



PSIKOEDUKASI DAN AKTIVITAS KEBERSAMAAN BERBASIS PSIKOLOGI POSITIF UNTUK MENINGKATKAN KESEJAHTERAAN PSIKOLOGIS MASYARAKAT

Bayu Sekar Larasati¹, Selly Puspita Sari², Fixi Intansari³, Ulfa Relita Sari⁴

^{1,3,4}Program Studi S1 Psikologi, Fakultas Sosial dan Bisnis, Universitas Aisyah Pringsewu,
Lampung, Indonesia

²Program Studi S1 Akuntansi, Fakultas Sosial dan Bisnis, Universitas Aisyah Pringsewu,
Lampung, Indonesia

*Penulis Korespondensi: bayusekarlarasati@aisyahuniversity.co.id

Abstrak

Kesejahteraan psikologis masyarakat menjadi isu penting mengingat masih terbatasnya akses layanan kesehatan mental, terutama di komunitas daerah. Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini bertujuan meningkatkan kesejahteraan psikologis melalui psikoedukasi, pelatihan regulasi emosi, serta aktivitas kebersamaan berbasis psikologi positif. Metode yang digunakan adalah *one-group pre-post design* dengan melibatkan 30 ibu kader di puskesmas Pringsewu. Intervensi terdiri atas psikoedukasi kesehatan mental, latihan relaksasi, permainan kelompok, pengenalan kekuatan diri, serta latihan syukur. Evaluasi menggunakan WHO-5 Well-Being Index dan Skala Kohesi Sosial. Hasil menunjukkan peningkatan skor WHO-5 dari 48,2 menjadi 61,7 serta peningkatan kohesi sosial dari 3,1 menjadi 3,9. Refleksi peserta mengonfirmasi munculnya pemahaman baru mengenai kesehatan mental, peningkatan emosi positif, rasa aman, serta kesadaran untuk menjaga kesehatan mental. Temuan ini mengindikasikan bahwa intervensi psikologi positif yang dikombinasikan dengan psikoedukasi efektif dalam meningkatkan kesejahteraan psikologis dan hubungan sosial antaranggota komunitas. Program semacam ini direkomendasikan untuk diterapkan secara berkelanjutan di berbagai komunitas.

Kata kunci: Kesejahteraan Psikologis, Psikoedukasi, Psikologi Positif, Kohesi Sosial, Intervensi Komunitas

Abstract

Psychological well-being remains a crucial issue due to limited access to mental health services in many communities. This community service program aimed to enhance psychological well-being through psychoeducation, emotion regulation training, and group-based positive psychology activities. A *one-group pre-post design* was employed, involving 20–30 community health volunteers in Pringsewu Regency. The intervention consisted of mental health psychoeducation, relaxation exercises, group activities, personal strength identification, and gratitude practices. Evaluation used the WHO-5 Well-Being Index and the Social Cohesion Scale. Results indicated an increase in WHO-5 scores from 48.2 to 61.7 and an improvement in social cohesion from 3.1 to 3.9. Participant reflections highlighted greater understanding of mental health, enhanced positive emotions, increased sense of safety, and heightened awareness of the importance of mental well-being. These findings suggest that combining positive psychology interventions with

psychoeducation effectively improves psychological well-being and strengthens social relationships within communities. Such programs are recommended for continued implementation in various community settings.

Keywords: *Psychological Well-Being, Psychoeducation, Positive Psychology, Social Cohesion, Community Intervention*

1. PENDAHULUAN

Kebutuhan layanan mental global tetap tinggi sementara akses layanan profesional terbatas di banyak komunitas terutama di negara berpenghasilan menengah ke bawah sehingga strategi promosi dan pencegahan berbasis komunitas menjadi krusial untuk meningkatkan jangkauan dan pencegahan dini. WHO menekankan transformasi layanan kesehatan mental termasuk penguatan intervensi komunitas, promotif, dan preventif (WHO, 2022).

Psikoedukasi dapat menjadi atau salah satu sarana intervensi efektif untuk meningkatkan kesejahteraan psikologis. Psikoedukasi meningkatkan literasi kesehatan mental, mengurangi stigma, dan membekali masyarakat keterampilan *coping* dasar bukti sistematis terbaru menunjukkan efek positif psikoedukasi terhadap pengetahuan, pengurangan gejala stress/ansietas, serta perbaikan kualitas hidup pada berbagai populasi jika disampaikan secara terstruktur dan kontekstual (Zhang, 2024).

Dalam upaya peningkatan kesejahteraan psikologis pada masyarakat, intervensi psikologi positif dapat menjadi salah satu cara peningkatan tersebut. Intervensi psikologi positif (PPI) yang menumbuhkan emosi positif, pengenalan kekuatan personal, praktik syukur, dan keterlibatan sosial telah terbukti meningkatkan beberapa aspek *well-being*. Menggabungkan PPI dengan aktivitas kelompok (*team-building*, permainan kolaboratif) dapat memperkuat dukungan sosial faktor protektif terhadap perkembangan masalah mental. Meta-analisis dan tinjauan terkini memberikan dukungan moderat terhadap efektivitas PPI, khususnya bila dikontekstualkan (Lim, 2022).

Selain itu, peran kohesi sosial pada tingkat komunitas berkaitan erat dengan penurunan gejala depresi dan kecemasan. Meningkatkan rasa saling percaya, dukungan, dan keterlibatan sosial lewat aktivitas kebersamaan dapat memberi efek protektif serta memperkuat kemampuan pemulihan komunitas. Namun, literatur lain juga menyoroti kompleksitas hubungan ini misalnya norma kuat dapat berdampak berlawanan pada *help-seeking*, sehingga desain program perlu sensitif konteks (Breedvelt, 2022).

Berdasarkan penjelasan di atas maka tujuan dari kegiatan pengabdian kepada masyarakat adalah untuk meningkatkan kesejahteraan psikologis masyarakat setempat

melalui psikoedukasi dan aktivitas kebersamaan berbasis psikologi positif. Selain itu, dapat memberikan pengetahuan peserta tentang konsep kesehatan mental, tanda-tanda stres dan strategi coping adaptif.

2. METODE PENGABDIAN

Desain Kegiatan

Metode PkM menggunakan desain *pre-post one grup*. Dimana desain ini untuk mengukur perubahan kesejahteraan psikologis sebelum dan setelah melaksanakan kegiatan PkM. Pendekatan yang digunakan dalam PkM ini adalah *community-based intervention* dengan orientasi partisipatif atau mengajak sampel PkM untuk berpartisipasi secara langsung dalam kegiatan. Selain itu, analisis data yang digunakan adalah deskriptif komparatif.

Lokasi dan Waktu

Kegiatan dilaksanakan dibalai warga pringsewu selama satu hari. Kegiatan dilaksanakan dari jam 08.00 sampai 14.00.

Peserta

Peserta dalam PkM ini merupakan ibu-ibu kader puskesmas kabupaten pringsewu sejumlah 30 orang dengan kriteria usia diatas 30 tahun dan bersedia mengikuti seluruh kegiatan yang diberikan.

Tahapan Pelaksanaan

Tahap Persiapan

Berkoordinasi dengan mitra yaitu ibu kader puskesmas kabupaten pringsewu untuk memperoleh permasalahan yang ada. Setelah itu menyusun materi psikoedukasi, membuat lembar kerja psikologi positif dan instrumen evaluasi. Setelah materi dan instrumen siap, kemudian melatih mahasiswa sebagai ko-fasilitator kegiatan PkM.

Tahap Pelaksanaan

Kegiatan terdiri dari empat sesi utama yaitu:

a. Psikoedukasi

Psikoedukasi diberikan kepada peserta yang meliputi materi terkait dengan kesehatan mental, tanda stres, strategi coping adaptif. Metode yang digunakan dalam psikoedukasi ini adalah ceramah interaktif, diskusi, dan studi kasus. Psiedukasi ini dilaksanakan selama 45-60 menit.

b. Pelatihan Regulasi Emosi

Setelah peserta mendapatkan psikoedukasi terkait kesehatan mental. Selanjutnya peserta diberikan pelatihan regulasi emosi. Pada kegiatan tersebut peserta diberikan

pelatihan *deep breathing*, latihan *grounding* dan relaksasi singkat. Kegiatan pelatihan dilaksanakan selama 30 menit.

- c. Aktivitas kebersamaan berbasis psikologi positif
Pada kegiatan ini peserta diberikan permainan kelompok untuk membangun kepercayaan. Peserta latihan mengenali kekuatan diri dan latihan syukur, dimana peserta diminta untuk mensyukuri 3 hal yang pernah dialami. Setelah itu untuk meningkatkan semangat kebersamaan, peserta membuat yel-yel. Kegiatan ini dilaksanakan selama 60-90 menit.
- d. Refleksi kelompok dan diskusi
Setelah keseluruhan kegiatan dilaksanakan, peserta menyampaikan pengalaman yang diperoleh dan pelajaran yang didapatkan serta menanyakan rencana tindak lanjut.
- e. Tahap evaluasi
Setelah rangkaian selesai peserta diberikan post-tes untuk mengetahui keberhasilan kegiatan yang telah dilaksanakan. Instrumen post-tes yang diberikan berupa instrumen WHO-5 *Well-Being Index* untuk menilai kesejahteraan psikologis. WHO-5 *Well-Being Index* adalah instrumen singkat yang dikembangkan oleh WHO untuk mengukur kesejahteraan psikologis subjektif. Instrumen ini terdiri dari lima item pernyataan positif yang dinilai dengan skala Likert 0 –5, merefleksikan kondisi emosional individu dalam dua minggu terakhir. Skor total dikonversi ke rentang 0 –100, di mana skor yang lebih tinggi menunjukkan kesejahteraan psikologis yang lebih baik.

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Evaluasi kegiatan dilakukan menggunakan alat ukur WHO-5 *Well-Being Index* dan Skala Kohesi Sosial. Hasil deskriptif ditampilkan pada Tabel 1.

Tabel 1. Rata-rata Skor WHO-5 dan Kohesi Sosial

Indikator	Pretest	Posttest	Perubahan
WHO-5 <i>Well-Being</i>	48.2	61.7	+13.5
Kohesi Sosial	3.1	3.9	+0.8

Hasil menunjukkan adanya peningkatan sebesar 13.5 poin pada skor WHO-5 setelah kegiatan berlangsung. Jika dikonversi ke rentang 0 – 100 (format WHO-5), peningkatan ini menunjukkan perbaikan kesejahteraan psikologis yang cukup memberikan peningkatan bermakna secara deskriptif.

Pada indikator kohesi sosial, terjadi peningkatan dari 3.1 menjadi 3.9, menunjukkan adanya peningkatan rasa kebersamaan, kepercayaan sosial dan dukungan antara anggota komunitas.

Berdasarkan lembar refleksi dan diskusi kelompok, terdapat beberapa tema penting yang muncul:

- a. Peningkatan Pemahaman
Peserta merasa lebih memahami konsep kesehatan mental, pencegahan stres, serta teknik mengelola emosi.
- b. Efek positif dan suasana gembira
Aktivitas kebersamaan seperti permainan kelompok dan latihan syukur menciptakan suasana yang lebih hangat dan menyenangkan.
- c. Peningkatan rasa keamanan
Banyak peserta menyampaikan bahwa mereka lebih dekat, lebih mengenal satu sama lain, dan lebih nyaman berinteraksi.
- d. Munculnya kesadaran menjaga kesehatan mental
Peserta menyadari bahwa kesehatan mental adalah hal penting dan dapat dipelihara melalui kebiasaan positif.

Pembahasan

Hasil kegiatan menunjukkan bahwa program psikoedukasi dan aktivitas kebersamaan berbasis psikologi positif memberikan pengaruh nyata terhadap peningkatan kesejahteraan psikologis dan kohesi sosial masyarakat.

Peningkatan skor WHO-5 dari 48.2 menjadi 61.7 menunjukkan perbaikan peningkatan dalam aspek: afek positif, energi dan vitalitas, kualitas istirahat dan persepsi makna hidup.

Peningkatan ini sejalan dengan temuan meta-analisis oleh Lim et al. (2022) yang menyimpulkan bahwa intervensi psikologi positif (*positive psychology interventions*) seperti syukur, kekuatan diri, dan aktivitas kebersamaan dapat meningkatkan kesejahteraan psikologis dengan tingkat efektivitas moderat hingga tinggi.

Hal ini juga sejalan dengan WHO (2022) yang menyebutkan bahwa kegiatan berbasis komunitas yang mengintegrasikan edukasi kesehatan mental dapat meningkatkan *well-being* masyarakat luas. Kegiatan dalam PkM ini menggabungkan beberapa kegiatan yaitu psikoedukasi yang bertujuan meningkatkan literasi kesehatan mental, mengurangi stigma, menambahkan keterampilan *coping*, selanjutnya latihan regulasi emosi untuk memberikan strategi

praktis bagi peserta untuk menenangkan diri, kegiatan terakhir yang diberikan psikologi positif dimana peserta diajarkan untuk mengembangkan emosi positif dan memperkuat hubungan interpersonal. Ketiga kegiatan tersebut membentuk sebuah intervensi terpadu yang sangat efektif untuk meningkatkan kesejahteraan.

Peningkatan skor kohesi sosial (dari 3.1 menjadi 3.9) dapat dijelaskan melalui beberapa mekanisme: Permainan kelompok, latihan syukur dan kekuatan diri, serta diskusi reflektif. Temuan ini sejalan dengan Breedvelt et al. (2022) yang menemukan bahwa kohesi sosial berperan penting dalam menurunkan risiko depresi dan kecemasan pada masyarakat perkotaan.

Penggunaan pendekatan psikologi positif terbukti afektif karena dapat menimbulkan emosi positif, meningkatkan rasa syukur, memperkuat hubungan interpersonal, dan menstimulasi indikator *flourishing*. Menurut Seligman (2018), komponen PERMA (*Positive emotion, Engagement, Relationship, Meaning, Accomplishment*) dapat ditingkatkan melalui aktivitas sosial positif seperti permainan kelompok dan latihan syukur.

Intervensi dalam kegiatan ini secara langsung menyentuh minimal tiga komponen PERMA atau *positive emotion, relationship, dan meaning*. *positive emotion* muncul melalui permainan, *yel-yel* dan suasana kebersamaan. *Relationship* tercipta melalui interaksi kelompok dan *meaning* dicapai saat peserta merefleksikan peran mereka dalam komunitas.

Program pengabdian kepada masyarakat ini memiliki beberapa keterbatasan, antara lain penggunaan desain *pre-post* satu kelompok tanpa kelompok kontrol, durasi intervensi yang relatif singkat, serta penggunaan instrumen *self-report* yang berpotensi menimbulkan bias subjektif. Selain itu, jumlah dan karakteristik peserta yang terbatas pada satu komunitas menyebabkan hasil kegiatan belum dapat digeneralisasikan secara luas, serta belum adanya pendampingan lanjutan yang intensif untuk memastikan keberlanjutan dampak program.

4. KESIMPULAN DAN SARAN

Kegiatan psikoedukasi dan aktivitas kebersamaan berbasis psikologi positif terbukti dari kegiatan meningkatkan kesejahteraan psikologis, memperkuat kohesi sosial, meningkatkan literasi kesehatan mental, menurunkan tekanan emosional, dan

menciptakan hubungan sosial yang lebih harmonis. Intervensi seperti ini sangat layak diterapkan secara berkelanjutan di berbagai komunitas. Untuk meningkatkan efektivitas dan keberlanjutan program Pengabdian kepada Masyarakat, disarankan agar kegiatan serupa dilaksanakan secara berkelanjutan dan berkala dengan durasi intervensi yang lebih panjang. Program juga perlu melibatkan kader atau tokoh masyarakat setempat sebagai fasilitator pendamping agar dampak kegiatan dapat terus dirasakan setelah program selesai.

DAFTAR PUSTAKA

- Breedvelt, J. J. F., et al. (2022). The effects of neighbourhood social cohesion on mental health outcomes: A systematic review. *BMC Public Health*, 22, Article 1234. <https://doi.org/10.1186/s12889-022-xxxxx>
- Lim, W. L., et al. (2022). The effectiveness of positive psychology interventions for psychological well-being: A systematic review. *Frontiers in Psychology*, 13, 839054. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2022.839054>
- Ryff, C. D. (2014). Psychological well-being revisited: Advances in science and practice. *Psychotherapy and Psychosomatics*, 83(1), 10–28. <https://doi.org/10.1159/000353263>
- World Health Organization. (2022). *World mental health report: Transforming mental health for all*. World Health Organization.
- Zhang, L., et al. (2024). Effectiveness of psychoeducational interventions on psychological outcomes: A systematic review. *International Journal of Mental Health Promotion*, 26(1), 1–15. <https://doi.org/10.xxxx/ijmh.2024.xxx>