

**REGULAR**

**LAPORAN AKHIR  
PENGABDIAN KEPADA MASYARAKAT YANG DIAJUKAN  
KE LEMBAGA PENELITIAN DAN PENGABDIAN KEPADA MASYARAKAT**



**PSIKOEDUKASI PENGAMALAN MAKNA PERSATUAN  
BAGI WARGA CENKARENG TIMUR**

**Disusun oleh:**

**Ketua Tim**

**Dr. Raja Oloan Tumanggor[0314046703/10707007]**

**Mahasiswa:**

**Fernaldo Prima Putra (NIM:705200119)**

**Gabriel Angelo (NIM:705200089)**

**PROGRAM STUDI ILMU PSIKOLOGI  
FAKULTAS PSIKOLOGI  
UNIVERSITAS TARUMANAGARA  
JAKARTA  
JUNI 2024**

**HALAMAN PENGESAHAN PROPOSAL PKM**  
Periode 1/Tahun 2024

1. Judul PKM : Psikoedukasi Pengamalan Makna Persatuan bagi Warga Cengkareng Timur
2. Nama Mitra PKM : Lingkungan RT 10 Cengkareng Timur Jakarta Barat
3. Ketua Tim Pelaksana : Dr. Raja Oloan Tumanggor  
A. Nama dan Gelar : 0314046703/10707007  
B. NIDN/NIK : Lektor Kepala/IIId  
C. Jabatan/Gol. : Ilmu Psikologi  
D. Program Studi : Psikologi  
E. Fakultas : Filsafat, Etika, spiritual wellbeing, religiositas  
F. Bidang Keahlian : 081213739400  
H. Nomor HP/Tlp
4. Anggota Tim PKM : 2 ...orang  
A. Jumlah Anggota (Mahasiswa)  
B. Nama & NIM Mahasiswa 1 : Fernaldo Prima Putra (705200119)  
C. Nama & NIM Mahasiswa 2 : Gabriel Angelo (705200089)  
D. Nama & NIM Mahasiswa 3 : .....  
E. Nama & NIM Mahasiswa 4 : .....
5. Lokasi Kegiatan Mitra : .....  
A. Wilayah Mitra : Kelurahan Cengkareng Timur  
B. Kabupaten/Kota : Jakarta Barat  
C. Provinsi : DKI Jakarta
6. Metode Pelaksanaan : Luring/~~Daring~~ (pilih)
7. Luaran yang dihasilkan : Artikel Jurnal
8. Jangka Waktu Pelaksanaan : Januari-Juni/~~Juli-Desember~~ 2024
9. Pendanaan : Rp. 6.500.000,-  
Biaya yang diusulkan

Jakarta, .04 September 2024

Menyetujui,  
Ketua LPPM

Ketua Pelaksana



Ir. Jap Tji Beng, Ph.D.

Dr. Raja Oloan Tumanggor

NIK:10381047

0314046703/10707007

## DAFTAR ISI

	Hal.
RINGKASAN.....	4
BAB 1 PENDAHULUAN.....	5
1.1 Analisis Situasi .....	5
1.2 Permasalahan Mitra .....	5
BAB 2 SOLUSI PERMASALAHAN DAN LUARAN .....	8
2.1 Solusi Permasalahan .....	8
2.2 Luaran Kegiatan PKM.....	10
BAB 3 METODE PELAKSANAAN .....	11
BAB 4 HASIL DAN PEMBAHASAN .....	12
BAB 5 KESIMPULAN DAN SARAN.....	15
DAFTAR PUSTAKA.....	16
LAMPIRAN .....	17
1. Draf artikel.....	15
2. PPT .....	18
3. Foto Kegiatan .....	18

## RINGKASAN

Dalam rangka menyongsong tahun politik 2024 suasana diskusi di tengah masyarakat sudah mulai tampak memanas. Mereka membahas kandidat presiden yang bakal bertarung pada pemilu presiden 2024 yang akan datang. Setiap orang menjagokan kandidat yang didukungnya dan mencela kandidat lain yang dinilai kurang membela kepentingan rakyat. Kondisi diskusi panas antar warga yang berbeda haluan politiknya tidak jarang dapat membuat warga menjadi terpecah belah. Kondisi masyarakat yang memang sudah beragam baik dari segi suku, budaya, agama dan kondisi ekonomi akan mempercepat runtuhnya tatanan persatuan di antara warga pada saat menjelang pemilu legislatif dan presiden pada 2024 mendatang. Tidak terkecuali warga di RT 10 Kelurahan Cengkareng Timur, Jakarta Barat juga mengalami potensi keterpecahan pada saat menjelang pemilu legislatif dan presiden yang akan datang. Oleh karena itu PKM yang diikuti oleh 20 peserta ini dilaksanakan dalam bentuk psikoedukasi pengamalan makna persatuan dirasa cukup penting dan relevan dilakukan bagi warga Cengkareng Timur guna meredam potensi terjadinya keterpecahan dan sekat-sekat di tengah warga Cengkareng Timur. Dengan metode presentasi, tanya jawab dan sharing pengalaman kegiatan PKM ini bertujuan untuk meningkatkan pemahaman dan kesadaran warga Cengkareng Timur akan pentingnya memelihara persatuan kendatipun mereka memiliki haluan politik, latar belakang suku, budaya, agama dan keyakinan yang berbeda-beda.

**Kata-kata kunci:** pengamalan makna persatuan, warga Cengkareng, psikoedukasi

# **BAB 1**

## **PENDAHULUAN**

### **1.1 Analisis Situasi**

Warga lingkungan Carolus Boromeus termasuk bagian dari rukun tetangga (RT) 10 RW 4 Kelurahan Cengkareng Timur, Jakarta Barat. Warga lingkungan ini berdomisili sebagian besar di Jalan Cempaka III dan IV serta Jalan Puspa I. Warga lingkungan ini terdiri dari bermacam-macam latar belakang budaya seperti Betawi, Jawa, Batak, Tionghoa, Flores, Padang, dll dan dengan profesi yang beragam juga seperti pegawai negeri sipil, pegawai swasta, pedagang, wiraswasta, dll. Agama yang dianut oleh warga RT ini juga beragam seperti Islam, Kristen, Katolik, Buddha, Hindu. Khusus warga Carolus Boromeus memang semuanya warga Katolik. Namun walaupun memiliki agama yang sama tapi mereka memiliki latar belakang budaya yang beraneka ragam juga. Selain memiliki latar belakang budaya yang beragam, mereka juga memiliki pandangan politik yang berbeda juga. Maka pada saat menjelang perhelatan politik nasional, yakni penyelenggaraan pemilu legislatif dan presiden pada tahun 2024 mendatang, suhu perpolitikan di tingkat nasional dan juga di tingkat lokal mengalami peningkatan.

Tidak heran di sepanjang jalan Puspa Raya yang berdekatan langsung dengan wilayah RT 10 RW 4 ini sudah bertebaran poster beberapa calon legislatif dari beberapa partai yang turut serta dalam pemilu 2024.

## 1.2 Permasalahan Mitra

Berhadapan dengan situasi dan kondisi negara kita yang melangsungkan pemilu pada Februari 2024 lalu suhu perpolitikan di tingkat nasional maupun lokal meningkat. Sebagai warga negara yang baik setiap warga negara tentu diharapkan partisipasinya untuk mensukseskan penyelenggaraan pemilu yang dilaksanakan sekali dalam lima tahun itu. Namun pada saat yang sama tidak dapat dipungkiri akan terjadi juga ketegangan antar pendukung dan simpatisan partai atau calon legislatif tertentu. Dalam iklim demokrasi setiap perbedaan pendapat merupakan hal yang lumrah. Namun perlu juga diantisipasi terjadinya gesekan dan konflik antara warga yang berbeda pandangan politiknya. Perbedaan pandangan politik yang didasari juga oleh perbedaan suku/budaya dan agama akan berdampak pada runtuhnya persatuan di antara warga masyarakat.

Hal yang sama juga dialami oleh warga yang berdomisili di RT 10 RW 4 di Cengkareng Timur Jakarta Barat. Warga RT 10 ini berasal dari budaya dan suku serta aliran politik yang berbeda-beda. Pandangan politik mereka juga beragam. Maka menjelang perhelatan demokrasi 2024 ini para warga perlu menyadari sepenuhnya perlunya dipelihara persatuan sebagai sesama warga negara Republik Indonesia. Kendatipun warga memiliki latar belakang suku, agama, budaya, dan pandangan politik yang beraneka ragam, setiap warga perlu selalu memelihara persatuan dan kesatuan bangsa.





*Foto 1 dan 2 Berbagai atribut caleg dari partai politik sudah mulai ramai di wilayah RT 10 Cengkareng Timur*

Atas dasar keprihatinan itulah maka sangat urgen dilaksanakan psikoedukasi bagi warga lingkungan di RT 10 RW 4 Cengkareng Timur ini mengenai pengamalan makna persatuan dalam kerangka penghayatan Pancasila sebagai dasar negara Republik Indonesia.

Maka permasalahan yang dihadapi oleh para warga RT 10 Cengkareng Timur dapat disimpulkan sebagai berikut: Bagaimana meningkatkan pemahaman dan keterampilan dalam menegakkan dan memperjuangkan persatuan di tengah masyarakat?

## **BAB 2**

### **SOLUSI PERMASALAHAN DAN LUARAN**

#### **2.1 Solusi Permasalahan**

Solusi yang bisa dilakukan untuk mengatasi permasalahan kurangnya pemahaman dan kesadaran warga RT 10 mengenai makna persatuan dalam kerangka demokrasi Pancasila ialah dengan memberikan psikoedukasi mengenai makna persatuan dalam perspektif Pancasila. Masyarakat Indonesia sangatlah beraneka ragam karena mereka berasal dari berbagai suku bangsa, agama, ras, dan budaya. Oleh karena itu amat penting untuk menjunjung tinggi persatuan dan kesatuan dalam kehidupan bermasyarakat, berbangsa, dan bernegara. Cara termudah untuk melakukannya ialah dengan mewujudkan prinsip kesatuan dalam konteks kehidupan sosial. Bagi bangsa Indonesia, persatuan dan kesatuan merupakan proses bersatunya kelompok masyarakat menjadi satu kebulatan utuh dan serasi. Situasi keberagaman Indonesia dapat sekaligus menjadi ancaman. Oleh sebab itu, seluruh masyarakat Indonesia wajib menjaga persatuan dan kesatuan bangsa. Perwujudan prinsip persatuan dan kesatuan dalam konteks kehidupan sosial bisa dilakukan dengan tidak membeda-bedakan orang. Dengan demikian, kita mau berteman atau bergaul dengan siapa saja, tanpa memandang suku, agama, ras, maupun budayanya. Persatuan dan kesatuan bangsa menjadi salah satu faktor terpenting di Indonesia. Sebab, kedua hal itu telah melahirkan kerukunan yang pada akhirnya akan berdampak positif bagi negara maupun masyarakat Indonesia (Putri, 2022, Latif, 2021).

Perwujudan prinsip persatuan dan kesatuan dalam konteks kehidupan sosial juga dapat dilakukan dengan: (1) Menanamkan sikap tenggang rasa serta toleransi yang tinggi, (2) Melakukan gotong royong dalam kehidupan bermasyarakat, berbangsa, dan bernegara; (3) Bermusyawarah untuk menyelesaikan persoalan, (4) Bersikap simpati dan empati kepada pihak yang sedang kesulitan, (5) Taat terhadap norma dan peraturan yang berlaku. (Latif, 2020, Sihotang, 2020).

Bangsa Indonesia hadir untuk mewujudkan kasih sayang kepada segenap suku bangsa dari Sabang sampai Merauke. Persatuan Indonesia, bukan sebuah sikap maupun pandangan dogmatik dan sempit, namun harus menjadi upaya untuk melihat diri sendiri secara lebih objektif dari dunia luar (Sianturi & Dewi, 2021).

Adapun target dan capaian dari kegiatan PKM kepada para warga RT 10 Cengkareng Timur adalah meningkatkan pemahaman dan pengertian mereka tentang persatuan serta

bagaimana memperjuangkannya. Secara ringkas lingkup, solusi dan target yang mau dicapai adalah Meningkatkan pemahaman dan pengertian mengenai persatuan di kalangan warga RT 10 Cengkareng Timur serta bagaimana menggerakkannya di tengah masyarakat.

## 2.2 Luaran Kegiatan

No.	Jenis Luaran	Keterangan
<b>Luaran Wajib</b>		
1	Publikasi ilmiah pada jurnal ber ISSN atau	submit
2	Prosiding dalam temu ilmiah	
<b>Luaran Tambahan (wajib ada)</b>		
1	Publikasi di media massa	
2	Hak Kekayaan Intelektual (HKI)	draf
3	Teknologi Tepat Guna (TTG)	
4	Model/purwarupa/karya desain	
5	Buku ber ISBN	

### **BAB 3**

#### **METODE PELAKSANAAN**

PKM ini menasar warga RT 10 Kel. Cengkareng Timur, Kecamatan Cengkareng, Jakarta Barat, DKI Jakarta. Tujuannya adalah untuk meningkatkan pemahaman dan kesadaran akan pentingnya persatuan di tengah masyarakat khususnya menjelang tahun politik 2024. Untuk melaksanakan PKM pengusul mengikuti tahapan berikut ini. Pertama, dilakukan sosialisasi kepada pihak RT 10 RW 4 Kel Cengkareng Timur, Kec. Cengkareng, Jakarta Barat. Kemudian ditentukan dan disepakati kapan dilaksanakan psikoedukasi kepada para warga RT 10.

*Kedua*, pelaksanaan psikoedukasi, yang disampaikan oleh Dr. Raja Oloan Tumanggor, S.Ag dan dua orang mahasiswa. Tujuan utama pelatihan ini adalah untuk menambah pemahaman para warga RT 10 mengenai persatuan. Dua mahasiswa juga dilibatkan selama pelatihan ini dengan cara membantu mengatur proses pertemuan secara luring.

Pada tahap ketiga dilakukan tanya jawab antara fasilitator dan peserta para peserta psikoedukasi. Setelah itu diminta beberapa peserta menceritakan pengalamannya bagaimana mereka bergumul dengan persoalan persatuan di tengah masyarakat. Fasilitator meminta kepada para peserta untuk menjawab beberapa pertanyaan reflektif menyangkut kompetensi memahami dan memperjuangkan persatuan di tengah-tengah masyarakat

## **BAB 4**

### **HASIL DAN PEMBAHASAN**

Psikoedukasi ini diikuti oleh 20 orang peserta yang terdiri dari 12 orang perempuan dan 8 orang laki-laki. Mereka berkumpul di salah satu rumah warga di Kelurahan Cengkareng Timur. Pertama-tama ketua lingkungan menyampaikan kata pengantar dan ucapan selamat datang kepada para peserta dan fasilitator. Kemudian memberikan kesempatan kepada fasilitator untuk menyampaikan materinya. Fasilitator terlebih dahulu menyapa warga dan setelah memperkenalkan diri dilanjutkan dengan pemaparan materi mengenai makna persatuan dalam kehidupan sehari-hari.

Pada awal pemaparannya fasilitator menampilkan fenomena di tengah masyarakat khususnya menjelang pemilihan presiden. Hampir setiap hari pokok bahasan masyarakat baik di media sosial maupun dalam percakapan sehari-hari adalah persoalan politik, khususnya dukungan terhadap salah satu kandidat presiden. Perdebatan itu begitu sengit hingga kadang menimbulkan perpecahan di tengah masyarakat. Malahan dalam satu keluarga pun tidak jarang timbul diskusi hangat karena masing-masing anggota keluarga mendukung salah satu pasangan calon presiden dan wakil presiden. Fenomena ini tidak hanya terjadi di daerah lain tapi juga di salah satu daerah di RT 10, Kelurahan Cengkareng Timur, Jakarta Barat.

Melihat fenomena ini timbul juga kecemasan bahwa masyarakat yang selama ini hidup berdampingan dan damai sebagai sesama warga bisa menjadi terpecah hanya karena perbedaan aliran politik. Untuk itu perlu dicarikan solusi yang efektif untuk mencegah terjadinya perselisihan dan perpecahan dalam masyarakat.

Solusi yang bisa dilakukan untuk mengatasi permasalahan kurangnya pemahaman dan kesadaran warga RT 10 mengenai makna persatuan dalam kerangka demokrasi Pancasila ialah dengan memberikan psikoedukasi mengenai makna persatuan dalam perspektif Pancasila. Masyarakat Indonesia sangatlah beraneka ragam karena mereka berasal dari berbagai suku bangsa, agama, ras, dan budaya. Oleh karena itu amat penting untuk menjunjung tinggi persatuan dan kesatuan dalam kehidupan bermasyarakat, berbangsa, dan bernegara. Cara termudah untuk melakukannya ialah dengan mewujudkan prinsip kesatuan dalam konteks kehidupan sosial. Bagi bangsa Indonesia, persatuan dan kesatuan merupakan proses bersatunya kelompok masyarakat menjadi satu kebulatan utuh dan serasi. Situasi keberagaman Indonesia dapat sekaligus menjadi ancaman.

Oleh sebab itu, seluruh masyarakat Indonesia wajib menjaga persatuan dan kesatuan bangsa. Perwujudan prinsip persatuan dan kesatuan dalam konteks kehidupan sosial bisa dilakukan dengan tidak membedakan orang. Dengan demikian, kita mau berteman atau bergaul dengan siapa saja, tanpa memandang

suku, agama, ras, maupun budayanya. Persatuan dan kesatuan bangsa menjadi salah satu faktor terpenting di Indonesia. Sebab, kedua hal itu telah melahirkan kerukunan yang pada akhirnya akan berdampak positif bagi negara maupun masyarakat Indonesia (Putri, 2022, Latif, 2021).

Perwujudan prinsip persatuan dan kesatuan dalam konteks kehidupan sosial juga dapat dilakukan dengan: (1) Menanamkan sikap tenggang rasa serta toleransi yang tinggi, (2) Melakukan gotong royong dalam kehidupan bermasyarakat, berbangsa, dan bernegara; (3) Bermusyawarah untuk menyelesaikan persoalan, (4) Bersikap simpati dan empati kepada pihak yang sedang kesulitan, (5) Taat terhadap norma dan peraturan yang berlaku. (Latif, 2020, Sihotang, 2020).

Bangsa Indonesia hadir untuk mewujudkan kasih sayang kepada segenap suku bangsa dari Sabang sampai Merauke. Persatuan Indonesia, bukan sebuah sikap maupun pandangan dogmatik dan sempit, namun harus menjadi upaya untuk melihat diri sendiri secara lebih objektif dari dunia luar (Sianturi & Dewi, 2021).

Adapun target dan capaian dari kegiatan PKM kepada para warga RT 10 Cengkareng Timur adalah meningkatkan pemahaman dan pengertian mereka tentang persatuan serta bagaimana memperjuangkannya. Secara ringkas lingkup, solusi dan target yang mau dicapai adalah Meningkatkan pemahaman dan pengertian mengenai persatuan di kalangan warga RT 10 Cengkareng Timur serta bagaimana menggerakkannya di tengah masyarakat.

Untuk mencapai target itu maka setelah fasilitator menyampaikan materinya, maka dilanjutkan dengan tanya jawab dan sharing pengalaman di antara para peserta. Untuk memperlancar sharing pengalaman, maka fasilitator memberikan beberapa pertanyaan reflektif bagi para peserta agar mereka tertolong untuk mengungkapkan pengalamannya terkait dengan pengamalan makna persatuan dalam masyarakat. Adapun pertanyaan refleksi yang disampaikan kepada para peserta adalah pertama, apa yang anda pahami dengan kata ‘persatuan’? Kedua, halangan apa yang membuat persatuan tidak bisa terwujud dalam masyarakat? Ketiga, upaya apa yang dapat anda lakukan untuk meningkatkan persatuan di tengah masyarakat?

Dalam sharing pengalaman terungkap bahwa para peserta memaknai persatuan secara beragam. Namun mereka sepakat bahwa persatuan berarti hidup damai dengan orang lain, rukun, membina persaudaraan, mau bekerja sama dengan orang lain, membangun masyarakat yang harmonis, bersikap ramah dan solider dengan siapapun, dan bersedia membela kepentingan bersama.

Sementara halangan atau tantangan yang membuat persatuan tidak bisa terwujud dalam masyarakat adalah sifat egoisme, tidak mau menerima perbedaan, mau menang sendiri, merendahkan orang lain, sikap iri hati dan dengki, memperjuangkan golongan sendiri, memperlakuk orang lain, pilih kasih dalam melayani.

Upaya yang dapat dilakukan untuk meningkatkan persatuan di tengah masyarakat adalah membangun rasa persaudaraan dengan siapapun juga. Perbedaan agama, budaya, warna kulit adalah keniscayaan yang harus diterima karena dengan berbeda hidup menjadi penuh warna dan dinamika. Persatuan itu perlu diperjuangkan di tengah masyarakat dengan beberapa alasan berikut ini. *Pertama*, masyarakat Indonesia terdiri dari aneka budaya dan suku. Maka hanya dengan persatuan negara Indonesia akan tetap berdiri dan jaya. *Kedua*, persatuan akan membuat situasi politik dan sosial masyarakat menjadi stabil dan pembangunan dan pemerintahan bisa berjalan dengan baik.

*Ketiga*, persatuan membuat ketahanan nasional menjadi terjaga dan baik. *Keempat*, dengan persatuan maka pembangunan bisa dilaksanakan dengan merata. *Kelima*, dengan persatuan maka negara kita akan mampu menghadapi tantangan global dan dapat menunjukkan ke dunia lain identitas Indonesia yang jelas. *Keenam*, persatuan juga memungkinkan negara kita lebih gampang mencapai tujuan nasional sekaligus dapat meningkatkan kualitas hidup masyarakat Indonesi.

Menurut para peserta beberapa sikap dan perilaku yang mencerminkan persatuan dan kesatuan dalam masyarakat adalah sikap toleransi antara agama, selalu bersedia untuk bergotong royong di antara warga masyarakat, menghargai keanekaragaman budaya, selalu memelihara ketertiban dan kaharmonisan di tengah masyarakat, dan bersedia mengikuti kegiatan sosial di antara warga masyarakat.

## **BAB 5**

### **KESIMPULAN DAN SARAN**

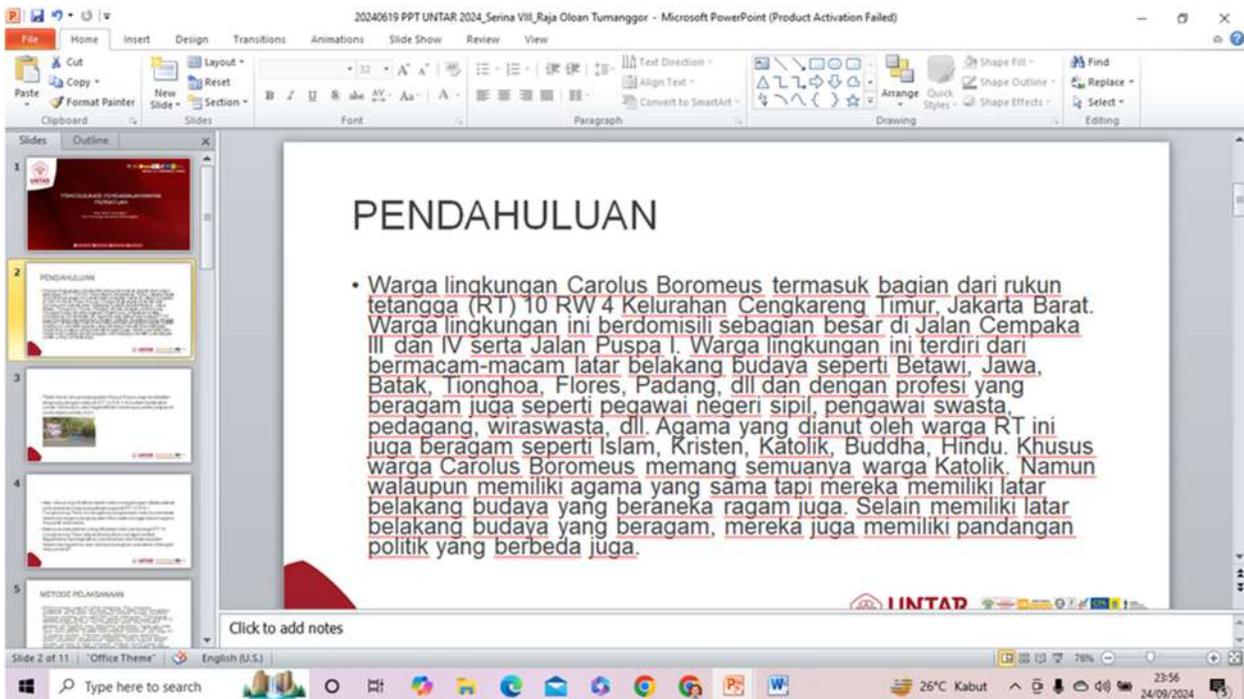
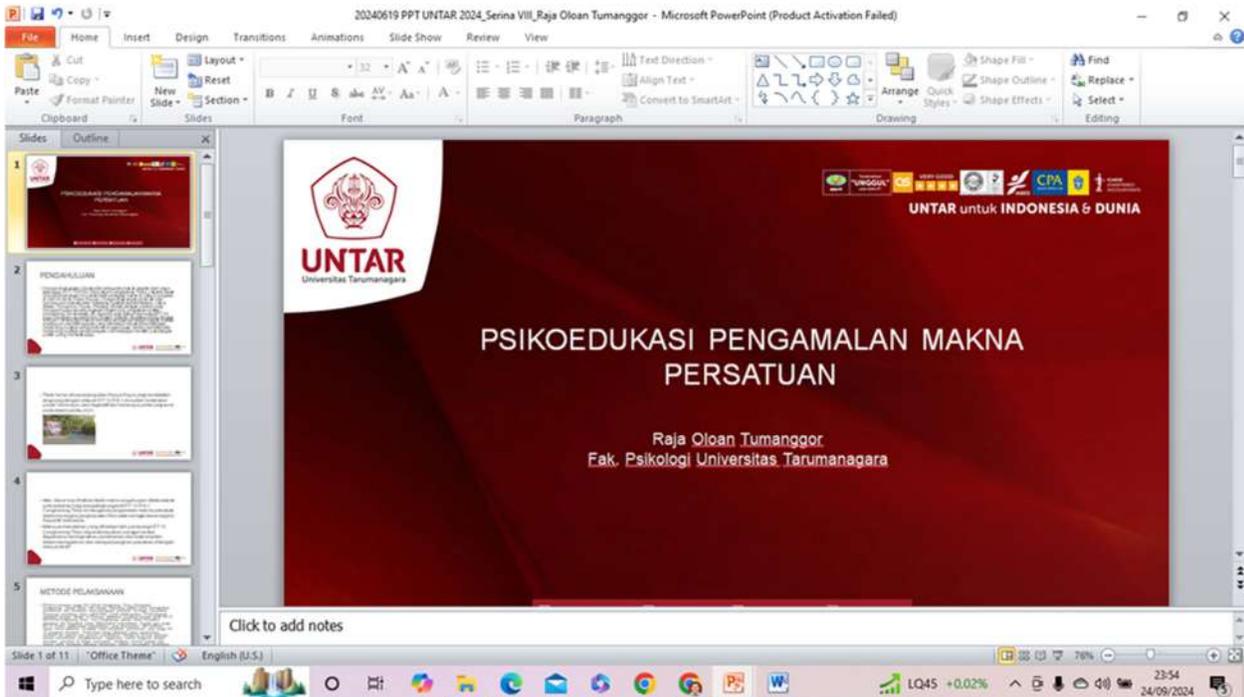
Psikoedukasi mengenai makna persatuan ini telah berhasil menolong warga Cengkareng Timur untuk semakin memahami dan menghayati persatuan di tengah masyarakat Cengkareng yang mejemuk bukan hanya dalam bidang agama, budaya, sosial ekonomi, tapi juga dalam aspirasi politiknya. Perhelatan pemilihan presiden bulan Februari 2024 lalu sempat memperkeruh suasana persaudaraan antar warga Cengkareng Timur terkait perbedaan haluan dan dukungan politiknya. Namun setelah pemilihan presiden usai dan telah terpilih presiden dan wakil presiden yang baru, maka warga Cengkareng perlu merajut kembali persatuannya di tengah masyarakat untuk membangun bersama bangsa dan rakyat Indonesia. Karena hanya dengan persatuanlah pembangunan dan tujuan bangsa Indonesia adil dan makmur dapat tercapai. Perbeaan adalah keniscayaan yang tidak dapat ditolak. Maka bersatu dalam perbedaan perlu pertahankan dan diperjuangkan sesuai dengan semangat para pendiri bangsa Indonesia yang sudah menetapkan Pancasila sebagai dasar negara kesatuan Republik Indonesia. Para peserta mengaku tertolong dengan pelaksanaan psikoedukasi ini dan berharap agar kegiatan serupa dapat terlaksana lagi di masa yang akan datang.

## DAFTAR PUSTAKA

- (1) BKSNI (2023) *Allah Sumber Kasih dan Keselamatan*. Jakarta: Lembaga Biblika Indonesia.
- (2) Latif, Y. (2021) *Mata Air Keteladanan. Pancasila dalam Perbuatan*. Jakarta: Penerbit Mizan.
- (3) Latif, Y. (2020) *Wawasan Pancasila. Edisi Komprehensif*. Jakarta: Penerbit Mizan.
- (4) Putri, V.K.M. (2022) Perwujudan Prinsip Kesatuan dalam Konteks Kehidupan Sosial dalam: Kompas.com
- (5) Sianturi, Y.R.U. & Dewi, D.A. (2021) Penerapan Nilai-Nilai Pancasila dalam Kehidupan Sehari-hari dan sebagai Pendidikan Karakter, *Jurnal Kewarganegaraan*, vol. 5 no. 1, 22-231.
- (6) Sihotang, K. et al (2020) *Pendidikan Pancasila. Upaya Internalisasi Nilai-Nilai Kebangsaan*. Jakarta: Penerbit Unika Atmajaya.

## LAMPIRAN

1. Draf artikel (Lapiran Terpisah)
2. PPT Kegiatan



20240619 PPT UNTAR 2024\_Serina VIII\_Raja Oloan Tumanggor - Microsoft PowerPoint (Product Activation Failed)

File Home Insert Design Transitions Animations Slide Show Review View

Cut Copy Paste Format Painter Clipboard Layout Reset Section Slides Font Paragraph Drawing Shape Fill Shape Outline Shape Effects Find Replace Select Editing

Click to add title

- Tidak heran di sepanjang jalan Puspa Raya yang berdekatan langsung dengan wilayah RT 10 RW 4 ini sudah bertebaran poster beberapa calon legislatif dari beberapa partai yang turut serta dalam pemilu 2024.



Click to add notes

Slide 3 of 11 | Office Theme | English (U.S.) | 26°C Kabut | 23:57 24/09/2024

20240619 PPT UNTAR 2024\_Serina VIII\_Raja Oloan Tumanggor - Microsoft PowerPoint (Product Activation Failed)

File Home Insert Design Transitions Animations Slide Show Review View

Cut Copy Paste Format Painter Clipboard Layout Reset Section Slides Font Paragraph Drawing Shape Fill Shape Outline Shape Effects Find Replace Select Editing

Click to add title

- Sementara halangan atau tantangan yang membuat persatuan tidak bisa terwujud dalam masyarakat adalah sifat egoisme, tidak mau menerima perbedaan, mau menang sendiri, merendahkan orang lain, sikap iri hati dan dengki, memperjuangkan golongan sendiri, memperlak orang lain, pilih kasih dalam melayani.
- Upaya yang dapat dilakukan untuk meningkatkan persatuan di tengah masyarakat adalah membangun rasa persaudaraan dengan siapapun juga.

Click to add notes

Slide 9 of 11 | Office Theme | English (U.S.) | IHSG +0.04% | 23:57 24/09/2024

Lampiran 3: Foto Kegiatan





**LAPORAN AKHIR  
PENGABDIAN KEPADA MASYARAKAT YANG DIAJUKAN  
KE LEMBAGA PENELITIAN DAN PENGABDIAN KEPADA MASYARAKAT**



**PSIKOEDUKASI MENGENAI KESEHATAN MENTAL BAGI SISWA  
SMA PANCARAN BERKAT JELAMBAR**

**Disusun oleh:  
Ketua Tim  
Dr. Raja Oloan Tumanggor[0314046703/10707007]**

**Mahasiswa:  
Angelica Valencia (NIM:705200051)  
Feline Carlene (705200090)**

**PROGRAM STUDI ILMU PSIKOLOGI  
FAKULTAS PSIKOLOGI  
UNIVERSITAS TARUMANAGARA  
JAKARTA  
OKTOBER 2024**

**HALAMAN PENGESAHAN PROPOSAL PKM**  
Periode 1/Tahun 2024

1. Judul PKM : Psikoedukasi mengenai Kesehatan Mental  
bagi Siswa SMA Pancaran Berkat Jelambar
2. Nama Mitra PKM : SMA Kristen Pancaran Berkat Jelambar Jakarta Barat
3. Ketua Tim Pelaksana
- A. Nama dan Gelar : Dr. Raja Oloan Tumanggor
  - B. NIDN/NIK : 0314046703/10707007
  - C. Jabatan/Gol. : Lektor Kepala/IIIC
  - D. Program Studi : Ilmu Psikologi
  - E. Fakultas : Psikologi
  - F. Bidang Keahlian : Filsafat, Etika, spiritual wellbeing, religiositas
  - H. Nomor HP/Tlp : 081213739400
4. Anggota Tim PKM
- A. Jumlah Anggota : 2 ...orang  
(Mahasiswa)
  - B. Nama & NIM Mahasiswa 1 : Angelica Valencia (NIM: 705200051)
  - C. Nama & NIM Mahasiswa 2 : Feline Carlene (NIM: 705200090)
  - D. Nama & NIM Mahasiswa 3 : .....
  - E. Nama & NIM Mahasiswa 4 : .....
5. Lokasi Kegiatan Mitra : .....
- A. Wilayah Mitra : Jelambar
  - B. Kabupaten/Kota : Jakarta Barat
  - C. Provinsi : DKI Jakarta
6. Metode Pelaksanaan : Luring/~~Daring~~ (pilih)
7. Luaran yang dihasilkan : Artikel Jurnal
8. Jangka Waktu Pelaksanaan : Januari-Juni/~~Juli-Desember~~ 2024
9. Pendanaan : Rp. **10.000.000,-**  
Biaya yang diusulkan

Jakarta, .5 Oktober 2024

Menyetujui,  
Ketua LPPM

Ketua Pelaksana



Ir. Jap Tji Beng, Ph.D.

Dr. Raja Oloan Tumanggor

NIK:10381047

0314046703/10707007

## DAFTAR ISI

	Hal.
RINGKASAN.....	4
BAB 1 PENDAHULUAN.....	5
1.1 Analisis Situasi .....	5
1.2 Permasalahan Mitra .....	5
BAB 2 SOLUSI PERMASALAHAN DAN LUARAN .....	8
2.1 Solusi Permasalahan .....	8
2.2 Luaran Kegiatan PKM.....	10
BAB 3 METODE PELAKSANAAN .....	11
BAB 4 HASIL DAN PEMBAHASAN .....	12
BAB 5 KESIMPULAN DAN SARAN .....	12
DAFTAR PUSTAKA.....	14
LAMPIRAN .....	15
1. Draf Artikel Ilmiah .....	15
2. PPT Kegiatan PKM .....	18
3. Foto-foto Kegiatan.....	18

## RINGKASAN

Kaum remaja yang berada dalam masa pertumbuhan kerap mengalami bermacam-macam persoalan. Dalam psikologi perkembangan para remaja dikenal sebagai pribadi yang meninggalkan masa anak-anak menuju masa dewasa awal. Dalam masa perkembangan ini kaum remaja sekaligus juga mencari jati dirinya. Dalam pencarian jati diri ini mereka kerap mengalami gejolak emosi yang labil yang tentu saja memiliki dampak pada kesehatan mental mereka. Demikian juga para siswa-siswi SMA Pancaran Berkat Jelambar tidak lepas dari persoalan kesehatan mental para remaja pada umumnya. Berbagai ragam faktor yang mempengaruhi kesehatan mental para remaja ini. Salah satunya adalah latar belakang keluarga. Maka pada PKM ini dilakukan psikoedukasi mengenai kesehatan mental bagi para siswa SMA Pancaran Berkat dengan harapan mereka memahami apa itu kesehatan mental dan aspek-aspek apa saja yang mempengaruhi kesehatan mental kaum remaja. Tujuannya adalah agar mereka sanggup mengelola mental mereka secara benar, sehingga mereka dapat mengatasi persoalan-persoalan hidup mereka. Dengan metode ceramah dan tanya jawab para siswa diajak menggali pengalaman mereka, sehingga mereka dapat mengantisipasi setiap persoalan hidup mereka sehari-hari. Dengan mental yang sehat kaum remaja dapat menapaki masa depan mereka dengan lebih baik dan bertanggung jawab. Luaran dari PKM ini berupa artikel jurnal atau prosiding serta diseminarkan dalam pertemuan ilmiah.

**Kata-kata kunci:** SMA Pancaran Berkat, kesehatan mental, psikoedukasi

# **BAB 1**

## **PENDAHULUAN**

### **1.1 Analisis Situasi**

SMA Swasta Pancaran Berkat adalah sebuah institusi pendidikan tingkat menengah yang terletak di pemukiman padat penduduk Jelambar, Kecamatan Grogol Petamburan, Jakarta Barat. Keberadaan sekolah yang sudah ada kurang lebih sejak 30 tahun yang lalu ini telah turut membantu mengembangkan dunia pendidikan di kota besar seperti Jakarta. Sekolah yang berada di bawah Yayasan Gereja Jemaat Allah Indonesia ini telah memperoleh akreditasi A dari Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan Republik Indonesia.

Lembaga pendidikan Pancaran Berkat yang terletak di Jalan Setia Jaya Raya no 100 Jelambar ini memiliki sekolah mulai dari tingkat Taman Kanak-Kanak (TK), SD, SMP, SMA dan SMK khusus jurusan Akutansi dan Administrasi Perkantoran dengan akreditasi A. Khusus untuk SMA Pancaran Berkat, menurut Kepala Sekolah Ibu Riades Siagian, sudah mengikuti Kurikulum Merdeka dalam proses pembelajarannya. Para siswa yang belajar di sekolah ini umumnya berasal dari berbagai etnis dan tingkat ekonomi yang beraneka ragam. Staf pengajar juga terdiri dari para guru yang berasal dari aneka latar budaya dan pendidikan. Peserta didik menerima bukan hanya pembelajaran yang menekankan faktor intelektual, tapi juga memperoleh siraman rohani secara teratur dari pendeta setiap minggu yang dilaksanakan di aula sekolah. Pada kesempatan itu para guru juga diwajibkan ikut terlibat, sehingga dapat menjadi contoh bagi para peserta didik.



Kompleks SMA Pancaran Berkat Jelambar, Jakarta Barat

## 1.2 Permasalahan Mitra

Para siswa yang belajar di SMA Pancaran Berkat berasal dari berbagai latar belakang budaya dan ekonomi. Sebagaimana biasa para siswa tidak lepas dari latar belakang dari mana dia berasal. Mereka juga tidak lepas dari berbagai permasalahan yang biasa dialami oleh para remaja yang ada di perkotaan seperti anak remaja yang memperoleh pola asuh yang beraneka ragam dari orang tuanya. Menurut pengakuan guru Bimbingan dan Konseling (BK) dan kepala sekolah SMA Pancaran Berkat, Ibu Riades Siagian, S.Pd. umumnya para pelajar SMA Pancaran Berkat akhir-akhir ini gampang stres, dan gampang emosi. Bila ada sedikit saja pemicu masalah yang muncul di kelas para siswa gampang emosi dan meluapkan emosi itu dengan bermacam-macam cara seperti bicara keras-keras yang tentu saja dapat mengganggu rekan-rekan mereka yang lain. Selain itu para siswa juga gampang emosi kalau tidak mampu untuk mengatasi masalah dengan baik. Bila para siswa belum mampu mengatasi persoalan pribadi mereka misalnya, maka pelampiasannya adalah gampang marah baik pada diri sendiri maupun terhadap rekan-rekannya yang lain. Dari pengamatan ibu kepala sekolah para siswa yang bermasalah tersebut umumnya berasal dari keluarga yang kebetulan mengalami *broken home*. Situasi keluarga yang *broken home* ini tentu kurang mendukung perkembangan pribadi anak. Ada juga para siswa dari keluarga yang masih utuh. Namun para siswa tersebut kurang mendapat perhatian dari kedua orangtuanya, sehingga mereka beralih ke rekan-rekannya sejawat. Padahal teman sejawat ini pun kadang punya masalah. Akibatnya mereka saling mempengaruhi. Para siswa kadang mendapat pengaruh yang kurang baik dari rekan-rekan sejawatnya.

Maka permasalahan yang dihadapi oleh para siswa SMA Pancaran Berkat dapat disimpulkan melalui tabel berikut ini:

<b>Lingkup permasalahan</b>	<b>Yang melatar-belakangi</b>	<b>Gejala yang tampak</b>	<b>Rumusan masalah</b>
Sikap gampang stres dan emosi, khususnya bila para siswa berhadapan dengan persoalan-persoalan pribadi yang tidak terselesaikan.	Situasi para siswa yang berasal dari keluarga <i>broken home</i> dan kurang mendapat perhatian dari kedua orangtuanya.	Para siswa gampang emosi dan stres yang berakibat pada kurang maksimalnya para siswa mengerjakan tugas-tugas sekolahnya.	<i>Bagaimana mengatasi masalah kesehatan mental para siswa SMA Pancaran Berkat Jelambar Jakarta Barat?</i>

## **BAB 2**

### **SOLUSI PERMASALAHAN DAN LUARAN**

#### **2.1 Solusi Permasalahan**

Solusi yang bisa dilakukan untuk mengatasi permasalahan para siswa SMA Pancaran Berkat Jelambar Jakarta Barat adalah dengan memberikan psikoedukasi bagaimana tips praktis yang dapat dilakukan untuk mengatasi masalah kesehatan mental para siswa. Melihat kondisi yang dihadapi oleh para siswa SMA Pancaran Berkat tampak bahwa mereka mengalami gangguan kesehatan mental. Menurut teorinya kesehatan mental adalah situasi atau kondisi dimana seseorang memiliki kesejahteraan yang terlihat dari dirinya yang mampu menyadari potensi diri, dan punya kemampuan untuk mengatasi tekanan hidup dan normal dalam setiap situasi kehidupan, serta mampu bekerja secara produktif dalam masyarakat. Menurut organisasi kesehatan sedunia (WHO) kesehatan mental adalah keadaan sejahtera dimana setiap individu dapat mewujudkan potensi mereka sendiri. Mereka dapat mengatasi tekanan hidup yang normal, dapat berfungsi secara produktif serta bermanfaat, dan mampu memberikan sumbangan bagi komunitas mereka sendiri.

Berbagai ciri-ciri orang yang mengalami gangguan mental dapat dilihat dari hal berikut ini. *Pertama*, perubahan perilaku: orang yang mengalami permasalahan mental tampak adanya perubahan perilaku subjeknya. Bila sering berkelahi, maka perlu diwaspadai adanya persoalan mental. *Kedua*, perubahan mood: orang yang mengalami persoalan mental, maka dia bisa mengalami perubahan mood yang berlangsung secara tiba-tiba. *Ketiga*, kesulitan konsentrasi. Orang yang mengalami masalah mental biasanya akan sulit berkonsentrasi. *Keempat*, penurunan berat badan. *Kelima*, suka menyakiti diri sendiri. *Keenam*, orang yang mengalami masalah mental juga pada saat yang sama akan mengalami gangguan kesehatan fisik. *Ketujuh*, mengalami perasaan takut yang berlebihan (Savitrie, 2022).

Sementara orang yang memiliki kesehatan mental yang baik dapat dilihat dari ciri-ciri berikut ini, seperti: merasa bahagia dan memiliki sikap positif terhadap diri sendiri, memiliki hubungan yang baik dengan keluarga, bersikap aktif, suka beraktivitas, bisa bersantai dan tidur nyenyak, serta merasa nyaman dengan komunitasnya dimana dia tinggal (Savitrie, 2022).

Faktor-faktor yang mempengaruhi kesehatan mental manusia adalah *pertama*, pola asuh orang tua. Khususnya adalah pola asuh otoriter dan permisif. Pola asuh otoriter adalah pola asuh orang tua yang ditandai oleh cara mengasuh anak dengan aturan yang ketat. Sering memaksa anak untuk berperilaku seperti orang tuanya. Kebebasan anak untuk bertindak atas nama dirinya dibatasi dan anak jarang diajak untuk berkomunikasi. Kebanyakan anak dari orangtua dengan sistem pola asuh yang otoriter berpeluang besar mengalami masalah emosional (Santrock, 2012).

Sementara pola asuh permisif adalah pola asuh orang tua yang membiarkan anaknya berperilaku sesuka hatinya. Pola asuh ditandai dengan pemberian tanpa batas kepada anak-anaknya. Orang tua tidak memberikan pengaturan dan pengarahan kepada anak, sehingga anak bebas bertindak sesuai dengan keinginannya. Kendatipun kadang kala tindakan anak-anak itu bertentangan dengan norma-norma sosial (Ndoen & Takalapeta, 2023). Menurut penelitian Devita (2020) makin tinggi pola asuh permisif, maka makin tinggi juga persoalan emosional yang dialami oleh anak-anak.

Faktor *kedua* yang mempengaruhi kesehatan mental adalah rasa syukur. Rasa syukur dapat mendorong sikap dan perilaku seseorang ke arah yang positif, sehingga membuat orang memiliki semangat dan kepuasan hidup. Semakin tinggi rasa syukur seseorang akan semakin tinggi juga kesejahteraan spiritualnya dan dengan kesejahteraan spiritual maka orangpun bisa sehat secara mental. Faktor *ketiga* yang juga berpengaruh pada kesehatan mental manusia adalah jenis kelamin. Menurut penelitian Wetarini dan Lesmana (2018) faktor yang signifikan secara statistik dengan variabel tingkat depresi adalah jenis kelamin. Secara umum ditemukan bahwa jumlah responden perempuan lebih banyak mengalami depresi dibandingkan dengan laki-laki, sehingga terdapat hubungan yang signifikan antara pengalaman depresi dan jenis kelamin pada remaja yatim piatu. Penyebab utama mengapa remaja perempuan lebih banyak mengalami depresi dari pada laki-laki adalah karena perubahan biologis yaitu masa pubertas, hubungan sosial, *body image* dan gangguan makan kerap lebih menjadi persoalan serius bagi kaum perempuan dari pada laki-laki.

Lalu upaya apa yang bisa dilakukan untuk meningkatkan kesehatan mental para remaja? Tentu saja hal yang penting dilakukan adalah memperhatikan faktor-faktor yang mempengaruhi yang sudah disebutkan diatas seperti pola asuh orang tua yang tidak otoriter dan permisif. Tapi memperhatikan pola asuh yang lebih bersifat demokratis, yaitu sistem pola asuh dimana ada komunikasi antara orang tua dan anaknya serta memberikan kemungkinan bagi anak untuk menentukan tindakan dan perilakunya, namun tetap dalam pantauan dan pendampingan orang tua. Jadi anak tidak harus dikungkung secara ketat karena hal itu akan mengurangi kebebasan anak. Tapi juga tidak memberi kebebasan tanpa batas. Konkritnya adalah menjalin komunikasi yang efektif antara orang tua dan anak. Lewat komunikasi itu akan terjalin relasi yang harmonis antara anak dan orang tua. Berkat pendampingan orang tua, maka anak akan berkembang secara normal dan anak juga memperoleh kasih sayang yang optimal dari orang tuanya.

Selain faktor pola asuh juga perlu ditanamkan dalam diri anak remaja rasa syukur atas apa yang dialami dan diterima dalam hidupnya. Rasa syukur akan menumbuhkan sikap yang positif dalam memandang

sesuatu terutama hidupnya sendiri. Rasa syukur membuat remaja mau menghargai segala upaya dan apapun juga yang dialami dan diterima dalam hidupnya. Rasa syukur akan menumbuhkan rasa puas dan percaya diri. Dengan adanya kepuasan batin dan rasa percaya diri maka kaum remaja menikmati kesejahteraan spiritual yang memadai. Pada akhirnya dengan kesejahteraan spiritual sang remaja terhindar dari masalah depresi dan stres yang menjadi awal mula dari masalah kesehatan mental yang lebih serius.

Hal lain yang perlu diperhatikan juga adalah mengenai jenis kelamin. Kaum remaja perempuan mesti tetap percaya diri dalam menjalani setiap proses dan fase dalam hidup dan perkemangannya. Menjalani setiap fase itu dengan penuh suka cita, tanpa dibebani oleh pikiran-pikiran yang mencemaskan. Nikmatilah setiap tahapan hidup sebagai karunia dan rahmat yang baik dari Tuhan. Maka bila fase itu datang entah berupa rasa cemas dan takut karena sedang menjalani masa puber atau datang bulan dalam bentuk mensturasi, hal itu perlu diterima dan dihadapi dengan tenang dan suka cita. Sikap dan perilaku seperti itu akan membuat kaum remaja terhindar dari segala persoalan dan masalah kesehatan mental.

Selain dari ketiga faktor di atas perlu juga diperhatikan hal-hal berikut ini untuk meningkatkan kesehatan mental melalui pemberian stimulasi perkembangan psikososial pada remaja. Secara konkrit tahapannya berlangsung sebagai berikut. *Pertama*, melakukan skrining melalui angket *Strength and Difficulties Questionnaire* (SDG) yang berisi 25 pertanyaan terdiri dari aspek domain masalah emosi, masalah perilaku, hiperaktivitas, masalah hubungan dengan teman sebaya, dan masalah perilaku prososial. Selain melakukan deteksi dini mengenai kesehatan mental, dilakukan juga edukasi mengenai pentingnya kesehatan mental bagi para remaja. Setelah itu pada tahap *kedua* dilakukan psikoedukasi mengurangi resiko gangguan kesehatan mental dan membangun ketahanan diri serta membangun lingkungan sekitar kaum remaja yang mendukung kesehatan mental remaja. Adapun materi yang diberikan dalam edukasi mengenai kesehatan mental adalah meliputi pengertian kesehatan mental, gejala gangguan kesehatan mental para remaja, ciri-ciri kesehatan mental yang baik, dan upaya praktis apa yang bisa dilakukan untuk memelihara dan meningkatkan kesehatan mental kaum remaja khususnya di lingkungan pendidikan SMA.

Pada tahap *ketiga*, dilakukan intervensi latihan stimulasi pengembangan psikososial pada remaja. Pada tahapan *ketiga* ini dilakukan hanya kepada para siswa yang mengalami gangguan mental emosional hasil skrining dari tahapan pertama di atas. Tujuan dilakukannya stimulasi adalah untuk membentuk identitas diri remaja dan terhindar dari aspek negatif dari pengaruh lingkungan sekitarnya. Dalam tahapan ini

dilibatkan para remaja untuk mendiskusikan ciri-ciri perkembangan psikososial yang baik dan yang menyimpang. Juga didiskusikan cara mencapai perkembangan psikososial yang baik serta memotivasi para remaja untuk menyusun rencana kegiatan. Pemberian latihan stimulasi perkembangan psikososial bermanfaat dalam meningkatkan pengetahuan dan kemampuan siswa untuk mengelola kesehatan mentalnya (Mawaddah & Prasty, 2023).

Adapun target dan capaian dari kegiatan PKM kepada para siswa SMA Pancaran Berkat Jelambar adalah mampu memahami berbagai aspek kesehatan mental dan meningkatkan kesehatan mental dalam hidup sehari-hari. Secara ringkas lingkup, solusi dan target yang mau dicapai dapat dilihat melalui tabel di bawah ini.

Lingkup permasalahan	Solusi	Bentuk kegiatan utk mengatasi masalah	Target/Capaian/Indikator
Mengalami masalah kesehatan mental yang tampak dari sikap yang gampang emosi dan stres	Melakukan aktivitas positif seperti berolah raga, mengkonsumsi makanan yang sehat, istirahat yang cukup, dan menjalin relasi dengan teman yang baik.	Psikoedukasi dan penyuluhan mengenai penyebab, ciri-ciri dan cara meningkatkan kesehatan mental bagi para remaja.	Memperoleh pemahaman memadai tentang kesehatan mental dan berupaya menerapkannya dalam kehidupan sehari-hari.

## 2.2 Rencana Luaran Kegiatan

No.	Jenis Luaran	Keterangan
<b>Luaran Wajib</b>		
1	Publikasi ilmiah pada jurnal ber ISSN atau	Submit
2	Prosiding dalam temu ilmiah	
<b>Luaran Tambahan (wajib ada)</b>		
1	Publikasi di media massa	Published
2	Hak Kekayaan Intelektual (HKI)	
3	Teknologi Tepat Guna (TTG)	
4	Model/purwarupa/karya desain	
5	Buku ber ISBN	

## BAB 3

### METODE PELAKSANAAN

PKM ini menasar para siswa SMA Kristen Pancaran Berkat, Jelambar, Kecamatan Grogol Petamburan, Jakarta Barat. Tujuannya adalah untuk meningkatkan kesadaran akan pentingnya menjaga dan memelihara kesehatan mental bagi para siswa. Untuk melaksanakan PKM pengusul mengikuti tahapan berikut ini. *Pertama*, dilakukan sosialisasi kepada pihak pimpinan SMA Kristen Pancaran Berkat. Kemudian ditentukan dan disepakati kapan dilaksanakan psikoedukasi kepada para siswa.

*Kedua*, pelaksanaan psikoedukasi, yang disampaikan oleh fasilitator dan dua orang mahasiswa. Tujuan utama psikoedukasi ini adalah untuk menambah pemahaman para siswa SMA Pancaran Berkat Jelambar mengenai arti kesehatan mental dan keterampilan dalam meningkatkan kesehatan mental para remaja. Sebelum dilakukan psikoedukasi dilakukan *pretest* kepada para siswa SMA Pancaran Berkat. Lalu setelah psikoedukasi dilakukan lagi *posttest*. Dua mahasiswa juga dilibatkan selama psikoedukasi ini dengan cara membantu mengatur proses pertemuan secara luring di aula SMA Pancaran Berkat Jelambar.

Pada tahap *ketiga* dilakukan tanya jawab antara fasilitator dan peserta para peserta psikoedukasi. Setelah itu diminta beberapa peserta menceritakan pengalamannya bagaimana mereka mengatasi dan mengharapakan masalah kesehatan mental mereka dalam hidup sehari-hari. Fasilitator meminta kepada parapeserta untuk menjawab beberapa pertanyaan reflektif menyangkut kesehatan mental.

## **BAB 4**

### **HASIL DAN PEMBAHASAN**

Psikoedukasi ini diikuti oleh 35 orang siswa yang terdiri dari kelas 10 dan kelas 11. Kelas 12 tidak ikut serta karena sudah melaksanakan ujian akhir dan mereka menunggu hasil ujian akhir untuk kelulusan mereka. Kegiatan psikoedukasi dilaksanakan di sebuah ruangan besar yang juga mencakup aula sekolah. Di tempat ini juga biasanya dilaksanakan kegiatan kebaktian yang dihadiri oleh semua siswa dan staf pengajar. Penyampaian materi dilakukan oleh fasilitator melalui ppt yang ditayangkan lewat proyektor. Setelah diawali dengan doa pembukaan, dilanjutkan dengan pemaparan dari fasilitator. Sebelum menyampaikan materi fasilitator memperkenalkan diri kepada para siswa dan para guru.

Pada awal pemaparannya fasilitator mengemukakan beberapa fenomena yang dialami oleh para siswa SMA pada umumnya dan tidak tertutup kemungkinan bahwa situasi itu juga dialami oleh para siswa SMA Pancaran Berkas Jelambar. Ada berbagai faktor yang membuat para siswa mengalami persoalan kesehatan mental, misalnya masalah keluarga. Pola asuh orang tua kerap membawa pengaruh pada perilaku siswa di sekolah. Para siswa yang kerap mendapat perlakuan kurang baik di dalam keluarga akan berdampak pada kepribadiannya dan mempengaruhi tingkah lakunya di sekolah. Anak yang nakal di sekolah misalnya dapat ditelusuri dari latar belakang keluarganya masing-masing. Jadi persoalan kesehatan mental para siswa dapat diatasi salah satunya dengan membantu mereka memberikan pemahaman mengenai apakah kesehatan mental itu dan faktor-faktor apa saja yang mempengaruhinya.

Solusi yang bisa dilakukan untuk mengatasi permasalahan para siswa SMA Pancaran Berkas Jelambar Jakarta Barat adalah dengan memberikan psikoedukasi bagaimana tips praktis yang dapat dilakukan untuk mengatasi masalah kesehatan mental para siswa. Melihat kondisi yang dihadapi oleh para siswa SMA Pancaran Berkas tampak bahwa mereka mengalami gangguan kesehatan mental.

#### **Pengertian kesehatan mental**

Menurut teorinya kesehatan mental adalah situasi atau kondisi dimana seseorang memiliki kesejahteraan yang terlihat dari dirinya yang mampu menyadari potensi diri, dan punya kemampuan untuk mengatasi tekanan hidup dan normal dalam setiap situasi kehidupan, serta mampu bekerja secara produktif dalam masyarakat. Menurut organisasi kesehatan sedunia (WHO) kesehatan mental adalah keadaan sejahtera dimana setiap individu dapat mewujudkan potensi mereka sendiri. Mereka dapat mengatasi tekanan hidup

yang normal, dapat berfungsi secara produktif serta bermanfaat, dan mampu memberikan sumbangan bagi komunitas mereka sendiri.

Berbagai ciri-ciri orang yang mengalami gangguan mental dapat dilihat dari hal berikut ini. Pertama, perubahan perilaku: orang yang mengalami permasalahan mental tampak adanya perubahan perilaku subjeknya. Bila sering berkelahi, maka perlu diwaspadai adanya persoalan mental. Kedua, perubahan mood: orang yang mengalami persoalan mental, maka dia bisa mengalami perubahan mood yang berlangsung secara tiba-tiba. Ketiga, kesulitan konsentrasi. Orang yang mengalami masalah mental biasanya akan sulit berkonsentrasi. Keempat, penurunan berat badan. Kelima, suka menyakiti diri sendiri. Keenam, orang yang mengalami masalah mental juga pada saat yang sama akan mengalami gangguan kesehatan fisik. Ketujuh, mengalami perasaan takut yang berlebihan (Savitrie, 2022).

Sementara orang yang memiliki kesehatan mental yang baik dapat dilihat dari ciri-ciri berikut ini, seperti: merasa bahagia dan memiliki sikap positif terhadap diri sendiri, memiliki hubungan yang baik dengan keluarga, bersikap aktif, suka beraktivitas, bisa bersantai dan tidur nyenyak, serta merasa nyaman dengan komunitasnya dimana dia tinggal (Savitrie, 2022).

Faktor-faktor yang mempengaruhi kesehatan mental manusia adalah pertama, pola asuh orang tua. Khususnya adalah pola asuh otoriter dan permisif. Pola asuh otoriter adalah pola asuh orang tua yang ditandai oleh cara mengasuh anak dengan aturan yang ketat. Sering memaksa anak untuk berperilaku seperti orang tuanya. Kebebasan anak untuk bertindak atas nama dirinya dibatasi dan anak jarang diajak untuk berkomunikasi. Kebanyakan anak dari orangtua dengan sistem pola asuh yang otoriter berpeluang besar mengalami masalah emosional (Santrock, 2012).

Sementara pola asuh permisif adalah pola asuh orang tua yang membiarkan anaknya berperilaku sesuka hatinya. Pola asuh ditandai dengan pemberian tanpa batas kepada anak-anaknya. Orang tua tidak memberikan pengaturan dan pengarahan kepada anak, sehingga anak bebas bertindak sesuai dengan keinginannya. Kendatipun kadang kala tindakan anak-anak itu bertentangan dengan norma-norma sosial (Ndoen & Takalapeta, 2023). Menurut penelitian Devita (2020) makin tinggi pola asuh permisif, maka makin tinggi juga persoalan emosional yang dialami oleh anak-anak.

Faktor kedua yang mempengaruhi kesehatan mental adalah rasa syukur. Rasa syukur dapat mendorong sikap dan perilaku seseorang ke arah yang positif, sehingga membuat orang memiliki semangat dan kepuasan hidup. Semakin tinggi rasa syukur seseorang akan semakin tinggi juga kesejahteraan spiritualnya dan dengan kesejahteraan spiritual maka orangpun bisa sehat secara mental. Faktor ketiga yang juga berpengaruh pada

kesehatan mental manusia adalah jenis kelamin. Menurut penelitian Wetarini dan Lesmana (2018) faktor yang signifikan secara statistik dengan variabel tingkat depresi adalah jenis kelamin. Secara umum ditemukan bahwa jumlah responden perempuan lebih banyak mengalami depresi dibandingkan dengan laki-laki, sehingga terdapat hubungan yang signifikan antara pengalaman depresi dan jenis kelamin pada remaja yatim piatu. Penyebab utama mengapa remaja perempuan lebih banyak mengalami depresi dari pada laki-laki adalah karena perubahan biologis yaitu masa pubertas, hubungan sosial, body image dan gangguan makan kerap lebih menjadi persoalan serius bagi kaum perempuan dari pada laki-laki.

### **Upaya meningkatkan kesehatan mental**

Lalu upaya apa yang bisa dilakukan untuk meningkatkan kesehatan mental para remaja? Tentu saja hal yang penting dilakukan adalah memperhatikan faktor-faktor yang mempengaruhi yang sudah disebutkan diatas seperti pola asuh orang tua yang tidak otoriter dan permisif. Tapi memperhatikan pola asuh yang lebih bersifat demokratis, yaitu sistem pola asuh dimana ada komunikasi antara orang tua dan anaknya serta memberikan kemungkinan bagi anak untuk menentukan tindakan dan perilakunya, namun tetap dalam pantauan dan pendampingan orang tua. Jadi anak tidak harus dikungkung secara ketat karena hal itu akan mengurangi kebebasan anak. Tapi juga tidak memberi kebebasan tanpa batas. Konkritnya adalah menjalin komunikasi yang efektif antara orang tua dan anak. Lewat komunikasi itu akan terjalin relasi yang harmonis antara anak dan orang tua. Berkat pendampingan orang tua, maka anak akan berkembang secara normal dan anak juga memperoleh kasih sayang yang optimal dari orang tuanya.

Selain faktor pola asuh juga perlu ditanamkan dalam diri anak remaja rasa syukur atas apa yang dialami dan diterima dalam hidupnya. Rasa syukur akan menumbuhkan sikap yang positif dalam memandang sesuatu terutama hidupnya sendiri. Rasa syukur membuat remaja mau menghargai segala upaya dan apapun juga yang dialami dan diterima dalam hidupnya. Rasa syukur akan menumbuhkan rasa puas dan percaya diri. Dengan adanya kepuasan batin dan rasa percaya diri maka kaum remaja menikmati kesejahteraan spiritual yang memadai. Pada akhirnya dengan kesejahteraan spiritual sang remaja terhindar dari masalah depresi dan stres yang menjadi awal mula dari masalah kesehatan mental yang lebih serius.

Hal lain yang perlu diperhatikan juga adalah mengenai jenis kelamin. Kaum remaja perempuan mesti tetap percaya diri dalam menjalani setiap proses dan fase dalam hidup dan perkemangannya. Menjalani setiap fase itu dengan penuh suka cita, tanpa dibebani oleh pikiran-pikiran yang mencemaskan. Nikmatilah setiap tahapan hidup sebagai karunia dan rahmat yang baik dari Tuhan. Maka bila fase itu datang entah berupa rasa cemas dan takut karena sedang menjalani masa puber atau datang bulan dalam bentuk mensturasi, hal itu

perlu diterima dan dihadapi dengan tenang dan suka cita. Sikap dan perilaku seperti itu akan membuat kaum remaja terhindar dari segala persoalan dan masalah kesehatan mental.

Selain dari ketiga faktor di atas perlu juga diperhatikan hal-hal berikut ini untuk meningkatkan kesehatan mental melalui pemberian stimulasi perkembangan psikososial pada remaja. Secara konkrit tahapannya berlangsung sebagai berikut. Pertama, melakukan skrining melalui angket Strength and Difficulties Questionnaire (SDG) yang berisi 25 pertanyaan terdiri dari aspek domain masalah emosi, masalah perilaku, hiperaktivitas, masalah hubungan dengan teman sebaya, dan masalah perilaku prososial.

Selain melakukan deteksi dini mengenai kesehatan mental, dilakukan juga edukasi mengenai pentingnya kesehatan mental bagi para remaja. Setelah itu pada tahap kedua dilakukan psikoedukasi mengurangi resiko gangguan kesehatan mental dan membangun ketahanan diri serta membangun lingkungan sekitar kaum remaja yang mendukung kesehatan mental remaja. Adapun materi yang diberikan dalam edukasi mengenai kesehatan mental adalah meliputi pengertian kesehatan mental, gejala gangguan kesehatan mental para remaja, ciri-ciri kesehatan mental yang baik, dan upaya praktis apa yang bisa dilakukan untuk memelihara dan meningkatkan kesehatan mental kaum remaja khususnya di lingkungan pendidikan SMA.

Pada tahap ketiga, dilakukan intervensi latihan stimulasi pengembangan psikososial pada remaja. Pada tahapan ketiga ini dilakukan hanya kepada para siswa yang mengalami gangguan mental emosional hasil skrining dari tahapan pertama di atas. Tujuan dilakukannya stimulasi adalah untuk membentuk identitas diri remaja dan terhindar dari aspek negatif dari pengaruh lingkungan sekitarnya. Dalam tahapan ini dilibatkan para remaja untuk mendiskusikan ciri-ciri perkembangan psikososial yang baik dan yang menyimpang. Juga didiskusikan cara mencapai perkembangan psikososial yang baik serta memotivasi para remaja untuk menyusun rencana kegiatan. Pemberian latihan stimulasi perkembangan psikososial bermanfaat dalam meningkatkan pengetahuan dan kemampuan siswa untuk mengelola kesehatan mentalnya (Mawaddah & Prastya, 2023).

Sesudah memaparkan materi mengenai kesehatan mental fasilitator membagikan angket sederhana bagi para siswa untuk mengetahui sejauh mana pengalaman mereka saat mengalami masalah dengan kesehatan mental mereka. Dalam angket tersebut dikemukakan tiga pertanyaan, pertama: mengapa kita perlu selalu memiliki kesehatan mental yang baik? Kedua, menurut anda hambatan apa yang membuat anda sulit untuk memelihara kesehatan mental anda? Ketiga, hal apa yang anda lakukan untuk menjaga kesehatan mental anda?

Menurut para siswa kesehatan mental berpengaruh terhadap kehidupan mereka karena kesehatan mental yang baik berdampak positif pada aktivitas mereka sehari-hari. Dengan memiliki mental yang sehat para siswa tidak gampang stress, murung dan tidak gampang tersinggung. Orang yang punya mental yang sehat umumnya mampu berumur panjang, dan mampu menghindari sifat-sifat negatif seperti rasa dengki, sedih, marah dan gampang tersinggung. Sehat mental membuat kaum remaja dapat menjalani hidup dengan nyaman dan tenang. Kita perlu memelihara kesehatan mental, “agar kita dapat merespon dengan baik, dapat produktif dan tidak mudah stress; dapat melakukan aktivitas dengan lancar.” (CN, 18 tahun).

Beberapa hambatan yang membuat para siswa sulit memelihara kesehatan mentalnya, antara lain adalah kondisi lingkungan seperti keluarga dan sekolah yang kurang mendukung. Selain itu pikiran negatif yang ada dalam diri juga menjadi penghambat. Situasi ekonomi keluarga juga menjadi penghambat kesehatan mental mereka. Situasi konflik yang dialami oleh para siswa turut menjadi penghambat kesehatan mental. Kondisi diri yang kurang fit, konsentrasi dan fokus yang menurun punya andil pada kesehatan mental.

Lalu hal-hal yang bisa dilakukan untuk membuat mental sehat selalu adalah menjaga diri dari pengaruh pergaulan yang kurang sehat, menghindari pikiran-pikiran negatif baik mengenai diri sendiri maupun orang lain. Selalu mencari hikmah dari setiap pengalaman hidup, artinya belajar dari pengalaman. Selain itu senantiasa bersyukur atas pencapaian yang ada merupakan salah satu strategi untuk memiliki mental yang sehat.

## **BAB 5**

### **KESIMPULAN DAN SARAN**

Kesehatan mental merupakan hal penting dimiliki setiap siswa agar mampu menapaki setiap kegiatannya di sekolah dan dapat menyongsong masa depan yang lebih gemilang. Para siswa SMA Pancaran Berkas mengakui penting menghindari sifat-sifat negatif agar dapat menjalani kehidupan lebih nyaman dan tenang. Para siswa mengaku sangat terbantu dengan kegiatan psikoedukasi ini dan ingin agar kegiatan serupa masih dapat dilakukan selanjutnya. Diharapkan agar kegiatan tidak hanya sebatas psikoedukasi tapi juga perlu dilakukan pelatihan strategi efektif untuk dapat mengatasi gangguan kesehatan mental dalam kehidupan sehari-hari.

## DAFTAR PUSTAKA

Devita, Y. (2020). Hubungan Pola Asuh Orang Tua Dengan Masalah Mental Emosional Remaja. *Jurnal Ilmiah Universitas Batanghari Jambi*, 20(2), Juli, 503-513.  
<http://ji.unbari.ac.id/index.php/ilmiah/article/view/967/693>

Mawaddah, N. & Prastya, A. (2023). Upaya Peningkatan Kesehatan Mental Remaja Melalui Stimulasi Perkembangan Psikososial Pada Remaja. *Dedikasi Saintek Jurnal Pengabdian Masyarakat* 2 (2): 115-125. DOI:10.58545/djpm.v2i2.180

Ndoen, E. M. & Takalapeta, T. (2023). Pencegahan dan Peningkatan Kesehatan Jiwa Remaja di Masa Pandemi Covid-19. *PengabdianMu: Jurnal Ilmiah Pengabdian kepada Masyarakat*, 8(5), 688-698. <https://doi.org/10.33084/pengabdianmu.v8i5.4526>

Santrock, (2012). *Life - Span Development, Perkembangan Masa Hidup* (Edisi Ketigabelas) Jilid I. Jakarta: Erlangga.

Savitrie, E. (2022) *Mengenal Pentingnya Kesehatan Mental pada Remaja*, dalam: [https://yankes.kemkes.go.id/view\\_artikel/362/mengenal-pentingnya-kesehatan-mental-pada-remaja](https://yankes.kemkes.go.id/view_artikel/362/mengenal-pentingnya-kesehatan-mental-pada-remaja)

Wetarini, K. and Lesmana, C. B. J. (2018) ‘Gambaran Depresi dan Faktor yang Memengaruhi pada Remaja Yatim Piatu di Denpasar’, *E- Jurnal Medika*, 7(2), pp. 82–86 Available at:<https://www.researchgate.net/publication/338036045%0AGambaran>.

## **LAMPIRAN**

Lampiran 1 Draf artikel jurnal (lampiran terpisah)

**Lampiran 2** PPT Presentasi

**Lampiran 3.** Foto-foto pelaksanaan kegiatan PKM.