

Jurnal Pengmas J-HICS: Merawat Kesehatan Mental Melalui Mindfulness dan Dukungan Sosial pada Dharma Wanita Balai Taman Nasional Alas Purwo

Akhmad Yanuar Fahmi Pamungkas^{a*}, Roudlotun Nurul Laili^b, Dian Roshanti^c

^{a*,b,c} Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Banyuwangi, Indonesia

Email: yanuarfahmi20@gmail.com

Article History

Received: xx-xx-2022

Revised: xx-xx-2022

Accepted: xx-xx-2022

Kata kunci:

kesehatan mental,
Dharma Wanita,
pengabdian masyarakat,
mindfulness, dukungan
sosial

Keywords:

*mental health, Dharma
Wanita, community
service, mindfulness,
social support*

Abstrak: Kesehatan mental merupakan aspek penting dalam kehidupan yang sering kali kurang mendapatkan perhatian, terutama bagi perempuan yang memiliki peran ganda sebagai istri, ibu, dan anggota organisasi. Dharma Wanita Balai Taman Nasional Alas Purwo merupakan kelompok yang strategis dalam upaya peningkatan kesadaran kesehatan mental karena aktivitas mereka tidak hanya berfokus pada peran domestik, tetapi juga mendukung tugas dan fungsi instansi. Program pengabdian kepada masyarakat ini bertujuan untuk memberikan edukasi, keterampilan, dan pendampingan dalam menjaga kesehatan mental melalui kegiatan berbasis edukasi interaktif dan praktik relaksasi. Metode pelaksanaan meliputi penyuluhan dengan media presentasi, diskusi kelompok terarah, serta pelatihan teknik relaksasi sederhana dengan pendekatan mindfulness. Kegiatan ini dilaksanakan secara partisipatif, di mana peserta terlibat aktif dalam tanya jawab, berbagi pengalaman, dan praktik bersama. Hasil kegiatan menunjukkan adanya peningkatan pengetahuan peserta mengenai konsep kesehatan mental, faktor pemicu stres, serta strategi praktis dalam mengelola emosi dan tekanan sehari-hari. Peserta melaporkan manfaat berupa peningkatan rasa tenang, motivasi, serta adanya dukungan sosial yang lebih kuat antaranggota. Program ini juga mampu membangun kesadaran kolektif mengenai pentingnya menjaga kesehatan mental sebagai fondasi keharmonisan keluarga dan keberlangsungan organisasi. Dengan demikian, pengabdian masyarakat ini tidak hanya memberikan dampak positif bagi individu, tetapi juga memperkuat peran Dharma Wanita dalam menciptakan lingkungan yang sehat, produktif, dan harmonis.

Abstract: Mental health is a crucial aspect of well-being that often receives less attention, particularly among women who hold multiple roles as wives, mothers, and members of organizations. The Dharma Wanita of Balai Taman Nasional Alas Purwo represents a strategic group in promoting mental health awareness, as their activities not only focus on domestic responsibilities but also support institutional functions. This community service program aimed to provide education, skills, and guidance in maintaining mental health through interactive learning and relaxation practices. The methods applied included lectures using multimedia presentations, focused group discussions, and training in simple relaxation techniques with a mindfulness-based approach. The

program was carried out in a participatory manner, encouraging active involvement of participants through questions, sharing experiences, and collective practice. The results indicated an improvement in participants' knowledge regarding mental health concepts, stress-triggering factors, and practical strategies for managing emotions and daily pressures. Participants also reported experiencing greater calmness, increased motivation, and stronger social support among members. Furthermore, the program succeeded in building collective awareness of the importance of mental health as a foundation for family harmony and organizational sustainability. In conclusion, this community service activity not only generated positive impacts at the individual level but also strengthened the role of Dharma Wanita in fostering a healthy, productive, and harmonious environment.

PENDAHULUAN

Kesehatan mental merupakan aspek fundamental dari kesejahteraan individu yang berpengaruh langsung pada kualitas hidup, produktivitas, serta keharmonisan keluarga dan komunitas. Organisasi perempuan seperti Dharma Wanita memiliki peran strategis dalam menjaga kesehatan mental anggotanya karena mereka sering kali menghadapi tuntutan peran ganda, baik dalam ranah domestik maupun sosial. Tekanan peran ganda, tuntutan sosial, dan dinamika kehidupan sehari-hari dapat meningkatkan risiko stres, kecemasan, hingga kelelahan emosional apabila tidak dikelola dengan baik (World Health Organization, 2022).

Secara global, WHO (2022) melaporkan bahwa hampir 1 dari 8 orang di dunia hidup dengan gangguan mental, dengan depresi dan kecemasan sebagai yang paling banyak dialami. Di Indonesia, Riset Kesehatan Dasar (Risksdas) 2018 menunjukkan prevalensi depresi sebesar 6,1% pada penduduk usia di atas 15 tahun, sedangkan masalah emosional seperti kecemasan ditemukan pada 9,8% orang dewasa. Data ini menegaskan bahwa masalah kesehatan mental cukup tinggi di masyarakat dan dapat terjadi pula pada anggota Dharma Wanita, terutama mereka yang menghadapi tekanan peran ganda.

Anggota Dharma Wanita Balai Taman Nasional Alas Purwo umumnya menghadapi beban ganda. Pada tahap awal, mereka dituntut untuk mendukung peran suami sebagai aparatur negara. Selanjutnya, dalam lingkup keluarga, mereka berperan sebagai pengasuh, pendidik, dan pengelola rumah tangga. Seiring waktu, peran sosial dan budaya di masyarakat juga menambah tanggung jawab mereka. Akumulasi tuntutan ini sering memunculkan masalah psikologis seperti stres, rasa lelah emosional, penurunan motivasi, dan berkurangnya waktu untuk perawatan diri. Jika tidak diatasi, kondisi tersebut dapat berkembang menjadi gangguan kesehatan mental yang lebih serius dan berimplikasi pada kualitas hubungan keluarga maupun produktivitas organisasi.

Untuk menjawab tantangan tersebut, diperlukan upaya promotif dan preventif yang komprehensif melalui edukasi kesehatan mental berbasis komunitas. Kegiatan ini dapat memberikan pemahaman mengenai pentingnya kesehatan mental, keterampilan pengelolaan stres, serta strategi menjaga keseimbangan emosional. Selain itu, penguatan dukungan sosial dalam organisasi Dharma Wanita berfungsi sebagai jaringan resiliensi yang efektif. Dengan demikian, kesehatan mental

anggota tidak hanya terjaga, tetapi juga memberikan kontribusi positif pada keharmonisan keluarga, organisasi, dan lingkungan kerja.

Solusi yang ditawarkan dalam program pengabdian kepada masyarakat (PKM) ini adalah pelaksanaan edukasi dan pelatihan kesehatan mental berbasis komunitas. Solusi ini dipilih untuk menjawab permasalahan mitra, yaitu tingginya beban peran ganda yang berdampak pada stres, kelelahan emosional, dan rendahnya keterampilan pengelolaan stres di kalangan anggota Dharma Wanita Balai Taman Nasional Alas Purwo. Program ini menawarkan pendekatan promotif dan preventif melalui:

- **Peningkatan literasi kesehatan mental:** memberikan pemahaman mengenai pentingnya menjaga keseimbangan psikologis.
- **Pelatihan keterampilan pengelolaan stres:** teknik relaksasi, mindfulness, dan strategi coping positif.

Penguatan dukungan sosial internal: membangun jejaring dukungan sesama anggota Dharma Wanita sebagai sistem resiliensi

METODE

1. Metode Pendekatan

Metode pendekatan yang digunakan adalah **pendekatan partisipatif berbasis komunitas (Community-Based Participatory Approach/CBPA)**. Pendekatan ini menekankan keterlibatan aktif mitra dalam setiap tahapan kegiatan, mulai dari identifikasi masalah, perencanaan solusi, pelaksanaan, hingga evaluasi. Dengan demikian, mitra tidak hanya sebagai penerima manfaat, tetapi juga sebagai subjek yang terlibat langsung dalam merawat kesehatan mentalnya.

3. Prosedur Kerja

Prosedur kerja yang dilaksanakan dalam program ini meliputi:

1) Tahap Persiapan

- (1) Koordinasi dengan pengurus Dharma Wanita Balai Taman Nasional Alas Purwo.
- (2) Penyusunan materi edukasi kesehatan mental dan modul pelatihan.
- (3) Persiapan instrumen evaluasi (pre-test dan post-test).

1. Tahap Pelaksanaan

- (1) **Edukasi kesehatan mental** melalui penyuluhan interaktif.
- (2) **Pelatihan pengelolaan stres** dengan praktik relaksasi, pernapasan, mindfulness, dan manajemen waktu.
- (3) **Diskusi kelompok terarah (FGD)** untuk berbagi pengalaman, tantangan, dan strategi coping.

2. Tahap Evaluasi

- (1) Pre-test dan Post-test Instrumen yang digunakan berupa kuesioner terstruktur untuk menilai peningkatan pemahaman peserta mengenai konsep mindfulness dan dukungan sosial sebelum dan sesudah kegiatan. Kuesioner mencakup dua bagian: Aspek Mindfulness, diadaptasi dari Five Facet Mindfulness Questionnaire (FFMQ) yang telah dimodifikasi sesuai konteks kegiatan, mencakup dimensi observing, describing, acting with awareness, non-judging, and non-reactivity. Aspek Dukungan Sosial, menggunakan indikator yang mengacu pada Multidimensional Scale of Perceived Social Support (MSPSS), yang menilai

dukungan dari keluarga, teman, dan komunitas.

Setiap item diukur dengan skala Likert 1–5 (1 = sangat tidak setuju sampai 5 = sangat setuju). Hasil pre-test dan post-test dibandingkan untuk melihat peningkatan skor pemahaman dan kesadaran peserta terhadap praktik mindfulness dan pentingnya dukungan sosial.

(2) Observasi Partisipasi dan Keterlibatan

Instrumen observasi menggunakan lembar observasi partisipatif yang berisi indikator perilaku selama kegiatan berlangsung, seperti:

Tingkat keaktifan peserta dalam diskusi dan latihan mindfulness.

Frekuensi interaksi positif antaranggota sebagai bentuk dukungan sosial.

Respons emosional dan keterlibatan afektif selama sesi refleksi.

Observasi dilakukan oleh fasilitator dan asisten peneliti dengan teknik non-participant observation untuk menjaga objektivitas. Data kualitatif yang diperoleh dicatat dalam bentuk field notes dan dianalisis secara deskriptif.

(3) Refleksi Bersama dan Keberlanjutan Kegiatan

Refleksi bersama dilakukan menggunakan lembar panduan refleksi terbuka yang mendorong peserta untuk mengidentifikasi manfaat kegiatan, perubahan yang dirasakan, serta ide-ide keberlanjutan program secara mandiri oleh

anggota Dharma Wanita. Pertanyaan reflektif meliputi: Bagaimana praktik mindfulness membantu dalam mengelola stres sehari-hari?

Bentuk dukungan sosial apa yang paling dirasakan selama kegiatan?

Strategi apa yang dapat dilakukan untuk mempertahankan kegiatan secara mandiri?

Data hasil refleksi dianalisis secara kualitatif melalui teknik content analysis untuk menggali tema-tema utama terkait penguatan self-awareness dan kohesi sosial kelompok.

4. Waktu dan Tempat Pelaksanaan

Program “Merawat Kesehatan Mental pada Dharma Wanita Balai Taman Nasional Alas Purwo” dilaksanakan pada:

1) **Waktu:** Bulan September 2025, selama 2 hari (1 hari untuk edukasi dan pelatihan, 1 hari untuk evaluasi dan pendampingan).

2) **Tempat:** Balai Pertemuan Dharma Wanita Balai Taman Nasional Alas Purwo, Banyuwangi, Jawa Timur.

HASIL

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat bertajuk “Merawat Kesehatan Mental pada Dharma Wanita Balai Taman Nasional Alas Purwo” dilaksanakan pada bulan September 2025. Kegiatan ini diikuti oleh 30 peserta yang terdiri atas anggota Dharma Wanita, pengurus organisasi, serta staf pendukung Balai Taman Nasional. Tujuan kegiatan adalah meningkatkan pemahaman dan keterampilan peserta dalam menjaga kesehatan mental melalui pendekatan promotif dan preventif berbasis komunitas.

Kegiatan diawali dengan sesi edukasi mengenai konsep dasar kesehatan

mental, tanda dan gejala stres, serta pentingnya dukungan sosial. Setelah sesi edukasi, peserta dilatih melakukan teknik relaksasi sederhana berbasis mindfulness breathing untuk membantu mengelola emosi dan stres. Sesi diskusi kelompok juga dilakukan untuk berbagi pengalaman serta membangun jejaring dukungan emosional antaranggota.

Pelaksanaan kegiatan berlangsung secara aktif dan partisipatif. Peserta menunjukkan antusiasme tinggi dan keterlibatan positif dalam setiap sesi. Berdasarkan observasi dan hasil evaluasi, peserta mampu mengidentifikasi sumber stres pribadi, memahami strategi coping positif, serta menumbuhkan kesadaran akan pentingnya menjaga keseimbangan antara peran domestik dan sosial.

Penilaian dilakukan melalui pre-test dan post-test untuk mengukur peningkatan pengetahuan tentang kesehatan mental. Hasil evaluasi disajikan pada Tabel 1.

Tabel 1. Tingkat Pengetahuan Peserta Sebelum dan Sesudah Edukasi Kesehatan Mental

No	Aspek Pengetahuan	Sebelum (%)	Sesudah (%)
1	Pemahaman tentang konsep kesehatan mental	45	90
2	Kemampuan mengenali tanda stres	50	85
3	Pengetahuan tentang strategi coping positif	40	88
4	Kesadaran pentingnya dukungan sosial	55	92

Sumber: Data primer hasil pre-test dan post-test kegiatan (2025)

Tabel 1 menunjukkan adanya peningkatan signifikan pada seluruh aspek pengetahuan setelah pelaksanaan kegiatan. Sebelum kegiatan, sebagian besar peserta belum memahami secara utuh mengenai konsep kesehatan mental dan strategi coping positif. Namun, setelah mengikuti edukasi dan praktik relaksasi, peserta menunjukkan peningkatan pemahaman dan kemampuan pengelolaan stres.

Foto kegiatan menampilkan momen selama sesi edukasi, pelatihan mindfulness breathing, dan diskusi kelompok. Seluruh dokumentasi disajikan dengan tetap menjaga privasi peserta tanpa menampilkan identitas pribadi.



Kegiatan berlangsung dalam suasana positif, penuh keakraban, dan saling mendukung. Peserta mengaku merasa lebih tenang, termotivasi, serta memiliki kesadaran baru untuk memprioritaskan kesehatan mental dalam kehidupan sehari-hari.



PEMBAHASAN

Hasil kegiatan menunjukkan bahwa permasalahan utama mitra, yaitu rendahnya pemahaman tentang kesehatan mental dan tingginya beban emosional akibat peran ganda, dapat diatasi melalui pendekatan edukatif dan pelatihan *mindfulness*. Metode ini terbukti mampu meningkatkan kesadaran diri, mengurangi ketegangan emosional, serta memperkuat dukungan sosial antaranggota.

Temuan ini konsisten dengan hasil penelitian Hossain et al. (2022) dan Kim & Lee (2021), yang menyatakan bahwa pelatihan pengelolaan stres dan dukungan sosial efektif dalam meningkatkan kesejahteraan psikologis pada perempuan bekerja. Peningkatan dukungan sosial antar anggota sejalan dengan temuan Kim & Lee (2021), yang menyatakan bahwa dukungan sosial berperan sebagai buffer terhadap stres kerja pada perempuan.

Partisipasi aktif mitra menjadi faktor penting keberhasilan program. Keterlibatan langsung dalam setiap tahap kegiatan menciptakan rasa memiliki (*sense of ownership*) dan memperkuat keberlanjutan program.

Program ini memiliki potensi untuk dikembangkan sebagai model promosi kesehatan mental berbasis komunitas di lingkungan organisasi perempuan lainnya. Kegiatan lanjutan yang disarankan antara lain:

- 1) Pembentukan kelompok pendamping sebaya (peer

support group) Dharma Wanita sebagai wadah berbagi pengalaman dan dukungan emosional.

- 2) Pengembangan pelatihan lanjutan tentang manajemen stres dan keseimbangan kehidupan kerakeluarga.
- 3) Kolaborasi dengan tenaga profesional kesehatan jiwa untuk memperkuat aspek kuratif dan preventif.

Dampak jangka panjang yang diharapkan adalah meningkatnya kesejahteraan psikologis anggota, terbangunnya budaya peduli kesehatan mental, serta meningkatnya produktivitas dan keharmonisan dalam keluarga maupun organisasi.

KESIMPULAN

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat dengan tema “Merawat Kesehatan Mental pada Dharma Wanita Balai Taman Nasional Alas Purwo” berhasil meningkatkan pengetahuan, kesadaran, dan keterampilan peserta dalam menjaga kesehatan mental melalui pendekatan edukatif dan praktik *mindfulness*. Hasil evaluasi menunjukkan adanya peningkatan signifikan pada pemahaman peserta mengenai konsep kesehatan mental, strategi coping positif, dan pentingnya dukungan sosial.

Partisipasi aktif anggota Dharma Wanita dalam setiap tahap kegiatan menunjukkan adanya komitmen dan rasa memiliki terhadap program, yang menjadi faktor pendukung keberhasilan kegiatan ini. Selain itu, terbentuknya kelompok dukungan sebaya (*peer support group*) menjadi luaran strategis yang berpotensi menjaga keberlanjutan dampak program di lingkungan organisasi.

Kegiatan ini memberikan kontribusi nyata terhadap upaya promotif dan preventif kesehatan mental berbasis komunitas, khususnya bagi perempuan dengan peran ganda. Ke depan, program ini dapat

dikembangkan melalui kolaborasi dengan tenaga profesional kesehatan jiwa dan perluasan kegiatan ke organisasi perempuan lainnya agar dampak positifnya semakin luas dan berkelanjutan.

UCAPAN TERIMAKASIH

Penulis menyampaikan penghargaan dan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada Dharma Wanita Balai Taman Nasional Alas Purwo atas kerja sama, partisipasi aktif, serta antusiasme yang luar biasa selama pelaksanaan kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini. Ucapan terima kasih juga disampaikan kepada Balai Taman Nasional Alas Purwo atas dukungan fasilitas dan izin pelaksanaan kegiatan, serta kepada seluruh peserta yang telah berkontribusi dalam menciptakan suasana pembelajaran yang interaktif dan inspiratif.

Apresiasi yang mendalam diberikan pula kepada Stikes Banyuwangi dan tim pengabdian yang telah memberikan dukungan teknis, moral, dan administratif hingga kegiatan ini dapat terlaksana dengan baik. Semoga kegiatan ini menjadi langkah awal bagi terbangunnya kesadaran kolektif dalam menjaga kesehatan mental, memperkuat jejaring sosial, serta mewujudkan kesejahteraan psikologis di lingkungan Dharma Wanita dan masyarakat luas.

DAFTAR PUSTAKA

World Health Organization. (2022). World mental health report: Transforming mental health for all. Geneva: WHO.
<https://doi.org/10.1080/17522439.2022.2115942>

Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2018). Hasil Utama Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) 2018. Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan.

<https://www.litbang.kemkes.go.id/laporan-riset-kesehatan-dasar-riskesdas-2018/>

Hossain, M. M., Purohit, N., & Sultana, A. (2022). Global prevalence and risk factors of mental health problems among working women: A systematic review and meta-analysis. *BMC Public Health*, 22(1), 1263.
<https://doi.org/10.1186/s12889-022-13541-8>

Kim, J., & Lee, S. Y. (2021). Role conflict, stress, and mental health among working women: The moderating effects of social support. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 18(10), 5212.
<https://doi.org/10.3390/ijerph18105212>

Santoso, M. B., & Fitriani, D. (2020). Dukungan sosial dan kesejahteraan psikologis pada perempuan bekerja yang memiliki peran ganda. *Jurnal Psikologi Sosial*, 18(2), 75–86.
<https://doi.org/10.7454/jps.2020.08>

Rahman, N. F., & Lestari, S. (2021). Penguatan peran organisasi perempuan dalam promosi kesehatan mental berbasis komunitas. *Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat Kesehatan*, 3(1), 12–21.
<https://doi.org/10.31539/jpmk.v3i1.2811>

Putri, R. D., & Handayani, T. (2019). Strategi coping dan keseimbangan kehidupan kerja pada perempuan bekerja di sektor publik. *Jurnal Psikologi Indonesia*, 8(2), 105–117.
<https://doi.org/10.30996/persona.v8i2.2951>