

# Psikoedukasi Untuk Meningkatkan Kesehatan Mental dan Self Awareness Masyarakat

*by Siti Habibah*

---

**Submission date:** 09-Jul-2024 06:55PM (UTC+0700)

**Submission ID:** 2414242436

**File name:** EKSPRESI\_Vol\_1\_no\_3\_Juli\_2024\_hal\_23-39.pdf (1.83M)

**Word count:** 3642

**Character count:** 23229



## Psikoedukasi Untuk Meningkatkan Kesehatan Mental dan *Self Awareness* Masyarakat

Siti Habibah<sup>1</sup>, Ignatius Okta Tricahya Frannes<sup>2</sup>, Nina Fitriani Pujianahum<sup>3</sup>, Nina Perunaziah<sup>4</sup>, Sya<sup>10</sup> a Zidna Fathna<sup>5</sup>, Alvi Resti Agustian<sup>6</sup>, Hilmy Adya Laksana<sup>7</sup>  
Universitas Bhayangkara Jakarta Raya, Indonesia

Alamat: Jl. Raya Perjuangan Bekasi Utara, Kota Bekasi, Jawa Barat 17121, Indonesia

Korespondensi penulis: [sthabibah1720@gmail.com](mailto:sthabibah1720@gmail.com)

16

### Article History:

Received: Mei 26, 2024;

Revised: Juni 17, 2024

Accepted: Juli 08, 2024;

Published: Juli 09, 2024;

### Keywords:

Psychoeducation, Mental Health,  
Self Awareness

26

**Abstract:** A community service program was held in the village of sukarukun, sukutani district. The village presents several major problems, including a lack of public understanding of the importance of mental health and self-awareness, and a lack of social skills on how to create an environment that can improve mental health and improve quality of life. Furthermore, communities have not received adequate information on how to improve the ability to deal with mental and emotional disorders or stresses that arise in response to certain situations. The process of enhanced mental health and self-awareness is carried out through psychoeducation or socialization

**Abstrak :** Program pengabdian masyarakat ini diselenggarakan di Desa Sukarukun, Kecamatan Sukutani, Kabupaten Bekasi. Desa ini menghadapi beberapa isu utama, termasuk kurangnya pemahaman masyarakat tentang pentingnya kesehatan mental dan self awareness, serta kurang optimalnya sosialisasi mengenai cara menciptakan lingkungan yang mendukung kesehatan mental yang dapat meningkatkan self awareness. Selain itu, masyarakat belum menerima informasi yang memadai tentang cara meningkatkan kemampuan untuk mengatasi gangguan atau tekanan mental dan emosional yang muncul sebagai respons terhadap situasi tertentu. Proses meningkatkan kesehatan mental dan self awareness masyarakat dilakukan melalui psikoedukasi atau sosialisasi.

**Kata Kunci:** Psikoedukasi, Kesehatan Mental, Self Awareness

## 1. LATAR BELAKANG

Sukatani merupakan salah satu kecamatan di Kabupaten Bekasi yang berbatasan langsung dengan kecamatan Cikarang Utara di Provinsi Jawa Barat, Indonesia. Wilayah ini berbatasan dengan tanah gabus di barat, Cikarang di selatan, Cabangbungin di utara, dan Pebayuran di timur. Desa Sukarukun terdiri dari 3 dusun, 8 RW, dan 43 RT. Berdasarkan data dari BPS 2020, jumlah penduduk Desa Sukarukun adalah 12.933 orang, dengan 6.708 di antaranya adalah laki-laki dan 6.225 adalah perempuan.

Psikoedukasi adalah metode edukasi yang ditujukan kepada kelompok atau masyarakat untuk memberikan informasi tentang masalah mental atau psikologis, sehingga dapat meningkatkan pemahaman mereka. Psikoedukasi tidak hanya bermanfaat bagi individu yang menghadapi masalah psikologis, tetapi juga dapat berfungsi sebagai gerakan sosial untuk mendidik masyarakat tentang gangguan mental (Natasubagyo & Kusrohmaniah, 2019).

\* Siti Habibah, [sthabibah1720@gmail.com](mailto:sthabibah1720@gmail.com)

Pendidikan yang diberikan diharapkan dapat menjadi sesuatu yang berguna untuk <sup>3</sup> membantu diri sendiri dalam memahami dan menghadapi masalah psikologis yang muncul (Anggraeni & Tama, 2023).

Kesehatan mental pada manusia merupakan suatu <sup>15</sup> hal yang sangat penting, dimana kesehatan jiwa tidak hanya dilihat dari segi fisik saja tetapi juga <sup>17</sup> dilihat dari berbagai aspek mulai dari kesehatan fisik, psikis, spiritual hingga status kesehatan mental sosial. menurut <sup>9</sup> *World Health Organization (WHO)* “Health as a state of complete physical, mental and social well-being and not merely the absence of disease or infirmity” (Ayuningtyas et al., 2018). <sup>11</sup> Setiap orang memiliki kondisi mental yang berbeda-beda. Oleh <sup>8</sup> karena itu, topik kesehatan mental sangat penting untuk diteliti dan dibahas, karena berhubungan dengan potensi individu, keluarga, lingkungan, serta komunitas-komunitas. Diharapkan bahwa kesehatan mental yang optimal <sup>6</sup> dapat membantu setiap individu dalam menjalankan perannya sehari-hari dengan lebih baik (Rozali et al., 2021). Kesehatan mental yang baik untuk individu adalah kondisi individu yang <sup>6</sup> terbebas dari berbagai macam gangguan jiwa, dan kondisi dimana individu dapat berfungsi normal untuk <sup>6</sup> menjalankan hidup terutama dalam menyesuaikan diri dalam menghadapi permasalahan yang kemungkinan akan dihadapi nya dalam hidupnya (Putri et al., 2015).

Upaya yang dilakukan dalam konteks ini adalah memberdayakan program MBKM Membangun Desa bagi masyarakat Desa Sukarukun dengan memberikan psikoedukasi mengenai "Psikoedukasi untuk Meningkatkan Kesehatan Mental dan Self Awareness Masyarakat." Program ini bertujuan untuk meningkatkan kesadaran diri masyarakat guna menciptakan lingkungan yang mendukung kesehatan mental, sehingga dapat meningkatkan kualitas hidup, terutama dalam hal pengetahuan dan pemahaman ilmiah yang diharapkan dapat membantu masyarakat di Desa Sukarukun.

## 2. KAJIAN TEORITIS

<sup>2</sup> *Self-awareness* (kesadaran diri) adalah wawasan kedalam atau wawasan mengenai alasan-alasan dari tingkah laku sendiri atau pemahaman diri sendiri (Saroji et al., 2021). *Selfawareness* atau kesadaran diri adalah <sup>2</sup> bahan baku yang penting untuk menunjukkan kejelasan dan pemahaman tentang perilaku seseorang (Rini & Ekwandari, 2018). Kesadaran diri juga merupakan suatu yang bisa memungkinkan orang lain <sup>2</sup> mampu mengamati dirinya sendiri maupun membedakan dirinya dari dunia (orang lain), serta yang memungkinkan oranglain mampu menempatkan diri dari suatu waktu dan keadaan (Sulistiyowati et al., 2018). Individu yang tidak mempunyai *self awareness* lebih <sup>12</sup> cenderung menjadi egois, sulit ketika

mengendalikan diri , rendah dalam prestasi dan kreativitas serta kurang memiliki harga diri (Akhnaf et al., 2022).

Dari pengertian diatas dapat disimpulkan bahwa Kesehatan mental yang baik karena individu dapat mengendalikan diri nya dengan cara pengendalian emosi yang baik serta berada di lingkungan yang mendukung dalam berbagai kondisi yang sedang dihadapi serta Kesehatan mental yang baik juga berhubungan dengan Tingkat *self awareness* (kesadaran diri) yang tinggi, karena dengan mempunyai kesadaran diri yang tinggi dalam kehidupan sehari-hari membuat individu merasa aman dari lingkungan sekitar sehingga individu menjadi lebih percaya diri di lingkungan sekitar.

### 3. METODE PENELITIAN

Metode yang digunakan dalam kegiatan pengabdian kepada masyarakat adalah psikoedukasi. Psikoedukasi adalah salah satu teknik intervensi berupa pendidikan kepada sekelompok masyarakat melalui pengembangan dan penyampaian informasi yang berkaitan dengan psikologi populer atau informasi tertentu yang bertujuan untuk meningkatkan kesejahteraan psikososial masyarakat (Rachmaniah, 2012 dalam penelitian (Mahmud et al., 2021)). Fokus utama dari psikoedukasi ini adalah pengembangan dan penyampaian informasi. Psikoedukasi ini dibagi menjadi 3 kegiatan diantaranya yaitu:

1. Kegiatan pertama kami mengusung tema “*Sexual Harassment*” dengan peserta berjumlah 38 orang yang terdiri dari remaja laki-laki dan Perempuan kelas IX SMP Islam Al-Mu'min.
2. Kegiatan kedua kami mengusung tema “Tindak Kriminal” yang diikuti oleh 37 orang yang terdiri dari remaja laki-laki dan perempuan dari kelas X TKJ D SMK Teknikom Cikarang.
3. Kegiatan ketiga kami mengusung tema “Kesehatan Mental dan Manajemen Stress” terdapat 5 orang ibu-ibu setempat

Kegiatan psikoedukasi dilaksanakan secara tatap muka, masing-masing kegiatan berdurasi 2 jam. Masing-masing kegiatan ini dibagi menjadi tiga sesi yaitu sesi seminar, sesi ice breaking, dan sesi tanya jawab. Sesi seminar berlangsung selama 1 jam, sementara sesi ice breaking berlangsung selama 15 menit, dan sesi berbagi pengalaman berlangsung selama 45 menit. Materi yang disampaikan mencakup topik sexual harassment, kenakalan remaja, serta kesehatan mental dan manajemen stress.

#### 4. <sup>1</sup> HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil dari semua kegiatan psikoedukasi yang dilaksanakan untuk Masyarakat di Desa Sukarukun meliputi beberapa tahap, yaitu pemberian materi tentang Sexual Harassment, Tindak Kriminal Pada Remaja, Kesehatan Mental dan Manajemen Stres, sesi relaksasi, sesi tanya jawab/sharing, sesi ice breaking/games, sesi pemberian reward kepada peserta yang telah mengajukan pertanyaan dan yang berhasil menjawab pertanyaan, dan terakhir sesi pemberian bingkisan/snack kepada seluruh peserta sebagai ucapan terima kasih. Penjelasan mengenai ketiga kegiatan psikoedukasi tersebut adalah sebagai berikut:

##### 4.1. Kegiatan Pertama “Sexual Harassment”

Tahapan pelaksanaan kegiatan pertama ini dilaksanakan secara tatap muka. Kegiatan psikoedukasi ini dimulai dengan penyampaian materi selama 1 jam. Materi yang disampaikan adalah mengenai Sexual Harassment. Penyampaian <sup>1</sup> dilakukan secara langsung dengan pemateri berhadapan dengan peserta, sehingga peserta dapat melihat materi di layar infocus selama seminar berlangsung. <sup>1</sup> Pemateri menggunakan metode ceramah, yakni menyampaikan informasi dan pengetahuan secara lisan kepada peserta. Selain itu, pembicara <sup>1</sup> sesekali berinteraksi kepada peserta agar mereka tetap fokus dan tidak merasa bosan selama kegiatan psikoedukasi ini berlangsung. Selanjutnya sesi ice breaking dan <sup>1</sup> sesi tanya jawab berlangsung selama 1 jam. Pada sesi ice breaking, peserta diberi kesempatan untuk hiburan sejenak, sesi ice breaking ini bertujuan agar para peserta tidak merasa bosan selama kegiatan psikoedukasi ini berlangsung. Kemudian pada sesi tanya jawab menggunakan metode games mengenai materi yang telah diberikan tadi, metode games ini bertujuan untuk membuat para peserta menikmati kegiatan psikoedukasi ini serta dapat meningkatkan pemahaman terhadap materi yang sudah dijelaskan.



Gambar 1. Pelaksanaan Psikoedukasi Pertama

#### a) Pemberian Materi

Dalam kegiatan psikoedukasi yang diadakan di SMP Islam Al-Mu'min, terdapat 38 orang dan 7 orang anggota MBKM Membangun Desa Kelompok 5 yang mengikuti acara ini dari pukul 13.00 hingga 15.00 pada tanggal 7 Mei 2024. Kegiatan ini menggunakan metode satu arah, di mana dua anggota KKN dari Fakultas Psikologi yang menjadi pemateri. Mereka memberikan penjelasan tentang *Sexual Harassment*. Selain itu, dalam seminar tersebut, pemateri menguraikan lebih detail mengenai resiko terjadinya pelecehan seksual, situasi yang dapat meningkatkan terjadinya pelecehan seksual, macam-macam pelecehan seksual, dampak yang akan terjadi jika terjadinya pelecehan seksual, hambatan emosional yang akan terjadi terjadinya pelecehan seksual, hal-hal yang harus dilakukan jika terjadi pelecehan seksual, jenis-jenis pelecehan seksual, dan cara merespon pemaksaan pelecehan seksual.



Gambar 1. Pemberian Materi Psikoedukasi Pertama

#### b) Tanya Jawab/Sharing

Sesi ini dilaksanakan setelah sesi seminar. Pada kegiatan psikoedukasi pertama, sesi tanya jawab diganti dengan permainan. Pertama, para peserta dibagi menjadi beberapa kelompok, lalu setiap kelompok diberikan satu kata yang berbeda oleh penulis. Kemudian, setiap kelompok akan meneja huruf-huruf dari kata yang sudah diberikan. Kedua, penulis akan memilih satu peserta dari setiap kelompok yang salah meneja huruf. Peserta yang salah meneja diarahkan untuk mengambil kertas secara acak yang berisi pertanyaan tentang materi yang telah dipaparkan. Peserta tersebut harus menjawab pertanyaan dari kertas tersebut.

Permainan ini dilakukan untuk mengetahui apakah para peserta menyimak materi dengan baik atau tidak.



**Gambar 2. Tanya jawab pada kegiatan Psikoedukasi Pertama**

**c) *Ice Breaking* atau *Games***

Pada kegiatan Psikoedukasi yang pertama, *Ice Breaking* atau *Games* dilakukan setelah sesi pemberian materi selesai, sesi *ice breaking* atau *games* pada kegiatan pertama ini juga digabungkan menjadi satu dengan sesi tanya jawab. Sehingga pada kegiatan pertama ini tidak ada *Ice Breaking* atau *Games* tambahan.



**Gambar 3. *Ice Breaking* atau *Games* Pada Kegiatan Psikoedukasi Pertama**

**d) *Pemberian Reward***

Sesi ini diselenggarakan setelah *ice breaking* atau *games* dan sesi tanya jawab selesai, dengan tujuan menghargai peserta yang berani bertanya dan yang berhasil menjawab pertanyaan dari pembicara. Ini menunjukkan bahwa peserta sangat

memperhatikan materi yang disampaikan, sehingga saat diberi pertanyaan terkait materi yang telah dipelajari, mereka dapat dengan lancar memberikan jawaban yang tepat.



**Gambar 4. Pemberian *reward* pada kegiatan psikoedukasi Pertama**

**e) Pemberian Bingkisan atau *snack***

Sesi pemberian bingkisan atau *snack* ini tidak hanya menjadi sesi penutup, tetapi juga momen terakhir dalam serangkaian kegiatan psikoedukasi yang telah berlangsung. Penyelenggaraan sesi ini sebagai ungkapan terima kasih dari penulis kepada semua peserta yang telah dengan antusias mengikuti tiga kegiatan psikoedukasi yang diselenggarakan.



**Gambar 5. Pemberian Bingkisan atau *snack* pada kegiatan Psikoedukasi Pertama**

**4.2. Kegiatan Kedua “Tindak Kriminal”**

Tahapan pelaksanaan kegiatan kedua ini dilaksanakan secara tatap muka langsung. Kegiatan psikoedukasi ini dimulai dengan relaksasi kepada seluruh peserta yang dipimpin oleh pemateri kemudian dilanjutkan dengan penyampaian materi

selama 1 jam. Materi yang disampaikan adalah mengenai Tindak Kriminal Pada Remaja. Penyampaian dilakukan secara langsung dengan pemateri berhadapan dengan peserta, sehingga peserta dapat melihat materi di layar infocus selama seminar berlangsung. Pemateri menggunakan metode ceramah, yakni menyampaikan informasi dan pengetahuan secara lisan kepada peserta. Kemudian sesi berikutnya adalah sesi tanya jawab, peserta diberikan kesempatan untuk bertanya kepada pemateri baik mengenai materi yang telah disampaikan atau hanya sekedar *sharing* pengalaman pribadi, sesi *ice breaking* menjadi sesi penutup di kegiatan psikoedukasi kedua ini.



Gambar 1. Pelaksanaan Psikoedukasi Kedua

#### a) Pemberian Materi

Pada kegiatan psikoedukasi yang kedua diselenggarakan di SMK Teknikom Cikarang, hadir 37 peserta dan 7 anggota MBKM Membangun Desa Kelompok 5, yang mengikuti acara dari pukul 13.15 hingga 15.40 pada tanggal 28 Mei 2024. Kegiatan ini menggunakan metode ceramah dari dosen Fakultas Psikologi sebagai pemateri. Beliau memberikan penjelasan tentang Tindak Kriminal Pada Remaja. Selain itu, pemateri juga menjelaskan secara lebih rinci mengenai faktor-faktor terjadinya kenakalan remaja, bentuk-bentuk kenakalan remaja, peran orang tua dalam terjadinya kenakalan remaja, dan peran guru dalam terjadinya kenakalan remaja.



**Gambar 2. Pemberian Materi Psikoedukasi Kedua**

#### b) Relaksasi

Sesi ini diadakan hanya pada kegiatan kedua, sebelum pemberian materi. Para peserta diberi kesempatan untuk merelaksasikan diri terlebih dahulu. Tujuan dari sesi relaksasi ini adalah untuk membantu peserta menenangkan pikiran, sehingga mereka lebih siap menerima informasi yang akan disampaikan. Selain itu, sesi ini menciptakan atmosfer yang positif dan menyenangkan, meningkatkan mood dan semangat, serta membuat peserta merasa lebih santai dan terbuka, sehingga mereka lebih mungkin berpartisipasi aktif dalam sesi pemberian materi. Dengan merasa lebih rileks dan tenang, peserta diharapkan dapat menyerap dan mengingat informasi yang diberikan dengan lebih baik.



**Gambar 3. Relaksasi Pada Kegiatan Psikoedukasi Kedua**

c) <sup>1</sup> **Tanya jawab/Sharing**

Kegiatan ini berlangsung setelah sesi seminar selesai, memberikan kesempatan bagi peserta untuk berdialog langsung dengan pemateri. Antusiasme yang tinggi selama sesi tanya jawab mencerminkan minat yang besar dari para remaja terhadap pentingnya edukasi tentang pencegahan kenakalan remaja dan tindak kriminal. <sup>27</sup> Hal ini tampak dari banyaknya pertanyaan yang diajukan, mulai dari pengaruh faktor keluarga terhadap kenakalan remaja, pandangan tentang perempuan yang menyatakan perasaan kepada lawan jenis, hingga peran ayah yang dianggap bisa digantikan oleh pasangan. Dari berbagai pertanyaan tersebut, jelas terlihat bahwa dukungan sosial dari keluarga dan lingkungan sekitar sangat diperlukan untuk mengurangi kenakalan remaja dan tindak kriminal, mengingat faktor utama yang mempengaruhi perilaku tersebut adalah keluarga dan lingkungan.



**Gambar 4. Tanya Jawab Pada Kegiatan Psikoedukasi Kedua**

**d) *Ice Breaking* atau *Game***

Pada kegiatan kedua ini, *Ice Breaking* atau *games* dilakukan di tengah-tengah penyampaian materi oleh pemateri. *Ice Breaking* yang dipilih adalah "Tepuk Naik Delman". Aktivitas ini dimulai dengan bertepuk tangan yang diiringi nyanyian lagu "Naik Delman", dengan tepukan tangan yang mengikuti irama lagu. Tujuan dari aktivitas ini adalah untuk membangkitkan kembali semangat dan perhatian para peserta saat mereka mulai merasa bosan dan kehilangan fokus pada kegiatan psikoedukasi yang sedang berlangsung.



**Gambar 5. *Ice breaking* atau *games* pada kegiatan Psikoedukasi kedua**

**e) Pemberian *Reward***

Sesi ini diselenggarakan setelah *ice breaking* atau *games* dan sesi tanya jawab selesai, dengan tujuan menghargai peserta yang berani bertanya dan yang berhasil menjawab pertanyaan dari pembicara. Ini menunjukkan bahwa peserta sangat memperhatikan materi yang disampaikan, sehingga saat diberi pertanyaan terkait materi yang telah dipelajari, mereka dapat dengan lancar memberikan jawaban yang tepat.



**Gambar 6. Pemberian *Reward* pada kegiatan psikoedukasi kedua**

**f) Pemberian Bingkisan atau *snack***

Sesi pemberian bingkisan atau *snack* ini tidak hanya menjadi sesi penutup, tetapi juga momen terakhir dalam serangkaian kegiatan psikoedukasi yang telah berlangsung. Penyelenggaraan sesi ini sebagai ungkapan terima kasih dari penulis kepada semua peserta yang telah dengan antusias mengikuti tiga kegiatan psikoedukasi yang diselenggarakan.



**Gambar 7. Pemberian Bingkisan atau *Snack* pada kegiatan Psikoedukasi Kedua**

**4.3. Kegiatan ketiga “Kesehatan Mental dan Manajemen Stress”**

Tahap ketiga pelaksanaan kegiatan ini dilakukan secara tatap muka. Psikoedukasi dimulai dengan penyampaian materi selama 1 jam tentang Kesehatan Mental dan Manajemen Stres. Materi disampaikan secara langsung oleh pemateri di depan peserta, sehingga peserta dapat melihat materi yang ditampilkan di layar infocus selama kegiatan berlangsung. Pemateri menggunakan metode ceramah, yaitu

menyampaikan informasi dan pengetahuan secara lisan kepada peserta. Setelah itu, berlangsung sesi ice breaking dan sesi tanya jawab selama satu jam. Pada sesi ice breaking, peserta diberi kesempatan untuk hiburan sejenak dengan tujuan agar mereka tidak merasa bosan selama kegiatan psikoedukasi berlangsung. Sesi tanya jawab menjadi sesi penutup di kegiatan ketiga ini.



**Gambar 1. Pelaksanaan Psikoedukasi Ketiga**

**a) Pemberian Materi**

Pada kegiatan psikoedukasi ketiga yang dilaksanakan di Aula Kantor Desa, sebanyak 5 peserta dan 7 anggota MBKM Membangun Desa Kelompok 5 hadir. Kegiatan ini berlangsung pada tanggal 31 Mei 2024 dari pukul 14.30 hingga 16.00. Metode yang digunakan adalah ceramah dari dosen pembimbing lapangan yang memberikan materi tentang Kesehatan Mental dan Manajemen Stress. Pemateri menjelaskan secara rinci tentang bagaimana cara mengelola stress dengan baik, yang dapat menghasilkan Kesehatan mental yang baik.



**Gambar 2. Pemberian Materi Psikoedukasi Ketiga**

b) <sup>1</sup> **Tanya Jawab/Sharing**

Kegiatan ini berlangsung setelah sesi seminar berakhir, di mana para peserta diberikan waktu dan kesempatan untuk bertanya kepada pemateri. Namun, ketika sesi berlangsung, peserta memanfaatkan kesempatan ini dengan bijak, menjadikannya sebagai ajang berbagi pengalaman dan berdiskusi dengan pemateri, alih-alih hanya mengajukan pertanyaan mengenai materi yang telah disampaikan. Walaupun pada kegiatan ketiga ini sesi tanya jawab digunakan sebagai sesi berbagi pengalaman dan berdiskusi, tetapi hal tersebut terbukti <sup>1</sup> cukup efektif, karena baik peserta maupun pemateri dapat saling memahami dan merasakan apa yang tengah dialami oleh para peserta satu sama lain di Desa Sukarukun.



Gambar 3. Tanya Jawab Pada Kegiatan Psikoedukasi Ketiga

c) **Ice Breaking atau Games**

Pada kegiatan psikoedukasi ketiga ini, setelah pemateri menyampaikan materi, dilakukan *ice breaking* dengan tema "Saya Senang Saya Sehat". *Ice breaking* ini melibatkan nyanyian berjudul "Saya Senang Hidup Sehat Bersemangat" yang disertai dengan gerakan khusus untuk setiap liriknya. Misalnya, gerakan menunjuk diri sendiri untuk kata "saya", kedua tangan diletakkan di samping pipi untuk kata "senang", dan gerakan memeluk diri dengan tangan dikepalkan untuk kata "hidup". Gerakan mengepalkan kedua telapak tangan untuk kata "sehat" dan mengayunkan tangan ke atas untuk kata "bersemangat" diikuti dengan tepuk tangan. Aktivitas ini dirancang untuk menciptakan suasana santai dan menyenangkan di antara peserta, serta mengundang mereka untuk berbagi pengalaman dan perasaan terkait kesejahteraan mental. Lebih dari itu, kegiatan ini bertujuan meningkatkan

kesadaran akan pentingnya kesehatan mental dan kesejahteraan pribadi dalam kehidupan sehari-hari.



**Gambar 4. Ice breaking atau games pada kegiatan Psikoedukasi Kedua**

**d) Pemberian Reward**

Sesi ini diselenggarakan setelah *ice breaking* atau *games* dan sesi tanya jawab selesai, dengan tujuan menghargai peserta yang berani bertanya dan yang berhasil menjawab pertanyaan dari pembicara. Ini menunjukkan bahwa peserta sangat memperhatikan materi yang disampaikan, sehingga saat diberi pertanyaan terkait materi yang telah dipelajari, mereka dapat dengan lancar memberikan jawaban yang tepat.



**Gambar 5. Pemberian Reward pada kegiatan Psikoedukasi ketiga**

**e) Pemberian Bingkisan atau Snack**

Sesi pemberian bingkisan atau *snack* ini tidak hanya menjadi sesi penutup, tetapi juga momen terakhir dalam serangkaian kegiatan psikoedukasi yang telah berlangsung. Penyelenggaraan sesi ini sebagai ungkapan terima kasih dari penulis

kepada semua peserta yang telah dengan antusias mengikuti tiga kegiatan psikoedukasi yang diselenggarakan.



**Gambar 6. Pemberian Bingkisan atau *Snack* pada Kegiatan Psikoedukasi Ketiga**

## 5. KESIMPULAN DAN SARAN

Pengabdian masyarakat di Desa Sukarukun ini bertujuan untuk menggali gambaran kesehatan mental, dampaknya, serta regulasi emosi masyarakat. Upaya ini dilakukan agar masyarakat dapat meningkatkan pengetahuan mereka tentang pentingnya mengembangkan kesejahteraan emosional dan sosial, sehingga tercipta lingkungan yang positif dan harmonis. Minat yang besar dari masyarakat Sukarukun terhadap kegiatan psikoedukasi ini mencerminkan kesadaran mereka akan pentingnya kesehatan mental dan regulasi emosi. Hal ini juga menunjukkan keinginan mereka untuk memperdalam pengetahuan tentang kesejahteraan emosional dan sosial, serta menciptakan lingkungan sosial yang lebih mendukung dan positif.

<sup>11</sup> Dengan adanya kegiatan psikoedukasi ini, diharapkan dapat memberikan dampak jangka panjang yang positif, di mana <sup>25</sup> masyarakat menjadi lebih sadar akan pentingnya menjaga kesehatan mental dan mampu mengelola emosi dengan baik untuk kesejahteraan bersama. Dengan terlaksananya program MBKM Membangun Desa yang mengusung tema “Psikoedukasi untuk meningkatkan kesehatan mental dan *selfawareness*”. Saran dari peneliti untuk warga di desa sukarukun supaya warga lebih dapat memperhatikan Kesehatan yang ada didalam diri masingmasing individu, dan masyarakat bisa lebih peka terhadap lingkungan sekitar sehingga terciptanya rasa aman bagi diri sendiri dan lingkungan sekitar.

## 6. DAFTAR REFERENSI

Akhnaf, A. F., Putri, R. P., Vaca, A., Hidayat, N. P., Az-zahra, R. I., & Rusdi, A.  
(2022). *SELF AWARENESS DAN KECEMASAN PADA MAHASISWA TINGKAT*

*AKHIR*. 6(1), 107–118.

- Anggraeni, M., & Tama, M. M. L. (2023). Psikoedukasi Kesehatan Mental Bagi Remaja Melalui Sosial Media. *Bantenese : Jurnal Pengabdian Masyarakat*, 5(2), 493–504. <https://doi.org/10.30656/ps2pm.v5i2.7306>
- Ayuningtyas, D., Misnaniarti, M., & Rayhani, M. (2018). Analisis Situasi Kesehatan Mental Pada Masyarakat Di Indonesia Dan Strategi Penanggulangannya. *Jurnal Ilmu Kesehatan Masyarakat*, 9(1), 1–10. <https://doi.org/10.26553/jikm.2018.9.1.110>
- Mahmud, A., Sabila, H., Saepuliani, N., & Luthfi, S. A. (2021). Psikoedukasi Mengenai Kesehatan Mental Pada Fase Quarter Life Crisis di Desa Mekarmukti. *Proceedings Uin Sunan Gunung Djati Bandung*, 1(88), 71–81. <https://proceedings.uinsgd.ac.id/index.php/proceedings/article/view/1448>
- 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>
- Putri, A. W., Wibhawa, B., Gutama, A. S., Indonesia, D., Mental, G. K., & Masyarakat, P. (2015). *KESEHATAN MENTAL MASYARAKAT INDONESIA ( PENGETAHUAN, DAN KETERBUKAAN MASYARAKAT TERHADAP GANGGUAN KESEHATAN MENTAL )*. 252–258.
- Rini, A. M., & Ekwandari, M. Y. S. (2018). Hubungan Kesadaran Diri Dengan Hasil Belajar Sejarah Peserta Didik SMA Negeri 1 Pagelaran. *PESAGI : Jurnal Pendidikan Dan Penelitian Sejarah*, 5(9).
- Rozali, Y. A., Sitasari, N. W., & Lenggogeni, A. (2021). Meningkatkan Kesehatan Mental Di Masa Pandemic. *Jurnal Pengabdian Masyarakat AbdiMas*, 7(2). <https://doi.org/10.47007/abd.v7i2.3958>
- Saroji, Widyayanti, N., & Ama, R. G. T. (2021). Kesadaran Diri Dan Kedisiplinan Belajar Pada Siswa Sma. *Counsnesia Indonesian Journal Of Guidance and Counseling*, 2(1), 1–9. <https://doi.org/10.36728/cijgc.v2i1.1424>
- Sulistiyowati, A., Matulesy, A., & Pratikto, H. (2018). *Psikoedukasi Seks: Meningkatkan pengetahuan untuk Mencegah Pelecehan Seksual pada Anak Prasekolah*. 06(14), 63–65. <https://doi.org/10.15900/j.cnki.zylf1995.2018.02.001>

# Psikoedukasi Untuk Meningkatkan Kesehatan Mental dan Self Awareness Masyarakat

## ORIGINALITY REPORT

18%

SIMILARITY INDEX

16%

INTERNET SOURCES

7%

PUBLICATIONS

5%

STUDENT PAPERS

## PRIMARY SOURCES

1

[proceedings.uinsgd.ac.id](http://proceedings.uinsgd.ac.id)

Internet Source

5%

2

[jurnal.unipar.ac.id](http://jurnal.unipar.ac.id)

Internet Source

2%

3

[e-jurnal.lppmunsera.org](http://e-jurnal.lppmunsera.org)

Internet Source

1%

4

Submitted to Universitas Sebelas Maret

Student Paper

1%

5

[id.wikipedia.org](http://id.wikipedia.org)

Internet Source

1%

6

[vbook.pub](http://vbook.pub)

Internet Source

1%

7

[openjournal.unpam.ac.id](http://openjournal.unpam.ac.id)

Internet Source

1%

8

[www.kompasiana.com](http://www.kompasiana.com)

Internet Source

1%

9

[ejournal.insuriponorogo.ac.id](http://ejournal.insuriponorogo.ac.id)

Internet Source

1%

|    |                                                                                                                                                                                                                      |      |
|----|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------|
| 10 | jurnaluniv45sby.ac.id<br>Internet Source                                                                                                                                                                             | 1 %  |
| 11 | repository.ubharajaya.ac.id<br>Internet Source                                                                                                                                                                       | <1 % |
| 12 | Submitted to Universitas Pendidikan Indonesia<br>Student Paper                                                                                                                                                       | <1 % |
| 13 | journal.widyakarya.ac.id<br>Internet Source                                                                                                                                                                          | <1 % |
| 14 | jurnal-umbuton.ac.id<br>Internet Source                                                                                                                                                                              | <1 % |
| 15 | M Dahlan R., Mulan Alfipah. "Pengaruh Kesehatan Mental Siswa terhadap Motivasi Belajar di SMK Farmako Medika Plus", Reslaj : Religion Education Social Laa Roiba Journal, 2022<br>Publication                        | <1 % |
| 16 | Lanto Ningrayati Amali, Indhitya R. Padiku, Aprilia M Hunta. "Development of Integrated Waste Management Information System to Support Sustainable Development", Jambura Journal of Informatics, 2024<br>Publication | <1 % |
| 17 | Wahdah Oktafia Hasanah, Fara Tiara Haziz. "Implementasi Teori Humanistik Dalam Meningkatkan Kesehatan Mental",                                                                                                       | <1 % |

# Nosipakabelo: Jurnal Bimbingan dan Konseling Islam, 2021

Publication

|    |                                                                                                       |      |
|----|-------------------------------------------------------------------------------------------------------|------|
| 18 | <a href="http://bcmarunda.beacukai.go.id">bcmarunda.beacukai.go.id</a><br>Internet Source             | <1 % |
| 19 | <a href="http://murhum.ppjpaud.org">murhum.ppjpaud.org</a><br>Internet Source                         | <1 % |
| 20 | <a href="http://etd.iain-padangsidempuan.ac.id">etd.iain-padangsidempuan.ac.id</a><br>Internet Source | <1 % |
| 21 | <a href="http://etheses.uin-malang.ac.id">etheses.uin-malang.ac.id</a><br>Internet Source             | <1 % |
| 22 | <a href="http://www.scribd.com">www.scribd.com</a><br>Internet Source                                 | <1 % |
| 23 | <a href="http://doktersehat.com">doktersehat.com</a><br>Internet Source                               | <1 % |
| 24 | <a href="http://ejournal.iaibrahimy.ac.id">ejournal.iaibrahimy.ac.id</a><br>Internet Source           | <1 % |
| 25 | <a href="http://media.neliti.com">media.neliti.com</a><br>Internet Source                             | <1 % |
| 26 | <a href="http://prosiding-pkmcsr.org">prosiding-pkmcsr.org</a><br>Internet Source                     | <1 % |
| 27 | <a href="http://www.umm.ac.id">www.umm.ac.id</a><br>Internet Source                                   | <1 % |

---

Exclude quotes      On

Exclude matches      Off

Exclude bibliography      On