

# BAB I

## PENDAHULUAN

### 1.1. Latar Belakang Kerja Profesi

Isu kesehatan selalu menjadi topik diskusi yang menarik, termasuk di antaranya masalah kesehatan mental. Saat ini, kesehatan mental telah menjadi topik yang perlu mendapatkan perhatian serius, terutama jika melihat data yang dipublikasikan oleh Riset Kesehatan Dasar Kementerian Kesehatan Republik Indonesia (Wijaya et al., 2019). Kesehatan mental, yang lebih dikenal oleh masyarakat sebagai "mental health," kini menjadi isu global yang dihadapi oleh banyak negara. Berdasarkan penelitian, masalah kesehatan mental semakin meningkat, terutama sejak adanya pandemi COVID-19. Kesehatan mental merupakan elemen penting dalam membentuk hubungan sosial, menjaga produktivitas, keseimbangan hidup sehari-hari, serta menjaga hubungan yang harmonis dengan lingkungan sekitar (Novilanti, 2023). Menurut Novianti (2023), definisi kesehatan adalah kondisi yang sempurna, mencakup kesejahteraan fisik, mental, dan sosial, serta bebas dari penyakit atau gangguan. Dari definisi ini, dapat disimpulkan bahwa seseorang yang mengalami gangguan kesehatan mental cenderung mengalami kesulitan dalam menjalani hubungan sosial, kehilangan produktivitas, dan tidak mampu berkontribusi secara optimal kepada lingkungannya.

Gangguan kesehatan jiwa adalah suatu kondisi yang mengganggu fungsi mental seseorang sehingga menimbulkan penderitaan atau kesulitan dalam menjalankan peran sosial. Individu dengan kesehatan mental yang baik mampu mengenali potensi dirinya, menghadapi tekanan hidup, bekerja secara produktif, dan berkontribusi pada komunitasnya. Gangguan kesehatan mental dibagi menjadi dua kategori: gangguan mental emosional, seperti depresi dan kecemasan, dan gangguan mental serius. Gangguan mental emosional terjadi ketika seseorang mengalami masalah psikologis yang jika tidak ditangani dengan cepat dapat berkembang menjadi masalah yang lebih serius. Gejala umum yang dialami penderita gangguan mental emosional antara lain pikiran untuk mengakhiri hidup, ketidakmampuan melakukan hal-hal yang berarti, perasaan tidak berharga, kehilangan minat terhadap berbagai aktivitas, dan kesulitan dalam menjalankan tugas sehari-hari (Rivki et al., 2021). Akan tetapi, pemahaman masyarakat Indonesia mengenai isu kesehatan mental masih

sangat tergolong rendah. Hal ini terlihat dari data yang menunjukkan bahwa 14% orang dengan gangguan jiwa pernah mengalami pemasangan seumur hidup, dan 31,5% di antaranya dipasung dalam tiga bulan terakhir. Selain itu, 91% dari mereka yang mengalami gangguan jiwa tidak mendapatkan penanganan yang memadai, sementara hanya 9% yang berhasil ditangani. Kurangnya penanganan yang tepat ini menunjukkan terbatasnya fasilitas kesehatan mental serta rendahnya pemahaman masyarakat tentang kesehatan mental (Arini1 et al., 2022).

Adanya fenomena tersebut menunjukkan bahwa permasalahan kesehatan jiwa di Indonesia masih sering menghadapi stigma yang dapat berdampak buruk bagi penderitanya, seperti diskriminasi dan pengucilan dari masyarakat. Stigma ini dapat menghambat proses penyembuhan dan pemulihan penderitanya, serta membuat mereka yang mengalami gangguan jiwa enggan berbicara atau berkonsultasi dengan ahlinya. Faktanya, berdasarkan data Riskesdas tahun 2018, sebanyak 12 juta orang berusia di atas 15 tahun mengalami depresi, dan 19 juta orang mengalami gangguan mental emosional. Oleh karena itu, masyarakat perlu diberikan edukasi mengenai pentingnya kesehatan mental (Rivki et al., 2021). Melihat fenomena yang ada, nampaknya masyarakat Indonesia masih kurang menyadari pentingnya masalah kesehatan mental. Untuk meningkatkan kesadaran dan pemahaman masyarakat akan pentingnya kesehatan jiwa, salah satu cara yang dapat digunakan adalah melalui pembelajaran berbasis psikoedukasi.

Psikoedukasi merupakan intervensi yang dapat diterapkan pada individu, keluarga, atau kelompok dengan tujuan mendidik peserta tentang tantangan penting dalam hidup. Intervensi ini juga membantu peserta untuk mengembangkan sumber dukungan dan jaringan sosial, serta membangun keterampilan coping dalam menghadapi berbagai tantangan. Dari definisi tersebut dapat disimpulkan bahwa tujuan utama psikoedukasi antara lain: (a) Mendidik peserta tentang tantangan hidup, (b) Membantu peserta mengembangkan sumber daya dan dukungan sosial, (c) Mengembangkan keterampilan coping untuk menghadapi tantangan, (d) Membangun dukungan emosional, (e) Mengurangi stigma yang dirasakan peserta, (f) Mengubah sikap dan keyakinan peserta mengenai suatu gangguan, (g) Mengidentifikasi dan mengeksplorasi perasaan terhadap suatu masalah, (h) Mengembangkan keterampilan dalam pemecahan masalah, dan (i) Meningkatkan kemampuan intervensi krisis (Buana, 2021).

Psikoedukasi disampaikan dalam bentuk informasi yang sistematis, terstruktur dan didaktik tentang penyakit dan pengobatannya. Pendekatan ini juga mengintegrasikan aspek emosional yang membantu individu mengatasi penyakitnya. Salah satu model yang umum digunakan adalah psikoedukasi berbasis informasi yang bertujuan untuk memberikan pengetahuan guna meningkatkan kesadaran kelompok tentang penyakit dan berkontribusi dalam penatalaksanaan penderitanya (Buana, 2021). Tujuan dari program psikoedukasi adalah untuk meningkatkan pemahaman klien terhadap masalah yang dihadapinya dan meningkatkan kemampuannya dalam berfungsi di lingkungan. Cara penyampaian psikoedukasi dapat dilakukan secara langsung misalnya melalui konseling, atau menggunakan media baik cetak maupun elektronik. Melalui psikoedukasi, masyarakat yang sebelumnya kurang paham menjadi lebih berpengetahuan dan memahami pentingnya masalah kesehatan mental terkait psikologi diri sendiri dan orang lain. Psikoedukasi dilakukan dengan memberikan informasi yang berguna dan relevan mengenai masalah psikologis, dengan tujuan untuk mendorong perubahan dan perkembangan pada individu (Buana, 2021).

Saat ini, psikoedukasi dapat dengan mudah dilaksanakan kapan saja dan di mana saja, terutama di era globalisasi dan teknologi tinggi, di mana banyak orang sangat mengandalkan digital sebagai sumber pengetahuan baru. Berbagai platform media sosial juga menyediakan konten secara online, memungkinkan masyarakat untuk mendapatkan edukasi dengan mudah hanya melalui ponsel, baik dalam bentuk postingan, artikel, video, podcast, dan lain-lain. Oleh karena itu, praktikan berkeinginan untuk berpartisipasi dalam psikoedukasi secara online guna meningkatkan kesadaran masyarakat mengenai isu-isu psikologis, kesehatan mental, gender, dan sebagainya.

Praktikan menjalani mata kuliah kerja profesi yang merupakan syarat kelulusan sesuai dengan buku panduan kerja profesi dalam (Setiawan & Soerjoatmodjo, 2021). Program kerja profesi ini sesuai dengan profil lulusan dari program studi Psikologi, seperti HRD officer, social marketer, asisten peneliti, tenaga pendidik, konselor, fasilitator, dan konsultan. Dalam kerja profesi ini, mahasiswa dapat menerapkan teori-teori yang telah dipelajari selama perkuliahan sesuai dengan kompetensi program studi. Praktikan melaksanakan kerja profesi di Yayasan Pulih, lembaga yang memberikan layanan bagi masyarakat korban kekerasan atau gangguan psikologis

melalui dukungan dan program penguatan. Selama menjalani mata kuliah ini, praktikan bekerja di bagian media dan publikasi, yang berfokus pada psikoedukasi melalui pembuatan artikel dan konten media sosial terkait isu gender, kesehatan mental, relasi sehat, serta isu psikologis lainnya. Dengan demikian, kerja profesi di Yayasan Pulih sesuai dengan profil lulusan, seperti social marketer, yang bertujuan untuk meningkatkan kesadaran masyarakat mengenai berbagai isu penting.

Selama menjalani kerja profesi di Yayasan Pulih, praktikan berharap tidak hanya mendapatkan pengalaman kerja, tetapi juga mampu mencapai pembelajaran secara umum, termasuk dalam hal sikap, pengetahuan, dan keterampilan, baik umum maupun khusus, yang relevan saat menjadi lulusan psikologi. Seperti yang dijelaskan dalam buku kurikulum Universitas Pembangunan Jaya (Setiawan & Soerjoatmodjo, 2021), salah satu capaian yang harus dipenuhi adalah memiliki sikap yang menjunjung tinggi nilai-nilai kemanusiaan serta menginternalisasikan nilai, norma, dan etika akademik. Keterampilan yang dikembangkan mencakup kemampuan berpikir logis, kritis, dan inovatif dalam mengembangkan ilmu pengetahuan, serta bertanggung jawab atas hasil kerja. Selain itu, praktikan juga harus menguasai konsep dan teori psikologi untuk mengevaluasi perilaku dan proses mental individu, serta menerapkan prinsip-prinsip psikologi yang berkaitan dengan sikap dan perilaku. Praktikan juga berharap dapat memperluas pengetahuan tentang isu-isu psikologis di masyarakat dengan berpartisipasi dalam pembuatan konten edukatif, seperti artikel dan konten media sosial, yang menghubungkan teori-teori psikologi yang dipelajari selama masa perkuliahan. Dengan demikian, praktikan dapat membantu masyarakat untuk lebih sadar dan memahami pentingnya kesehatan mental serta isu-isu terkait lainnya.

## **1.2. Maksud dan Tujuan Kerja Profesi**

### **1.2.1. Maksud Kerja Profesi**

Maksud Pelaksanaan Kerja Profesi di Universitas Pembangunan Jaya, yaitu:

#### **a. Mempelajari Bidang Kerja Tertentu dalam Kerja Profesi**

Dalam menjalankan kerja profesi di Yayasan Pulih, praktikan dapat memperoleh pemahaman yang lebih mendalam tentang tata kelola dalam konten publikasi media sosial, baik dalam bentuk desain visual maupun penulisan artikel yang edukatif dan mudah dipahami. Hal ini bertujuan agar

masyarakat semakin menyadari pentingnya topik yang disajikan dalam konten tersebut.

#### b. Melaksanakan Kerja Profesi Sesuai dengan Latar Belakang Pendidikan

Pelaksanaan kerja profesi di Yayasan Pulih ini bertujuan agar praktikan dapat mempelajari lebih lanjut isu-isu psikologis yang terjadi di masyarakat, terutama yang terkait dengan kesehatan mental, gender dan perempuan, serta psikososial, dengan mengaitkannya pada teori psikologi yang sesuai. Praktikan juga membagikan konten melalui media sosial yang banyak diakses oleh masyarakat, sehingga diharapkan dapat meningkatkan kesadaran, memberikan wawasan, serta pandangan positif pada isu-isu tersebut.

### 1.2.2 Tujuan Kerja Profesi

Tujuan pelaksanaan kerja profesi yang diharapkan dapat dicapai selama magang di Yayasan Pulih antara lain sebagai berikut:

- a. Memperoleh wawasan baru tentang bidang media dan publikasi yang dilakukan oleh lembaga nirlaba independen di bidang psikososial.
- b. Mendapatkan pengalaman kerja dalam menjalankan tugas-tugas yang dilakukan di Yayasan Pulih, memahami isu-isu yang ada, serta meningkatkan kemampuan dan keterampilan praktikan dalam dunia kerja.
- c. Mempelajari isu-isu terkait perempuan dan gender, kesehatan mental, serta isu sosial lainnya, dengan mengaplikasikannya menjadi media yang bermanfaat dan edukatif.

Selain itu, tujuan kerja profesi yang terdapat dalam pedoman laporan kerja profesi (Setiawan & Soerjoatmodjo, 2021) adalah sebagai berikut:

- a. Memberikan gambaran kepada mahasiswa tentang dunia kerja.

- b. Meningkatkan wawasan pengetahuan, pengalaman, kemampuan, dan keterampilan mahasiswa dalam dunia kerja sesuai kompetensi program studi (Prodi).
- c. Mendapatkan umpan balik bagi program studi (Prodi) dalam penyempurnaan kurikulum berkelanjutan agar selaras dengan tuntutan industri dan masyarakat.
- d. Menjalinkan kerja sama antara program studi (Prodi) maupun Universitas Pembangunan Jaya dengan instansi/perusahaan.

### **1.3 Tempat Kerja Profesi**

Yayasan Pulih adalah organisasi nirlaba independen yang bergerak di bidang psikososial, dengan fokus pada pencegahan, penanganan, dan pemulihan trauma psikologis serta masalah psikologis yang dialami perempuan dan anak-anak. Yayasan ini memiliki tiga kantor, dengan kantor pusat berlokasi di Jalan Teluk Peleng 63 A, Kompleks AL-Rawa Bambu, Pasar Minggu, Jakarta Selatan 12520 (Yayasan Pulih, 2017).

Praktikan memilih melaksanakan kerja profesi di Yayasan Pulih karena yayasan ini berfokus pada pembuatan konten edukatif terkait kesehatan mental, kesetaraan gender, dan masalah sosial sehari-hari. Konten edukatif tersebut diunggah melalui media sosial Yayasan Pulih, termasuk situs web, Instagram, Twitter, dan Facebook, dengan tujuan memberikan pemahaman lebih mendalam dan meningkatkan kesadaran masyarakat tentang isu-isu tersebut.

### **1.4 Jadwal Pelaksanaan Kerja Profesi**

Kerja Profesi dilaksanakan mulai tanggal 1 Agustus 2024 dan berakhir pada tanggal 31 Agustus 2024 dengan total jam kerja sebanyak kurang lebih 150 jam. Ketentuan durasi kerja profesi yang dilakukan oleh Praktikan yaitu minimal bekerja selama 150 jam. Sesuai dengan ketentuan tersebut, Praktikan telah memenuhi durasi Kerja Profesi lebih dari 150 jam, yaitu 176 jam atau setara dengan 31 hari. Kegiatan kerja profesi ini dilaksanakan secara langsung atau WFO (Work From Office). Jadwal pelaksanaan kegiatan Kerja Profesi dilakukan dari hari Senin hingga Jumat, dimulai pukul 09.00 hingga 17.00 WIB.