



Psikoedukasi dalam Upaya Peningkatan Kesejahteraan Psikologis Masyarakat Kampung Pangarengan Kaliabang Tengah

Aura Ananda Puteri^{1*}, Adibah Nur Damiyati¹, Arsyadani Hasanah¹, Christiney Permata Yaspis Tarigan¹, Muhammad Daffa Azhar¹, Kevin Yazid¹, Budi Sarasati¹

¹Program Studi Ilmu Psikologi, Universitas Bhayangkara Jakarta Raya, Jakarta, Indonesia

Article Information

Article history:

Received Juli 15, 2024

Approved Juli 20, 2024

Keywords:

Psikoedukasi;
Kesejahteraan Psikologis;
Masyarakat

ABSTRAK

Pengabdian masyarakat ini dilatarbelakangi dari kegiatan MBKM bangun desa Universitas Bhayangkara Jakarta Raya. Berdasarkan data populasi kesejahteraan psikologis di Indonesia cenderung rendah serta angka pengangguran di Indonesia tercatat cukup tinggi. Permasalahan utamanya ladang pekerjaan atau pekerjaan yang dianggap cocok dan layak kian menjadi masalah dan membuat menurunnya kepercayaan diri seseorang, rasa aman serta harga diri yang mencakup dalam kesejahteraan psikologis individu. Penelitian terdahulu membuktikan bahawa psikoedukasi dapat meningkatkan kesejahteraan psikologis individu. Tujuan dari pengabdian masyarakat ini adalah untuk menambah wawasan dan mengubah pola pikir masyarakat setempat, meningkatkan kesejahteraan psikologis serta potensi diri masyarakat setempat, dan membantu masyarakat setempat untuk mendapat pekerjaan yang cocok dan layak. Hasil dari pengabdian yang dilakukan diketahui bahwa masyarakat memiliki tingkat kesejahteraan psikologi dan percaya diri yang tinggi.

© 2024 JGEN

*Corresponding author email: auraanadaptr@gmail.com

PENDAHULUAN

Program MBKM membangun desa merupakan suatu bentuk pengabdian di mana sekelompok mahasiswa terlibat dalam kegiatan pengabdian kepada masyarakat. Tujuan dari kegiatan ini adalah untuk meningkatkan kesejahteraan dan mengembangkan kecerdasan masyarakat, serta memajukan bangsa. Program ini mencakup berbagai kegiatan seperti penyuluhan, psikoedukasi serta pelatihan, kursus, dan aktivitas lain yang bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan, keterampilan, kreativitas, dan karakter masyarakat sasaran yang dituju.

Dalam jurnal (Puspitasari & Haksama, 2020) dijelaskan bahwa, kesejahteraan psikologi memiliki setidaknya 6 aspek utama, yaitu :

1. Penerimaan diri berupa pandangan positif terhadap diri sendiri
2. Hubungan positif dengan orang lain
3. Sikap Mandiri
4. Penguasaan lingkungan
5. Tujuan hidup
6. Pertumbuhan Individu agar dapat berkembang dengan baik

Kampung Pangarengan Kaliabang Tengah merupakan salah satu daerah di kecamatan Bekasi Utara, Provinsi Jawa Barat. Berdasarkan data penduduk yang telah diambil, masyarakat di daerah ini mayoritas memiliki mata pencaharian sebagai wiraswasta, karyawan, serta ibu rumah tangga.

Tabel 1. Pekerjaan

		<i>Frequency</i>	<i>Percent</i>	<i>Valid Percent</i>	<i>Cumulative Percent</i>
<i>Valid</i>	Mahasiswa	5	10.0	10.0	10.0
	Karyawan	7	14.0	14.0	24.0
	Wiraswasta	13	26.0	26.0	50.0
	Ibu Rumah Tangga	6	12.0	12.0	62.0
	Lain-lain	19	38.0	38.0	100.0
	Total	50	100.0	100.0	

Selain itu, dilihat dari data masyarakat kampung pangarengan kaliabang tengah mayoritas tidak atau belum memiliki pekerjaan. Hal ini juga menjadi masalah yang cukup menonjol di masyarakat, perihal keluhan masyarakat yang merasa susah untuk mendapat pekerjaan dan merasa selalu tidak sesuai dengan pekerjaannya.

Tabel 2. Status Pekerjaan

		<i>Frequency</i>	<i>Percent</i>	<i>Valid Percent</i>	<i>Cumulative Percent</i>
<i>Valid</i>	Bekerja	23	46.0	46.0	46.0
	Tidak Bekerja	27	54.0	54.0	100.0
	Total	50	100.0	100.0	

Pada tanggal 30 April 2024 dilakukan survei lapangan dan wawancara dengan Ketua RW dan beberapa tokoh masyarakat desa. Hasil survei dinyatakan bahwa masyarakat kampung pangarengan mayoritas mengenyam pendidikan terakhir pada tingkat sekolah menengah atas atau SMA. Selain itu, jumlah masyarakat yang tidak bekerja pun lebih besar daripada jumlah masyarakat yang bekerja.

Tabel 3. Pendidikan

		<i>Frequency</i>	<i>Percent</i>	<i>Valid Percent</i>	<i>Cumulative Percent</i>
<i>Valid</i>	SMP	5	10.0	10.0	10.0
	SMA/SMK	43	86.0	86.0	96.0
	S1	2	4.0	4.0	100.0
	Total	50	100.0	100.0	

Tabel 4. Status Pekerjaan

		<i>Frequency</i>	<i>Percent</i>	<i>Valid Percent</i>	<i>Cumulative Percent</i>
<i>Valid</i>	Bekerja	23	46.0	46.0	46.0
	Tidak Bekerja	27	54.0	54.0	100.0
	Total	50	100.0	100.0	

Hal ini didasari dengan masyarakat yang menolak pekerjaan yang mereka rasa kurang atau tidak cocok dengan dirinya, mereka kebingungan untuk mencari tahu apa potensi dirinya sehingga dapat melamar di pekerjaan yang cocok. Tidak sedikit pula diantaranya menjadi kurang percaya diri, rasa percaya diri merupakan hal yang penting untuk dimiliki oleh setiap individu untuk menumbuhkan perasaan positif dan memiliki keyakinan yang kuat bahwa ia mampu untuk mengendalikan diri dengan baik (Amalia et al., 2022). Selain itu, tidak bersemangat, berkurangnya harga diri. Para peneliti sependapat bahwa harga diri dalam setiap individu dapat mempengaruhi motivasi, perilaku, kepuasan serta kesejahteraan hidupnya. Hal ini tentu mengganggu produktivitas dari individu tersebut serta membuat turunnya tingkat kesejahteraan psikologisnya (Zhafirah & Dinardinata, 2020).

Kesejahteraan psikologis sangat penting bagi individu, dengan kesejahteraan psikologis yang baik diharapkan dapat membuat manusia hidup secara *wellness* dimana manusia dapat sehat bukan hanya secara fisik namun sehat juga secara mental sehingga tercipta perasaan bahagia pada individu dalam menjalani kehidupannya serta dapat menjalani kehidupan dengan produktif (Ryff 2013) (Kurniasari et al., 2019).

Oleh karena itu, tim pengabdian melakukan kegiatan pengabdian masyarakat di Kampung Pangarengan Kaliabang Tengah dengan tujuan untuk meningkatkan kesejahteraan psikologis masyarakat setempat.

METODE PELAKSANAAN

Metode yang dipilih dalam mengatasi permasalahan ini adalah dengan melakukan psikoedukasi melalui penyuluhan, pembagian modul serta poster dan *flyer*. Langkah-langkah yang dilakukan dari intervensi ini ialah :

1. Melakukan penelitian awal mengenai data penduduk masyarakat setempat.
2. Mempersiapkan materi mengenai konsep kesejahteraan psikologis.
3. Mempersiapkan materi mengenai konsep kesehatan mental.
4. Mempersiapkan materi mengenai konsep dukungan keluarga.
5. Mendesain poster dan modul mengenai materi yang telah disampaikan.
6. Menyebarkan poster dan modul.
7. Melakukan pengambilan data berupa kuisisioner untuk mengetahui hasil kegiatan pengabdian serta sebagai bahan evaluasi .

Indikator pencapaian meliputi :

1. Adanya perubahan pola pikir, kesadaran serta keterampilan yang positif dari masyarakat kampung pangarengan kaliabang tengah. Masyarakat dapat menemukan dimana potensi dirinya, meningkatkan kesejahteraan psikologisnya dan memiliki pemahaman mengenai pekerjaan yang cocok untuk dirinya.
2. Terjalinnnya kemitraan antara masyarakat kampung pangarengan dengan berbagai pihak atau instansi yang terkait.
3. Karang Taruna dapat berperan sebagai wadah untuk memberdayakan masyarakat terutama generasi muda sehingga dapat tumbuh dan berkembang agar meningkatkan kesejahteraan desa.

4. Monitoring dan Evaluasi

Melalui kegiatan psikodeukasi ini diharapkan :

1. Menambah wawasan dan mengubah pola pikir masyarakat setempat.
2. Meningkatkan kesejahteraan psikologis serta potensi diri masyarakat setempat.
3. Membantu masyarakat setempat untuk mendapat pekerjaan yang cocok dan layak.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan pengabdian masyarakat ini dimulai pada bulan 20 Maret 2024. Permulaan kegiatan ini adalah diskusi dengan pengurus desa, yaitu kelurahan Bekasi Utara, diantara sekian desa akhirnya ditemukan desa yang paling tepat sebagai sasaran melakukan kegiatan pengabdian.

Pada tanggal 2 April tim pengabdian masyarakat diskusi dengan perangkat desa, yaitu sekertasi desa mengenai perizinan untuk melakukan kegiatan MBKM bangun desa serta pengabdian di Kampung Pangarengan Kaliabang Tengah, Bekasi Utara.



Gambar 1. Survei Kelurahan Kaliabang

Survei lokasi desa yang menjadi sasaran dilakukan pada tanggal 30 April. Survei ini dilakukan bersama Ketua RW dan Tokoh masyarakat dan juga melakukan wawancara secara singkat mengenai masalah yang cukup menonjol dan menjadi keresahan masyarakat setempat.



Gambar 2. Kunjungan Mahasiswa ke Rumah RW

Pada tanggal 03 Mei tim pengabdian melakukan acara sosialisasi dengan masyarakat serta Karang Taruna mengenai informasi akan diadakan kegiatan di Kampung Pangarengan berupa pengabdian masyarakat yang melibatkan masyarakat secara langsung. Kegiatan ini pula memiliki tujuan untuk membangun hubungan yang lebih hangat dengan masyarakat sekitar.



Gambar 3. Kegiatan FGD

Kegiatan selanjutnya yaitu acara *opening* yang dilaksanakan oleh tim pengabdian, dosen pembimbing lapangan, pihak kelurahan dan Ketua RW serta para tokoh masyarakat setempat yang dihadiri pula oleh masyarakat setempat. Kegiatan ini memiliki tujuan untuk memberi informasi kepada pihak-pihak yang terkait mengenai kegiatan yang akan dilakukan di desa setempat.



Gambar 4. Opening MBKM Membangun Desa

Kegiatan Psikoedukasi ke-1 dengan materi “Kesehatan Mental” dilaksanakan di sekretariat RW pada tanggal 18 Mei dengan dihadiri oleh Ketua RW, tokoh masyarakat serta masyarakat setempat. Tujuan kegiatan ini adalah untuk meningkatkan wawasan warga setempat mengenai kesehatan mental dan bentuk-bentuk mental yang tidak sehat, seperti malas-malasan dan lainnya. Kesehatan mental sangatlah penting untuk diketahui oleh setiap individu, menurut WHO individu dapat dikatakan sehat mental apabila memenuhi setidaknya 4 kriteria berikut, yaitu mengenali potensi diri, mampu mengatasi stres sehari-hari, produktif, dan bermanfaat untuk orang lain (JAFAR & NR, 2023).

Kegiatan Psikoedukasi ke-2 dilaksanakan di tempat yang sama, yaitu sekretariat RW kampung pangarengan kaliabang tengah. Pelaksanaan kegiatan ini pada tanggal 30 Mei 2024 yang dibawakan secara langsung oleh dosen pembimbing lapangan tim

pengabdian. Psikoedukasi ini membahas materi mengenai “Dukungan Keluarga” memiliki tujuan agar masyarakat setempat menyadari bahwa keluarga adalah individu yang paling dekat dan memiliki pengaruh paling signifikan bagi individu. Dalam jurnal (Qonita et al., 2021) dikatakan bahwa keluarga merupakan *support system* utama yang dapat mempertahankan hingga meningkatkan status mental individu.



Gambar 5. Psikoedukasi Dukungan Keluarga

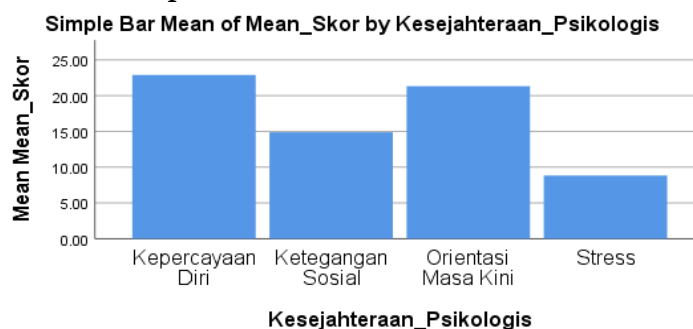
Kegiatan terakhir yang dilakukan merupakan kegiatan *sharing* dan konseling kelompok dimana masyarakat bersama dengan Ketua RW, Ketua karang taruna, Ketua RT dapat saling menceritakan pengalamannya dalam hal-hal yang berkaitan dengan program kerja tim pengabdian. Konseling merupakan pemberian bimbingan baik secara perorangan atau kelompok agar individu dapat berkembang (Harita et al., 2022).

Berdasarkan kegiatan yang telah dilakukan oleh tim pengabdian, dilakukanlah survei dalam bentuk kuisisioner, lalu ditemukan data sebagai berikut :

Tabel 5. Kesejahteraan Psikologis

		<i>Frequency</i>	<i>Percent</i>	<i>Valid Percent</i>	<i>Cumulative Percent</i>
<i>Valid</i>	Rendah	1	2.0	2.0	2.0
	Sedang	13	26.0	26.0	28.0
	Tinggi	36	72.0	72.0	100.0
	Total	50	100.0	100.0	

Berdasarkan kategori kesejahteraan psikologis dewasa awal pada tabel di atas, diketahui bahwa sebanyak 36 responden memiliki presentase (72%) berada pada kategori tinggi, sedangkan 13 responden memiliki presentase (26%) berada pada kategori sedang dan 1 reponden dengan presentase (2%) pada kategori rendah. Maka dapat disimpulkan bahwa dari keseluruhan jumlah 50 responden mayoritas berada pada kategori tinggi dengan presentase 72% dan responden 33.



Gambar 6. Grafik *Mean* Kesejahteraan Psikologis

Pada data selanjutnya, ditemukan bahwa responden tergolong memiliki kesejahteraan psikologis yang tinggi karena responden memiliki kepercayaan diri yang cukup tinggi dan memiliki orientasi masa kini yang baik selain itu dimensi kesejahteraan psikologis yang rendah ada pada dimensi stress.

KESIMPULAN DAN SARAN

Kesimpulan dari kegiatan Pengabdian Masyarakat ini adalah :

1. Berdasarkan data survei yang dilakukan setelah kegiatan pengabdian, ditemukan bahwa tingkat kesejahteraan psikologi masyarakat setempat cenderung tinggi.
2. Berdasarkan data survei yang dilakukan setelah kegiatan pengabdian, ditemukan bahwa masyarakat memiliki tingkat kepercayaan diri yang cukup tinggi dan juga memiliki orientasi masa kini yang cukup tinggi pula.

Saran dari tim pengabdian kepada Ketua RW, Ketua Karang Taruna beserta tokoh masyarakat di kampung pangarengan kaliabang tengah agar dapat merangkul masyarakatnya lebih jauh lagi serta membuat kegiatan-kegiatan positif yang dapat dilakukan di wilayah setempat.

DAFTAR PUSTAKA

- Amalia, I., Anastasya, Y. A., & Suzanna, E. (2022). Psikoedukasi Upaya Peningkatan Self Confidence pada Siswa SMKN 5 Lhokseumawe. *Gotong Royong : Jurnal Pengabdian, Pemberdayaan Dan Penyuluhan Kepada Masyarakat*, 1(2), 34–36. <https://doi.org/10.51849/jp3km.v1i2.9>
- Harita, A., Laia, B., & Zagoto, S. F. L. (2022). Peranan Guru Bimbingan Konseling Dalam Pembentukan Karakter Disiplin Siswa Smp Negeri 3 Onolalu Tahun Pelajaran 2021/2022. *Counseling For All (Jurnal Bimbingan Dan Konseling)*, 2(1), 40–52. <https://doi.org/10.57094/jubikon.v2i1.375>
- JAFAR, E. S., & NR, R. W. (2023). Efektivitas Psikoedukasi Online Untuk Meningkatkan Literasi Kesehatan Mental. *File:///Users/User/Downloads/375-Article Text-1328-1-10-20221214.PdfHEALTHY: Jurnal Inovasi Riset Ilmu Kesehatan*, 2(1), 23–28. <https://doi.org/10.51878/healthy.v2i1.1963>
- Kurniasari, E., Rusmana, N., & Budiman, N. (2019). Gambaran Umum Kesejahteraan Psikologis Mahasiswa Universitas Pendidikan Indonesia. *Journal of Innovative Counseling: Theory, Practice & Research*, 3(2), 52–58. http://journal.umtas.ac.id/index.php/innovative_counseling
- Puspitasari, F., & Haksama, S. (2020). Perbedaan Kesejahteraan Psikologis Pada Ibu Berdasarkan Struktur Keluarga Di Desa Kaligung Kabupaten Banyuwangi. *Promotif: Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 10(2), 116–123. <https://doi.org/10.56338/pjkm.v10i2.1039>
- Qonita, F. N., Salsabila, N. A., Anjani, N. F., & Rahman, S. (2021). KESEHATAN PADA ORANG LANJUT USIA (Kesehatan Mental dan Kesehatan Fisik). *PSIKOWIPA (Psikologi Wijaya Putra)*, 2(1), 10–19. <https://doi.org/10.38156/psikowipa.v2i1.42>
- Zhafirah, S., & Dinardinata, A. (2020). Hubungan Antara Citra Tubuh Dengan Harga Diri Pada Siswi Sma Kesatrian 2 Semarang. *Jurnal EMPATI*, 7(2), 728–734. <https://doi.org/10.14710/empati.2018.21705>