

## **PROGRAM PENYULUHAN KESEHATAN MENTAL UNTUK MENINGKATKAN KESADARAN REMAJA DI KECAMATAN ILIR TIMUR II PALEMBANG**

Sawi Sujarwo<sup>1)</sup>, Yovan Endila<sup>2)</sup>

<sup>1), 2)</sup> Program Studi Psikologi, Universitas Bina Darma Palembang, Indonesia

E-Mail:

[yovanend@gmail.com](mailto:yovanend@gmail.com)

### **ABSTRAK**

**Submitted:**

07-12-2024

**Accepted:**

15-01-2025

**Published:**

16-01-2025

Kegiatan KKL/PPM ini dilaksanakan di Kantor Kecamatan IT 2 Palembang, pada bagian Seksi Pemberdayaan Manusia. Program utama yang dilakukan adalah penyuluhan kesehatan mental, bertujuan untuk meningkatkan kesadaran masyarakat mengenai pentingnya kesehatan mental. Kegiatan ini dilaksanakan melalui metode observasi dan wawancara singkat terhadap 8 orang dari masyarakat sekitar. Metode analisis yang digunakan adalah analisis deskriptif untuk mengolah data yang diperoleh dari hasil wawancara dan observasi. Implementasi program mencakup penyampaian materi kesehatan mental secara interaktif serta pembagian bahan edukasi sederhana. Kendala yang dihadapi selama implementasi meliputi keterbatasan waktu, jumlah peserta, serta variasi pemahaman masyarakat mengenai isu kesehatan mental. Hasil kegiatan menunjukkan bahwa program ini efektif dalam meningkatkan pemahaman masyarakat tentang kesehatan mental dan pentingnya pengelolaan stres. Kesimpulan dari kegiatan ini adalah bahwa pendekatan berbasis wawancara dan observasi singkat dapat menjadi metode yang efisien dalam memberikan edukasi kesehatan mental. Saran yang diberikan adalah memperluas jangkauan peserta, menambah durasi program, dan memanfaatkan media edukasi digital untuk implementasi ke depan.

**Kata kunci :** KKL/PPM, Kesehatan Mental, Observasi, Wawancara Singkat.

### **ABSTRACT**

*This KKL/PPM activity was carried out at the IT 2 Palembang District Office, in the Human Empowerment Section. The main program carried out was mental health counseling, aimed at increasing public awareness of the importance of mental health. This activity was carried out through observation methods and short interviews with 8 people from the surrounding community. The analysis method used was descriptive analysis to process data obtained from interviews and observations. Program implementation includes delivering mental health materials interactively and distributing simple educational materials. Obstacles faced during implementation included time constraints, number of participants, and variations in community understanding of mental health issues. The results of the activity showed that this program was effective in increasing public understanding of mental health and the importance of stress management. The conclusion of this activity is that an interview-based approach and short observations can be an efficient method in providing mental health education. The*

**Corresponding Author:**  
Yovan Endila

*suggestions given are to expand the reach of participants, increase the duration of the program, and utilize digital educational media for future implementation.*

**Keywords:** KKL/PPM, Mental Health, Observation, Short Interview.

## PENDAHULUAN

Program Kuliah Kerja Nyata-Pembelajaran Pemberdayaan Masyarakat (KKN-PPM) adalah sebuah program pengabdian masyarakat yang dilakukan oleh mahasiswa untuk memberikan kontribusi nyata dalam penyelesaian masalah sosial di masyarakat. Program ini memberikan kesempatan bagi mahasiswa untuk mengaplikasikan ilmu yang telah dipelajari di bangku kuliah ke dalam praktik nyata yang dapat memberikan dampak positif bagi masyarakat. Melalui KKN-PPM, mahasiswa diharapkan dapat mengembangkan keterampilan sosial, kepemimpinan, serta kemampuan dalam bekerja sama dengan masyarakat dalam menyelesaikan berbagai permasalahan yang ada.

Kegiatan KKN-PPM ini dilaksanakan di Kecamatan IT 2 Palembang, yang merupakan salah satu kecamatan yang berkembang di Kota Palembang. Kecamatan ini memiliki struktur pemerintahan yang terdiri dari berbagai kelurahan dan dipimpin oleh seorang Camat yang dibantu oleh Sekretaris Camat (Sekcam). Untuk mendukung kelancaran tugas pemerintahan dan pelayanan masyarakat, Kecamatan IT 2 Palembang memiliki berbagai seksi dengan tugas dan tanggung jawab yang berbeda, antara lain seksi pengelolaan kebijakan umum, perencanaan anggaran, administrasi kepegawaian, pelayanan publik, keamanan dan ketertiban, serta pemberdayaan masyarakat.

Kecamatan Ilir Timur Dua, sebagai salah satu kecamatan di Kota Palembang, memiliki peran strategis dalam mendukung kesejahteraan masyarakat. Kecamatan ini terletak sekitar 4,80 km dari pusat Kota Palembang dan mencakup enam kelurahan, yaitu 1 Ilir, 2 Ilir, 3 Ilir, 5 Ilir, Lawang Kidul, dan Sungai Buah, dengan luas wilayah 10,82 km<sup>2</sup>. Kecamatan ini berbatasan dengan Kecamatan Kalidoni dan Kecamatan Sako di sebelah utara dan timur, Sungai Musi serta Kecamatan Seberang Ulu Dua di sebelah selatan, dan Kecamatan Ilir Timur di sebelah barat.

Masyarakat di Kecamatan IT 2 Palembang menghadapi berbagai tantangan dalam aspek sosial dan ekonomi. Oleh karena itu, KKN-PPM di kecamatan ini bertujuan untuk memberikan solusi terhadap permasalahan yang ada, serta mendorong pemberdayaan masyarakat untuk lebih mandiri dalam menghadapi tantangan hidup. Salah satu fokus utama dalam KKN-PPM ini adalah pemberdayaan masyarakat, terutama dalam meningkatkan kesadaran akan pentingnya kesehatan mental, dan Pendidikan yang lebih baik. Kesehatan mental adalah salah satu elemen penting dalam menciptakan masyarakat yang sehat dan produktif. Hal ini mencakup kemampuan individu untuk mengelola stres, menjaga keseimbangan emosional, dan menjalani kehidupan yang bermakna. Namun, kesadaran akan pentingnya kesehatan mental masih tergolong rendah, terutama di lingkungan perkotaan yang penuh dengan tekanan sosial dan ekonomi. Menurut WHO, gangguan kesehatan mental menjadi salah satu masalah kesehatan utama di dunia, yang berdampak pada produktivitas individu dan kualitas hidup masyarakat (Pratama & Sari, 2020; Wijaya, 2019).

Berdasarkan hasil Survei Nasional Kesehatan Mental Remaja (I-NAMHS), tahun 2022 menunjukkan bahwa 34,9% remaja Indonesia atau sekitar 15,5 juta remaja mengalami masalah kesehatan mental dalam 12 bulan terakhir. Data statistik menunjukkan bahwa remaja yang mengalami masalah kesehatan mental tidaklah sedikit, dan setiap saat jumlah mereka yang mengalami masalah kesehatan mental semakin bertambah dari waktu ke waktu. Individu yang tidak sehat mental adalah individu yang tidak mampu menyesuaikan diri dalam empat area kehidupan, yaitu tidak mampu berelasi sosial, mengalami gangguan emosional (depresi, kecemasan dan gangguan emosional), mengalami gangguan tidur (insomnia), tidak mampu mengendalikan berat badan, merusak tubuh melalui kebiasaan merokok/minum alkohol/zat

adiktif yang berlebihan dan mudah mengalami kelelahan dan kejemuhan yang sangat mendalam pada pekerjaan atau bekerja secara berlebihan.

Dengan jumlah penduduk mencapai 85.859 jiwa (data 2021), Kecamatan Ilir Timur Dua memiliki kepadatan yang tinggi, terutama di kelurahan seperti 3 Ilir. Faktor seperti tekanan ekonomi, konflik keluarga, dan keterbatasan akses terhadap fasilitas kesehatan mental menjadi tantangan utama yang memengaruhi kualitas hidup masyarakat di wilayah ini. Tekanan hidup ini sering kali berdampak pada kesehatan mental individu, yang mencakup masalah seperti stres, kecemasan, hingga gangguan emosi yang lebih serius. Dalam konteks ini, teori *Transactional Model of Stress and Coping* (Lazarus & Folkman, 1984; Kivak, 2020) memberikan kerangka untuk memahami bagaimana individu merespons stres. Teori ini menjelaskan bahwa stres terjadi ketika tuntutan lingkungan dianggap melebihi kemampuan individu untuk mengatasinya. Model ini menekankan pentingnya strategi coping yang adaptif, seperti pengelolaan emosi dan pencarian dukungan sosial, yang relevan dengan kondisi masyarakat di Kecamatan Ilir Timur Dua.

Selain itu, teori *Self-Determination Theory* (Deci & Ryan, 2000; Ryan & Deci, 2002; Ryan & Vansteenkiste, 2023) menyoroti pentingnya pemenuhan kebutuhan psikologis dasar, yaitu kompetensi, hubungan sosial, dan otonomi, dalam menjaga kesehatan mental. Ketika kebutuhan ini terpenuhi, individu lebih mampu mengelola stres dan menghadapi tantangan hidup. Program penyuluhan kesehatan mental di Kecamatan Ilir Timur Dua dirancang untuk mendukung pemenuhan kebutuhan ini, seperti melalui edukasi tentang pengelolaan stres dan pentingnya membangun hubungan sosial yang positif. Dari perspektif holistik, teori *Biopsychosocial Model* (Engel, 1977; Ghaemi, 2023) menjelaskan bahwa kesehatan mental dipengaruhi oleh interaksi antara faktor biologis, psikologis, dan sosial. Dalam konteks Kecamatan Ilir Timur Dua, faktor sosial seperti stigma terhadap gangguan mental, keterbatasan akses layanan kesehatan, dan tekanan lingkungan menjadi elemen yang harus ditangani. Di Indonesia, stigma terhadap gangguan mental masih tinggi, yang menyebabkan individu enggan mencari bantuan profesional (Hartini et al., 2018; Santoso, 2010).

Perspektif lokal juga memainkan peran penting dalam memahami kesehatan mental. Konsep Gotong Royong, yang merupakan budaya kerja sama khas Indonesia, dapat menjadi landasan dalam membangun dukungan sosial komunitas. Selain itu, konsep Tri Hita Karana dari budaya Bali, yang menekankan keseimbangan antara hubungan dengan Tuhan, sesama manusia, dan lingkungan, relevan dalam menciptakan kesejahteraan mental masyarakat. Program penyuluhan kesehatan mental di Kecamatan Ilir Timur Dua juga mengadopsi pendekatan psikoedukasi, yang menurut HIMPSI (2010), merupakan intervensi yang efektif untuk meningkatkan literasi kesehatan mental. Psikoedukasi melibatkan pemberian informasi melalui metode ceramah, diskusi, dan simulasi, yang dirancang untuk meningkatkan pengetahuan masyarakat tentang kesehatan mental, mengenali gejala gangguan mental, dan memahami pentingnya mencari bantuan profesional.

Data empiris mendukung urgensi program ini. Berdasarkan Riskesdas (2018), prevalensi gangguan mental emosional di Indonesia mencapai 9,8% pada populasi usia 15 tahun ke atas. Selama pandemi COVID-19, Perhimpunan Dokter Spesialis Kedokteran Jiwa Indonesia (PDSKJI) mencatat bahwa 82,5% individu yang melakukan swa-periksa kesehatan mental melaporkan masalah psikologis, seperti kecemasan, depresi, dan trauma. Dengan pendekatan berbasis komunitas dan partisipatif, program penyuluhan kesehatan mental di Kecamatan Ilir Timur Dua bertujuan untuk meningkatkan kesadaran masyarakat, memberikan edukasi praktis seperti teknik mindfulness dan pengelolaan stres, serta mengurangi stigma terhadap gangguan mental. Melalui strategi ini, diharapkan masyarakat dapat lebih tanggap terhadap tantangan hidup dan menciptakan lingkungan yang mendukung kesejahteraan mental.

Dalam konteks ini, penyuluhan kesehatan mental menjadi langkah strategis untuk meningkatkan kesadaran masyarakat tentang pentingnya menjaga kesehatan mental. Program penyuluhan ini bertujuan untuk memberikan edukasi tentang pengelolaan stres, mengenali tanda-tanda gangguan mental, dan membangun dukungan sosial yang positif di komunitas. Modul

penyuluhan yang dirancang mencakup materi praktis seperti teknik relaksasi, pengelolaan emosi, dan pentingnya membangun hubungan interpersonal yang sehat.

Selain itu, penyuluhan ini juga bertujuan untuk mengurangi stigma terhadap gangguan mental yang masih tinggi di masyarakat. Dengan menciptakan lingkungan yang mendukung, diharapkan masyarakat Kecamatan Ilir Timur Dua dapat lebih terbuka dalam membahas isu-isu kesehatan mental dan saling mendukung satu sama lain. Lokasi strategis Kecamatan Ilir Timur Dua, yang dekat dengan pusat Kota Palembang, juga memberikan peluang untuk mengintegrasikan layanan kesehatan mental ke dalam program-program pemberdayaan masyarakat yang sudah ada. Melalui pendekatan yang berbasis komunitas dan melibatkan partisipasi aktif masyarakat, program penyuluhan ini diharapkan dapat memberikan dampak positif yang berkelanjutan. Tidak hanya meningkatkan pemahaman masyarakat tentang kesehatan mental, tetapi juga mendorong tindakan nyata untuk menciptakan lingkungan yang mendukung kesejahteraan mental bagi semua lapisan masyarakat.

Dalam pelaksanaannya, mahasiswa akan terlibat dalam berbagai program yang disesuaikan dengan kebutuhan masyarakat setempat, seperti penyuluhan tentang kesehatan mental, serta peningkatan kualitas pendidikan dan lingkungan. Dengan begitu, mahasiswa tidak hanya berperan sebagai penyampai informasi, tetapi juga sebagai fasilitator yang membantu masyarakat untuk memahami dan mengimplementasikan perubahan positif dalam kehidupan mereka.

Kegiatan KKN-PPM ini diharapkan dapat memberikan kontribusi nyata dalam meningkatkan kualitas hidup masyarakat Kecamatan IT 2 Palembang, sekaligus memberikan pengalaman berharga bagi mahasiswa dalam mengembangkan kemampuan pengabdian kepada masyarakat. Program-program yang akan dilaksanakan akan dirancang berdasarkan kebutuhan dan potensi masyarakat setempat, dengan tujuan agar masyarakat dapat lebih mandiri di masa depan.

## METODE

Dalam kegiatan KKN-PPM, metode analisis yang digunakan adalah analisis deskriptif untuk mengolah data yang diperoleh dari hasil wawancara dan observasi. Implementasi program mencakup penyampaian materi kesehatan mental secara interaktif serta pembagian bahan edukasi sederhana. Kendala yang dihadapi selama implementasi meliputi keterbatasan waktu, jumlah peserta, serta variasi pemahaman masyarakat mengenai isu kesehatan mental.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

### 1) Deskripsi Hasil Kegiatan

Pelaksanaan Program Praktik Kerja Lapangan (PKL) di Kecamatan Ilir Timur 2, Kota Palembang, difokuskan pada upaya peningkatan literasi kesehatan mental masyarakat melalui program penyuluhan. Kegiatan ini berlangsung selama tiga bulan, dimulai pada 4 September hingga 4 Desember 2024, dengan melibatkan delapan peserta berusia 18-27 tahun.

### 2) Tahap Persiapan

Tahap awal kegiatan dimulai dengan koordinasi bersama pihak Kecamatan Ilir Timur 2 untuk mengidentifikasi kebutuhan masyarakat terkait kesehatan mental. Berdasarkan data yang diperoleh, stres akibat tekanan pekerjaan, konflik interpersonal, dan kurangnya dukungan sosial menjadi isu utama yang dihadapi masyarakat. Informasi ini menjadi dasar penyusunan materi penyuluhan, yang mencakup :

- a. Pengelolaan stres
- b. Teknik relaksasi sederhana (pernapasan dalam)
- c. *Mindfulness* sebagai metode untuk meningkatkan kesadaran diri.

- d. Pentingnya dukungan sosial dalam kehidupan sehari-hari.

Selain itu, modul kesehatan mental dirancang untuk menjadi panduan praktis bagi peserta. Modul ini berisi langkah-langkah sederhana yang dapat membantu individu mengelola stres secara mandiri. Sosialisasi program dilakukan melalui perangkat kelurahan, yang menghasilkan delapan peserta dari berbagai kelurahan di Kecamatan Ilir Timur 2.

### **3) Tahap Pelaksanaan**

- a. Sesi Pertama (Minggu Kedua Oktober 2024)

Materi yang disampaikan berfokus pada pengenalan kesehatan mental dan teknik pengelolaan stres. Peserta diajarkan mengenali tanda-tanda stres, seperti gangguan tidur, kecemasan, dan kelelahan emosional. Teknik pernapasan dalam diperkenalkan sebagai metode relaksasi yang dapat membantu menenangkan pikiran.

- b. Sesi Kedua (Minggu Ketiga Oktober 2024)

Topik utama pada sesi ini adalah *mindfulness* dan pentingnya dukungan sosial. Peserta mempraktikkan mindfulness sederhana, seperti fokus pada pernapasan dan pengelolaan emosi. Selain itu, diskusi kelompok dilakukan untuk membangun rasa saling mendukung di antara peserta.

Setelah setiap sesi, wawancara individu dilakukan untuk menggali lebih dalam keluhan utama peserta. Wawancara ini bertujuan untuk memberikan rekomendasi yang sesuai dengan kebutuhan spesifik setiap peserta.



**Gambar 1.** Tahap Pelaksanaan Kegiatan

### **4) Tahap Evaluasi**

Evaluasi dilakukan melalui kuesioner *pre-test* dan *post-test* untuk mengukur perubahan pemahaman peserta tentang kesehatan mental. Selain itu, observasi langsung selama kegiatan digunakan untuk mencatat perubahan perilaku peserta, seperti peningkatan keterbukaan dan kepercayaan diri. Hasil evaluasi menunjukkan:

- Peningkatan pemahaman peserta tentang kesehatan mental sebesar 80%
- 75% peserta melaporkan bahwa mereka merasa lebih mampu mengelola stres setelah mengikuti penyuluhan.
- Dua peserta diarahkan untuk mendapatkan layanan kesehatan mental profesional karena memiliki keluhan yang memerlukan penanganan lebih lanjut.

### **5) Analisis Hasil Kegiatan**

Hasil kegiatan menunjukkan bahwa program penyuluhan berhasil mencapai tujuannya, yaitu meningkatkan literasi kesehatan mental masyarakat dan memberikan dampak positif bagi peserta.

- a. Peningkatan Literasi Kesehatan Mental  
Sebelum program, sebagian besar peserta tidak memahami pentingnya kesehatan mental dan teknik pengelolaan stres. Setelah program, peserta mampu mengenali tanda-tanda stres dan memahami pentingnya mencari dukungan sosial.
- b. Efektivitas Teknik Relaksasi dan *Mindfulness*  
Teknik pernapasan dalam dan *mindfulness* yang diajarkan selama sesi penyuluhan terbukti efektif dalam membantu peserta merasa lebih tenang dan terkendali.
- c. Pengurangan Stigma terhadap Gangguan Mental  
Peserta menjadi lebih terbuka untuk membahas masalah kesehatan mental mereka, menunjukkan bahwa program ini berhasil mengurangi stigma di antara peserta.
- d. Pemanfaatan Modul Kesehatan Mental  
Modul yang diberikan menjadi alat bantu yang efektif bagi peserta untuk mempraktikkan materi secara mandiri setelah program selesai.

## 6) Pembahasan

Pencapaian program penyuluhan ini menunjukkan bahwa pendekatan berbasis komunitas efektif dalam meningkatkan literasi kesehatan mental dan mengurangi stigma. Program ini relevan dengan teori *Transactional Model of Stress and Coping* (Lazarus & Folkman, 1984), yang menekankan pentingnya strategi coping adaptif untuk mengelola stres. Teknik *mindfulness* dan relaksasi yang diajarkan juga sejalan dengan teori *Self-Determination Theory* (Deci & Ryan, 2000), yang menyatakan bahwa pemenuhan kebutuhan psikologis dasar, seperti kompetensi dan hubungan sosial, dapat meningkatkan kesejahteraan mental.

- a. Analisis SWOT

**Tabel 1.** Hasil Analisis SWOT

<b>Faktor</b>	<b>Keterangan</b>
<i>Strengths</i> (Kekuatan)	<ul style="list-style-type: none"> <li>1. Pendekatan Langsung: Wawancara singkat memberikan informasi yang lebih akurat dan relevan dengan pengalaman masyarakat.</li> <li>2. Partisipasi Masyarakat: Melibatkan 10-15 orang memungkinkan analisis mendalam dan memperoleh variasi pandangan yang luas.</li> <li>3. Relevansi Topik: Kesehatan mental adalah isu penting dan semakin diakui dalam masyarakat, yang meningkatkan keterlibatan dan perhatian.</li> <li>4. Metode yang Terjangkau: Menggunakan wawancara sebagai metode utama memungkinkan pendekatan yang hemat biaya dan waktu.</li> </ul>
<i>Weaknesses</i> (Kelemahan)	<ul style="list-style-type: none"> <li>1. Jumlah Responden Terbatas: Dengan hanya 10-15 orang, hasil wawancara mungkin tidak cukup representatif untuk menggambarkan kondisi masyarakat secara umum.</li> <li>2. Subjektivitas Responden: Hasil wawancara sangat bergantung pada persepsi pribadi, yang dapat mengarah pada bias dalam data yang dikumpulkan.</li> <li>3. Keterbatasan Waktu dan Sumber Daya: Pembatasan jumlah wawancara (10-15 orang) mengurangi kesempatan untuk menggali informasi lebih banyak.</li> </ul>

<b>Faktor</b>	<b>Keterangan</b>
<i>Opportunities</i> (Peluang)	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Peningkatan Kesadaran Kesehatan Mental: Masyarakat semakin sadar akan pentingnya kesehatan mental, membuka peluang untuk penyuluhan lebih lanjut.</li> <li>2. Penyuluhan Lebih Luas: Program ini dapat diperluas ke komunitas yang lebih besar untuk meningkatkan pemahaman dan penanganan masalah kesehatan mental.</li> <li>3. Kerja Sama dengan Lembaga Lain: Peluang untuk bekerja sama dengan lembaga kesehatan atau pendidikan untuk memperluas jangkauan program.</li> </ol>
<i>Threats</i> (Ancaman)	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Stigma Kesehatan Mental: Masyarakat mungkin masih terpengaruh oleh stigma negatif terhadap masalah kesehatan mental, yang dapat mengurangi partisipasi.</li> <li>2. Kurangnya Dukungan Sumber Daya: Keterbatasan sumber daya manusia dan dana dapat menghambat keberlanjutan dan perluasan program.</li> <li>3. Resistensi Terhadap Perubahan: Beberapa individu atau kelompok mungkin menolak pendekatan baru dalam mengatasi masalah kesehatan mental.</li> </ol>

b. Kontribusi bagi Keilmuan Psikologi

Praktik Kerja Lapangan (PKL) di Kecamatan Ilir Timur 2 memberikan kontribusi signifikan bagi keilmuan psikologi, khususnya dalam bidang psikologi komunitas, kesehatan mental, dan psikologi intervensi. Penyuluhan kesehatan mental yang dilaksanakan telah memberikan gambaran nyata tentang bagaimana teori-teori psikologi dapat diterapkan untuk mengatasi masalah kesehatan mental di tingkat masyarakat.

Salah satu kontribusi utama adalah implementasi teori *Transactional Model of Stress and Coping* (Lazarus & Folkman, 1984), yang diaplikasikan dalam mengidentifikasi sumber stres masyarakat dan mengajarkan teknik coping yang adaptif, seperti teknik relaksasi dan mindfulness. Pengalaman ini memperkuat pemahaman mahasiswa tentang bagaimana strategi coping dapat digunakan secara efektif untuk membantu individu mengelola tekanan psikologis mereka.

Selain itu, teori *Self-Determination Theory* (SDT) (Deci & Ryan, 2000) yang menyoroti pentingnya kebutuhan psikologis dasar, seperti hubungan sosial dan kompetensi, diaplikasikan dalam mendesain materi penyuluhan. Kegiatan penyuluhan ini membuktikan bahwa pemenuhan kebutuhan dasar tersebut dapat membantu meningkatkan kesejahteraan psikologis peserta. Pengalaman ini menegaskan relevansi SDT dalam menciptakan intervensi yang efektif di komunitas.

Dari perspektif Psikologi Komunitas, penyuluhan ini juga menyoroti pentingnya pendekatan berbasis komunitas dalam meningkatkan literasi kesehatan mental dan mengurangi stigma terhadap gangguan mental. Pendekatan ini mencerminkan aplikasi teori *Social Support Theory* (Cohen & Wills, 1985), di mana dukungan sosial terbukti menjadi faktor penting dalam mengurangi dampak stres dan meningkatkan kesejahteraan mental.

Hasil dari kegiatan ini juga memberikan wawasan tentang pentingnya psikoedukasi dalam meningkatkan literasi kesehatan mental. Psikoedukasi, yang

mencakup ceramah, diskusi, dan modul panduan, menjadi metode intervensi yang efektif dalam menjembatani teori psikologi dengan praktik nyata di masyarakat. Dengan demikian, kegiatan ini tidak hanya memperluas pemahaman mahasiswa tentang metode intervensi berbasis komunitas tetapi juga memperkuat keterampilan mereka dalam menyampaikan informasi psikologis secara sederhana dan relevan bagi masyarakat awam.

Pengalaman ini memberikan mahasiswa kesempatan untuk memahami kompleksitas interaksi antara individu, lingkungan sosial, dan faktor psikologis dalam konteks nyata. Hal ini memperkuat relevansi *Biopsychosocial Model* (Engel, 1977) dalam menjelaskan kesehatan mental masyarakat. Mahasiswa dapat melihat langsung bagaimana faktor sosial, seperti stigma dan dukungan komunitas, memengaruhi kondisi psikologis individu.

Secara keseluruhan, hasil PKL ini memberikan kontribusi yang berarti bagi keilmuan psikologi dengan menghubungkan teori yang dipelajari di bangku kuliah dengan aplikasi nyata di masyarakat. Mahasiswa tidak hanya memperoleh pemahaman yang lebih mendalam tentang teori psikologi tetapi juga meningkatkan kemampuan praktis dalam mendesain dan melaksanakan program intervensi yang relevan dengan kebutuhan masyarakat. Dengan demikian, pengalaman ini diharapkan dapat menjadi dasar yang kuat bagi mahasiswa untuk berkontribusi lebih lanjut dalam pengembangan ilmu psikologi dan aplikasi intervensi di masa depan.

## KESIMPULAN

Pada program magang yang berjudul Upaya Pengenalan Seks pada Anak Usia Dini di TK IT Defana Palembang ini berhasil menjadi langkah preventif yang efektif dalam meningkatkan pemahaman anak-anak tentang privasi tubuh mereka. Melalui penggunaan media ajar seperti poster ilustratif, lagu edukatif, dan permainan interaktif, anak-anak mampu mengenali bagian tubuh yang harus dilindungi dan memahami cara merespons situasi yang tidak aman.

Pelaksanaan program "Upaya Pengenalan Seks pada Anak Usia Dini di TK IT Defana Palembang" telah berhasil mencapai tujuan utamanya dalam meningkatkan pemahaman anak-anak tentang privasi tubuh, memberikan edukasi kepada guru dan orang tua, serta menciptakan lingkungan belajar yang aman.

Penggunaan media ajar seperti poster ilustratif, lagu edukatif, dan permainan interaktif terbukti efektif dalam menyampaikan materi sensitif dengan cara yang menyenangkan dan mudah dipahami anak usia dini. Serta pelibatan aktif guru dan orang tua dalam program ini meningkatkan keberhasilan penyampaian materi serta mendukung kesinambungan pembelajaran di rumah dan sekolah.

Program ini juga berhasil meningkatkan kesadaran anak, guru, dan orang tua tentang pentingnya pendidikan seks usia dini sebagai langkah preventif terhadap kekerasan seksual. Sehingga pihak sekolah berkomitmen untuk melanjutkan program ini sebagai bagian dari kurikulum yang menunjukkan bahwa program ini dapat memberikan dampak positif yang berkelanjutan.

## REFERENSI

- Cohen, S., & Wills, T. A. (1985). Stress, social support, and the buffering hypothesis. *Psychological Bulletin*, 98(2), 310-357. <https://doi.org/10.1037/0033-2909.98.2.310>
- Deci, E. L., & Ryan, R. M. (2000). The "what" and "why" of goal pursuits: Human needs and the self-determination of behavior. *Psychological Inquiry*, 11(4), 227-268. [https://doi.org/10.1207/S15327965PLI1104\\_01](https://doi.org/10.1207/S15327965PLI1104_01)
- Engel, G. L. (1977). The need for a new medical model: A challenge for biomedicine. *Science*, 196(4286), 129-136. <https://doi.org/10.1126/science.847460>

- Ghaemi, S. N. (2023). In the tradition of William Osler: a new biohumanistic model of psychiatry. *Perspectives in biology and medicine*, 66(4), 520-534.
- Hartini, N., Fardana, N. A., Ariana, A. D., & Wardana, N. D. (2018). Stigma toward people with mental health problems in Indonesia. *Psychology research and behavior management*, 535-541.
- Kivak, R. (2020). Transactional model of stress and coping.
- Lazarus, R. S., & Folkman, S. (1984). *Stress, Appraisal, and Coping*. New York: Springer Publishing Company.
- Pratama, B. A., & Sari, D. S. (2020). Dampak Sosial Intensitas Penggunaan Media Sosial Terhadap Kesehatan Mental Berupa Sikap Apatis di SMP Kabupaten Sukoharjo. *Gaster*, 18(1), 65-75.
- Ryan, R. M., & Deci, E. L. (2002). Self-determination theory and the facilitation of intrinsic motivation, social development, and well-being. *American Psychologist*, 55(1), 68-78. <https://doi.org/10.1037/0003-066X.55.1.68>
- Ryan, R. M., & Vansteenkiste, M. (2023). *Self-determination theory*. In *The Oxford Handbook of Self-Determination Theory* (pp. 3-30). Oxford University Press.
- Santoso, S. (2010). *Teori-teori psikologi sosial*. Bandung: Refika Aditama.
- Wijaya, Y. D. (2019). Kesehatan Mental di Indonesia: Kini dan Nanti. *Buletin Jagaddhita*, 1(1), 1-4.