

## EDUKASI KESEHATAN MENTAL MELALUI SUPPORT GROUP COMMUNICATION PADA MASYARAKAT DESA BANARAN KULON PROGO

Dian Juliarti Bantam<sup>1</sup>, Egi Prawita<sup>2</sup>, Wahyu Adi Mudiparwanto<sup>3</sup>

<sup>1,2,3</sup> Universitas Jenderal Achmad Yogyakarta. Email: [dianjb.tridharma@gmail.com](mailto:dianjb.tridharma@gmail.com); [egiprawita08@gmail.com](mailto:egiprawita08@gmail.com); [wahyuaddie@gmail.com](mailto:wahyuaddie@gmail.com)

### ABSTRACT

*This community service program aims to improve the mental health of residents of Banaran Village, Kulon Progo, through the Support Group Communication (SGC) approach. Mental health is an important aspect of improving the community's quality of life but is often overlooked, especially in rural areas. In addition, there is still social stigma and lack of access to mental health services that hinder people from obtaining psychological support. Therefore, the community service team provides a program for the formation and facilitation of support groups that involve villagers as active participants. This activity was carried out at the Banaran Village Hall which was attended by 20 PKK mothers. The activity lasted for 4 hours, starting from the opening session, providing materials, and closing. The Head of the Village opened this activity by providing direction to the PKK mothers and various to the community service team. Then the presentation of materials by the team included mental health education, counseling on support group communication, and the formation of support groups. Finally, the closing activity was carried out with a group photo and the presentation of souvenirs. Based on the results of the interview after the activity, it was found that with this education and support group, residents were able to overcome stress, anxiety, and other psychological problems more effectively, by involving support groups, in this case, the PKK mothers, thus creating a healthier, more productive and mutually supportive environment.*

**Keywords:** Support Group Communication (SGC); Mental Health; Education

### ABSTRAK

*Program pengabdian kepada masyarakat ini bertujuan untuk meningkatkan kesehatan mental warga Desa Banaran, Kulon Progo, melalui pendekatan Support Group Communication (SGC). Kesehatan mental merupakan aspek penting dalam meningkatkan kualitas hidup masyarakat, namun seringkali diabaikan terutama di daerah pedesaan. Selain itu, masih terdapat stigma sosial serta kurangnya akses terhadap layanan kesehatan mental yang menghambat masyarakat dalam memperoleh dukungan psikologis. Oleh karena itu, tim pengabdi menyediakan program untuk pembentukan dan fasilitasi kelompok dukungan (support group) yang melibatkan warga desa sebagai peserta aktif. Kegiatan ini diaksanakan di Balai Desa Banaran, yang diikuti oleh 20 orang Ibu-Ibu PKK. Kegiatan berlangsung selama 4 jam, yang dimulai dari sesi pembukaan, pemberian materi dan penutupan. Kegiatan ini dibuka oleh Ibu Lurah dengan memberikan pengarahan kepada Ibu-Ibu PKK dan sambutan kepada tim pengabdi. Kemudian, pemberian sesi materi oleh tim meliputi edukasi kesehatan mental, penyuluhan tentang komunikasi kelompok dukungan dan pembentukan kelompok dukungan. Terakhir kegiatan penutup dilakukan dengan foto bersama dan penyerahan cendera mata. Berdasarkan hasil wawancara setelah kegiatan, didapatkan bahwa dengan adanya edukasi dan support group ini, warga mampu mengatasi stres, kecemasan, dan permasalahan psikologis lainnya secara lebih efektif, dengan melibatkan kelompok dukungan yang dalam hal ini adalah Ibu-Ibu PKK, sehingga menciptakan lingkungan yang lebih sehat, produktif dan saling mendukung.*

**Kata Kunci:** Komunikasi Kelompok Dukungan; Kesehatan Mental; Edukasi

## **PENDAHULUAN**

Masyarakat Desa Banaran Kulonprogo merupakan salah satu masyarakat Maritim, yang membutuhkan adaptasi terhadap pekerjaannya (Febrianti et al., 2023; Jannah & Bantam, 2023). Dimana terkadang mereka bekerja sebagai petani dan juga sebagai nelayan untuk memenuhi kebutuhan hidup. Kondisi ini, cukup rentan untuk permasalahan kesehatan mental (Bantam et al., 2016, 2021; Sharma, 2024). Masyarakat Desa, juga menghadapi tantangan yang signifikan karena keterbatasan kesadaran, akses terhadap layanan, dan stigma yang terus-menerus. Kurangnya pengetahuan masyarakat tentang masalah kesehatan mental berkontribusi pada diskriminasi dan pengucilan sosial individu dengan gangguan mental. Hal ini sesuai dengan hasil dari salah satu tim peneliti yang menekankan pentingnya pendidikan kesehatan untuk meningkatkan sikap masyarakat dan deteksi dini masalah kesehatan mental (Zaman et al., 2024). Lebih lanjut ada penelitian yang menggambarkan bahwa gangguan kesehatan mental lazim di Indonesia, dengan stigma penting yang mengarah pada penganiayaan dan perawatan yang tidak memadai, memerlukan strategi intervensi komprehensif yang mencakup regulasi kebijakan dan pendekatan berbasis masyarakat (Ayuningtyas et al., 2018).

Di lingkungan pedesaan, hambatan seperti stigma, kemandirian, dan kelangkaan profesional kesehatan mental memperburuk masalah ini, tetapi intervensi kesehatan mental digital (DMHI) menawarkan solusi yang menjanjikan dengan menyediakan akses jarak jauh ke perawatan dan mengurangi stigma melalui anonimitas (Graham et al., 2021). Beberapa penelitian menunjukkan bahwa program pengembangan dan Pendidikan individu cukup efektif dalam meningkatkan keterampilan seseorang (Bantam, 2022; Bantam et al., 2022; Bantam & Syah, 2023), tidak terkecuali peningkatan kesehatan mental. Sebagaimana Hanum dan tim penelitiannya juga menunjukkan bahwa program pendidikan dapat meningkatkan pemahaman dan dukungan untuk kesehatan mental di tingkat keluarga, sehingga mengurangi stigma dan memperluas akses ke layanan di masyarakat pedesaan (Hanum et al., 2023). Selain itu, keterlibatan masyarakat dan pemberdayaan sangat penting untuk intervensi kesehatan mental yang efektif, karena mereka menumbuhkan tanggung jawab dan partisipasi dalam inisiatif kesehatan mental, yang dapat mengarah pada peningkatan hasil di lingkungan pedesaan (Russell et al., 2023). Secara kolektif, studi ini menggarisbawahi perlunya strategi terintegrasi yang menggabungkan pendidikan, solusi digital, dan keterlibatan masyarakat untuk mengatasi tantangan kesehatan mental di daerah pedesaan secara efektif.

*Support Group Communication (SGC)* adalah pendekatan penting dalam meningkatkan kesehatan mental melalui interaksi sosial yang mendukung, sebagaimana dibuktikan oleh berbagai penelitian. Kelompok-kelompok ini menyediakan platform bagi individu untuk berbagi pengalaman, mendiskusikan

perasaan, dan menawarkan dukungan timbal balik, yang secara signifikan dapat mengurangi perasaan kesepian dan meningkatkan pemahaman diri. Misalnya, komunitas kesehatan mental Stasiun PukPuk menunjukkan bagaimana komunikasi terstruktur dan terbuka dalam kelompok pendukung mendorong penerimaan diri di antara anggota, menyoroti pentingnya dukungan sosial dan identifikasi timbal balik dalam proses ini (Sabrina et al., 2024). Demikian pula, kelompok dukungan sebaya PeerTalk untuk individu dengan depresi menekankan manfaat berbicara, mendengarkan, dan bersosialisasi, yang melengkapi layanan kesehatan mental arus utama dan menyediakan lingkungan yang tidak berkomitmen untuk berbagi pengalaman (Beard et al., 2024). Di Helsinki, kelompok dukungan sebaya untuk orang dewasa yang lebih tua telah menunjukkan hasil positif, seperti pengurangan konsumsi alkohol dan peningkatan suasana hati, dengan menumbuhkan suasana yang terbuka dan saling percaya (Ajalin & Haavisto, 2023).

Selain itu, kelompok pendukung untuk individu dengan rematik menawarkan rasa memiliki dan pengertian, mengurangi stres dan perasaan terisolasi dengan memungkinkan anggota untuk berbagi informasi praktis dan pengalaman pribadi (Makri, 2023). Kelompok pendukung kesehatan mental pria juga menggambarkan manfaat dari pemahaman bersama dan saling menghormati, menyediakan ruang yang aman untuk menantang norma-norma maskulin tradisional dan mengembangkan rasa tujuan (Vickery, 2022). Secara keseluruhan, SGC dalam kelompok pendukung adalah metode yang hemat biaya dan berdampak untuk meningkatkan kesehatan mental dengan memfasilitasi strategi coping adaptif dan meningkatkan koneksi sosial.

Program pengabdian masyarakat di Desa Banaran bertujuan untuk meningkatkan kesadaran kesehatan mental dan mengurangi stigma melalui Komunikasi Kelompok Pendukung, memanfaatkan strategi sukses dari berbagai konteks. Psikoedukasi telah terbukti meningkatkan kesehatan mental dan kesadaran diri dengan mengatasi kurangnya pemahaman publik dan keterampilan sosial yang diperlukan untuk menciptakan lingkungan yang mendukung, seperti yang ditunjukkan di Desa Sukarukun (Habibah et al., 2024). Demikian juga, metode pembelajaran aktif dan partisipatif telah secara efektif meningkatkan pengetahuan publik dan sikap positif (Bantam et al., 2019; Heryadi et al., 2020) terhadap kesehatan mental di Desa Juli Meet Teungoh, menyoroti pentingnya deteksi dini dan pendidikan (Zaman et al., 2024). Intervensi Indigo-Local lebih lanjut mendukung pendekatan ini dengan menggunakan strategi multi-komponen berbasis komunitas untuk mengurangi stigma dan meningkatkan akses ke perawatan kesehatan mental di negara-negara berpenghasilan rendah dan menengah, menekankan keterlibatan pemangku kepentingan dan kontak sosial (Semrau et al., 2024). Di Desa Karangpatihan, intervensi sosial seperti lokakarya dan diskusi kelompok telah berhasil meningkatkan pemahaman masyarakat dan

penerimaan individu dengan gangguan mental, yang mengarah pada akses kesehatan dan dukungan sosial yang lebih baik (Hafidz Rosyidiana, 2024). Selain itu, di Desa Astambul Kota, inisiatif pendidikan kesehatan mental telah meningkatkan persepsi masyarakat dan perawatan untuk individu dengan gangguan mental, menunjukkan efektivitas program pendidikan terstruktur (Raziansyah et al., 2022). Contoh-contoh ini secara kolektif menunjukkan bahwa program komunikasi kelompok pendukung yang dilaksanakan dengan baik di Desa Banaran dapat secara signifikan meningkatkan kesadaran kesehatan mental, mengurangi stigma, dan menumbuhkan lingkungan masyarakat yang lebih mendukung.

Berangkat dari urgensi permasalahan serta untuk menjembatani kebutuhan Desa, maka pengabdi akan memberikan program komunikasi kelompok pendukung yang secara signifikan dapat meningkatkan kesadaran kesehatan mental, mengurangi stigma, dan menumbuhkan lingkungan masyarakat yang lebih mendukung. Pengabdian ini sudah sejalan dengan peta jalan PkM Program Studi dan juga Dosen yaitu dalam Psikologi Industri dan Organisasi dengan fokus pengabdian ketahanan nasional dan Sumber Daya Manusia.

## **METODE PELAKSANAAN**

Dalam rangka mencapai tujuan peningkatan kesehatan mental melalui *support group communication*, kegiatan pengabdian masyarakat ini akan dilakukan melalui beberapa metode sebagai berikut:

### **1. Tahap Persiapan**

Tahapan ini telah dilakukan oleh Tim Pengabdi, yaitu dengan melakukan survey dan identifikasi kebutuhan masyarakat, melalui wawancara dan diskusi dengan perangkat desa, tokoh masyarakat, dan warga untuk memahami kondisi kesehatan mental di Desa Banaran. Berdasarkan diskusi yang dilakukan, maka kelompok yang akan diberikan pelatihan yaitu kelompok ibu-ibu PKK. Tim juga telah melakukan koordinasi dan mengajukan izin serta dukungan dari pemerintah desa untuk pelaksanaan kegiatan.

### **2. Tahap Pelaksanaan**

#### **a. Sosialisasi dan Edukasi Kesehatan Mental**

Mengadakan seminar dan penyuluhan tentang pentingnya kesehatan mental, mengenali gejala gangguan mental, dan cara mengatasi stres. Selain itu, sosialisasi juga menggunakan poster untuk menyebarkan informasi kesehatan mental.

#### **b. Pelatihan Support Group Communication**

Memberikan pelatihan komunikasi empati, mendengarkan aktif, dan teknik berbicara terbuka dalam kelompok dukungan. Dalam pelatihan ini juga

akan diajarkan cara memberikan dukungan emosional tanpa menghakimi, serta membangun rasa percaya dalam komunitas.

c. Pembentukan dan Pendampingan Support Group

Membentuk kelompok dukungan ibu-ibu PKK. Selanjutnya, memfasilitasi pertemuan rutin untuk berbagi pengalaman, mendiskusikan masalah mental, dan mencari solusi bersama. Selain itu, mendorong tokoh masyarakat atau kader desa menjadi fasilitator dalam support group agar program bisa berkelanjutan.

3. Tahap Akhir

a. Tahap Evaluasi dan Keberlanjutan

Tahap ini merupakan tahap akhir dan juga pemantau dari program pengabdian kepada masyarakat.

d. Evaluasi Dampak Program

Melakukan survei atau wawancara untuk menilai perubahan tingkat pemahaman dan kesadaran masyarakat tentang kesehatan mental. Selain itu juga, akan dilakukan evaluasi efektivitas support group dalam membantu anggota kelompok mengatasi masalah mentalnya.

e. Rencana Keberlanjutan Program

Menjadikan support group sebagai kegiatan rutin yang dikelola oleh kader kesehatan mental desa. Selanjutnya akan menghubungkan kelompok dengan instansi terkait seperti puskesmas dan dinas sosial untuk dukungan jangka panjang. Kemudian mendorong pemerintah desa mengalokasikan dana desa untuk program kesehatan mental.

## **HASIL DAN PEMBAHASAN**

Pelaksanaan Pengabdian kepada Masyarakat (PkM) dengan tema Edukasi Kesehatan Mental Melalui *Support Group Communication* di Desa Banaran, Kulon Progo, berjalan dengan baik dan mendapat respons positif dari masyarakat dalam hal ini Ibu-Ibu PKK. Program Edukasi ini dilakukan secara luring di Gedung pertemuan PKK Desa Banaran, yang dilaksanakan pada hari Selasa, Bulan Maret 2025 jam 08.00-12.00 WIB. Kegiatan ini terdiri dari pembukaan, pelaksanaan dan penutupan.

Kegiatan pelaksanaan di mulai dari pemberian sambutan yang diberikan oleh Ibu Lurah dan Sekretaris Desa. Kemudian, perkenalan para pemateri dalam hal ini tim pengabdi yang terdiri dari dosen Universitas Jenderal Achmad Yani Yogyakarta. Tahapan pelaksanaan, dilakukan dengan pemberian materi seputar kesehatan mental, materi *communication support group* dan pembentukan kelompok dukungan. Tahap penutupan, dilakukan dengan evaluasi dan dokumentasi.

Menurut WHO (2025), Kesehatan mental adalah kondisi kesejahteraan secara mental yang memungkinkan orang untuk mengatasi tekanan hidup,

menyadari kemampuan mereka, belajar dengan baik dan bekerja dengan baik, serta berkontribusi pada komunitas mereka. Kesehatan mental memiliki nilai intrinsik dan instrumental serta merupakan bagian integral dari kesejahteraan individu. Dalam pemberian materi, tim mengabdi juga memberikan pengertian seputar kesehatan mental kepada peserta. Dimana pengertian yang dipaparkan yaitu Kesehatan mental atau kesehatan jiwa merupakan kondisi ketika batin dan watak berada dalam keadaan sejahtera sehingga kamu bisa menjalankan aktivitas dan menikmati kehidupan. Kesehatan mental yang baik adalah kondisi ketika batin kita berada dalam keadaan tenram dan tenang, sehingga memungkinkan kita untuk menikmati kehidupan sehari-hari dan menghargai orang lain di sekitar.

Menurut Yusuf (Diana, 2020), karakteristik kesehatan mental yaitu terhindar dari gangguan jiwa, mampu menyesuaikan diri, mampu memanfaatkan potensi secara maksimal, mampu mencapai kebahagiaan pribadi dan orang lain. Sedangkan masalah kesehatan mental yang sering dijumpai bagi para masyarakat yaitu stress, kecemasan, depresi, dan Obsessive Compulsive Disorder atau disingkat OCD. Puncak dari seseorang yang mengalami gangguan kesehatan mental yaitu mengidap schizophrenia. Namun, dalam PkM ini hanya disampaikan seputar masalah yang sering dihadapi saja. Stress yaitu keadaan ketika seseorang mengalami tekanan yang sangat berat, baik secara emosi maupun mental. Gangguan Kecemasan yaitu kondisi psikologis ketika seseorang mengalami rasa cemas berlebihan secara konstan dan sulit dikendalikan, sehingga berdampak buruk terhadap kehidupan sehari-harinya. Depresi yaitu gangguan suasana hati yang menyebabkan penderitanya terus-menerus merasa sedih. Berbeda dengan kesedihan biasa yang umumnya berlangsung selama beberapa hari, perasaan sedih pada depresi bisa berlangsung hingga berminggu-minggu atau berbulan-bulan. OCD adalah bentuk masalah kesehatan mental yang membuat pengidapnya mempunyai pemikiran dan dorongan yang tidak bisa dikontrol yang sifatnya berulang (obsesi) serta munculnya perilaku (paksaan) kompulsif.

Setelah pemberian materi kesehatan mental, pemateri juga memberikan materi seputar *Communication Support Group* (CSG). Sebelumnya disampaikan bahwa pengobatan gangguan kesehatan mental dapat dilakukan dalam beberapa cara yaitu support group, perawatan mandiri, rehabilitasi, stimulasi otak, perawatan di RS, Obat dan psikoterapi. *Support group* atau dukungan kelompok adalah dukungan yang diberikan oleh kelompok yang memiliki permasalahan serupa untuk mengkondisikan dan memberi penguatan pada anggota dalam kelompok tersebut. Kelompok dukungan ini, biasanya terdiri dari kelompok yang memiliki masalah yang relatif sama, dengan cara sharing informasi tentang permasalahan yang dialami serta solusi yang perlu dilakukan sekaligus proses saling belajar dan menguatkan, sering disebut kelompok sebaya. Tujuan utama dari intervensi *Support Group* adalah tercapainya kemampuan *coping* yang efektif terhadap masalah ataupun trauma yang dialami (Prajayanti & Sari, 2020). Dalam

kelompok dukungan, yang menjadi aspek utama yaitu komunikasi. Oleh karena itu, *Communication Support Group* (CSG) adalah komunikasi efektif yang terjalin antar sesama anggota dalam kelompok dukungan.

Dalam CSG, selain materi juga diberikan praktik berupa pembentukan kelompok dan dilakukan roleplay. Ada peserta yang bercerita terkait kondisinya dan peserta lain memberikan feedback atau respon terkait masalah yang disampaikan. Dalam tahapan ini juga, pemateri memberikan feedback atas jalannya proses CSG yang dilakukan oleh kelompok. Total ada 20 peserta, ada 5 kelompok dan 5 orang yang bercerita seputar permasalahan yang dihadapi. Berikut gambaran kegiatan yang dilakukan selama proses PkM.



Gambar 1. Pembukaan/ Sambutan oleh Perangkat Desa



Gambar 2. Pemberian Edukasi Kesehatan Mental



Gambar 3. Pemberian Materi Communication Support Group



Gambar 4. Pembentukan Support Group



Gambar 5. Evaluasi Kegiatan



Gambar 5. Penutupan

Hasil utama dari kegiatan ini antara lain:

1. Peningkatan Kesadaran Masyarakat

Sebelum pelaksanaan program, pemahaman masyarakat tentang kesehatan mental masih terbatas, dengan banyak stigma yang berkembang. Setelah edukasi, masyarakat mulai memahami pentingnya menjaga kesehatan mental dan bagaimana cara mengatasinya.

2. Pembentukan *Support Group*

Dibentuknya 5 kelompok pendukung (*support group*). Setiap kelompok memiliki fasilitator yang bertugas mengoordinasikan pertemuan dan diskusi.

3. Peningkatan Partisipasi Masyarakat dalam Diskusi Kesehatan Mental

Dalam sesi diskusi, Peserta secara aktif berbagi pengalaman dan mendapatkan solusi dari permasalahan yang mereka hadapi, baik dari fasilitator maupun anggota lainnya.

4. Peningkatan Keterampilan Coping Stress

Melalui metode *Support Group Communication*, peserta mempelajari berbagai teknik untuk menghadapi stres dan tekanan kehidupan sehari-hari, seperti teknik relaksasi, meditasi, dan komunikasi asertif.

Keberhasilan program ini menunjukkan bahwa edukasi kesehatan mental berbasis komunitas dapat diterima dengan baik dan memberikan manfaat nyata bagi masyarakat. Dengan adanya *support group*, individu yang mengalami tekanan psikologis tidak lagi merasa sendirian, melainkan mendapatkan dukungan sosial yang lebih kuat

## **SIMPULAN**

Program Pengabdian kepada Masyarakat dengan tema Edukasi Kesehatan Mental melalui Support Group Communication, telah dilakukan dengan sukses. Kegiatan ini berjalan selama 4 jam dengan peserta berjumlah 20 orang. Kegiatan ini dimulai dari sesi pembukaan, pelaksanaan dan penutupan. Pelaksanaan dilakukan dengan memberikan materi seputar kesehatan mental dan kelompok dukungan, pembentukan kelompok dan diskusi kelompok dengan berbasis penyelesaian masalah kelompok (Support Group). Melalui program Support Group Communication ini, diharapkan, peserta mengetahui terkait kesehatan mental dan kelompok dukungan bisa saling mendukung serta memberikan solusi atas permasalahan antar anggota.

## **DAFTAR RUJUKAN**

- Ajalin, M., & Haavisto, M. (2023). Peer groups that support the mental health of older adults. *Int. Psychogeriatr.*, 35(S1), 213–214.
- Ayuningtyas, D., Misnaniarti, & Rayhani, M. (2018). Analisis Situasi Kesehatan Mental Pada Masyarakat Di Indonesia dan Strategi Penanggulangannya. *Jurnal Ilmu Kesehatan Masyarakat*, 9(1), 1–10. <http://www.jikm.unsri.ac.id/index.php/jikm>
- Bantam, D. J. (2022). Odoo Software for Human Capital Training to Optimize Enterprise Resource Planning Efficacy for Students. *Psympathic : Jurnal Ilmiah Psikologi*, 9(2), 189–200. <https://doi.org/10.15575/psy.v9i2.12396>
- Bantam, D. J., Fahmie, A., & Zulaifah, E. (2019). Meningkatkan ERP-Efficacy Mahasiswa Psikologi Melalui Odoo Human Capital Training. *Jurnal Psikologi Insight*, 3(2), 1–13.
- Bantam, D. J., Mifti Jayanti, A., & Erwan Syah, M. (2022). Efektivitas Goal Setting untuk Peningkatan Career Efficacy pada Remaja di Bawah Asuhan Dinas Sosial Pemberdayaan Perempuan dan Perlindungan Anak Kulon Progo. *Journal of Innovation in Community Empowerment*, 4(1), 14–22. <https://doi.org/10.30989/jice.v4i1.713>
- Bantam, D. J., Nugraha, D. A., & Sa'adah, N. (2016). Pengaruh Budaya Organisasi Dan Komitmen Organisasi Terhadap Knowledge Management Pada Perusahaan Pengguna SAP. *Psikologia*, 21(1), 12–24. <https://doi.org/10.36778/jesya.v1i1.7>

- Bantam, D. J., & Syah, M. E. (2023). Program Coaching untuk Meningkatkan Personal Growth Initiative Guru SMP dalam Menulis Karya Ilmiah. *JURNAL PLAKAT: Jurnal Pelayanan Kepada Masyarakat*, 5(1), 106–117. <http://e-journals.unmul.ac.id/index.php/plakat>
- Bantam, D. J., Yanto, A. D., & Syach, M. E. (2021). Resilience as a Mediator of the Relationship between Stress Levels and Adaptive Performance in the Outer Islands TNI-AL (Indonesian National Army Navy). *GUIDENA: Jurnal Ilmu Pendidikan, Psikologi, Bimbingan Dan Konseling*, 11(1), 35–47. <https://doi.org/http://dx.doi.org/10.24127/gdn.v11i1.3587>
- Beard, D., Cottam, C., & Painter, J. (2024). Evaluation of the perceived benefits of a peer support group for people with mental health problems. *Nurs. Rep.*, 14(3), 1661–1675.
- Diana, V. (2020). Kesehatan Mental (Sejarah Kesehatan Mental). In *Halodoc.Com* (Issue March). [https://www.researchgate.net/profile/Diana-Fakhriyani/publication/348819060\\_Kesehatan\\_Mental/links/60591b56458515e834643f66/Kesehatan-Mental.pdf](https://www.researchgate.net/profile/Diana-Fakhriyani/publication/348819060_Kesehatan_Mental/links/60591b56458515e834643f66/Kesehatan-Mental.pdf)
- Febrianti, P., Bantam, D. J., & Sulistiono, A. (2023). Penyusunan Instrumen Alat Ukur Performa Adaptif pada Masyarakat Maritim Binaan TNI AL Preparation Of Adaptive Performance Measurement Instruments in Maritime Communities Assisted by The Indonesian Navy. *Jurnal Penelitian Pendidikan, Psikologi Dan Kesehatan (J-P3K)*, 4(3), 350–355. <https://doi.org/10.51849/j-p3k.v4i3.238>
- Graham, A. K., Weissman, R. S., & Mohr, D. C. (2021). Resolving key barriers to advancing mental health equity in rural communities using digital mental health interventions. *JAMA Health Forum*, 2(6), 1–4.
- Habibah, S., Frannes, I. O. T., Pujianahum, N. F., Perunaziah, N., Fathna, S. Z., Agustian, A. R., & Laksana, H. A. (2024). Psikoedukasi Untuk Meningkatkan Kesehatan Mental dan Self Awareness Masyarakat. *Ekspresi*, 1(3), 23–39.
- Hafidz Rosyidiana. (2024). Intervensi Sosial untuk Pengurangan Stigma terhadap Penderita Gangguan Jiwa di Masyarakat. *MUJAHADA: Jurnal Pengabdian Masyarakat*, 2(1), 113–132.
- Hanum, N. Z., Adhyka, N., Aisyah, I. K., Rahmaddian, T., & Arief, A. (2023). Edukasi Kesehatan Jiwa Keluarga di Masyarakat Kenagarian Sungai Tanang Kecamatan Banuhampu, Sumatera Barat. *ARDHI: Jurnal Pengabdian Dalam Negri*, 1(6), 135–142.
- Heryadi, A., Jayanti, A. M., & Bantam, D. J. (2020). Pelatihan Konseling Dasar Bagi Komandan Regu Yonif 403/WP. *Jurnal Dharma Bakti-LPPM IST AKPRIND*, 3(2), 80–87. [www.tniad.mil.id](http://www.tniad.mil.id)
- Jannah, N., & Bantam, D. J. (2023). The Effectiveness of Grow Model Coaching to Improve Adaptive Performance in the Community in the Maritime Village

- Area of the TNI-AL Archipelago. *International Journal of Science and Society*, 5(5), 921–926. <http://ijsoc.goacademica.com>
- Makri, S. (2023, June). Cylper's Support Groups: Structure And Benefits. *People with Arthritis and Rheumatism in Europe Abstracts*.
- Prajayanti, E. D., & Sari, I. M. (2020). Pemberian Intervensi Support Group Menurunkan Kecemasan Pada Pasien Yang Menjalani Hemodialisis. *Gaster*, 18(1), 76. <https://doi.org/10.30787/gaster.v18i1.524>
- Raziansyah, R., Sitanggang, Y. A., & Lani, T. (2022). Caring community for Mental Health in Astambul Kota Village, Banjar Regency. *Journal of Health Community Service*, 2(1), 30–35.
- Russell, K., Rosenbaum, S., Varela, S., Stanton, R., & Barnett, F. (2023). Fostering community engagement, participation and empowerment for mental health of adults living in rural communities: a systematic review. *Rural Remote Health*, 23(1), 7438.
- Sabrina, E. R., Suminar, J. R., & Damayanti, T. (2024). Implementation of Self-Acceptance in the PukPuk Station Mental Health Community Support Group through Group Communication. *INFORMASI*, 54(2), 143–153.
- Semrau, M., Gronholm, P. C., Eaton, J., Maulik, P. K., Ayele, B., Bakolis, I., Mendon, G. B., Bhattarai, K., Brohan, E., Cherian, A. V, Daniel, M., Girma, E., Gurung, D., Hailemariam, A., Hanlon, C., Healey, A., Kallakuri, S., Li, J., Loganathan, S., ... Votruba, N. (2024). Reducing stigma and improving access to care for people with mental health conditions in the community: protocol for a multi-site feasibility intervention study ({Indigo-Local}). *Int. J. Ment. Health Syst.*, 18(35), 1–16.
- Sharma, M. (2024). Importance Of Mental Health At The Workplace. In *Futuristic Trends in Medical Sciences* (Vol. 3, Issue May, pp. 13–21). <https://doi.org/https://www.doi.org/10.58532/V3BFMS10P2CH1>
- Vickery, A. (2022). “It's made me feel less isolated because there are other people who are experiencing the same or very similar to you”: Men's experiences of using mental health support groups. *Health Soc. Care Community*, 30(6), 2383–2391.
- WHO. (2025). *Mental health*. [https://www.who.int/health-topics/mental-health#tab=tab\\_1](https://www.who.int/health-topics/mental-health#tab=tab_1)
- Zaman, B., Al Ridha, M., Bukhari, Sari, N., Munawwarah, K., Husna, N., Rabial, J., & Arumaisa, D. (2024). Upaya Peningkatan Pengetahuan Masyarakat Tentang Pentingnya Kesehatan Jiwa. *Beujroh*, 2(2), 355–364.