

PENINGKATAN PEMAHAMAN KESEHATAN MENTAL PADA WANITA MELALUI PROGRAM SHARING SESSION: MEMULIHKAN LUKA PSIKOLOGIS PADA WANITA

Iindarda Sangkung Panggalo^{1*} Daryo Tabayani Siampa²

Institut Toraja Raya Indonesia¹ Biro Psikologi Bonafide²

iindspanggalo27@gmail.com^{1*}

Abstrak

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini bertujuan untuk meningkatkan pemahaman peserta terkait pentingnya kesehatan mental, khususnya pada wanita yang kerap mengalami beban psikologis tinggi akibat tanggung jawab yang berlapis. Program yang dilaksanakan dalam bentuk sharing session ini terdiri dari tiga bagian utama: sosialisasi pentingnya skrining kesehatan jiwa, memahami luka psikologis, dan dampak fisiologis dari luka psikologis. Kegiatan ini dihadiri oleh 24 peserta wanita dari berbagai usia dan latar belakang, yang sebagian besar adalah wanita bekerja atau ibu rumah tangga. Hasil kegiatan menunjukkan peningkatan pemahaman peserta mengenai pentingnya deteksi dini kesehatan mental, pemahaman dan pengenalan luka psikologis, dan kesadaran akan dampak kesehatan mental terhadap kesehatan fisik. Evaluasi menunjukkan respons positif dari peserta, yang merasa terbantu dengan teknik praktis yang dapat diterapkan dalam kehidupan sehari-hari. Kegiatan ini diharapkan dapat menjadi model program edukatif yang berkelanjutan dalam mendukung kesehatan mental wanita.

Kata kunci: kesehatan mental, luka psikologis, wanita, skrining kesehatan jiwa

Abstract (English)

This community service activity aims to increase participants' understanding of the importance of mental health, especially for women who often experience high psychological burdens due to multiple responsibilities. The program, which was implemented in the form of a sharing session, consisted of three main parts: socialization of the importance of mental health screening, understanding psychological wounds, and the physiological impact of psychological wounds. This activity was attended by 24 female participants of various ages and backgrounds, most of whom were working women or housewives. The results of the activity showed an increase in participants' understanding of the importance of early detection of mental health, understanding and recognizing psychological wounds, and awareness of the impact of

mental health on physical health. The evaluation showed a positive response from participants, who felt helped by practical techniques that could be applied in everyday life. This activity is expected to become a model for a sustainable educational program in supporting women's mental health

Keywords: mental health, psychological wounds, women, mental health screening

**Correspondent Author :*

Email : iindspanggalo27@gmail.com

PENDAHULUAN

Kesehatan mental adalah elemen penting yang memengaruhi kualitas hidup seseorang, terkhusus bagi wanita. Hal ini senada dengan yang dipaparkan oleh Panggalo (2024) bahwa kesehatan mental adalah aspek mendasar dari kesehatan, yang memainkan peran penting dalam kualitas hidup dan kesuksesan seseorang. Pada konteks ini, wanita sering menghadapi beban psikologis yang lebih besar dibandingkan pria, terutama karena tanggung jawab berlapis sebagai pekerja, istri, atau ibu (WHO, 2019). Menurut penelitian, berdasarkan jenis kelamin, proporsi masyarakat dengan kesehatan mental yang buruk ditemukan lebih tinggi pada kelompok perempuan dengan persentase sebesar 31%) dibanding pria (Aziz dkk, 2021). Hal ini menunjukkan urgensi untuk memperhatikan kesehatan mental wanita, khususnya terkait dampak dari tekanan kehidupan sehari-hari yang berpotensi menimbulkan luka psikologis. Luka psikologis biasanya diawali oleh peningkatan beban psikologis yang disebabkan masalah kesehatan, persepsi, evaluasi dan penerimaan diri seorang wanita (Novitasari dkk, 2021)

Luka psikologis adalah kondisi yang diakibatkan oleh peristiwa yang dipersepsikan sebagai krisis, seperti kekerasan, diskriminasi, dan tekanan ekonomi, yang sering kali meninggalkan dampak jangka panjang. Luka psikologis tidak kalah berbahaya bagi seseorang dan dapat memiliki dampak yang jauh lebih kuat dan lebih mendalam pada kesehatan mereka daripada penyakit fisik. Mengapa wanita lebih rentan mengalami luka psikologis? Berdasarkan penelitian diperoleh hasil bahwa terdapat perbedaan nyata dalam cara otak wanita dan pria terstruktur dan terhubung serta dalam cara mereka memproses informasi dan bereaksi terhadap kejadian dan rangsangan. Perempuan dan laki-laki berbeda dalam cara mereka berkomunikasi, menghadapi hubungan, mengekspresikan perasaan mereka, dan bereaksi terhadap stress (Savita & Ruchita, 2015). Luka psikologis yang tidak tertangani dengan tepat dapat menyebabkan masalah kesehatan mental yang lebih serius seperti depresi, gangguan kecemasan, dan bahkan gangguan stres pascatrauma (PTSD)

Jika dibahas lebih jauh lagi, depresi bukan hanya masalah kesehatan mental wanita yang paling umum, tetapi mungkin lebih persisten pada wanita daripada pria (WHO, 2000). Meskipun gejala depresi pada pria dan wanita secara umum ditemukan serupa secara keseluruhan, wanita lebih mungkin menunjukkan gejala atipikal atau "vegetatif terbalik" seperti peningkatan nafsu makan dan penambahan berat badan. Menurut Pigott (Savita & Ruchita, 2015), dalam kasus gangguan kecemasan, wanita memiliki tingkat keparahan gejala yang lebih besar, lebih sering mengalami depresi komorbid dan perjalanan penyakit yang rumit.[4]

Pengabdian masyarakat dengan tema "Memulihkan Luka Psikologis pada Wanita" ini bertujuan untuk meningkatkan pemahaman para peserta terkait pentingnya menjaga

kesehatan mental. Kegiatan ini dibagi menjadi tiga sesi utama: sesi pertama menyoroti pentingnya skrining kesehatan jiwa, sesi kedua membahas pemulihan luka psikologis, dan sesi ketiga mengulas dampak fisiologis dari luka psikologis. Dengan partisipasi 24 wanita dari berbagai usia dan latar belakang, kegiatan ini diharapkan dapat meningkatkan kesadaran peserta akan pentingnya kesehatan mental serta memberikan dukungan dalam menghadapi luka psikologis yang dialami dalam kehidupan sehari-hari.

METODE PELAKSANAAN

a. Tahapan Kegiatan

Tahapan pelaksanaan kegiatan ini dimulai dari perencanaan, pelaksanaan, hingga evaluasi.

1. Perencanaan: Tahap ini meliputi survei awal dan pengumpulan data terkait kebutuhan psikologis peserta. Dilakukan juga koordinasi dengan pihak Dinas Kesehatan Toraja Utara serta penyusunan materi yang akan dibahas dalam sesi sharing.
2. Pelaksanaan: Kegiatan dilaksanakan dengan tiga sesi yang mencakup sosialisasi pentingnya skrining kesehatan jiwa, materi pemulihan luka psikologis wanita, serta dampak fisiologis dari luka psikologis. Setiap sesi diikuti oleh seluruh peserta untuk memastikan pemahaman yang utuh.
3. Evaluasi: Setelah kegiatan, dilakukan evaluasi dengan memberikan kuesioner kepada peserta untuk menilai pemahaman dan kepuasan terhadap materi yang disampaikan.

b. Solusi yang di tawarkan

Berdasarkan temuan dari survei awal, solusi yang diberikan dalam kegiatan ini adalah:

1. Sosialisasi Pentingnya Skrining Kesehatan Jiwa: Mengedukasi peserta tentang pentingnya melakukan pemeriksaan kesehatan mental secara berkala untuk mendeteksi dan menangani permasalahan sejak dini.
2. Pemulihan Luka Psikologis: Memberikan pemahaman dan teknik pemulihan luka psikologis, seperti pengelolaan emosi dan peningkatan kesadaran diri, sehingga peserta dapat lebih kuat dalam menghadapi tantangan.
3. Penjelasan Dampak Fisiologis dari Luka Psikologis: Menginformasikan dampak luka psikologis terhadap kesehatan fisik dan produktivitas kerja, sehingga peserta dapat lebih memahami pentingnya kesehatan mental dalam kehidupan sehari-hari..

c. Mekanisme Pelaksanaan Kegiatan

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini dibagi menjadi tiga sesi dengan durasi masing-masing 60 menit. Setiap sesi memiliki format diskusi interaktif antara narasumber dan peserta untuk memfasilitasi pemahaman yang lebih mendalam

Tanggal Pelaksanaan : 26 Oktober 2024

Pukul : 08.00 – 12.00 WITA

Tempat Pelaksanaan : Aula SMA Negeri 1 Rantepao

d. Rundown Kegiatan

Adapun rundown kegiatan sebagai berikut:

Waktu	Kegiatan	Durasi	Keterangan
08:00 – 09.00	Registrasi dan Pembukaan	60 menit	Tim
09.00 – 10.00	Sosialisasi dan Skrining Kesehatan Jiwa	60 menit	Tim
10:00 – 11.00	Memulihkan Luka Psikologis Wanita	60 menit	Tim
11.00 - 12:00	Dampak Fisiologis dari Luka Psikologis	60 menit	Tim

e. Job Desk Tim Pelaksana

No	Nama Tim	Keterangan
1	Iindarda Sangkung Panggalo	Ketua Tim , adapun rincian tugas: - Memimpin dan mengoordinasi seluruh aspek kegiatan, termasuk persiapan, pelaksanaan, dan evaluasi. Ketua tim bertanggung jawab memastikan kelancaran acara dan memenuhi kebutuhan peserta. - Mengelola administrasi peserta, mencakup registrasi, distribusi kuesioner evaluasi, dan pengumpulan data terkait umpan balik peserta.
2	Daryo Tabayani Siampa	Anggota Tim - Mengurus persiapan tempat, pengaturan kursi, proyektor, dan alat-alat yang diperlukan. - Bertanggung jawab pada dokumentasi acara, seperti foto dan video, serta membantu dalam distribusi materi kepada peserta.

HASIL DAN PEMBAHASAN

A. Hasil

Kegiatan pengabdian masyarakat yang diselenggarakan berhasil diikuti oleh 24 peserta wanita dari berbagai usia dan latar belakang, yang sebagian besar merupakan wanita bekerja atau yang sudah berkeluarga. Hasil kegiatan ini terbagi dalam tiga aspek utama, yaitu pemahaman peserta, respons peserta terhadap kegiatan, dan dampak awal dari materi yang disampaikan yang akan diuraikan sebagai berikut:

1. Peningkatan Pemahaman Peserta

Berdasarkan evaluasi yang dilakukan melalui kuesioner evaluasi kegiatan, para peserta menunjukkan peningkatan pemahaman dalam beberapa area:

Yang pertama, skrining kesehatan jiwa: Sebagian besar peserta menyadari pentingnya melakukan pemeriksaan kesehatan mental secara berkala. Sebelumnya, sebagian besar peserta belum memahami pentingnya deteksi dini kesehatan mental, dan setelah sosialisasi ini, peserta termotivasi untuk melakukan skrining atau pemeriksaan secara mandiri melalui link yang dibagikan dan diperoleh dari Dinas Kesehatan Toraja Utara

Yang kedua, materi tentang pemulihan luka psikologis yang meliputi pengelolaan emosi, peningkatan kesadaran diri, dan langkah-langkah pemulihan mendapat respons positif. Para peserta merasa terbantu dengan teknik praktis yang dapat mereka terapkan dalam kehidupan sehari-hari, seperti cara mengidentifikasi dan mengelola emosi negatif.

Yang ketiga, peserta menjadi lebih sadar akan hubungan antara kesehatan mental dan fisik. Pengetahuan ini mendorong peserta untuk lebih menjaga keseimbangan mental dan fisik dalam menjalani peran mereka di keluarga dan tempat kerja.

2. Respon dan Partisipasi Peserta

Respons peserta selama sesi berlangsung sangat baik, terlihat dari tingginya tingkat interaksi dalam sesi diskusi. Pada sesi tanya jawab, banyak peserta berbagi pengalaman pribadi terkait tantangan psikologis yang pernah mereka alami dan menunjukkan ketertarikan untuk memperdalam pemahaman mereka. Keterbukaan para peserta ini menunjukkan adanya kebutuhan akan dukungan psikologis dalam kehidupan mereka sehari-hari.

3. Dampak Awal dan Rencana Tindak Lanjut

Kegiatan ini memberikan dampak awal berupa peningkatan kesadaran peserta akan pentingnya kesehatan mental dan langkah-langkah untuk memulihkan luka psikologis. Beberapa peserta bahkan menyatakan minat untuk melanjutkan sesi konsultasi atau mengikuti kegiatan serupa yang dapat memperdalam pemahaman mereka tentang kesehatan mental. Berdasarkan hasil kuesioner, 85% peserta berharap kegiatan ini dapat dilanjutkan dalam bentuk sesi lanjutan yang lebih mendalam, terutama yang terkait dengan teknik pemulihan dan dukungan komunitas bagi kesehatan mental wanita.

Kegiatan pengabdian masyarakat bertema "Memulihkan Luka Psikologis pada Wanita" berhasil menjawab kebutuhan akan edukasi kesehatan mental bagi wanita, terutama yang bekerja atau berkeluarga. Dalam pembahasan ini, beberapa aspek kunci dari kegiatan ini akan diuraikan lebih lanjut, mencakup pentingnya kesehatan mental bagi wanita, efektivitas metode yang digunakan, dan tantangan yang dihadapi selama pelaksanaan kegiatan.

Wanita seringkali menghadapi tekanan sosial, tanggung jawab berlapis, dan tuntutan emosional yang tinggi, baik di lingkungan kerja maupun keluarga. Menurut penelitian, wanita muda lebih rentan mengalami permasalahan kesehatan mental dibandingkan dengan laki-laki (Cahyo dkk, 2024). Luka psikologis yang tidak tertangani dapat menyebabkan dampak yang signifikan terhadap kesehatan mental, produktivitas, dan relasi sosial seseorang. Wanita cenderung lebih mudah mengalami gangguan kesehatan mental dibandingkan pria dengan kemungkinan dua kali lipat lebih besar, kondisi ini tentu akan menjadi penghalang bagi wanita untuk mencapai kualitas hidup yang lebih baik (Suwijik & A'yun, 2022). Melalui kegiatan ini, peserta

diajak untuk lebih memahami pentingnya menjaga kesehatan mental dan melakukan skrining dini agar mampu menghadapi tantangan psikologis dengan lebih baik.

Pendekatan kegiatan yang dibagi menjadi tiga sesi – yaitu skrining kesehatan jiwa, pemulihan luka psikologis, dan dampak fisiologis dari luka psikologis – terbukti efektif dalam memperkenalkan topik secara komprehensif kepada peserta. Penggunaan metode diskusi interaktif dan studi kasus memudahkan peserta dalam memahami konsep yang disampaikan. Sesi kedua yang berfokus pada memahami luka psikologis mendapat respons paling positif, di mana peserta merasa terbantu dengan teknik sederhana seperti pengelolaan emosi dan peningkatan kesadaran diri. Interaksi yang terjadi dalam diskusi menunjukkan bahwa metode yang digunakan berhasil menciptakan lingkungan yang aman dan mendukung untuk berbagi, sehingga peserta merasa nyaman dalam membahas isu pribadi yang mereka rasakan.

Meskipun kegiatan ini secara umum berjalan dengan lancar, terdapat beberapa tantangan yang dihadapi selama pelaksanaan. Salah satu tantangan utama adalah keterbatasan waktu, mengingat topik kesehatan mental, khususnya luka psikologis, membutuhkan pendalaman yang lebih dalam agar peserta dapat memahami setiap teknik secara menyeluruh. Selain itu, peserta dengan latar belakang yang beragam membutuhkan penyesuaian materi agar relevan bagi setiap individu.

Hasil dari kegiatan ini menunjukkan bahwa kesehatan mental wanita perlu lebih diperhatikan dalam konteks pengabdian masyarakat. Tingginya minat peserta untuk mengikuti sesi lanjutan dan mendapatkan dukungan lebih lanjut mencerminkan pentingnya peran komunitas dan dukungan profesional bagi kesehatan mental. Para wanita khususnya yang telah menikah dan bekerja diharapkan lebih peduli terhadap kesehatan mentalnya dan mampu mengelola stres dengan mengenali gejala gangguan kesehatan mental, pemicunya, serta cara mengelola stress (Lubis dan Dinamika, 2023). Dalam jangka panjang, diharapkan kegiatan serupa dapat diadakan secara berkelanjutan, baik melalui sesi pelatihan rutin atau kolaborasi dengan instansi kesehatan untuk menyediakan akses layanan psikologis bagi peserta yang membutuhkan. Hal ini sejalan dengan tujuan pengabdian masyarakat untuk memberikan solusi yang berkelanjutan dan memperluas dampak kegiatan bagi kesejahteraan psikologis peserta.

Secara keseluruhan, kegiatan ini memberikan kontribusi yang signifikan dalam meningkatkan pemahaman peserta tentang pentingnya kesehatan mental dan pemulihan luka psikologis. Tantangan yang dihadapi dapat menjadi dasar untuk merencanakan kegiatan pengabdian yang lebih baik di masa mendatang, yang lebih komprehensif dan mendukung kebutuhan psikologis wanita secara lebih optimal.

B. Luaran

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini menghasilkan luaran berupa pengembangan modul Mengenali Luka Psikologis pada Wanita. Modul ini disusun sebagai panduan praktis untuk membantu para peserta memahami konsep luka psikologis dan memberikan langkah-langkah awal yang dapat diambil untuk mengenali serta mulai memulihkan luka psikologis. Adapun rincian komponen utama dari modul ini antara lain: pendahuluan, identifikasi gejala luka psikologis, penyebab dan factor risiko, langkah-langkah pemulihan diri, sumber daya dan rekomendasi dukungan lanjutan serta latihan mandiri dan refleksi pribadi. Modul "Mengenali Luka Psikologis pada Wanita" ini berfungsi sebagai panduan awal yang sangat berguna bagi peserta dalam mengenali luka psikologis dan mengambil langkah pemulihan. Dengan adanya modul ini, peserta memiliki referensi yang dapat mereka pelajari kembali setelah

kegiatan selesai, sehingga dampak dari kegiatan ini dapat berkelanjutan. Modul ini diharapkan dapat membantu meningkatkan kesadaran dan kemandirian peserta dalam menjaga kesehatan mental, serta memberikan mereka kepercayaan diri untuk mencari dukungan ketika dibutuhkan. Luaran ini juga memberi peluang untuk diadakannya program pengabdian lanjutan atau sesi pendalaman terkait kesehatan mental wanita di masa depan, sehingga manfaat dari kegiatan ini dapat dirasakan secara lebih luas.



KESIMPULAN

Kegiatan pengabdian masyarakat bertema "Memulihkan Luka Psikologis pada Wanita" telah berhasil memberikan pemahaman kepada para peserta mengenai pentingnya kesehatan mental dan cara mengenali serta menangani luka psikologis. Melalui tiga sesi yang mencakup edukasi tentang skrining kesehatan jiwa, pemahaman tentang luka psikologis, dan dampak fisiologis dari luka psikologis, peserta memperoleh wawasan dan keterampilan dasar untuk mengenali tanda-tanda luka psikologis serta langkah-langkah awal untuk pemulihannya.

Hasil dari kegiatan ini menunjukkan adanya peningkatan kesadaran dan pengetahuan peserta terkait pentingnya deteksi dini dan pemulihan luka psikologis. Para peserta juga mengapresiasi modul yang disediakan, yang berfungsi sebagai panduan praktis dalam mengelola kondisi emosional dan meningkatkan kesejahteraan mental. Selain itu, minat peserta untuk melanjutkan dukungan psikologis atau mengikuti program lanjutan menunjukkan bahwa kegiatan ini berhasil membuka jalan bagi kesadaran diri yang lebih mendalam dan kebutuhan akan dukungan yang berkelanjutan.

Secara keseluruhan, kegiatan ini telah memberikan dampak positif, baik secara langsung maupun jangka panjang, terhadap para peserta. Diharapkan kegiatan serupa dapat terus dilaksanakan dan dikembangkan dalam program-program lanjutan, sehingga dapat lebih banyak memberikan manfaat bagi wanita yang membutuhkan dukungan dalam menghadapi tantangan psikologis dalam kehidupan wanita sehari-hari.

DAFTAR PUSTAKA

- Aziz, Z.A dkk. 2021. *Gambaran Kesehatan Mental Mahasiswa di Masa Pandemi Covid-19*. Jurnal Dunia Kesmas, 10(1), 130-135
- Cahyo, G. N., Rahmat, C. P., Saputra, M. D., Andriani, W., & Brescia, R. (2024). *Women Mental Health: Gambaran Status Kesehatan Mental Wanita Pada Masa Dewasa Awal*. Afeksi: Jurnal Psikologi, 3(4), 97–104.
- Lubis, Dewi S.W., & Dinamika, Soraya G. 2023. *Implementasi Metode Manajemen Stress Sebagai Sarana Edukasi Kesehatan Mental Wanita di Dharma Wanita Badan Pemeriksaan Keuangan Perwakilan Provinsi Maluku*. PaKMas: Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat, 3(1), 45–51
- Novitasari, D.N., Limantara, S., Marisa, D., & Panghiyangan, R. 2021. *Literature Review: Hubungan Tingkat Depresi dengan Kualitas Hidup pada Pasien PCOS*. Homeostasis: Jurnal Mahasiswa Pendidikan Dokter, 4(2).
- Panggalo, I.S., Arta, S.K., Qarimah, S.N., Adha, M.R.F., Laksono, R.D., Aini, K., Kirana, S.A.C., & Judijanto, L. 2024. *Kesehatan Mental*. Jambi: PT Sonpedia Publishing Indonesia.
- Savita, Malhotra & Ruchita, Shah. 2015. *Women and mental health in India: An overview*. Indian Journal of Psychiatry 57(Suppl 2):p S205-S211
- Spytska, L. 2023. *Psychological trauma and its impact on a person's life prospects*. Scientific Bulletin of Mukachevo State University. Series "Pedagogy and Psychology", 9(3), 82-90
- Suwijik, Salsabila Putri dan A'yun, Qurrota. 2022. *Pengaruh Kesehatan Mental dalam Upaya Memperbaiki dan Mengoptimalkan Kualitas Hidup Perempuan*. Journal of Feminism and Gender Studies, 2(2), 109-123
- World Health Organization. 2000. *Women's Mental Health: An Evidence Based Review*. Geneva World Health Organization