

Seminar Kesehatan Mental Desa Pering: Pentingnya Mengenali Trauma dan Luka Batin

¹ Putu Novira Pradevi, ² Ni Made Novi Saraswati, ³ Ni Kadek Sri Dianawati, ⁴ Putu Ayu Candra Dewi, ⁵ Ni Kadek Astini, ⁶ Ni Komang Tri Winayanti, ⁷ Ni Kadek Vani Wirmayanti, ⁸ Ni Kadek Sania Muthia Putri, ⁹ I Made Subagia Antara, ¹⁰ Luh Dewi Manik Mutiara Lestari, ¹¹ I Wayan Oka Nugraha, ¹² I Gede Ary Dwija Putra, ¹³ Ni Kadek Yeli Maharani, ¹⁴ Ni Wayan Risca Herlyana

Universitas Hindu Negeri I Gusti Bagus Sugriwa Denpasar^{1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12,13,14}

Email: kkndesapering2025@gmail.com

Naskah Masuk: 13 Agustus 2025 Direvisi: 27 Oktober 2025 Diterima: 30 Oktober 2025

ABSTRAK

Seminar Kesehatan Mental Desa Pering dengan tema “Pentingnya Mengenali Trauma dan Luka Batin” dilaksanakan sebagai upaya meningkatkan pemahaman masyarakat, khususnya siswa SMP, terhadap kesehatan mental. Latar belakang kegiatan ini berangkat dari rendahnya kesadaran remaja dan masyarakat Desa Pering mengenai dampak trauma dan luka batin yang sering diabaikan, serta adanya stigma sosial yang membuat isu kesehatan mental kurang terbuka dibicarakan. Rumusan masalah kegiatan ini meliputi: (1) bagaimana tingkat pemahaman masyarakat Desa Pering mengenai pentingnya mengenali trauma dan luka batin sejak dini; (2) apa saja kendala sosial budaya, seperti stigma dan kurangnya dukungan keluarga, yang memengaruhi kesadaran masyarakat; dan (3) bagaimana upaya edukasi melalui seminar dapat meningkatkan kesadaran diri dan pemahaman terhadap penanganan trauma. Metode yang digunakan meliputi pendidikan masyarakat melalui seminar interaktif oleh psikolog profesional, konsultasi dengan perguruan tinggi sebagai mitra akademis, serta advokasi dengan tokoh lokal untuk mengurangi stigma. Teknik pengumpulan data dilakukan dengan *Focus Group Discussion (FGD)*, serta dokumentasi kegiatan untuk menilai respons dan keterlibatan masyarakat. Hasil kegiatan menunjukkan adanya peningkatan signifikan pemahaman peserta mengenai konsep dasar trauma, keberanian mengungkapkan perasaan, serta kesadaran akan pentingnya dukungan sosial. Seminar ini menjadi langkah awal yang strategis dalam membangun literasi kesehatan mental di Desa Pering.

Kata kunci: Seminar Kesehatan Mental, Desa Pering, Trauma

ABSTRACT

The Pering Village Mental Health Seminar, themed “The Importance of Recognizing Trauma and Inner Wounds”, was conducted to raise awareness, especially among junior high school students, about mental health. This activity was motivated by the low awareness among Pering Village youth and residents regarding the impact of trauma and inner wounds, often neglected, as well as the presence of social stigma that hinders open discussion of mental health. The problem formulation includes: (1) the level of community understanding of the importance of recognizing trauma and inner wounds early; (2) socio-cultural obstacles, such as stigma and lack of family support, that influence awareness; and (3) how educational efforts through seminars can improve self-awareness and understanding of trauma management. The methods used combined

community education through interactive seminars led by professional psychologists, consultation with universities as academic partners, and advocacy with local figures to reduce stigma. Data collection was conducted through focus group discussions and documentation to evaluate responses and participation. The results showed a significant improvement in participants' understanding of trauma basics, increased openness in expressing emotions, and greater awareness of the importance of social support. This seminar represents a strategic initial step in developing mental health literacy in Pering Village.

Key words: *Mental Health Seminar, Pering Village, Trauma*

PENDAHULUAN

Kesehatan remaja merupakan aspek penting yang perlu menjadi perhatian serius dari berbagai pihak. Aspek ini mencakup kesehatan fisik sekaligus kesehatan mental yang dialami remaja selama masa pubertas. Pada fase remaja, terjadi beragam perubahan baik secara perilaku maupun kondisi fisik yang berpotensi memengaruhi kesejahteraan kesehatan secara keseluruhan (Ningrum *et al.*, 2024). Kondisi kesehatan mental remaja di Bali saat ini menunjukkan situasi yang cukup mengkhawatirkan. Berdasarkan survei yang dilakukan oleh First Aid for Mental (FAM) Health Indonesia, tercatat 34,9% remaja mengalami gangguan kecemasan. Salah satu faktor yang berkontribusi adalah fenomena *Fear of Missing Out* (FOMO) atau rasa takut tertinggal tren, sebagaimana disampaikan oleh founder FAM Health Indonesia, Siti Nur Hasanah (Bali Post, 2024).

Hasil Indonesia National Adolescent Mental Health Survey (I-NAMHS) sebagai survei nasional pertama yang memetakan kesehatan mental remaja usia 10–17 tahun menunjukkan bahwa satu dari tiga remaja Indonesia mengalami masalah kesehatan mental, sementara satu dari dua puluh remaja didiagnosis mengalami gangguan mental dalam 12 bulan terakhir. Jumlah ini setara dengan sekitar 15,5 juta remaja yang memiliki masalah mental dan 2,45 juta remaja dengan gangguan mental sesuai panduan Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders edisi kelima (DSM-5). Menurut Prof. dr. Siswanto Agus Wilopo, SU, M.Sc., Sc.D., peneliti utama I-NAMHS dari FK-KMK UGM, remaja dengan gangguan mental menghadapi hambatan dalam menjalankan aktivitas sehari-hari akibat gejala yang dialaminya. Survei ini juga mengungkapkan bahwa jenis gangguan paling banyak adalah gangguan kecemasan (3,7%), diikuti gangguan depresi mayor (1,0%), gangguan perilaku (0,9%), PTSD (0,5%), serta ADHD (0,5%) (Universitas Gadjah Mada, 2022).

Kesehatan mental menjadi isu penting yang semakin disadari keberadaannya, terutama di tengah perubahan sosial, budaya, dan teknologi yang pesat. Namun, di Desa Pering, tingkat pemahaman masyarakat mengenai kesehatan mental, khususnya terkait trauma dan luka batin, masih tergolong rendah. Hal ini tercermin dari masih kuatnya stigma sosial yang melekat, minimnya dukungan keluarga, serta kurangnya akses informasi yang akurat bagi remaja maupun masyarakat umum. Kondisi ini menimbulkan tantangan serius, terutama bagi siswa SMP yang berada pada tahap perkembangan emosional yang rentan terhadap tekanan psikologis akibat masalah keluarga, pertemanan, hingga pengaruh lingkungan digital. Di sisi lain, masyarakat Desa Pering memiliki potensi sumber daya manusia yang besar, terutama generasi muda, namun literasi kesehatan mental belum menjadi prioritas dalam program pendidikan formal maupun nonformal. Upaya lain yang pernah dilakukan, seperti penyuluhan umum di tingkat sekolah dan kegiatan sosialisasi oleh instansi terkait, masih bersifat sporadis dan belum menyentuh persoalan mendalam terkait trauma maupun luka batin. Oleh karena itu,

diperlukan pendekatan pengabdian masyarakat yang lebih terstruktur, partisipatif, dan berkesinambungan.

Tabel 1. Analisis Situasi

No	Bidang	Permasalahan	Solusi
1	Pendidikan	Rendahnya pemahaman masyarakat tentang kesehatan mental dan trauma	Mengadakan seminar dan pelatihan edukatif mengenai kesehatan mental dan pengenalan trauma
		Kurangnya akses informasi dan sumber belajar terkait mental health.	Penyediaan materi edukasi yang mudah dipahami dan penyuluhan secara rutin di sekolah dan komunitas.
2	Sosial Budaya	Stigma negatif terhadap gangguan mental dan trauma di masyarakat Desa Pering	Kampanye kesadaran sosial untuk menghilangkan stigma dan membangun dukungan sosial bagi penderita
		Kurangnya dukungan keluarga dan komunitas terhadap individu yang mengalami trauma.	Mendorong keterlibatan keluarga dan tokoh adat dalam proses pendampingan dan dukungan psikologis.
3	Manajemen	Terbatasnya fasilitas dan tenaga ahli dalam penanganan kesehatan mental di desa.	Kolaborasi dengan institusi pendidikan dan profesional psikologi untuk fasilitasi kegiatan dan layanan.

Kebaruan yang terdapat dalam kegiatan “Seminar Kesehatan Mental Desa Pering: Pentingnya Mengenali Trauma dan Luka Batin” terletak pada pendekatan kontekstual berbasis desa yang melibatkan masyarakat secara langsung dalam kegiatan edukasi kesehatan mental. Berbeda dari kegiatan-kegiatan sebelumnya yang banyak berfokus pada lingkungan akademik formal, kegiatan ini dilakukan di Desa Pering dengan mempertimbangkan aspek sosial budaya setempat. Sasaran utamanya adalah siswa SMP di pedesaan yang jarang menjadi fokus kegiatan literasi kesehatan mental. Metode yang digunakan juga inovatif karena menggabungkan seminar interaktif dua arah bersama psikolog profesional, konsultasi dengan perguruan tinggi, serta advokasi dengan tokoh masyarakat. Pendekatan ini menjadikan kegiatan bukan hanya sarana penyuluhan, tetapi juga upaya preventif untuk membangun kesadaran, keberanian, dan resiliensi psikologis remaja sejak dini.

Berdasarkan kondisi tersebut, pelaksanaan seminar kesehatan mental menjadi langkah strategis dalam menanggulangi permasalahan psikologis yang kerap dialami remaja, khususnya siswa SMP di Desa Pering. Masa remaja merupakan periode yang rawan terhadap tekanan dari lingkungan keluarga, pertemanan, maupun pengaruh digital sehingga diperlukan pemahaman yang benar mengenai cara menjaga kesehatan mental. Seminar ini dirancang untuk memberikan edukasi, meningkatkan kesadaran, sekaligus membekali siswa SMP dengan kemampuan dasar mengenali tanda-tanda trauma dan luka batin. Dengan demikian, kegiatan ini tidak hanya berfungsi sebagai sarana informasi, tetapi juga sebagai upaya preventif dalam membangun generasi muda yang lebih tangguh secara emosional dan siap menghadapi tantangan perkembangan zaman. Tujuan utama kegiatan pengabdian masyarakat ini adalah meningkatkan kesadaran, pemahaman, dan keterampilan dasar masyarakat khususnya remaja dalam mengenali serta menangani trauma dan luka batin. Dengan demikian, diharapkan tercipta lingkungan yang lebih suportif, terbuka, dan peduli terhadap kesehatan mental di Desa Pering.

RUMUSAN MASALAH

Seminar ini ditujukan untuk menjawab persoalan dan kebutuhan tersebut dengan sasaran meningkatkan literasi *mental health* dan membangun kesadaran kolektif akan pentingnya kesehatan mental di masyarakat Desa Pering. Berikut tiga rumusan masalah untuk artikel berjudul “Seminar Kesehatan Mental Desa Pering: Pentingnya Mengenali Trauma dan Luka Batin” diantaranya: (1) bagaimana tingkat pemahaman masyarakat Desa Pering mengenai pentingnya mengenali trauma dan luka batin sejak dini, (2) apa saja kendala sosial budaya, seperti stigma dan kurangnya dukungan keluarga, yang memengaruhi kesadaran masyarakat, dan (3) bagaimana upaya edukasi melalui seminar dapat meningkatkan kesadaran diri dan pemahaman terhadap penanganan trauma.

METODE

Metode yang digunakan dalam kegiatan seminar kesehatan mental di Desa Pering dirancang dengan pendekatan terpadu untuk menjawab rendahnya kesadaran masyarakat terkait pentingnya mengenali trauma dan luka batin. Pertama, metode pendidikan masyarakat digunakan melalui penyuluhan dan seminar yang disampaikan oleh psikolog profesional dengan pendekatan komunikatif serta partisipatif agar materi mudah dipahami dan diterapkan dalam kehidupan sehari-hari. Kedua, metode konsultasi dilaksanakan dengan melibatkan perguruan tinggi sebagai mitra penyedia sumber daya manusia yang kompeten dan materi ilmiah yang valid, sehingga informasi yang diberikan sesuai kebutuhan masyarakat. Ketiga, metode advokasi diterapkan melalui pendampingan kepada tokoh masyarakat agar mereka dapat menjadi agen perubahan dalam mengurangi stigma negatif terhadap isu kesehatan mental sekaligus mendorong terciptanya dukungan sosial yang positif. Kegiatan seminar dilaksanakan di Desa Pering dengan durasi sekitar dua jam, mencakup pemaparan materi, sesi tanya jawab, serta diskusi interaktif. Untuk memperkuat hasil, digunakan beberapa teknik pengumpulan data, yaitu observasi partisipatif selama kegiatan, serta dokumentasi berupa foto dan catatan lapangan yang merekam keterlibatan audiens. Dengan kombinasi metode dan teknik tersebut, seminar ini diharapkan mampu meningkatkan kesadaran siswa SMP dan masyarakat Desa Pering mengenai pentingnya menjaga kesehatan mental sejak dini.

PEMBAHASAN

Kesehatan mental dapat dipahami sebagai kondisi optimal ketika fungsi psikologis individu berjalan dengan baik sehingga ia mampu beraktivitas secara produktif, menjalin relasi yang positif dengan orang lain, serta memiliki kemampuan untuk menghadapi berbagai tantangan hidup (Purnomosid *et al.*, 2023). Kesehatan mental merupakan aspek penting dari kesehatan yang tidak dapat dipisahkan. Kondisi sehat secara mental ditandai dengan adanya rasa sejahtera pada diri individu, baik dalam dimensi psikologis, emosional, maupun sosial. Hal ini memengaruhi cara seseorang berpikir, merasakan, bertindak, serta mengambil keputusan, sekaligus menentukan kemampuan individu dalam menghadapi stres dan menjalin interaksi dengan orang lain (Mu'zizat, 2021). Dalam hal kesehatan mental objek yang cukup mendapatkan perhatian beberapa tahun belakangan ini adalah pada remaja. Masa remaja dikenal sebagai periode penuh dinamika, di mana perubahan suasana hati berlangsung sangat cepat. Perubahan *mood* yang ekstrem seringkali dipicu oleh beban pekerjaan rumah, tugas sekolah, maupun aktivitas sehari-hari di lingkungan keluarga. Namun, fluktuasi emosi ini tidak selalu menandakan adanya gangguan psikologis. Pada tahap ini, remaja juga mengalami perubahan signifikan dalam pemahaman diri (*self-awareness*), sehingga mereka menjadi lebih peka terhadap

komentar orang lain. Hal ini terjadi karena mereka berasumsi bahwa orang lain memberi perhatian atau kritik sebesar perhatian dan kritik yang mereka tujukan pada diri sendiri, sehingga menjadikan remaja sangat fokus pada diri dan citra yang mereka tampilkan (*self-image*) (Rahmawaty *et al.*, 2022).

Dalam keterkaitan kesehatan mental dengan remaja pada kegiatan ini menggunakan sasaran objek yaitu siswa-siswi Sekolah Menengah Pertama di Desa Pering. Desa Pering sendiri merupakan salah satu Desa yang terletak di Kecamatan Blahbtau, Kabupaten Gianyar, Bali. Desa Pering ini terdiri atas 6 Desa Adat dan 7 Banjar Dinas, dengan banyaknya penduduk yang juga diantaranya terdiri atas remaja-remaja yang masih belum mampu untuk dapat memahami mengenai kesehatan mental yang dapat sedang mereka alami dalam hal yang kurang baik. Adapun kegiatan yang dilakukan berupa kegiatan seminar kesehatan mental. Seminar merupakan suatu bentuk pertemuan ilmiah atau forum diskusi yang diselenggarakan untuk mengkaji secara mendalam sebuah masalah atau topik tertentu dengan arahan dari seorang ahli atau pakar di bidangnya.

Dibandingkan dengan Ariyanti *et al.* (2025) yang menggunakan media digital berupa video *motion comic*, seminar di Desa Pering lebih menonjolkan interaksi langsung dan kontekstual. Sementara itu, Cahyani (2021) menyoroti stres mahasiswa tingkat akhir secara deskriptif, dan penelitian ini melanjutkannya dengan intervensi praktis di usia remaja. Temuan Ramadhani *et al.* (2024) mengenai dampak media sosial terhadap kesehatan mental menjadi latar penting bagi seminar ini yang memberikan solusi nyata berupa edukasi tatap muka. Selain itu, penelitian Ilmy *et al.* (2024) dan Ingelina *et al.* (2024) yang mengedepankan psikoedukasi masyarakat umum dan resiliensi remaja, dilengkapi dalam kegiatan ini dengan pendekatan sosial-edukatif yang lebih spesifik terhadap trauma dan luka batin di konteks pedesaan. Dengan demikian, kegiatan ini menghadirkan kebaruan dalam bentuk model pengabdian masyarakat yang aplikatif, partisipatif, serta berorientasi pada pemberdayaan remaja dalam meningkatkan kesadaran kesehatan mental remaja.

Dalam kegiatan seminar Kesehatan Mental ini mendatangkan narasumber di bidang kesehatan yaitu Bapak I Kadek Darmo Suputra, S.Psi., M.Psi., Psikolog, yang pada kesempatan tersebut memberikan materi seputar kesehatan mental untuk sasaran audiens adalah siswa siswi SMP di Desa Pering dengan jumlah sebanyak 30 orang. Dengan pelaksanaan kegiatan di aula Kantor Perbekel Desa Pering.

Tingkat Pemahaman Masyarakat Desa Pering Mengenai Pentingnya Mengenali Trauma dan Luka Batin Sejak Dini dalam Menjaga Kesehatan Mental

Sebelum dilaksanakan seminar, tingkat pemahaman siswa SMP di Desa Pering mengenai trauma dan luka batin masih cenderung rendah. Hal ini terlihat dari hasil pembukaan seminar yang menunjukkan sebagian besar peserta belum dapat membedakan antara kesehatan fisik dan kesehatan mental, serta kurang mengenali gejala-gejala awal seperti kecemasan, rasa tidak percaya diri, atau mudah marah. Minimnya literasi kesehatan mental ini membuat remaja rentan mengabaikan kondisi psikologisnya dan lebih fokus pada aspek akademik maupun aktivitas sehari-hari. Situasi ini sejalan dengan temuan berbagai kegiatan serupa yang menyebutkan bahwa remaja seringkali tidak menyadari bahwa pengalaman emosional negatif dapat memengaruhi perkembangan diri dan kualitas hidup mereka. Setelah mengikuti seminar, pemahaman peserta mengalami peningkatan signifikan. Para siswa mulai mampu menjelaskan pentingnya mengenali trauma dan luka batin sejak dini, serta mengaitkannya dengan pencegahan masalah psikologis di masa depan. Diskusi interaktif dan contoh kasus sederhana yang diberikan narasumber terbukti membantu siswa dalam memahami materi. Hal ini menunjukkan

bahwa penyuluhan berbasis komunikasi dua arah efektif untuk membangun kesadaran remaja. Lebih jauh, peningkatan pemahaman ini diharapkan dapat mendorong mereka untuk lebih peduli terhadap kesehatan mental, baik pada diri sendiri maupun lingkungan sekitarnya.

Tingkat pemahaman masyarakat, khususnya siswa SMP di Desa Pering, mengenai konsep trauma dan luka batin sebelum pelaksanaan seminar tergolong rendah. Hal ini diketahui melalui hasil survei di awal kegiatan yang menunjukkan bahwa sebagian besar siswa belum mampu mendefinisikan trauma secara psikologis dan cenderung memahaminya sebatas luka fisik. Dalam psikologi klinis, trauma didefinisikan sebagai respons emosional terhadap peristiwa yang mengancam keselamatan atau kesejahteraan seseorang (American Psychiatric Association, 2022), sedangkan luka batin atau *inner wound* merujuk pada pengalaman emosional negatif yang tertanam dalam diri akibat perasaan ditolak, kehilangan, atau ketidakamanan dalam relasi sosial. Keduanya saling berkaitan karena luka batin yang tidak terselesaikan dapat berkembang menjadi trauma psikologis yang memengaruhi perilaku dan kesejahteraan mental individu.

Untuk menilai tingkat pemahaman, kegiatan ini menggunakan parameter kognitif yang mengacu pada taksonomi Bloom, yaitu meliputi pengetahuan (*knowledge*) yaitu sejauh mana siswa mampu menyebutkan pengertian dasar tentang kesehatan mental, trauma, dan luka batin, pemahaman (*comprehension*) yaitu kemampuan siswa menjelaskan gejala trauma dan dampaknya terhadap kehidupan sehari-hari, penerapan (*application*) yaitu kemampuan mengaitkan konsep tersebut dengan pengalaman pribadi atau lingkungan sekitar. Evaluasi dilakukan melalui observasi partisipatif dan diskusi interaktif selama seminar berlangsung. Narasumber mendorong siswa untuk menjawab pertanyaan sederhana seperti "Apa yang kamu rasakan saat mengalami tekanan?" atau "Bagaimana kamu menenangkan diri saat marah atau sedih?" Pertanyaan-pertanyaan tersebut digunakan untuk mengukur pemahaman konseptual sekaligus kesadaran emosional peserta. Materi seminar disampaikan oleh Bapak I Kadek Darmo Suputra, S.Psi., M.Psi., Psikolog, dengan pendekatan komunikatif yang menyesuaikan bahasa dan konteks sosial siswa SMP. Materi utama meliputi pengenalan kesehatan mental dengan membedakan antara sehat fisik dan sehat mental, serta faktor yang memengaruhi keseimbangan emosi, pemahaman trauma dan luka batin dengan menjelaskan jenis-jenis trauma (akut, kronis, kompleks), serta penyebab umum pada remaja seperti perundungan, konflik keluarga, dan tekanan akademik, strategi mengenali dan mengelola emosi dengan teknik sederhana seperti *self-awareness*, menulis perasaan, dan mencari dukungan sosial, serta membangun resiliensi psikologis dengan menanamkan pentingnya menerima perasaan dan berbagi pengalaman sebagai langkah penyembuhan.

Untuk mengukur peningkatan pemahaman, dilakukan evaluasi kualitatif melalui umpan balik verbal dan observasi perilaku. Setelah kegiatan, siswa menunjukkan kemampuan lebih baik dalam menjelaskan perbedaan antara trauma dan stres biasa, serta berani mengungkapkan pengalaman emosionalnya. Beberapa siswa juga mampu menyebutkan langkah-langkah sederhana untuk mengelola tekanan psikologis, seperti berbicara dengan teman atau guru. Hasil ini menunjukkan adanya peningkatan signifikan pada aspek pengetahuan dan kesadaran emosional peserta. Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa seminar kesehatan mental di Desa Pering efektif meningkatkan tingkat pemahaman siswa SMP mengenai trauma dan luka batin. Hal ini ditunjang oleh metode penyampaian interaktif, relevansi materi dengan kehidupan peserta, serta kehadiran psikolog profesional yang mampu menerjemahkan teori psikologi ke dalam bahasa yang mudah dipahami. Pendekatan berbasis komunikasi dua arah terbukti menjadi

strategi edukatif yang mampu membangun kesadaran diri, empati, dan keberanian siswa dalam mengenali serta mengelola kondisi psikologisnya.

Kendala Sosial Budaya yang Mempengaruhi Kesadaran Masyarakat terhadap Masalah Kesehatan Mental di Desa Pering

Kesadaran masyarakat Desa Pering terhadap isu kesehatan mental masih dipengaruhi oleh kendala sosial budaya. Stigma negatif masih kuat, di mana masalah psikologis sering dianggap sebagai kelemahan pribadi atau bahkan aib yang perlu ditutupi. Akibatnya, banyak individu maupun keluarga enggan mencari bantuan profesional karena takut mendapatkan penilaian buruk dari lingkungan. Selain itu, faktor budaya yang lebih menekankan pada ketahanan fisik dibandingkan kesejahteraan mental membuat isu ini kurang menjadi prioritas. Hal ini semakin diperburuk dengan minimnya pemahaman orang tua mengenai peran mereka dalam memberikan dukungan emosional kepada anak. Kurangnya dukungan keluarga membuat remaja cenderung mencari pelarian melalui media sosial atau kelompok sebaya, yang terkadang justru memperparah masalah psikologis mereka. Selain itu, masih terbatasnya akses informasi akurat tentang kesehatan mental di pedesaan menjadi hambatan tersendiri. Kondisi ini menegaskan bahwa edukasi kesehatan mental harus mempertimbangkan aspek kultural agar dapat diterima masyarakat tanpa rasa takut atau malu. Oleh karena itu, peran tokoh masyarakat, guru, serta orang tua sangat penting dalam membangun lingkungan yang lebih suportif untuk remaja Desa Pering.

Kendala sosial budaya menjadi faktor penting yang memengaruhi rendahnya kesadaran masyarakat Desa Pering terhadap isu kesehatan mental, khususnya dalam mengenali trauma dan luka batin. Selain itu, pola budaya yang lebih menekankan pada ketahanan fisik dibanding keseimbangan emosional menyebabkan remaja sulit mengekspresikan perasaan mereka secara terbuka. Rendahnya pemahaman orang tua tentang pentingnya dukungan emosional juga memperkuat hambatan ini, padahal dukungan sosial keluarga terbukti memiliki pengaruh besar terhadap kesejahteraan psikologis remaja. Dalam menghadapi situasi tersebut, narasumber seminar, I Kadek Darmo Suputra, S.Psi., M.Psi., Psikolog, menawarkan pendekatan psikoedukasi berbasis budaya sebagai solusi yang adaptif. Edukasi disampaikan dengan bahasa yang selaras dengan nilai lokal. Pendekatan ini membantu masyarakat memahami bahwa menjaga kesehatan jiwa adalah bagian dari menjaga keharmonisan hidup. Narasumber juga menekankan pentingnya peran keluarga, guru, dan tokoh masyarakat sebagai agen perubahan untuk membangun komunikasi yang empatik dan mendukung remaja dalam mengatasi tekanan psikologis. Dalam sesi praktik, peserta diajak berlatih mendengarkan aktif (*active listening*) dan cara memberikan dukungan tanpa menghakimi, sehingga tumbuh kesadaran bahwa membantu orang lain tidak selalu berarti memberi solusi, melainkan hadir dan memahami. Melalui metode ini, seminar berhasil membuka ruang dialog yang lebih terbuka tentang kesehatan mental, sekaligus menumbuhkan pemahaman baru bahwa trauma dan luka batin bukanlah aib, melainkan kondisi yang dapat dipulihkan dengan dukungan sosial dan kesadaran bersama.

Upaya Edukasi dan Pelatihan Melalui Seminar Mental Health Dapat Meningkatkan Kesadaran Diri dan Pemahaman Masyarakat Desa Pering terhadap Trauma dan Kesehatan Mental

Pelaksanaan seminar yang menghadirkan psikolog profesional terbukti menjadi strategi efektif dalam memberikan edukasi kesehatan mental kepada siswa SMP Desa Pering. Penyampaian materi yang komunikatif, disertai dengan sesi tanya jawab dan

diskusi, mendorong peserta untuk aktif terlibat dan mengekspresikan pandangannya. Hasil akhir kegiatan seminar menunjukkan peningkatan kesadaran peserta mengenai pentingnya deteksi dini trauma serta upaya menjaga kesehatan mental secara berkelanjutan. Melalui kegiatan ini, siswa tidak hanya memperoleh informasi, tetapi juga pengalaman langsung berinteraksi dengan ahli, sehingga lebih percaya diri untuk membicarakan masalah psikologis. Selain meningkatkan pemahaman, seminar ini juga menjadi sarana membangun keberanian remaja untuk lebih terbuka terhadap perasaan mereka sendiri. Banyak siswa yang menunjukkan rasa ingin tahu tinggi dengan mengajukan pertanyaan, menandakan bahwa seminar memantik kesadaran baru terkait isu kesehatan mental. Kegiatan ini juga diperkuat dengan keterlibatan perguruan tinggi sebagai mitra akademis dan tokoh masyarakat sebagai agen advokasi, sehingga hasilnya lebih berkelanjutan. Dengan pendekatan partisipatif ini, seminar berfungsi tidak hanya sebagai media informasi, tetapi juga sebagai upaya preventif dalam membangun generasi muda Desa Pering yang lebih tangguh secara psikologis.

Dalam seminar yang disampaikan oleh Bapak I Kadek Darmo Suputra, S.Psi., M.Psi., Psikolog, seorang dosen dan praktisi psikologi yang memiliki kepakaran di bidang kesehatan mental dan kesejahteraan psikologis. Beliau merupakan dosen tetap di Universitas Hindu Negeri I Gusti Bagus Sugriwa Denpasar dengan jabatan fungsional Lektor dan latar belakang akademik di bidang Psikologi dari Universitas Diponegoro (S1) serta Universitas Surabaya (S2), upaya edukasi dilakukan dengan pendekatan psikoedukatif dan reflektif, di mana peserta tidak hanya menerima informasi, tetapi juga dilibatkan dalam kegiatan interaktif. Narasumber menyampaikan beberapa poin utama diantaranya pengenalan konsep kesadaran diri dan emosi dasar – Peserta diajak memahami bahwa setiap emosi memiliki fungsi adaptif, termasuk emosi negatif seperti marah, sedih, dan takut. Dengan mengenali emosi tanpa menolaknya, individu dapat memahami pesan psikologis di baliknya. Pemahaman hubungan antara trauma dan perilaku dengan cara narasumber menjelaskan bahwa pengalaman masa lalu yang menyakitkan dapat membentuk pola pikir negatif dan memicu reaksi emosional berlebihan. Contoh yang diberikan adalah remaja yang mudah tersinggung karena pernah mengalami penolakan atau perundungan. Kemudian latihan refleksi diri sederhana – Peserta diajak menuliskan perasaan mereka selama seminggu terakhir dan mengidentifikasi situasi yang membuat mereka stres atau terluka. Latihan ini membantu siswa mengenali hubungan antara perasaan, pikiran, dan tindakan. Serta teknik pengelolaan diri (*self-regulation*) dengan jalan narasumber memperkenalkan teknik seperti *deep breathing*, menulis jurnal emosi, dan berbagi cerita dengan orang yang dipercaya sebagai bentuk pemrosesan emosi yang sehat.



Gambar 1. Pemaparan Materi oleh Narasumber



Gambar 2. Penyerahan Sertifikat Kepada Narasumber oleh Ibu DPL



Gambar 3. Dokumentasi Foto Bersama Saat Kegiatan Seminar

SIMPULAN

Berdasarkan hasil kegiatan Seminar Kesehatan Mental Desa Pering: Pentingnya Mengenali Trauma dan Luka Batin, dapat disimpulkan bahwa tingkat pemahaman siswa SMP di Desa Pering mengenai kesehatan mental sebelum seminar masih tergolong rendah, khususnya dalam mengenali trauma dan luka batin. Namun, setelah mengikuti kegiatan, terjadi peningkatan signifikan dalam kesadaran dan pengetahuan mereka mengenai pentingnya deteksi dini masalah psikologis sebagai langkah menjaga kesejahteraan mental. Kendala utama dalam peningkatan kesadaran masyarakat Desa Pering terhadap kesehatan mental adalah adanya stigma sosial, minimnya dukungan keluarga, serta faktor budaya yang lebih menekankan pada kekuatan fisik dibandingkan aspek psikologis. Kondisi ini menyebabkan isu kesehatan mental masih dianggap sepele dan jarang dibicarakan secara terbuka. Upaya edukasi melalui seminar terbukti efektif meningkatkan kesadaran diri, pemahaman, serta keberanian siswa untuk lebih terbuka mengenai kondisi emosional mereka. Dengan metode interaktif, keterlibatan psikolog profesional, serta dukungan perguruan tinggi dan tokoh masyarakat, kegiatan ini tidak hanya memberi pengetahuan, tetapi juga membangun pondasi preventif yang mampu memperkuat resiliensi psikologis remaja. Oleh karena itu, seminar ini dapat menjadi model pengabdian masyarakat yang aplikatif, partisipatif, dan berkelanjutan dalam upaya meningkatkan literasi kesehatan mental di Desa Pering.

UCAPAN TERIMA KASIH

Penulis mengucapkan rasa syukur dan angayubagia kehadapan Ida Sang Hyang Widhi karena berkat asung kerta wara nugraha Beliau, KKN Kelompok 15 Desa Pering mampu menjalankan kegiatan Kuliah Kerja Nyata dengan lancar. Penulis mengucapkan terimakasih kepada Rektor Universitas Hindu Negeri I Gusti Bagus Sugriwa Denpasar dan jajaran LP2M yang telah memberikan kesempatan untuk melaksanakan Kuliah Kerja Nyata Nusantara V di Desa Pering. Penulis ucapkan terimakasih kepada Ibu Dosen Pembimbing Lapangan tercinta yaitu Ibu Dr. Prasanthy Devi Maheswari, S.Ag., M.Ag yang senantiasa membimbing, mendukung dan mengarahkan dalam pelaksanaan program kerja. Tidak lupa, Penulis ucapkan terimakasih sebesar-besarnya kepada Pemerintah Desa Pering yang telah mengizinkan dan memberikan kesempatan kepada KKN Kelompok 15 untuk melaksanakan Kuliah Kerja Nyata di Desa Pering dan memberikan posko yang layak dengan fasilitas yang memadai salah satunya peminjaman matras sebagai alas tidur. Penulis ucapkan terimakasih kepada seluruh Kepala Sekolah se Desa Pering yang juga turut berkontribusi dalam pelaksanaan program kerja Penulis. Penulis ucapkan terimakasih kepada Bapak I Kadek Darmo Suputra, S.Psi., M.Psi., Psikolog yang berkenan hadir sebagai narasumber dalam seminar Mental Health atau Kesehatan Mental berjudul Bukan Drama, Ini Trauma: Mengenali Luka Batin Sejak Dini. Penulis ucapkan

terimakasih kepada siswa siswi SMP Desa Pering yang turut berkontribusi dalam pelaksanaan program kerja KKN Kelompok 15 Desa Pering. Dan tidak lupa terima kasih penulis ucapkan kepada rekan-rekan KKN Kelompok 15 yang telah berjuang bersama dalam kegiatan Kuliah Kerja Nyata Nusantara V di Desa Pering.

DAFTAR PUSTAKA

- Ariyanti, K. S., Batiari, N. M. P., Herliawati, P. A., Dewianti, N. M., & Sariyani, M. D. (2025). Penggunaan Video Motion Comic Untuk Meningkatkan Pengetahuan Siswa Tentang Kesehatan Mental Di Smp Negeri 11 Denpasar. *Jurnal Abdi Insani*, 12(6), 2619-2626.
- Bali Post. (2024, Desember 22). *34,9 Persen Remaja di Bali Alami Gangguan Kecemasan*. Bali Post. <https://www.balipost.com/news/2024/12/22/433339/34,9-Persen-Remaja-di-Bali>.
- Cahyani, N. K. S., Satriani, N. L. A., & Sagitarini, P. N. (2021). Gambaran Kesehatan Mental Mahasiswa Tingkat Akhir Prodi Sarjana Keperawatan ITEKES Bali Pada Masa Pandemi COVID-19. *Coping: Community Of Publishing in Nursing*, 9(4).
- Ilmy, S. K., Landra, I. K. G., Udawiyah, R., Widiarta, M. B. O., Pratiwi, P. I., Adi, I. G. A. A. I., ... & Pitriyani, K. D. (2024, December). Deteksi Dini Dan Edukasi Kesehatan Jiwa Pada Masyarakat Desa Kalibukbuk. *In Seminar Nasional Pengabdian Kepada Masyarakat* (Vol. 9, No. 1, Pp. 2012-2018).
- Ingelina, B., Yuditha, S., Satiadarma, M., & Soetikno, N. (2024). Psikoedukasi Kekerasan Di Masa Kanak-Kanak, Nonsuicidal Self-Injury, Dan Faktor Resiliensi Pada Siswa Smp Mardi Yuana. *Jurnal Serina Abdimas*, 2(3), 1092-1102.
- Mu'zizat, M. (2021). *Kesehatan Mental Bagian Dari Kesejahteraan*. Dapat diakses melalui: <https://retizen.republika.co.id/posts/11378/kesehatan-mental-bagian-dari-kesejahteraan>
- Ningrum, R. K., Ekayani, N. W. D., & Rajista, I. G. N. A. (2024). Edukasi Kesehatan Fisik Dan Mental Pada Remaja Di Smpn 2 Amlapura, Kabupaten Karangasem, Bali. *Jurnal Dinamika Pengabdian*, 10(1), 103-111.
- Purnomosidi, F., Ernawati, S., Riskiana, D., & Indriyani, A. (2023). Kesehatan mental pada remaja. *Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, 2(1), 1-7.
- Ramadhani, N., Adilah, P., Oktora, M. Z., & Anggraini, D. (2024). Systematic literature review: Hubungan media sosial terhadap kesehatan mental remaja. *Journal of Public Health Science*, 1(3), 178-190.
- Rahmawaty, F., Silalahiv, R. P., Berthiana, T., & Mansyah, B. (2022). Faktor-Faktor yang mempengaruhi kesehatan mental pada remaja. *Jurnal Surya Medika*, 8(3), 276-281.
- Universitas Gadjah Mada. (2022, Oktober 20). *Hasil Survei I-NAMHS: Satu dari tiga remaja Indonesia memiliki masalah kesehatan mental*. UGM. <https://ugm.ac.id/id/berita/23086-hasil-survei-i-namhs-satu-dari-tiga-remaja-indonesia-memiliki-masalah-kesehatan-mental>