

BUKU PEDOMAN MITRA

BLUETANICS

PENGUATAN SELF CONFIDENCE
DAN CARTHASIS BAGI ODGJ MELALU
PLAN THERAPY

Abdurrahman Mahdiddary
Ubaidah Abdurrahman Syamsari
Muhamad Asep Mulyadi
Raja Muhammad Khairunnas
Da'ina Gracia Kajohanan
Dr. Ratri Virianita, S.Sos., M.Si.

BUKU PEDOMAN MITRA

Bluetanics

Penguatan Self Confidence dan Carthasis
bagi ODGJ melalui Plant Therapy

TIM PENYUSUN

Abdurrahman Mahdiddary | Ubaidah Abdurrahman Syamsari |
Muhamad Asep Mulyadi | Raja Muhammad Khairunnas |
Da'ina Gracia Kajohanan | Dr. Ratri Virianita S.Sos., M.Si.



www.penerbitbukumurah.com

**Dilarang keras, mencetak naskah
hasil layout ini tanpa seijin Penerbit**

PENERBIT KBM INDONESIA

adalah penerbit dengan misi memudahkan proses penerbitan buku-buku penulis di tanah air Indonesia, serta menjadi media *sharing* proses penerbitan buku.

BLUETANICS

Penguatan Self Confidence dan Carthasis bagi ODGJ melalui Plant Therapy

Copyright @ 2025 By Abdurrahman Mahdiddary dkk

All right reserved

Penulis

Abdurrahman Mahdiddary
Ubaidah Abdurrahman Syamsari
Muhamad Asep Mulyadi
Raja Muhammad Khairunnas
Da'ina Gracia Kajohanan
Dr. Ratri Virianita S.Sos., M.Si.

Desain Sampul

Aswan Kreatif

Tata Letak

Husnud Diniyah

Editor

Dr. Muhamad Husein Maruapey, Drs., M.Sc.

Background isi buku di ambil dari <https://www.freepik.com/>

Official

Depok, Sleman-Jogjakarta (Kantor)

Penerbit KBM Indonesia

Anggota IKAPI/No. IKAPI 279/JTI/2021

081357517526 (Tlpn/WA)

Website

<https://penerbitkbm.com>

www.penerbitbukumurah.com

Email

naskah@penerbitkbm.com

Distributor

<https://penerbitkbm.com/toko-buku/>

Youtube

Penerbit KBM Sastrabook

Instagram

@penerbit.kbmindonesia

@penerbitbukujogja



QRCBN: 62-1307-0008-847

Cetakan ke-1, Juli 2025

21 x 29,7 cm, IV + 48 halaman

Isi buku diluar tanggungjawab penerbit

Hak cipta merek KBM Indonesia sudah terdaftar di DJKI-Kemenkumham dan isi buku dilindungi undang-undang.

Dilarang keras menerjemahkan, memfotokopi, atau memperbanyak sebagian atau seluruh isi buku ini tanpa seizin penerbit karena beresiko sengketa hukum

www.penerbitbukumurah.com

**Dilarang keras, mencetak naskah
hasil layout tanpa izin Penerbit**

Sanksi Pelanggaran Pasal 113

Undang-Undang No. 28 Tahun 2014 Tentang Hak Cipta

- i. Setiap Orang yang dengan tanpa hak melakukan pelanggaran hak ekonomi sebagaimana dimaksud dalam Pasal 9 ayat (1) huruf i untuk Penggunaan Secara Komersial dipidana dengan pidana penjara paling lama 1 (satu) tahun dan/atau pidana denda paling banyak Rp 100.000.000 (seratus juta rupiah).
- ii. Setiap Orang yang dengan tanpa hak dan/atau tanpa izin Pencipta atau pemegang Hak Cipta melakukan pelanggaran hak ekonomi Pencipta sebagaimana dimaksud dalam Pasal 9 ayat (1) huruf c, huruf d, huruf f, dan/atau huruf h untuk Penggunaan Secara Komersial dipidana dengan pidana penjara paling lama 3 (tiga) tahun dan/atau pidana denda paling banyak Rp 500.000.000,00 (lima ratus juta rupiah).
- iii. Setiap Orang yang dengan tanpa hak dan/atau tanpa izin Pencipta atau pemegang Hak Cipta melakukan pelanggaran hak ekonomi Pencipta sebagaimana dimaksud dalam Pasal 9 ayat (1) huruf a, huruf b, huruf e, dan/atau huruf g untuk Penggunaan Secara Komersial dipidana dengan pidana penjara paling lama 4 (empat) tahun dan/atau pidana denda paling banyak Rp 1.000.000.000,00 (satu miliar rupiah).
- iv. Setiap Orang yang memenuhi unsur sebagaimana dimaksud pada ayat (3) yang dilakukan dalam bentuk pembajakan, dipidana dengan pidana penjara paling lama 10 (sepuluh) tahun dan/atau pidana denda paling banyak Rp 4.000.000.000,00 (empat miliar rupiah).

Ikhtisar

Program Bluetanics adalah sebuah program Kreativitas Mahasiswa bidang Pengembangan Masyarakat yang dipersembahkan untuk memberikan solusi terkait permasalahan kesehatan mental dan kurangnya kepercayaan diri dengan sasaran Orang Dengan Gangguan Jiwa (ODGJ). Program ini menggunakan media tanam dengan teknik hidroponik sebagai *plant therapy* untuk meningkatkan *self confidence* dan *catharsis* bagi ODGJ. Selain untuk meningkatkan kepercayaan diri, hidroponik diharapkan dapat membuat ODGJ memiliki keterampilan dalam menanam serta sebagai sumber ekonomi pasca rehabilitasi. Melalui program ini, diharapkan Yayasan ODGJ yang masih belum memiliki program pasca rehabilitasi ataupun dalam masa rehabilitasinya belum memiliki pemulihan yang cukup baik dalam membantu ODGJ untuk dapat pulih, agar bisa menggunakan program Bluetanics ini untuk pemulihan ODGJ. Harapannya, program ini dapat memberikan solusi yang signifikan pada ODGJ di Yayasan, diantaranya:

- Meningkatkan *self confidence* pada ODGJ dengan mengoptimalkan pelayanan rehabilitasi pada ODGJ
- Meningkatkan kemampuan kognitif diri tentang emosi dan perasaan (*catharsis*), seperti melepaskan emosi yang terpendam dan memahami delusi yang tidak nyata pada ODGJ
- Meningkatkan keterampilan dan fungsi sosial pada ODGJ dengan menyediakan fasilitas kegiatan melalui metode *plant therapy* pada ODGJ untuk pengoptimalan rehabilitasi dan penanganan pasca rehabilitasi

Buku pedoman ini bertujuan untuk menjadi panduan praktis bagi lembaga pemasyarakatan dalam membantu Yayasan ODGJ meningkatkan *self confidence* dan *catharsis* melalui *plant therapy* lebih baik. Dengan ini, ODGJ dapat terbantu dalam proses pemulihannya untuk lebih percaya diri

Kata Pengantar

Puji syukur kami panjatkan kehadiran Allah SWT atas segala berkah dan rahmat-Nya sehingga tim kami dapat menyusun buku pedoman pelaksanaan PKM-PM dengan judul “Bluetanics: Penguatan *Self Confidence* dan *Catharsis* bagi ODGJ melalui *Plant Therapy*”.

Bluetanics adalah sebuah program yang dirancang untuk mengoptimalkan pelayanan rehabilitasi pada Yayasan Dengan Orang Gangguan Jiwa. Selain itu, program ini bertujuan dalam meningkatkan kemampuan diri dalam mengelola emosi pada ODGJ, serta meningkatkan keterampilan dan fungsi sosial pada ODGJ dengan menyediakan fasilitas kegiatan melalui metode *plant therapy* untuk pengoptimalan masa rehabilitasi dan pasca rehabilitasi bagi ODGJ.

Buku pedoman ini disusun oleh empat mahasiswa Institut Pertanian dengan dibawah dosen pendamping yang ahli dalam bidangnya. Kami ucapkan terimakasih kepada Ibu Dr. Ratri Virianita, S. Sos., M. Si. atas pengarahan dan bimbingan selama proses pembuatan buku pedoman ini. Kami juga mengucapkan terimakasih kepada pihak-pihak terkait yang telah membantu dalam proses penyusunan buku pedoman. Buku pedoman ini merupakan gambaran dalam program Bluetanics di Yayasan Orang Dengan Gangguan Jiwa Bina Tauhid Darul Miftahudin. Tujuan dari pembuatan buku ini membantu dalam memudahkan mitra termasuk stakeholder terkait untuk memahami program secara mandiri dan keberlanjutan. Buku ini diharapkan memberikan kontribusi dalam meningkatkan kepercayaan ODGJ melalui media *plant therapy* yang diberikan dan menjadi acuan dalam pembentukan kebijakan pemulihan di seluruh Yayasan ODGJ yang belum mempunyai program pemulihan yang tidak cukup baik.

Bogor, 19 Juli 2024

Tim PKM-PM Bluetanics

Daftar Isi

Ikhtisar.....	I
Kata Pengantar.....	II
Daftar Isi.....	III
BAB I PENDAHULUAN.....	1
1.1. Latar Belakang.....	2
1.2. Tujuan Penulisan.....	3
1.3. Manfaat Penulisan.....	3
BAB II HASIL DAN IMPLEMENTASI PROGRAM.....	5
2.1. Kondisi Mitra.....	6
2.2. Program Bluetanics.....	6
2.3. Peserta Program.....	7
2.4. Rancangan Pembelajaran Program.....	7
2.4.1. Pra Event.....	8
2.4.2. Self Confidence.....	8
2.4.3. Hidroponik.....	8
2.4.4. Catharsis.....	9
2.4.5. Harvest Day.....	9
2.5. Waktu Pelaksanaan Program.....	9
4.2 Jadwal Kegiatan.....	10
BAB III DETAIL PROGRAM.....	11
3.1. Pra Event.....	12
1. Sosialisasi Program.....	12
2. Internalisasi Kelompok.....	13
(3) Training of Trainers.....	15
3.2 Self Confidence: I am ME.....	16
(1) Pre Test.....	16
(2) Bermain Peran: Who I am.....	17

(3) Menceritakan Aktivitas yang Disenangi.....	18
(4) Post Test.....	19
3.3 Hidroponik.....	20
(1) Pre Test.....	21
(3) Penjelasan Tutorial Hidroponik.....	23
(4) Menanam Hidroponik.....	24
(5) Kontrol Tanaman.....	25
(6) Post Test.....	27
3.3 Catharsis: I am Not Scared.....	27
(1) Pre-Test.....	28
(2) Let out your emotions dengan “Mewarnai”.....	29
(3) Meditasi Transendental.....	30
4) Journalling dan Storytelling.....	31
(5) Post Test Catharsis.....	32
3.4. Harvest Day.....	33
(1) Memanen, Mengolah, Menikmati Sayuran.....	33
BAB IV PENGUKURAN.....	35
4.1 Pengukuran.....	36
(1) Peningkatan Kepercayaan Diri (Self-Confidence).....	36
(2) Pengukuran Keterampilan dan Fungsi Sosial.....	37
(3) Pengukuran Kemampuan Mengelola Emosi.....	37
BAB V PENUTUP.....	1
Penutup.....	40
Daftar Pustaka.....	41
Profil Penulis.....	43

Daftar Pustaka

- Carroll, A. 2022. The impact of self-talk on college students' self-esteem, educational self-efficacy, and mood. Doctoral dissertation. Dublin, National College of Ireland.
- Drevitch, G. 2020. Reduce Stress and Anxiety Levels with Journaling. URL: <https://www.psychologytoday.com/intl/blog/evidence-based-living/202004/reduce-stress-and-anxiety-levels-journaling>. Diakses pada tanggal 18 Juli 2024.
- Dohaney, Jacqueline, Erik Brogt, Thomas M. Wilson, dan Ben Kennedy. "Using role-play to improve students' confidence and perceptions of communication in a simulated volcanic crisis." *Observing the Volcano World: Volcano Crisis Communication* (2018): 691-714.
- Efendi, A. Z., dan Purbasari, I. 2021. Plant Therapy sebagai Upaya Menjaga Kesehatan Mental di Masa Pandemi. *Buletin Pemberdayaan Masyarakat dan Desa*. 1(1): 27-31.
- Hidayah, B., Hendrijanto, K., Poerwanti, S. D., Santoso, B., dan Puspito, A. N. 2023. Proses Rehabilitasi Sosial Orang Dengan Gangguan Jiwa (ODGJ) Pasca Pasung di Unit Pelaksanaan Teknis Rehabilitasi Sosial Bina Laras Kediri. *Multidisciplinary Journal*. 6(1): 1-9.
- Hilfida, N. H. 2016. Stigma Keluarga Yang Memiliki Anggota Keluarga dengan Gangguan Jiwa: Skizofrenia. Disertasi. Universitas Airlangga.
- Hukum Negara Republik Indonesia. 1945. Undang-Undang Dasar Negara Republik Indonesia Tahun 1945. Jakarta: Sekretariat Negara Republik Indonesia.
- Lovibond, P. F., dan Lovibond, S. H. 1995. The structure of negative emotional states: Comparison of the Depression Anxiety Stress Scales (DASS) with the Beck Depression and Anxiety Inventories. *Behaviour research and therapy*, 33(3), 335-343.
- Mantzios M., dan Giannou K. 2023. Anxiety and stress really can be lowered through coloring: Here's what research has found. URL: <https://medicalxpress.com/news/2023-09-anxiety-stress-lowered.html>. Diakses pada tanggal 18 Juli 2023.

- Muhamad, S. 2023. Menkes: 1 dari 10 orang Indonesia alami gangguan kesehatan jiwa. URL: <https://www.antaranews.com/berita/3812061/menkes-1-dari-10-orang-indonesia-alami-gangguan-kesehatan-jiwa>. Diakses tanggal 1 Februari 2023.
- Nababan, W. M. C. 2023. Cita-cita Indonesia 2045 Terhalang Masalah Kesehatan Mental Remaja. URL: <https://www.kompas.id/baca/humaniora/2023/02/01/cita-cita-indonesia-2045-terhalang-masalah-kesehatan-mental-remaja>. Diakses tanggal 2 Februari 2023.
- Rosenberg, M. 1965. *Society and The Adolescent Self-Image*. Princeton University Press. Princeton. NJ.
- Rositasari, N. E., Nurhuda, N., Husada, C. A., Primantara, A., Nastiti, D. A. W., dan Lusiana, R. 2020. Terapi Okupasi Jiwa untuk Meningkatkan Kemandirian dan Kewirausahaan Sosial Eks-ODGJ di Desa Bader, Kabupaten Madiun dalam Mendukung SDGs. *Jurnal Agro Dedikasi Masyarakat (JADM)*. 1 (2):51-60.
- Sutarman, M., dan Hendrawati, T. Y. 2022. Program Perkebunan Hidroponik untuk Orang Dengan Gangguan Jiwa (ODGJ) di Rehabilitasi Psikososial Bogor. In *Prosiding Seminar Nasional Pengabdian Masyarakat LPPM UMJ* 1(1): 1-5.
- Sari, N. E., Sunaryantiningsih, I., Maruti, E. S., Andriani, D. N., dan Susanti, L. 2022. Farming Daily Activities Sebagai Upaya Terapi Dan Edukasi Mantan Odgj di Kabupaten Madiun. *Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat (JPKM) Langit Biru*. 3 (1):25-32.
- Schwarzer, R., dan Jerusalem, M. 1995. Generalized Self-Efficacy scale. A user s portfolio. Causal and control beliefs. Windsor, UK: NFER-NELSON: 35-37.
- Wardaningsih, S., dan Puspitosari, W. A. 2020. Program Day Care di Kelompok Gelimas Jiwo untuk Meningkatkan Produktivitas Kerja dan Kemampuan Sosial Orang dengan Gangguan Jiwa (ODGJ). In *Prosiding University Research Colloquium*. 12 Mei 2020, Bantul, Yogyakarta, pp. 30-36.
- Wiyani, C., Syafitri, E. N., dan Titiani, T. 2021. Occupational Therapy (Gardening Pakcoy Plant) Towards Self Esteem of People with Mental Illness at Public Health Center Working Area of Kotagede 1 Yogyakarta. *Jurnal Keperawatan Respati Yogyakarta*. 8 (3):156-161.

Profil Penulis



Ubaidah Abdurrahman Syamsari adalah mahasiswa Program Sains Komunikasi Pengembangan Masyarakat di Fakultas Ekologi Manusia, IPB University. Saat ini, ia sedang menyelesaikan pendidikan sarjananya dengan fokus pada bidang komunikasi dan pengembangan masyarakat. Ubaidah aktif dalam berbagai kegiatan akademik dan non akademik.

Sebagai mahasiswa yang bersemangat, Ubaidah telah terlibat dalam sejumlah kegiatan unit kegiatan mahasiswa yang mendukung pengembangan masyarakat praktis dan kepemimpinan, termasuk sebagai ketua tim dalam Program Kreativitas Mahasiswa (PKM) Pengabdian Masyarakat (PM) 2024.

Untuk informasi lebih lanjut, Ubaidah dapat dihubungi melalui email di ubaidahsyamsari@apps.ipb.ac.id atau melalui telepon di +62 813-4233-1598. Ubaidah juga dapat ditemukan di LinkedIn di [linkedin.com/in/ubaidah-syamsari](https://www.linkedin.com/in/ubaidah-syamsari).



Muhamad Asep Mulyadi merupakan Mahasiswa yang sedang menempuh pendidikan sarjana Program Studi Konservasi Sumberdaya Hutan dan Ekowisata Fakultas Kehutanan dan Lingkungan IPB University.

INDONESIA

www.penerbitbukumurah.com

Dilarang keras, mencetak naskah
hasil layout ini tanpa seijin Penerbit



Abdurrahman Mahdiddary yang kerap dipanggil Dida adalah anak pertama dari empat bersaudara. Saat ini Dida sedang menempuh pendidikan sarjana dengan program studi Ilmu Ekonomi pada Fakultas Ekonomi dan Manajemen di IPB University. Pada awal kuliah Dida tidak mengambil peran apapun baik dalam akademik maupun non-akademik.

Namun setelah melewati masa PPKU, Dida mulai berani menantang diri dengan mengikuti organisasi dan berbagai macam kepanitiaan. Saat ini Dida berperan sebagai staf Departemen Ekonomi Kreatif di Badan Eksekutif Mahasiswa Fakultas Ekonomi dan Manajemen. Selain itu Dida juga ikut serta dalam Program Kreatifitas Mahasiswa (PKM) di bidang Pengabdian Masyarakat.

Untuk informasi lebih lanjut, Dida dapat dihubungi melalui email di abdrabdurrahman@apps.ipb.ac.id atau melalui telepon di +62 812-8301-8996. Dida juga dapat ditemukan di LinkedIn di [linkedin.com/in/abdurrahman-mahdiddary](https://www.linkedin.com/in/abdurrahman-mahdiddary).



Raja Muhammad Khairunnas adalah mahasiswa Program Ilmu Keluarga dan Konsumen di Fakultas Ekologi Manusia, IPB University. Saat ini, Raja sedang aktif di Badan Eksekutif Mahasiswa Fakultas Ekologi Manusia sebagai Sekretaris di Departemen Seni dan Budaya. Selain fokus organisasi, Raja juga senang mengikuti berbagai kegiatan seperti kepanitiaan selama perkuliahan.

Di tahun kedua masa kuliah, Raja merasa harus mulai meningkatkan prestasinya di bidang akademik dan tidak hanya fokus di non akademik saja. Sehingga Raja mencoba untuk mengikuti sebuah kegiatan yang dapat menunjang prestasinya seperti yang dijalani pada saat ini, yaitu Pekan Kreativitas Mahasiswa yang berfokus pada Pengembangan Masyarakat.

Untuk informasi lebih lanjut, Raja dapat dihubungi melalui email di raja03raja@apps.ipb.ac.id atau melalui telepon di +62 853-7418-2917.



Da'ina Gracia Kajohanan adalah mahasiswi Program Ilmu Keluarga dan Konsumen di Fakultas Ekologi Manusia, IPB University. Da'ina membuat prinsip untuk terus bersyukur karena tidak semua orang bisa ada di tempatnya sekarang, dengan dukungan dari keluarga dan teman-teman, Da'ina memberanikan diri untuk selalu mengambil kesempatan yang rasanya hanya dapat dirasakan saat masa perkuliahan.

Program studinya sendiri memberikan perasaan senang setiap kali turun lapang, menyapa dan bertukar cerita dengan masyarakat. Bersamaan dengan hausnya rasa ingin terus belajar dan mengenal sisi lain dalam interaksi sosial masyarakat, melalui program ini menjadi sarana Da'ina terus berkembang.

Untuk informasi lebih lanjut, Da'ina dapat dihubungi melalui email di dainagracia@apps.ipb.ac.id atau melalui telepon di +62 877-1165-8424. Da'ina juga dapat ditemukan di LinkedIn di [linkedin.com/in/da-ina-gracia-kajohanan](https://www.linkedin.com/in/da-ina-gracia-kajohanan)



Dr. Ratri Virianita, S.Sos., M.Si. adalah dosen di Departemen Komunikasi Pengembangan Masyarakat, Fakultas Ekologi Manusia, IPB University. Beliau menyelesaikan gelar Sarjana Sosial (S.Sos.) dalam bidang ilmu sosiologi dari Universitas Gadjah Mada dan melanjutkan studi Magister Sosiologi (M.Si.) di Universitas Indonesia, dan menyelesaikan program doktoral di bidang psikologi di Universitas Indonesia. Dengan keahlian di bidang sosiologi, khususnya dalam studi sosial dan pengembangan masyarakat, Bu Ratri aktif dalam penelitian mengenai dinamika sosial dan kebijakan publik.

Beliau memiliki pengalaman luas dalam mengajar dan membimbing mahasiswa, serta berkontribusi dalam berbagai proyek penelitian yang berkaitan dengan pengembangan masyarakat dan kebijakan sosial. Bu Ratri juga terlibat dalam berbagai seminar dan workshop sebagai pembicara untuk berbagi pengetahuan dan pengalaman dalam bidangnya.

Beberapa publikasi yang telah ditulis oleh Bu Ratri mencakup topik-topik seperti "Peningkatan Komunitas pada Kondisi Rawan Pangan Jawa Barat" dan "Evaluasi Program Sarana Bersih Daerah Tertinggal". Selain itu, beliau aktif dalam kegiatan pengabdian masyarakat dan sering terlibat dalam program-program sosial yang bertujuan untuk meningkatkan kesejahteraan komunitas.

Untuk informasi lebih lanjut, Bu Ratri dapat dihubungi melalui email di ratri_v@apps.ipb.ac.id atau melalui telepon di +62 813-4816-4939.

BLUETANICS

PENGUATAN SELF CONFIDENCE DAN CARTHASIS BAGI ODGJ MELALU PLAN THERAPY

Gangguan kesehatan jiwa telah menjadi masalah yang signifikan di Indonesia. Menurut kementerian kesehatan RI, satu dari sepuluh masyarakat Indonesia berpotensi mengalami gangguan kesehatan jiwa. Selain itu, prevalensi gangguan kesehatan jiwa di Indonesia sebesar satu dari lima orang Indonesia. Data menunjukkan bahwa gangguan kesehatan jiwa atau mental telah menjadi masalah serius yang mempengaruhi sebagian populasi di Indonesia.

Buku ini berisi panduan untuk melaksanakan program Bluetanics yang merupakan program rehabilitasi menggunakan metode plant therapy dengan instrumen hidroponik. Bluetanics berguna untuk meredakan stress atau depresi pasien yang mengalami trauma dan meningkatkan rasa percaya diri pasien. Instrumen hidroponik digunakan karena tempat yayasan Bagja Waluya tidak memiliki ruang untuk menanam pertanian konvensional sehingga memerlukan alternatif cara penanaman. Hidroponik juga memiliki nilai tambah ekonomis dibandingkan dengan pertanian konvensional. Hidroponik memiliki efisiensi air dan ruang sehingga dapat menghasilkan panen yang tinggi dengan waktu yang lebih singkat dibandingkan pertanian konvensional. Lebih lanjut, hidroponik ini dapat digunakan sebagai penghasilan ekonomi pasien pasca rehabilitasi sehingga dapat menjadi penguatan fungsi sosial pasien di masyarakat.



PENERBIT KBM INDONESIA
Anggota IKAPI
0813 5751 7526 / 0353 3234 874
Kantor : Maguwoharjo, Depok, Sleman-Yogyakarta

@penerbitbukujogja

@penerbit.kbm

