



PENDAMPINGAN PSIKOSOSIAL GO TALLENT DALAM BENTUK PSIKODRAMA, PSIKOTARI, TEATERAPUISI, DAN PADUAN SUARA UNTUK SISWA SEKOLAH DASAR

Rahmia Dewi^{1*}, Cut Ita Zahara¹, Nursan Junita¹, Idar Afrianti¹, Hafnidar Hafnidar¹, Rahmawati¹, Isti Indriana Safitri¹, Irza Mauliza¹, Muhibban Rifki Khana¹, Riduan Saleh Pasaribu¹, Nurul Akmal¹, Anis Safira¹

¹Program Studi Psikologi, Fakultas Kedokteran, Universitas Malikussaleh
Kampus Utama Jl. Cot Tengku Nie, Reuleut, Muara Batu, Aceh Utara, 24355 - Indonesia
e-mail: rahmia.dewi@unimal.ac.id

*Correspondence author

Abstrak

Program pengabdian masyarakat ini bertujuan untuk mendukung masyarakat memiliki kesehatan mental dan kesejahteraan psikologis melalui pendampingan psikososial di sekolah. Sejumlah sekolah dasar di Lhokseumawe dan Aceh Utara mendapat pendampingan dari mahasiswa Psikologi UNIMAL dalam membuat kegiatan psikososial seperti psikodrama, psikotari, theaterapuisi, dan paduan suara. Kegiatan ini bertema "Make Mental Health and Well Being For All A Global Priority" dalam rangka memperingati hari Kesehatan Mental Dunia tahun 2022. Setelah mendapatkan pendampingan dan pelatihan, sejumlah siswa perwakilan dari masing-masing sekolah menampilkan kegiatan psikososial atau psikoedukasi Kesehatan mental dalam acara Go Tallent pada tanggal 17 Oktober 2022 di Aula GOR UNIMAL Cunda. Acara dihadiri oleh para undangan stakeholder dari berbagai instansi dan Lembaga, serta penandatanganan *Momorandum of Activity* (MOU) kerjasama intansi/lembaga terkait dengan Prodi Psikologi Universitas Malikussaleh.

Kata Kunci: Kesehatan mental, psikososial, psikoedukasi, bakat

Abstract

This community service program aims to support people with mental health and psychological well-being through psychosocial assistance in schools. A number of elementary schools in Lhokseumawe and North Aceh received assistance from UNIMAL Psychology students in making psychosocial activities such as psychodrama, psychodance, poetry theater, and choir. This activity has the theme "Make Mental Health and Well Being For All A Global Priority" in commemoration of World Mental Health Day in 2022. After receiving mentoring and training, a number of representative students from each school performed psychosocial or psychoeducational activities in the Go Talents event on August 17, 2022 at the GOR UNIMAL Cunda Hall. The event was attended by invited stakeholders from various agencies and institutions, as well as the signing of the Momorandum of Activity (MOU) to foster institutional cooperation with the Psychology Department of Malikussaleh University.

Keywords: Mental health, psychosocial, psychoeducation, talent



1. PENDAHULUAN

Hari Kesehatan Mental Sedunia diperingati pertama kalinya pada tanggal 10 Oktober 1992. Namun tema pertama untuk peringatan Hari Kesehatan Mental Sedunia baru mulai ada dan terlaksana pada 1994, yaitu “Meningkatkan Kualitas Layanan Kesehatan Mental di Seluruh Dunia”. Kampanye ini mendapatkan umpan balik dari 27 negara, dengan kampanye nasional yang terkenal di Inggris dan Australia. Pada 2015, mulai diadakan berbagai peringatan internasional di seluruh dunia.

Kasus depresi dan ansietas selama pandemi meningkat tajam. Diketahui lebih dari 60% orang mengalami gejala depresi, dan lebih dari 60% orang mengalami gejala ansietas dan lebih dari 70% orang mengalami gangguan stres pasca trauma. Organisasi Kesehatan Dunia (WHO) menjelaskan betapa besar dampak pandemi Covid-19 terhadap kesehatan jiwa masyarakat. Sejati dan Ghozali (2021) menyebutkan depresi pada remaja sebagai salah satu dampak dari pandemic Covid-19.

Dampak pandemi-19 dirasakan oleh berbagai kelompok, termasuk tenaga kesehatan dan pekerja garis depan lainnya, pelajar, orang yang tinggal sendiri, dan orang-orang dengan kondisi kesehatan jiwa yang sudah ada sebelumnya. Meski begitu WHO melihat masih ada alasan untuk optimis, dan pemerintah dari seluruh dunia menyadari perlunya meningkatkan kualitas layanan kesehatan jiwa di semua tingkatan. Selain itu, beberapa negara juga telah menemukan cara baru untuk memberikan perawatan kesehatan jiwa kepada penduduknya. Ridlo (2020) menyebutkan bahwa Organisasi Kesehatan Dunia (WHO) mengidentifikasi kesehatan mental sebagai komponen integral dari penanggulangan Covid-19.

Oleh karena itu siswa diberdayakan untuk andil dalam psikoedukasi Kesehatan mental. Program pendampingan psikologis bagi siswa pemberi pelayanan Kesehatan mental untuk meningkatkan kesadaran terhadap masalah kesehatan mental dan memberikan edukasi dalam upaya untuk mendukung kesehatan mental serta kesejahteraan psikologis bagi peserta khususnya. Kegiatan psikososial yang dirancang oleh siswa-siswa di sekolah seperti psikodrama, psikotari, teaterpuisi, dan paduan suara. Hal ini didukung oleh hasil penelitian Febrianti dan Irmayanti (2019) bahwa Teknik psikodrama dalam kelompok dapat sebagai sarana promosi kesehatan seperti dapat mengubah perilaku merokok siswa.

Tahun 2022 merupakan tahun ke-30 peringatan kesehatan mental, tema peringatan tahun ini adalah “*Make Mental Health & Well Being For All A Global Priority*” atau pentingnya menjadikan kesehatan mental sebagai prioritas utama



dalam memberikan kesejahteraan bagi masyarakat. Kegiatan pendampingan siswa dalam melakukan psikososial ini juga merupakan bagian dari tujuan pembelajaran dalam mata kuliah Kesehatan Mental yang berbasis *project-based learning*. Nugrohadhi dan Anwar (2022) menyebutkan *project-based learning* sesuai dengan kurikulum merdeka belajar. Melalui kegiatan ini mahasiswa yang tergabung dalam kelas mata kuliah Kesehatan Mental ditugaskan membuat project pendampingan psikososial untuk siswa di sejumlah sekolah dengan tujuan membangun kesadaran masyarakat akan pentingnya Kesehatan mental.

2. METODE PELAKSANAAN

Kegiatan psikoedukasi ini dilaksanakan oleh mahasiswa Program Studi Psikologi UNIMAL yang mengambil mata kuliah Kesehatan Mental. Kegiatan pendampingan dilakukan di sekolah masing-masing. Aktivitas hasil pendampingan berupa psikososial seperti psikodrama, psikotari, teaterpuisi, dan paduan suara ditampilkan pada acara Go Talents pada tanggal 17 Oktober 2022 di Aula GOR UNIMAL Cunda. Acara dihadiri oleh para undangan stakeholder dari berbagai instansi dan Lembaga, serta penandatanganan *Momorandum of Activity* (MOU) untuk membina kerjasama intansi/lembaga terkait dengan Prodi Psikologi Fakultas Kedokteran UNIMA.

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

3.1 Pelaksanaan Kegiatan dan Hasilnya

Kegiatan *Go Telent* yang diadakan pada hari Senin 17 Oktober 2022 di Gor ACC UNIMAL Cunda Lhokseumawe mendapat sambutan meriah dari para hadirin yang terdiri dari mahasiswa Psikologi Unimal, dosen, guru dan siswa, serta pimpinan Fakultas Kedokteran, Jurusan dan Prodi Psikologi. Selain itu hadir pula stakeholder dari berbagai instansi/lembaga yang bekerjasama dengan prodi Psikologi UNIMAL. Kegiatan psikososial dikemas bernuansa psikoedukasi dalam bentuk seni dan budaya seperti psikodrama, psikotari, teaterpuisi dan paduan suara. Setiap penampilan siswa dalam kegiatan *Go Talent* telah mendapat pendampingan dari mahasiswa Psikologi UNIMAL yang mengambil kelas Mata Kuliah Kesehatan Mental.

Kegiatan ini selain memberikan kegembiraan dan kebahagiaan pada penonton, juga terbukti dapat mentransfer pesan-pesan terkait pentingnya kesehatan mental bagi masyarakat, sehingga dapat meningkatkan wawasan dan

kesejahteraan psikologis pribadi. Misalnya kegiatan psikodrama yang bertemakan pengenalan gejala-gejala gangguan kesehatan mental seperti stress, depresi, agresifitas, pikiran bunuh diri, dan lain-lain. Disamping itu, disetiap akhir kegiatan dilanjutkan dengan pemaparan instruktur tentang amanat yang bisa dipetik dari penampilan tersebut.

Kegiatan dimulai dengan pembukaan dan dibuka secara resmi oleh Dekan Fakultas Kedokteran. Setiap kepala sekolah peserta kegiatan *Go Talent* menandatangani *Memorandum of Understanding (MoU)* Kerjasama dengan Prodi Psikologi Fakultas Kedokteran UNIMAL. Adapun pentingnya penandatanganan MOA diharapkan Prodi Psikologi bisa memperluas jangkauan kerja sama yang akan dijalin kedepannya. Selain itu dapat meningkatkan mutu dan kualitas melalui saran dari para instansi terkait. Kemudian tujuan dari MOA untuk kerja sama dalam bidang pendidikan, pengabdian dan penelitian dengan prodi Psikologi. Seperti yang diketahui saat ini ilmu psikologi sangat dibutuhkan diberbagai instansi, sehingga dengan adanya kerjasama dengan para instansi akan mempermudah dalam menyalurkan ilmu psikologis dari para lulusan mahasiswa psikologi atau dari mahasiswa yang sedang penelitian.



Gambar 1

Penandatanganan dokumen Kerjasama (MOU) antara Dekan Fakultas Kedokteran UNIMAL dengan Stakeholder

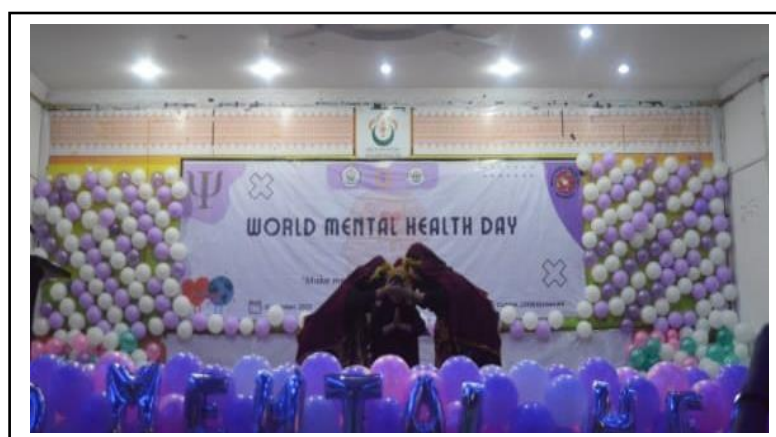


Gambar 2

Teaterapuisi oleh Siswa SD (kiri), oleh siswa SLB (kanan)

Kegiatan perlombaan *Go Talent* dimulai setelah sesi acara formal selesai. Kegiatan psikodrama dikemas dalam bentuk penampilan yang dapat menunjukkan peran kecemasan, stress atau depresi, yang bertujuan untuk memberikan psikoedukasi bahwa kesecemasan, stress dapat mengganggu kesehatan mental seseorang. Peserta yang mengikuti lomba psikodrama ini merupakan peserta dari sekolah-sekolah yang telah diberikan psikoedukasi terlebih dahulu oleh mahasiswa psikologi unimal. Kemudian peserta tersebut dilatih dan diberikan pembekalan oleh para mahasiswa Psikologi UNIMAL.

Selain itu kegiatan perlombaan aktifitas psikososial ini juga bertujuan sebagai ajang pencarian bakat dan unjuk bakat, melatih keberanian siswa untuk tampil dan melatih bakatnya. Khususnya setelah melalui masa pandemic Covid-19 yang mengharuskan para siswa melakukan semua kegiatan secara daring, kegiatan ini dapat mengembalikan semangat dan kesehatan mental peserta.



Gambar 3

Psikodrama oleh Siswa SD



Gambar 4

Paduan suara oleh Siswa SD (kiri), oleh alumni Psikologi (kanan)

3.2 Pengaruh dan Dampak Kegiatan

Tanggapan Peserta setelah mengikuti acara tersebut ialah merasa bahwa kegiatan ini sangat diperlukan untuk meningkatkan kesejahteraan psikologis serta meningkatkan kesehatan mental. Sesuai dengan tema yaitu menjadikan kesehatan mental dan kesejahteraan sebagai prioritas global. Setelah mengikuti kegiatan, para peserta merasa senang, lebih fresh, dan lebih bahagia dapat mengekspresikan perasaannya.

3. KESIMPULAN

Kegiatan pengabdian dilakukan melalui dua kegiatan, yang pertama ialah kegiatan pembagian bunga serta brosur yang berguna untuk memberikan pengetahuan kepada masyarakat tentang kesehatan mental. kegiatan kedua ialah kegiatan psikologi *go talent*, dimana pada kegiatan ini merupakan ajang pencarian bakat dan juga melatih keberanian para peserta. Pada kegiatan ini psikoedukasi diberikan melalui psikodrama yang menunjukkan peran seperti kecemasan, stress atau depresi yang bertujuan untuk memberikan psikoedukasi bahwa kesecemasan, stress dapat mengganggu kesehatan mental seseorang. Selain itu kegiatan ini bertujuan mengembalikan semangat dan kesehatan mental dari para peserta, mengukir kebahagiaan dan mengekspresikan isi hati setelah lama di rumah saja karena masa pandemic Covid 19.



REFERENCES

- Calhoun, J. F & Acocella, J. R. (1990). *Psychology of Adjustment and Human Relationship* (3rd ed.), Mc-Graw-Hill Publishing Co, New York.
- Daradjat, Z. (1988). *Peranan Agama Dalam Kesehatan Mental*. Haji Masagung.
- Febrianti, C., & Irmayanti, R. (2019). Teknik Psikodrama dalam Bimbingan Kelompok untuk Mengatasi Perilaku Merokok Siswa SMA. *FOKUS (Kajian Bimbingan & Konseling dalam Pendidikan)*, 2(3), 105-113.
<https://journal.ikipsiliwangi.ac.id/index.php/fokus/article/view/4631>
- Herrman, H., et al. (2005), *Promoting Mental Health: Concepts, Emerging Evidence, Practice, A Report of the WHO*, Geneve
- Lazarus, R. S. (1976). *Patterns of Adjustment* (3rd ed.). Mc-Graw-Hill Kogakusha, LTD, Tokyo.
- M. Noor, Noraini. (2010). *Psychology From An Islamic Perspective*. IIUM Press, Kuala Lumpur.
- Nevid, S. J., Rathus, S.S., & Greene, B. (2003). *Psikologi Abnormal/Edisi Kelima/Jilid I* alih bahasa *Abnormal Psychology in a Changing World/Fifth Edition*. Jakarta: Penerbit Erlangga.
- Nevid, S. J., Rathus, S.S., & Greene, B. (2003). *Psikologi Abnormal/Edisi Kelima/Jilid II* alih bahasa *Abnormal Psychology in a Changing Whorld/Fifth Edition*. Jakarta: Penerbit Erlangga.
- Nugrohadhi, S., & Anwar, M. T. (2022). Pelatihan Assembler Edu untuk Meningkatkan Keterampilan Guru Merancang Project-based Learning Sesuai Kurikulum Merdeka Belajar. *Media Penelitian Pendidikan: Jurnal Penelitian dalam Bidang Pendidikan dan Pengajaran*, 16(1), 77-80.
<https://journal.upgris.ac.id/index.php/mediapenelitianpendidikan/article/view/11953>
- Ridlo, I. A. (2020). Pandemi COVID-19 dan Tantangan Kebijakan Kesehatan Mental di Indonesia. *Jurnal Psikologi dan Kesehatan Mental*. 2020, Vol. 5(2), 155-164.
<https://demo.dspacedirect.org/server/api/core/bitstreams/2c9f9782-ca8d-4eda-98b6-06944e6f445b/content>
- Schultz, D. (1991). *Psikologi Pertumbuhan: Model-model Kepribadian Sehat*. Penerbit Kanisius.
- Sejati, Y. R., & Ghozali, G. (2021). Literatur Review Dampak Pandemi COVID-19 Terhadap Depresi pada Remaja. *Borneo Student Research (BSR)*, 3(1), 626-635.
<https://journals.umkt.ac.id/index.php/bsr/article/view/2502>



Semiun, Y. (2006). Kesehatan Mental jilid 1 & 2. Penerbit Kanisius, Yogyakarta.

Siswanto, K. M. K. (2007). Konsep, Cakupan, dan Perkembangan. Yogyakarta: Andi Offset.

Sundari, S. (2005). Kesehatan Mental Dalam Kehidupan. Jakarta: Rineka Cipta.