

Meningkatkan dan Menjaga Kesejahteraan Psikologis Guru dan Siswa/Siswi Yayasan Sekolah Tunas Alam Mulia

Wahyu Aulizalsini¹, Raihan², Rayhan Graha Purnama³, Regy Aprilia⁴

^{1,2,3}Jurusan Psikologi, Fakultas Psikologi, Universitas Bhayangkara Jakarta Raya, Indonesia

*e-mail: wahyu.aulia@dsn.ubharajaya.ac.id¹, 202010515217@mhs.ubharajaya.ac.id²,
202010515090@mhs.ubharajaya.ac.id³, 202010515211@mhs.ubharajaya.ac.id⁴

Abstrak

Yayasan Sekolah Alam Tunas Mulia adalah sekolah yang berlokasi di Jalan Pangkalan II, RT 04 RW 05, Kelurahan Sumur Batu, Kecamatan Bantar Gebang, Kota Bekasi merupakan sebuah sekolah tidak jauh dari Tempat Pengelolaan Sampah Terpadu (TPST) dan Tempat Pembuangan Akhir (TPA) di Bantar Gebang, bahkan gunung sampah pun masih dapat terlihat jelas dari halaman utama Sekolah Alam Tunas Mulia. Meskipun demikian, sekolah ini seperti sinar harapan di tengah gunung sampah karena misi muliannya untuk memberikan pendidikan kepada anak-anak pemulung agar dapat bersekolah dan mengubah nasibnya. Untuk itu kami mendalami tentang kesejahteraan psikologis siswa/siswi sekolah alam tunas mulia. Tujuannya untuk memberikan edukasi mengenai kesejahteraan psikologis kepada guru dan siswa/siswi, meningkatkan kesadaran mengenai pentingnya kesejahteraan psikologis kepada guru dan siswa/siswi dan mengenalkan cara-cara yang bisa dilakukan untuk meningkatkan dan menjaga kesejahteraan psikologis guru dan siswa/siswi Yayasan Sekolah Alam Tunas Mulia. Metode yang digunakan berupa observasi, praktik dan psikoedukasi. Target yang dihasilkan yaitu Guru dan siswa/siswi Yayasan Sekolah Alam Tunas Mulia memahami hal mengenai kesejahteraan psikologis, memahami pentingnya kesejahteraan psikologis serta tahu tentang cara mempraktekkan hal-hal yang bisa dilakukan untuk meningkatkan dan menjaga kesejahteraan psikologis.

Kata kunci: Guru, Kesejahteraan Psikologi, Kuliah Kerja Nyata (KKN), Murid

Abstract

Yayasan Sekolah Alam Tunas Mulia is a school that located on Jalan Pangkalan II, RT 04 RW 05, Sumur Batu Village, Bantar Gebang Sub-district, Bekasi City. Bantar Gebang, Bekasi City is a school not far from the Integrated Waste Management Site (TPST) and Landfill (TPA) in Bantar Gebang. Integrated Waste Management (TPST) and Final Disposal Site (TPA) in Bantar Gebang, even mountains of garbage Gebang, even the mountains of garbage can still be clearly seen from the main yard of Sekolah Alam Tunas Mulia. Nonetheless, this school is like a ray of hope amidst the mountains of garbage because of its mission to provide education to the children of waste pickers so that they can attend school and change their fate. For this reason, we explore the psychological well-being of the students of Tunas Mulia Nature School. Tunas mulia. The goal is to provide education about psychological well-being to teachers and students, raising awareness about the the importance of psychological well-being to teachers and students and to introduce ways that can be done to improve and maintain the psychological well-being of teachers and students. Teachers and students of Yayasan Sekolah Alam Tunas Mulia. Methods used were observation, practice and psychoeducation. The resulting targets teachers and students of Yayasan Sekolah Alam Tunas Mulia understand about psychological wellbeing, understand the importance of psychological wellbeing, understand about psychological well-being, understand the importance of psychological well-being and know about how to practice the things that can be done to improve and maintain psychological well-being.

Keywords: Community Service Program (KKN), Psychological well-being, Student, Teacher

1. PENDAHULUAN

Kuliah Kerja Nyata (KKN) merupakan sebuah bentuk kegiatan pengabdian kepada masyarakat yang ditujukan untuk mengembangkan kepedulian dan kesadaran kepada lingkungan sekitar dalam menerapkan ilmu-ilmu psikologi yang dimiliki untuk dunia sosial. Hal ini akan dilakukan secara langsung dengan suatu konsep untuk memberikan paparan berupa edukasi, pelatihan, dan dukungan atas sebuah permasalahan yang sedang dihadapi dengan menerapkan ilmu Psikologi yang dimiliki.

Kegiatan Kuliah Kerja Nyata (KKN) ini akan memiliki banyak manfaat untuk mahasiswa, tenaga pendidik, universitas, dan juga masyarakat. Mahasiswa akan lebih memahami dan lebih tinggi kesadarannya agar pengalaman yang dimiliki terstruktur yang dimana bagus dalam perkembangannya. Tenaga pendidik akan menambah pengalaman dan pengetahuan yang dimilikinya serta ilmu yang dimiliki dapat diterapkan yang dimana akan saling menguntungkan bagi sesama. Masyarakat akan terbantu akan pemikiran dan tenaga dari pengetahuan yang dimiliki mahasiswa dalam memecahkan masalah untuk mencari solusi secara bersama. Selain itu, masyarakat akan mendapatkan informasi terbaru yang khususnya tentang kesejahteraan psikologis.

Kegiatan KKN ini berlokasi di Yayasan Sekolah Alam Tunas Mulia, Jalan Pangkalan II, RT 04 RW 05, Kelurahan Sumur Batu, Kecamatan Bantar Gebang, Kota Bekasi yang di didirikan oleh Nadam Dwi Subekti pada tahun 2004 karena keprihatinannya akan kondisi pendidikan anak-anak pemulung. Mayoritas siswa/siswi di Sekolah Alam Tunas Mulia merupakan anak-anak pemulung yang setiap hari bekerja di gunung sampah tempat pembuangan akhir. Sekolah Alam Tunas Mulia mengusung konsep sekolah informal dengan jenjang pendidikan yang tersedia mulai dari PAUD, SD, dan SMP. Lokasi dari sekolah ini memang tidak jauh dari Tempat Pengelolaan Sampah Terpadu (TPST) dan Tempat Pembuangan Akhir (TPA) di Bantar Gebang, bahkan gunung sampah pun masih dapat terlihat jelas dari halaman utama Sekolah Alam Tunas Mulia.

Kegiatan ini KKN ini melakukan program psikoedukasi terkait kesejahteraan psikologi. Menurut Ryff (1989), kesejahteraan psikologis adalah keadaan saat individu memiliki pandangan positif terhadap dirinya dan orang lain, memiliki kemampuan untuk mengambil keputusan secara mandiri dan mengendalikan perilakunya, mampu menciptakan dan menyesuaikan lingkungan sesuai kebutuhannya, memiliki tujuan hidup yang bermakna, dan berupaya untuk eksplorasi dan pertumbuhan pribadi [1]. Menurut Widha et al. (2021), kesejahteraan psikologis merupakan evaluasi individu terhadap peristiwa atau situasi yang dialaminya [2]. Kesejahteraan manusia tidak hanya berkaitan dengan aspek kesenangan, namun berkaitan dengan keberfungsian individu secara keseluruhan. Supami et al. (2022) mendefinisikan kesejahteraan psikologis sebagai kemampuan individu akan penerimaan dirinya secara utuh atau apa adanya baik kondisi saat ini maupun kondisi yang telah dialami tanpa memilih pengalaman baik ataupun buruk [3]. Tujuan utama dari kesejahteraan psikologis adalah penerimaan sepenuhnya individu akan pengalaman dan kondisi baik maupun buruk yang dimiliki oleh dirinya dan dibentuk secara positif.

Dari beberapa definisi yang telah dipaparkan di atas, dapat disimpulkan bahwa kesejahteraan psikologis adalah konsep individu dalam mengendalikan dirinya untuk bergerak kearah yang positif dengan menerima kondisi saat ini maupun kondisi dimasa lampau secara utuh untuk mengendalikan dirinya dihadapan dunia sosialnya. Kesejahteraan psikologis disebabkan oleh beberapa pemicu diantaranya adalah faktor demografis, dukungan sosial, evaluasi terhadap pengalaman hidup dan *Locus Of Control (LOC)* yang diartikan sebagai pedoman umum bagi individu tentang pengendalian atas kekuatan dari perilaku tertentu (Ryff (dalam Ramadhani et al., 2016) [4]. Adapun tujuan diadakan kegiatan ini yaitu untuk meningkatkan kesadaran mengenai pentingnya kesejahteraan psikologis kepada guru Yayasan Sekolah Alam Tunas Mulia dan juga mengenalkan cara-cara yang bisa dilakukan untuk meningkatkan dan menjaga kesejahteraan psikologis guru dan siswa/siswi Yayasan Sekolah Alam Tunas Mulia.

2. METODE

Metode yang digunakan pada kegiatan ini adalah kualitatif yaitu suatu metode penelitian yang fokus pada pengamatan objek dalam konteks alamiah. Peneliti menjadi instrument utama, menggunakan teknik triangulasi untuk pengumpulan data, dengan orientasi pada data kualitatif. Analisisnya bersifat induktif atau kualitatif, dan tujuan akhirnya adalah memahami makna, merinci keunikan, konstruksi fenomena, dan penemuan hipotesis (Sugiyono, 2017) [5]. Metode

ini digunakan untuk melakukan pengamatan secara lebih detail dan langsung kepada guru di Yayasan Sekolah Tunas Alam Mulia.

Metode yang digunakan pada kegiatan ini diantaranya adalah:

a. Observasi

Metode yang dipilih oleh kelompok adalah observasi. Observasi adalah metode pengumpulan data yang dilakukan dengan pengamatan terhadap perilaku pada situasi tertentu, selanjutnya dilakukan pencatatan secara sistematis terhadap kejadian yang diamati, serta menafsirkan terkait kejadian yang diamati (Ni'matuzahroh & Prasetyaningrum, 2018) [6]. Jenis observasi yang digunakan oleh kelompok kami adalah observasi langsung. Observasi langsung adalah mengamati objek yang diobservasi secara langsung tanpa menggunakan perantara (Mukhid, 2021) [7]. Observasi yang dilakukan pada saat survei lokasi KKN yaitu tanggal 13 Oktober 2023 untuk mengetahui kegiatan apa saja yang dilakukan oleh remaja yang tinggal di Yayasan Alam Tunas Mulia yang bertempat di Bantar Gebang, Bekasi Timur.

Observasi anggota kelompok KKN Reguler kami, yaitu memperhatikan setiap kegiatan yang dilakukan oleh remaja putra dan putri untuk mencari informasi terhadap masalah-masalah yang terjadi pada lingkungan Yayasan Alam Tunas Mulia guna menyesuaikan dengan tema KKN Reguler yang akan dibuat.

b. Praktik dan Psikoedukasi

Psikoedukasi adalah upaya pendidikan atau pelatihan yang bertujuan membantu seseorang memahami serta mengatasi tantangan mental atau emosional yang mereka hadapi (Winarso, 2023) [8]. Psikoedukasi yang dilakukan dalam tahapan ini, yaitu terkait dengan kesehatan mental, pengenalan emosi dasar, pengenalan teknik pernapasan, menonton film pendek tentang emosi yang dilakukan oleh anggota kelompok KKN Reguler dengan target yaitu remaja Yayasan Alam Tunas Mulia. Materi terkait *bullying* juga disampaikan dalam kegiatan KKN dengan sasaran yaitu remaja dan juga para tenaga pendidik Yayasan Alam Tunas Mulia yang disampaikan oleh dosen pembimbing sebagai pemateri kegiatan yaitu, Wahyu Aulizalsini, M.Psi., Psikolog.

Para anggota kelompok KKN Reguler juga melakukan praktik yang dilakukan bersama oleh remaja Yayasan Alam Tunas Mulia. Terdapat beberapa praktik yang kami lakukan yaitu, cara menggunakan teknik *Breathng Anxiety*, melakukan *journaling*. Praktik ini dilakukan agar para remaja dapat menggunakan apa yang sudah diajarkan untuk mencegah dan meminimalisir permasalahan yang terjadi.

c. Pemberian Materi

Penanggung jawab materi mulai melaksanakan tugasnya dalam penyampaian materi kepada para remaja Yayasan Alam Tunas Mulia. Pemateri akan meminta peserta untuk menyimpulkan materi yang telah disampaikan, memberikan pertanyaan seputar materi, dan memberikan kesempatan bagi peserta untuk bertanya jika ada yang ingin diketahui atau dirasa kurang memahami.

d. Evaluasi

Evaluasi adalah tindakan untuk mengumpulkan, menganalisis, dan menampilkan data terkait sejauh mana suatu hal dapat berjalan sesuai dengan tujuan yang telah ditetapkan. Hasil evaluasi ini berguna untuk pertimbangan dalam proses pengambilan keputusan (Divayana, 2018) [9]. Evaluasi dapat berguna bagi peserta agar dapat mengingat dan memahami lebih jauh terhadap materi yang dipaparkan.

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Persiapan KKN dimulai pada tanggal 06 Oktober 2023 yang mana para anggota kelompok melakukan diskusi terkait penentuan lokasi pelaksanaan, struktur anggota kelompok, serta koordinasi dengan dosen pembimbing KKN untuk menetapkan tempat pelaksanaan KKN di Yayasan Sekolah Alam Tunas Mulia. Sebelum kelompok KKN melakukan survey tempat, kelompok melakukan diskusi terhadap dosen pembimbing kami. Dalam penentuan lokasi KKN, kelompok telah melakukan survey sebanyak dua kali.



Gambar 1. Survey Pertama Bertemu Pak Nadam (Ketua Yayasan)

Pada saat melakukan survey tempat yang dilakukan pada tanggal 13 dan 19 Oktober 2023, kelompok bertemu langsung dengan ketua Yayasan Sekolah Alam Tunas Mulia yaitu Bapak Nadam Dwi Subekti. Kegiatan KKN dilaksanakan pada tanggal 10 November - 02 Desember 2023 dengan total 4 kali pertemuan. Pada pelaksanaan kegiatan KKN anggota kelompok mulai mempersiapkan segala peralatan dari mulai proyektor, laptop, pemasangan banner serta mengatur tempat duduk peserta. Diawali dengan pembukaan Kegiatan KKN di Yayasan Sekolah Alam Tunas Mulia, Bantar Gebang.

Pada kegiatan KKN ini kami memberikan edukasi mengenai pentingnya kesadaran akan kesehatan mental melalui program pemahaman emosi. Pada pelaksanaan pemahaman emosi kami mengajak peserta untuk berperan aktif mengenai pengetahuan tentang emosi remaja akhir dan memberi gambaran mengenai apa saja emosi lalu bagaimana cara mengendalikan emosi dengan baik. Pada tahap pelaksanaan kegiatan kami juga mengajak peserta berperan aktif dalam pemahaman mengenai Teknik deep breathing dan journaling sebagai metode awal penanganan kecemasan, peserta juga diajak untuk menuliskan apa saja yang terlintas di pikirannya atau yang sedang dirasakannya.

Berikut ini adalah kegiatan program kerja yang telah kami laksanakan selama 4 hari di Yayasan Sekolah Alam Tunas Mulia:

a. Psikoedukasi terkait pengenalan Kesehatan mental dan emosi dasar

Kegiatan pertama yang kelompok lakukan yaitu dengan memaparkan sosialisasi mengenai Kesehatan mental dan pemahaman emosi. Hasil dari program pertama kami ini yaitu anak-anak di Yayasan Sekolah Alam Tunas Mulia sangat antusias dalam memperhatikan materi.



Gambar 2. Psikoedukasi Kesehatan Mental

- b. Penyuluhan terkait Teknik deep breathing, butterfly hug dan journaling sebagai penanganan awal menangani kecemasan.

Kegiatan kedua yang kelompok lakukan yaitu dengan memaparkan sosialisasi mengenai Teknik deep breathing, butterfly hug dan journaling sebagai penanganan awal menangani kecemasan. Hasil dari program kami ini yaitu anak-anak di Yayasan Sekolah Alam Tunas Mulia sangat antusias dalam memperhatikan materi. Mereka juga mempraktikkan cara-cara dalam mengatur pernapasan dan butterfly hug.



Gambar 3. Penyuluhan *Deep Breathing*

- c. Refleksi dan sesi curhat

Dalam kegiatan ini, para siswa diberikan kesempatan dalam mengekspresikan perasaan atau keresahan yang mereka rasakan.



Gambar 4. Sesi Curhat

- d. Sosialisasi anti-bullying oleh dosen pembimbing

Kegiatan ini Ibu Wahyu Aulizalsini, M.Si, Psikolog memaparkan sosialisasi terkait lingkungan pertemanan yang sehat dan pentingnya untuk mencegah bullying dalam bentuk apapun. Adapun yang mengikuti agenda pada program ini yaitu para guru dan anak-anak di Yayasan Sekolah Alam Tunas Mulia. Mereka sangat antusias dan memperhatikan materi yang dipaparkan oleh bu Liza dengan seksama. Bu Liza juga memberikan fun games sehingga para partisipan lebih bersemangat.



Gambar 5. Sosialisasi Anti *Bullying* oleh Bu Liza

4. KESIMPULAN

Pelaksanaan program KKN di Yayasan Alam Tunas Mulia yang bertempat di Bantar Gebang, Bekasi Timur selama kurang lebih satu bulan sejak dimulainya kegiatan dari tanggal 10 November 2023 hingga 2 Desember 2023 merupakan serangkaian kegiatan yang diadakan guna meningkatkan dan Menjaga kesejahteraan psikologis guru dan siswa/siswi.

Program kerja yang telah kami laksanakan diantaranya adalah psikoedukasi terkait pengenalan kesehatan mental dan emosi dasar, lalu penyuluhan terkait teknik deep breathing, butterfly hug dan journaling sebagai penanganan awal menangani kecemasan, kemudian refleksi dan sesi curhat, dan juga sosialisasi *anti-bullying* oleh Ibu Liza selaku dosen pembimbing lapangan KKNR kami. Terakhir kami melakukan serah terima sumbangan buku dan diberikan kepada Pak Nadam selaku Ketua Yayasan Sekolah Alam Tunas Mulia yang dilakukan satu hari setelah penutupan KKNR di Yayasan Alam Tunas Mulia yang bertempat di Bantar Gebang, Bekasi Timur.

UCAPAN TERIMA KASIH

Kami mengucapkan terimakasih kepada anggota kelompok yang sudah berpartisipasi aktif pada kegiatan ini. Kami juga berterimakasih kepada dosen pembimbing lapangan (DPL) yaitu Ibu Wahyu Aulizalsini, M.Si, Psikolog yang telah membenatu kami selama proses kegiatan KKNR sejak awal hingga akhir, dan juga kepada Bapak Nadam Subekti, selaku ketua yayasan sekolah alam tunas mulia, yang telah mau membantu kami untuk dapat bekerja sama mulai awal hingga akhir. Tak lupa kepada Siswa/Siswi dan Bapak/Ibu guru sekolah alam tunas mulia yang telah dan mau menyumbangkan waktunya untuk kami sehingga proses KKNR dapat berjalan lancar. Serta kepada pihak-pihak terkait yang tidak dapat disebutkan satu persatu yang telah membantu jalannya proses kegiatan KKNR.

DAFTAR PUSTAKA

- [1] C. D. Ryff, "Happiness Is Everything, or Is It? Explorations on the Meaning of Psychological Well-Being," *Journal of Personality and Social Psychology*, vol. 57, no. 6, pp. 1069–1081, 1989. <https://psycnet.apa.org/doi/10.1037/0022-3514.57.6.1069>
- [2] L. Widha, H. K. Rahmat, and A. S. H. Basri, "A Review of Mindfulness Therapy to Improve Psychological Well-being During the Covid-19 Pandemic," *PROC. INTERNAT. CONF. SCI. ENGIN*, vol. 4, no. 1, pp. 383–390, 2021. <https://digilib.uin-suka.ac.id/id/eprint/57806/>
- [3] Supami, B. Santoso, and E. Yunitasari, *Social Support Berbasis Spiritual terhadap Psychological Well Being pada Pasien Kanker Serviks dengan Kemoterapi* (E. D. Widyawaty, Ed.). Penerbit Rena Cipta Mandiri, 2022.

-
- [4] T. Ramadhani, Djunaedi, and A. S. Sismiati, "Kesejahteraan Psikologis (Psychological Well-Being) Siswa Yang Orangtuanya Bercerai (Studi Deskriptif yang Dilakukan pada Siswa di SMK Negeri 26 Pembangunan Jakarta)," *Insight: Jurnal Bimbingan Konseling08*, vol. 5, no. 1, pp. 108–115, 2016. <https://doi.org/10.21009/insight.051.16>
- [5] P. D. Sugiyono, *Metode penelitian bisnis: pendekatan kuantitatif, kualitatif, kombinasi, dan R&D*. Penerbit CV. Alfabeta: Bandung, 225, 87, 2017.
- [6] Ni'matuzahroh and S. Prasetyaningrum, *Observasi: Teori dan aplikasi dalam psikologi*. Penerbit Universitas Muhammadiyah Malang, 2018.
- [7] A. Mukhid, *Metode Penelitian Pendekatan Kuantitatif*. Jakad Media Publishing, 2021.
- [8] W. Winarso, *Mengelola Prokrastinasi Akademik: Pendekatan psikoedukasi berbasis religiositas*. Jejak Pustaka, 2023.
- [9] D. G. H. Divayana, *Evaluasi Program: Konsep dasar dan pengimplementasiannya*. Raja Grafindo Persada, 2018.