

**REGULAR**

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



**PSIKOEDUKASI MENJAGA KESEHATAN MENTAL  
WARGA CENGKARENG TIMUR**

**Disusun oleh:**

**Ketua Tim**

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

**Mahasiswa:**

**Khezia Angela (NIM:705190088)  
Aviel Stephen Ernest (705190280)**

**PROGRAM STUDI ILMU PSIKOLOGI  
FAKULTAS PSIKOLOGI  
UNIVERSITAS TARUMANAGARA  
JAKARTA  
JULI 2023**

**HALAMAN PENGESAHAN LAPORAN AKHIR PKM**  
Periode 1/Tahun 2023

1. Judul PKM : Psikoedukasi menjaga kesehatan mental warga Cengkareng Timur
- : Lingkungan Warga Kelurahan Cengkareng Timur Jakarta Barat
2. Nama Mitra PKM
3. Ketua Tim Pelaksana
- A. Nama dan Gelar : Dr. Raja Oloan Tumanggor
- B. NIDN/NIK : 0314046703/10707007
- C. Jabatan/Gol. : Lektor/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 : 1 ...orang  
(Mahasiswa)
- B. Nama & NIM Mahasiswa 1 : Khezia Angela (NIM:705190088)
- C. Nama & NIM Mahasiswa 2 : Aviel Stephen Ernest (705190280)
- D. Nama & NIM Mahasiswa 3 : .....
- E. Nama & NIM Mahasiswa 4 : .....
5. Lokasi Kegiatan Mitra
- A. Wilayah Mitra : Jln. Puspa I no 1 Kel. Cengkareng Timur  
Kec. Cengkareng
- 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~~/Januari-Juni 2023
9. Pendanaan : Rp. 9.000.000,-
- Biaya yang disetujui LPPM

Jakarta, 31 Juli 2023

Menyetujui,  
Ketua LPPM



Ir. Jap. Fji Beng, Ph.D

NIK:10381047

Ketua Pelaksana

Dr. Raja Oloan Tumanggor

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	
DAFTAR PUSTAKA.....	14
LAMPIRAN .....	15
1. Materi Pelatihan.....	15
2. Foto Kegiatan .....	18
3. Luaran Wajib .....	18
4. Luaran Tambahan .....	19

## RINGKASAN

Hidup dalam masyarakat perkotaan seperti Jakarta tidaklah mudah, karena terdapat berbagai masalah yang melingkupinya baik masalah ekonomi maupun sosial kemasyarakatan. Kesulitan ekonomi kadang mendorong orang untuk bertindak di luar kewajaran dengan melibatkan diri dalam tindakan amoral dan kriminal. Situasi seperti ini kerap membuat masyarakatnya mengalami stres (tekanan) karena disatu sisi harus mampu bertahan hidup di tengah persaingan yang ketat untuk memperoleh pekerjaan, di sisi lain mereka harus waspada agar tidak menjadi korban kejahatan dan kriminalitas yang semakin menggila. Kondisi seperti ini juga dialami oleh warga masyarakat yang ada di Lingkungan Carolus Boromeus, Kelurahan Cengkareng Timur, Jakarta Barat. Warga masyarakat yang secara ekonomi berada pada level menengah ke bawah harus berjuang setiap hari bekerja agar memperoleh penghidupan yang layak. Dalam kondisi ekonomi yang relatif masih belum stabil, mereka juga harus warpada terhadap berbagai ancaman penyakit masyarakat seperti pencurian, tindak kriminal, dan peredaran narkoba. Situasi sibuk bekerja dan juga mawas diri dari pengaruh hal-hal negatif sering membuat warga mengalami kecemasan, gelisah, takut yang mengganggu kesehatan mental mereka. Oleh karena itu melalui Pengabdian Kepada Masyarakat (PKM) ini para warga diajak untuk dapat mengatasi segala bentuk kecemasan, kegelisahan yang bisa merusak kesehatan mental mereka melalui berbagai upaya seperti konsultasi psikologis. Namun yang paling penting adalah mereka menyadari berbagai hal yang membuat mereka takut, stres, hingga malah depresi dan berusaha menghindari faktor-faktor penyebabnya. PKM yang diikuti oleh 20 orang warga Cengkareng Timur ini menggunakan metode psikoedukasi berupa pemaparan materi dari fasilitator, kemudian dilanjutkan dengan tanya jawab dan sharing pengalaman. Peserta berpendapat bahwa segala bentuk kecemasan yang dihadapi dapat diatasi dengan melakukan komunikasi dan kerja sama diantara warga setempat

**Kata-kata kunci:** *psikoedukasi, kesehatan mental, Cengkareng Timur*

# **BAB 1**

## **PENDAHULUAN**

### **1.1 Analisis Situasi**

Warga Lingkungan Carolus Boromeus merupakan bagian dari berbagai RT yang ada di Kelurahan Cengkareng Timur, Jakarta Barat. Warga yang terdiri dari bermacam-macam etnis seperti Jawa, Batak, Ambon, Flores, Sunda, dll secara ekonomi berada pada level menengah ke bawah. Mereka umumnya berprofesi sebagai pegawai, wiraswasta, pegiat UMKM dan juga menjadi korban PHK dari tempat kerja karena dampak pandemi Covid-19 yang menyeruak 4 tahun belakangan. Sebagai mana warga kota besar pada umumnya, warga di Cengkareng Timur ini tentu berhadapan juga dengan persoalan kota besar pada umumnya seperti masalah pengangguran, tempat tinggal yang padat, dan tingkat kriminalitas yang relatif tinggi. Apalagi daerah tertentu tidak jauh dari Cengkareng Timur kerap menjadi tempat bertransaksi narkoba, sehingga aparat keamanan secara rutin melakukan razia, yang tentu saja mengganggu kenyamanan hidup warga setempat. Dapat dibayangkan betapa berat tantangan yang harus dihadapi oleh warga selain untuk berjuang mencari nafkah demi penghidupan keluarganya, tapi juga mesti berhati-hati dan waspada agar tidak mejadi korban kejahatan. Angka pengangguran yang relatif tinggi kerap menimbulkan angka kriminalitas yang tinggi juga seperti pencurian, terlibat dalam pengedaran narkoba, sehingga tidak jarang warga Cengkareng Timur ini kerap berhadapan dengan aparat keamanan.

## **1.2 Permasalahan Mitra**

Kondisi hidup warga Cengkareng Timur yang penuh dengan tantangan ini menjadi fokus utama pelaksanaan PKM. Bagaimana warga Cengkareng Timur bisa mengatasi masalah-masalah kesehatan mental seperti kecemasan, kegelisahan, ketakutan, ketidakyakinan, perasaan tertekan (stres) yang disatu sisi harus berjuang mengais rejeki setiap hari di tengah persaingan memperoleh pekerjaan. Namun disisi lain harus tetap waspada terhadap dampak persoalan masyarakat akibat pengangguran yang tinggi seperti pencurian, tindak kekerasan dan semakin maraknya peredaran narkoba yang dapat merusak tatanan masyarakat, khususnya menghancurkan masa depan generasi muda.

Tatkala merebak pandemi Covid-19 banyak warga termasuk warga Cengkareng Timur terjangkit virus. Beberapa dari orang yang terjangkit virus ini bahkan sampai meninggal dunia. Yang lainnya harus dirawat di rumah sakit. Kondisi ini membuat warga benar-benar mengalami kecemasan serius, karena mereka selalu dihantui oleh kemungkinan terpapar virus, lalu sakit dan bisa kemungkinan meninggal dunia seperti korban-korban virus lainnya. Secara psikologis warga Cengkareng Timur mengalami gangguan, sehingga setiap saat mereka selalu berhadapan dengan ketidakpastian. Kondisi seperti ini bila terus dibiarkan akan berakibat fatal bagi kelangsungan hidup mereka.

Sekarang ini kendatipun pembatasan sudah dilonggarkan oleh pemerintah, warga masih tetap berupaya memakai masker di saat berada dalam kerumunan atau pertemuan warga guna menghindari kemungkinan terjangkit virus berbahaya dan mematikan.

## **BAB 2**

### **SOLUSI PERMASALAHAN DAN LUARAN**

#### **2.1 Solusi Permasalahan**

Solusi yang bisa dilakukan untuk mengatasi permasalahan kesehatan mental warga Cengkareng Timur ialah dengan. Menurut Organisasi Kesehatan Dunia (WHO, 2001) kesehatan mental adalah keadaan sejahtera dimana setiap individu mampu mewujudkan potensi diri mereka sendiri. Mereka dapat mengatasi tekanan hidup yang menghimpit serta berfungsi secara produktif dan berguna, serta mampu memberikan kontribusi kepada komunitas mereka masing-masing. Warga yang bermental sehat bisa menggunakan kemampuan dan potensi diri secara maksimal dalam menghadapi tantangan hidup dan membangun relasi yang positif dengan orang lain. Sebaliknya orang yang mengalami gangguan kesehatan mental mengalami gangguan suasana hati (Tim Karya APP, 2023).

Menurut Mustafa Fahmi yang dirujuk oleh Handayani (2022) pengertian kesehatan jiwa (mental) ada dua, yaitu: 1) bebas dari gejala-gejala penyakit jiwa dan gangguan kejiwaan, dan (2) dengan cara aktif, luas, lengkap tidak terbatas, ia berhubungan dengan kemampuan orang yang menyesuaikan diri dengan dirinya sendiri dan dengan masyarakat lingkungannya, hal itu membawanya kepada kehidupan yang sunyi dari kegoncangan, penuh vitalitas. Adapun ciri-ciri individu sehat mental mengacu pada kondisi atau sifat-sifat positif, seperti: kesejahteraan psikologis (*psychological well-being*) yang positif, karakter yang kuat serta sifat-sifat baik/ kebajikan (*virtues*). Pada umumnya pribadi yang normal memiliki mental yang sehat. Demikian sebaliknya, bagi yang pribadinya abnormal cenderung memiliki mental yang tidak sehat. Orang yang bermental sehat adalah mereka yang memiliki ketenangan batin dan kesegaran jasmani (Handayani, 2022; Prasetyo, 2021).

Menurut kemenkes.go.id (2018) ada beberapa langkah sederhana dilakukan untuk menjaga kesehatan mental. *Pertama*, mengenal diri sendiri. Setiap orang unik, sehingga mengenali kebiasaan sendiri saat merasa sehat, dapat membantu kita lebih cepat untuk mendeteksi gangguan mental dalam diri. Kita dapat mencatat berapa lama biasanya butuh tidur, tak peduli apakah kita termasuk tipe manusia pagi atau doyan begadang; seberapa banyak energi yang kita butuhkan untuk masing-masing aktivitas, atau seberapa sering kita merasa lapar. Perubahan dramatis dalam kebiasaan-kebiasaan ini dapat menunjukkan terjadinya tekanan secara emosi atau mental. *Kedua*, mengambil waktu untuk diri sendiri. Sekarang adalah masanya dunia terasa berputar lebih cepat, tuntutan dari keluarga, lingkungan,

maupun pekerjaan lebih banyak, informasi berseliweran lebih banyak dari berbagai media, terutama dari internet. Karenanya, orang juga jadi lebih mudah terkena stress. Ambillah waktu waktu setiap hari hanya untuk bersantai dan melakukan apa pun yang kita sukai. Bisa sekedar mandi air hangat, mendapat perawatan tubuh di salon, dipijat, atau melakukan hobi. Jangan pernah merasa egois ketika melakukan hal ini, terlebih saat tenaga kita sangat dibutuhkan keluarga atau kantor. *Ketiga*, bebas dari segala teknologi. Sebisa mungkin, jauhkan segala macam teknologi, seperti ponsel, computer jinjing, tablet, atau TV dari kamar tidur atau hindari mengaktifkan alat-alat tersebut barang dua jam setiap hari. Anda yang kecanduan media sosial mungkin tergoda untuk mengecek kabar terbaru di linimasa, tapi percayalah, terus-menerus terhubung dengan teknologi seperti itu hanya akan mempengaruhi kualitas tidur. Kualitas tidur yang baik sangat penting bagi kesehatan mental. selain itu, anda juga harus menjalankan pola hidup sehat. *Keempat*, berolah raga. Pikiran dan tubuh kita sangat berhubungan. Kesehatan fisik berpengaruh terhadap kesehatan mental. Demikian pula sebaliknya. Berolahraga telah terbukti membantu mengurangi gejala depresi dan kecemasan, selain tentunya membantu menjaga kesehatan fisik. Berolahraga di luar ruangan sangat disarankan karena dengan begitu, Anda juga bisa mendapatkan udara segar yang ideal. Berolahraga minimal 30 menit per hari sudah cukup.

Adapun target dan capaian dari kegiatan PKM kepada para warga Cengkareng Timur adalah dengan membantu menjaga kesehatan mental. Secara ringkas lingkup, solusi dan target yang mau dicapai dapat dilihat melalui tabel di bawah ini.

<b>Lingkup permasalahan</b>	Solusi	Bentuk kegiatan utk mengatasi masalah	Target/Capaian/Indikator
<b>Kesehatan mental yang makin merosot</b>	Mengenali diri, mengambil waktu untuk diri sendiri, bebas dari segala teknologi, berolah raga	Psikoedukasi pentingnya menjaga kesehatan mental dalam upaya meraih prestasi yang maksimal	Meraih kompetensi dalam upaya mencapai kesehatan mental



## **BAB 3**

### **METODE PELAKSANAAN**

PKM ini menasar para warga lingkungan Carolus Boromeus, Kelurahan Cengkareng Timur, Jakarta Barat. Tujuannya adalah untuk meningkatkan kesadaran akan pentingnya menjaga dan memelihara kesehatan mental. Untuk melaksanakan PKM pengusul mengikuti tahapan berikut ini. Pertama, dilakukan sosialisasi kepada pihak pimpinan komunitas warga Carolus Boromeus, Cengkareng Timur. Kemudian ditentukan dan disepakati kapan dilaksanakan psikoedukasi kepada para warga Cengkareng Timur.

Kedua, pelaksanaan psikoedukasi, yang disampaikan oleh Dr. Raja Oloan Tumanggor, S.Ag dan dua orang mahasiswa. Tujuan utama psikoedukasi ini adalah untuk menambah pemahaman para warga Cengkareng Timur mengenai arti kesehatan mental dan keterampilan dalam meningkatkan kemampuan merawat menjaga dan memelihara kesehatan mental. Sebelum dilakukan psikoedukasi dilakukan pretest kepada para peserta. Lalu setelah psikoedukasi dilakukan lagi posttest. Dua mahasiswa juga dilibatkan selama pelatihan ini dengan cara membantu mengatur proses pertemuan secara luring di Parung Panjang.

Pada tahap ketiga dilakukan tanya jawab antara fasilitator dan peserta para peserta psikoedukasi. Setelah itu diminta beberapa peserta menceritakan pengalamannya bagaimana mereka bergumul dan menjaga kesehatan mental. Fasilitator meminta kepada para peserta untuk menjawab beberapa pertanyaan reflektif menyangkut kompetensi memelihara kesehatan mental dalam kehidupan sehari-hari.

## **BAB 4**

### **HASIL DAN PEMBAHASAN**

Psikoedukasi ini berlangsung di rumah warga di Jalan Puspa III no 1 Cengkareng Timur, yang diikuti oleh 20 orang peserta yang terdiri dari 12 orang perempuan dan 8 orang laki-laki. Pada awalnya ketua lingkungan menyampaikan kata sambutan dan memperkenalkan fasilitator kepada para peserta. Kemudian dilanjutkan dengan pemaparan materi psikoedukasi oleh fasilitator.

Pertama sekali fasilitator menggambarkan situasi konkrit yang dihadapi oleh warga. Kondisi hidup warga Cengkareng Timur yang penuh dengan tantangan ini menjadi fokus utama pelaksanaan PKM. Bagaimana warga Cengkareng Timur bisa mengatasi masalah-masalah kesehatan mental seperti kecemasan, kegelisahan, ketakutan, ketidakyakinan, perasaan tertekan (stres) yang disatu sisi harus berjuang mengais rejeki setiap hari di tengah persaingan memperoleh pekerjaan. Namun disisi lain harus tetap waspada terhadap dampak persoalan masyarakat akibat pengangguran yang tinggi seperti pencurian, tindak kekerasan dan semakin maraknya peredaran narkoba yang dapat merusak tatanan masyarakat, khususnya menghancurkan masa depan generasi muda.

Tatkala merebak pandemi Covid-19 banyak warga termasuk warga Cengkareng Timur terjangkit virus. Beberapa dari orang yang terjangkit virus ini bahkan sampai meninggal dunia. Yang lainnya harus dirawat di rumah sakit. Kondisi ini membuat warga benar-benar mengalami kecemasan serius, karena mereka selalu dihantui oleh kemungkinan terpapar virus, lalu sakit dan bisa kemungkinan meninggal dunia seperti korban-korban virus lainnya. Secara psikologis warga Cengkareng Timur mengalami gangguan, sehingga setiap saat mereka selalu berhadapan dengan ketidakpastian. Kondisi seperti ini bila terus dibiarkan akan berakibat fatal bagi kelangsungan hidup mereka.

Sekarang ini kendatipun pembatasan sudah dilonggarkan oleh pemerintah, warga masih tetap berupaya memakai masker di saat berada dalam kerumunan atau pertemuan warga guna menghindari kemungkinan terjangkit virus berbahaya dan mematikan.

Menghadapi setiap persoalan yang dihadapi oleh warga, fasilitator berusaha untuk mengungkapkan kemungkinan solusi yang dibisa dilakukan bersama warga setempat. Solusi yang bisa dilakukan untuk mengatasi permasalahan kesehatan mental warga Cengkareng Timur menurut fasilitator ialah dengan terlebih dahulu memahami dengan tepat apa yang dimaksud dengan

kesehatan mental.

Menurut Organisasi Kesehatan Dunia (WHO, 2001) kesehatan mental adalah keadaan sejahtera dimana setiap individu mampu mewujudkan potensi diri mereka sendiri. Mereka dapat mengatasi tekanan hidup yang menghimpit serta berfungsi secara produktif dan berguna, serta mampu memberikan kontribusi kepada komunitas mereka masing-masing. Warga yang bermental sehat bisa menggunakan kemampuan dan potensi diri secara maksimal dalam menghadapi tantangan hidup dan membangun relasi yang positif dengan orang lain. Sebaliknya orang yang mengalami gangguan kesehatan mental mengalami gangguan suasana hati (Tim Karya APP, 2023).

Menurut Mustafa Fahmi yang dirujuk oleh Handayani (2022) pengertian kesehatan jiwa (mental) ada dua, yaitu: 1) bebas dari gejala-gejala penyakit jiwa dan gangguan kejiwaan, dan (2) dengan cara aktif, luas, lengkap tidak terbatas, ia berhubungan dengan kemampuan orang yang menyesuaikan diri dengan dirinya sendiri dan dengan masyarakat lingkungannya, hal itu membawanya kepada kehidupan yang sunyi dari kegoncangan, penuh vitalitas.

Adapun ciri-ciri individu sehat mental mengacu pada kondisi atau sifat-sifat positif, seperti: kesejahteraan psikologis (*psychological well-being*) yang positif, karakter yang kuat serta sifat-sifat baik/ kebajikan (*virtues*). Pada umumnya pribadi yang normal memiliki mental yang sehat. Demikian sebaliknya, bagi yang pribadinya abnormal cenderung memiliki mental yang tidak sehat. Orang yang bermental sehat adalah mereka yang memiliki ketenangan batin dan kesegaran jasmani (Handayani, 2022; Prasetyo, 2021).

Menurut kemenkes.go.id (2018) ada beberapa langkah sederhana dilakukan untuk menjaga kesehatan mental. *Pertama*, mengenal diri sendiri. Setiap orang unik, sehingga mengenali kebiasaan sendiri saat merasa sehat, dapat membantu kita lebih cepat untuk mendeteksi gangguan mental dalam diri. Kita dapat mencatat berapa lama biasanya butuh tidur, tak peduli apakah kita termasuk tipe manusia pagi atau doyan begadang; seberapa banyak energi yang kita butuhkan untuk masing-masing aktivitas, atau seberapa sering kita merasa lapar. Perubahan dramatis dalam kebiasaan-kebiasaan ini dapat menunjukkan terjadinya tekanan secara emosi atau mental.

*Kedua*, mengambil waktu untuk diri sendiri. Sekarang adalah masanya dunia terasa berputar lebih cepat, tuntutan dari keluarga, lingkungan, maupun pekerjaan lebih banyak, informasi berseliweran lebih banyak dari berbagai media, terutama dari internet. Karenanya, orang juga jadi lebih mudah terkena stress. Ambillah waktu waktu setiap hari hanya untuk bersantai dan

melakukan apa pun yang kita sukai. Bisa sekedar mandi air hangat, mendapat perawatan tubuh di salon, dipijat, atau melakukan hobi. Jangan pernah merasa egois ketika melakukan hal ini, terlebih saat tenaga kita sangat dibutuhkan keluarga atau kantor.

*Ketiga*, bebas dari segala teknologi. Sebisa mungkin, jauhkan segala macam teknologi, seperti ponsel, computer jinjing, tablet, atau TV dari kamar tidur atau hindari mengaktifkan alat-alat tersebut barang dua jam setiap hari. Anda yang kecanduan media sosial mungkin tergoda untuk mengecek kabar terbaru di linimasa, tapi percayalah, terus-menerus terhubung dengan teknologi seperti itu hanya akan mempengaruhi kualitas tidur. Kualitas tidur yang baik sangat penting bagi kesehatan mental. selain itu, anda juga harus menjalankan pola hidup sehat.

*Keempat*, berolah raga. Pikiran dan tubuh kita sangat berhubungan. Kesehatan fisik berpengaruh terhadap kesehatan mental. Demikian pula sebaliknya. Berolahraga telah terbukti membantu mengurangi gejala depresi dan kecemasan, selain tentunya membantu menjaga kesehatan fisik. Berolahraga di luar ruangan sangat disarankan karena dengan begitu, Anda juga bisa mendapatkan udara segar yang ideal. Berolahraga minimal 30 menit per hari sudah cukup.

Pada kesempatan tanya jawab peserta mengemukakan berbagai hal yang membuat mereka mengalami kecemasan yang berpeluang mengganggu kesehatan mental mereka, seperti himpitan ekonomi, ancaman penyakit seperti Covid-19, kriminalitas tinggi di sekitar pemukiman warga, razia terhadap sindikat narkoba yang berakibat pada terganggunya ketenteraman warga masyarakat.

Adapun cara yang biasa mereka gunakan untuk mengatasi kecemasan itu adalah dengan melihat kasus per kasus. Setiap persoalan yang membawa kecemasan diatasi dengan cara yang berbeda-beda tergantung pada besar kecilnya persoalan yang dihadapi. Kecemasan karena himpitan ekonomi misalnya diatasi dengan upaya mencari pekerjaan, kendatipun mencari pekerjaan itu tidak gampang. Berbagai peluang usaha kecil seperti UMKM diupayakan agar orang yang mengalami masalah ekonomi dapat tertolong.

Dalam acara tanya jawab dan sharing pengalaman beberapa warga mengemukakan pendapatnya bagaimana mengelola kesehatan mental. Mereka berpendapat komunikasi dengan sesama warga sangat penting dilakukan agar warga dapat lepas dari segala kecemasan yang dialami warga. Peran komunitas warga setempat amat penting dalam menanggulangi masalah kesehatan mental masyarakat. Hal itu sejalan dengan penelitian Azizah (2016) yang berpendapat bahwa ruang publik sangat penting dimiliki oleh warga lokal untuk menolong warganya

melepaskan segala kegelisahan yang dialami. Lewat komunikasi antara sesama warga di taman warga sebagai ruang publik warga tidak mengalami kesepian. Mereka akan memperoleh peneguhan dari sesama warga saat mereka berkomunikasi atau sharing pengalaman satu sama lain.

Ruang publik itu juga dapat digunakan oleh para remaja atau kaum muda setempat untuk bermain-main, karena kaum remaja juga tidak lepas dari persoalan kesehatan mental, apalagi kaum remaja perkotaan (Granrud, 2019). Hal yang sama dialami oleh para remaja Cengkareng

Timur yang menggunakan ruang publik seperti taman warga sebagai tempat untuk saling mengenal dan bercerita mengenai hidup mereka. Maka peserta psikoedukasi sependapat bahwa pemerintah perlu selalu melakukan evaluasi terhadap situasi kesehatan mental warganya dan bila

kondisi memang sudah memprihatinkan, pemerintah perlu turun tangan untuk mengatasinya dengan melakukan intervensi psikologis (bdk. Putri et al., 2020).

## **BAB V**

### **KESIMPULAN DAN SARAN**

Psikoedukasi mengenai pemeliharaan kesehatan mental di tengah masyarakat lingkungan Carolus Boromeus perlu selalu dilakukan agar warga menyadari bahwa untuk memelihara kesehatan mental di tengah masyarakat harus dimulai dari diri sendiri. Untuk dapat memiliki mental yang sehat di tengah masyarakat perlu terlebih dahulu mengenal diri sendiri berupa kelebihan dan kekurangan diri sendiri. Mental yang sehat perlu dipupuk sejak dalam keluarga, sehingga dapat memiliki mental yang sehat dan tangguh di tengah masyarakat. Kenyataan bahwa masih banyak warga mengalami persoalan mental yang kurang sehat nampak dalam bentuk kecemasan, kegelisahan dan stres, yang berakibat pada munculnya perilaku destruktif dalam masyarakat berupa perkelahian hingga berujung pada pembunuhan atau tindak kriminal lainnya. Kondisi mental yang kurang sehat ini mesti diatasi dengan berbagai upaya seperti pendekatan psikologis yang dilakukan oleh para psikolog atau psikoterapis. Melalui pendekatan psikologis ini masyarakat yang mengalami persoalan mental dapat bebas dari tindakan-tindakan yang merugikan warga masyarakat lainnya.

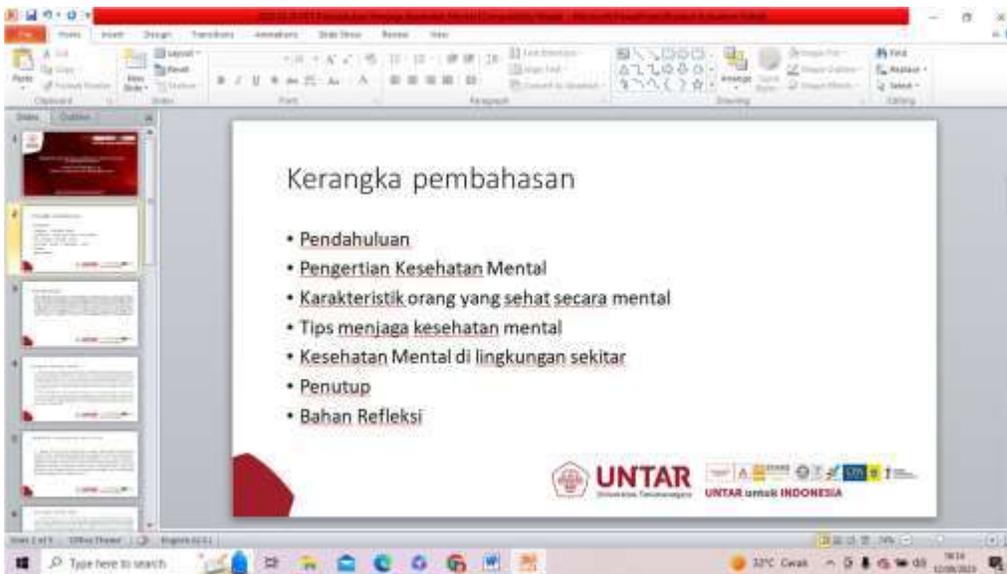
Warga Carolus Boromeus Cengkareng melalui kegiatan psikoedukasi ini memperoleh pemahaman komprehensif mengenai pemeliharaan kesehatan mental dan bagaimana mengaplikasikannya dalam hidup mereka sehari-hari. Karena kegiatan ini masih berupa psikoedukasi yang lebih dominan aspek kognitifnya, maka untuk selanjutnya perlu dilakukan suatu pelatihan bagaimana menangani orang yang menderita sakit mental dalam kehidupan sehari-hari. Diharapkan lewat kegiatan tersebut warga dapat lebih mengalami dan merasakan manfaat pendampingan psikologis kesehatan mental dari warga lainnya, sehingga dimensi afektif dan empirisnya bisa lebih nyata.

## DAFTAR PUSTAKA

- Azizah, U.I. & Jaya, Andy Mappa (2016) Ruang Publik Untuk Kesehatan Mental Masyarakat Perkotaan, *Jurnal Sains dan Seni ITS*, Vol. 5, No.2, (2016) 2337-3520 (2301-928X Print).
- Dewi, K.S. (2012) *Buku Ajar Kesehatan Mental*. Undip Press: Semarang.
- Granrud, M.D. (2019) Mental health problems among adolescents, Doctoral Thesis. Inland Norway
- Handayani, E.S. (2022) *Kesehatan Mental*. Universitas Islam Kalimantan: Banjarmasin.
- Kemenkes (2018) *Cara Sederhana Menjaga Kesehatan Mental*, dalam: kemenkes.go.id
- Mao, J. (2023) *Gejala Kesehatan Mental Warga di Era New Normal (Pasca Covid-19) di Kelurahan Kubu Dalam Parak Karakah Padang Timur, Kota Padang, Provinsi Sumatera Barat*. Diploma thesis, Universitas Andalas.
- Pelgrims et al. (2021) Association between urban environment and mental health in Brussels, Belgium, *BMC Public Health* 21:635 <https://doi.org/10.1186/s12889-021-10557-7>
- Prasetyo, A.E. (2021) Edukasi Mental Health Awareness sebagai upaya untuk Merawat Kesehatan Mental Remaja di Masa Pandemi, *Journal of Empowerment*, Vol. 2, 2, Desember 261-269.
- Putri, R.N.; Ririn Noviyanti Putri, Haerawati Idris, Nur Alam Fajar (2020) Evaluasi Pelayanan Kesehatan Jiwa Berbasis Komunitas Di Kota Palembang, *Jurnal Ilmiah Universitas Batanghari Jambi*, 20(3), Oktober, 976-982.
- Tim Karya APP (2023) *Peran Serta Kita dalam Mewujudkan Kesejahteraan Bersama*. Keuskupan Agung Jakarta.
- Wikipedia (2023). *Kesehatan Mental*.

# LAMPIRAN

## Lampiran 1 Materi Pelatihan



**Pengertian Kesehatan Mental**

- Menurut Organisasi Kesehatan Dunia (WHO, 2001) kesehatan mental adalah keadaan sejahtera dimana setiap individu mampu mewujudkan potensi diri mereka sendiri. Mereka dapat mengatasi tekanan hidup yang menghambat serta berfungsinya secara produktif dan berguna, serta mampu memberikan kontribusi kepada komunitas mereka masing-masing. Warga yang bermoral sehat bisa menggunakan kemampuan dan potensi diri secara maksimal dalam menghadapi tantangan hidup dan membangun relasi yang positif dengan orang lain. Sebaliknya orang yang mengalami gangguan kesehatan mental mengalami gangguan suasana hati (Tim Keyes APP, 2023).
- Menurut Mustafa Fahmi yang dikutip oleh Hidayati (2022) pengertian kesehatan jiwa (mental) ada dua, yaitu: 1) bebas dari gejala-gejala penyakit jiwa dan gangguan kejiwaan, dan 2) dengan cara aktif, luas, lengkap tidak terbatas, ia berhubungan dengan kemampuan orang yang menyetujuikan diri dengan dirinya sendiri dan dengan masyarakat lingkungannya, hal itu membawanya kepada kehidupan yang wajar dan bermartabat, penuh vitalitas.

UNTAR Universitas Technokratik  
UNTAR untuk INDONESIA

**Tips menjaga kesehatan mental**

- Menurut kemenkes.go.id (2018) ada beberapa langkah sederhana dilakukan untuk menjaga kesehatan mental. Pertama, mengenal diri sendiri. Setiap orang unik, sehingga mengenali kebiasaan sendiri saat merasa senang, dapat membantu kita lebih cepat untuk mendeteksi gangguan mental dalam diri. Kita dapat memanta berapa lama biasanya butuh tidur, tak peduli apakah kita termasuk tipe morning pagi atau dream begadang, seberapa banyak energi yang kita butuhkan untuk masing-masing aktivitas, atau seberapa sering kita merasa lapar. Perubahan dramatis dalam kebiasaan-kebiasaan ini dapat memajukkan terjalnya tekanan secara emosi atau mental.
- Kedua, mengambil waktu untuk diri sendiri. Sekarang adalah masanya dimana terus berinteraksi lebih cepat, bahkan dari keluarga, lingkungan, maupun pekerjaan lebih banyak, informasi berselubung lebih banyak dari berbagai media, terutama dari internet. Karenanya, orang juga jadi lebih mudah terkena stress. Ambililah waktu waktu setiap hari hanya untuk bersantai dan melakukan apa pun yang kita sukai. Bisa sekedar mandi air hangat, mendapat perawatan tubuh di salon, dipijat, atau melakukan hobi. Jangan pernah merasa egois ketika melakukan hal ini, terlebih saat tenaga kita sangat dibutuhkan keluarga atau kantor.

UNTAR Universitas Technokratik  
UNTAR untuk INDONESIA

**Lampiran 2 Foto Kegiatan**





**Lampiran 3. Luaran Wajib dan Tambahan**  
*(di lampiran terpisah)*

**REGULAR**

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



**PELATIHAN PEMAHAMAN HAM BAGI MAHASISWA STT CIPANAS**

**Disusun oleh:**

**Ketua Tim**

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

**Mahasiswa:**

**Khezia Angela (NIM:705190088)**

**Aviel Stephen Ernest (NIM:705190280)**

**PROGRAM STUDI ILMU PSIKOLOGI  
FAKULTAS PSIKOLOGI  
UNIVERSITAS TARUMANAGARA  
JAKARTA  
DESEMBER 2023**

**HALAMAN PENGESAHAN PROPOSAL PKM**  
Periode 2/Tahun 2023

1. Judul PKM : Pelatihan Pemahaman HAM bagi Mahasiswa STT Cipanas
2. Nama Mitra PKM : Sekolah Tinggi Teologi (STT) Cipanas Cianjur
3. Ketua Tim Pelaksana
- A. Nama dan Gelar : Dr. Raja Oloan Tumanggor
  - B. NIDN/NIK : 0314046703/10707007
  - C. Jabatan/Gol. : Lektor/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 (Mahasiswa) : 2 ...orang
  - B. Nama & NIM Mahasiswa 1 : Khezia Angela (705190088)
  - C. Nama & NIM Mahasiswa 2 : Aviel Stephen Ernest (705190280)
  - D. Nama & NIM Mahasiswa 3 : .....
  - E. Nama & NIM Mahasiswa 4 : .....
5. Lokasi Kegiatan Mitra
- A. Wilayah Mitra : Jln. Gadog 1 no 36 Cipanas
  - B. Kabupaten/Kota : Cianjur
  - C. Provinsi : Jawa Barat
6. Metode Pelaksanaan : Luring/~~Daring~~ (pilih)
7. Luaran yang dihasilkan : Artikel Jurnal
8. Jangka Waktu Pelaksanaan : ~~Januari - Juni~~ Juli-Desember 2023
9. Pendanaan
- Biaya yang diusulkan : Rp. 9.000.000,-

Jakarta, .22 Des 2023

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
1.3 Kaitan PKM dengan Peta Jalan RIP dan PKM Untar.....	6
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 LUARAN.....	12
BAB 5 KESIMPULAN DAN SARAN.....	13
DAFTAR PUSTAKA.....	14
LAMPIRAN .....	15
1. Materi PKM.....	15
2. Foto Kegiatan .....	18
3. Luaran Wajib .....	18
4. Luaran Tambahan .....	19

## RINGKASAN

Pemahaman mengenai Hak Asasi Manusia (HAM) bagi mahasiswa perlu ditingkatkan zaman sekarang ini. Selain karena para mahasiswa juga memiliki hak asasinya sendiri, tapi juga orang yang ada di sekitarnya juga memiliki hak asasi yang sama. Ini perlu diperjuangkan dimanapun juga termasuk di Indonesia. Hak Asasi Manusia seperti hak untuk hidup, mengungkapkan pendapat, dan juga mengekspresikan iman kepercayaannya merupakan hak yang perlu dilindungi dimanapun juga. Mahasiswa STT Cipanas merupakan calon pemimpin jemaat (gembala) di tengah umat di masa depan perlu dibekali dengan pemahaman yang mumpuni tentang hak asasi manusia. Mereka tidak hanya dipersiapkan menjadi pemimpin jemaat yang tangguh yang secara khusus memperhatikan kehidupan rohani umat, tapi juga harus paham soal hak asasi manusia. Pemahaman yang tepat tentang hak asasi manusia akan sangat menolong mereka dalam tugas di tengah masyarakat yang kerap termarginalkan atau terganggu hak-hak asasinya. Pemimpin jemaat menjadi ujung tombak dalam mengatur dan memperhatikan kepentingan jemaat yang diasuhnya. Dengan metode presentasi, tanya jawab dan sharing pengalaman kegiatan PKM ini diharapkan mampu meningkatkan pemahaman para mahasiswa mengenai hak asasi manusia, yang perlu ditegakkan di tengah masyarakat.

**Kata-kata kunci:** mahasiswa STT Cipanas, hak asasi manusia, pelatihan

# **BAB 1**

## **PENDAHULUAN**

### **1.1 Analisis Situasi**

Sekolah Tinggi Teologi (STT) Cipanas merupakan lembaga pendidikan tinggi teologi yang berlokasi di Cipanas, Jawa Barat. STT Cipanas memiliki empat program studi, yaitu S1 program sarjana teologi, program pendidikan agama kristen, Program S2 bidang ilmu teologi dan program S3 bidang ilmu teologi. Lembaga pendidikan teologi yang didirikan tahun 1967 oleh Gereja Kristus Yesus Jakarta ini menerima mahasiswa dengan berbagai latar belakang pendidikan, budaya dari seluruh nusantara. Seluruh mahasiswa tinggal di dalam asrama. Karena mahasiswa tinggal di asrama, maka kegiatan belajar mengajar berlangsung di sekitar kompleks kampus. Para dosen malah datang dari berbagai daerah untuk membimbing para mahasiswa.

Para mahasiswa mengikuti program pendidikan melalui kuliah, latihan dan praktek di lapangan (magang). Mereka mempelajari bukan hanya teologi, tetapi juga ilmu sosial dan kemasyarakatan. Tujuannya agar mereka memiliki kompetensi dalam mentransfer pengetahuan yang mereka peroleh selama kuliah kepada masyarakat/jemaat yang mereka pimpin kelak. Selain itu mereka juga dilengkapi dengan pengetahuan ilmu sosial dan budaya, karena jemaat yang akan mereka layani terdiri dari kelompok yang beraneka ragam budaya. Sumber asal para mahasiswa juga beragam dan berasal dari denominasi gereja yang berbeda-beda juga. Setelah mereka menyelesaikan pendidikannya, mereka akan dikembalikan lagi ke gereja asal mereka masing-masing.

## 1.2 Permasalahan Mitra

Para mahasiswa STT Cipanas yang berasal dari budaya dan kelompok gereja yang berbeda membawa dampak pada keanekaragaman tingkat pemahaman terhadap hak asasi manusia. Memang selama mereka masih belajar di tingkat sekolah menengah mereka tentu sudah pernah mendengar kata “hak asasi manusia” melalui pendidikan kewarganegaraan. Namun materi tentang hak asasi manusia umumnya dibahas hanya sambil lalu selama pembelajaran di sekolah menengah. Umumnya mereka hanya diperkenalkan dengan pengertian hak asasi manusia dan jenisnya. Namun materi yang jauh lebih penting menyangkut identifikasi persoalan dan permasalahan hak asasi manusia di tengah masyarakat kurang mendapat perhatian. Selain itu juga berbagai landasan filosofis hak asasi manusia serta berbagai metode dan upaya yang bisa dilakukan untuk memperjuangkan hak asasi manusia tentu kurang mendapat perhatian selama pendidikan kewarganegaraan di sekolah menengah. Oleh karena itu pelatihan mengenai hak asasi ini dirasa sangat penting dilakukan karena dapat menolong mahasiswa mengerti lebih dalam dan mampu lebih intensif merefleksikan aspek dan dimensi hak asasi manusia dan bagaimana memperjuangkan hak asasi manusia itu dalam praktek hidup sehari-hari.

Pemahaman yang komprehensif mengenai hak asasi manusia serta bagaimana menjadi pegiat yang aktif di bidang hak asasi manusia sangat penting bagi para mahasiswa teologi STT Cipanas, karena setelah mereka lulus kelak, mereka akan memimpin sekelompok jemaat di gereja mereka masing-masing. Di tengah pelayanan mereka dapat menjadi pegiat aktif bidang hak asasi manusia, karena kerap terjadi persoalan hak asasi manusia di tengah masyarakat. Para pemimpin jemaat yang sudah dibekali dengan pengetahuan dan keterampilan melindungi hak asasi manusia akan terbantu juga untuk menolong sesama warga bukan hanya jemaatnya saja, tapi juga masyarakat pada umumnya.

Maka permasalahan yang dihadapi oleh para mahasiswa STT Cipanas dapat disimpulkan melalui tabel berikut ini: Bagaimana meningkatkan pemahaman dan keterampilan dalam menegakkan dan memperjuangkan hak asasi manusia di tengah masyarakat?

### **1.3. Kaitan PKM dengan Peta Jalan RIP dan PKM Untar.**

Dalam table 4.6 poin 3 RIP PKM Untar 2021-2025 disebutkan salah satu pemecahan masalah atas persoalan rendahnya mutu pendidikan adalah “mengoptimalkan potensi diri dalam bidang kemampuan kognitif”, maka dalam PKM ini kepada para mahasiswa STT Cipanas diusahakan suatu pelatihan pemahaman kognitif dan afektif atas hak asasi manusia sebagai bekal mereka dalam melayani masyarakat di masa yang akan datang.

## **BAB 2**

### **SOLUSI PERMASALAHAN DAN LUARAN**

#### **2.1 Solusi Permasalahan**

Solusi yang bisa dilakukan untuk mengatasi permasalahan kurangnya pemahaman dan kesadaran para mahasiswa atas hak asasi manusia ialah dengan memberikan pelatihan yang intensif kepada mereka meliputi pengertian, landasan, sejarah perkembangan, penggolongan dan implementasi hak asasi manusia di Indonesia. Perlindungan HAM memiliki sejarah yang panjang. Sejak abad ke-13 perjuangan untuk mengukuhkan jaminan perlindungan HAM telah dimulai. Namun usaha ini mengalami kemajuan pesat pada abad ke-20. Kemajuan dalam usaha perlindungan HAM pada abad ke-20 diilhami oleh terjadinya dua kali perang dunia yang ditandai dengan penistaan terhadap sejumlah hak dasar manusia, termasuk hak hidup (Alatas, 2013).

Meski perlindungan hak asasi manusia telah menjadi gerakan global sejak keluarnya Deklarasi Universal tentang Hak Asasi Manusia melalui Sidang Umum di Istana Chaillet, Paris 19 Desember 1948, namun sinyalemen terjadinya pelanggaran HAM masih sering kita dengar. Sinyalemen tersebut tidak selamanya benar, tetapi tidak jarang pula muncul karena perbedaan persepsi dalam memandang pelaksanaan perlindungan HAM di suatu negara.

Hal asasi manusia adalah hak yang melekat pada diri setiap manusia sejak awal dilahirkan yang berlaku seumur hidup dan tidak dapat diganggu gugat siapa pun. Sedangkan berdasarkan UU no. 39 tahun 1999 diartikan sebagai hak yang melekat pada hakikat dan keberadaan manusia sebagai makhluk Tuhan Yang Maha Kuasa dan merupakan anugerah-Nya yang wajib dihormati, dijunjung tinggi dan dilindungi oleh negara, hukum, pemerintah dan setiap orang, demi kehormatan serta perlindungan harkat dan martabat manusia.

Penggolongan HAM dapat dibedakan dalam beberapa aspek, antara lain, yaitu: (1) Hak individu yang merupakan hak-hak yang dimiliki masing-masing orang. (2) Hak kolektif, yakni masyarakat yang hanya dapat dinikmati bersama orang lain, seperti hak penentuan nasib sendiri, hak memperoleh ganti rugi bagi kebebasan yang dilanggar. (3) Hak sipil dan politik (dimuat dalam *international covenant on civil and political rights* dan terdiri dari 27 pasal), antara lain memuat hak-hak yang juga telah ada dalam perundang-undangan Indonesia (Kusnadi, 2015).

Dalam sejarah perkembangannya, filosof Yunani, seperti Socrates (470-399 SM) dan Plato (428-348 SM) meletakkan dasar bagi perlindungan dan jaminan diakuinya hak – hak asasi

manusia. Konsepsinya menganjurkan masyarakat untuk melakukan sosial kontrol kepada penguasa yang zalim dan tidak mengakui nilai – nilai keadilan dan kebenaran. Aristoteles (348-322 SM) mengajarkan pemerintah harus mendasarkan kekuasaannya pada kemauan dan kehendak warga negaranya.

Inggris merupakan negara pertama di dunia yang memperjuangkan hak asasi manusia. Tonggak pertama bagi kemenangan hak-hak asasi terjadi di Inggris. Perjuangan tersebut tampak dengan adanya berbagai dokumen kenegaraan yang berhasil disusun dan disahkan. Dokumen-dokumen tersebut disebut dengan magna charta.

Amanat Presiden Franklin D. Roosevelt tentang “empat kebebasan” yang diucapkannya di depan Kongres Amerika Serikat tanggal 6 Januari 1941 yakni : (1) Kebebasan untuk berbicara dan melahirkan pikiran (*freedom of speech and expression*). (2) Kebebasan memilih agama sesuai dengan keyakinan dan kepercayaannya (*freedom of religion*). (3) Kebebasan dari rasa takut (*freedom from fear*). (4) Kebebasan dari kekurangan dan kelaparan (*freedom from want*) (Kusnadi, 2015).

Perjuangan hak asasi manusia di Prancis dirumuskan dalam suatu naskah pada awal Revolusi Prancis. Perjuangan itu dilakukan untuk melawan kesewenang-wenangan rezim lama. Naskah tersebut dikenal dengan *Declaration Des Droits De L'homme Et Du Citoyen* yaitu pernyataan mengenai hak-hak manusia dan warga negara. Pernyataan yang dicetuskan pada tahun 1789 ini mencanangkan hak atas kebebasan, kesamaan, dan persaudaraan atau kesetiakawanan (*liberte, egalite, fraternite*).

Dalam konteks Indonesia Hak Asasi Manusia di Indonesia bersumber dan bermuara pada Pancasila. Yang artinya Hak Asasi Manusia mendapat jaminan kuat dari falsafah bangsa, yakni Pancasila. Bermuara pada Pancasila dimaksudkan bahwa pelaksanaan hak asasi manusia tersebut harus memperhatikan garis-garis yang telah ditentukan dalam ketentuan falsafah Pancasila. Bagi bangsa Indonesia, melaksanakan hak asasi manusia bukan berarti melaksanakan dengan sebebaskan-bebasnya, melainkan harus memperhatikan ketentuanketentuan yang terkandung dalam pandangan hidup bangsa Indonesia, yaitu Pancasila. Hal ini disebabkan pada dasarnya memang tidak ada hak yang dapat dilaksanakan secara mutlak tanpa memperhatikan hak orang lain. Setiap hak akan dibatasi oleh hak orang lain. Jika dalam melaksanakan hak, kita tidak memperhatikan hak orang

lain, maka yang terjadi adalah benturan hak atau kepentingan dalam hidup bermasyarakat, berbangsa, dan bernegara (Besar, 2011).

Negara Republik Indonesia mengakui dan menjunjung tinggi hak asasi manusia dan kebebasan dasar manusia sebagai hak yang secara kodrati melekat dan tidak terpisah dari manusia yang harus dilindungi, dihormati, dan ditegakkan demi peningkatan martabat kemanusiaan, kesejahteraan, kebahagiaan, dan kecerdasan serta keadilan. Berbagai instrumen hak asasi manusia yang dimiliki Negara Republik Indonesia, yakni: (1) Undang – Undang Dasar 1945, (2) Ketetapan MPR Nomor XVII/MPR/1998 tentang Hak Asasi Manusia, dan (3) Undang – Undang Nomor 39 Tahun 1999 tentang Hak Asasi Manusia.

Segegap warga khususnya mahasiswa memiliki peranan penting dalam memasyarakatkan pemahaman yang komprehensif tentang hak asasi manusia melalui berbagai kegiatan sekolah yang berisi pendampingan dan advokasi perlindungan hak asasi manusia (Kontras, 2009, Ikhsanuddin, 2023).

Adapun target dan capaian dari kegiatan PKM kepada para mahasiswa STT Cipanas adalah meningkatkan pemahaman dan pengertian mereka tentang hak asasi manusia serta bagaimana memperjuangkannya. Secara ringkas lingkup, solusi dan target yang mau dicapai dapat dilihat melalui tabel di bawah ini.

<b>Lingkup permasalahan</b>	Solusi	Bentuk kegiatan utk mengatasi masalah	Target/Capaian/Indikator
Pemahaman yang kurang memadai mengenai hak asasi manusia.	Meningkatkan pemahaman dan pengertian mengenai hak asasi manusia di kalangan mahasiswa serta bagaimana menggerakkannya di tengah masyarakat.	Pelatihan pentingnya meningkatkan pemahaman tentang hak asasi manusia.	Meraih kompetensi bagi mahasiswa dalam upaya peningkatan pemahaman yang komprehensif mengenai hak asasi manusia

## 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	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 menyoasar para mahasiswa Sekolah Tinggi Teologi (STT) Cipanas, Kecamatan Cipanas, Kab. Cianjur, Jawa Barat. Tujuannya adalah untuk meningkatkan pemahaman dan kesadaran akan pentingnya hak asasi manusia. Untuk melaksanakan PKM pengusul mengikuti tahapan berikut ini. Pertama, dilakukan sosialisasi kepada pihak pimpinan STT Cipanas, Cianjur, Jawa Barat. Kemudian ditentukan dan disepakati kapan dilaksanakan pelatihan kepada para mahasiswa.

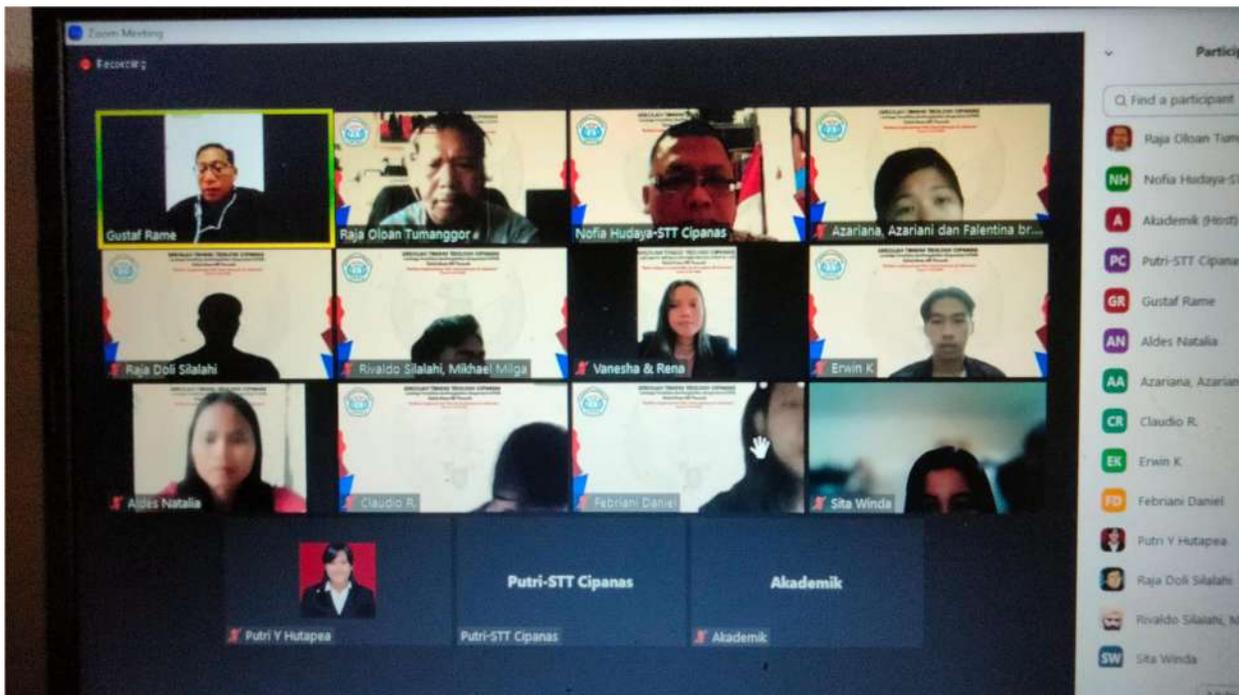
*Kedua*, pelaksanaan pelatihan, yang disampaikan oleh Dr. Raja Oloan Tumanggor, S.Ag dan dua orang mahasiswa. Tujuan utama pelatihan ini adalah untuk menambah pemahaman para mahasiswa STT Cipanas mengenai hak asasi manusia. Dua mahasiswa juga dilibatkan selama pelatihan ini dengan cara membantu mengatur proses pertemuan secara daring.

Pada tahap ketiga dilakukan tanya jawab antara fasilitator dan peserta para peserta pelatihan. Setelah itu diminta beberapa peserta menceritakan pengalamannya bagaimana mereka bergumul dengan persoalan hak asasi manusia. Fasilitator meminta kepada para peserta untuk menjawab beberapa pertanyaan reflektif menyangkut kompetensi memahami dan memperjuangkan hak asasi manusia.

## BAB 4

### HASIL DAN PEMBAHASAN

Pelatihan ini diikuti oleh 25 orang mahasiswa yang terdiri dari 12 orang laki-laki dan 13 orang perempuan melalui *zoom meeting*. Pertama-tama kepala program studi S1 Sekolah Tinggi Teologi (STT) Cipanas membuka acara pelatihan dengan kata sambutan sekaligus menyambut baik kesediaan fasilitator untuk kegiatan pelatihan. Kemudian dilanjutkan dengan penjelasan dari moderator sekaligus dosen mata kuliah Humaniora, Bapak Nofia Hudaya, M.Th., M.A. mengenai pelaksanaan pelatihan sekaligus mempersilahkan fasilitator untuk menyampaikan materi pelatihannya. Untuk mengawali materinya fasilitator mengajak para peserta melihat beberapa fenomena saat ini dimana masih banyak korban pelanggaran hak asasi manusia, misalnya hak untuk mengungkapkan iman kepercayaannya dimana masih cukup banyak warga Negara Indonesia yang kesulitan bukan hanya mengungkapkan keyakinannya melalui ibadah, tapi juga mengalami kesulitan untuk memperoleh ijin mendirikan rumah ibadah.



Selain itu juga masih kerap terjadi sekelompok warga negara mengalami kesulitan untuk mengungkapkan pendapatnya di depan umum. Tidak jarang para mahasiswa kelak bila telah selesai studinya dan melayani di tengah masyarakat akan berhadapan dengan situasi seperti itu. Sebagai calon pemimpin jemaat, mereka perlu dibekali pemahaman yang memadai mengenai hak asasi manusia, serta bagaimana mendampingi para korban pelanggaran hak asasi manusia. Agar mereka bisa menjadi pegiat hak asasi manusia, mereka sendiri perlu membekali diri dengan pemahaman yang mumpuni dan sejarah perkembangan penanganan dan perjuangan hak asasi manusia.

Untuk mengatasi permasalahan kurangnya pemahaman dan kesadaran para mahasiswa atas hak asasi manusia ialah dengan memberikan pelatihan yang intensif kepada mereka meliputi pengertian, landasan, sejarah perkembangan, penggolongan dan implementasi hak asasi manusia di Indonesia. Perlindungan HAM memiliki sejarah yang panjang. Sejak abad ke-13 perjuangan untuk mengukuhkan jaminan perlindungan HAM telah dimulai. Namun usaha ini mengalami kemajuan pesat pada abad ke-20. Kemajuan dalam usaha perlindungan HAM pada abad ke-20 diilhami oleh terjadinya dua kali perang dunia yang ditandai dengan penistaan terhadap sejumlah hak dasar manusia, termasuk hak hidup (Alatas, 2013).

Meski perlindungan hak asasi manusia telah menjadi gerakan global sejak keluarnya Deklarasi Universal tentang Hak Asasi Manusia melalui Sidang Umum di Istana Chaillot, Paris 19 Desember 1948, namun sinyalemen terjadinya pelanggaran HAM masih sering kita dengar. Sinyalemen tersebut tidak selamanya benar, tetapi tidak jarang pula muncul karena perbedaan persepsi dalam memandang pelaksanaan perlindungan HAM di suatu negara.

Hal asasi manusia adalah hak yang melekat pada diri setiap manusia sejak awal dilahirkan yang berlaku seumur hidup dan tidak dapat diganggu gugat siapa pun. Sedangkan berdasarkan UU no.

39 tahun 1999 diartikan sebagai hak yang melekat pada hakikat dan keberadaan manusia sebagai makhluk Tuhan Yang Maha Kuasa dan merupakan anugerah-Nya yang wajib dihormati, dijunjung tinggi dan dilindungi oleh negara, hukum, pemerintah dan setiap orang, demi kehormatan serta perlindungan harkat dan martabat manusia.

Penggolongan HAM dapat dibedakan dalam beberapa aspek, antara lain, yaitu: (1) Hak individu yang merupakan hak-hak yang dimiliki masing-masing orang. (2) Hak kolektif, yakni masyarakat yang hanya dapat dinikmati bersama orang lain, seperti hak penentuan nasib sendiri, hak memperoleh ganti rugi bagi kebebasan yang dilanggar. (3) Hak sipil dan politik (dimuat dalam international covenant on civil and political rights dan terdiri dari 27 pasal), antara lain memuat hak-hak yang juga telah ada dalam perundang-undangan Indonesia (Kusnadi, 2015).

Dalam sejarah perkembangannya, filosof Yunani, seperti Socrates (470-399 SM) dan Plato (428-348 SM) meletakkan dasar bagi perlindungan dan jaminan diakuinya hak – hak asasi manusia. Konsepsinya menganjurkan masyarakat untuk melakukan sosial kontrol kepada penguasa yang zalim dan tidak mengakui nilai – nilai keadilan dan kebenaran. Aristoteles (348-322 SM) mengajarkan pemerintah harus mendasarkan kekuasaannya pada kemauan dan kehendak warga negaranya.

Inggris merupakan negara pertama di dunia yang memperjuangkan hak asasi manusia. Tonggak pertama bagi kemenangan hak-hak asasi terjadi di Inggris. Perjuangan tersebut tampak dengan adanya berbagai dokumen kenegaraan yang berhasil disusun dan disahkan. Dokumen-dokumen tersebut disebut dengan *magna charta*. Amanat Presiden Franklin D. Roosevelt tentang “empat kebebasan” yang diucapkannya di depan Kongres Amerika Serikat tanggal 6 Januari 1941 yakni : (1) Kebebasan untuk berbicara dan melahirkan pikiran (*freedom of speech and expression*). (2) Kebebasan memilih agama sesuai dengan keyakinan dan kepercayaannya (*freedom of religion*). (3) Kebebasan dari rasa takut (*freedom from fear*). (4) Kebebasan dari kekurangan dan kelaparan (*freedom from want*) (Kusnadi, 2015).

Perjuangan hak asasi manusia di Prancis dirumuskan dalam suatu naskah pada awal Revolusi Prancis. Perjuangan itu dilakukan untuk melawan kesewenang-wenangan rezim lama. Naskah tersebut dikenal dengan *Declaration Des Droits De L'homme Et Du Citoyen* yaitu pernyataan mengenai hak-hak manusia dan warga negara. Pernyataan yang dicetuskan pada tahun 1789 ini mencanangkan hak atas kebebasan, kesamaan, dan persaudaraan atau kesetiakawanan (*liberte, egalite, fraternite*).

Dalam konteks Indonesia Hak Asasi Manusia di Indonesia bersumber dan bermuara pada Pancasila. Yang artinya Hak Asasi Manusia mendapat jaminan kuat dari falsafah bangsa, yakni Pancasila. Bermuara pada Pancasila dimaksudkan bahwa pelaksanaan hak asasi manusia tersebut harus memperhatikan garis-garis yang telah ditentukan dalam ketentuan falsafah Pancasila. Bagi bangsa Indonesia, melaksanakan hak asasi manusia bukan berarti melaksanakan dengan sebebaskan-bebasnya, melainkan harus memperhatikan ketentuanketentuan yang terkandung dalam pandangan hidup bangsa Indonesia, yaitu Pancasila. Hal ini disebabkan pada dasarnya memang tidak ada hak yang dapat dilaksanakan secara mutlak tanpa memperhatikan hak orang lain. Setiap hak akan dibatasi oleh hak orang lain. Jika dalam melaksanakan hak, kita tidak memperhatikan hak orang lain, maka yang terjadi adalah benturan hak atau kepentingan dalam hidup bermasyarakat, berbangsa, dan bernegara (Besar, 2011).

Negara Republik Indonesia mengakui dan menjunjung tinggi hak asasi manusia dan kebebasan dasar manusia sebagai hak yang secara kodrati melekat dan tidak terpisah dari manusia yang harus dilindungi, dihormati, dan ditegakkan demi peningkatan martabat kemanusiaan, kesejahteraan, kebahagiaan, dan kecerdasan serta keadilan. Berbagai instrumen hak asasi manusia yang dimiliki Negara Republik Indonesia, yakni: (1) Undang – Undang Dasar 1945, (2) Ketetapan MPR Nomor XVII/MPR/1998 tentang Hak Asasi Manusia, dan (3) Undang – Undang Nomor 39 Tahun 1999 tentang Hak Asasi Manusia. Segenap warga khususnya mahasiswa memiliki peranan penting dalam

memasyarakatkan pemahaman yang komprehensif tentang hak asasi manusia melalui berbagai kegiatan sekolah yang berisi pendampingan dan advokasi perlindungan hak asasi manusia (Kontras, 2009, Ikhsanuddin, 2023).

Setelah selesai pemaparan materi mengenai hak asasi manusia, dilanjutkan dengan tanya jawab dan diskusi di antara peserta. Untuk memancing dan sebagai pemantik diskusi fasilitator memberikan empat pertanyaan, yaitu (1) Menurut Anda apakah penegakan HAM di Indonesia sudah sesuai dengan yang anda harapkan? (2) Kendala apa menurut Anda yang menjadi penyebab sehingga pelaksanaan HAM di Indonesia belum memuaskan? (3) Apa usul Anda agar penegakan HAM di Indonesia bisa terlaksana dengan baik? (4) Upaya konkrit apa yang bisa Anda lakukan sebagai mahasiswa teologi dalam upaya penegakan HAM di lingkungan kampus, di tengah warga Cipanas dan di tengah jemaat yang Anda layani selama magang? Kalo sudah, apa contohnya. Bila belum mengapa demikian?

Secara umum para mahasiswa berpendapat bahwa pemerintah ataupun negara belum melaksanakan kewajiban atau hak warga negaranya, seperti hak kesejahteraan masyarakat dan hak mendapatkan perlakuan yang sama. Jadi HAM di Indonesia belum sesuai dengan yang diharapkan, karena HAM belum bisa diterapkan ke semua kalangan, dan pada faktanya masih banyak pelanggaran HAM di tanah air kita. Yang menjadi penyebab sehingga pelaksanaan HAM belum memuaskan karena pemerintah tidak tegas dalam hal menindak semua pelaku pelanggaran HAM tersebut. Beberapa penyebab pelaksanaan HAM di Indonesia belum memuaskan antara lain: (1) Tidak adanya hukuman yang setimpal terhadap pelaku pelanggaran HAM. Hal ini menyebabkan para pelaku pelanggaran HAM merasa bebas melakukan tindakan yang melanggar HAM karena tidak ada konsekuensi hukuman yang nyata. (2) Pemahaman dan kesadaran masyarakat tentang HAM masih rendah di Indonesia. Hal ini membuat masyarakat sulit untuk memahami pentingnya penegakan HAM dan juga sulit untuk mengenali ketika terjadi pelanggaran HAM. Selain itu, kurangnya pemahaman tentang HAM juga membuat masyarakat sulit untuk berpartisipasi dalam upaya

penegakan HAM.

Beberapa sumbangan pemikiran dari kaum muda agar penegakan HAM berjalan lebih baik di Indonesia adalah Usul yang dapat saya berikan dalam penegakan HAM di Indonesia antara lain: Pertama, penguatan sistem hukum menjadi langkah penting dalam memastikan penegakan HAM yang lebih baik di Indonesia. Ini termasuk peningkatan kualitas hukum dan pengadilan, perlindungan hak asasi manusia, serta reformasi hukum dan peradilan. Kedua, peningkatan kesadaran masyarakat. Masyarakat Indonesia perlu lebih sadar akan pentingnya hak asasi manusia dan memperjuangkannya. Masyarakat harus bisa menghargai hak orang lain sebagaimana ia ingin haknya dihargai. Pendidikan dan kampanye sosial dapat membantu dalam meningkatkan kesadaran dan pemahaman masyarakat tentang HAM.

Upaya konkrit yang bisa dilakukan sebagai mahasiswa teologi guna meningkatkan penegakan HAM di Indonesia adalah tidak mentolerir setiap pelanggaran HAM yang terjadi, Melaporkan terjadinya pelanggaran HAM kepada Komnas HAM atau lembaga yang berwenang, Mendukung upaya penegakan HAM, namun tetap bersikap kritis. Selain itu sebagai mahasiswa para peserta perlu menghargai dan memberikan apa yang menjadi aspirasi sesama teman. Dan juga mampu memberikan teladan yang baik seperti tidak mengambil dan menyerobot hak orang lain. Prinsipnya adalah, menurut kaum muda tersebut, bila kita belum mampu menjalankan atau menjadi pegiat HAM, janganlah menjadi pelanggar HAM itu sendiri.

## **BAB 5**

### **KESIMPULAN DAN SARAN**

Pelatihan HAM ini telah membuka cakrawala dan pemahaman para mahasiswa betapa pentingnya memperjuangkan HAM di tanah air, mengingat hampir setiap saat terjadi pelanggaran HAM di tengah-tengah masyarakat. Sebagai generasi penerus sekaligus calon pemimpin masyarakat di masa yang akan datang para peserta merasa bersyukur memiliki kesempatan untuk mendapat pelatihan mengenai HAM, karena setiap upaya pemberantasan HAM dimulai dari pemahaman yang tepat dan mendalam akan HAM itu sendiri. Para peserta mengakui masih terjadi pelanggaran HAM di Indonesia. Kendatipun pemerintah mendapat mandat utama untuk menjadi pengayom masyarakat dan menjamin terlaksananya hak asasi manusia, namun seluruh masyarakat perlu mengawal usaha dan perjuangan penegakan HAM, khususnya generasi muda yang menjadi pemimpin masyarakat di masa yang akan datang.

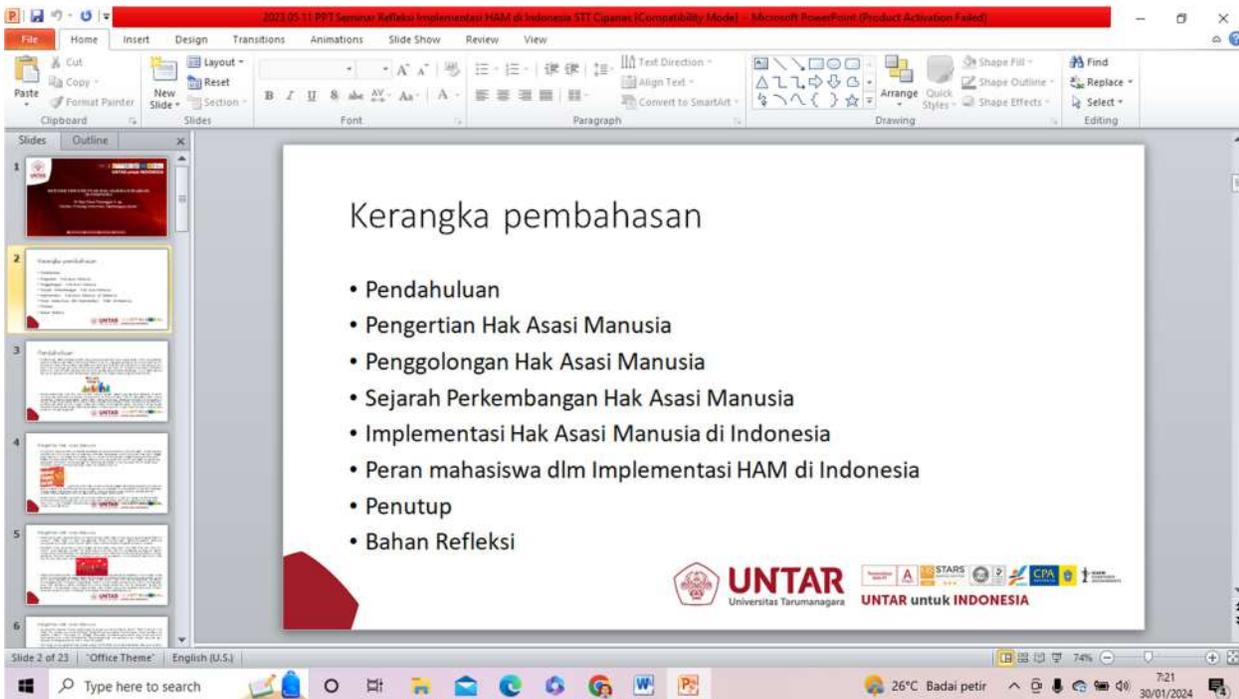
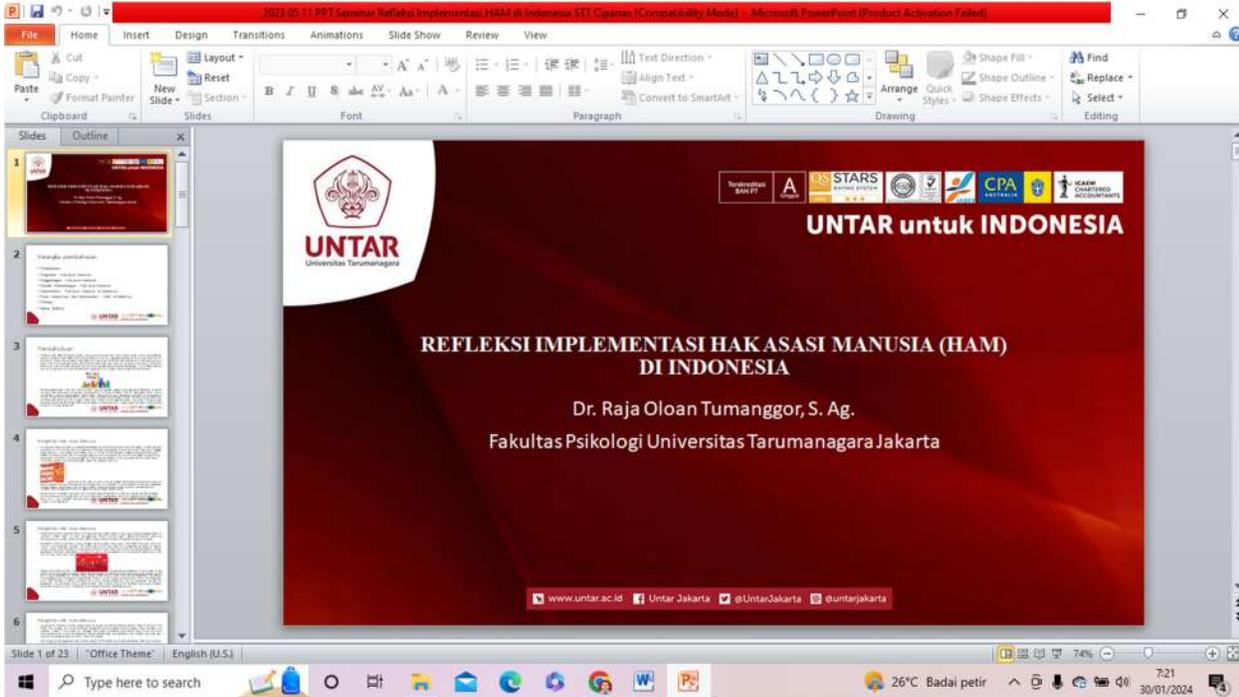
Disarankan kegiatan serupa perlu dilaksanakan lagi dalam berbagai format pembinaan yang berkelanjutan. Dalam kesempatan berikut hendaknya dilakukan bukan hanya sebatas pembahasan dan diskusi teoretis, tapi dilakukan berbagai upaya pelatihan praktis cara penanganan kasus pelanggaran HAM serta upaya konkrit yang bisa dilaksanakan untuk menegakkan hak asasi manusia.

## DAFTAR PUSTAKA

- (1) Alatas, S. et al. (2013) *Buku Ajar Hak Asasi Manusia*. Direktorat Jenderal HAM Kementerian Hukum dan HAM Republik Indonesia.
- (2) Kusnadi (2015) *Modul Hak Asasi Manusia*. Universitas Terbuka Jakarta.
- (3) Ikhsanuddin (2023), *Peran Mahasiswa dalam Penegakkan HAM di Lingkungan Kampus* – dalam: Kompasiana.com
- (4) Besar (2011) Pelaksanaan dan Penegakan Hak Asasi dan Demokrasi di Indonesia, *HUMANIORA* Vol.2 No.1 April 2011: 201-213
- (5) Kontras (2009) *Sekolah Hak Asasi Manusia untuk Mahasiswa*.

# LAMPIRAN

## Lampiran 1 Materi Kegiatan



2023.05.11 PPT Seminar Refleksi Implementasi HAM di Indonesia STI Ciganes (Compatibility Mode) - Microsoft PowerPoint (Product Activation Failed)

File Home Insert Design Transitions Animations Slide Show Review View

Layout - Font Paragraph Drawing Editing

Slides Outline

## Pendahuluan

- Perindungan HAM memiliki sejarah yang panjang. Sejak abad ke-13 perjuangan untuk mengukuhkan jaminan perlindungan HAM telah dimulai. Namun usaha ini mengalami kemajuan pesat pada abad ke-20. Kemajuan dalam usaha perlindungan HAM pada abad ke-20 diilhami oleh terjadinya dua kali perang dunia yang ditandai dengan penistaan terhadap sejumlah hak dasar manusia, termasuk hak hidup. Tidak lama kemudian, usaha ini telah menjelma menjadi suatu gerakan global. Bahkan belakangan, isu-isu HAM menjadi kata kunci yang menentukan keberhasilan diplomasi suatu negara dalam pergaulan internasional.



- Meski perlindungan hak asasi manusia telah menjadi gerakan global sejak keluarnya Deklarasi Universal tentang Hak Asasi Manusia melalui Sidang Umum di Istana Chaillot, Paris 19 Desember 1948, namun sinyalemen terjadinya pelanggaran HAM masih sering kita dengar. Sinyalemen tersebut tidak selamanya benar, tetapi tidak jarang pula muncul karena perbedaan persepsi dalam memandang pelaksanaan perlindungan HAM di suatu negara. Perbedaan tersebut dimungkinkan bukan saja karena setiap negara memiliki sejarah perlindungan HAM yang berbeda, tetapi juga suatu negara dapat menganut prinsip yang berbeda dengan negara lain.


**UNTAR**  
 Universitas Tarumanagara


**UNTAR untuk INDONESIA**

Slide 3 of 23 "Office Theme" English (U.S.) 26°C Badai petir 7:22 30/01/2024

2023.05.11 PPT Seminar Refleksi Implementasi HAM di Indonesia STI Ciganes (Compatibility Mode) - Microsoft PowerPoint (Product Activation Failed)

File Home Insert Design Transitions Animations Slide Show Review View

Layout - Font Paragraph Drawing Editing

Slides Outline

## Pengertian Hak Asasi Manusia

- Pengertian Hak Asasi Manusia (HAM), berdasarkan Universal Declaration of Human Rights, adalah hak yang melekat pada diri setiap manusia sejak awal dilahirkan yang berlaku seumur hidup dan tidak dapat diganggu gugat siapa pun. Sedangkan berdasarkan UU no. 39 tahun 1999 diartikan sebagai hak yang melekat pada hakikat dan keberadaan manusia sebagai makhluk Tuhan Yang Maha Kuasa dan merupakan anugerah-Nya yang wajib dihormati, dijunjung tinggi dan dilindungi oleh negara, hukum, pemerintah dan setiap orang, demi kehormatan serta perlindungan harkat dan martabat manusia.



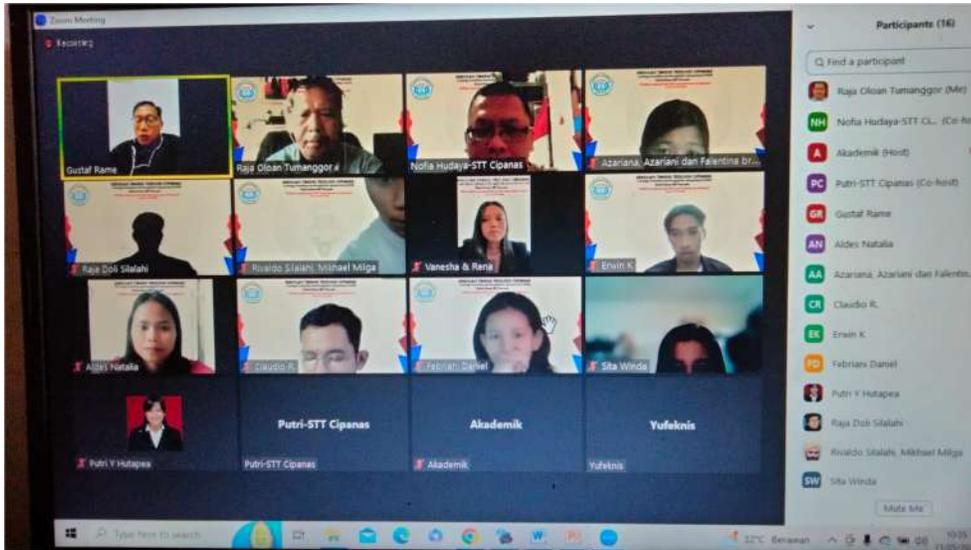
- HAM adalah hak-hak yang (seharusnya) diakui secara universal sebagai hak-hak yang melekat pada manusia karena hakekat dan kodrat kelahirannya sebagai manusia. Dikatakan 'universal' karena hak-hak ini dinyatakan sebagai bagian dari kemanusiaan setiap individu, tak peduli apapun warna kulitnya, jenis kelaminnya, usianya, latar belakang kultural dan agama atau kepercayaan spiritualnya.
- Sementara itu dikatakan 'melekat' atau 'inheren' karena hak-hak itu sudah ada dengan sendirinya berkat kodrat kelahirannya sebagai manusia dan bukan karena pemberian oleh suatu organisasi atau lembaga mana pun. Juga, dikatakan 'melekat' karena pada dasarnya, hak-hak itu tidak sesaat pun boleh dirampas atau dicabut oleh pihak lain.


**UNTAR**  
 Universitas Tarumanagara


**UNTAR untuk INDONESIA**

Slide 4 of 23 "Office Theme" English (U.S.) 26°C Badai petir 7:22 30/01/2024

## Lampiran 2 Foto Kegiatan



### **Lampiran 3. Luaran Wajib**



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



**PELATIHAN PENINGKATAN KECERDASAN SPIRITUAL SISWA SMA VIANNEY**

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

**Mahasiswa:  
Khezia Angela (NIM:705190088)  
Aviel Stephen Ernest (NIM:705190280)**

**PROGRAM STUDI ILMU PSIKOLOGI  
FAKULTAS PSIKOLOGI  
UNIVERSITAS TARUMANAGARA  
JAKARTA  
DESEMBER 2023**

**HALAMAN PENGESAHAN PROPOSAL PKM**  
Periode 2/Tahun 2023

1. Judul PKM : Pelatihan peningkatan kecerdasan spiritual siswa SMA Vianney
2. Nama Mitra PKM : SMA Vianney
3. Ketua Tim Pelaksana : Dr. Raja Oloan Tumanggor  
A. Nama dan Gelar : 0314046703/10707007  
B. NIDN/NIK : Lektor/IIIC  
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 : Khezia Angela (705190088)  
C. Nama & NIM Mahasiswa 2 : Aviel Stephen Ernest (705190280)  
D. Nama & NIM Mahasiswa 3 : .....  
E. Nama & NIM Mahasiswa 4 : .....
5. Lokasi Kegiatan Mitra : .....  
A. Wilayah Mitra : Jl. Bojong Raya No.98, RT.14/RW.4, Rw. Buaya, Kecamatan Cengkareng, Kota Jakarta Barat, Daerah Khusus Ibukota Jakarta 11740  
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 2023
9. Pendanaan : Rp. 8.000.000,-  
Biaya yang diusulkan

Jakarta, .27 Desember 2023

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. Materi disampaikan kepada mitra.....	15
2. Foto dan dokumentasi PKM .....	18
3. Luaran wajib draf artikel jurnal .....	18
4. Luaran tambahan draf artikel populer.....	19

## RINGKASAN

Di kalangan para remaja khususnya siswa-siswa SMA dibutuhkan tidak hanya kecerdasan intelektual, tetapi juga kecerdasan spiritual. Para siswa yang menonjol kecerdasan intelektualnya tidak menjamin dia juga cerdas secara spiritual. Untuk bisa menjadi cerdas secara spiritual dibutuhkan kemampuan untuk mengelola emosi, perasaan, intelektualnya secara seimbang. Kecerdasan spiritual tidak bisa diraih dalam waktu yang singkat, melainkan membutuhkan waktu dan proses tahap demi tahap hingga seseorang bisa mencapai kemampuan yang mumpuni dalam mengelola kehidupan spiritualnya. Dalam PKM ini akan dilakukan pelatihan peningkatan kecerdasan spiritual bagi siswa-siswa SMA Vianey di Kecamatan Cengkareng, Jakarta Barat. PKM ini bertujuan untuk membantu para siswa-siswa mengenal apa itu kecerdasan spiritual, faktor-faktor apa yang mempengaruhi kecerdasan spiritual serta strategi apa yang bisa dilakukan untuk bisa memperoleh kecerdasan spiritual secara mumpuni. Dengan metode presentasi, tanya jawab dan sharing pengalaman kegiatan PKM ini diharapkan mampu meningkatkan pemahaman para mahasiswa mengenai kecerdasan spiritual. Adapun hasil PKM ini akan dirangkumkan dalam sebuah artikel jurnal atau prosiding yang berISSN.

**Kata-kata kunci:** siswa SMA Vianney, kecerdasan spiritual, pelatihan

# **BAB 1**

## **PENDAHULUAN**

### **1.1 Analisis Situasi**

SMA Vianney merupakan sekolah swasta yang dikelola oleh Yayasan Bunda Hati Kudus (YBHK) dan berlokasi di Jalan Bojong Raya no 98 Jakarta Barat. Di kompleks yang sama selain SMA juga ada TK, SD, SMP dan bilingual. Khusus untuk bilingual ini tersedia untuk kelas TK dan SD yang menggunakan dua bahasa, yaitu Bahasa Indonesia dan Bahasa Inggris. SMA Vianney didirikan pada 1 September 1991 oleh Badan Pengurus Harian Yayasan “Bunda Hati Kudus” untuk menampung membanjirnya siswa di SMA Tarsisius II waktu itu. Dipertegas dengan izin operasional dari Depdikbud nomor : 851A/101.A1/I/93 yang diperbarui dengan SK nomor : 985/101.A1/I/95. Nama sekolah Vianney diambil dari nama orang suci Santo Yohannes Maria Vianney. Tokoh ini dipilih sebagai pelindung sekolah, karena memiliki perpaduan sifat-sifat kesederhanaan, keuletan, ketegasan dan kesucian.

Sekolah yang memiliki siswa 200an orang ini dan dipimpin oleh Apul Tumanggor, S.S., M.M. ini mengikuti jurusan IPS dan Kurikulum 2013. Sekolah juga dilengkapi dengan berbagai fasilitas dan sarana pembelajaran terkini, yang sangat maksimal dalam mendukung perkembangan dan kemajuan belajar siswa.

Didukung pula dengan suasana belajar yang nyaman, menyenangkan, ramah, dan interaktif serta didampingi oleh guru-guru yang sangat berkompeten dalam bidangnya. Rata-rata guru sudah berpengalaman di atas 10 tahun dalam hal pengelolaan pendidikan dan pembelajaran siswa. Tidak mengherankan bila lulusan SMA Vianney selalu berprestasi dan berkarakter serta selalu diterima di Perguruan Tinggi Negeri maupun Swasta favorit.

## 1.2 Permasalahan Mitra

Para siswa SMA swasta Vianney berasal dari berbagai latar belakang budaya dan etnis serta tingkat ekonomi. Sebagaimana siswa pada umumnya siswa-siswi SMA Vianney umumnya berada di rentang usia antara 15 – 18 tahun dan berada di masa remaja. Dalam psikologi perkembangan karakteristik psikologis remaja di rentang usia ini ditandai dengan mulai mencari jati diri sehingga dia merasa sungguh nyaman. Selain itu mereka juga mulai mencari relasi atau persahabatan dengan temannya dan terlihat mulai membatasi relasi dengan orang tua. Menurut Kementerian Kesehatan Republik Indonesia (2015) sifat khas remaja antara lain adalah memiliki keingintahuan yang besar, menyukai petualangan dan tantangan, serta cenderung berani menanggung resiko atas perbuatannya tanpa didahului oleh pertimbangan yang matang.

Ciri-ciri psikologis seperti itu tampak jelas di kalangan remaja SMA Vianney. Untuk itu pihak sekolah berupaya mendampingi para siswa melalui guru bimbingan konseling sekolah agar para siswa dapat diarahkan menjadi anak yang baik seperti yang diharapkan orang tuanya masing-masing. Namun dari pengalaman dan sharing dengan guru bimbingan dan konseling serta kepala sekolah ditemukan juga berbagai persoalan dan masalah di antara para siswa-siswa terkait dengan kecerdasan spiritual. Bila kecerdasan intelektual para siswa dapat diketahui dari pengukuran tingkat *intelligence quotient* (IQ)nya serta prestasi belajarnya setiap akhir semester. Sementara kecerdasan spiritualnya bisa dilihat dari sifat dan perilaku dan karakter siswa-siswi setiap hari di kelas dan keluarganya. Kecerdasan spiritual adalah kemampuan seseorang untuk mengambil keputusan, serta melakukan pilihan yang tepat dan bisa berempati dan beradaptasi dengan lingkungan sekitarnya.

Hal-hal yang masuk kecerdasan spiritul adalah ketaqwaan kepada Tuhan yang maha esa, memiliki rasa kasing sayang kepada sesama, memiliki kesadaran diri yang tinggi, membuat dirinya bermanfaat bagi orang lain, serta menyesuaikan ucapan dan tindakannya. Jadi kecerdasan spiritual adalah kecerdasan jiwa yang memberikan kemampuan bawaan untuk dapat membedakan antara yang benar dan salah, antara yang baik dan jahat. Disinilah letak kemanusiaan yang tinggi akan mendorong seseorang untuk berbuat kebaikan, kebenaran,

keindahan, dan kasih sayang dalam hidupnya sehari-hari.

Kendatipun pihak sekolah telah berupaya untuk mendampingi para siswa dengan berbagai peraturan sekolah, namun karakter-karakter yang kurang diharapkan masih kerap muncul di antara para siswa-siswi SMA Vianney, misalnya kegemaran untuk mengganggu teman di kelas, tidak mengenakan seragam resmi ke sekolah atau pergi keluar kelas tanpa seijin guru. Berbagai perilaku seperti ini masih kerap terjadi di antara para siswa. Hal itu bisa terjadi karena setiap siswa memiliki sifat dan karakter yang berbeda-beda. Ada anak yang mungkin memperoleh pengasuhan yang kurang optimal dari kedua orangtuanya. Selain itu siswa-siswa Vianney berasal dari latar belakang keluarga yang berbeda-beda. Ada kemungkinan siswa-siswa kurang mendapat perhatian dan pendampingan di rumah orangtuanya, sehingga karakter dan perilaku kurang menyenangkan bisa muncul di sekolah.

Maka permasalahan yang dihadapi oleh para siswa-siswi SMA Vianney Jakarta Barat dapat disimpulkan melalui tabel berikut ini:

<b>Lingkup permasalahan</b>	<b>Yang melatar-belakangi</b>	<b>Gejala yang tampak</b>	<b>Rumusan masalah</b>
Pemahaman dan penerapan yang kurang memadai mengenai kecerdasan spiritual	Situasi dan kondisi para siswa-siswi yang berasal dari daerah, suku dan agama dan pola pengasuhan yang berbeda. Konsekwensinya tingkat pemahaman dan penerapan kecerdasan spiritual tidak seragam.	Siswa-siswi bisa menjadi kurang percaya diri dan gagap dalam menentukan pilihan hidupnya di masa yang akan datang.	<i>Bagaimana meningkatkan pemahaman dan penerapan kecerdasan spiritual para siswa-siswa SMA Vianney?</i>

## **BAB 2**

### **SOLUSI PERMASALAHAN DAN LUARAN**

#### **2.1 Solusi Permasalahan**

Solusi yang bisa dilakukan untuk mengatasi permasalahan kurangnya pemahaman dan penerapan kecerdasan spiritual para siswa-siswa SMA Vianney adalah dengan memberikan pelatihan peningkatan kecerdasan spiritual bagi para siswa SMA Vianney. Setiap manusia termasuk para siswa-siswa SMA Vianney tidak hanya membutuhkan kecerdasan intelektual, kecerdasan emosional, tapi juga membutuhkan kecerdasan spiritual agar dapat hidup dengan baik sesuai dengan yang diharapkan.

### **Pengertian kecerdasan spiritual**

Kecerdasan adalah sebagai suatu kemampuan atau serangkaian kemampuan-kemampuan yang memungkinkan individu memecahkan masalah atau produk sebagai konsekuensi eksistensi suatu budaya tertentu (Walters & Gardner , 2005).

Alfred Binet (dalam Safaria, 2005) menyatakan bahwa kecerdasan merupakan kemampuan mengarahkan pikiran maupun tindakan, kemampuan untuk mengubah arah tindakan bila dituntut demikian, dan kemampuan untuk mengkritik diri sendiri.

Walters & Gardner menjelaskan, kecerdasan ada sangkut pautnya dengan kemampuan untuk menangkap hubungan yang abstrak dan rumit, serta kemampuan memecahkan masalah dan belajar dari pengalaman. Kemudian berkembanglah pemahaman tentang jenis-jenis kecerdasan yang lain selain kecerdasan intelektual seperti kecerdasan intelektual, kecerdasan emosional, kecerdasan spiritual, dan lain sebagainya.

Pada umumnya kecerdasan dapat dilihat dari kesanggupan seseorang dalam bersikap dan berbuat cepat dengan situasi yang sedang berubah, dengan keadaan di luar dirinya yang biasa maupun yang baru.

Spiritual berasal dari kata *spirit*. Spirit mengandung arti semangat atau sikap yang mendasari tindakan manusia. *Spirit* sering juga diartikan sebagai ruh atau jiwa yang merupakan sesuatu bentuk energi yang hidup dan nyata. Meskipun tidak kelihatan oleh mata biasa dan tidak mempunyai badan fisik seperti manusia, spirit itu ada dan hidup. Spirit bisa diajak berkomunikasi sama seperti kita bicara dengan manusia yang lain. Interaksi dengan spirit yang hidup itulah sesungguhnya yang disebut spiritual.

Nilai-nilai spiritual yang umum mencakup antara lain kebenaran, kejujuran, kesederhanaan,

kepedulian, kerjasama, kebebasan, kedamaian, cinta, pengertian, amal baik, tanggung jawab, tenggang rasa, integritas, rasa percaya, kebersihan hati, kerendahan hati, kesetiaan, kecermatan, kemuliaan, keberanian, kesatuan, rasa syukur, humor, ketekunan, kesabaran, keadilan, persamaan, keseimbangan, ikhlas, hikmah, dan keteguhan (Suyanto, 2006).

Kecerdasan spiritual (SQ) adalah kecerdasan untuk menghadapi dan memecahkan persoalan makna kehidupan, nilai-nilai, dan keutuhan diri yaitu kecerdasan untuk menempatkan perilaku dan hidup kita dalam konteks makna yang lebih luas dan kaya, kecerdasan untuk menilai bahwa tindakan atau jalan hidup seseorang lebih bermakna dibandingkan dengan yang lain.

Sementara Sinetar dan Khavari (dalam Suyanto, 2006) menjelaskan bahwa kecerdasan spiritual merupakan pikiran yang mendapat inspirasi, dorongan, dan efektivitas yang terinspirasi dari penghayatan ketuhanan dimana kita menjadi bagian di dalamnya. Kecerdasan spiritual yang sejati merupakan kecerdasan untuk menghadapi dan memecahkan persoalan makna dan nilai, tidak saja terhadap manusia, tetapi juga dihadapan Tuhan.

Kecerdasan spiritual dapat ditingkatkan dengan berbagai cara yaitu dengan merenungi keterkaitan antara segala sesuatu atau makna dibalik peristiwa yang dialami, lebih bertanggung jawab terhadap segala tindakan, lebih menyadari akan diri sendiri, lebih jujur pada diri sendiri, dan lebih berani (Zohar & Marshall, 2001).

### **Karakteristik orang yang cerdas spiritualnya**

Sedangkan menurut Zohar dan Marshal (2001), karakteristik seseorang yang kecerdasan spiritualnya telah berkembang dengan baik adalah seseorang yang memiliki kemampuan bersikap fleksibel (adaptif secara spontan dan aktif), memiliki tingkat kesadaran yang tinggi (self awareness), memiliki kemampuan untuk menghadapi dan memanfaatkan penderitaan; memiliki kemampuan untuk menghadapi dan melampaui rasa sakit, memiliki kualitas hidup yang diilhami oleh visi dan nilai-nilai, selalu berusaha untuk tidak menyebabkan kerugian bagi diri sendiri, orang lain dan alam sekitar; berpandangan holistik dalam menghadapi suatu permasalahan hidup, kecenderungan untuk bertanya mengapa dan bagaimana jika untuk mencari jawaban yang mendasar, serta memiliki kemudahan untuk bekerja melawan konvensi.

- (1) Memiliki kesadaran diri yang mendalam dan intuisi yang tajam --- Ciri utama munculnya kesadaran diri yang kuat pada seseorang adalah ia memiliki kemampuan untuk memahami dirinya sendiri serta memahami emosi-emosinya yang muncul, sehingga mampu berempati dengan apa yang terjadi pada orang lain.
- (2) Memiliki pandangan yang luas terhadap dunia dan alam --- Seseorang melihat dirinya dan orang lain saling terkait, menyadari bahwa bagaimanapun kosmos ini hidup dan bersinar sehingga seseorang dapat melihat bahwa alam adalah sahabat manusia, muaranya ia memiliki perhatian yang mendalam terhadap alam sekitarnya, dan mampu melihat bahwa alam raya ini diciptakan oleh zat yang Maha Tinggi, yaitu Tuhan.
- (3) Memiliki moral yang tinggi dan kecenderungan merasa gembira --- Seseorang memiliki moral yang tinggi, mampu memahami nilai-nilai kasih sayang, cinta, penghargaan kepada orang lain, senang berinteraksi, cenderung selalu merasa gembira dan membuat orang lain gembira.
- (4) Memiliki pemahaman tentang tujuan hidupnya --- Seseorang dapat merasakan arah nasibnya, melihat berbagai kemungkinan, seperti cita-cita yang suci diantara hal-hal yang biasa.
- (5) Memiliki keinginan untuk selalu menolong orang lain, menunjukkan rasa kasih sayang terhadap orang lain, dan pada umumnya memiliki kecenderungan untuk mementingkan kepentingan orang lain.
- (6) Memiliki pandangan pragmatis dan efisien tentang realitas- Seseorang memiliki kemampuan untuk bertindak realistis, mampu melihat situasi sekitar, dan mau peduli dengan kesulitan orang lain. Menurut Robert A. Emmons (dalam Saifullah, 2005) menjelaskan lima karakteristik orang yang cerdas secara spiritual yaitu:
- (7) Kemampuan untuk mentransendensikan yang fisik dan material. Seseorang menyadari bahwa kehadiran dirinya di dunia merupakan anugerah dan kehendak Tuhan dan menyadari bahwa Tuhan selalu hadir dalam kehidupannya.

### **Memahami Aspek Kecerdasan Spiritual Remaja**

Sebelum melatih remaja untuk cerdas secara spiritual, mereka harus paham dengan aspek-aspek kecerdasan spiritual. Dengan memahami berbagai aspek penting tersebut. Anak akan

berkembang secara perlahan. Contohnya seperti :

(1) Sadar dengan dirinya sendiri. Maksud dari sadar diri ini adalah memahami apa saja nilai dari hidup yang harus dipertahankan dengan baik. Terkadang nilai kebaikan kerap dilupakan oleh anak dan hal itu harus segera diubah.

(2) Memiliki motivasi diri. Memiliki motivasi yang baik bisa membuat anak jadi semangat untuk melakukan apa yang diinginkan. Tentu motivasi ini harus baik dan tidak berhubungan dengan sesuatu yang melanggar etika dan norma kesusilaan.

(3) Memiliki prinsip yang matang. Remaja yang masih dipengaruhi oleh hormon sering bertindak sesuka hati atau sesuai dengan mood. Kalau mereka mulai memiliki prinsip diri yang matang, berbagai hal bisa diselesaikan dengan baik.

(4) Sangat menghargai perbedaan. Cerdas secara akademis memang penting. Namun, kalau remaja bisa cerdas secara spiritual dan menghargai berbagai perbedaan akan jauh lebih baik. Mereka tidak akan dengan mudah memaksakan kehendak yang dimiliki pada orang lain.

(5) Menyelesaikan permasalahan dengan kepala dingin. Remaja yang memiliki kecerdasan spiritual tidak akan menyelesaikan permasalahan dengan serampangan. Mereka akan melakukannya dengan pertimbangan matang serta mengajak diskusi orang tua atau teman terdekat.

(6) Memahami hubungan sebab dan akibat. Remaja cenderung tidak acuh dengan hal-hal yang dianggap mereka tidak penting. Meski demikian, mereka juga harus memahami bagaimana cara memandang suatu hal termasuk hubungan sebab akibatnya. Dengan melakukan itu anak tidak akan mudah menghakimi.

(7) Tidak mudah dipengaruhi. Meski dipengaruhi untuk melakukan suatu hal, selama dia tidak merasa tertarik dan sesuai dengan nurani atau prinsipnya, kemungkinan besar akan ditolak.

(8) Bisa mengatasi tekanan dan stres dengan baik. Dengan kemampuan manajemen stres yang baik, anak tidak akan mudah down dan tetap berusaha menjadi yang terbaik.

### **Cara Melatih Kecerdasan Spiritual pada Remaja**

(1) Selalu menghadirkan kekuatan spiritual tertinggi atau Tuhan. Apa pun jenis

keyakinannya, selalu hadirkan hal itu dalam banyak hal. Dengan hadirkan nilai-nilai ketuhanan, remaja akan lebih memiliki kontrol yang baik terkait hal-hal yang dilarang.

(2) Sering mengikuti aktivitas sosial apa pun jenisnya. Misal dengan mengikuti acara santunan ke panti asuhan atau sekadar kerja bakti untuk membersihkan lingkungan.

(3) Selalu membuka diri terhadap perubahan. Terkadang apa yang tidak dipahami sebelumnya oleh anak adalah suatu yang penting. Meski anak dianjurkan membuka diri, mereka tetap harus mau menyaring semuanya dengan baik.

(4) Berusaha melakukan kebaikan meski hal itu sangat kecil dampaknya. Misal remaja membantu seseorang yang membutuhkan dengan tenaganya. Selama masih bisa dan mampu, anak bisa melakukannya pada orang lain.

(5) Melakukan kegiatan amal merupakan salah satu cara di mana Anda bisa bertemu dengan orang-orang yang sepaham. Di sini, Anda akan mendapatkan lebih banyak pengalaman baik dari rekan sesama relawan maupun orang-orang yang Anda bantu.

(6) Mau terbuka dan menerima perbedaan

(7) Sering merefleksikan diri untuk lebih memahami hidup

(8) Bersedia melakukan kebaikan, baik terhadap orang-orang yang dikenal maupun tidak.

Adapun target dan capaian dari kegiatan PKM kepada siswa-siswi SMA Vienney adalah meningkatkan pemahaman dan penerapan kecerdasan spiritual dalam hidup sehari-hari. Secara ringkas lingkup, solusi dan target yang mau dicapai dapat dilihat melalui tabel di bawah ini.

<b>Lingkup permasalahan</b>	Solusi	Bentuk kegiatan utk mengatasi masalah	Target/Capaian/Indikator
Pemahaman dan penerapan yang kurang maksimal mengenai kecerdasan spiritual	Meningkatkan pemahaman dan penerapan kecerdasan spiritual ke lingkungan siswa-siswi SMA Vienney.	Pelatihan pentingnya meningkatkan pemahaman dan penerapan kecerdasan spiritual	Meraih kompetensi bagi siswa-siswi dalam upaya peningkatan pemahaman dan penerapan yang komprehensif kecerdasan spiritual

## **BAB 3**

### **METODE PELAKSANAAN**

PKM ini menasar para siswa-siswi SMA Vianney, Kecamatan Cengkareng, Jakarta Barat, DKI Jakarta. Tujuannya adalah untuk meningkatkan pemahaman dan kesadaran akan pentingnya kecerdasan spiritual. Untuk melaksanakan PKM pengusul mengikuti tahapan berikut ini. Pertama, dilakukan sosialisasi kepada pihak pimpinan SMA Vianney. Kemudian ditentukan dan disepakati kapan dilaksanakan pelatihan kepada para siswa.

*Kedua*, pelaksanaan pelatihan, yang disampaikan oleh Dr. Raja Oloan Tumanggor, S.Ag dan dua orang mahasiswa. Tujuan utama pelatihan ini adalah untuk menambah pengertian para siswa mengenai kecerdasan spiritual serta bagaimana menerapkannya dalam kehidupan sehari-hari. Dua mahasiswa juga dilibatkan selama pelatihan ini dengan cara membantu mengatur proses pertemuan secara daring.

Pada tahap ketiga dilakukan tanya jawab antara fasilitator dan peserta para peserta pelatihan. Setelah itu diminta beberapa peserta menceritakan pengalamannya bagaimana mereka bergumul dengan persoalan kecerdasan spiritual. Fasilitator meminta kepada para peserta untuk menjawab beberapa pertanyaan reflektif menyangkut kompetensi memahami dan penerapan kecerdasan spiritual dalam hidup sehari-hari.

## BAB 4

### HASIL DAN PEMBAHASAN

Solusi yang bisa dilakukan untuk mengatasi permasalahan kurangnya pemahaman dan penerapan kecerdasan spiritual para siswa-siswa SMA Vianney adalah dengan memberikan pelatihan peningkatan kecerdasan spiritual bagi para siswa SMA Vienney. Setiap manusia termasuk para siswa-siswa SMA Vienney tidak hanya membutuhkan kecerdasan intelektual, kecerdasan emosional, tapi juga membutuhkan kecerdasan spiritual agar dapat hidup dengan baik sesuai dengan yang diharapkan.

Untuk itu dalam pelatihan yang diikuti oleh 25 orang siswa yang terdiri dari 15 orang perempuan dan 10 orang laki-laki fasilitator pertama-tama memberikan penjelasan kepada para siswa mengenai apa itu kecerdasan spiritual. Tujuannya agar siswa memiliki pemahaman yang jelas mengenai kecerdasan spiritual.

#### **Pengertian kecerdasan spiritual**

Kecerdasan adalah sebagai suatu kemampuan atau serangkaian kemampuan-kemampuan yang memungkinkan individu memecahkan masalah atau produk sebagai konsekuensi eksistensi suatu budaya tertentu (Walters & Gardner, 2005).

Alfred Binet (dalam Safaria, 2005) menyatakan bahwa kecerdasan merupakan kemampuan mengarahkan pikiran maupun tindakan, kemampuan untuk mengubah arah tindakan bila dituntut demikian, dan kemampuan untuk mengkritik diri sendiri.

Walters & Gardner menjelaskan, kecerdasan ada sangkut pautnya dengan kemampuan untuk menangkap hubungan yang abstrak dan rumit, serta kemampuan memecahkan masalah dan belajar dari pengalaman. Kemudian berkembanglah pemahaman tentang jenis-jenis kecerdasan yang lain selain kecerdasan intelektual seperti kecerdasan intelektual, kecerdasan emosional, kecerdasan spiritual, dan lain sebagainya.

Pada umumnya kecerdasan dapat dilihat dari kesanggupan seseorang dalam bersikap dan berbuat cepat dengan situasi yang sedang berubah, dengan keadaan di luar dirinya yang biasa maupun yang baru.

Spiritual berasal dari kata spirit. Spirit mengandung arti semangat atau sikap yang mendasari tindakan manusia. Spirit sering juga diartikan sebagai ruh atau jiwa yang merupakan sesuatu bentuk energi yang hidup dan nyata. Meskipun tidak kelihatan oleh mata biasa dan tidak mempunyai badan fisik seperti manusia, spirit itu ada dan hidup. Spirit bisa diajak berkomunikasi sama seperti kita bicara dengan manusia yang lain. Interaksi dengan spirit yang hidup itulah sesungguhnya yang disebut spiritual.

Nilai-nilai spiritual yang umum mencakup antara lain kebenaran, kejujuran, kesederhanaan, kepedulian, kerjasama, kebebasan, kedamaian, cinta, pengertian, amal baik, tanggung jawab, tenggang rasa, integritas, rasa percaya, kebersihan hati, kerendahan hati, kesetiaan, kecermatan, kemuliaan, keberanian, kesatuan, rasa syukur, humor, ketekunan, kesabaran, keadilan, persamaan, keseimbangan, ikhlas, hikmah, dan keteguhan (Suyanto, 2006).

Kecerdasan spiritual (SQ) adalah kecerdasan untuk menghadapi dan memecahkan persoalan makna kehidupan, nilai-nilai, dan keutuhan diri yaitu kecerdasan untuk menempatkan perilaku dan hidup kita dalam konteks makna yang lebih luas dan kaya, kecerdasan untuk menilai bahwa tindakan atau jalan hidup seseorang lebih bermakna dibandingkan dengan yang lain.

Sementara Sinetar dan Khavari (dalam Suyanto, 2006) menjelaskan bahwa kecerdasan spiritual merupakan pikiran yang mendapat inspirasi, dorongan, dan efektivitas yang terinspirasi dari penghayatan ketuhanan dimana kita menjadi bagian di dalamnya. Kecerdasan spiritual yang sejati merupakan kecerdasan untuk menghadapi dan memecahkan persoalan makna dan nilai, tidak saja terhadap manusia, tetapi juga dihadapan Tuhan.

Kecerdasan spiritual dapat ditingkatkan dengan berbagai cara yaitu dengan merenungi keterkaitan antara segala sesuatu atau makna dibalik peristiwa yang dialami, lebih bertanggung jawab terhadap segala tindakan, lebih menyadari akan diri sendiri, lebih jujur pada diri sendiri, dan lebih berani (Zohar & Marshall, 2001).

### **Karakteristik orang yang cerdas spiritualnya**

Sedangkan menurut Zohar dan Marshal (2001), karakteristik seseorang yang kecerdasan spiritualnya telah berkembang dengan baik adalah seseorang yang memiliki kemampuan bersikap fleksibel (adaptif secara spontan dan aktif), memiliki tingkat kesadaran yang tinggi (*self awareness*), memiliki kemampuan untuk menghadapi dan memanfaatkan penderitaan; memiliki kemampuan untuk menghadapi dan melampaui rasa sakit, memiliki kualitas hidup yang diilhami oleh visi dan nilai-nilai, selalu berusaha untuk tidak menyebabkan kerugian bagi diri sendiri, orang lain dan alam sekitar; berpandangan holistik dalam menghadapi suatu permasalahan hidup, kecenderungan untuk bertanya mengapa dan bagaimana jika mencari jawaban yang mendasar, serta memiliki kemudahan untuk bekerja melawan konvensi.

Robert A. Emmons (dalam Saifullah, 2005) menjelaskan karakteristik orang yang cerdas secara spiritual.. *Pertama*, memiliki kesadaran diri yang mendalam dan intuisi yang tajam. Ciri utama munculnya kesadaran diri yang kuat pada seseorang adalah ia memiliki kemampuan untuk memahami dirinya sendiri serta memahami emosi-emosinya yang muncul, sehingga mampu berempati dengan apa yang terjadi pada orang

lain. *Kedua*, memiliki pandangan yang luas terhadap dunia dan alam. Seseorang melihat dirinya dan orang lain saling terkait, menyadari bahwa bagaimanapun kosmos ini hidup dan bersinar sehingga seseorang dapat melihat bahwa alam adalah sahabat manusia, muaranya ia memiliki perhatian yang mendalam terhadap alam sekitarnya, dan mampu melihat bahwa alam raya ini diciptakan oleh zat yang Maha Tinggi, yaitu Tuhan.

*Ketiga*, memiliki moral yang tinggi dan kecenderungan merasa gembira. Seseorang memiliki moral yang tinggi, mampu memahami nilai-nilai kasih sayang, cinta, penghargaan kepada orang lain, senang berinteraksi, cenderung selalu merasa gembira dan membuat orang lain gembira. *Keempat*, memiliki pemahaman tentang tujuan hidupnya Seseorang dapat merasakan arah nasibnya, melihat berbagai kemungkinan, seperti cita-cita yang suci diantara hal-hal yang biasa.

*Kelima*, memiliki keinginan untuk selalu menolong orang lain, menunjukkan rasa kasih sayang terhadap orang lain, dan pada umumnya memiliki kecenderungan untuk mementingkan kepentingan orang lain.

*Keenam*, memiliki pandangan pragmatis dan efisien tentang realitas- Seseorang memiliki kemampuan untuk bertindak realistis, mampu melihat situasi sekitar, dan mau peduli dengan kesulitan orang lain. *Ketujuh*, kemampuan untuk mentransendensikan yang fisik dan material. Seseorang menyadari bahwa kehadiran dirinya di dunia merupakan anugerah dan kehendak Tuhan dan menyadari bahwa Tuhan selalu hadir dalam kehidupannya.

### **Memahami aspek kecerdasan spiritual remaja**

Sebelum melatih remaja untuk cerdas secara spiritual, mereka harus paham dengan aspek-aspek kecerdasan spiritual. Dengan memahami berbagai aspek penting tersebut. Anak akan berkembang secara perlahan. Beberapa contohnya adalah *pertama*, sadar dengan dirinya sendiri. Maksud dari sadar diri ini adalah memahami apa saja nilai dari hidup yang harus dipertahankan dengan baik. Terkadang nilai kebaikan kerap dilupakan oleh anak dan hal itu harus segera diubah. *Kedua*, memiliki motivasi diri. Memiliki motivasi yang baik bisa membuat anak jadi semangat untuk melakukan apa yang diinginkan. Tentu motivasi ini harus baik dan tidak berhubungan dengan sesuatu yang melanggar etika dan norma kesusilaan.

*Ketiga*, memiliki prinsip yang matang. Remaja yang masih dipengaruhi oleh hormon sering bertindak sesuka hati atau sesuai dengan mood. Kalau mereka mulai memiliki prinsip diri yang matang, berbagai hal bisa diselesaikan dengan baik. *Keempat*, sangat menghargai perbedaan. Cerdas secara akademis memang penting. Namun, kalau remaja bisa cerdas secara spiritual dan menghargai berbagai perbedaan akan jauh lebih baik. Mereka tidak akan dengan mudah memaksakan kehendak yang dimiliki pada orang lain.

*Kelima*, menyelesaikan permasalahan dengan kepala dingin. Remaja yang memiliki kecerdasan spiritual tidak akan menyelesaikan permasalahan dengan serampangan. Mereka akan melakukannya dengan

pertimbangan matang serta mengajak diskusi orang tua atau teman terdekat. *Keenam*, memahami hubungan sebab dan akibat. Remaja cenderung tidak acuh dengan hal-hal yang dianggap mereka tidak penting. Meski demikian, mereka juga harus memahami bagaimana cara memandang suatu hal termasuk hubungan sebab akibatnya. Dengan melakukan itu anak tidak akan mudah menghakimi.

*Ketujuh*, tidak mudah dipengaruhi. Meski dipengaruhi untuk melakukan suatu hal, selama dia tidak merasa tertarik dan sesuai dengan nurani atau prinsipnya, kemungkinan besar akan ditolak. *Kedelapan*, bisa mengatasi tekanan dan stres dengan baik. Dengan kemampuan manajemen stres yang baik, anak tidak akan mudah *down* dan tetap berusaha menjadi yang terbaik.

### **Cara melatih kecerdasan spiritual pada remaja**

Memiliki semua aspek tersebut diatas tidak cukup, tapi harus dibarengi dengan latihan yang berkesinambungan. Beberapa cara yang bisa dilakukan untuk melatih kecerdasan spiritual adalah *pertama*, selalu menghadirkan kekuatan spiritual tertinggi atau Tuhan. Apa pun jenis keyakinannya, selalu hadirkan hal itu dalam banyak hal. Dengan menghadirkan nilai-nilai ketuhanan, remaja akan lebih memiliki kontrol yang baik terkait hal-hal yang dilarang. *Kedua*, sering mengikuti aktivitas sosial apa pun jenisnya. Misalnya dengan mengikuti acara santunan ke panti asuhan atau sekadar kerja bakti untuk membersihkan lingkungan.

*Ketiga*, selalu membuka diri terhadap perubahan. Terkadang apa yang tidak dipahami sebelumnya oleh anak adalah suatu yang penting. Meski anak dianjurkan membuka diri, mereka tetap harus mau menyaring semuanya dengan baik. *Keempat*, berusaha melakukan kebaikan meski hal itu sangat kecil dampaknya. Misal remaja membantu seseorang yang membutuhkan dengan tenaganya. Selama masih bisa dan mampu, anak bisa melakukannya pada orang lain. *Kelima*, melakukan kegiatan amal merupakan salah satu cara di mana Anda bisa bertemu dengan orang-orang yang sepaham. Di sini, Anda akan mendapatkan lebih banyak pengalaman baik dari rekan sesama relawan maupun orang-orang yang Anda bantu. *Keenam*, mau terbuka dan menerima perbedaan. *Ketujuh*, sering merefleksikan diri untuk lebih memahami hidup. *Kedelapan*, bersedia melakukan kebaikan, baik terhadap orang-orang yang dikenal maupun tidak.

Adapun target dan capaian dari kegiatan PKM kepada siswa-siswi SMA Vienney adalah meningkatkan pemahaman dan penerapan kecerdasan spiritual dalam hidup sehari-hari. Untuk mengendapkan dan menginternalisasikan penjelasan dari fasilitator, maka disediakan tiga pertanyaan refleksif kepada para siswa sebagai bahan untuk menjangkau refleksi mereka mengenai kecerdasan spiritual. Pertanyaan yang diajukan kepada para siswa adalah *pertama*, mengapa kita perlu memiliki kecerdasan spiritual? *Kedua*, hambatan apa saja yang membuat seseorang tidak memiliki kecerdasan spiritual. *Ketiga*, cara apa yang bisa dilakukan

untuk meningkatkan kecerdasan spiritual. Ketiga pertanyaan ini diminta dijawab oleh para siswa dengan menuliskan pendapat dan refleksinya dalam kertas.

Dari jawaban para siswa terhadap ketiga pertanyaan tersebut dapat dirangkum pendapat mereka sebagai berikut. *Pertama*, para siswa perlu memiliki kecerdasan spiritual agar mampu memecahkan masalah dalam hidupnya serta tetap memiliki persepsi yang baik kendati dirundung banyak persoalan. Selain itu dengan kecerdasan spiritualnya para remaja bisa menjadi orang yang berkualitas dalam memecahkan persoalan yang ada seperti persoalan keluarga, pertemanan atau percintaan, dll. Kecerdasan spiritual menjadi modal penting dalam pembentukan pribadi yang baik dan mampu bersyukur pada Tuhan.

*Kedua*, hal-hal yang menghambat perkembangan kecerdasan spiritual menurut para siswa antara lain adalah sikap egois, sombong, rasa beci, kedengkian, rasa marah, kontrol diri yang kurang, faktor lingkungan dan orang tua yang kurang mendukung, kekurangpekaan terhadap lingkungan sekitar, relasi yang kurang baik dengan Tuhan dan sesama, kemalasan. *Ketiga*, untuk bisa mengembangkan kecerdasan spiritual tentu semua hambatan itu mesti disingkirkan dan melakukan sikap positif seperti menghadirkan Tuhan dalam segala aktivitas para siswa, mencari hikmah dari segala pengalaman masa lalu, kepedulian kepada sesama, bergaul dengan orang-orang baik, berpikiran positif, mampu menerima teguran dengan lapang dada, suka bersosialisasi dengan warga sekitar. Menurut Cindy (16), siswa kelas XII, kecerdasan spiritual dapat dikembangkan dengan rajin beribadah, sehingga hati bisa lebih tenang. “Dengan dekat kepada Tuhan tidak ada rasa dendam dalam hati yang bisa menjadi beban pikiran. Selain itu suka membantu sesama yang membutuhkan pertolongan kita dan memiliki hati yang baik dan sabar dalam menghadapi segala persoalan dalam hidup ini,” ujar Cindy.

## **BAB 5**

### **KESIMPULAN DAN SARAN**

Melalui PKM ini para siswa SMA Vianney memperoleh pemahaman yang komprehensif mengenai kecerdasan spiritual dan mereka menyadari betapa kecerdasan spiritual sangat dibutuhkan setiap orang termasuk para siswa agar dapat lebih gampang dalam mengelola kehidupannya, khususnya dalam mengatasi segala persoalan hidup. Berbagai sifat yang kurang mendukung perkembangan kecerdasan spiritual seperti sikap sombong, egois, dengki, iri dan benci perlu dihindari agar para siswa dapat mengembangkan dan meningkatkan kecerdasan spiritualnya. Berbagai perilaku positif seperti kesabaran, kerendahan hati, sikap peduli bagi sesama, mau belajar, aktif dalam kegiatan keagamaan, serta membangun relasi yang harmonis dengan Tuhan yang maha Esa perlu diupayakan dan dilatih terus menerus agar kecerdasan spiritual semakin meningkat. PKM ini memang lebih dominan mengasah kemampuan kognitif dan afektif para siswa dalam mengembangkan kecerdasan spiritual. Untuk kegiatan PKM berikutnya mungkin perlu dipikirkan agar kemampuan psikomotorik para siswa dapat terbangun melalui kegiatan-kegiatan konkrit dengan mengunjungi panti asuhan atau orang sakit atau orang berkebutuhan khusus, sehingga mereka dapat menerapkan kecerdasan spiritualnya secara langsung.

## DAFTAR PUSTAKA

Kemkes RI (2015) *Kesehatan Reproduksi Remaja*.

Safaria (2005) *Metode Pengembangan Kecerdasan Interpersonal Anak*, Yogyakarta: Amara Books.

Saifullah, A. (2005) *Melejitkan Potensi. Kecerdasan Anak*. Jogjakarta: Katahati.

Suyanto (2006) *Revolusi Organisasi dengan Memberdayakan Kecerdasan Spiritual*, Yogyakarta: Andi.

Walters & Gardner (2005) *The theory of multiple intelligences: Some issues and answers*.

Zohar, D, & Marshall, I. (2001) *SQ: Take advantage of spiritual intelligence in thinking integrative and holistic as the meaning of life*. Mizan.

## LAMPIRAN

### Lampiran 1 Materi yang disampaikan ke Mitra

The screenshot shows a Microsoft PowerPoint presentation. The title slide features the UNTAR logo (Universitas Tarumanagara) on the left and the text 'SERINA VII LANTAR 2021' and 'UNTAR untuk INDONESIA' on the right. The main title is 'PELATIHAN PENINGKATAN KECERDASAN SPIRITUAL SISWA SMA VIANNEY'. Below the title, it lists 'Dr. Raja Oloan Tumanggor, S.Ag.' and 'Fakultas Psikologi Universitas Tarumanagara'. The slide number '1' is visible in the bottom left corner of the slide area.

The screenshot shows a Microsoft PowerPoint presentation slide titled 'PENDAHULUAN'. The slide contains a bulleted list of information about SMA Vianney. The slide number '2' is visible in the bottom left corner of the slide area.

- SMA Vianney merupakan sekolah swasta yang dikelola oleh Yayasan Bunda Hati Kudus (YBHK) dan berlokasi di Jalan Bojong Raya no 98 Jakarta Barat. Di kompleks yang sama selain SMA juga ada TK, SD, SMP dan bilingual. Khusus untuk bilingual ini tersedia untuk kelas TK dan SD yang menggunakan dua bahasa, yaitu Bahasa Indonesia dan Bahasa Inggris. SMA Vianney didirikan pada 1 September 1991 oleh Badan Pengurus Harian Yayasan "Bunda Hati Kudus" untuk menampung membaniirnya siswa di SMA Tarsisius II waktu itu. Dipertegas dengan izin operasional dari Depdikbud nomor : 851A/101.A1/1/93 yang diperbarui dengan SK nomor : 985/101.A1/1/95. Nama sekolah Vianney diambil dari nama orang suci Santo Yohannes Maria Vianney. Tokoh ini dipilih sebagai pelindung sekolah, karena memiliki perpaduan sifat-sifat kesederhanaan, keuletan, ketegasan dan kesucian.
- Sekolah yang memiliki siswa 200an orang ini dan dipimpin oleh Abul Tumanggor, S.S., M.M. ini mengikuti jurusan IPS dan Kurikulum 2013. Sekolah juga dilengkapi dengan berbagai fasilitas dan sarana pembelajaran terkini, yang sangat maksimal dalam mendukung perkembangan dan kemajuan belajar siswa.
- Didukung pula dengan suasana belajar yang nyaman, menyenangkan, ramah, dan interaktif serta didampingi oleh guru-guru yang sangat berkompeten dalam bidangnya. Rata-rata guru sudah berpengalaman di atas 10 tahun dalam hal pengelolaan pendidikan dan pembelajaran siswa. Tidak mengherankan bila lulusan SMA Vianney selalu berprestasi dan berkarakter serta selalu diterima di Perguruan Tinggi Negeri maupun Swasta favorit.

20231207\_Petahian Kecerdasan Spiritual\_Templates PPT - SERINA VI - Microsoft Powerpoint (Product Activation Failed)

File Home Insert Design Transitions Animations Slide Show Review View

Cut Copy Paste Format Painter New Slide Section Slides Outline

Font Paragraph Drawing Editing

## PERMASALAHAN MITRA

- Para siswa SMA swasta Vianney berasal dari berbagai latar belakang budaya dan etnis serta tingkat ekonomi. Sebagaimana siswa pada umumnya siswa-siswi SMA Vianney umumnya berada di rentang usia antara 15 – 18 tahun dan berada di masa remaja. Dalam psikologi perkembangan karakteristik psikologis remaja di rentang usia ini ditandai dengan mulai mencari jati diri sehingga dia merasa sungguh nyaman. Selain itu mereka juga mulai mencari relasi atau persahabatan dengan temannya dan terlihat mulai membatasi relasi dengan orang tua. Menurut Kementerian Kesehatan Republik Indonesia (2015) sifat khas remaja antara lain adalah memiliki keingintahuan yang besar, menyukai petualangan dan tantangan, serta cenderung berani menanggung resiko atas perbuatannya tanpa didahului oleh pertimbangan yang matang.
- Kendatipun pihak sekolah telah berupaya untuk mendampingi para siswa dengan berbagai peraturan sekolah, namun karakter-karakter yang kurang diharapkan masih kerap muncul di antara para siswa-siswi SMA Vianney, misalnya kegemaran untuk mengganggu teman di kelas, tidak mengenakan seragam resmi ke sekolah atau pergi keluar kelas tanpa seijin guru. Berbagai perilaku seperti ini masih kerap terjadi di antara para siswa. Hal itu bisa terjadi karena setiap siswa memiliki sifat dan karakter yang berbeda-beda. Ada anak yang mungkin memperoleh pengasuhan yang kurang optimal dari kedua orangtuanya. Selain itu siswa-siswa Vianney berasal dari latar belakang keluarga yang berbeda-beda. Ada kemungkinan siswa-siswa kurang mendapat perhatian dan pendampingan di rumah orangtuanya, sehingga karakter dan perilaku kurang menyenangkan bisa muncul di sekolah.

Slide 3 of 16 | Office Theme | English (U.S.)

26°C Cerah | 6:59 | 19/12/2023

20231207\_Petahian Kecerdasan Spiritual\_Templates PPT - SERINA VI - Microsoft Powerpoint (Product Activation Failed)

File Home Insert Design Transitions Animations Slide Show Review View

Cut Copy Paste Format Painter New Slide Section Slides Outline

Font Paragraph Drawing Editing

## MOTODE PELAKSANAAN

- PKM ini menasar para siswa-siswi SMA Vianney, Kecamatan Cengkareng, Jakarta Barat, DKI Jakarta. Tujuannya adalah untuk meningkatkan pemahaman dan kesadaran akan pentingnya kecerdasan spiritual. Untuk melaksanakan PKM pengusul mengikuti tahapan berikut ini. Pertama, dilakukan sosialisasi kepada pihak pimpinan SMA Vianney. Kemudian ditentukan dan disepakati kapan dilaksanakan pelatihan kepada para siswa. Kedua, pelaksanaan pelatihan, yang disampaikan oleh fasilitator utama dan dua orang mahasiswa. Tujuan utama pelatihan ini adalah untuk menambah pengertian para siswa mengenai kecerdasan spiritual serta bagaimana menerapkannya dalam kehidupan sehari-hari. Dua mahasiswa juga dilibatkan selama pelatihan ini dengan cara membantu mengatur proses pertemuan secara daring. Pada tahap ketiga dilakukan tanya jawab antara fasilitator dan peserta para peserta pelatihan. Setelah itu diminta beberapa peserta menceritakan pengalamannya bagaimana mereka bergumul dengan persoalan kecerdasan spiritual. Fasilitator meminta kepada para peserta untuk menjawab beberapa pertanyaan reflektif menyangkut kompetensi memahami dan penerapan kecerdasan spiritual dalam hidup sehari-hari.

Slide 4 of 16 | Office Theme | English (U.S.)

26°C Cerah | 6:59 | 19/12/2023

**Lampiran 2 Foto-Foto Dokumentasi**





**Lampiran 3.** Luaran Wajib artikel jurnal (dlm file terpisah)

**Lampiran 4.** Luaran tambahan artikel ke Kompasdotcom (dalam file terpisah)