

Psikoedukasi Komunitas Sebagai Upaya Penguatan *Psychological Well-Being* Masyarakat Desa Procot Berorientasi SDGs

Community Psychoeducation As An SDG-Oriented Effort To Strengthen The Psychological Well-Being Of The Procot Village Community

Eni Rakhmawati^a, M. khilmi Izang Kamal^b

Universitas Islam Bakti Negara (IBN) Tegal^{a,b}

^aenirakhmawati@gmail.com, ^bkhilmi2505@gmail.com

Abstract

This community service initiative aims to design and implement a community-based psychoeducation model as a strategy to strengthen the psychological well-being of the residents of Procot Village, thereby supporting the achievement of the Sustainable Development Goals (SDGs)—specifically those related to health and well-being. The program was motivated by low mental health literacy, strong stigma surrounding individuals with psychological issues, and the community's limited capacity to manage life stressors adaptively. These conditions potentially impact quality of life, social relationships, and productivity, necessitating an empowerment effort that is participatory, educational, and sustainable. The activities employed a Participatory Action Research (PAR) approach, positioning the community as both partners and primary subjects throughout every program stage—from needs assessment and activity planning to intervention implementation and outcome evaluation. Data collection involved observation, interviews, questionnaires, documentation, and Focus Group Discussions (FGDs) to gain a comprehensive understanding of psychological conditions, community needs, and the program's effectiveness. Psychological well-being was measured based on the six dimensions developed by Ryff: self-acceptance, positive relations with others, autonomy, environmental mastery, purpose in life, and personal growth. Psychoeducational activities included presenting information on mental health, strengthening stress management skills, raising awareness about the importance of social support, and facilitating participatory discussions that encouraged active community involvement in addressing local psychosocial issues. The initiative aims to increase community knowledge and awareness regarding mental health, reduce stigma associated with psychological problems, foster the ability to face life's challenges adaptively, and strengthen social networks that support psychological well-being. The developed community psychoeducation model is expected to serve as an applicable, sustainable, and relevant alternative for community empowerment, supporting the creation of a resilient, self-reliant community with an improved quality of life.

Keywords: *Community Psychoeducation, Psychological Well-Being, Mental Health, Community Empowerment, SDGs*

Abstrak

Pengabdian kepada masyarakat ini bertujuan merancang dan mengimplementasikan model psikoedukasi berbasis komunitas sebagai strategi untuk memperkuat psychological well-being masyarakat Desa Procot dalam mendukung pencapaian Sustainable Development Goals (SDGs), khususnya pada tujuan yang berkaitan dengan kesehatan dan kesejahteraan. Program ini dilatarbelakangi oleh masih rendahnya literasi kesehatan mental, kuatnya stigma terhadap individu yang mengalami permasalahan psikologis, serta terbatasnya kemampuan masyarakat dalam mengelola tekanan hidup secara adaptif. Kondisi tersebut berpotensi memengaruhi kualitas hidup, hubungan sosial, dan produktivitas masyarakat sehingga diperlukan upaya pemberdayaan yang bersifat partisipatif, edukatif, dan berkelanjutan. Pelaksanaan kegiatan menggunakan pendekatan Participatory Action Research (PAR), yang menempatkan masyarakat sebagai mitra sekaligus subjek utama dalam setiap tahapan program, mulai dari identifikasi kebutuhan, perencanaan kegiatan, pelaksanaan intervensi, hingga evaluasi hasil. Pengumpulan data dilakukan melalui observasi, wawancara, penyebaran kuesioner, dokumentasi, dan Focus Group Discussion (FGD) untuk memperoleh gambaran yang komprehensif mengenai kondisi psikologis, kebutuhan masyarakat, serta efektivitas program yang dilaksanakan. Pengukuran psychological well-being mengacu pada enam dimensi yang dikembangkan oleh Ryff, yaitu penerimaan diri, hubungan positif dengan orang lain, otonomi, penguasaan lingkungan,

tujuan hidup, dan pertumbuhan pribadi. Kegiatan psikoedukasi dilaksanakan melalui penyampaian materi mengenai kesehatan mental, penguatan keterampilan mengelola stres, peningkatan kesadaran pentingnya dukungan sosial, serta diskusi partisipatif yang mendorong keterlibatan aktif masyarakat dalam menyelesaikan berbagai persoalan psikososial di lingkungan mereka. Melalui kegiatan ini diharapkan terjadi peningkatan pengetahuan dan kesadaran masyarakat tentang kesehatan mental, berkurangnya stigma terhadap masalah psikologis, berkembangnya kemampuan menghadapi tantangan kehidupan secara adaptif, serta menguatnya jejaring sosial yang mendukung kesejahteraan psikologis. Model psikoedukasi komunitas yang dikembangkan diharapkan dapat menjadi alternatif pemberdayaan masyarakat yang aplikatif, berkelanjutan, dan relevan untuk mendukung terciptanya masyarakat yang tangguh, mandiri, serta memiliki kualitas hidup yang lebih baik.

Kata kunci: *Psikoedukasi Komunitas, Psychological Well-Being, Kesehatan Mental, Pemberdayaan Masyarakat, SDG*

1. Pendahuluan

Kesehatan mental merupakan bagian integral dari kesehatan secara menyeluruh yang mencakup kesejahteraan emosional, psikologis, dan sosial individu (Tripertiw, 2025). Namun dalam praktiknya, perhatian terhadap kesehatan mental di masyarakat masih relatif rendah dibandingkan dengan kesehatan fisik. Hal ini terlihat dari masih kuatnya stigma sosial, rendahnya literasi kesehatan mental, serta terbatasnya akses layanan kesehatan jiwa terutama di wilayah pedesaan (Anik et al., 2026; Jiang et al., 2026). Kondisi ini menjadi masalah krusial yang memerlukan intervensi berbasis komunitas yang sistematis dan berkelanjutan.

Secara global maupun nasional, permasalahan kesehatan mental terus mengalami peningkatan. Di Indonesia, isu kesehatan mental menjadi perhatian serius karena tingginya angka prevalensi gangguan mental di masyarakat. Berdasarkan berbagai survei, diperkirakan sekitar satu dari dua penduduk Indonesia pernah mengalami masalah kesehatan mental dalam hidupnya (Veda et al., 2023). Selain itu, data lain menunjukkan bahwa sekitar 19% orang dewasa, 46% remaja, dan 13% anak-anak mengalami gangguan kesehatan mental setiap tahunnya, namun sebagian besar tidak mendapatkan penanganan yang memadai akibat rendahnya kesadaran dan akses layanan (Wardani et al., 2023).

Berdasarkan tinjauan hasil survei tersebut, dapat dipahami bahwa sebagian besar masyarakat pernah mengalami masalah psikologis seperti stres, kecemasan, maupun depresi dalam berbagai tingkat keparahan. Namun ironisnya, tidak semua individu yang mengalami gangguan tersebut mendapatkan penanganan yang memadai. Hal ini disebabkan oleh rendahnya kesadaran untuk mencari bantuan, keterbatasan tenaga profesional kesehatan mental, serta hambatan sosial berupa stigma negatif yang melekat di masyarakat (Auliah et al., 2025; Mohamed et al., 2024). Kondisi ini menjadi semakin kompleks jika ditinjau pada wilayah pedesaan, termasuk Desa Procot, yang umumnya memiliki keterbatasan sumber daya, minimnya fasilitas layanan kesehatan mental, serta tingkat literasi masyarakat yang masih rendah. Stigma yang berkembang di masyarakat seringkali membuat individu enggan untuk mengungkapkan masalah yang dialaminya karena takut dikucilkan atau dianggap lemah, sehingga permasalahan mental yang dialami cenderung dipendam dan berpotensi menjadi lebih serius (Mahardika, 2024).

Sebagai studi pendahuluan untuk memperoleh pemahaman objektif tentang kondisi psychological well-being masyarakat, dilakukan pra-survei melalui distribusi kuesioner kepada 30 responden di Desa Procot. Kegiatan ini bertujuan mengidentifikasi tingkat kesejahteraan psikologis masyarakat, yang mencakup dimensi kepuasan hidup, pengelolaan emosi, tujuan hidup, hubungan sosial, serta

ketahanan terhadap tekanan yang relevan dengan konsep dimensi psychological well-being Carol D. Ryff. Temuan pra-survei tersebut selanjutnya dijadikan landasan perancangan program psikoedukasi komunitas yang disesuaikan dengan kebutuhan aktual masyarakat.

Berdasarkan hasil kuesioner pra survei yang telah dilakukan kepada 30 responden, diperoleh gambaran awal mengenai karakteristik jawaban terkait aspek psychological well-being masyarakat Desa Procot. Pada aspek kepuasan hidup, sebanyak 60% responden menyatakan merasa puas dengan kehidupan yang dijalani. Meskipun demikian, masih terdapat 40% responden yang belum merasakan kepuasan hidup secara optimal. Pada aspek pengelolaan emosi, hanya 53,3% responden yang merasa mampu mengendalikan emosi dengan baik, yang menunjukkan bahwa kemampuan regulasi emosi masyarakat masih perlu ditingkatkan. Selanjutnya, pada aspek tujuan hidup, hasil menunjukkan keseimbangan antara responden yang memiliki tujuan hidup yang jelas dan yang belum, masing-masing sebesar 50%. Hal ini mengindikasikan bahwa sebagian masyarakat masih belum memiliki arah hidup yang terstruktur. Pada aspek kepercayaan diri, sebanyak 56,7% responden merasa percaya diri terhadap kemampuannya, namun angka ini belum menunjukkan kondisi yang kuat secara keseluruhan.

Pada aspek hubungan sosial, diperoleh hasil yang relatif lebih baik, di mana 73,3% responden menyatakan memiliki hubungan yang positif dan saling mendukung dengan lingkungan sekitar. Hal ini menunjukkan bahwa dukungan sosial di masyarakat cukup baik dan berpotensi menjadi modal dalam penguatan psychological well-being. Namun demikian, pada item negatif terlihat adanya tantangan yang cukup signifikan. Sebanyak 63,3% responden mengaku mengalami kesulitan dalam menghadapi tekanan hidup, dan 56,7% responden sering merasa cemas atau gelisah tanpa alasan yang jelas. Kondisi ini menunjukkan bahwa tingkat stres dan kecemasan masih cukup tinggi di kalangan masyarakat. Selain itu, hanya 53,3% responden yang merasa mampu mengambil keputusan secara mandiri, yang mengindikasikan bahwa aspek kemandirian psikologis masih perlu diperkuat.

Secara keseluruhan, hasil pra survei ini menunjukkan bahwa meskipun masyarakat memiliki potensi dalam aspek hubungan sosial, namun masih menghadapi berbagai tantangan dalam pengelolaan emosi, kejelasan tujuan hidup, serta ketahanan dalam menghadapi tekanan. Oleh karena itu, diperlukan intervensi yang sistematis melalui psikoedukasi komunitas. Program ini diharapkan mampu meningkatkan literasi kesehatan mental, mengurangi kecemasan dan tekanan psikologis, serta memperkuat psychological well-being masyarakat secara berkelanjutan, sekaligus mendukung pencapaian tujuan pembangunan berkelanjutan (SDGs), khususnya pada aspek kesehatan mental dan kesejahteraan.

Selain faktor internal individu, dinamika perubahan sosial juga turut berkontribusi terhadap meningkatnya permasalahan kesehatan mental. Tekanan ekonomi, perubahan gaya hidup, perkembangan teknologi, serta tuntutan kehidupan modern yang semakin kompleks menjadi faktor risiko yang dapat memicu gangguan mental (Magomedova & Fatima, 2025). Jika kondisi ini tidak diantisipasi melalui pendekatan preventif dan promotif, maka akan berdampak pada menurunnya produktivitas individu, meningkatnya konflik sosial, serta melemahnya ketahanan masyarakat (Alamsyah & Amelia, 2024). Oleh karena itu, diperlukan suatu pendekatan yang tidak hanya berfokus pada aspek kuratif, tetapi juga mampu mendorong upaya pencegahan dan peningkatan kesadaran masyarakat secara berkelanjutan.

Dalam perspektif teoritis, kesehatan mental berkaitan erat dengan konsep kesejahteraan psikologis (*psychological well-being*) yang menekankan kemampuan individu dalam mengelola emosi, menghadapi tekanan hidup, serta menjalin hubungan sosial yang positif (Amatullah & Hazim, 2025). Dengan peningkatan kapasitas, individu atau kelompok dapat menerjemahkan kesadaran dan pengetahuan mereka ke dalam tindakan (Radjak et al., 2024).

Pemahaman masyarakat terhadap kesehatan mental sangat menentukan perilaku pencarian bantuan (*help-seeking behavior*) (A. S. Putri et al., 2023). Tingkat pemahaman yang baik akan mendorong individu untuk lebih terbuka, sadar, dan proaktif dalam mencari pertolongan profesional maupun dukungan sosial ketika mengalami permasalahan psikologis, sedangkan rendahnya pemahaman cenderung menyebabkan stigma, penyangkalan, serta keterlambatan dalam memperoleh penanganan yang tepat (Meriana, 2025; Pakpahan, 2024). Oleh karena itu, diperlukan intervensi edukatif yang mampu meningkatkan pengetahuan sekaligus mengubah persepsi dan perilaku masyarakat.

Salah satu pendekatan yang efektif dalam hal ini adalah psikoedukasi, yaitu proses pemberian informasi dan pemahaman terkait kesehatan mental yang dikombinasikan dengan strategi psikologis untuk membantu individu mengelola permasalahan yang dihadapi. Psikoedukasi sebagai metode intervensi merupakan pendekatan yang menggabungkan edukasi dan psikologi untuk meningkatkan pengetahuan, sikap, dan keterampilan individu dalam menghadapi masalah mental (Irdianti et al., 2023). Hal tersebut diperkuat oleh temuan Purnamasari et al. (2026) dalam hasil pengabdianannya bahwa psikoedukasi terbukti mampu meningkatkan pemahaman masyarakat, mengurangi stigma, serta mendorong perubahan perilaku yang lebih positif dalam menghadapi tekanan psikologis.

Dalam pernyataan penelitian oleh Veda et al. (2023), menunjukkan bahwa kesehatan mental masih belum menjadi prioritas utama dalam sistem kesehatan masyarakat. Banyak masyarakat yang lebih fokus pada kesehatan fisik, sementara kesehatan mental sering diabaikan. Hal ini diperparah dengan kurangnya tenaga profesional kesehatan mental serta terbatasnya layanan di tingkat desa (Wijayanti et al., 2025). Hasil riset Sulastri et al. (2025) juga menunjukkan bahwa rendahnya literasi kesehatan mental dan tingginya stigma sosial menjadi faktor utama yang menghambat masyarakat dalam mencari bantuan psikologis. Selain itu, pendekatan berbasis komunitas yang melibatkan partisipasi aktif masyarakat dinilai lebih efektif dibandingkan dengan pendekatan yang bersifat *top-down* karena mampu menyesuaikan dengan kebutuhan dan karakteristik lokal masyarakat (Nuryana et al., 2025). Hal ini menunjukkan bahwa pendekatan psikoedukasi memiliki potensi besar untuk diterapkan secara lebih luas, khususnya di wilayah pedesaan.

Selanjutnya, dalam penelitian Wardani et al. (2023) menemukan bahwa psikoedukasi dapat meningkatkan kesadaran masyarakat terhadap kesehatan mental, meskipun masih terdapat kendala dalam keberlanjutan program. Selain itu, kegiatan psikoedukasi pada remaja dan masyarakat umum terbukti meningkatkan pemahaman serta kemampuan individu dalam menghadapi masalah psikologis secara adaptif (Susanti et al., 2024). Hal ini menegaskan bahwa psikoedukasi merupakan strategi efektif dalam upaya promotif dan preventif kesehatan mental.

Meskipun demikian, berbagai penelitian tersebut masih memiliki keterbatasan yang menunjukkan adanya celah penelitian yang perlu dikaji lebih lanjut. Di sisi lain, integrasi antara program kesehatan mental berbasis komunitas dengan agenda

pembangunan berkelanjutan, khususnya Sustainable Development Goals (SDGs), masih belum banyak dilakukan. Padahal, kesehatan mental merupakan bagian penting dari tujuan pembangunan berkelanjutan, khususnya pada aspek kesehatan dan kesejahteraan (Nurmala & Amalia, 2024).

Berdasarkan kondisi tersebut, diperlukan suatu model intervensi yang tidak hanya bersifat edukatif, tetapi juga memberdayakan masyarakat secara aktif dan berkelanjutan. Partisipasi aktif masyarakat merupakan unsur krusial dalam pembangunan berbasis pemberdayaan, karena menjadi prasyarat utama dalam pelaksanaan pembangunan, baik yang bersifat fisik maupun nonfisik. Keterlibatan tersebut dapat diwujudkan melalui partisipasi individu, kelompok, maupun organisasi masyarakat dalam berbagai kegiatan yang relevan (Suaib, 2023).

Implikasi dari program ini tidak hanya terbatas pada peningkatan kapasitas individu, tetapi juga berdampak pada penguatan sistem sosial di masyarakat. Program ini berpotensi mengurangi stigma terhadap gangguan mental, meningkatkan solidaritas sosial, serta menciptakan lingkungan yang lebih suportif bagi individu yang mengalami masalah psikologis. Secara akademik, program ini juga memberikan kontribusi dalam pengembangan model pengabdian masyarakat yang sejalan dengan tujuan pembangunan berkelanjutan, khususnya dalam upaya meningkatkan kesehatan dan kesejahteraan masyarakat.

Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa permasalahan kesehatan mental di masyarakat, khususnya di wilayah pedesaan seperti Desa Procot, memerlukan penanganan yang komprehensif dan berkelanjutan untuk memperkuat psychological well-being masyarakat sekaligus mendukung pencapaian tujuan pembangunan berkelanjutan. Program ini diharapkan mampu menciptakan masyarakat yang lebih sadar, peduli, dan tangguh dalam menghadapi berbagai tantangan kesehatan mental di era modern.

2. Metode Pengabdian

Jenis Metode Pengabdian

Metode pengabdian masyarakat yang digunakan dalam kegiatan pengabdian ini adalah pendekatan Participatory Action Research (PAR). Pendekatan PKM berbasis Participatory Action Research (PAR) dirancang untuk mendukung proses pembelajaran dalam mengatasi masalah serta memenuhi kebutuhan praktis masyarakat. Pendekatan ini sering disebut sebagai PKM Transformatif, karena proses risetnya berfokus pada pemberdayaan dan perubahan sosial (Afandi et al., 2022). Pemilihan metode ini didasarkan pada karakteristik permasalahan kesehatan mental yang tidak hanya membutuhkan intervensi edukatif, tetapi juga keterlibatan aktif masyarakat serta penguatan potensi lokal secara berkelanjutan.

Pendekatan Participatory Action Research (PAR) digunakan karena menekankan pada keterlibatan langsung masyarakat sebagai subjek dalam proses pengabdian. Melalui pendekatan PAR, program pengabdian ini diharapkan mampu menghasilkan perubahan yang nyata dan berkelanjutan dalam penguatan psychological well-being masyarakat. Selain itu, pendekatan ini juga memungkinkan adanya penyesuaian program secara dinamis berdasarkan kebutuhan dan kondisi riil di lapangan. Masyarakat tidak hanya menjadi lebih memahami pentingnya kesehatan mental, tetapi juga memiliki kapasitas untuk mengelola dan mengembangkan program secara mandiri. Selain itu, pendekatan ini juga sejalan dengan prinsip

Sustainable Development Goals (SDGs), khususnya dalam upaya menguatkan kesehatan dan kesejahteraan masyarakat.

3. Hasil Penelitian/Pembahasan

Hasil Observasi

Hasil Observasi Berdasarkan hasil observasi awal di Desa Procot, terlihat bahwa masyarakat memiliki kehidupan sosial yang cukup aktif dan terjalin dalam berbagai kegiatan kemasyarakatan. Walaupun demikian, masih ditemukan kecenderungan bahwa persoalan yang berkaitan dengan kesehatan mental belum dipahami secara memadai oleh sebagian warga. Isu psikologis masih sering dipersepsikan sebagai masalah pribadi yang tidak perlu diungkapkan secara terbuka, sehingga sebagian warga memilih memendam beban pikirannya sendiri. Observasi juga menunjukkan bahwa masyarakat memiliki modal sosial yang cukup baik, terutama melalui kegiatan seperti pengajian, arisan, kerja bakti, PKK, dan forum warga. Modal sosial ini menjadi kekuatan penting karena mencerminkan adanya interaksi antarwarga yang masih hidup dan berpotensi mendukung penguatan kesejahteraan psikologis. Namun, di sisi lain, masih tampak adanya kebutuhan untuk meningkatkan literasi kesehatan mental agar masyarakat lebih peka terhadap gejala stres, kecemasan, dan tekanan hidup sehari-hari.

Hasil Wawancara

Hasil wawancara dengan tokoh masyarakat dan beberapa warga memberikan gambaran yang lebih dalam mengenai situasi psikologis masyarakat Desa Procot. Para informan menyampaikan bahwa masyarakat saat ini menghadapi berbagai bentuk tekanan hidup yang berasal dari faktor ekonomi, pekerjaan, keluarga, dan perubahan sosial. Tekanan tersebut seringkali tidak dibicarakan secara terbuka, meskipun dirasakan dalam kehidupan sehari-hari. Beberapa informan menyatakan bahwa masyarakat masih menganggap masalah psikologis sebagai persoalan pribadi yang sebaiknya diselesaikan sendiri. Anggapan ini membuat warga enggan berbicara tentang stres, cemas, sedih berkepanjangan, atau rasa lelah mental. Dalam beberapa kasus, individu bahkan tidak menyadari bahwa apa yang mereka alami merupakan bagian dari persoalan kesehatan mental yang perlu perhatian. Tokoh masyarakat juga mengungkapkan bahwa warga cenderung lebih mudah menerima informasi jika disampaikan melalui pendekatan yang akrab dan tidak formal. Mereka menilai bahwa psikoedukasi akan lebih berhasil apabila menggunakan bahasa sederhana, contoh kehidupan sehari-hari, dan memberi ruang dialog yang cukup.

Pendekatan semacam ini dianggap lebih sesuai dengan karakter masyarakat desa yang mengutamakan kedekatan sosial dan komunikasi yang hangat. Selain itu, wawancara menunjukkan bahwa masyarakat memiliki ketertarikan terhadap program yang memberi manfaat langsung dan aplikatif. Mereka berharap agar psikoedukasi tidak hanya berhenti pada pemberian informasi, tetapi juga disertai dengan pendampingan, pelatihan keterampilan, dan forum diskusi lanjutan. Harapan ini menunjukkan bahwa masyarakat menyadari pentingnya keberlanjutan program jika ingin terjadi perubahan perilaku dan peningkatan kesejahteraan psikologis secara nyata. Secara umum, wawancara mempertegas bahwa masyarakat Desa Procot membutuhkan pendekatan edukatif yang tidak menghakimi, mudah dipahami, dan relevan dengan pengalaman hidup mereka. Wawancara juga mengonfirmasi bahwa program psikoedukasi memiliki peluang besar untuk diterima karena sesuai dengan

kebutuhan riil masyarakat.

Hasil Kuesioner

Hasil kuesioner pra-survei menunjukkan bahwa kondisi psychological well-being masyarakat Desa Procot berada pada kategori cukup beragam. Sebagian responden menyatakan merasa puas dengan kehidupannya, memiliki hubungan sosial yang baik, dan cukup percaya pada kemampuan diri. Akan tetapi, masih terdapat kelompok responden yang belum memiliki pengelolaan emosi yang optimal, masih mudah cemas, serta belum sepenuhnya mampu menghadapi tekanan hidup secara mandiri. Secara umum, hasil kuesioner memperlihatkan bahwa aspek hubungan sosial merupakan kekuatan utama masyarakat. Sebaliknya, aspek pengendalian emosi, kejelasan tujuan hidup, dan kemandirian psikologis masih perlu mendapatkan perhatian lebih. Temuan ini menunjukkan bahwa kebutuhan masyarakat bukan hanya pada peningkatan pengetahuan, tetapi juga pada penguatan kemampuan adaptif dalam menghadapi masalah kehidupan sehari-hari.

Hasil kuesioner menunjukkan bahwa pada dimensi penerimaan diri, sebagian responden sudah merasa cukup puas dengan dirinya, tetapi masih ada yang belum benar-benar menerima keadaan hidup secara utuh. Beberapa responden mengakui bahwa mereka masih sering merasa kurang puas dengan pencapaian pribadi atau kondisi hidup yang dijalani. Hal ini menandakan bahwa penerimaan diri masih menjadi aspek yang perlu diperkuat. Pada dimensi hubungan positif dengan orang lain, hasil menunjukkan capaian yang relatif baik. Banyak responden merasa memiliki hubungan yang harmonis dengan keluarga, tetangga, dan lingkungan sekitar. Mereka mengaku memiliki orang-orang yang dapat dipercaya dan dijadikan tempat berbagi. Dimensi ini menjadi kekuatan utama masyarakat Desa Procot karena relasi sosial yang positif merupakan salah satu faktor protektif terhadap tekanan psikologis.

Pada dimensi otonomi, hasil kuesioner memperlihatkan bahwa sebagian responden masih bergantung pada pendapat orang lain dalam mengambil keputusan. Tidak semua peserta merasa nyaman untuk menentukan pilihan secara mandiri. Kondisi ini menunjukkan perlunya penguatan rasa percaya diri, keberanian mengambil keputusan, dan kemampuan mempertahankan pendapat pribadi secara sehat. Pada dimensi penguasaan lingkungan, responden menunjukkan variasi kemampuan. Sebagian merasa cukup mampu menghadapi tuntutan hidup, tetapi sebagian lainnya merasa kewalahan ketika berhadapan dengan masalah ekonomi, tekanan keluarga, atau konflik sosial. Hasil ini menunjukkan bahwa kemampuan mengelola lingkungan belum merata dan masih memerlukan intervensi yang mendukung strategi coping adaptif. Pada dimensi tujuan hidup, hasil kuesioner memperlihatkan bahwa tidak semua responden memiliki arah hidup yang jelas. Ada yang sudah memiliki cita-cita dan tujuan, tetapi ada pula yang merasa hidup berjalan apa adanya tanpa perencanaan yang pasti. Situasi ini mengindikasikan pentingnya penguatan makna hidup agar masyarakat memiliki dorongan internal yang lebih kuat dalam menjalani kehidupannya.

Pada dimensi pertumbuhan pribadi, hasil kuesioner menunjukkan bahwa masyarakat sebenarnya memiliki potensi untuk berkembang. Sebagian responden merasa masih ingin belajar dan memperbaiki diri. Namun, potensi tersebut belum seluruhnya didukung oleh ruang pengembangan diri yang memadai. Oleh karena itu, psikoedukasi komunitas dipandang relevan untuk menumbuhkan kesadaran bahwa pertumbuhan pribadi adalah proses berkelanjutan. Secara umum, hasil kuesioner

memperlihatkan bahwa masyarakat memiliki kekuatan dalam hubungan sosial, tetapi masih membutuhkan penguatan pada aspek penerimaan diri, otonomi, tujuan hidup, dan penguasaan lingkungan. Temuan ini menjadi dasar penting untuk pelaksanaan psikoedukasi yang diarahkan pada penguatan kapasitas psikologis masyarakat secara menyeluruh

Pelaksanaan Psikoedukasi

Pelaksanaan psikoedukasi dilakukan melalui pendekatan partisipatif yang melibatkan warga secara aktif dalam proses kegiatan. Materi yang disampaikan mencakup pemahaman dasar tentang kesehatan mental, pengenalan stres dan kecemasan, strategi pengelolaan emosi, pentingnya dukungan sosial, serta cara membangun kebiasaan hidup yang lebih sehat secara psikologis. Kegiatan berlangsung secara komunikatif dengan memberikan ruang diskusi, tanya jawab, dan refleksi bersama. Model ini membuat peserta tidak hanya menjadi penerima informasi, tetapi juga subjek aktif yang ikut berbagi pengalaman serta pandangan mereka. Dengan demikian, psikoedukasi tidak berhenti pada penyampaian materi, melainkan menjadi sarana untuk membangun kesadaran kolektif dan memperkuat jejaring sosial di masyarakat.

Analisis berdasarkan enam dimensi Ryff

1. **Penerimaan Diri** Dimensi penerimaan diri menunjukkan kemampuan individu untuk menerima kondisi dirinya secara positif. Berdasarkan hasil kuesioner, sebagian responden telah memiliki penerimaan diri yang cukup baik, namun masih terdapat yang belum merasa puas terhadap kehidupannya. Dalam konteks masyarakat desa, kondisi ini sering berkaitan dengan tekanan ekonomi, pengalaman hidup yang berat, dan perbandingan sosial. Psikoedukasi membantu peserta memahami bahwa penerimaan diri adalah proses penting dalam menjaga kesehatan mental. Dengan menerima diri, individu dapat lebih objektif melihat kekuatan dan kelemahannya tanpa terjebak pada penilaian negatif yang berlebihan. Hal ini menjadi dasar bagi berkembangnya kesejahteraan psikologis yang lebih stabil.
2. **Hubungan Positif dengan Orang Lain** Hubungan positif dengan orang lain merupakan dimensi yang paling kuat dalam masyarakat Desa Procot. Hasil observasi dan wawancara menunjukkan bahwa masyarakat memiliki hubungan sosial yang hangat dan saling membantu. Relasi semacam ini sangat penting karena dapat menjadi sumber dukungan emosional ketika individu mengalami tekanan hidup. Psikoedukasi memperkuat pemahaman bahwa dukungan sosial bukan hanya tentang bantuan material, tetapi juga tentang kehadiran emosional yang tulus. Dengan mengembangkan hubungan yang lebih empatik, masyarakat dapat membentuk lingkungan yang lebih aman dan suportif bagi kesehatan mental semua anggotanya.
3. **Otonomi** Otonomi menggambarkan kemampuan individu untuk berpikir dan bertindak secara mandiri. Hasil pengabdian menunjukkan bahwa dimensi ini masih perlu diperkuat karena sebagian responden belum sepenuhnya yakin dalam mengambil keputusan sendiri. Mereka masih mempertimbangkan pendapat lingkungan secara berlebihan. Melalui psikoedukasi, peserta didorong untuk lebih percaya pada kemampuan diri dan berani mengambil keputusan yang sesuai dengan nilai serta kebutuhan pribadi. Otonomi yang sehat bukan berarti menolak

- orang lain, melainkan mampu bersikap mandiri tanpa kehilangan kemampuan bekerja sama dengan lingkungan.
4. **Penguasaan Lingkungan** Penguasaan lingkungan berkaitan dengan kemampuan individu menyesuaikan diri dan mengelola tuntutan hidup secara efektif. Dalam konteks Desa Procot, tekanan ekonomi dan sosial menjadi faktor yang cukup memengaruhi kemampuan ini. Tidak semua responden merasa mampu mengendalikan kondisi di sekitarnya dengan baik. Psikoedukasi memberikan wawasan bahwa penguasaan lingkungan dapat ditingkatkan melalui pengenalan sumber masalah, pengelolaan stres, dan pemanfaatan dukungan sosial. Dengan memahami cara menghadapi situasi secara lebih terarah, masyarakat dapat menjadi lebih tangguh dalam menghadapi dinamika kehidupan.
 5. **Tujuan Hidup** Tujuan hidup merupakan aspek penting karena memberi arah dan makna bagi kehidupan individu. Hasil kuesioner menunjukkan bahwa tidak semua responden memiliki tujuan hidup yang jelas. Sebagian masih menjalani hidup tanpa perencanaan yang matang. Dalam kegiatan psikoedukasi, peserta diajak untuk merefleksikan harapan, nilai hidup, dan tujuan jangka pendek maupun jangka panjang. Refleksi ini penting agar masyarakat tidak hanya bertahan dalam kehidupan sehari-hari, tetapi juga merasa memiliki arah yang jelas dalam menjalani hidupnya.
 6. **Pertumbuhan Pribadi** Pertumbuhan pribadi menunjukkan kemampuan individu untuk terus belajar dan berkembang. Masyarakat Desa Procot memiliki potensi besar dalam aspek ini karena banyak responden menyatakan keinginan untuk memperbaiki diri dan meningkatkan kualitas hidup. Namun, potensi tersebut perlu didukung oleh informasi, ruang refleksi, dan lingkungan yang mendorong pembelajaran. Psikoedukasi menjadi sarana penting untuk menumbuhkan kesadaran bahwa perkembangan diri adalah proses yang terus berlangsung. Dengan bertumbuh secara pribadi, masyarakat akan lebih siap menghadapi tantangan hidup dan membangun kualitas hidup yang lebih baik.

Pembahasan dengan Teori Dan Penelitian Terdahulu

Temuan lapangan dalam kegiatan ini selaras dengan teori Pemberdayaan masyarakat yang menekankan pentingnya peningkatan kapasitas individu dan kelompok agar mampu memahami serta menyelesaikan masalah secara mandiri. Dalam konteks ini, masyarakat tidak hanya diposisikan sebagai penerima informasi, tetapi sebagai mitra aktif dalam proses perubahan sosial. Hasil kegiatan ini juga sejalan dengan konsep psychological well-being Ryff yang menekankan enam dimensi utama kesejahteraan psikologis. Dari hasil pra-survei dan pelaksanaan psikoedukasi, tampak bahwa dimensi hubungan sosial merupakan aspek yang paling kuat, sedangkan pengelolaan emosi, otonomi, dan tujuan hidup masih perlu diperkuat. Hasil ini mendukung temuan penelitian terdahulu bahwa psikoedukasi dapat meningkatkan pemahaman, mengurangi stigma, dan memperbaiki sikap masyarakat terhadap kesehatan mental. Selain itu, hasil ini juga konsisten dengan berbagai penelitian pengabdian yang menunjukkan bahwa pendekatan psikoedukasi berbasis komunitas efektif untuk meningkatkan literasi kesehatan mental. Program semacam ini menjadi lebih bermakna ketika dikembangkan secara partisipatif dan berkelanjutan, karena mampu menyesuaikan dengan kebutuhan lokal masyarakat. Dengan demikian, kegiatan ini tidak hanya bersifat edukatif, tetapi juga transformatif.

Kontribusi terhadap SDGs

Program psikoedukasi komunitas ini memberikan kontribusi langsung terhadap SDGs tujuan ke-3, yaitu Good Health and Well-Being. Melalui kegiatan ini, masyarakat didorong untuk lebih memahami pentingnya kesehatan mental sebagai bagian dari kesejahteraan hidup yang utuh. Selain itu, program ini juga berkontribusi pada penguatan komunitas yang sehat, inklusif, dan saling mendukung. Ketika masyarakat memiliki literasi kesehatan mental yang lebih baik, mereka cenderung lebih mampu menjaga kesejahteraan diri, membantu orang lain, dan menciptakan lingkungan sosial yang lebih sehat. Dengan demikian, kontribusi program tidak hanya bersifat individual, tetapi juga sosial dan berkelanjutan.

Kesimpulan

Berdasarkan hasil pelaksanaan pengabdian masyarakat melalui psikoedukasi komunitas di Desa Procot, dapat disimpulkan bahwa kegiatan ini merupakan strategi yang relevan untuk memperkuat psychological well-being masyarakat. Hasil observasi, wawancara, dan kuesioner menunjukkan bahwa masyarakat memiliki modal sosial yang baik, khususnya pada aspek hubungan antarwarga, tetapi masih memerlukan penguatan pada aspek penerimaan diri, otonomi, tujuan hidup, dan penguasaan lingkungan. Pelaksanaan psikoedukasi mampu membuka ruang bagi masyarakat untuk memahami kesehatan mental secara lebih tepat, mengenali tekanan psikologis, dan menyadari pentingnya dukungan sosial. Program ini juga menunjukkan bahwa pendekatan partisipatif, komunikatif, dan kontekstual lebih efektif dalam menjangkau masyarakat desa dibandingkan pendekatan yang bersifat formal dan satu arah. Dalam kerangka teori Ryff, hasil pengabdian ini memperlihatkan bahwa kesejahteraan psikologis masyarakat tidak hanya ditentukan oleh hubungan sosial yang baik, tetapi juga oleh kemampuan menerima diri, bersikap mandiri, mengelola lingkungan, memiliki tujuan hidup, dan terus bertumbuh secara pribadi. Dengan demikian, psikoedukasi komunitas dapat dipandang sebagai langkah yang tepat untuk memperkuat dimensi-dimensi tersebut secara seimbang.

Psikoedukasi komunitas merupakan pendekatan yang relevan untuk memperkuat psychological well-being masyarakat Desa Procot. Kegiatan ini berhasil mengungkap bahwa masyarakat memiliki potensi sosial yang baik, namun masih memerlukan penguatan dalam hal pengelolaan emosi, kemandirian, tujuan hidup, dan ketahanan menghadapi tekanan. Secara umum, program ini menunjukkan bahwa peningkatan literasi kesehatan mental melalui pendekatan partisipatif mampu membuka ruang kesadaran baru bagi masyarakat. Oleh karena itu, psikoedukasi komunitas layak dikembangkan sebagai strategi pengabdian yang berkelanjutan, kontekstual, dan sejalan dengan agenda pembangunan berkelanjutan, khususnya SDGs bidang kesehatan dan kesejahteraan.

Saran

Bagi masyarakat Desa Procot, hasil kegiatan ini diharapkan dapat menjadi awal untuk membangun kesadaran yang lebih kuat mengenai pentingnya kesehatan mental. Masyarakat disarankan untuk lebih terbuka dalam berbagi pengalaman, saling mendukung, dan tidak mengabaikan tanda-tanda stres atau tekanan psikologis yang muncul dalam kehidupan sehari-hari. Bagi pemerintah desa dan pihak terkait, program seperti ini sebaiknya dilanjutkan secara berkelanjutan agar dampaknya tidak berhenti pada satu kali pelaksanaan. Kegiatan lanjutan berupa edukasi rutin, diskusi

komunitas, atau pembinaan kader lokal dapat memperkuat hasil psikoedukasi dan menjaga kesinambungan program. Bagi peneliti atau pelaksana pengabdian berikutnya, disarankan untuk mengembangkan program serupa dengan evaluasi yang lebih terukur, misalnya melalui desain pretest-posttest, observasi jangka panjang, atau pelibatan fasilitator lokal. Dengan demikian, keberhasilan program dapat diukur secara lebih komprehensif dan memberi dampak yang lebih luas bagi masyarakat.

Daftar Pustaka

- Abubakar, R. (2021). Pengantar Metodologi Penelitian (Cet. ke-I). SUKA-Press UIN Sunan Kalijaga.
- Afandi, A., Laily, N., Wahyudi, N., Umam, M. H., Kambau, R. A., Rahman, S. A., Sudirman, M., Jamilah, Kadir, N. A., Junaid, S., Nur, S., Ayu, R. D., Parmitasari, Nurdiyanah, Wahyudi, J., & Wahid, M. (2022). Metodologi Pengabdian Masyarakat (Suwendi, A. Basir, & J. Wahyudi (eds.); Cet. ke-I). Diktis Kemenag RI.
- Afriansyah, Afdhal, Mustanir, A., Faried, A. I., Mursalat, A., Kusnadi, I. H., Fauzan, R., Amruddin, Siswanto, D., Widiyawati, R., & Abdurrohman. (2023). Pemberdayaan Masyarakat (Afriansyah (ed.); Cet. ke-I). PT GLOBAL EKSEKUTIF TEKNOLOGI.
- Alamsyah, T., & Amelia, R. (2024). Pencegahan Masalah Kesehatan Dengan Pendekatan Promotive dan Preventive. *Jurnal Kolaboratif Akademika*, 1(2), 1–9. <https://doi.org/10.26811/3zwc8880>
- Alim, W. S., Manullang, S. O., Aziz, F., Romadhon, S., Marganingsih, A., Mansur, Ratnaningtyas, E. M., Sulandjari, K., Hanifah, Wulandari, R., & Efendi, Y. (2022). Pemberdayaan Masyarakat : Konsep dan Strategi (W. H. Setyawan & Y. Efendi (eds.); Cet. ke-I). PT. Gaptek Media Pustaka.
- Amatullah, A. R., & Hazim, H. (2025). Analisis Kesejahteraan Psikologis Sebagai Faktor Penentu Kesehatan Mental Pada Karyawan Industri Manufaktur PT. S. Al-Isyraq: *Jurnal Bimbingan, Penyuluhan, Dan Konseling Islam*, 8(1), 287–304.
- Anik, K., Dewi, Y., Kholis, N. A., Isnainiyah, A., Aurellia, N., & Khotimah, K. (2026). Menghapus Stigma Kesehatan Mental di Indonesia Melalui Pendekatan Sila Kemanusiaan yang Adil dan Beradab. *Jurnal Ilmiah Nusantara (JINU)*, 3(2), 888–903.
- Auliah, S. S., Umar, M. F. R., & Saudi, A. N. A. (2025). Stigma Gangguan Mental dengan Sikap Mencari Bantuan Profesional : Studi Korelasional Masyarakat di Kota Makassar. *Jurnal Psikologi Karakter*, 5(2), 594–601. <https://doi.org/10.56326/jpk.v5i2.7100>
- Aurora, W. I. D., Rakhmawati, D., & Sulistiawan, A. (2026). Pemberdayaan Kader PKK dan Keluarga melalui Program Gerakan Masyarakat Peduli Kesehatan Mental Ibu (GEMAPI) untuk Pencegahan Depresi Postpartum. *Jurnal Medika: Medika*, 5(1), 195–205.
- Azzahra, H., Alviyanti, D., & Aisyah, N. (2023). Mengetahui Peran Komunikasi Intrapersonal Dalam Kesadaran Diri dan Pertumbuhan Pribadi. *Tarbiyah: Jurnal Ilmu Pendidikan Dan Pengajaran*, 2(1), 147–153.
- Dewi, A. P., Lestari, A. C., Hariyanto, I. D., Berliana, W. F., & Sari, Z. P. (2025). Psikoedukasi: Menghidupkan Harapan (Hope) Dan Optimisme Dalam Menetapkan Tujuan Hidup Bagi Siswa MAN 4 Bekasi. *Netizen: Journal of Society and Bussiness*, 2(6), 196–207.

- Faiza, M., Miftah, M., Syarifah, L. 'Ulya, & Rohmatin, A. N. (2025). Penerapan Psikoedukasi Sebagai Metode Untuk Mengatasi Kecanduan Gawai Pada Pelajar. *Jurnal Konseling Andi Matappa*, 9(2), 66–76.
- Farida, R., Karuniawati, H., Wikantyasning, E. R., Anita Sukmawati, Cholisoh, Z., Nurwaini, S., & Swandari, M. T. K. (2025). Psikoedukasi Kesehatan Mental Berbasis Komunitas pada Warga Negara Indonesia di Seoul Korea Selatan. *Abdimas Galuh*, 7(2), 1152–1159.
- Irdianti, Magfirah, S. A., Qarimah, A., & Khaerunnisa, P. (2023). Psikoedukasi Self Development Pada Siswa SMA Negeri 15 Bulukumba. *PESHUM : Jurnal Pendidikan, Sosial Dan Humaniora*, 2(6), 1011–1021.
- Izu, L., Scholtz, B., & Fashoro, I. (2024). Wearables and Their Potential to Transform Health Management : A Step towards Sustainable Development Goal 3. *Sustainability*, 16(5), 1–22. <https://doi.org/10.3390/su16051850>
- Izzati, W. N., & Meiyuntariningsih, T. (2025). Pendampingan Psikologis Kader Kesehatan Jiwa Melalui Psikoedukasi Psychological First Aid (PFA) di Komunitas Puskesmas Simbar. *Jurnal Pendidikan Tambusai*, 9(3), 33476–33483.
- Jiang, Y., Lin, K., Dalton, H., Buys, N., & Sun, J. (2026). Assessment of barriers to accessing mental health services in rural or remote areas using a socio-ecological resilience framework: a scoping review. *International Journal of Mental Health Systems*, 20(3), 1–17.
- Magomedova, A., & Fatima, G. (2025). Mental Health and Well-Being in the Modern Era : A Comprehensive Review of Challenges and Interventions. *Cureus*, 17(1), 1–16. <https://doi.org/10.7759/cureus.77683>
- Mahardika, F. (2024). Persepsi Masyarakat tentang Kesehatan Mental dan Stigma yang Mengikutinya. *Tugas Mahasiswa Psikologi*, 1(2), 1–9.
- Marisa, C., & Utami, S. (2021). Information services with cooperative methods to improve student's self autonomy. *Journal of Academia Perspectives*, 1(1), 1–10.
- Meriana, T. (2025). Fenomena Kesehatan Mental Mahasiswa di Tahun 2025: Urgensi Help-Seeking Behavior Sebagai Strategi Adaptif. *JOURNAL SYNTAX IDEA*, 7(9), 1102–1112. <https://jurnal.syntax-idea.co.id/index.php/syntax-idea/article/download/13548/2697>
- Mohamed, Y., Abdelmonaem, M., Osman, M. A., Ahmed, N., & Abdel, H. (2024). Mental health stigma and internship nursing students ' attitudes toward seeking professional psychological help : a cross- sectional study. *BMC Nursing*, 23(275), 1–12.
- Narullita, D., & Yuniati, E. (2024). Psikoedukasi dan Mindfulness Based Cognitive Therapy Pada Remaja (L. O. Alifariki (ed.); Cet. ke-I). PT MEDIA PUSTAKA INDO.
- Ningrum, M. S., Khusniyati, A., & Ni'mah, M. I. (2022). Meningkatkan kepedulian terhadap gangguan kesehatan mental pada remaja. *Community Development Journal: Jurnal Pengabdian Masyarakat*, 3(2), 1174–1178.
- Nurmala, N., & Amalia, M. (2024). Optimalisasi kebijakan pemerintah daerah mengenai perlindungan kesehatan mental masyarakat. *Jatiswara*, 39(1), 59–70.
- Nuryana, R. S., Jatnika, D. C., & Firsanty, F. P. (2025). Efektivitas Sosialisasi Sebagai Pendekatan Partisipatif Dalam Program Sosial: Tinjauan Sistematis Literatur. *SHARE Social Work Journal*, 15(1), 35–47.
- Pakpahan, E. E. C. (2024). Stigma Gangguan Mental Membangun Pemahaman dan Empati. *Tugas Mahasiswa Psikologi*, 1(1), 1–12.

- Pare, A., & Sihotang, H. (2023). Pendidikan holistik untuk mengembangkan keterampilan abad 21 dalam menghadapi tantangan era digital. *Jurnal Pendidikan Tambusai*, 7(3), 27778.
- Pasenrigading, A. R., Thohirah, M. D., Siswanti, D. N., & Daud, M. (2025). Psikoedukasi “ Tumbuh Ceria ” untuk Meningkatkan Perilaku Sosial Positif Anak Usia Dini. *Socius: Jurnal Penelitian Ilmu-Ilmu Sosial*, 2(10), 252–259.
- Pedhu, Y. (2022). Kesejahteraan psikologis dalam hidup membiara. *Jurnal Konseling Dan Pendidikan*, 10(1), 65–78. <https://doi.org/10.29210/162200>
- Purnamasari, S. E., Astuti, K., & Widiastuti, N. (2026). Psikoedukasi Kesehatan Mental sebagai Penguatan Literasi dan Sikap Masyarakat di Kalurahan Sidoagung, Sleman, Daerah Istimewa Yogyakarta. *Jurnal Abdi Masyarakat Indonesia (JAMSI)*, 6(2), 1129–1138.
- Putri, A. S., Labiba, S. R., Sari, T. Y., & Sa'id, M. (2023). Perilaku Help-Seeking Layanan Kesehatan Mental : Perspektif Teori Social Learning. *Jurnal Flourishing*, 3(8), 330–337. <https://doi.org/10.17977/10.17977/um070v3i82023p330-337>
- Putri, D. N. S. S., Shakiera, L., Aziz, H. N., & Wardah, F. M. (2023). Psychological well-being: Penerimaan diri dan penguasaan lingkungan, mengenali mindfulness dari sikap negatif ke surplus sikap positif hidup. *Journal of Indonesian Psychological Science*, 03(2), 398–415.
- Radjak, D. A., Ra'is, D. U., & Rohman, A. (2024). *Pembangunan Masyarakat Desa* (M. S. Amra (ed.); Cet. ke-I). Forind.
- Rahmawaty, F., Silalahiv, R. P., T, B., & Mansyah, B. (2022). Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Kesehatan Mental pada Remaja. *Jurnal Surya Medika (JSM)*, 8(3), 276–281.
- Saputri, A. N., Hanifa, D. I., Arnettasari, J. M., Bukhori, M. A., Islami, M. I., Luqman, M., Salsabilla, S. S., Istiqomah, E., Fauzia, R., Rai'yati, S., & Febriani, R. (2025). Lebih dari Sekadar Mahasiswa : Gambaran Psychological Well-Being pada Mahasiswa dengan Peran Ganda. *PSIKODIMENSIA Kajian Ilmiah Psikologi*, 24(1), 84–95. <https://doi.org/10.24167/psidim.v24i1.12795>
- Suaib. (2023). *Pembangunan dan Pemberdayaan Masyarakat* (U. Nain (ed.); Cet. ke-I). Penerbit Adab.
- Sulastri, T. S., Elisadevi, N., & Rostanti, S. R. (2025). Peningkatan Literasi Kesehatan Mental dan Pemberdayaan Komunitas Desa Sehat Jiwa. *Jurnal Ilmiah Psyche*, 19(1), 13–20.
- Susanti, M., Ayu, M. S., Akbar, S., Sari, S. K., & Makmur, T. (2024). Psikoedukasi Untuk Meningkatkan Kesejahteraan Mental Pada Remaja Di Desa Besar II Terjun Pantai Cermin. *Jurnal Kedokteran Ibnu Nafis*, 13(2), 124–135.
- Syamsurizal, A., Habsy, B. A., & Setiawati, D. (2025). Penerimaan Diri dalam Perspektif Konseling Catur Murti. *Jurnal Mahasiswa BK An-Nur: Berbeda, Bermakna, Mulia*, 10(3), 232–246.
- Triptiwi, A. M. (2025). Konsep Dasar Kesehatan Mental (Pengertian, Prinsip Prinsip, Fungsi Mental Hygiene). *EDUCAZIONE: Jurnal Multidisiplin*, 1(2), 92–101.
- Veda, V. Y., Laalah, E. E. T., Langie, M. A., Kristiawan, A., Mahastya, & Wibowo, D. H. (2023). Desa Siaga Sehat Jiwa : Psikoedukasi Pentingnya Kesehatan Mental bagi Masyarakat Desa Banyubiru. *Magistrorum Et Scholarium: Jurnal Pengabdian Masyarakat*, 03(April), 451–460.
- Wardani, I. W., Siregar, D. K., Rahmadanti, L., Putri, S. R., Suryaningrat, R. R., Fadilatunnisa, I., & Wibisono, M. R. (2023). Psikoedukasi Peningkatan Kesadaran

- Kesehatan Mental Pada Masyarakat Desa Kedung Baya Kelurahan Kalitimbang Cilegon. *JURNAL PENGABDIAN MASYARAKAT BANGSA*, 1(7), 1020–1025.
- Wijayanti, A., Rosyidah, & Trisnowati, H. (2025). Kualitas Pelayanan Rehabilitasi Sosial Pada Orang Dengan Gangguan Jiwa di Indonesia: Literature Review. *Jurnal Promotif Preventif*, 8(6), 1356–1369.
- Imansari, N., & Kholifah, U. (2023). *Metodologi Penelitian untuk Pendidikan Kejuruan*. UNIPMA Press.