

Psikoedukasi untuk Menjaga Kesehatan Mental Warga Cengkareng Timur

Psychoeducation to Maintain the Mental Health of East Cengkareng Residents

Raja Oloan Tumanggor

Fakultas Psikologi

Universitas Tarumanagara

correspondence: rajat@fpsi.untar.ac.id

ABSTRACT

Economic difficulties sometimes encourage people to act out of line by involving themselves in immoral and criminal acts. Situations like this often make people experience stress (pressure) because on the one hand they have to be able to survive in the midst of intense competition to get a job, on the other hand they have to be vigilant so they don't become victims of crime and criminality that are getting crazier. This condition is also experienced by community members in the Carolus Boromeus Environment, Cengkareng Timur Village, West Jakarta. Citizens who are economically at the middle to lower level must struggle every day to work in order to earn a decent living. In a relatively unstable economic condition, they must also be wary of various threats from society, such as theft, crime, and drug trafficking. The situation of being busy at work and also self-awareness from the influence of negative things often makes residents experience anxiety, anxiety, fear that interferes with their mental health. Therefore, through this PKM, residents are invited to be able to overcome all forms of anxiety, anxiety that can damage their mental health through various efforts such as psychological consultations. But the most important thing is that they are aware of the things that make them afraid, stressed, even depressed and try to avoid the factors that cause them. The PKM, which was attended by 20 residents of East Cengkareng, used the psychoeducational method in the form of material presentation from the facilitator, followed by questions and answers and sharing of experiences. Participants believe that all forms of anxiety experienced can be overcome by communicating and cooperating among local residents.

Keywords: mental health; psychoeducation; East Cengkareng residents

ABSTRAK

Kesulitan ekonomi kadang kala mendorong orang untuk bertindak di luar kewajaran dengan melibatkan diri dalam tindakan amoral dan kriminal. Situasi seperti itu kerap kali membuat masyarakatnya mengalami stres (tekanan) karena di satu 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. 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 waspada 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 kali 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 dapat 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 depresi dan berusaha menghindari faktor-faktor penyebabnya. PkM yang diikuti oleh dua puluh 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 di antara warga setempat.

Kata kunci: kesehatan mental; psikoedukasi; warga Cengkareng Timur

PENDAHULUAN

Warga lingkungan Carolus Boromeus merupakan bagian dari berbagai RT yang ada di Kelurahan Cengkareng Timur, Jakarta Barat. Warga yang terdiri atas bermacam-macam etnis, seperti Jawa, Batak, Ambon, Flores, Sunda, 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 empat tahun belakangan. Sebagai 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, tetapi juga mesti berhati-hati dan waspada agar tidak menjadi 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.

Kondisi lingkungan seperti itu tentu membuat warga kerap diliputi kecemasan dan ketakutan. Mereka cemas bila anggota keluarga mereka terlibat dengan aneka ragam tindakan kriminal. Selain itu, mereka juga takut terhadap aparat keamanan yang secara rutin melakukan razia terhadap pelaku kejahatan atau pengedar narkoba. Situasi seperti ini membuat warga mengalami masalah kesehatan mental. Bila mental warga kurang sehat, mereka tidak dapat bekerja dengan baik untuk mencari nafkah dan menghidupi keluarganya.

Kecemasan dan ketakutan yang terus berlanjut membawa akibat pada terganggunya kesehatan mental masyarakat. Kesehatan mental merupakan keadaan individu sejahtera yang menyadari potensi dirinya dan mampu menanggulangi tekanan hidup normal serta dapat bekerja secara produktif dan mampu memberikan kontribusi bagi lingkungannya (Wikipedia, 2023). Orang yang selalu mengalami kecemasan karena situasi hidupnya akan sulit mengembangkan postensinya dan tidak dapat berproduksi, sehingga akan kesulitan memberikan kontribusi bagi lingkungan sekitarnya. Warga perkotaan kerap mengalami persoalan kesehatan mental seperti yang dialami oleh warga Padang (Mao, 2023) dan juga warga perkotaan di luar negeri di Belgia (Pelgrims, 2021). Demikian juga warga Cengkareng Timur sebagai salah satu bagian kota Jakarta yang memiliki penduduk yang padat.

Warga Cengkareng Timur juga rentan dengan persoalan kesehatan mental ini. Maka berhadapan dengan situasi warga yang ada di sana, dilakukan psikoedukasi bagi warga setempat bagaimana menjaga kesehatan mental sehingga mereka dapat mengatasi persoalan mental yang mereka hadapi.

METODE PELAKSANAAN

PkM ini menyoasar warga lingkungan Carolus Boromeus, Kelurahan Cengkareng Timur, Jakarta Barat, dan berlangsung di rumah warga di Jalan Puspa III no 1 Cengkareng Timur, yang diikuti oleh 20 orang peserta, yang terdiri atas 12 perempuan dan 8 laki-laki. Tujuannya untuk meningkatkan kesadaran akan pentingnya menjaga dan memelihara kesehatan mental. Untuk melaksanakan PkM, tahapan yang dilakukan berikut ini. Pertama, dilakukan sosialisasi kepada pihak pimpinan komunitas warga Carolus Boromeus, Cengkareng Timur. Kemudian ditentukan dan disepakati kapan dilaksanakan psikoedukasi kepada warga Cengkareng Timur.

Kedua, pelaksanaan psikoedukasi, yang disampaikan oleh fasilitator dan dua mahasiswa. Tujuan utama psikoedukasi ini adalah untuk menambah pemahaman warga Cengkareng Timur mengenai arti kesehatan mental dan keterampilan dalam meningkatkan kemampuan merawat menjaga dan memelihara kesehatan mental. Untuk mencapai tujuan itu fasilitator mempresentasikan materinya secara langsung kepada warga.

Pada tahap ketiga dilakukan tanya jawab antara fasilitator dan 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.

HASIL DAN DISKUSI

Awalnya, ketua lingkungan menyampaikan kata sambutan dan memperkenalkan fasilitator kepada para peserta. Kemudian, dilanjutkan dengan pemaparan materi psikoedukasi oleh fasilitator. Pertama, fasilitator menggambarkan situasi konkret yang dihadapi oleh warga. Kondisi hidup warga Cengkareng Timur yang penuh dengan tantangan ini menjadi fokus utama pelaksanaan PkM. Bagaimana warga Cengkareng Timur dapat mengatasi masalah-masalah kesehatan mental, seperti kecemasan, kegelisahan, ketakutan, ketidakyakinan, perasaan tertekan (stres) yang di satu sisi harus berjuang mengais rezeki setiap hari di tengah persaingan memperoleh pekerjaan. Namun, di sisi 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 atau 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 dapat 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 didapat dilakukan bersama warga setempat. Solusi yang dapat 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 yang memperlihatkan 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 dapat 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 diri sendiri dan dengan masyarakat lingkungannya. Hal itu membawa pada 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 *kemendes.go.id* (2018), ada beberapa langkah sederhana yang dilakukan untuk menjaga kesehatan mental. Pertama, mengenal diri sendiri. Setiap orang unik, sehingga mengenali kebiasaan sendiri saat merasa sehat, dapat membantu 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 masa dunia terasa berputar lebih cepat, tuntutan dari keluarga, lingkungan, dan pekerjaan lebih banyak, informasi berseliweran lebih banyak dari berbagai media, terutama dari internet. Karena itu, orang juga jadi lebih mudah terkena stres. Ambillah waktu waktu setiap hari hanya untuk bersantai dan melakukan apa pun yang kita sukai, seperti 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 sedapat mungkin; jauhkan segala macam teknologi, seperti ponsel, komputer 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, tetapi percayalah terus-menerus terhubung dengan teknologi seperti itu hanya akan memengaruhi kualitas tidur. Kualitas tidur yang baik sangat penting bagi kesehatan mental. Selain itu, juga harus menjalankan pola hidup sehat.

Keempat, berolah raga. Pikiran dan tubuh kita sangat berhubungan. Kesehatan fisik berpengaruh pada 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 dapat menghirup udara segar. Berolahraga minimal tiga puluh menit per hari sudah cukup.

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

Adapun cara yang biasa mereka gunakan untuk mengatasi kecemasan itu adalah

melihat kasus per kasus. Setiap persoalan yang membawa kecemasan diatasi dengan cara yang berbeda-beda tergantung pada besar kecil 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. 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 (Putri *et al.*, 2020).

SIMPULAN 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 lingkungan keluarga, sehingga dapat memiliki mental yang sehat dan tangguh di tengah masyarakat. Kenyataan bahwa masih banyak warga mengalami persoalan mental yang kurang sehat yang tampak 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. Kegiatan ini masih berupa psikoedukasi yang lebih dominan aspek kognitifnya sehingga 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 dapat lebih nyata.

UCAPAN TERIMA KASIH

Ucapan terima kasih disampaikan kepada LPPM Universitas Tarumanagara yang

telah membantu secara finansial sehingga PkM ini dapat terlaksana dengan baik pada Semester Genap 2023-2024.

DAFTAR REFERENSI

- 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*, 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.