



INNOVATIVE: Journal Of Social Science Research

Volume 3 Nomor 2 Tahun 2023 Page 1858-1863

E-ISSN 2807-4238 and P-ISSN 2807-42468

Website: <https://j-innovative.org/index.php/Innovative>

Rancangan Intervensi: Psikoedukasi Sebagai Upaya Meningkatkan Kesadaran Pentingnya Kesehatan Mental

Getry Febriani¹✉, Zulian Fikry²

Departemen Psikologi, Fakultas Psikologi dan Kesehatan, Universitas Negeri Padang

Email: getryfebriani02@gmail.com¹✉

Abstract

The psychoeducation carried out is to add information to the public, especially to introduce and educate the general public and employees of the Class 1B Bukittinggi District Court on matters related to psychology such as parenting, how to manage and tips on maintaining mental health, effects of drug use, deviant behavior, the dangers of body shaming, and others. So it is hoped that people can pay more attention to aspects of psychology and mental health. Psychoeducation is carried out by creating a psychology corner in the form of magazines which contain information on matters related to psychology and mental health which will be placed in a place that usually contains other information at the Class 1B District Court of Bukittinggi. The results of implementing this psychoeducation are adding insight and information and understanding the importance of mental health and psychological education provided and benefiting from the information and will apply this information in their daily lives.

Keywords: *Psychoeducation, Psychology and Mental Health.*

Abstrak

Psikoedukasi yang dilakukan yaitu untuk menambah informasi kepada masyarakat khususnya untuk memperkenalkan serta mengedukasi masyarakat umum dan pegawai Pengadilan Negeri Kelas 1B Bukittinggi mengenai hal-hal yang berkaitan dengan psikologi seperti, pola asuh, bagaimana mengelola dan tips menjaga kesehatan mental, dampak penggunaan narkoba, perilaku menyimpang, bahaya body shaming, dan lain-lain. Sehingga diharapkan masyarakat bisa lebih memperhatikan aspek-aspek psikologi dan kesehatan mental. Psikoedukasi dilakukan dengan cara membuat pojok psikologi dalam bentuk mading yang berisi informasi mengenai hal-hal yang berkaitan dengan psikologi dan kesehatan mental yang akan diletakkan pada tempat yang biasa memuat mengenai informasi lainnya di Pengadilan Negeri Kelas 1B Bukittinggi. Hasil dari pelaksanaan psikoedukasi ini yaitu menambah wawasan dan informasi serta memahami pentingnya kesehatan mental dan edukasi psikologi yang diberikan serta mendapat manfaat dari informasi dan akan menerapkan informasi tersebut dalam kehidupan sehari-harinya.

Kata kunci: *Psikoedukasi, Psikologi dan Kesehatan Mental.*

PENDAHULUAN

Kesehatan mental adalah suatu kondisi dimana seseorang bisa dikatakan terbebas dari segala bentuk gejala-gejala berupa gangguan mental. Individu yang sehat secara mental dapat berfungsi secara baik dan normal selama hidup terutama dalam beradaptasi dengan masalah-masalah yang dihadapi sepanjang hidupnya melalui kemampuan untuk mengatasi stress serta melakukan aktivitas sosial dengan baik dan produktif. Kesehatan mental adalah hal yang sangat penting untuk diperhatikan sama seperti halnya kesehatan fisik (Putri et al., 2015).

Indonesia merupakan negara berkembang yang setiap saatnya ada saja perkembangan dalam beberapa aspek kehidupannya. Ada yang mengikuti perkembangan *trend* kearah yang positif, namun ada juga yang mengikuti perkembangan yang bersifat merugikan sampai sehingga akan berdampak pada kondisi psikologisnya. Riset pada tahun 2019 oleh *Institute For Health Metrics and Evaluation University of Washington* tentang *Global Burden of Disease (GBD)* yang hasilnya menunjukkan bahwa gangguan pada kesehatan mental bertahan pada 10 penyebab teratas beban penyakit yang ada diseluruh dunia. Hal ini juga menunjukkan tidak adanya pengurangan secara menyeluruh sejak tahun 1990. Di Indonesia sendiri, riset ini menunjukkan bahwa adanya

peningkatan jumlah gangguan pada kesehatan mental dalam 30 tahun terakhir ini (Nurhasim, 2022).

Oleh karena itu kesehatan mental sangat penting untuk dipahami dan dikenali karena dengan mengenal kesehatan mental akan melahirkan suatu bentuk kepedulian terhadap diri sendiri sehingga individu dapat memahami dan mampu mengontrol dirinya diberbagai situasi yang sedang dialaminya (Fajria, 2023). Namun pada kenyataan dilapangan, masih banyak masyarakat yang kurang memahami pentingnya pengetahuan dan informasi mengenai dunia psikologi dan kesehatan mental.

Seperti halnya yang terjadi pada lingkungan Pengadilan Negeri Kelas 1B Bukittinggi, berdasarkan hasil wawancara dan observasi yang dilakukan di Pengadilan Negeri Kelas 1B Bukittinggi, terdapat kasus-kasus yang menunjukkan kurangnya pengetahuan dan informasi tentang psikologi dan kesehatan mental pada masyarakat umum dan pegawai pengadilan seperti kurangnya kesadaran dan kepedulian pegawai pengadilan dan masyarakat umum tamu pengadilan mengenai pentingnya pengelolaan kesehatan mental, dapat dilihat dari observasi yang peneliti lakukan ada beberapa oknum pegawai yang tidak mampu mengendalikan emosinya ketika bekerja serta tamu pengadilan yang mengamuk ketika proses mediasi dilakukan. Dan ada juga perilaku-perilaku yang berkaitan dengan perilaku menyimpang pada anak seperti pengamatan yang peneliti lakukan, ada beberapa kasus datang yang tersangka maupun korbannya masih dibawah umur ke Pengadilan Negeri Kelas 1B Bukittinggi dengan kasus seperti penggunaan obat-obat terlarang, pencurian, sampai ke pengeroyokan dan pelecehan seksual. Hal ini bisa terjadi karena kurangnya pengetahuan orang tua mengenai pola asuh anak yang baik dan benar. Banyak kasus mengenai penyalahgunaan narkoba, karna kurangnya pengetahuan mengenai dampak dari narkoba serta kurangnya kesadaran pegawai pengadilan mengenai pentingnya pengelolaan emosi, seperti beberapa kasus yang menunjukkan pegawai pengadilan yang stress dengan pekerjaannya sehingga berakhir dengan menunda pekerjaan alhasil jadi menumpuk di akhir bulan.

Oleh karena itu sangat penting dilakukan sebuah intervensi yang dapat menambah wawasan masayarat umum dan pegawai Pengadilan Negeri Kelas 1B Bukittinggi mengenai pentingnya pengetahuan dan informasi mengenai dunia psikologi dan kesehatan mental. Salah satu intervensi yang dapat dilakukan yaitu membuat program berupa psikoedukasi. Psikoedukasi adalah intervensi yang dapat dilakukan pada individu, keluarga maupun kelompok dalam masyarakat yang berfokus untuk memberikan informasi dan mendidik peserta psikoedukasi mengenai tantangan atau

masalah yang terjadi dalam hidup, membantu mengembangkan sumber-sumber dukungan sosial dalam menghadapi tantangan dan masalah tersebut, serta membantu mengembangkan keterampilan untuk mencari solusi dan coping atas tantangan dan masalah dalam kehidupan (Khofifah et al., 2020).

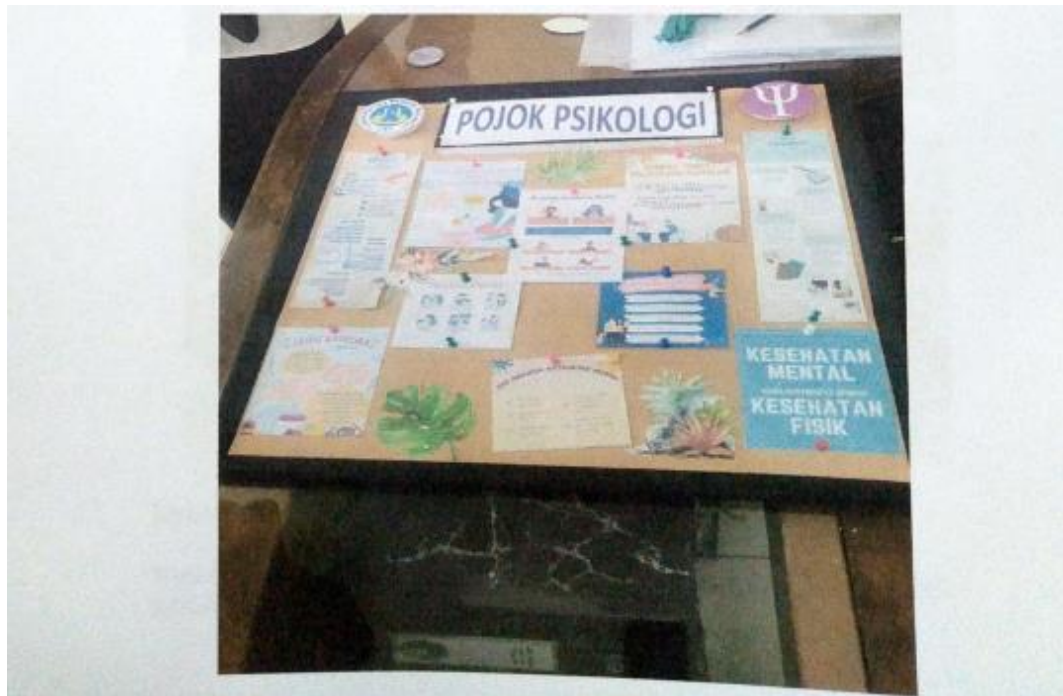
Berdasarkan pemaparan diatas, psikoedukasi yang dilakukan bertujuan untuk memberikan informasi kepada masyarakat umum dan pegawai Pengadilan Negeri Kelas 1B Bukittinggi mengenai pentingnya memiliki pengetahuan tentang psikologi dan kesehatan mental yang baik sehingga dapat mencapai kesejahteraan dalam hidup, mampu mengatasi segala tekanan yang ada serta mampu bekerja dengan baik dan produktif.

METODE PENELITIAN

Pelaksanaan psikoedukasi dilakukan dengan cara membuat papan informasi atau mading yang dinamai dengan "Pojok Psikologi". Mading ini dibaut dari sebuah papan yang di desain sedemikian rupa dan disesuaikan dengan ukuran yang sesuai untuk diletakkan di papan informasi pengadilan. Informasi yang diberikan berupa pengetahuan mengenai psikologi dan kesehatan mental seperti berikut :

1. Informasi pentingnya mengelola kesehatan mental
2. Pola asuh orangtua pada anak,
3. Bahaya penggunaan narkotika,
4. Bahaya dari *body shamming*,
5. Pentingnya pengelolaan emosi
6. Panduan layanan psikologi yang bisa dilakukan dan dihubungi.
7. Informasi lainnya yang berkaitan dengan dunia psikologi dan kesehatan mental

Psikoedukasi berupa mading "Pojok Psikologi" ini akan diletakkan pada papan informasi lainnya di Pengadilan Negeri Kelas 1B Bukittinggi dimana biasanya masyarakat umum dan pegawai pengadilan melihat serta membaca informasi seputar pengadilan yang diharapkan juga dapat melihat, membaca serta memahami informasi yang tertera pada "Pojok Psikologi".



Gambar 1. Mading Pojok Psikologi

HASIL DAN PEMBAHASAN

Psikoedukasi merupakan suatu metode intervensi yang dapat dilakukan pada individu, keluarga atau kelompok masyarakat yang dilakukan untuk memberikan informasi-informasi penting yang berkaitan dengan permasalahan-permasalahan yang dihadapi partisipan psikoedukasi dan juga mengajarkan keterampilan-keterampilan yang bisa dilakukan oleh partisipan psikoedukasi untuk menghadapi tantangan dan permasalahan yang ada dalam hidupnya (Walsh, 2010).

Psikoedukasi ini dilakukan dengan cara memberi informasi dengan cara membuat papan informasi atau mading yang dinamai dengan "Pojok Psikologi". Informasi yang diberikan berupa pengetahuan mengenai psikologi dan kesehatan mental seperti informasi pentingnya mengelola kesehatan mental, pola asuh orangtua pada anak, bahaya menggunakan narkoba, bahaya dari *body shamming*, pentingnya pengelolaan emosi serta panduan layanan psikologi yang bisa dilakukan dan dihubungi jika dibutuhkan. Hasil dari pelaksanaan psikoedukasi ini yaitu menambah wawasan dan informasi serta memahami pentingnya kesehatan mental dan edukasi psikologi yang diberikan serta mendapat manfaat dari informasi dan akan menerapkan informasi tersebut dalam kehidupan sehari-harinya.

SIMPULAN

Dengan adanya psikoedukasi ini diharapkan masyarakat umum dan pegawai Pengadilan Negeri Kelas 1B Bukittinggi mengenai pentingnya memiliki pengetahuan tentang psikologi dan kesehatan mental yang baik sehingga dapat tercipta individu yang sehat baik secara mental dan juga fisiknya serta mampu menjalankan setiap kegiatan dengan produktif dan mampu menghadapi segala permasalahan dan tantangan yang ada dikehidupannya dengan baik.

DAFTAR PUSTAKA

- Fajria, C. A. (2023). Sosialisasi Pentingnya Kesadaran Kesehatan Mental Pada Masyarakat Desa Lemah Karya. *Abdimas Jurnal Pengabdian Mahasiswa*, 2(1), 1339–1348.
- Khofifah, Mutmainnah, A., Salsabila, A. A., Ridfah, A., & Ismail, I. (2020). Kesehatan Mental dan Pandemi Covid-19. *Senimar Nasional Hasil Pengabdian Kepada Masyarakat*, (pp.1085-1089).
- Nurhasim, A. (2022). *Data Bicara: Gangguan Kesehatan Jiwa Di Indonesia Naik Dalam 30 Tahun Terakhir, Perempuan Dan Usia Produktif Lebih Tinggi*. The Conversation. <https://doi.org/https://theconversation.com/data-bicara-gangguan-kesehatan-jiwa-di-indonesia-naik-dalam-30-tahun-terakhir-perempuan-dan-usia-produktif-lebih-tinggi-191768>
- Putri, A. W., Wibhawa, B., & Gutama, A. S. (2015). Kesehatan Mental Masyarakat Indonesia (Pengetahuan dan Keterbukaan Masyarakat Terhadap Gangguan Kesehatan Mental). *Riset Dan PKM*, 2(2), 252–258.
- Walsh, J. (2010). *Psychoeducation In Mental Health*. Chicago: Lyceum Books, Inc.