



Psikoedukasi Untuk Masyarakat Melalui Media Sosial Info Bintaro

Clara Moningka¹, Annisa Windi Soewastika²

¹) Universitas Pembangunan Jaya
²) Universitas Pembangunan Jaya

*Corresponding author
Clara Moningka
Email : clara.moningka@upj.ac.id

Abstrak

Psikoedukasi pada program pengabdian masyarakat ini merupakan kerjasama dosen dan mahasiswa Program Studi Psikologi Universitas Pembangunan Jaya dengan Info Bintaro. Kepentingan melakukan psikoedukasi ialah karena banyaknya problematika atau masalah sosial psikologis di masyarakat, khususnya masyarakat urban seperti stres kerja, pengasuhan anak, dan lain sebagainya. Info Bintaro sebagai media massa yang memiliki fungsi persuasi, juga memiliki tanggung jawab sosial untuk ikut memberikan informasi dan wawasan pada masyarakat sekitar Bintaro dan masyarakat umum. Sehubungan dengan fungsi tersebut, perlu adanya individu yang dapat melakukan psikoedukasi secara profesional dalam menangani masalah tersebut yaitu Prodi Psikologi, UPJ.

Kata kunci: media massa, psikoedukasi, urban

Abstract

Psychoeducation in this community service program is a collaboration between Department of Psychology Universitas Pembangunan Jaya with Info Bintaro. The importance of doing psychoeducation is because of wide range of problems including psychological problems in our society; especially in urban communities such as work stress related problem, child care problem, and many more. Info Bintaro as a media has a social responsibility to participate in providing information and insight to the community around Bintaro and the society in general. In this case, Info Bintaro is a mass media that has a persuasion function. In connection with this function, it is necessary to have a professional who can provide psychoeducation in dealing with these problems, that is department of psychology, UPJ.

Keywords: mass media, psychoeducation, urban

PENDAHULUAN

Latar Belakang

Dunia yang semakin modern dapat mempermudah kehidupan individu. Teknologi memudahkan manusia dalam kegiatan sehari-hari, seperti munculnya telepon genggam yang semakin canggih dan mengakomodir kebutuhan, peralatan rumah tangga yang multifungsi, dan masih banyak lagi. Di sisi lain, muncul juga permasalahan karena modernisasi, ketika kemudahan tersebut tidak membuat individu memiliki lebih banyak waktu. Banyak orang mengeluhkan kekurangan jam kerja, bahkan mengalami kesulitan dalam beristirahat. Teknologi seakan-akan membuat kita menjadi bisa mengerjakan berbagai hal dalam satu waktu, tetapi melupakan kemampuan atensi manusia. Teknologi juga menyebabkan pilihan barang yang dikonsumsi semakin banyak, interaksi di media sosial meningkat, dan hal ini membuat individu semakin kekurangan waktu untuk dirinya sendiri (Weiten, Dunn, Hammer, 2018)

Hal lain yang merupakan dampak perkembangan teknologi adalah pemanasan global, terpaparnya zat kimia berbahaya, dan berbagai keadaan yang tidak hanya berpengaruh pada fisik, tetapi juga pada mental. Keluhan-keluhan fisik juga diikuti oleh keluhan mental. Individu merasa kelelahan, stres karena pekerjaan dan kemacetan yang dialami, adanya peran ganda, dan problematika lain. Fenomena ini muncul pada masyarakat, khususnya masyarakat urban.

Sehubungan dengan hal tersebut, Info Bintaro sebagai media massa memiliki tugas untuk memberikan wawasan dan informasi yang berguna bagi para pembacanya. Info Bintaro tidak hanya berfokus pada hiburan, tetapi juga pada edukasi masyarakat. Info Bintaro bekerja sama dengan Dosen Prodi Psikologi Universitas Pembangunan Jaya melakukan psikoedukasi pada masyarakat berkaitan dengan problematika pada masyarakat urban tersebut. Psikoedukasi dilakukan dengan menyajikan dalam tulisan yang ringan dengan harapan mudah dipahami pembacanya yang merupakan kalangan remaja dan dewasa, baik pelajar, pekerja, dan ibu rumah tangga. Berdasarkan data dari Info Bintaro, animo pembaca cukup besar, sehingga kolaborasi psikoedukasi tetap dilakukan guna meningkatkan kualitas kehidupan masyarakat Bintaro.

Psikoedukasi merupakan intervensi yang umum dilakukan pada ranah psikologi. Psikoedukasi dapat dilakukan pada ranah klinis maupun kesehatan. Psikoedukasi juga harus disesuaikan dengan dasar teori dan identifikasi permasalahan yang ada di lapangan (Lukens & McFarlane, 2004). Perlu diketahui bahwa psikoedukasi juga banyak digunakan sebagai sarana untuk memberikan informasi yang bersifat edukatif agar lingkungan sosial lebih memahami masyarakat dengan *mental illness* tertentu dan mampu membantu orang

disekitarnya yang terdampak melalui *coping* (Srivastava, 2017).

Pada dasarnya, media massa memiliki fungsi pendidikan yang terwujud setidaknya dalam tiga hal. Pertama yaitu memberitakan fakta kehidupan ekonomi masyarakat. Kedua menginterpretasikan fakta itu agar dapat dipahami oleh masyarakat, dan yang ketiga mempromosikan hal tersebut agar masyarakat menyadari betapa serius masalah pembangunan yang dihadapi dan pada akhirnya mereka akan memikirkan tentang masalah tersebut sehingga membantu masyarakat mencapai solusi-solusi yang baik.

Keberadaan pandemi COVID-19 menambah fungsi media massa dalam memberikan arahan serta bantuan bagi masyarakat. Topik kesehatan mental dan psikologis menjadi suatu hal yang penting dalam mempromosikan pentingnya menjaga fisik maupun mental individu di tengah pandemi (Anwar et al., 2020). Info Bintaro merupakan media massa yang memiliki fungsi persuasi atau memengaruhi opini masyarakat agar terbentuk paradigma atau pandangan-pandangan tertentu terhadap suatu masalah yang terjadi di sekitar mereka. Sehubungan dengan fungsi tersebut, perlu adanya individu yang dapat melakukan psikoedukasi secara profesional dalam menangani masalah tersebut.

Pendekatan untuk psikoedukasi adalah dengan menggunakan pendekatan psikologi positif. Pendekatan ini berfokus pada potensi atau kekuatan yang ada pada manusia dan bagaimana manusia sebagai individu dapat berguna dan mencapai kesuksesan (Nakamura & Csikszentmihalyi, 2012); (Lopez & Snyder, 2012)). Pendekatan psikologi positif merupakan reaksi atas pendekatan dalam ranah psikologi lain yang cenderung berfokus pada hal negatif atau gangguan yang ada pada individu. Psikologi sendiri erat kaitannya dengan isu negatif seperti depresi, kecemasan, atau gangguan (Bowers dalam Weiten, Dunn, Hammer, 2018).

Berdasarkan *Australian Institute of Professional Counsellors* (2014) psikoedukasi memiliki empat tujuan umum yaitu:

1. *Information transfer*, yaitu memberikan informasi berkaitan gejala, penyebab, serta konsep penyembuhan mengenai isu psikologis tertentu kepada masyarakat, klien, atau keluarga klien.
2. *Emotional discharge*, yaitu membantu individu yang mengalami isu psikologis untuk menghadapi permasalahan yang ada dengan melepaskan rasa frustrasi dan emosi akibat tidak tahu apa atau bagaimana cara menangani isu psikologis.
3. *Support of a medication or other treatment*, yaitu sebagai sebuah sarana edukasi untuk mendukung individu yang mengalami permasalahan psikologis.

4. *Assistance toward self-help*, yaitu edukasi yang diberikan diharapkan mampu menjadi suatu hal yang bermanfaat dalam membantu diri sendiri dalam memahami dan menghadapi permasalahan psikologis yang terjadi.

Berbeda dengan jenis terapi lainnya, psikoedukasi ini tidak hanya dapat digunakan untuk individu yang mengalami masalah psikologis saja, tetapi juga mampu digunakan sebagai gerakan sosial yang bertujuan untuk mengedukasi mengenai gangguan mental (Natasubagyo & Kusrohmaniah, 2019).

Psikoedukasi mampu meningkatkan pengetahuan literasi masyarakat. Penelitian yang dilakukan oleh Natasubagyo & Kusrohmaniah (2019) menunjukkan bahwa psikoedukasi terbukti memengaruhi tingkat literasi terhadap depresi. Penyampaian psikoedukasi melalui artikel, pamflet/poster, dan *website* lebih efektif.

Permasalahan Mitra

Sebagai media massa, Info Bintaro memiliki tugas edukasi, tetapi membutuhkan bantuan dari tenaga profesional yang dapat memecahkan permasalahan dan menjelaskan solusi dengan komprehensif. Solusi untuk kondisi ini ialah melalui program psikoedukasi yang dilakukan oleh dosen psikologi dibantu mahasiswa Prodi Psikologi yang memahami program psikoedukasi. Psikoedukasi yang diberikan ialah melalui tulisan atau artikel daring. Diharapkan dengan adanya akademisi yang kompeten dalam bidangnya, maka edukasi dapat tersampaikan dengan baik.

METODE PELAKSANAAN

Ada beberapa langkah yang dilakukan dalam program ini:

Tahap 1: Melakukan diskusi dengan pihak Info Bintaro mengenai topik/tema dan pendekatan yang akan dilakukan. Pada tahapan ini, pihak Prodi Psikologi Universitas Pembangunan Jaya bertemu dengan pihak Info Bintaro dan membicarakan format psikoedukasi, persyaratan penulisan artikel dan juga membahas topik-topik yang diusulkan oleh pihak Info Bintaro.

Tahap 2: Melakukan pemilihan tema dan pendekatan yang tepat. Untuk penyusunan jadwal penulisan dan penerbitan sudah mulai bersama pihak Info Bintaro. Pihak Info Bintaro juga membicarakan mengenai terbitan khusus, untuk memuat artikel psikoedukasi yang disesuaikan dengan tema khusus, seperti hari Sumpah Pemuda, hari ibu, dan lain sebagainya.

Tahap 3: Penulisan artikel psikoedukasi dilakukan sesuai jadwal. Artikel dikirimkan ke pihak Info Bintaro dan selanjutnya akan mendapatkan umpan balik

(*feedback*). Apabila sudah disetujui, artikel akan dimuat. Namun, bila masih ada yang dipertanyakan dapat dilakukan revisi sesuai dengan umpan balik. Pihak program studi, dalam hal ini dosen dan mahasiswa yang melakukan psikoedukasi juga membicarakan isi (*content*) psikoedukasi, yaitu mengenai hal yang dirasa perlu untuk disampaikan kepada masyarakat. Dosen dan mahasiswa juga mencari referensi dan fenomena yang berkenaan dengan topik yang akan ditulis. Langkah ini dilakukan agar artikel psikoedukasi tepat guna, sesuai dengan fenomena yang terjadi, dan mudah dipahami pembacanya. Program pengabdian masyarakat ini dilakukan dalam kurun waktu enam bulan dan diperpanjang sesuai dengan kebutuhan.

KELAYAKAN PERGURUAN TINGGI

Program pengabdian masyarakat yang dilakukan Program Studi Psikologi Universitas Pembangunan Jaya, pada dasarnya sesuai dengan tujuan Pedoman Pelaksanaan Penelitian dan Pengabdian Masyarakat yaitu skema IPTEK bagi Masyarakat (IbM), dengan tujuan memberikan keterampilan kepada masyarakat, baik keterampilan non teknis (*softskills*) maupun kemampuan teknis (*hardskills*). (Lembaga Penelitian dan Pengabdian Masyarakat Universitas Pembangunan Jaya, 2016a). Program pengabdian ini juga merupakan bagian dari program pembangunan Ilmu Pengetahuan dan teknologi (Iptek). Program ini juga sesuai dengan Garis Besar Rencana Induk Pengabdian kepada Masyarakat, dimana program berfokus pada satu kepentingan institusi mitra dengan pendekatan interdisipliner-kolaboratif. Program ini juga dilakukan secara kontinu sehingga memberikan kontribusi tidak hanya dalam jangka waktu yang singkat.

Aktivitas yang dilakukan juga sesuai dengan Garis Besar Rencana Induk Pengabdian kepada Masyarakat tersebut yaitu pelayanan jasa serta pendampingan yang bertujuan meningkatkan kesejahteraan masyarakat.

Program pengabdian masyarakat ini juga menunjang program pemerintah untuk menciptakan individu dengan kualitas yang lebih baik. Dalam program ini, dosen dan mahasiswa di perguruan tinggi dapat menjadi agen perubahan di masyarakat. Akademisi juga diharapkan dapat meningkatkan kehidupan masyarakat. Dosen di perguruan tinggi juga dibekali penguasaan metodologi, sikap ilmiah, dan kemampuan analisis yang dapat mendukung kegiatan ini.

LUARAN/HASIL

Melalui artikel psikoedukasi yang diterbitkan dalam *website* Info Bintaro, terdapat peningkatan pembaca. Menurut info bintaro, jumlah pembaca sebanyak 500 – 7.000 orang, kemudian dalam ranking *alex*a masuk dalam urutan 253.006

penelitian dan urutan pencarian ke 5.551 dalam website Indonesia.

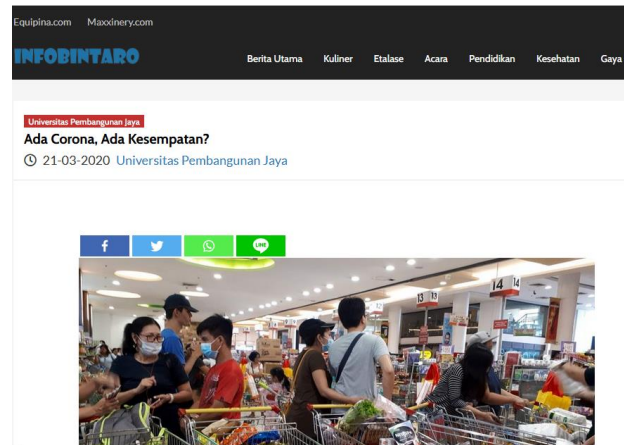
Hasil kolaborasi antara Program Studi Psikologi Universitas Pembangunan Jaya, dalam hal ini diwakili dosen dan mahasiswa yang ditunjuk, serta pihak Info Bintaro sebagai media massa yang menjalankan fungsi persuasi, telah diterbitkan artikel-artikel psikoedukasi. Selengkapnya dapat dilihat pada tabel 1.

Tabel 1. Daftar Artikel yang Sudah Diterbitkan

No	Judul artikel	Website
1	Seberapa penting istirahat siang saat bekerja?	http://www.infobintaro.com (rubrik psikologi)
2	Ada corona ada kesempatan.	
3	Menemukan kebaikan di tengah pandemi corona.	
4	Taat lapor pajak saat pandemi (kolaborasi Prodi Psikologi dengan Prodi Akuntansi).	
5	<i>Trend Cashless:</i> Apakah bisa kita nikmati di Pasar Modern Bintaro? (Kolaborasi Prodi Psikologi dengan Prodi Manajemen).	
6	Belajar dari dongeng atau cerita rakyat Indonesia (Kolaborasi Prodi Psikologi dengan Prodi Desain Komunikasi Visual (DKV).	
7.	3P (Positif, Produktif, Proaktif) selama Pandemi COVID-19.	
8.	Resiliensi Keluarga di Tengah Pandemi.	
9.	Sehat Fisik dan Mental melalui Olahraga di Tengah Pandemi.	
10.	Bermain bagi Anak di tengah Pandemi COVID-19.	

Daftar pada tabel 1 adalah sebagian dari artikel psikoedukasi yang sudah diterbitkan sejak tahun 2018.

Berikut adalah foto dan penjelasan singkat dari artikel yang sudah diterbitkan



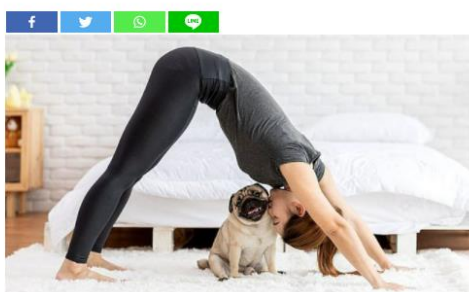
Gambar 1. Artikel diterbitkan

Artikel ini ditulis sebagai keprihatinan terhadap perilaku masyarakat menghadapi pandemi corona ini. Pada dasarnya setiap masalah atau fenomena sosial memang menimbulkan perubahan perilaku, baik individu maupun masyarakat yang mengalami. Fenomena pandemi virus Corona ini juga jelas memengaruhi perilaku manusia. Mulai dari perilaku cemas, panik, egois, bahkan perilaku belanja. Perilaku manusia memang dapat dijelaskan dengan teori stimulus-respon, bila ada stimulus atau rangsangan dari luar dirinya, ia akan berespon. Namun tidak sekedar berespon, sebenarnya kita sebagai manusia juga diberi akal budi dan hikmat untuk memikirkan, menimbang, dan memilih respon yang paling tepat bagi kita. Berespon boleh saja, tetapi kali ini gunakan kesempatan untuk saling membantu dan menjaga. Jadikan momen pandemi ini menjadi momen perubahan perilaku ke arah positif.



Gambar 2. Artikel diterbitkan

Artikel ini membahas mengenai dampak dari pandemi covid-19 yang tidak hanya dirasakan individu, tetapi juga memengaruhi situasi dan kondisi dalam keluarga. Untuk meningkatkan resiliensi keluarga, diperlukan komunikasi dan penumbuhan rasa kepercayaan dalam keluarga. Hal tersebut dapat membantu anggota keluarga untuk menciptakan hubungan yang baik. Orang tua juga dapat memberikan afeksi positif dan dukungan kepada anak agar tidak merasa sendirian. Resiliensi yang baik juga memengaruhi kesejahteraan psikologis dan kebahagiaan anggota keluarga. Resilien bisa berarti fleksibel menghadapi situasi yang berbeda, tetap memiliki strategi ketika menghadapi tantangan, dan mudah menerima perubahan yang terjadi di tengah pandemi Covid-19.



Gambar 3. Artikel diterbitkan

Artikel ini menjelaskan bahwa kesehatan merupakan hal yang penting bagi tiap individu. Kondisi pandemi ini seakan-akan menyadarkan kita akan pentingnya menjaga kesehatan fisik dan mental. Berbagai upaya dilakukan demi menjaga kebugaran tubuh, baik dengan menjaga asupan makanan,

mengonsumsi vitamin, serta melakukan olahraga. Olahraga secara rutin akan membentuk sistem imun yang tidak mudah terserang virus covid-19. Perlu diketahui bahwa olahraga merupakan sarana untuk beristirahat sejenak dari pekerjaan, sekolah, dan hubungan lain melalui kegiatan relaksasi seperti yoga dan meditasi. Zat endorfin yang dikeluarkan ketika berolahraga memberikan efek menenangkan sehingga mood yang dimiliki menjadi lebih positif. Selain itu, bagi anak-anak olahraga memiliki manfaat positif, seperti memiliki kemampuan penglihatan yang baik, berat badan ideal, dan melatih koordinasi pergerakan motor skills.



Gambar 3. Artikel diterbitkan

Artikel ini membahas kecenderungan anak dalam bermain online dan di sisi lain orang tua yang sibuk bekerja kadang sudah kelelahan saat diajak bermain. Fenomena ini menyebabkan orang tua mengeluh bahwa anaknya lebih sering berhadapan dengan layar gadget. Perlu diingat bahwa pandemi ini tidak hanya tantangan bagi para orang dewasa tetapi anak-anak juga. Oleh karena itu, perlu dipahami bahwa bermain merupakan cara anak melepaskan rasa bosan serta stress yang dimiliki. Sebagai orang tua, kita dapat mengubah perspektif negatif terhadap permainan online.

anak menjadi bagian dari cerita bahkan mempelajari perilaku yang dapat diterima secara sosial.
 Bagaimana meningkatkan minat mendengarkan dongeng pada anak? Dalam hal ini orang tua atau orang dewasa harus mampu memunculkan ketertarikan anak pada dongeng dan mampu membawakannya dengan baik, sehingga anak dapat berimajinasi.
 Hal lain yang dapat dilakukan adalah mempergunakan media barang bekas, boneka, dan lain sebagainya sebagai sarana bercerita; entah sebagai alat bantu ataupun sebagai alat utama. Seperti yang pernah dilakukan oleh Prodi Desain Produk UPJ, di mana barang bekas seperti kaleng biskuit dijadikan media gambar cerita dongeng.
 Dalam hal ini anak dapat belajar melihat gambar dan mengurutkan cerita; dan menceritakan kembali apa yang digambarkan pada media tersebut. Hal yang sederhana dapat menjadi menyenangkan dengan berani mencoba cara yang kreatif. Jangan besarkan anak Anda dengan gawal, namun biarkan mereka berimajinasi dan hidup dalam dunia yang menyenangkan. Selamat mencoba!
 Penulis:
 Clara Moningka & Retno Purwanti
 Universitas Pembangunan Jaya
 (Kontributor adalah Dosen Psikologi, dan Dosen Desain Komunikasi Visual Universitas Pembangunan Jaya)
 Referensi:

Gambar 2. Bukti Kolaborasi Interdisiplin

KESIMPULAN

Psikoedukasi dalam hal ini dapat meningkatkan coping mechanism, yaitu kemampuan seseorang untuk bisa menghadapi stres atau tekanan yang dialaminya. Psikoedukasi pada dasarnya adalah

intervensi yang dapat dilakukan pada individu, keluarga, dan kelompok, yang fokus pada mendidik mereka mengenai berbagai tantangan yang dihadapi dalam hidup. Tujuan psikoedukasi adalah membantu individu atau kelompok mengembangkan kemampuan diri dan dukungan sosial dalam menghadapi tantangan tersebut, dan mengembangkan keterampilan *coping* untuk menghadapi tantangan tersebut (Griffith dalam Walsh, 2010).

Psikoedukasi dapat diterapkan tidak hanya pada individu atau kelompok yang memiliki gangguan psikiatri, tetapi juga digunakan agar individu mampu menghadapi tantangan dalam hidupnya, termasuk permasalahan sehari-hari.

PUSTAKA

- Anwar, A., Malik, M., Raees, V., & Anwar, A. (2020). Role of Mass Media and Public Health Communications in the COVID-19 Pandemic. *Cureus*, 12(9). <https://doi.org/10.7759/cureus.10453>
- Lopez, S.J.; Snyder, C. R. (2012). *The Oxford Handbook of Positive Psychology*. Oxford University Press. <https://doi.org/10.1093/oxfordhb/9780195187243.001.0001>
- Lukens, E. P., & McFarlane, W. R. (2004). Psychoeducation as Evidence-Based Practice: Considerations for Practice, Research, and Policy. *Brief Treatment and Crisis Intervention*, 4(3), 205–225. <https://doi.org/10.1093/brief-treatment/mhh019>
- Nakamura, J., & Csikszentmihalyi, M. (2012). Flow Theory and Research. *The Oxford Handbook of Positive Psychology*, (2 Ed.), March 2019, 1–22. <https://doi.org/10.1093/oxfordhb/9780195187243.013.0018>
- Natasubagyo, O. S., & Kusrohmaniah, S. (2019). Efektivitas Psikoedukasi untuk Peningkatan Literasi Depresi. *Gajah Mada Journal of Professional Psychology (GamaJPP)*, 5(1), 26. <https://doi.org/10.22146/gamajpp.48585>
- Psychoeducation : Definition , Goals and Methods *The goals The history and research findings*. (2014). Australian Institute of Professional Counsellors. <https://www.aipc.net.au/articles/psychoeducation-definition-goals-and-methods/>
- Srivastava, P. (2017). Psychoeducation an Effective Tool as Treatment Modality in Mental Health. *The International Journal of Indian Psychology*, 4(1), 123–130. https://www.researchgate.net/publication/318461551_Psychoeducation_an_Effective_Tool_as_Treatment_Modality_in_Mental_Health
- Walsh, J. (2010). *Psychoeducation in mental health*. Oxford University Press.
- Weiten, Wayne; Dunn, Dana S.; Hammer, E. Y. (2018). *Psychology Applied to Modern Life: Adjustment in the 21st Century Psychology Applied to Modern Life: Adjustment in the 21st Century* (12E ed.). Cengage Learning, Inc.