

Khaulah Aisyah Putri Siswanto¹, Sinarsi Meliala², Jihan Diafatma³*^{1,2,3,4} Program Studi Psikologi, Fakultas Farmasi Dan Ilmu Kesehatan Universitas Sari Mutiara Indonesia*

Info Artikel

Riwayat Artikel:
Diterima: 15 Juni 2025
Direvisi: 18 Juni 2025
Diterima: 29 Juni 2025
Diterbitkan: 09 Juli 2025

Kata kunci: Layanan Psikologis.**Penulis****Korespondensi:** Khaulah

Aisyah Putri Siswanto

Email: khaulahaisyah15@gmail.com

Abstrak

Latar belakang: Program yang diusung dalam pengabdian ini adalah layanan psikologis yang didesain dengan menarik agar masyarakat dapat memahami pentingnya layanan psikologis ini. Program ini ditujukan kepada semua kalangan baik orang tua, anak-anak, remaja, dan berbagai profesi yang berada di lokasi tersebut. Tujuan: Pengabdian dan penelitian ini bertujuan untuk menemukan dan meningkatkan kesadaran masyarakat tentang pentingnya kesehatan mental saat ini dan seterusnya. Metode: Metode dalam pengabdian masyarakat ini adalah edukasi dalam bentuk ceramah dan Tanya jawab. Hasil: Hasil Pengabdian masyarakat ini adalah menambah pengetahuan masyarakat untuk lebih mengerti, memahami, dan menganggap bahwa layanan psikologis itu memang sangatlah penting agar dapat memelihara kesehatan mentalnya. Kesimpulan: Berdasarkan hasil pengabdian masyarakat ini disimpulkan bahwa perlunya kerjasama di berbagai pihak terutama bagi tim profesional yang memahami terkait permasalahan psikologis seperti dosen psikologi, psikolog, psikiater, dan tim kesehatan lainnya sehingga meminimalisir perilaku dan mengurangi bertambahnya permasalahan psikologis yang dialami pada masyarakat

Jurnal Abdimas Mutiara**e-ISSN: 2722-7758****Vol. 06 No.02, Juli, 2025 (P338-346)****Homepage:** <https://e-journal.sari-mutiara.ac.id/index.php/7>**DOI:** <https://10.51544/jam.v6i2.6251>

Copyright © 2025 by the Authors, Published by Program Studi: Psikologi Fakultas Farmasi dan Ilmu Kesehatan Universitas Sari Mutiara Indonesia. This is an open access article under the CC BY-SA Licence ([Creative Commons Attribution-ShareAlike 4.0 International License](https://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0/)).

1. Pendahuluan

Menurut Menteri Badan Pusat Statistik (BPS), data sensus penduduk dewasa di Indonesia tahun 2023 menunjukkan bahwa jumlah penduduk dalam kelompok usia dewasa, yaitu mereka yang berusia antara 17 hingga 60 tahun, mencapai sekitar 32,5 juta jiwa. Menariknya, kelompok umur 20-29 tahun menjadi yang terbanyak, dengan jumlah mencapai 22,5 juta jiwa. Ini menunjukkan bahwa Indonesia memiliki banyak generasi muda yang siap berkontribusi pada pembangunan negara. Generasi ini adalah harapan masa depan, dan mereka memiliki potensi besar untuk mendorong pertumbuhan ekonomi serta inovasi di berbagai bidang.

Data ini sangat penting karena dapat membantu pemerintah dalam merencanakan kebijakan yang lebih baik. Misalnya, dengan mengetahui jumlah penduduk dewasa, pemerintah dapat merancang program pendidikan, kesehatan, dan lapangan kerja yang lebih tepat sasaran. Ini semua bertujuan untuk meningkatkan kualitas hidup masyarakat dan memastikan bahwa setiap orang memiliki kesempatan untuk berkembang.

BPS juga menekankan bahwa informasi dari sensus ini bukan hanya untuk kebutuhan saat ini, tetapi juga untuk perencanaan jangka panjang. Dengan memahami demografi, kita bisa lebih siap menghadapi tantangan di masa depan, seperti perubahan sosial dan ekonomi. Bagi masyarakat yang ingin mengetahui lebih lanjut, BPS menyediakan akses ke publikasi resmi yang berisi data dan analisis yang lebih mendalam. Ini adalah langkah penting untuk memastikan bahwa semua orang dapat berpartisipasi dalam pembangunan bangsa.

Dewasa adalah tahap penting dalam kehidupan manusia yang ditandai oleh kematangan fisik, emosional, dan sosial. Secara umum, seseorang dianggap dewasa ketika mereka mencapai usia tertentu, biasanya 18 tahun ke atas, di mana mereka diakui secara hukum sebagai individu yang bertanggung jawab atas tindakan mereka. Namun, menjadi dewasa tidak hanya soal angka; ini juga mencakup kemampuan untuk mengelola emosi, membuat keputusan yang bijak, dan berinteraksi dengan orang lain secara positif. Kematangan emosional, misalnya, memungkinkan individu untuk memahami dan mengelola perasaan mereka serta merespons perasaan orang lain dengan empati.

Kematangan sosial juga sangat penting, karena dewasa berarti mampu membangun hubungan yang sehat dan berkontribusi pada masyarakat. Ini termasuk kemampuan untuk bekerja dalam tim, berkomunikasi dengan baik, dan menunjukkan kepedulian terhadap orang lain. Selain itu, kematangan kognitif, yang mencakup kemampuan berpikir kritis dan analitis, membantu individu dalam mengevaluasi situasi dan mempertimbangkan konsekuensi dari tindakan mereka. Berbagai faktor mempengaruhi kematangan ini, seperti pengalaman hidup yang beragam, pendidikan yang baik, dan lingkungan sosial yang mendukung. Pengalaman, baik yang positif maupun negatif, sering kali membentuk cara seseorang berpikir dan berperilaku.

Menariknya, definisi dewasa dapat bervariasi antar budaya. Dalam beberapa budaya, seseorang dianggap dewasa setelah mencapai usia tertentu, sementara dalam budaya lain, peristiwa seperti pernikahan atau kelahiran anak bisa menjadi tanda transisi ke fase dewasa. Oleh karena itu, penting untuk memahami konteks budaya saat mendiskusikan apa artinya menjadi dewasa. Namun, perjalanan menuju kedewasaan tidak selalu mulus. Banyak orang dewasa muda menghadapi tantangan, seperti krisis identitas, di mana mereka merasa bingung tentang siapa diri mereka dan apa tujuan hidup mereka. Tekanan sosial dari lingkungan, seperti harapan keluarga atau masyarakat, juga dapat memengaruhi keputusan dan perkembangan individu.

Selain itu, masalah kesehatan mental, seperti kecemasan dan depresi, dapat

menghambat kemampuan seseorang untuk mencapai kematangan emosional dan sosial. Dengan memahami bahwa definisi dewasa melibatkan lebih dari sekadar angka usia, kita dapat lebih menghargai perjalanan setiap individu menuju kematangan. Ini adalah proses yang unik dan penuh tantangan, tetapi juga sangat berharga, karena setiap langkah menuju kedewasaan membawa kita lebih dekat untuk menjadi versi terbaik dari diri kita sendiri.

Tingginya permasalahan kesehatan Mental pada dewasa menunjukkan pentingnya pengetahuan dan sikap dewasa untuk memahami upaya memelihara kesehatan mental dan menjadi dewasa yang produktif dan mandiri. Tingginya tingkat resiko gangguan kesehatan mental pada dewasa dan dampak yang ditimbulkan serta minimnya pengetahuan dewasa terkait kesehatan mental sehingga perlu dilakukan suatu upaya promotif berupa penyuluhan tentang “Pentingnya Layanan Psikologi Bagi Masyarakat”.

2. Metode

1. Tahap Persiapan

Tahap awal kegiatan pengabdian masyarakat ini adalah melakukan kontrak kepada masyarakat di sekitar Klinik Nusantara yang telah disiapkan untuk bisa berpartisipasi aktif dalam Penyuluhan “Pentingnya Layanan Psikologis pada Masyarakat”, baik kontrak waktu dan kesediaannya sebagai peserta. Persiapan awal lain adalah alat-alat yang digunakan yaitu seperti laptop, kursi dan meja, sound system, dan microfon. Penyampaian materi dengan metode ceramah terkait “Pentingnya Layanan Psikologis pada Masyarakat”.

2. Tahap Pelaksanaan

Pada tahap pelaksanaan pengabdian masyarakat ini masyarakat di sekitaran Klinik Nusantara terlebih dahulu mengisi daftar hadir yang diberikan oleh tim pengabdian masyarakat dan setelah itu salah seorang fasilitator akan memberikan ucapan salam pembuka dan menanyakan kabar kepada masyarakat agar tetap semangat menjalani sesi awal sampai selesai. Setelah itu memberikan pengetahuan tentang pentingnya layanan psikologis pada masyarakat dalam hal ini pengertian layanan psikologi, aspek penting dalam layanan psikologi, Kesehatan mental sangat penting, aksesibilitas layanan psikologi, peran psikolog, dan dampak positif layanan psikologi. Kemudian dilanjutkan dengan pertanyaan dari masyarakat.

3. Evaluasi

a. Struktur

Masyarakat yang disiapkan sebanyak 20 orang dengan usia 19-35 tahun. Tim pengabdian masyarakat berbagi tugas dengan mahasiswa/i dalam menjelaskan materi, dan menjawab pertanyaan dari masyarakat terkait pentingnya layanan psikologis pada masyarakat.

b. Proses

Pelaksanaan kegiatan ini dilaksanakan sesuai jadwal dari pukul 09.00 s/d 11.30 wib dimana saat penyajian materi diselingi dengan tanya jawab.

c. Metode Evaluasi

Metode evaluasi dilakukan pada awal dan akhir penyampaian materi dan masyarakat mampu memahami dan mengerti tentang pengertian pengertian layanan psikologi, aspek penting dalam layanan psikologi, Kesehatan mental sangat penting, aksesibilitas layanan psikologi, peran psikolog, dan dampak positif layanan psikologi. Kemudian dilanjutkan

dengan pertanyaan dari masyarakat.

3. Hasil dan Pembahasan

Kegiatan pengabdian masyarakat ini dilaksanakan pada Selasa, 24 Juni 2025 dari pukul 09.00. s/d 11.30 wib yang sasarannya adalah masyarakat di sekitar Universitas Sari Mutiara Indonesia. Pengabdian masyarakat ini dilakukan oleh 3 orang tim dosen dari Program Studi Psikologi Fakultas Farmasi dan Ilmu Kesehatan Universitas Sari Mutiara Indonesia Medan, serta dibantu oleh mahasiswa-mahasiswi Program Studi Psikologi. Tahap awal pengabdian masyarakat ini tim pelaksana menjelaskan definisi apa itu layanan psikologis, pentingnya layanan psikologis, dan masalah seperti apa saja yang bisa menggunakan layanan psikologis. Rendahnya tingkat pengetahuan, sikap masyarakat dan pentingnya layanan psikologis hal ini dikarenakan kurangnya menggali informasi dan masih kurangnya sumber informasi sehingga tingkat pengetahuan tentang layanan psikologis masih kurang

Berdasarkan hasil pre test yang diberikan oleh tim pegabdian masyarakat kepada masyarakat didapatkan hasil 30% mereka masih belum mengerti dan memahami tentang pentingnya layanan psikologis. Ketika Pemberian Post Test oleh tim pegabdian masyarakat didapatkan hasil 70 % mereka lebih jelas memahami dan mengerti tentang pentingnya layanan psikologis dan masalah seperti apa saja yang membutuhkan layanan psikologis.



Gambar 1. Mahasiswa membantu menjelaskan



Gambar 2. Tim pengabdian masyarakat sedang menjelaskan



Gambar 3. Tim pengabdian masyarakat sedang menjelaskan

A. Pengertian Layanan Psikologi

Psikologi adalah ilmu yang mempelajari perilaku dan proses mental manusia. Menurut American Psychological Association (APA), psikologi mencakup berbagai aspek, seperti cara berpikir, perasaan, proses belajar, dan interaksi individu dengan lingkungan. Psikologi berperan penting dalam memahami bagaimana individu berfungsi dalam kehidupan sehari-hari. Dengan memahami psikologi, kita dapat lebih baik dalam mengelola emosi, berkomunikasi dengan orang lain, dan menghadapi tantangan hidup.

Layanan psikologi adalah aktivitas yang dilakukan oleh profesional berkompeten untuk memberikan bantuan kepada individu atau kelompok. Menurut Carl Rogers, seorang tokoh penting dalam psikologi humanistik, tujuan utama dari layanan ini adalah untuk membantu individu mencapai potensi maksimal mereka dan mengatasi masalah psikologis yang mereka hadapi. Layanan ini mencakup berbagai bentuk, seperti terapi individu, konseling kelompok, dan program edukasi tentang kesehatan mental.

B. Aspek Penting Dalam Layanan Psikologi

- **Promotif** : Mendorong individu untuk mengembangkan potensi dan keahlian mereka, sehingga dapat berkontribusi lebih baik dalam masyarakat. Menurut Maslow, dalam teori hierarki kebutuhannya, aktualisasi diri adalah puncak dari kebutuhan manusia yang harus dipenuhi.
- **Preventif** : Mencegah masalah psikologis sebelum berkembang lebih serius, melalui program edukasi dan kesadaran. Menurut WHO, pencegahan gangguan mental adalah langkah penting untuk meningkatkan kesehatan masyarakat secara keseluruhan.
- **Kuratif** : Menyediakan intervensi untuk mengatasi masalah yang sudah ada, seperti terapi untuk depresi atau kecemasan. Menurut Aaron Beck, pencipta Cognitive Behavioral Therapy (CBT), pendekatan ini efektif dalam mengubah pola pikir negatif yang berkontribusi pada masalah kesehatan mental.
- **Rehabilitatif** : Fokus pada pemulihan individu dari kondisi psikologis yang merugikan, seperti trauma atau gangguan mental. Menurut Judith Herman, penulis "Trauma and Recovery", pemulihan dari trauma memerlukan dukungan yang tepat dan pemahaman tentang pengalaman individu.
- **Paliatif** : Memberikan dukungan untuk meningkatkan kualitas hidup individu yang mengalami kondisi yang tidak dapat disembuhkan, seperti penyakit terminal. Menurut Elisabeth Kübler-Ross, dukungan emosional dan psikologis sangat penting bagi individu yang menghadapi akhir hayat.

C. Kesehatan Mental Sangat Penting

Alasan mengapa kesehatan mental penting :

- **Kualitas hidup** : Kesehatan mental yang baik meningkatkan kebahagiaan dan kemampuan menikmati hidup.
- **Hubungan sosial** : Mendukung terjalinnya hubungan yang sehat dan harmonis dengan orang lain.
- **Produktifitas** : Meningkatkan konsentrasi, efisiensi dan kinerja dalam studi maupun pekerjaan.
- **Pencegahan penyakit** : Mengurangi resiko penyakit fisik yang berkaitan dengan stres atau gangguan mental.
- **Resiliensi** : Membantu individu lebih kuat dalam menghadapi tekanan dan tantangan hidup.

- Pencegahan gangguan mental : Mencegah berkembangnya masalah psikologis seperti depresi dan kecemasan.
- Kesejahteraan emosional : Menjaga kestabilan emosi dan kemampuan mengelola stres.
- Pengembangan diri : Mendukung proses mencapai potensi dan tujuan hidup.

D. Aksesibilitas Layanan Psikologi

- Ketersediaan Layanan : Saat ini, layanan psikologi semakin mudah diakses melalui puskesmas, klinik, dan layanan online
- Upaya Pemerintah : Pemerintah telah berupaya untuk menyediakan layanan kesehatan mental yang terjangkau bagi semua lapisan masyarakat.

E. Peran Psikolog

- Tenaga Profesional : Psikolog dan Psikiater memiliki peran penting dalam memberikan penanganan yang tepat untuk masalah kesehatan mental.
- Edukasi Dan Konseling : Mereka tidak hanya memberikan terapi, tetapi juga edukasi untuk meningkatkan pemahaman masyarakat tentang kesehatan mental.

F. Dampak Positif Layanan Psikologi

- Meningkatkan kualitas hidup : Dengan layanan psikologi yang tepat, individu dapat meningkatkan kualitas hidup mereka dan mengatasi berbagai tantangan.
- Mendorong keterbukaan : Kita perlu mendorong masyarakat untuk lebih terbuka dalam membahas kesehatan mental dan mencari bantuan ketika diperlukan.

4. Kesimpulan dan Saran

Bagi masyarakat dan tim kesehatan terdekat diharapkan dapat meningkatkan pengetahuannya terkait pentingnya layanan psikologis yaitu membuat program baru dan memberikan kegiatan pembinaan pada masyarakat khususnya terkait dalam menyelesaikan masalah psikologis pada masyarakat. Serta mempromosikan pentingnya layanan psikologis pada masyarakat dengan memanfaatkan media yang lebih menarik seperti membuat poster, dan menayangkan film/video pada saat dilakukan penyuluhan sehingga akan meningkatkan pengetahuan yang lebih baik bagi masyarakat.

Perlunya kerjasama di berbagai pihak terutama bagi tim profesional yang memahami terkait permasalahan psikologis seperti dosen psikologi, psikolog, psikiater, dan tim kesehatan lainnya sehingga meminimalisir perilaku dan mengurangi bertambahnya permasalahan psikologis yang dialami pada masyarakat

5. Referensi

- American Psychological Association. (2020). The Importance of Mental Health. Diakses dari (<https://www.apa.org>)
- World Health Organization. (2013). Mental Health Action Plan 2013-2020. Diakses dari (<https://www.who.int>)
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2018). Pedoman Layanan Kesehatan Mental. Jakarta: Kementerian Kesehatan RI.
- Seligman, M. E. P., & Csikszentmihalyi, M. (2000). Positive psychology: An introduction. *American Psychologist*, 55(1), 5-14. doi:10.1037/0003-066X.55.1.5
- Ryff, C. D., & Singer, B. (2000). Interpersonal flourishing: A positive health agenda for the new millennium. *Personality and Social Psychology Review*, 4(1), 30-44. doi:10.1207/S15327957PSPR0401_3

Kessler, R. C., Berglund, P., Demler, O., Jin, R., Merikangas, K. R., & Walters, E. E. (2005). Lifetime prevalence and age-of-onset distributions of DSM-IV disorders in the National Comorbidity Survey Replication. *Archives of General Psychiatry*, 62(6), 593-602. doi:10.1001/archpsyc.62.6.593

National Institute of Mental Health. (2021). Mental Illness. Diakses dari (<https://www.nimh.nih.gov>)

DOKUMENTASI



