

Learning From the Field :
Membumikan Teori
Psikologi
Dalam Kehidupan Nyata di Masyarakat



KATA PENGANTAR

Pembelajaran merupakan proses untuk menuju perubahan progresif, baik dalam aspek kognitif, afektif maupun psikomotorik. Kegiatan belajar dapat dilakukan di mana saja, di rumah, di ruang-ruang kelas dalam sekolah, kampus dan juga berbagai lapangan kehidupan. Dengan demikian semua proses yang terjadi merupakan bagian dari bentuk pembelajaran.

Untuk mahasiswa kegiatan pembelajaran sudah terfokus pada bidang keahlian yang akan dirintis dan dikembangkan, sehingga mereka sudah memilih program studi yang mengarah pada bidang tersebut. Kegiatan belajar mahasiswa secara formal dilakukan dalam ruang-ruang kelas, mempelajari berbagai bentuk keahlian, baik berupa konsep yang harus dipahami secara kognitif dan juga berbagai keterampilan yang mendukung kepada bidang keahlian tertentu. Pemahaman yang baik akan teori dan konsep serta keterampilan pendukung adalah hal yang harus dimiliki mahasiswa, namun juga mereka harus merupakan bagian utuh dari masyarakat.

Sebagai warga masyarakat para mahasiswa harus menyadari bahwa ada banyak yang mereka harus pahami dari lingkungan sekitar untuk kemudian melihat kondisi tersebut dalam perspektif keilmuan yang mereka miliki. Kehidupan di masyarakat memiliki keragaman kondisi dan permasalahan memerlukan pihak yang peduli untuk mengatasi masalah tersebut. Mahasiswa sebagai *agent of change* perlu memiliki *sense of problem* dengan menggunakan pengetahuan dan keterampilannya untuk membantu masyarakat tersebut. Untuk masa sekarang belajar dari lapangan menjadi bagian dari bentuk implementasi dari kurikulum Merdeka Belajar kampus merdeka yang memiliki spirit untuk menghadirkan mahasiswa dalam kehidupan nyata.

Buku ini merupakan kumpulan dari berbagai tulisan dosen dan mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas Bhayangkara Jakarta Raya dalam aktivitas mereka di kehidupan masyarakat. Membahas berbagai problema dan dinamika masyarakat serta berbagai upaya mereka untuk terlibat dalam mengatasi berbagai masalah yang ada.

Ini merupakan bentuk bagaimana ilmu pengetahuan dimanfaatkan bagi kebaikan kehidupan Bersama, bukan hanya disimpan dimemori masing-masing atau dalam publikasi jurnal, tetapi ilmu yang bermanfaat bagi kita “ anggota masyarakat”.

Terimakasih untuk para dosen dan mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas Bhayangkara Jakarta Raya atas berbagai upaya untuk terus mengembangkan diri menuju warga masyarakat yang berkemajuan dan berkeadaban.

Bekasi, 28 Maret 2023

Dekan Fakultas Psikologi Ubhara Jaya

Prof, Dede Rahmat Hidayat, M.Psi., Ph.D

Tekan ⌘ untuk keluar dari mode layar penuh

Sosialisasi Kepada Masyarakat Mengenai Kenakalan Remaja Di Kampung Rawa Bebek Rw.015 Kota Bekasi	156
Psikoedukasi Optimalisasi Tumbuh Kembang Melalui Sensory Integrasi Anak	166
Psikoedu Pola Asuh Pada Warga Desa Lambangsari	179
Memelihara dan Meningkatkan Kesejahteraan Psikologis Warga di Pedesaan	188
Meningkatkan Kesejahteraan Psikologis Melalui Peningkatan Literasi Kesehatan Mental	201
Psikoedukasi Pola Asuh Dan Pentingnya Akan Kesehatan Mental Pada Masyarakat Di Kampung Rawa Lele	209
Psikoedukasi Remaja: Wiyata Untuk Jiwa Yang Berkualitas	221
Psikoedukasi Psychological Well-Being Terhadap Anak-Anak Penghuni Panti Yatim Indonesia Asrama Cabang Juanda	233
Pentingnya Pengasuhan Dan Kelekatan Anak Di Desa Jejalen....	242
Sosialisasi Harga Diri Dalam Meningkatkan Psychological Well-Being Pada Anak Yayasan.....	251
Pola Asuh Terhadap Anak Kecanduan <i>Gadget</i>	265

Meningkatkan Kesejahteraan Psikologis Melalui Peningkatan Literasi Kesehatan Mental

Penulis:

- Sarita Candra Merida, M.Psi, Psikolog
- Naufal Labib Athallah
- Putri Zaliha
- Oskanita Salsabila
- Faizal Ramadani
- Wahyu Arianto
- Nur Setiawati
- Sinta Meilani
- Muhammad Nur Zikri
- Maria Delciello Romasari Simbolon

Search bar with magnifying glass icon and a scrollable list of search results.

Desktop background with multiple 'Jepratan Layar' (Screen Capture) thumbnails and timestamps, such as '2024-01...13.43.09' and '2024-01...13.50.32'.

PENDAHULUAN

Desa Setiamekar merupakan salah satu desa yang terdapat pada Provinsi Jawa Barat, tepatnya di Kecamatan Tambun Selatan, Kabupaten Bekasi, Jawa Barat. Di sebelah utara Desa Setiamekar berbatasan dengan Kecamatan Tambun Utara, sebelah timur berbatasan dengan Desa Mangunjaya, sementara di sebelah selatan dengan Desa Jatimulya dan arah barat berbatasan dengan Kotamadya Bekasi dengan luas keseluruhan wilayah 567,30 ha (BPS Kabupaten Bekasi, 2020). Berdasarkan hasil survei yang dilakukan oleh Badan Pusat Statistik (BPS) jumlah penduduk di Desa Setiamekar sebanyak 57.813 jiwa dengan penduduk laki-laki sebanyak 29.762 dan penduduk wanita sebanyak 28.052 (Badan Pusat Statistik Kab. Bekasi, 2020). Jumlah sarana pendidikan pun memadai dari tingkat pendidikan Sekolah Dasar (SD) sampai dengan Sekolah Lanjut Tingkat Atas (SLTA). Sebagian besar warganya pun bersekolah. Aktivitas karangtaruna yang diikuti oleh para pemudanya pun cukup aktif.

Di satu sisi, jumlah penduduk yang begitu besar dengan tingkat pendidikan yang cukup memadai, namun pengetahuan tentang kesehatan mental terbatas membuat kurangnya kesejahteraan (*well being*) masyarakat setempat. Berdasarkan hasil wawancara dengan ketua RW 024 yang dilakukan pada tanggal 25 November 2022, ditemukan bahwa terdapat tiga orang warga yang mengalami gangguan kejiwaan. Sementara berdasarkan hasil observasi yang dilakukan kepada siswa siswi PAUD SPS Anggrek II yang berlokasi di RW 024 ditemukan bahwa masih banyak anak yang sulit untuk memahami perkataan tenaga pendidik, sulit bersosialisasi dengan lingkungan dan teman sebaya, serta kurang mampu berkonsentrasi terhadap kegiatan pembelajaran. Untuk hasil yang lebih lanjut pada tanggal 13 Desember 2022 kembali dilakukan wawancara terkait *well being* warga RW 024 yang dilakukan kepada dua orang ibu, dua orang remaja, serta seorang bapak ditemukan bahwa tingkat kepuasan hidup warga tergolong sedang namun mereka masih cukup menikmati hidup. Selain itu ditemukan pula bahwa masyarakat desa Setiamekar masih minim pengetahuan akan arti dari kesehatan mental secara umum dan

sosialisasi dan pertukaran pendapat bagi pasien dan tenaga profesional sehingga berkontribusi dalam stigmatisasi gangguan psikologis yang beresiko untuk menghambat pengobatan. Psikoedukasi dapat dilaksanakan di berbagai tempat pada berbagai kelompok atau rumah tangga. Tindakan psikoedukasi memiliki media berupa catatan seperti poster, booklet, leaflet, video dan berupa eksplorasi yang diperlukan. Proses pemberian psikoedukasi sangat diperlukan kehadiran keluarga sebagai kunci keberhasilan intervensi. Perawat dapat membangun hubungan saling percaya agar dapat melakukan pengkajian yang tepat dan memberikan pengertian terhadap keluarga bagaimana psikoedukasi memberikan keuntungan pada mereka, dapat mengatasi dan mencegah terjadinya gangguan emosional dengan strategi koping yang efektif (Supratiknya, 2011).

DEFINISI KESEHATAN MENTAL

World Health Organization (WHO) menyebutkan bahwa individu dapat dikatakan sehat mental apabila ia sehat secara fisik dan mental serta mampu beradaptasi serta berinteraksi dengan lingkungannya. Suatu keadaan individu yang memiliki ciri kondisi emosional yang baik, kesejahteraan yang baik dan kemampuan adaptasi yang cukup baik. (American Psychological Association, 2022) Kesehatan mental juga bisa diartikan keberhasilan fungsi mental individu yang dapat dilihat dari produktivitasnya dalam beraktivitas, kemampuan dalam menjalin dan memaknai relasi sosial dengan orang lain serta kemampuan dalam menyesuaikan diri terhadap perubahan dan kesulitan. (Sperry, 2016)

Kesehatan mental individu sendiri diantaranya dipengaruhi beberapa faktor: (1) Gangguan mental atau psikologis yang dialami individu itu sendiri, (2) Dukungan sosial dari lingkungan individu, serta (3) Perubahan atau situasi yang dihadapi individu itu sendiri. (Littrell, 2015)Maka dari itu untuk meningkatkan kesehatan mental dan suasana hati positif individu, maka perlu meningkatkan dukungan sosial yang ada di lingkungan sekitar individu.

Berdasarkan uraian diatas terkait dengan kesehatan mental, dukungan sosial itu tidak akan terbentuk tanpa pemahaman dan