaya sendiri dan budaya kelompok lain, memiliki kesadaran budaya, keterampilan multikultural, juga pemahaman akan proses-proses akulturasi, asimilasi, sosialisasi, penyesuaian dan sebagainya. Pencegahan dimaksudkan agar subyek dilayani terhindar dari kemungkinan mengalami kesulitan dalam hidup di tengah masyarakat multikultural. Pengentasan dimaksudkan membantu mengatasi subyek (individu/kelompok) yang sedang mengalami masalah hidup dalam masyarakat multikultural, seperti stres akulturasi, konflik dan sebagainya. Pemeliharaan dan pengembangan dimaksudkan agar kehidupan yang sudah baik dan harmonis dalam masyarakat multikultural tetap dipertahankan, dan diupayakan pengembangan-pengembangan lebih lanjut.

3. Bimbingan Konseling Spiritual

Persoalan kesehatan mental masyarakat modern, era RI 4.0 banyak terkait pula dengan masalah spiritual. depresi, kecemasan, kehilangan makna, keterasingan, kebingungan dan sebagainya sangat dengan dengan persoalan spiritual. Perbagai aspek kehidupan seperti kelahiran, perkawinan/keluarga, kematian dan sebagainya oleh kebanyakan manusia disebut sebagai hal yang sakral, terkait dengan permasalahan agama/spiritual. Dalam kesehatan mental konselor dihadapkan pada masalah yang terkait dengan kesedihan, kehilangan, kematian, kebingungan, kehampaan, tekanan, bahkan masalah-masalah kontemporer seperti maslaah kenakalan, narkoba, seks bebas, AIDS, kanker, kekerasan, aborsi, hamil pranikah dan sebagainya seringkali dikaitkan dengan masalah spiritual/agama. Lines (2006) mengemukakan konseli yang memerlukan terapi spiritual, yaitu: *paranormal experience, bereavement, overcoming obstacles in relationship, discovering inner self, growing-out of religion, search for meaning, confronting personal extinction or lost parent*

Berbagai penelitian menunjukkan bahwa individu yang tinggi spiritualitas dan religiositasnya akan akan sedikit memiliki problem kesehatan, sembuh lebih ceptat dari sakit, kurang mengalami tekanan ketika sedang sakit (Koenig & Cohen, 2002). Spiritualitas dan religiousitas berkorelasi dengan kesehatan mental, dan mental yang sehat memberi sumbangan yang positif pada kepuasan dan kebahagiaan hidup. Hawari (1998) menunjukkan hal yang demikian.

Duffy (2006), Lines (2006) menyebut keberagaman secara umum menunjukkan hubungan seseorang dengan suatu agama formal, seperti kristen, sedangkan spiritualitas menunjukkan konsep yang beragam seperti hubnungan seseorang dengan sesuatu nkekuatan suporanatural (gaib). Miller dan Thorensen (2003), Lines (2006) menekankan spiritualitas lebih menekankan pengalaman subyektif-intrinsik, sedangkan agama lebih menekankan kepercayaan yang telah ditetapkan berasal dari eksternal (dari Tuhan lewat wahyu melalui utusan atau nabi). Para pengkaji barat memang mengakui hubungan antara spiritualitas dan religiousitas, namun konstruksi spiritual lebih luas. Dalam makalah ini istilah spiritual disatukan dengan istilah agama.

Jankowaski (2002) mengemukakan tiga aspek spiritualitas yaitu: kepercayaan individu berkaitan dengan tujuan dan makna kehidupan, merujuk pada peristiwa di luar kemampuan akal dan indra manusia (supranatural), perasaan bergantung pada yang Maha Kuasa. Lines (2006:36) mencatat indikator dalam spiritualitas yang tertuang dalam Spiritual Orientation Inventory dari West, yaitu: *a transcendent dimention, meaning and purpose in life, mission in life, Sacredness of life, challenging material values, altruism, idialism, awarness of thye tragic, fruits of spirituality.*

Kajian akan relevansi isu spiritual dalam konseling telah dilakukan oleh banyak tokoh, yang menyebutkan proses penyembuhan tidak akan berhasil tanpa melibatkan aspek agama/spiritual. Fungsi aspek spiritual/agama sama pentingnya dengan aspek fisik, emosi dan kognitif, budaya/etnik dalam konseling. Aspek spiritual merupakan komponen yang penting dalam aspek kesehatan mental, dan penekanan aspek ini menjadikan konseling lebih efektif (Daud, 2006).

Duffy (2006:53) mengutip berbagai hasil penelitian menyatakan “*research has shown that most people reporting high levels of spirituality and religiousness are more likely to feel supported and have higher levels of well-being*”. Individu yang memiliki tingkat religiositas tinggi akan rendah tingkat depresinya, perasaann positif yang tinggi, kurang merasakan tekanan, dan lebih merasakan kepuasan hidup.

Simpulan

Masalah kesehatan mental adalah persoalan yang sangat mendasar bagi kehidupan manusia, apalagi di era perubahan yang sangat cepat ini, khususnya di era revolusi industry 4.0, dimana problem kesehatan mental sangat kompleks. Sistem pada era Revolusi Industri 4.0 berbasis pada penerapan teknologi digital, memunculkan *Internet of Thing (IoT), cyber-physical-system, big data, digital economy, artificial intelligence, robotic* dan berbagai layanan lain yang memanfaatkan teknologi informasi. Era tersebut semestinya semakin mensejahterakan manusia, bukan justru kehidupan manusia turun hanya sekedar seperti mesin/robot, semakin menghilangkan nilai kemanusiaannya. Problem manusi di era ini juga semakin komplek, karna perubahan

dalam segala aspek, sehingga banyak yang mengalami masalah kesehatan mental. Oleh karena itu perlu usaha yang sungguh-sungguh meningkatkan harkat kehidupan manusia, diantaranya melalui layanan bimbingan konseling bidang kesehatan mental. Layanan BK kesehatan mental harus diimplementasikan dan diintegrasikan baik di sekolah, keluarga, dan masyarakat. Layanan BK kedamaian, multikultural dan spiritual sangat strategis dalam memberikan layanan BK kesehatan mental pada masyarakat di era revolusi industri 4.0, disamping pendekatan dan model layanan BK lainnya.

Daftar Pustaka

- Daud, N.A. M. (2006). *Aspek Spiritual dalam kaunseling: Implikasi terhadap kounselor, dalam Isu-isu kaunseling dalam Perspektif Islam (Md Noer bin Saper Eds)*. Kuala Lumpur: Pustaka Salam.
- Duffy, Ryan D. (2006). Spirituality, Religion, and Career Development: Current Status and Future Directions. *The Career Development Quarterly, September 2006. Vol 55, p 52-63*
- Hawari, D. (1997). *Al Qur'an, Ilmu Kedokteran Jiwa dan Kesehatan Mental*. Yogyakarta: Bakti Bakti Prima Yasa.
- Gladding, S.T. (2012). *Konseling Progesi yang menyeluruh (terjemahn)*. Jakarta: Indeks.
- Jankowaski, P.J. (2002). Postmodern Spirituality: Implications for Promoting Change. *Counseling and Value, 46, 69-79*.
- Kartadinata, S. (2019). *Profesi BK di Era Revolusi Industri 4.0 Peluang dan tantangan*. Konvensi Nasional XXI ABKIN Bandung, 17 – 19 April 2019.
- Kartadinata, S (2020). *Bimbingan dan Konseling Komprehensif Abad 21*. Bandung: UPI Press.
- Kartini K & Andari J. (1989). *Hygiene Mental dan Kesehatan Mmental dalam Islam*. Bandung Mandar Baru.
- Koenigh,H.G, & Cohen H.J. (Eds). (2002). *The lingk between religion and health: Psychoneuronology and the fith factor*. London: The Oxford University Press.
- La Torre, M.A. (2002). Spirituality and Psychotherapy: An Important Combination, *Perspectives in Psychiatric Care, Vol 38, 3, 108-110*.
- Leod. Mac.J. (2003). *Pengangtar Konseling. Teori dan studi kasus (terjemahan)*. Jakarta: Kencana Prenada Media Group.
- Linnes, D. (2006). *Spirituality in Counselling and Psychotherapy*. London: sage Publication.
- Schneiders A.A. (1964). *Personal adjustment and Mental health*. New York
- Suherman, U. (2019). *Pengembangan Profesi BK dalam Era revolusi Industri 4.0*. Makalah Konvensi XII ABKIN, Bandung 17 -19 April 2019
- Tilaar HAR. (1999). *Pendidikan, kebudayaan, dan masyarakat madani Indonesia. Strategi reformasi pendidikan nasional*. Bandung : Remaja Rosdakarya.
- Webel,C. & Galtung, J. (2007) *Hanbook of Peace and Conflict Studies*. London: Routledge

. WHO, Mental health: strengthening our response, <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/mental-health-strengthening-our-response>, 17 June 2022.
Yusuf. S (2004). *Mental Hygiene*. Bandung: Pustaka Bani Quraisy.