Vol 2 No 1
ISSN : 2962-9357
E ISSN : 2962-9942

GAMBARAN UMUM KESEHATAN MENTAL MELAUI *SHARING SESSION* PADA PELAKU UMKM DI DESA PANYINGKIRAN

Sofhie Istiqomah Agustin [1], Iin Lidia Purtama Mursal [2]
Program Studi Psikologi, Fakultas Psikologi
Universitas Buana Perjuangan Karawang
ps19.sofhieagustin@mhs.ubpkarawang.ac.id
iin.lidia@ubpkarawang.ac.id

RINGKASAN

Karawang memiliki luas wilayah 1.652 km^2, dengan jumlah penduduk pada tahun 2021 sebanyak 2.406.895 jiwa, dan kepadatan penduduk 1.457 jiwa per km. terdapat 30 kecamatan, 12 kelurahan, dan 297 desa. Salah satu kecamatan yang berada di Karawang adalah Rawamerta. Desa Panyingkiran merupakan salah satu desa yang terletak di Kecamatan Rawamerta. Kata Panyingkiran berasal dari kata "singkir" dan ditambah awalan "pa" dan akhiran "an" yang berarti tempat menyingkir. Secara umum mata pencaharian warga Desa Panyingkiran adalah bercocok tanam, pegawai negeri sipil, dan pedagang. Tujuan dari kajian ini adalah untuk mengetahui gambaran kesehatan mental pada pelaku UMKM di Desa Panyingkiran. Kajian mengenai *sharing session* ini dilakukan di Desa Panyingkiran pada tanggal 31 Juli 2022 tepatnya di tempat tinggal subjek, sedangkan observasi dilaksanakan selama 2 minggu. Subjek berusia 60 tahun yang merupakan seorang pelaku UMKM di Desa Panyingkiran, yaitu pada UMKM Awug. Metode yang digunakan dalam *sharing session* ini adalah kualitatif deskriptif. Data yang digunakan dalam kajian ini merupakan data primer yang berasal dari sumber dilapangan, proses pengumpulan data dilakukan menggunakan metode wawancara dan observasi, serta tabel *check-list* yang telah ditentukan serta disusun berdasarkan aspek-aspek kesehatan mental. Kesehatan mental pelaku UMKM di Desa Panyingkiran sudah baik dan sesuai dengan aspek-aspek pembentuk kesehatan mental meskipun tidak keseluruhan aspek yang dipenuhi oleh subjek. Kegiatan *sharing session* ini diharapkan dapat membantu subjek untuk merasa lebih baik dengan adanya kegiatan ini praktikan akan mendengarkan dengan sepenuh hati mengenai keluh kesahnya subjek, serta memberikan motivasi positif serta pesan moral agar subjek senantiasa menjaga kesehatan mentalnya.

Kata Kunci: Kesehatan Mental, Sharing Session, KKN UBP Karawang, Pelaku UMKM

Vol 2 No 1
ISSN : 2962-9357
E ISSN : 2962-9942

PENDAHULUAN

Universitas Buana Perjuangan Karawang merupakan salah satu perguruan tinggi swasta yang terletak di kota Karawang, didalamnya terdapat berbagai macam program studi yang salah satunya adalah psikologi. Psikologi merupakan bidang ilmu yang mempelajari mengenai perilaku manusia dan proses mental. Dalam perwujudan Tri Dharma Universitas, setiap mahasiswa diwajibkan untuk mengimplementasikan ilmu berdasarkan program studinya masing-masing melalui pendidikan, penelitian, dan pengabdian kepada masyarakat.

Salah satu bentuk pengabdian mahasiswa kepada masyarakat dengan pendampingan dosen yaitu kegiatan Kuliah Kerja Nyata (KKN). Dalam pelaksanaan Kuliah Kerja Nyata (KKN), mahasiswa didorong untuk melakukan kajian mengenai profil desa yang memuat berbagai macam statistik desa, potensi, masalah yang dihadapi, serta melakukan berbagai macam program kerja berdasarkan tema yang telah di tentukan, hingga program kerja tambahan lainnya. Tema KKN kali ini adalah inovasi dan digitalisasi UMKM menuju masyarakat mandiri.

Karawang memiliki luas wilayah 1.652 km^2, dengan jumlah penduduk pada tahun 2021 sebanyak 2.406.895 jiwa, dan kepadatan penduduk 1.457 jiwa per km. terdapat 30 kecamatan, 12 kelurahan, dan 297 desa (Gosok, 2022). Salah satu kecamatan yang berada di Karawang adalah Rawamerta. Kecamatan Rawamerta membawahi 13 desa, diantaranya adalah Purwamekar, Mekarjaya, Sekarwangi, Balongsari, Pasirawi, Pasirkaliki, Kutawargi, Sukamerta, Sukapura, Cibadak, Gombongsari, Sukaraja, dan Panyingkiran (Sumber: Karawangkab.id).

Desa Panyingkiran merupakan salah satu desa yang terletak di Kecamatan Rawamerta. Kata Panyingkiran berasal dari kata “Singkir” dan ditambah awalan “pa” dan akhiran “an” yang berarti tempat menyingkir. Penamaan ini erat kaitannya dengan kondisi sosio-historis awal berdirinya desa ini. Sementara itu dilihat dari kondisi fisik, suhu rata-rata Desa Panyingkiran 24-36^{0}C.

Secara administratif, keberadaan Panyingkiran sebagai sebuah desa yang merupakan hasil pemekaran pada tahun 1981 dari tiga desa induk yaitu Desa Pasirawi, Desa Balongsari, dan Desa Sukapura. Secara umum mata pencaharian

Vol 2 No 1
ISSN : 2962-9357
E ISSN : 2962-9942

warga Desa Panyingkiran adalah bercocok tanam, pegawai negeri sipil, dan pedagang. (Sumber: Prodeskel Desa Panyingkiran).

Dalam kehidupan sehari-hari, pelaku UMKM tentu mengalami hal-hal yang kurang mengenakkan dalam menjalankan usahanya. Hal tersebut bisa disebabkan mulai dari hambatan modal, minimnya pembeli, karyawan yang bermasalah, persaingan bisnis, atau masalah-masalah lainnya. Hal-hal tersebut biasa dialami oleh para pelaku UMKM, namun bagaimana individu sanggup atau tidak melaluinya tergantung kualitas dirinya masing-masing.

Oleh karena itu, individu dituntut supaya mampu beradaptasi dengan berbagai macam hambatan dalam hidup dan menyelesaikan permasalahan secara efektif tanpa mengabaikan kesehatan mental. Pada hakikatnya selain kesehatan fisik, kesehatan mental merupakan hal yang sangat penting yang perlu dijaga. Keduanya perlu dijaga secara seimbang agar individu dapat menjalani kehidupan dengan baik.

Menurut Daradjat (dalam Fakhriyani, 2019) kesehatan mental merupakan keharmonisan dalam kehidupan yang terwujud antara fungsi-fungsi jiwa, kemampuan menghadapi probematika yang dihadapi, serta mampu merasakan kebahagiaan dan kemampuan dirinya secara positif. Selanjutnya ia menekankan bahwa kesehatan mental adalah kondisi dimana individu terhindar dari gejala-gejala gangguan jiwa (*neurose*) dan dari gejala penyakit jiwa (*psychose*).

Faktor-faktor yang mempengaruhi kesehatan mental terbagi kedalam tiga kelompok, diantaranya adalah biologis, yang mana aspek biologis dipengaruhi oleh otak, sistem endokrin, genetik, sensori, dan kondisi individu. Yang kedua adalah psikologis, yaitu aspek psikis manusia merupakan satu kesatuan dengan aspek biologis, dan yeng terkhir adalah sosial budaya (Syahfitri dan Putra, 2021).

Ryff (dalam Kurniawan, 2020) menyebutkan aspek- aspek kesehatan mental. Diantaranya yang pertama adalah *self acceptance* terhadap setiap kelebihan dan kekurangan yang dimiliki atau dalam bahasa sehari-hari bersyukur. Kedua, dapat menjalin hubungan positif dengan orang lain dalam lingkaran sosialnya. Ketiga, mandiri. Keempat, *environmental mastery* atau dapat mengoptimalkan hal-hal yang ada di lingkungan untuk mengembangkan diri. Kelima, memiliki tujuan hidup.

Vol 2 No 1
ISSN : 2962-9357
E ISSN : 2962-9942

Keenam, *personal growth* yaitu ketika seseorang senantiasa menjalankan hal-hal menuju pengembangan diri sesuai tujuan hidup yang telah ditetapkan .

Tujuan dari kajian ini adalah untuk mengetahui gambaran kesehatan mental pada pelaku UMKM di Desa Panyingkiran.

METODE

Kajian mengenai *sharing session* ini dilakukan di Desa Panyingkiran pada tanggal 31 Juli 2022 tepatnya di tempat tinggal subjek, sedangkan observasi dilaksanakan selama 2 minggu. Subjek berusia 60 tahun yang merupakan seorang pelaku UMKM di Desa Panyingkiran, yaitu pada UMKM Awug. Metode yang digunakan dalam *sharing session* ini adalah kualitatif deskriptif.. Menurut Siyoto dan Sodik (2015) metode penelitian kualitatif merupakan metode penelitian yang lebih menekankan pada aspek pemahaman secara mendalam terhadap suatu masalah dari pada melihat permasalahan untuk penelitian generalisasi. Sedangkan metode penelitian deskriptif yaitu studi untuk menemukan fakta dengan interpretasi yang tepat. Peneliti dapat melibatkan sebagai kombinasi data hasil observasi, wawancara, dan dokumentasi untuk analisis (Nazir, dalam Yuliani & Siliwangi, 2018).

Data yang digunakan dalam kajian ini merupakan data primer yang berasal dari sumber dilapangan, proses pengumpulan data dilakukan menggunakan metode wawancara dan observasi, serta tabel *check-list* yang telah ditentukan serta disusun berdasarkan aspek-aspek kesehatan mental. Pada penelitian ini, jenis wawancara yang akan digunakan adalah wawancara semi-struktur (*Semistructure Interview*). Menurut Sugiyono (2019), jenis wawancara ini sudah termasuk dalam kategori *in-dept interview* (wawancara secara mendalam), dimana dalam pelaksanaannya lebih bebas bila dibandingkan dengan wawancara terstruktur. Tujuan dari wawancara jenis ini adalah untuk menemukan permasalahan secara lebih terbuka, dimana pihak yang diajak wawancara diminta pendapat dan ide-idenya. Dengan menggunakan metode ini memungkinkan peneliti untuk melakukan peluasan data sesuai dengan kebutuhan peneliti dan agar proses wawancara dapat berjalan dengan santai, sehingga keakraban dengan subjek dapat terjalin dengan baik, namun tetap menggunakan

Vol 2 No 1
ISSN : 2962-9357
E ISSN : 2962-9942

pedoman wawancara yang akan dilihat yaitu mengenai aspek-aspek kesehatan mental.

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

Berdasarkan hasil kajian teori kesehatan mental yang meliputi aspek *self acceptance/* bersyukur, dapat menjalin hubungan positif dengan orang lain dalam lingkaran sosialnya, mandiri, *environmental mastery*/ dapat mengoptimalkan hal-hal yang ada di lingkungan untuk mengembangkan diri, memiliki tujuan hidup, dan *personal growth* yaitu ketika seseorang senantiasa menjalankan hal-hal menuju pengembangan diri sesuai tujuan hidup yang telah ditetapkan. Subjek menunjukkan bahwa dirinya memiliki kesehatan mental yang baik.

Subjek ditempatkan untuk *sharing* di tempat tinggalnya sendiri, kemudian praktikan membangun rapor agar subjek merasa percaya dan merasa aman untuk bercerita mengenai dirinya. Selama proses berlangsung, praktikan juga mengobservasi dan mengisi lembar *check list* sesuai dengan aspek-aspek pembentuk teori kesehatan mental itu sendiri berdasarkan data dan fakta di lapangan.

Berikut merupakan lembar check list aspek-aspek kesehatan mental.

No.	Pernyataan	Ya	Tidak
1.	*Self acceptance*/ bersyukur	√	
2.	Menjalin hubungan positif dengan orang lain dalam lingkaran sosial	√	
3.	Mandiri	√	
4.	*Environmental mastery*/ mengoptimalkan hal-hal yang ada di lingkungan untuk mengembangkan diri	√	
5.	Memiliki tujuan hidup	√	
6.	*Personal growth*/ individu senantiasa menjalankan hal-hal menuju pengembangan diri sesuai tujuan hidup yang telah ditetapkan		√

Tabel 1. Check list aspek-aspek kesehatan mental

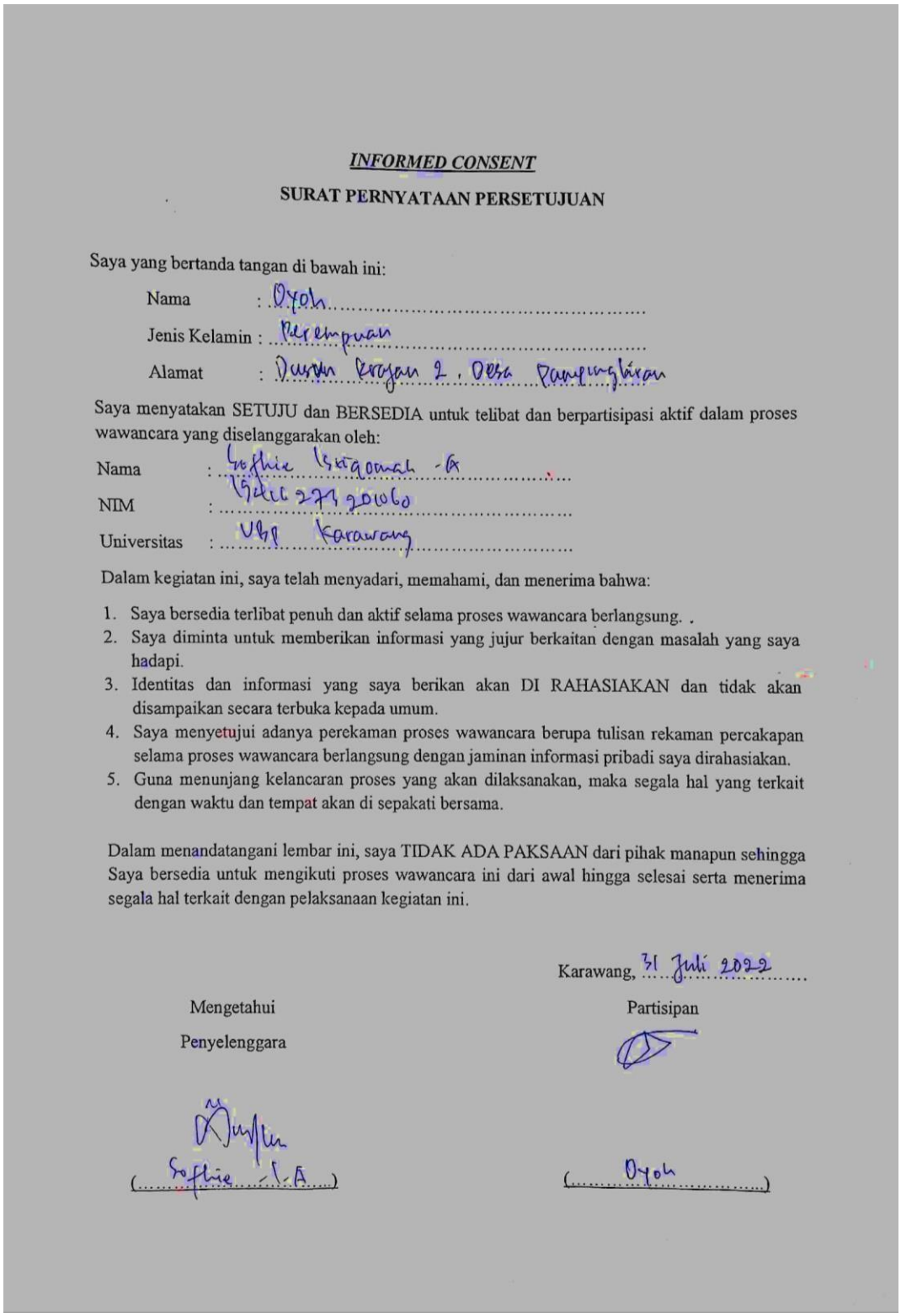
Vol 2 No 1
ISSN : 2962-9357
E ISSN : 2962-9942

Pada akhir sesi, praktikan memberi motivasi agar subjek selalu semangat menjalani hidup dan mendorong subjek untuk selalu menjadi individu yang menjaga kesehatan fisik maupun mental. Dengan demikian subjek diharapkan tetap menjadi diri sendiri dan memiliki kesejahteraan psikologis yang baik.

Berikut merupakan lembar observasi subjek ketika melakukan *sharing session.*

Aspek	Subjek
Kondisi Fisik	
Postur tubuh	Sedang (tidak gemuk atau tidak kurus) dan sedikit bungkuk
Warna kulit	Putih
Bentuk rambut	Berhijab
Kesehatan	Sehat
Sikap	
Kesopanan	Sopan
Keramahan	Ramah, mudah akrab
Kemudahan berkomunikasi	Mudah diajak berkomunikasi
Kognitif	
Cara subjek menjawab pertanyaa yang diberikan peneliti	Subjek menjawab pertanyaan dengan santai dan terbuka, serta mudah diarahkan
Afektif	
Perasaan subjek saat diberi pertanyaan peneliti	Subjek menunjukkan perasaan bangga terhadap kemandiriannya, serta mudah merasa tidak enak pada keluarganya untuk minta pertolongan.
Psikomotor	
Perilaku subjek ketika menjawab pertanyaan peneliti	Subjek menjawab pertanyaan dengan menghadap lantai, sesekali melihat wajah peneliti, duduk di lantai dengan kaki disilangkan.

Tabel 2. Lembar observasi



INFORMED CONSENT

SURAT PERNYATAAN PERSETUJUAN

Saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Oyoh

Jenis Kelamin : Perempuan

Alamat : Dusun Krajan 2, Desa Pangingkiran

Saya menyatakan SETUJU dan BERSEDIA untuk telibat dan berpartisipasi aktif dalam proses wawancara yang diselanggarakan oleh:

Nama : Sofhie Istiqomah -A

NIM : 1911 271 20060

Universitas : UBP Karawang

Dalam kegiatan ini, saya telah menyadari, memahami, dan menerima bahwa:

1. Saya bersedia terlibat penuh dan aktif selama proses wawancara berlangsung. .
2. Saya diminta untuk memberikan informasi yang jujur berkaitan dengan masalah yang saya hadapi.
3. Identitas dan informasi yang saya berikan akan DI RAHASIAKAN dan tidak akan disampaikan secara terbuka kepada umum.
4. Saya menyetujui adanya perekaman proses wawancara berupa tulisan rekaman percakapan selama proses wawancara berlangsung dengan jaminan informasi pribadi saya dirahasiakan.
5. Guna menunjang kelancaran proses yang akan dilaksanakan, maka segala hal yang terkait dengan waktu dan tempat akan di sepakati bersama.

Dalam menandatangani lembar ini, saya TIDAK ADA PAKSAAN dari pihak manapun sehingga Saya bersedia untuk mengikuti proses wawancara ini dari awal hingga selesai serta menerima segala hal terkait dengan pelaksanaan kegiatan ini.

Karawang, 31 Juli 2022

Mengetahui
Penyelenggara

(Sofhie -I.A)

Partisipan

(Oyoh)

Gambar 1. ***Informed Consent***

Vol 2 No 1
ISSN : 2962-9357
E ISSN : 2962-9942

Gambar 2. Pelaksanaan *sharing session*

KESIMPULAN DAN REKOMENDASI

KESIMPULAN

Kesehatan mental pelaku UMKM di Desa Panyingkiran sudah baik dan sesuai dengan aspek-aspek pembentuk kesehatan mental menurut Ryff (dalam Kurniawan, 2020), meskipun tidak keseluruhan aspek yang dipenuhi oleh subjek. Kegiatan *sharing session* ini diharapkan dapat membantu subjek untuk merasa lebih baik dengan adanya kegiatan ini praktikan akan mendengarkan dengan sepenuh hati mengenai keluh kesahnya subjek, serta memberikan motivasi positif serta pesan moral agar subjek senantiasa menjaga kesehatan mentalnya.

Vol 2 No 1
ISSN : 2962-9357
E ISSN : 2962-9942

REKOMENDASI

Praktikan selanjutnya diharapkan mampu menyusun rancangan dengan lebih baik dan kompleks agar hasilnya dapat memenuhi kriteria kesehatan mental secara matang. Subjek yang diambil sebaiknya mampu lebih banyak dan observasi dapat dilakukan secara lebih intens. Selanjutnya konseling juga perlu dilakukan pada sesi-sesi tertentu agar gambaran mengenai subjek tidak bias dan mampu mendorong subjek mengenali potensi dirinya melalui kosneling yang diadakan tersebut.

DAFTAR PUSTAKA

Fakhriyani, D. V. 2019. *Kesehatan Mental*. Pemekasan: Duta Media Publishing.

Gosok, A. 2022. Kabupaten Karawang. Diakses dari https://id.m.wikipedia.org/wiki/Kabupaten_Karawang

Pembinaan Khusus Anak. *JRTI (Jurnal Riset Tindakan Indonesia).* 2. vol 6. hal 226-232.

Pemerintah Kabupaten Karawang Prop. Jawa Barat Indonesia. Profile Rawamerta (online): https://www.karawangkab.go.id/dokumen/profile-rawamerta

Kurniawan, A. 2020. Mengupas Aspek-aspek Kesehatan Mental. Diakses dari https://www.uninus.ac.id/mengupas-aspek-aspek-kesehatan-mental/#

Siyoto, S., & Sodik, A. 2015. *Dasar Metodologi Penelitian*. Yogyakarta: Literasi Media Publishing.

Sugiyono. 2019. *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D.* Bandung: Alfabeta.

Syahfitri, W., & Putra, D. P. 2021. Kesehatan Mental Warga Binaan di Lembaga

Yuliani, W., & Siliwangi, I. 2018. Metode Penelitian Deskriptif Kualitatif Dalam Perspektif Bimbingan dan Konseling. *Quanta*. 2. vol. 2.