

Sosialisasi Layanan Psikologi dan Pentingnya Kesehatan Mental bagi Anggota Komunitas Jalan Bareng Makassar

Alifia Ainun Rizky¹, Arsianita Nur Fattah², Fitriana³, Zulfikar⁴

alifia.ainun.rizky@unm.ac.id¹, arsoniananf@unm.ac.id², fitrianamzb@unm.ac.id³,
zulfikar.arasyad@unm.ac.id⁴

^{1,2,3,4}Universitas Negeri Makassar

Abstract: *This study discusses the importance of mental health with a focus on providing education related to access to psychological services for members of the Jalan Bareng Makassar community. Mental health is an important aspect in realizing comprehensive health. However, in most developing countries, mental health issues have not been prioritized. This has the potential to have a long-term impact and disrupt individual work activities if they do not immediately receive psychological services. This service aims to educate members of the Jalan Bareng Makassar community about the importance of access to psychological services and the impact of an unhealthy mentality in their activities. This activity involved approximately 25 members of the Jalan Bareng Makassar community as participants and one of the Psychologists from the Humind Wellbeing Center as a facilitator, using an interactive discussion method. The results of this activity indicate that a structured and collaborative approach is effective in increasing understanding of the importance of psychological services in maintaining individual mental health and increasing awareness, as well as participant knowledge regarding the importance of early detection and mental health.*

Keywords: *Mental Health, Psychological Services, Socialization*

Pendahuluan

Fenomena sosial terkait kesehatan mental semakin nyata di masyarakat, khususnya pada kelompok muda. Berbagai tantangan hidup modern, seperti tekanan akademik, tuntutan pekerjaan, keterbatasan interaksi sosial, hingga paparan media digital, telah menimbulkan beragam masalah psikologis. Seringkali kelompok muda menghadapi kecemasan, stress, kesepian bahkan terpapar dampak negative media sosial, baik itu berupa *cyberbullying* dan *fear of missing out* (FOMO). Kesehatan mental merupakan kesatuan dari makna kesehatan, namun literasi terkait kesehatan mental sangat minim di Indonesia bahkan masyarakat awam lebih memberikan stigma negatif bagi mereka yang memiliki gangguan mental/jiwa daripada

memberikan dukungan untuk menanggulangi gangguan jiwa (Ariyanti et al., 2024). Kondisi ini mempertegas bahwa kesehatan mental menjadi isu lintas generasi yang perlu mendapatkan perhatian serius.

Data secara nasional pun memperlihatkan urgensi permasalahan kesehatan mental ini. Hasil Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) tahun 2018 mencatat lebih dari 19 juta penduduk Indonesia berusia diatas 15 tahun mengalami gangguan mental emosional. Situasi ini semakin mengkhawatirkan di Kota Makassar dengan prevalensi sebesar 17,86 persen yang jauh lebih tinggi dibandingkan rata-rata nasional di angka 9,8 persen (Kemenkes RI, 2019). Angka ini mengindikasikan bahwa kesehatan mental pada kelompok muda telah menjadi isu kesehatan masyarakat yang mendesak dan tidak bisa diabaikan.

Gangguan kesehatan mental ini dapat menimbulkan komplikasi serius pada aspek fisik, emosional dan perilaku. Dampak tersebut mencakup menurunnya kualitas hidup, kesulitan menjalin hubungan social, hingga munculnya risiko perilaku yang berbahaya seperti menyakiti diri sendiri. Permasalahan ini kerap kali muncul dan terjadi, yang dapat dipicu oleh faktor lingkungan seperti pola asuh yang kurang adaptif, adanya konflik keluarga, gangguan perkembangan emosi, hingga pengalaman traumatis (Putri et al., 2023). Namun, upaya pencegahan maupun penanganannya masih menghadapi tantangan besar. Indonesia hanya memiliki sekitar 600-800 psikiater dan 1.143 psikolog klinis. Jumlah ini masih jauh dari standar WHO yaitu satu professional untuk setiap 30.00 penduduk (Kemenkes RI, 2018; Apriyani, 2019). Berdasarkan hasil riset yang dilakukan oleh Badan Penelitian dan Pengembangan Kementerian Kesehatan RI tahun 2018, menunjukkan di kota Makassar, penderita gangguan mental emosional sebesar 17,86%, lebih tinggi dari rata-rata nasional yang hanya 9,8% (Pusat et al., n.d.). Hal ini mengindikasikan bahwa sebaran akses layanan masih terbatas dan jangkauannya sangat kecil. Selain itu, keterbatasan tenaga professional ini diperparah oleh stigma dan diskriminasi yang sebagian besar masyarakat menganggap bahwa mengakses layanan atau mengunjungi psikolog identik dengan kata "gila". Akibatnya, banyak individu yang enggan untuk mencari informasi dan bantuan professional meskipun mengalami tekanan psikologis yang nyata (Duriana Wijaya et al., 2019; Ghefira et al., 2023).

Kondisi tingginya prevalensi gangguan mental, keterbatasan akses layanan, dan masih kuatnya stigma social menegaskan perlunya intervensi yang bersifat preventif melalui sosialisasi dan edukasi yang lebih massif. Intervensi semacam ini tidak hanya memberikan

pemahaman tentang kesehatan mental, tetapi juga mendorong masyarakat untuk berani mengambil langkah awal dalam mencegah dan mengatasi permasalahan psikologis. Pendekatan berbasis komunitas menjadi salah satu strategi yang relevan karena memungkinkan edukasi dilakukan secara partisipatif, membangun literasi bersama, serta menciptakan ruang aman untuk mematahkan stigma melalui dukungan social yang nyata (Sabri, 2020; Tuasikal, 2019). Dalam hal ini, komunitas dapat berperan sebagai agen perubahan social yang tidak hanya menyebarkan informasi tetapi memperkuat keberanian anggota untuk nerapkan praktik hidup sehat secara mental.

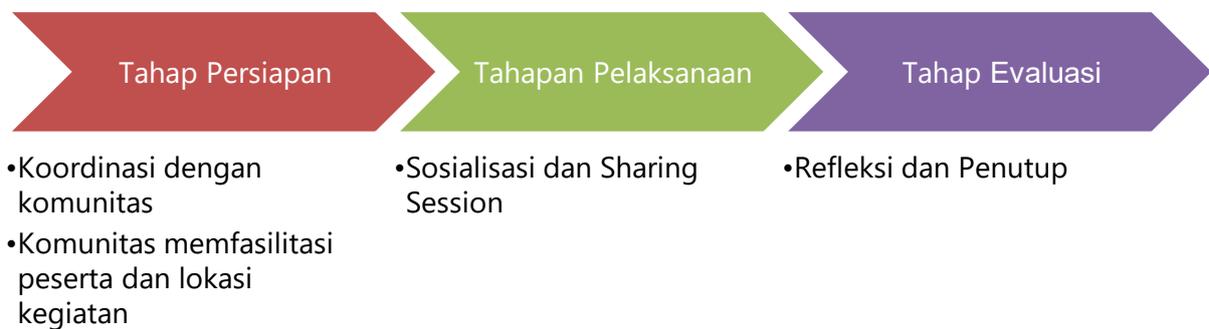
Berdasarkan kondisi tersebut, kegiatan Sosialisasi Layanan Psikologi dan Pentingnya Kesehatan Mental bagi Anggota Komunitas Jalan Bareng Makassar dirancang untuk meningkatkan literasi kesehatan mental masyarakat, khususnya kelompok muda. Komunitas Jalan Bareng Makassar yang rutin melakukan aktivitas berjalan kaki bersama di pagi hari menjadi wadah strategis karena tidak hanya menyehatkan tubuh, tetapi juga mampu mengurangi stres, memperbaiki suasana hati, serta memperkuat interaksi sosial yang mendukung kesehatan mental. Tujuan kegiatan ini adalah untuk memperkenalkan pentingnya kesehatan mental, mematahkan stigma negatif terkait layanan psikologi, serta mendorong masyarakat agar berani mengakses layanan psikologi sejak dini. Implikasi yang diharapkan yaitu meningkatnya pemahaman anggota komunitas, terbentuknya jejaring dukungan sosial, serta hadirnya contoh praktik intervensi preventif berbasis komunitas yang dapat memperkuat kesehatan mental masyarakat di Kota Makassar.

Metode

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini menggunakan pendekatan *Asset Based Community Development* (ABCD). Pendekatan ini dipilih karena menekankan pada pemanfaatan potensi dan kekuatan yang dimiliki oleh komunitas sebagai modal utama dalam pelaksanaan program. Anggota komunitas dipandang sebagai aset berharga yang dapat berkontribusi dalam menciptakan perubahan, khususnya kelompok muda yang menjadi motor penggerak regenerasi di masa depan (Abbas et al., 2025). Dalam hal ini melibatkan partisipasi aktif anggota komunitas dan mendorong terciptanya rasa kepemilikan bersama atas isu kesehatan mental dan menumbuhkan kesadaran bahwa setiap individu memiliki peran penting dalam menjaga kesejahteraan psikologis. Dengan intervensi berbasis komunitas,

individu dapat bekerja sama untuk memahami pentingnya kesehatan mental (Adisty et al., n.d.)

Kegiatan ini telah dilaksanakan pada hari Minggu, tanggal 15 Juni 2025, bertempat di Taman Macan, Kota Makassar. Kegiatan diikuti oleh 25 orang peserta yang mayoritas berasal dari kalangan muda dan tergabung dalam Komunitas Jalan Bareng Makassar. Komunitas ini memiliki agenda rutin setiap hari Minggu pagi berupa kegiatan jalan santai bersama mengelilingi kota, sehingga menjadi wadah yang tepat untuk mengintegrasikan aktivitas fisik dengan edukasi tentang kesehatan mental. Dalam pelaksanaan kegiatan, Komunitas Jalan Bareng Makassar bekerjasama dengan Humind Wellbeing Center yang menghadirkan seorang psikolog sebagai narasumber, dengan tahapan kegiatan seperti pada gambar 1.



Gambar 1. Tahapan Pelaksanaan Kegiatan Pengabdian

Pada tahap persiapan, dilakukan koordinasi antara penyelenggara kegiatan dengan komunitas Jalan Bareng Makassar untuk dibahas teknis pelaksanaan, kebutuhan sarana prasarana, serta pembagian peran agar kegiatan dapat berjalan dengan lancar. Selanjutnya, kegiatan ini dilakukan dengan sharing session yang interaktif. Kemudian, tahap evaluasi dilakukan secara kualitatif melalui observasi langsung, tanggapan peserta selama kegiatan, serta diskusi reflektif di akhir sesi untuk melihat sejauh mana peningkatan kesadaran akan pentingnya layanan kesehatan mental.

Pembahasan

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini telah dilaksanakan secara kolaboratif bersama komunitas Jalan Bareng Kota Makassar. Kegiatan direncanakan dan dipersiapkan 1 minggu sebelumnya dengan mengorganisir peserta. Setelah peserta mengkonfirmasi kesiapan hadir dan mengikuti kegiatan dibekali dengan informasi lengkap mengenai rangkaian kegiatan. Kegiatan ini tetap mempertahankan rutinitas komunitas yaitu kumpul, jalan bareng,

dan sharing bersama.

Kegiatan diawali dengan proses pengumpulan peserta di lokasi yang telah ditentukan sebagai titik awal. Pada tahap ini, panitia memastikan seluruh peserta menerima arahan singkat mengenai alur kegiatan. Setelah itu, peserta diajak untuk melakukan kegiatan berjalan bersama mengikuti rute yang telah dipersiapkan sebelumnya. Rute ini tidak hanya dirancang sebagai sarana aktivitas fisik ringan untuk menjaga kebugaran tubuh, tetapi juga menjadi media untuk menumbuhkan rasa kebersamaan, interaksi sosial, serta memperkuat ikatan antar anggota komunitas. Sepanjang perjalanan, peserta berkesempatan menikmati suasana yang lebih rileks sehingga tercipta kondisi psikologis yang mendukung keterbukaan dalam kegiatan utama yang akan berlangsung. Setelah menyelesaikan rute yang telah ditetapkan, seluruh peserta kembali ke titik kumpul awal sebagai lokasi pelaksanaan sesi berikutnya.

Tahapan selanjutnya adalah sesi sosialisasi dan edukasi yang dipandu langsung oleh psikolog Alifia Ainun Rizky, S.Psi., M.Psi., Psikolog. Sesi ini bertujuan untuk memberikan pemahaman mendalam mengenai pentingnya mengakses layanan psikologi sebagai upaya menjaga kesehatan mental. Di era modern saat ini, kesadaran masyarakat terhadap isu kesehatan mental semakin meningkat, namun masih banyak individu yang ragu atau enggan memanfaatkan layanan psikologi karena berbagai faktor, seperti stigma sosial, kurangnya informasi, atau keterbatasan akses. Oleh karena itu, melalui sesi ini, psikolog berusaha membangun kesadaran kolektif bahwa kesehatan mental merupakan aspek penting yang tidak dapat dipisahkan dari kesehatan fisik. Materi yang disampaikan tidak hanya bersifat teoritis, melainkan juga praktis dan aplikatif, sehingga dapat langsung dipahami serta relevan dengan kehidupan sehari-hari peserta.

Selain pemaparan materi, sesi sosialisasi ini juga menghadirkan ruang interaktif berupa diskusi dan tanya jawab. Peserta diberi kesempatan untuk menyampaikan pertanyaan, berbagi pengalaman, maupun menyampaikan keresahan terkait isu kesehatan mental yang mereka hadapi. Kehadiran psikolog sebagai narasumber memberikan nilai lebih karena jawaban dan penjelasan yang diberikan bersumber dari sudut pandang profesional. Hal ini menciptakan suasana belajar yang partisipatif dan mendalam, di mana peserta tidak hanya menerima informasi secara pasif, tetapi juga terlibat aktif dalam proses pembelajaran. Dengan demikian, sesi ini diharapkan dapat memperkuat pemahaman peserta serta meningkatkan keberanian mereka untuk mengakses layanan psikologi ketika dibutuhkan.

Tabel 1. Daftar Tanya Jawab

Inisial Peserta	Pertanyaan Peserta	Jawaban
MS	<ul style="list-style-type: none"> • Kapan kami harus mengakses layanan psikologi? • Bagaimana kami harus menjaga mental kami agar tetap stabil? 	<ul style="list-style-type: none"> • Ketika individu mulai merasakan ketidaknyamanan psikologis yang memengaruhi keseharian dan kualitas hidupnya. Misalnya, ketika mengalami perasaan cemas atau sedih yang berkepanjangan, susah tidur, sulit berkonsentrasi, kehilangan semangat, atau merasa lelah secara emosional tanpa alasan yang jelas. Banyak orang berpikir bahwa harus "sakit dulu" untuk ke psikolog, padahal layanan ini juga sangat bermanfaat untuk pencegahan, penguatan mental, dan pengelolaan stres sebelum menjadi krisis • Salah satu langkah pertama adalah menyadari dan mengenali emosi yang dirasakan sehari-hari, serta memberi ruang bagi diri sendiri untuk merasakannya tanpa menghakimi. Meluangkan waktu untuk refleksi, menulis jurnal, atau bermeditasi dapat membantu menenangkan pikiran dan mengurangi stres. Jika merasa lelah atau kewalahan, jangan ragu untuk berbagi cerita dan mencari bantuan. Yang tak kalah penting, sempatkan diri untuk melakukan hal-hal sederhana yang membawa kebahagiaan, seperti mendengarkan musik, membaca buku, atau menekuni hobi.

Pertanyaan oleh peserta MS berfokus pada dua hal pokok, yaitu kapan seseorang perlu meangakses layanan psikolog dan bagaimana cara menjaga mental agar tetap stabil. Kedua pertanyaan tersebut relevan dalam konteks Kesehatan mental, terutama bagi individu yang menghadapi tekanan hidup sehari-hari. Secara umum, layanan psikologi perlu diakses Ketika individu mulai merasakan ketidaknyamanan psikologis yang berdampak signifikan terhadap Kesehatan serta kualitas hidup. Misalnya, kondisi ketika individu mengalami perasaan cemas berlebihan, kesulitan tidur yang berkepanjangan atau tidak mampu berkonsentrasi karena terganggu oleh beban emosional yang tidak kunjung reda. Sehingga, dengan adanya tanda-tanda

tersbeut menunjukkan adanya kebutuhan untuk memperoleh dukungan profesional, agar masalah tidak berkembang menjadi krisis yang lebih serius.

Selain itu, upaya menjaga stabilitas mental dapat dilakukan melalui langkah-langkah sederhana dalam kehidupan sehari-hari. Individu perlu menyadari dan mengenali emosi yang dirasakan serta memberi ruang bagi diri sendiri untuk berefleksi. Aktivitas seperti menulis jurnal, bermeditasi, atau meluangkan waktu untuk hobi dapat membantu meredakan tekanan psikologis. Dengan demikian, keseimbangan emosional dapat terpelihara, dan individu memiliki mekanisme penopang untuk mengelola stres sebelum berkembang menjadi gangguan psikologis yang lebih berat.

Tabel 2. Daftar Tanya Jawab

Inisial Peserta	Pertanyaan Peserta	Jawaban
<i>AD</i>	<ul style="list-style-type: none">• Bagaimana dengan fenomena laki-laki sering memendam emosi yang dirasakan? Apakah berpengaruh dengan Kesehatan mental?	<ul style="list-style-type: none">• Karena norma sosial dan budaya yang menuntut laki-laki untuk terlihat kuat dan tidak mudah menunjukkan perasaan. Padahal, kebiasaan menahan emosi ini bisa berdampak serius pada kesehatan mental, seperti meningkatkan risiko stres dan ledakan emosi yang tiba-tiba. Ketika perasaan terus disimpan tanpa disalurkan atau dibicarakan, beban psikologis akan menumpuk dan berpotensi mengganggu hubungan sosial, pekerjaan, bahkan fisik. penting bagi laki-laki untuk memiliki ruang aman untuk mengekspresikan emosi dan belajar bahwa mengungkapkan perasaan bukanlah tanda kelemahan, melainkan bagian dari kesehatan diri yang sehat.

Pertanyaan peserta menyoroti fenomena laki-laki yang sering memendam emosi akibat tuntutan sosial dan budaya. Hal ini terkait dengan konstruksi maskulinitas yang mengharuskan laki-laki untuk tampil kuat, tidak mudah menunjukkan perasaan, serta menekan ekspresi emosional yang dianggap sebagai kelemahan. Fenomena ini berimplikasi serius terhadap kesehatan mental. Kebiasaan menahan emosi dapat meningkatkan risiko stres kronis, kecemasan, hingga ledakan emosi yang tidak terkendali. Secara psikologis, akumulasi beban

emosional yang tidak disalurkan dapat menimbulkan gangguan hubungan interpersonal, menurunkan produktivitas kerja, serta memengaruhi kesehatan fisik.

Dalam perspektif kesehatan mental, penting bagi laki-laki untuk memiliki ruang aman dalam mengekspresikan emosi. Proses ini bukanlah tanda kelemahan, melainkan bagian dari mekanisme self-care yang sehat. Ekspresi emosi yang adaptif dapat mencegah akumulasi tekanan psikologis serta mendukung keseimbangan mental, sosial, dan fisik. Oleh karena itu, pemahaman budaya mengenai ekspresi emosional perlu diubah. Masyarakat sebaiknya mendorong laki-laki untuk berani mengungkapkan perasaan secara terbuka dan sehat, baik melalui komunikasi interpersonal maupun bantuan profesional. Dengan demikian, fenomena memendam emosi tidak lagi dianggap sebagai simbol kekuatan, tetapi sebagai faktor risiko yang perlu diatasi demi kesehatan mental yang lebih baik.

Tabel 3. Daftar Tanya Jawab

Inisial Peserta	Pertanyaan Peserta	Jawaban
<i>FPK</i>	<ul style="list-style-type: none">• Bagaimana dengan statement kalau ke layanan psikologi berarti kita gila?	<ul style="list-style-type: none">• Pernyataan bahwa pergi ke layanan psikologi berarti "gila" adalah pandangan yang keliru dan didasari oleh stigma sesat. Layanan psikologi tidak hanya ditujukan bagi mereka yang mengalami gangguan mental berat, tetapi juga bagi siapa pun yang sedang menghadapi tekanan, butuh teman bicara profesional, atau ingin mengenal dan mengembangkan diri lebih baik. Justru, orang yang berani mencari bantuan adalah mereka yang sadar dan peduli akan Kesehatan mental dirinya.

Pertanyaan peserta menyinggung mengenai stigma sosial yang masih sering ditemui, yakni anggapan bahwa seseorang yang mengakses layanan psikologi berarti "gila". Pandangan tersebut merupakan bentuk kesalahpahaman konseptual yang didasari oleh stigma keliru terhadap kesehatan mental. Secara akademis, layanan psikologi tidak hanya ditujukan bagi individu dengan gangguan mental berat, tetapi juga relevan untuk siapa saja yang sedang menghadapi tekanan hidup, mengalami kesulitan dalam mengelola emosi, membutuhkan teman bicara profesional, atau memiliki keinginan untuk mengenal diri serta mengembangkan potensi personal. Dengan demikian, layanan psikologi bersifat preventif, kuratif, sekaligus

promotif, bukan semata-mata terbatas pada kondisi patologis.

Lebih jauh, keberanian untuk mencari bantuan profesional justru mencerminkan sikap kesadaran diri (self-awareness) dan kepedulian terhadap kesehatan mental. Hal ini menunjukkan bahwa individu tersebut memiliki kemampuan adaptif untuk menjaga keseimbangan psikologisnya. Dalam konteks kesehatan masyarakat, upaya menghapus stigma “pergi ke psikolog berarti gila” sangat penting guna mendorong literasi kesehatan mental dan meningkatkan akses masyarakat terhadap layanan psikologi. Dengan demikian, dapat ditegaskan bahwa mencari pertolongan psikologis bukanlah tanda kelemahan, melainkan bentuk tanggung jawab individu terhadap dirinya sendiri. Hal ini selaras dengan prinsip kesehatan modern yang menekankan bahwa kesehatan mental merupakan bagian integral dari well-being seseorang, sejajar dengan kesehatan fisik maupun sosial.

Dapat disimpulkan bahwa layanan psikologi memiliki peran penting dalam menjaga keseimbangan mental, sosial, dan fisik individu. Pertama, layanan psikologi dibutuhkan sejak munculnya tanda-tanda ketidaknyamanan psikologis, bukan hanya ketika kondisi sudah parah. Kedua, fenomena laki-laki yang memendam emosi akibat norma sosial dan budaya dapat berdampak negatif terhadap kesehatan mental dan fisik, sehingga perlu adanya perubahan paradigma dalam memandang ekspresi emosi. Ketiga, stigma bahwa pergi ke psikolog berarti “gila” harus dihapuskan, karena justru mencari bantuan profesional menunjukkan kesadaran diri yang sehat. Dengan meningkatnya literasi masyarakat mengenai kesehatan mental, diharapkan layanan psikologi dapat dipandang sebagai kebutuhan wajar bagi semua individu. Hal ini akan mendorong terciptanya masyarakat yang lebih sehat, produktif, dan seimbang dalam menghadapi tantangan kehidupan.

Tahap terakhir dari kegiatan adalah evaluasi dan refleksi. Pada tahap ini, fasilitator memandu peserta untuk meninjau kembali rangkaian kegiatan yang telah dijalani, mulai dari aktivitas berjalan bersama hingga sesi sosialisasi dengan psikolog. Peserta diajak untuk merefleksikan pengalaman, menyampaikan kesan serta manfaat yang mereka rasakan, dan memberikan masukan bagi pengembangan kegiatan serupa di masa mendatang. Refleksi ini tidak hanya berfungsi sebagai bentuk penilaian terhadap keberhasilan kegiatan, tetapi juga sebagai sarana memperkuat pemaknaan terhadap edukasi yang sudah diterima.

Sebagai penutup, fasilitator menyampaikan closing statement yang merangkum hasil

diskusi dan poin-poin penting dari edukasi yang diberikan. Penekanan kembali pada pentingnya menjaga kesehatan mental melalui pemanfaatan layanan psikologi menjadi inti dari pernyataan penutup tersebut. Dengan demikian, kegiatan ini tidak hanya berakhir pada level pengalaman sesaat, tetapi juga memberikan dampak jangka panjang berupa peningkatan kesadaran, keberanian, dan keterbukaan peserta dalam mengakses layanan kesehatan mental. Pada akhirnya, kegiatan ini diharapkan mampu menjadi kontribusi nyata dalam upaya mendorong terciptanya masyarakat yang lebih sehat secara holistik, baik fisik maupun mental.



Gambar 2. Dokumentasi Kegiatan

Temuan di atas menunjukkan bahwa psikoedukasi, kampanye kesehatan mental, atau kegiatan edukatif apa pun untuk meningkatkan kesadaran akan pentingnya kesehatan mental masih diperlukan. Selain itu, intervensi berbasis komunitas mungkin akan lebih efektif daripada intervensi berbasis individu. Choresyo (Sabri, 202 mengemukakan bahwa stigma-stigma negatif masih banyak beredar di kebanyakan masyarakat. Selain itu, stigma yang diberikan oleh masyarakat sekitar akan menghambat motivasi individu untuk mencari bantuan kepada tenaga profesional (Tuasikal, 2019). Seorang individu dikatakan sehat jiwa bila menyadari

kemampuannya, mampu mengatasi stres dalam hidup, dapat bekerja secara produktif dan efektif, serta mampu memberikan kontribusi pada lingkungan sekitarnya (*Sulistiowati, n.d.*). Maka dari itu, untuk meningkatkan akses terhadap perawatan kesehatan mental, penurunan biaya perawatan kesehatan mental, psikoedukasi atau intervensi untuk mematahkan stigma di masyarakat akan kesehatan mental, dan peningkatan kualitas serta kuantitas tenaga profesional adalah hal-hal yang harus dipertimbangkan.

Dalam pelaksanaan kegiatan tersebut, terdapat sejumlah tantangan yang perlu dicermati. Pertama, kegiatan dilaksanakan di ruang terbuka sehingga kondisi lingkungan relatif kurang kondusif. Suasana bising yang ditimbulkan oleh aktivitas sekitar mengurangi tingkat konsentrasi peserta dan dapat mengganggu efektivitas penyampaian materi. Hal ini menyebabkan interaksi antara fasilitator dan peserta tidak berlangsung secara optimal. Kedua, keterbatasan waktu menjadi kendala yang signifikan. Durasi kegiatan yang relatif singkat membuat materi hanya dapat disampaikan secara garis besar tanpa penjelasan yang mendalam. Kondisi ini membatasi ruang bagi peserta untuk melakukan eksplorasi lebih jauh serta membatasi kesempatan fasilitator dalam memberikan penjelasan komprehensif. Ketiga, jumlah peserta yang cukup banyak turut memengaruhi dinamika kegiatan. Fasilitator mengalami kesulitan dalam memberikan perhatian secara merata kepada seluruh peserta. Akibatnya, beberapa individu mungkin tidak memperoleh kesempatan yang memadai untuk bertanya, berdiskusi, maupun menyampaikan pendapat.

Kegiatan yang berlangsung tentunya diharapkan membawa manfaat bagi para peserta, seperti meningkatnya kesadaran peserta akan pentingnya Kesehatan mental di era saat ini. Selain itu, bertambah pula pemahaman terkait pengelolaan emosi secara sederhana dan berlangsungnya *sharing session* yang memberi sudut pandang baru antar peserta. Berdasarkan evaluasi terhadap tantangan yang muncul dalam pelaksanaan kegiatan sebelumnya, terdapat beberapa rekomendasi yang dapat dipertimbangkan untuk penyelenggaraan kegiatan PKM berikutnya. Pertama, terkait aspek lokasi kegiatan, sebaiknya kegiatan dilaksanakan di ruang tertutup atau ruangan khusus yang lebih kondusif. Hal ini bertujuan untuk meminimalisasi gangguan kebisingan dari lingkungan luar sehingga konsentrasi peserta lebih terjaga, dan interaksi antara fasilitator dengan peserta dapat berlangsung secara efektif. Kedua, dari sisi manajemen waktu, perlu adanya alokasi durasi yang lebih memadai agar materi dapat disampaikan secara mendalam dan peserta memiliki ruang untuk berdiskusi.

Alternatif lain adalah dengan membagi kegiatan ke dalam beberapa sesi atau pertemuan, sehingga setiap sesi dapat fokus pada topik tertentu dengan pembahasan yang lebih terarah. Ketiga, menyangkut jumlah peserta, disarankan agar dilakukan pembatasan atau pengelompokan peserta ke dalam kelompok-kelompok kecil. Dengan demikian, fasilitator dapat memberikan perhatian yang lebih merata, serta peserta memiliki kesempatan yang lebih luas untuk berinteraksi, berdiskusi, dan menyampaikan pertanyaan. Keempat, perlu dipertimbangkan penggunaan media pendukung seperti modul tertulis, lembar kerja, atau materi digital yang dapat diakses peserta secara mandiri. Hal ini akan membantu peserta memperdalam pemahaman meskipun waktu kegiatan terbatas. Dengan menerapkan rekomendasi tersebut, diharapkan kegiatan PKM selanjutnya dapat terlaksana dengan lebih efektif, interaktif, dan memberikan dampak yang lebih optimal bagi masyarakat sebagai sasaran utama kegiatan.

Kesimpulan

Pengabdian masyarakat yang dilakukan di Taman Macan Makassar dengan peserta anggota komunitas Jalan Bareng Makassar dan di fasilitasi oleh psikolog dari Humind Wellbeing Center yang merupakan salah satu tim dari penelitian pengabdian ini. Layanan psikologi. Kegiatan pengabdian masyarakat ini telah berhasil memberikan pemahaman kepada para peserta mengenai pentingnya mengakses layanan psikologi dan kesehatan mental. Melalui sesi diskusi dalam *sharing*, peserta memperoleh wawasan dan keterampilan dasar untuk mengenali tanda-tanda ketika harus mengakses layanan psikologi langkah-langkah awal untuk mengatasi.

Ucapan Terima Kasih

Terima kasih kepada Komunitas Jalan Bareng Makassar dan Humind Wellbeing Center yang memberikan fasilitas sehingga dapat terlaksananya kegiatan ini. Ucapan terima kasih juga kepada para peserta kegiatan yang telah antusias mengikuti kegiatan sosialisasi dari awal hingga akhir kegiatan.

Daftar Pustaka

- Abbas, D. S., Mudiah, N., Nursyelah, N., Putri, A. M. S., Aprilya, D., & R, M. (2025). Edukasi dan Pemberian Makanan Tambahan Berbahan Pangan Lokal (Daun Kelor) Pada Balita Stunting di Desa Lipukasi. *Jurnal Pengabdian Dan Pengembangan Masyarakat Indonesia*, 4(1), 24–30. <https://doi.org/10.56303/jppmi.v4i1.304>
- Adisty, O.; Putri, W., Wibhawa, B., & Gutama, A. S. (n.d.). *41 KESEHATAN MENTAL MASYARAKAT INDONESIA (PENGETAHUAN, DAN KETERBUKAAN MASYARAKAT TERHADAP GANGGUAN KESEHATAN MENTAL)*.
- Ariyanti, S., Erwhani, I., Kawuryan, U., Pramudia, F., Irman Fahreza, H., Islami Putri, K., Institut Teknologi dan Kesehatan Muhammadiyah Kalimantan Barat, D., & Institut Teknologi dan Kesehatan Muhammadiyah Kalimantan Barat, M. (2024). LITERASI KESEHATAN MENTAL ORANGTUA DALAM MENANGGULANGI MASALAH PERILAKU DAN EMOSI PADA ANAK USIA DINI. *Communnity Development Journal*, 5(2), 4026–4030.
- Duriana Wijaya, Y., Psi, M., Puskesmas, P., Baru, K., & Dki, J. (2019). *Kesehatan Mental di Indonesia: Kini dan Nanti*. 1(1). <https://ugm.ac.id/id/berita/9715->
- Ghefira, K., Kesehatan, Y., Nurul, J., Kesehatan, A., Shifa, J., Maghfiroh, A., Masyarakat, K., Veteran, U. ", Jakarta, ", Dwi, N., Kesehatan, I., Fakultas, J., Kesehatan, I., Pembangunan, U., Veteran, N. ", Raya, J., Kecamatan, L., & Kota, L. (2023). Tinjauan Kebijakan Kesehatan Mental di Indonesia: Menuju Pencapaian Sustainable Development Goals dan Universal Health Coverage. *Jurnal Medika Nusantara*, 1(2).
- Kemendes RI. (2013). Riset Kesehatan Dasar, RISKESDAS. Jakarta: Balitbang Kemendes RI
- Pusat, K., Kesehatan, P., Di, J., Makassar, K., Tema, P., Environment, H., Kirey Jermias, A., Rondonuwu, D. M., & Tilaar, S. (n.d.). *S A B U A Study of Mental Health Service Center in Makassar City with Healing Environment Theme Approach*.
- Putri, M. A., Bimantoko, I., Herton, N., Listiyandini, R. A., & Tujuan, K. S. (2023). *Jurnal Psikogenesis Volume* (Vol. 11, Issue 1).
- Sabri, S. (2020). Kesadaran Masyarakat Terhadap Kesehatan Mental di Indonesia. [suara.com.https://yoursay.suara.com/news/2020/11/28/140346/kesadaran-masyarakat-terhadap-kesehatan-mental-di-indonesia](https://yoursay.suara.com/news/2020/11/28/140346/kesadaran-masyarakat-terhadap-kesehatan-mental-di-indonesia).
- Sulistiowati, N. M. D., Keliat, B. A., Besral., & Wakhid, A. (2018). Gambaran dukungan sosial terhadap kesejahteraan emosional psikologi dan sosial pada Kesehatan jiwa remaja. *Jurnal Ilmiah Permas: Jurnal Ilmiah STIKES Kendal*, 8(2), 116-122.
- Tuasikal, R. (2019, Oktober 16). Kesehatan Jiwa Indonesia: Makin Sadar tapi Terganjil Stigma. VOA. <https://www.voaindonesia.com/a/kesehatanjiwa-indonesia-makin-sadar-tapi-terganjal-stigma/5125203.html>

