

Sahabat Sosial

Jurnal Pengabdian Masyarakat

Peningkatan Kesehatan Mental Masyarakat Melalui Program Konseling Dan Mindfulness Di Lingkungan Komunitas

**Raissa Patrisia¹, Nur Cahyani Ari Lestari², Zuhijriani³, Rezqiqah Aulia Rahmat⁴,
Wahidyanti Rahayu Hastutiningtyas⁵**

¹ Program Studi Keperawatan, Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Baramuli

^{2,3} Program Studi Kebidanan, STIKes Bakti Utama Pati

⁴ Fakultas Kedokteran, Universitas Bosowa

⁵ Program Studi Keperawatan, Universitas Tribhuwana Tungadewi

Correspondent Author: **Raissa Patrisia**, Email: raissapatrisia@gmail.com

ABSTRACT

Mental health is an important component of overall health and affects an individual's quality of life. Various factors, such as social and economic pressures, and lifestyle changes, can impact a community's mental health. Lack of knowledge about how to manage stress and maintain mental health often leads to psychological disorders such as stress, anxiety, and emotional exhaustion. This community service program aims to raise public awareness of the importance of maintaining mental health through counseling and mindfulness training programs. Implementation methods included mental health education, group counseling sessions, mindfulness training, and evaluations of participants' knowledge levels and psychological well-being before and after the program. Results showed an increase in public knowledge about mental health and an improvement in participants' ability to manage stress. The counseling and mindfulness program has proven effective in raising public awareness of the importance of maintaining mental health in everyday life.

Keywords: *Mental Health, Counseling, Mindfulness, Community Service*

ABSTRAK

Kesehatan mental merupakan bagian penting dari kesehatan secara keseluruhan yang memengaruhi kualitas hidup individu. Berbagai faktor seperti tekanan sosial, ekonomi, serta perubahan gaya hidup dapat memengaruhi kondisi kesehatan mental masyarakat. Kurangnya pengetahuan mengenai cara mengelola stres dan menjaga kesehatan mental seringkali menyebabkan masyarakat mengalami gangguan psikologis seperti stres, kecemasan, dan kelelahan emosional. Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini bertujuan untuk meningkatkan kesadaran masyarakat mengenai pentingnya menjaga

kesehatan mental melalui program konseling dan latihan mindfulness. Metode pelaksanaan meliputi penyuluhan kesehatan mental, sesi konseling kelompok, latihan mindfulness, serta evaluasi tingkat pengetahuan dan kondisi psikologis peserta sebelum dan sesudah kegiatan. Hasil kegiatan menunjukkan adanya peningkatan pengetahuan masyarakat mengenai kesehatan mental serta peningkatan kemampuan peserta dalam mengelola stres. Program konseling dan mindfulness terbukti efektif dalam meningkatkan kesadaran masyarakat mengenai pentingnya menjaga kesehatan mental dalam kehidupan sehari-hari.

Kata Kunci: Kesehatan Mental, Konseling, Mindfulness, Pengabdian Masyarakat

I. PENDAHULUAN

Kesehatan mental merupakan salah satu aspek penting dalam kesehatan manusia yang memengaruhi kemampuan individu dalam berpikir, merasakan, dan berperilaku. Kondisi kesehatan mental yang baik memungkinkan seseorang untuk menjalani kehidupan secara produktif, menjalin hubungan sosial yang sehat, serta mampu menghadapi berbagai tantangan kehidupan.

Namun demikian, berbagai perubahan sosial dan tekanan kehidupan modern seringkali memengaruhi kondisi kesehatan mental masyarakat. Stres akibat pekerjaan, masalah ekonomi, serta konflik dalam kehidupan sosial dapat menyebabkan gangguan kesehatan mental seperti kecemasan, depresi, dan kelelahan emosional.

Kurangnya pengetahuan masyarakat mengenai cara menjaga kesehatan mental serta adanya stigma terhadap masalah kesehatan mental seringkali menjadi hambatan dalam upaya pencegahan dan penanganan gangguan kesehatan mental. Banyak individu yang enggan mencari bantuan profesional karena takut mendapatkan stigma dari lingkungan sekitar.

Salah satu pendekatan yang dapat dilakukan untuk meningkatkan kesehatan mental masyarakat adalah melalui kegiatan konseling dan latihan mindfulness. Konseling dapat membantu individu memahami permasalahan yang dihadapi serta menemukan cara yang tepat untuk mengatasinya. Sementara itu, mindfulness merupakan teknik yang dapat membantu individu meningkatkan kesadaran terhadap kondisi diri sendiri serta mengelola stres dengan lebih baik.

Program promosi kesehatan mental di tingkat komunitas dapat menjadi salah satu strategi yang efektif untuk meningkatkan kesadaran masyarakat mengenai pentingnya menjaga kesehatan mental. Melalui kegiatan edukasi dan latihan yang tepat, masyarakat

Sahabat Sosial

Jurnal Pengabdian Masyarakat

dapat memperoleh pengetahuan dan keterampilan dalam mengelola stres serta menjaga kesejahteraan psikologis.

Berdasarkan kondisi tersebut, kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini dilaksanakan dengan tujuan untuk meningkatkan kesehatan mental masyarakat melalui program konseling dan mindfulness di lingkungan komunitas.

II. METODE PELAKSANAAN

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini menggunakan pendekatan edukatif dan partisipatif.

1. Sasaran Kegiatan

Sasaran kegiatan adalah masyarakat umum yang berada di lingkungan komunitas binaan.

2. Tahap Persiapan

Tahap persiapan meliputi:

- Identifikasi kebutuhan kesehatan mental masyarakat
- Penyusunan materi edukasi kesehatan mental
- Penyusunan panduan latihan mindfulness
- Koordinasi dengan tokoh masyarakat setempat

3. Tahap Pelaksanaan

Kegiatan dilaksanakan melalui:

- Penyuluhan kesehatan mental
- Sesi konseling kelompok
- Latihan mindfulness dan relaksasi
- Diskusi interaktif dengan peserta

4. Tahap Evaluasi

Evaluasi dilakukan dengan mengukur tingkat pengetahuan peserta serta perubahan kondisi psikologis sebelum dan sesudah kegiatan.

III. HASIL KEGIATAN DAN PEMBAHASAN

A. Hasil Kegiatan

Kegiatan program konseling dan mindfulness dilaksanakan melalui penyuluhan kesehatan mental, sesi konseling kelompok, serta latihan mindfulness yang dipandu oleh fasilitator. Peserta kegiatan menunjukkan antusiasme yang tinggi selama kegiatan berlangsung.

Tabel 1. Tingkat Pengetahuan Masyarakat tentang Kesehatan Mental

No	Kategori Pengetahuan	Sebelum Kegiatan	Sesudah Kegiatan
1	Baik	7 (23,3%)	24 (80,0%)
2	Cukup	10 (33,3%)	5 (16,7%)
3	Kurang	13 (43,4%)	1 (3,3%)
Total		30 (100%)	30 (100%)

Hasil kegiatan menunjukkan adanya peningkatan pengetahuan masyarakat mengenai kesehatan mental setelah kegiatan edukasi dilakukan.

Tabel 2. Pemahaman Masyarakat tentang Manajemen Stres

No	Aspek Pengetahuan	Sebelum (%)	Sesudah (%)
1	Mengenali tanda stres	46,7	90,0
2	Teknik relaksasi	40,0	86,7
3	Pentingnya menjaga kesehatan mental	50,0	93,3

Tabel 3. Kemampuan Peserta dalam Mengelola Stres

No	Aspek Perilaku	Sebelum (%)	Sesudah (%)
1	Menggunakan teknik relaksasi	43,3	83,3
2	Mengendalikan emosi	46,7	86,7
3	Mencari dukungan sosial	50,0	90,0

B. Pembahasan

Hasil kegiatan menunjukkan adanya peningkatan pengetahuan dan keterampilan masyarakat dalam mengelola stres setelah mengikuti program konseling dan mindfulness. Hal ini menunjukkan bahwa kegiatan edukasi kesehatan mental memiliki peran penting dalam meningkatkan kesadaran masyarakat mengenai pentingnya menjaga kesehatan mental.

Menurut teori promosi kesehatan, peningkatan pengetahuan merupakan langkah awal yang penting dalam perubahan perilaku kesehatan. Individu yang memiliki pengetahuan yang baik mengenai kesehatan mental akan lebih mampu mengenali tanda-tanda stres serta mencari cara yang tepat untuk mengatasinya.

Latihan mindfulness yang diberikan dalam kegiatan ini membantu peserta meningkatkan kesadaran terhadap kondisi diri sendiri serta mengelola emosi dengan lebih baik. Mindfulness merupakan teknik yang telah banyak digunakan dalam berbagai program kesehatan mental untuk membantu individu mengurangi stres dan meningkatkan kesejahteraan psikologis

Kegiatan konseling kelompok juga memberikan kesempatan bagi peserta untuk berbagi pengalaman serta memperoleh dukungan sosial dari peserta lain. Dukungan sosial merupakan salah satu faktor penting dalam menjaga kesehatan mental individu.

Penggunaan media edukasi seperti brosur juga membantu memperkuat pesan kesehatan yang disampaikan selama kegiatan. Brosur memungkinkan peserta untuk membaca kembali informasi yang diberikan sehingga dapat meningkatkan pemahaman mereka mengenai kesehatan mental.

Dengan meningkatnya pengetahuan dan keterampilan masyarakat dalam mengelola stres, diharapkan masyarakat dapat lebih mampu menjaga kesehatan mental serta meningkatkan kualitas hidup secara keseluruhan.

IV. KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Program konseling dan mindfulness yang dilaksanakan dalam kegiatan pengabdian kepada masyarakat berhasil meningkatkan pengetahuan masyarakat mengenai kesehatan mental serta meningkatkan kemampuan peserta dalam mengelola stres. Program ini terbukti efektif dalam meningkatkan kesadaran masyarakat mengenai pentingnya menjaga kesehatan mental dalam kehidupan sehari-hari.

B. Saran

Masyarakat diharapkan dapat menerapkan teknik mindfulness dan manajemen stres dalam kehidupan sehari-hari. Tenaga kesehatan dan pihak terkait juga diharapkan dapat terus mengembangkan program promosi kesehatan mental di tingkat komunitas.

DAFTAR PUSTAKA

1. Arikunto S. *Prosedur penelitian: suatu pendekatan praktik*. Jakarta: Rineka Cipta; 2019.
2. Brown TA. *Psychological foundations of mental health*. New York: Routledge; 2018.
3. Corey G. *Theory and practice of counseling and psychotherapy*. Boston: Cengage Learning; 2017.
4. Green LW, Kreuter MW. *Health promotion planning: an educational and environmental approach*. New York: McGraw-Hill; 2018.
5. Hidayat AAA. *Metodologi penelitian keperawatan dan teknik analisis data*. Jakarta: Salemba Medika; 2017.
6. Kabat-Zinn J. *Full catastrophe living: using the wisdom of your body and mind to face stress, pain, and illness*. New York: Bantam Books; 2018.
7. Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. *Profil kesehatan Indonesia*. Jakarta: Kemenkes RI; 2019.
8. Kozier B, Erb G, Berman A, Snyder S. *Fundamentals of nursing: concepts, process, and practice*. Boston: Pearson; 2018.
9. Machfoedz I, Suryani E. *Pendidikan kesehatan bagian dari promosi kesehatan*. Yogyakarta: Fitramaya; 2019.
10. Mubarak WI, Chayatin N. *Ilmu kesehatan masyarakat: teori dan aplikasi*. Jakarta: Salemba Medika; 2018.
11. Notoatmodjo S. *Promosi kesehatan dan perilaku kesehatan*. Jakarta: Rineka Cipta; 2018.
12. Nursalam. *Metodologi penelitian ilmu keperawatan*. Jakarta: Salemba Medika; 2020.
13. Pannyiwi, R., Nurlela, L., Kirana, S. A. C., Nurhaedah, N., & Hastutiningtyas, W. R. (2025). Penyuluhan Tentang Bahaya Penyalahgunaan Obat Bebas Dan Psikotropika di Kalangan Remaja. *Sahabat Sosial: Jurnal Pengabdian Masyarakat*, 3(4), 883–891. <https://doi.org/10.59585/sosisabdimas.v3i4.822>
14. Parwati, D., Rais, M. K., Patrisia, R., R, C., & Rahmat, R. A. (2026). Edukasi Psikologis Bagi Ibu Pasca Keguguran (Miskram) Untuk Mencegah Depresi Dan Trauma Kehamilan. *Sahabat Sosial: Jurnal Pengabdian Masyarakat*, 4(2), 468–479. <https://doi.org/10.59585/sosisabdimas.v4i2.1010>
15. Polit DF, Beck CT. *Nursing research: generating and assessing evidence for nursing practice*. Philadelphia: Lippincott Williams & Wilkins; 2018.

16. Pannyiwi, R., Azis, M. N. S. A., & Rahmat, R. A. (2025). Analisis Kendala Perawat Dalam Melaksanakan Komunikasi Terapeutik Di Lingkungan Pelayanan Kesehatan. *Barongko: Jurnal Ilmu Kesehatan*, 4(1), 231–243. <https://doi.org/10.59585/bajik.v4i1.921>
17. Potter PA, Perry AG. *Fundamentals of nursing*. St. Louis: Elsevier; 2017.
18. Sukmadinata NS. *Metode penelitian pendidikan*. Bandung: Remaja Rosdakarya; 2017.
19. Sulaeman ES. *Pemberdayaan masyarakat di bidang kesehatan*. Yogyakarta: Gadjah Mada University Press; 2019.
20. Sunanto, S., Pannyiwi, R., & Rahmat, R. A. (2025). The Effect of Night Shift Work on Nurses' Fatigue and Work Concentration in the Emergency Department. *International Journal of Health Sciences*, 3(4), 606–613. <https://doi.org/10.59585/ijhs.v3i4.867>
21. World Health Organization. *Mental health promotion guidelines*. Geneva: WHO; 2019