

PSIKOEDUKASI PSIKOLOGI DAN KESEHATAN MENTAL ANAK USIA SEKOLAH PADA MAYARAKAT DI SDN KAMOJING 1

Gilang Arrasyid1, Nuram Mubina2, Harmawati Harmawati3

Program Studi Psikologi, Fakultas Psikologi, Universitas Buana Perjuangan Karawang1

Program Studi Psikologi, Fakultas Psikologi, Universitas Buana Perjuangan Karawang2

Program Studi Pendidikan Guru Sekolah Dasar, Fakultas Keguruan Dan Ilmu Pendidikan,

Universitas Buana Perjuangan Karawang3

ps21.gilangarrasyid@mhs.ubpkarawang.ac.id , nuram.mubina@mhs.ubpkarawang.ac.id
harmawati@ubpkarawang.ac.id

ABSTRAK

Permasalahan perilaku dan mental pada anak usia sekolah dasar adalah berkembangnya rasa kurang percaya diri, rasa tidak kompeten, dan tidak produktif. Hal tersebut timbul karena karakteristik dari anak usia sekolah sendiri yang pada masa ini siswa sekolah dasar sudah mulai banyak bertingkah, kelebihan gerak, dan nakal dalam hubungan sosialnya. Desa Kamojing sendiri memiliki 1 sekolah dasar yang aktif sampai saat ini, yaitu SDN Kamojing 1 dan psikoedukasi diadakan dengan guru dan wali murid sebagai partisipan. Kesehatan mental merupakan ilmu yang menggunakan dan mengembangkan prinsip yang bertujuan untuk memelihara dan mencapai kesejahteraan psikologis dan mencegah gangguan mental. Tujuan kegiatan pengabdian masyarakat meningkatkan kesadaran pentingnya kesehatan mental pada wali murid dan guru agar bermanfaat bagi masa depan anak dan murid mereka. Tahapan kegiatan mulai dari tahap pertama yaitu perizinan, wawancara, dan observasi, tahap kedua yaitu psikoedukasi, dan tahap ketiga yaitu penutupan. Metode yang digunakan yaitu psikoedukasi yang menggunakan metode kualitatif. Pada hasil kegiatan yang didapat siswa laki-laki maupun Perempuan mulai memahami tentang pentingnya kesehatan mental mereka, terutama pada guru dan wali murid yang mulai mampu memahami tentang kesehatan mental, yang mulai sadar bahwa kesehatan mental penting untuk masa depan anak dan murid mereka.

Kata kunci: Kesehatan Mental, Anak Usia Sekolah, Psikoedukasi

ABSTRACT

Behavioral and mental problems in elementary school children are the development of a lack of self-confidence, a sense of incompetence, and unproductivity. This arises because of the characteristics of school-age children themselves, who at this time elementary school students have begun to act up a lot, move around too much, and are naughty in their social relationships. Kamojing Village itself has 1 elementary school that is still active to this day,

namely SDN 01 Kamojing and psychoeducation is held with teachers and guardians as participants. Mental health is a science that uses and develops principles that aim to maintain and achieve psychological well-being and prevent mental disorders. The purpose of community service activities is to increase awareness of the importance of mental health in guardians and teachers so that it is beneficial for the future of their children and students. The stages of the activity start from the first stage, namely licensing, interviews, and observations, the second stage is psychoeducation, and the third stage is closing. The method used is psychoeducation using qualitative methods. From the results of the activities obtained, male and female students began to understand the importance of their mental health, especially teachers and guardians who began to be able to understand mental health, who began to realize that mental health is important for the future of their children and students.

Keywords: *Mental Health, A School Age Childrens, Psychoeducation*

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Desa Kamojing merupakan desa yang berada di Kecamatan Cikampek, dan berada di Kabupaten Karawang. Memiliki luas wilayah sebesar 12,31 km² dengan letak astronomis -06,42232000 Lintang Selatan, dan 107,454780 Bujur Timur. Desa ini memiliki wilayah administrasi dengan jumlah 5 RW dan 12 RT. Memiliki jumlah penduduk sebanyak 3.570 jiwa, terdiri dari 1.791 penduduk laki-laki dan 1.779 penduduk perempuan. Dengan persentase laki-laki 50,17% dan perempuan 49,83%. Memiliki kepadatan penduduk sebesar 3 jiwa/Ha.

Memiliki demografi penduduk engan usia kerja 18-56 tahun berjumlah 1.247 orang, sisanya termasuk dalam golongan belum usia kerja, tidak bekerja, dan usia pensiun.

Jumlah penduduk Desa Kamojing yang memiliki pekerjaan sebanyak 1460 jiwa.

Mahasiswa melakukan program di SDN Kamojing 1, di Desa Kamojing sendiri hanya memiliki satu sekolah dasar, dengan jumlah 2 kelas untuk satu tingkat kelas. Dengan jumlah siswa sebanyak, 385 siswa dan psikoedukasi dilaksanakan pada wali murid dari perwakilan masing masing kelas dan beberapa guru dari berbagai macam mata pelajaran dan juga kelas yang berjumlah sekitar 16 orang partisipan.

Berdasarkan hasil wawancara dan observasi didapat masih adanya wali murid dan guru yang belum memahami dan mengetahui bagaimana menghadapi fenomena terkait masalah kesehatan mental pada anak usia sekolah. Selain itu memberikan pemahaman tentang kesehatan mental dan psikologi dapat membantu mereka untuk dapat menciptakan lingkungan yang baik untuk mental anak dan murid mereka

Tujuan diadakannya kegiatan ini juga berlandaskan pada tercapainya SDG'S desa no.3 yang berkaitan dengan desa sehat dan sejahtera, yang dapat memberikan edukasi untuk

masyarakat dapat mengimplementasikan dan memahami tentang kesehatan mental pada anak usia sekolah sebagai pondasi untuk dapat dilanjutkan dan tertanam dalam pemikiran masyarakat serta tercapainya SDG'S desa tersebut.

B. Tinjauan Pustaka

a. Psikologi

Menurut Dakir (1993), psikologi merupakan ilmu yang membahas dan mempelajari tingkah laku manusia dan hubungan manusia dengan lingkungannya. Psikologi merupakan ilmu yang melibatkan manusia sebagai objek studinya, serta melihat bagaimana perkembangan tingkah laku manusia dan akibatnya untuk lingkungannya.

Menurut Rathus (dalam Rahman, 2017), psikologi didefinisikan sebagai "the scientific study of behaviors and mental processes". Merupakan sebuah studi yang mempelajari perilaku dan proses mental, perilaku sendiri meliputi perbuatan dan perkataan, sedangkan proses mental meliputi aktivitas berpikir, merasa, mempersepsi, dan lain lain. Psikologi dikembangkan dalam meneliti atau mempelajari perilaku dan mental individu dalam memahami keutuhan diri manusia.

b. Kesehatan Mental dan Anak Usia Sekolah

Erik Erikson (Ivanti, 2011) mengatakan bahwa permasalahan perilaku dan mental pada anak usia sekolah dasar adalah berkembangnya rasa kurang percaya diri, rasa tidak kompeten, dan tidak produktif. Hal tersebut timbul karena karakteristik dari anak usia sekolah sendiri yang pada masa ini siswa sekolah dasar sudah mulai banyak bertingkah, kelebihan gerak, dan nakal dalam hubungan sosialnya (Mahabbati, 2006). Dan lingkungan anak usia sekolah sendiri Kebanyakan perilaku anak yang sering di jumpai adalah suka membuat keributan di kelas dan suka mengganggu teman-temannya menurut (Mahabbati, 2006).

Hal tersebut tentunya berkaitan dengan kesehatan mental dan mempengaruhi kesehatan mental anak anak pada masa ini, menurut Schneiders (dalam Hasanah, 2017) ilmu kesehatan mental merupakan ilmu yang menggunakan dan mengembangkan prinsip yang bertujuan untuk memelihara dan mencapai kesejahteraan psikologis dan mencegah gangguan mental serta ketidakmampuan dalam menyesuaikan diri. Ilmu kesehatan mental berkaitan dengan cara kita memelihara dan mengembangkan kesejahteraan psikologis kita untuk mencegah gangguan serta cara kita dalam menyesuaikan diri. Wali murid dan guru sangat membutuhkan ilmu terkait masalah kesehatan mental karena karakteristik anak anak usia sekolah dasar tersebut dan tentunya membutuhkan edukasi tentang

kesehatan mental agar dapat memahami cara bagaimana berhadapan dengan masalah mental yang menimpa anak usia sekolah dasar.

Menurut Sneider (dalam Hasanah & Haziz, 2021) ciri mental yang sehat berdasarkan fungsinya adalah sebagai berikut :

1. Fungsi Preventif, pencegahan terjadinya gangguan kesehatan mental seperti menjaga dan memelihara fisik dengan makan dan minuman yang bergizi.
2. Fungsi Amelioratif (perbaikan), memperbaiki diri yang berkaitan dengan tingkah laku yang berhubungan dengan mekanisme pertahanan diri dan kontrol diri seperti melakukan evaluasi atau penilaian terhadap perilaku yang telah kita lakukan mengubah kekurangannya dengan menjadi lebih baik lagi.
3. Fungsi Pengembangan, mengembangkan potensi yang individu punya agar dapat mengatasi masalah masalah yang ada di hidupnya secara wajar.

Ciri-ciri mental yang tidak sehat (dalam Suranto, 2009) adalah sebagai berikut.

1. Perasaan tidak nyaman
2. Perasaan tidak aman
3. Kurang memiliki rasa percaya diri
4. Kurang memahami diri
5. Kurang mendapat kepuasan dalam berhubungan sosial
6. Ketidakmatangan emosi
7. Kepribadiannya terganggu

Upaya yang diadakan dalam hal ini adalah memberdayakan program Kuliah Kerja Nyata (KKN) kepada wali murid dan di SDN 01 Kamojing dengan memberikan Psikoedukasi tentang “ Psikologi Dan Kesehatan Mental Pada Anak Usia Sekolah Dasar Terhadap Wali Murid Serta Guru Di Sdn 01 Kamojing” yang bertujuan meningkatkan kesadaran pentingnya kesehatan mental dan memahami karakteristik anak usia sekolah serta psikologi, untuk meningkatkan kesadaran dan kepedulian pada permasalahan mental anak anak usia sekolah dasar untuk masa depan mereka.

Metode

A. Metode Penelitian

Kuliah Kerja Nyata (KKN) ini menggunakan metode wawancara, observasi dan psikoedukasi. Mahasiswa dan pameri melakukan wawancara dan observasi pada wali murid dan guru di SDN Kamojing 1, Menurut Moelong (dalam Pentury, 2017) mengatakan bahwa wawancara merupakan percakapan antara dua pihak yaitu pewawancara yang memberikan pertanyaan dan yang diwawancara yang memberikan jawaban. Hadi (dalam Hasanah, 2016) berpendapat bahwa observasi sebagai sebuah proses kompleks, melibatkan pengamatan, persepsi, dan ingatan. Mahasiswa dan pameri mengimplementasikan dalam bentuk

psikoedukasi, Psikoedukasi menurut Putra dan Soetikno (dalam Bangun & Ningsih , 2021) adalah metode yang dilakukan melalui sebuah pelatihan dengan sebuah eksplorasi, penilaian, diskusi, bermain peran dan demonstrasi. Yang dimana pada pelaksanaan kegiatan pemateri dan mahasiswa melaksanakan bermain peran dengan berdasarkan materi yang diberikan untuk melihat pemahaman partisipan terhadap materi.

B. Pelaksanaan

a. Waktu dan Tempat Pelaksanaan KKN

Pelaksanaan program Kuliah Kerja Nyata (KKN) dimulai pada tanggal 15 Juli 2024 sampai dengan 15 Agustus 2024. Adapun ringkasan waktu dan tempat pelaksanaan program psikoedukasi tentang “ Psikologi Dan Kesehatan Mental Anak Usia Sekolah Pada Masyarakat Di Sdn Kamojing 1 ”, adalah sebagai berikut:

Waktu : 10.00 s/d 12.00

Tanggal : 06 Agustus 2024

Tempat : Aula Desa Kamojing

Table 1. Waktu pelaksanaan program kerja Kuliah Kerja Nyata (KKN)

No	Jenis Kegiatan	Tanggal Kegiatan		
		22 Juli 2024	06 Agustus 2024	06 Agustus 2024
1	Perizinan dan Observasi			
2	Psikoedukasi			
3	Terminasi			

b. Peserta/Partisipan

Jumlah partisipan dalam program kerja pelaksanaan program psikoedukasi tentang “ Psikologi Dan Kesehatan Mental Pada Anak Usia Sekolah Dasar Terhadap Wali Murid Serta Guru Di Sdn 01 Kamojing ”, berjumlah sekitar 16 orang yang terdiri dari guru dan wali murid di SDN KAMOJING 1.

c. Prosedur Pelaksanaan

Selama menjalankan Kuliah Kerja Nyata (KKN) ruang lingkup kegiatannya adalah kegiatan yang selalu berhubungan dengan masyarakat, dimana dari mulai tahap perizinan sampai pelaksanaan selalu melibatkan masyarakat. Ruang lingkup Kuliah Kerja Nyata (KKN) yang

di pilih oleh mahasiswa untuk menjalankan kegiatan program psikoedukasi tentang “ Psikologi Dan Kesehatan Mental Anak Usia Sekolah Pada Masyarakat Di Sdn Kamojing 1 ”, adalah di Aula Desa Kamojing yang bertempat di Jln. Situ Kamojing, Kamojing, Kec. Cikampek, Kab. Karawang, Prov. Jawa Barat. Pemilihan tempat ini juga sudah di pertimbangkan karena untuk lebih memberikan pemahaman kepada guru dan wali murid di SDN Kamojing 1 tentang pentingnya Kesehatan mental dan untuk mengembangkan pemahaman tentang kesehatan mental dan psikologi yang di laksanakan oleh mahasiswa dan pemateri selaku dosen program studi Psikologi.

Hasil Penelitian dan Pembahasan

A. Pembahasan

Kegiatan Kuliah Kerja Nyata (KKN) dengan program kerja psikoedukasi tentang “ Psikologi Dan Kesehatan Mental Pada Anak Usia Sekolah Dasar Terhadap Wali Murid Serta

Guru Di Sdn Kamojing 1 ”, dilakukan pada Hari Selasa 06 Agustus 2024 yang ditujukan kepada SDN Kamojing 1. Untuk memberikan wawasan tentang pentingnya Kesehatan mental bagi anak usia sekolah, mahasiswa melakukan sosialisasi atau psikoedukasi tentang kegiatan ini kepada wali murid agar lebih terbuka dan mengetahui tentang seperti apa Kesehatan mental dan betapa pentingnya Kesehatan mental, serta memahami sedikit ilmu psikologi.

B. Tahapan

Adapun beberapa tahapan selama menjalankan program kerja adalah sebagai berikut:

1. Tahap Pertama

Tahap pertama yang dilakukan adalah melakukan sosialisasi dan bersilaturahmi dengan kepala sekolah SDN 01 Kamojing yang didampingi oleh pemerintah desa yang dilakukan pada tanggal 16 Juli 2024, lalu penulis melakukan pemberian surat perizinan yang dilaksanakan pada tanggal 22 Juli 2024 dan dilakukannya juga observasi serta wawancara kepada siswa, guru dan wali murid. Hadi (dalam Hasanah, 2016) berpendapat bahwa observasi sebagai sebuah proses kompleks, melibatkan pengamatan, persepsi, dan ingatan.

2. Tahap kedua

Setelah melakukan observasi dan mengetahui permasalahan yang dialami oleh wali murid dan guru SDN Kamojing 1, ditemukan hasil bahwa masih banyaknya wali murid dan guru yang kurang memahami bagaimana konsep dari mental yang sehat, berhadapan dengan kondisi masalah kesehatan pada anak usia sekolah, dan mengimplementasikannya dalam kehidupan sehari hari. Dari hasil

tersebut mahasiswa KKN melakukan psikoedukasi yang di laksanakan pada tanggal 06 Agustus 2024, dengan memberikan intervensi berupa psikoedukasi pada wali murid dan guru SDN Kamojing 1 yang disampaikan materinya oleh psikolog sekaligus dosen fakultas psikologi ibu Nuram Mubina, M.Psi., Psikolog. Yang menyampaikan lebih rinci terkait materi tentang kesehatan mental dan psikologi.

Psikoedukasi berlangsung pada pukul 10.00 s/d 12.00, selama kegiatan berlangsung materi yang di paparkan terkait dengan Kesehatan Mental dan psikologi, yang dimana dikaitkan dengan fenomena karakteristik anak usia sekolah. Wali murid dan guru menyimak materi tersebut sebagai referensi dan dalam membangkitkan kepedulian pada diri mereka untuk lebih peduli pada kesehatan mental anak dan peserta didik,

Dan selama psikoedukasi, dilaksanakan sesi tanya jawab yang tentunya berkaitan dengan kesehatan mental dan masalah kesehatan mental yang terjadi di sekolah, yang dijawab oleh ibu Nuram Mubina, M.Psi., Psikolog. Selaku pemateri selama kegiatan berlangsung, dan dipandu oleh mahasiswa. Yang tujuan sesi tanya jawab tersebut dapat memberikan jawaban terkait ketidaktahuan yang berhubungan dengan masalah kesehatan mental pada anak usia sekolah dan solusi untuk permasalahan yang terjadi di SDN Kamojing 1 yang ada kaitannya dengan masalah kesehatan mental.



Gambar 2.1 Dokumentasi Kegiatan Psikoedukasi



Gambar 2.2 Materi Kegiatan

3. Tahap Ketiga

Tahap ketiga merupakan bagian akhir dengan mengadakan roleplay untuk melihat bagaimana cara mereka menghadapi masalah kesehatan mental yang terjadi pada anak mereka atau murid mereka, sekaligus pemberian hadiah yang bertujuan untuk memberikan semangat dan bentuk apresiasi pada partisipan yang mau membantu menjadi pemeran dalam roleplay kegiatan tersebut.



Gambar 3.3 Dokumentasi Kegiatan Penutupan

Kesimpulan dan Rekomendasi

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil kegiatan psikoedukasi yang dilakukan di SDN Kamojing 1, dapat disimpulkan bahwa wali murid dan guru setelah diberikannya psikoedukasi mulai memahami apa yang harus dilakukan jika dihadapkan dengan masalah kesehatan mental pada anak usia sekolah serta peduli dan mengetahui pentingnya kesehatan mental untuk anak usia sekolah.

B. Rekomendasi

Rekomendasi yang dapat di usulkan kepada para siswa baik laki-laki maupun perempuan adalah sebagai berikut:

1. Wali murid dan guru bisa lebih peduli dengan kesehatan mental anak dan murid mereka
2. Wali murid dan guru diharapkan mampu membuat lingkungan yang dapat mendukung kesehatan mental anak dan murid mereka
3. Wali murid dan guru diharapkan mampu peduli dengan masa depan anak dan murid mereka.

Daftar Pustaka

- Anwar, Z., & Rahmah, M. (2016). Psikoedukasi Tentang Risiko Perkawinan Usia Muda untuk Menurunkan Intensi Pernikahan Dini pada Remaja. *Psikologia*, 1(1), 1–14.
- Ariadi, P. (2013). Kesehatan Mental dalam Perspektif Islam. *Syifa Medika : Jurnal Kedokteran Dan Kesehatan/Jurnal Kedokteran Dan Kesehatan*, 3(2), 118–127.
- Bangun, A. V., & Ningsih, F. (2021). Terapi Psikoedukasi terhadap Self Care Activity pada Penderita Diabetes Mellitus. *Journal of Telenursing*, 3(1), 1–7.
- Diananda, A. (2018). Psikologi Remaja Dan Permasalahannya. *Istighna' /Istighna*, 1(1), 116–133.
- Hasanah, H. (2016). Teknik-Teknik Observasi (Sebuah alternatif metode pengumpulan data kualitatif ilmu-ilmu sosial). *At-Taqaddum*, 8(1), 21–46.
- Hasanah, M. (2017). PENGARUH GADGET TERHADAP KESEHATAN MENTAL ANAK. *Ijiece*, 2(2), 207–214.
- Hasanah, W. O., & Haziz, F. T. (2021). Implementasi teori humanistik dalam meningkatkan kesehatan mental. *Nosipakabelo*, 2(02), 79–87.
- Mawaddah, N., & Prastya, A. (2023). Upaya peningkatan kesehatan mental remaja melalui stimulasi perkembangan psikososial pada remaja. *Dedikasi Saintek*, 2(2), 115–125.
- Widyawati, F. L., & Mulyana, D. G. (2019). Pemetaan Partisipatif Potensi Dan Masalah Dalam Rangka Pengentasan Kemiskinan Desa Kamojing, Karawang. *Prosiding Seminar Nasional Abdimas*.