



OPTIMALISASI LAYANAN KESEHATAN MENTAL MELALUI INTERVENSI KONSELING INDIVIDU DI FASILITAS KESEHATAN PRIMER

Endah Fajri Arianti¹⁾, Dhian Riskiana Putri²⁾, Azzahra Anggun Salsabila³⁾

^{1,2,3)} Psikologi, Fakultas Sosial, Humaniora dan Seni, Universitas Sahid Surakarta, Surakarta, Indonesia

Email: efarianti.ea@gmail.com

Abstract

The Surakarta City Government, through its counseling psychologist program at community health centers (Puskesmas), provides residents with easier access to quality mental health support. In line with this initiative, this community service activity aims to optimize the service by providing intensive individual counseling sessions once a month. Based on field observations, various psychosocial issues affecting the well-being of residents across all age groups—from children and adolescents to adults and the elderly—were identified. These issues range from anxiety disorders and family conflicts impacting household stability to educational challenges, school bullying, and loneliness experienced by the elderly. To address these conditions, this counseling service provides a safe and private space for residents to professionally share their mental burdens and current challenges. Furthermore, the psychologist offers practical advice on emotional management to help residents regain their spirit, mental resilience, and more harmonious family relationships. The results demonstrate that despite the limited duration, the presence of psychological services at the Puskesmas is highly effective in helping residents feel relieved and empowered. Consequently, this program represents a significant step toward supporting community well-being, strengthening family resilience, and ensuring the educational success of the younger generation.

Keywords: Counseling, Community Well-being, Family Resilience, Education, Elderly.

Abstrak

Pemerintah Kota Surakarta melalui program psikolog konseling di puskesmas memberikan kemudahan bagi warga untuk mendapatkan dukungan kesehatan mental yang berkualitas. Sejalan dengan hal tersebut, kegiatan pengabdian masyarakat ini bertujuan untuk mengoptimalkan layanan melalui pemberian konseling individu secara intensif satu hari dalam setiap bulannya. Berdasarkan pengamatan di lapangan, ditemukan berbagai persoalan psikososial yang memengaruhi kesejahteraan warga dari berbagai rentang usia, mulai dari anak-anak, remaja, dewasa, hingga lansia. Permasalahan yang ditangani meliputi gangguan kecemasan, konflik keluarga yang memengaruhi ketahanan rumah tangga, tantangan pendidikan dan perundungan pada siswa, hingga rasa kesepian yang dialami lansia. Guna merespons kondisi tersebut, layanan konseling ini hadir untuk menyediakan ruang pribadi yang aman bagi warga dalam menceritakan beban pikiran serta hambatan yang sedang hadapi secara profesional. Di samping itu, psikolog juga memberikan saran praktis mengenai pengelolaan emosi agar warga kembali memiliki semangat, daya tahan mental, dan hubungan keluarga yang lebih harmonis. Hasil kegiatan membuktikan bahwa meskipun dilakukan dalam durasi waktu yang terbatas, kehadiran layanan psikologi di puskesmas sangat efektif dalam membantu warga merasa lebih lega dan berdaya. Dengan demikian, program ini menjadi langkah nyata dalam mendukung kesejahteraan warga, penguatan ketahanan keluarga, serta keberhasilan pendidikan generasi muda secara luas.

Kata Kunci: Konseling, Kesejahteraan Warga, Ketahanan Keluarga, Pendidikan, Lansia



PENDAHULUAN

Kota Surakarta saat ini tengah melakukan terobosan besar dalam bidang kesehatan masyarakat melalui kebijakan penempatan tenaga profesional psikologi di tingkat primer. Kebijakan ini merupakan respon terhadap meningkatnya dinamika sosial perkotaan yang berdampak pada kesehatan mental warga. Sebagai bagian dari program tersebut, layanan konseling di puskesmas hadir untuk mendekatkan bantuan psikologis kepada masyarakat yang selama ini sering kali terabaikan. Analisis situasi di lapangan menunjukkan bahwa masyarakat urban menghadapi tekanan hidup yang berlapis, mulai dari masalah ekonomi hingga krisis hubungan interpersonal. Penugasan profesional ini menjadi pintu masuk untuk melakukan pemetaan masalah hulu dan hilir yang selama ini tidak terdeteksi oleh layanan medis umum.

Permasalahan mitra sasaran di wilayah kerja puskesmas ini mencakup aspek yang sangat luas, mulai dari skala individu hingga sistem keluarga. Di bagian hulu, rendahnya literasi kesehatan mental menyebabkan banyak masalah emosional dianggap sebagai keluhan fisik biasa. Berdasarkan data yang dihimpun selama layanan intensif satu hari dalam setiap bulannya, psikolog mampu menangani lima hingga enam klien dengan rata-rata waktu layanan 30–60 menit. Secara kuantitatif, permasalahan didominasi oleh isu-isu sosial-psikologis yang jika tidak ditangani akan bermuara pada gangguan kesehatan mental yang lebih kronis. Identifikasi kasus menunjukkan adanya urgensi penanganan pada kelompok usia produktif dan lansia yang mengalami penurunan kualitas hidup akibat tekanan psikis.

Secara detail, kondisi mitra non-produktif di wilayah ini memiliki karakteristik sosial-ekonomi yang beragam namun saling terkait. Warga yang mengakses layanan puskesmas umumnya berasal dari kelompok masyarakat yang sangat bergantung pada fasilitas publik dan memiliki keterbatasan aksesibilitas terhadap layanan psikologi swasta yang mahal. Dari aspek sosial kemasyarakatan, warga masih hidup dalam lingkungan dengan tradisi keluarga yang erat, namun di sisi lain terpapar oleh modernitas yang membawa tekanan baru seperti standar gaya hidup dan kompetensi. Tantangan ini sering kali memicu konflik internal dalam rumah tangga dan ketidakmampuan individu dalam mengelola beban emosional secara mandiri.

Fokus permasalahan yang ditemukan di lapangan mencakup spektrum usia yang sangat luas, mulai dari anak-anak hingga lansia. Pada kelompok usia muda dan remaja, isu pendidikan dan perundungan menjadi fokus utama yang menghambat perkembangan akademis mereka. Sementara itu, pada kelompok dewasa dan ibu rumah tangga, masalah ketahanan keluarga serta krisis dukungan sosial menjadi faktor dominan yang memicu kecemasan. Bagi kelompok lansia, tantangan yang dihadapi adalah rasa kesepian dan penurunan peran sosial yang sering kali bermanifestasi pada gangguan fisik yang bersumber dari pikiran. Melalui layanan konseling individu, setiap kelompok usia ini mendapatkan ruang aman untuk melakukan penyaluran emosional secara profesional.

Tujuan utama dari pelaksanaan kegiatan pengabdian ini adalah untuk mengoptimalkan fungsi puskesmas sebagai garda terdepan dalam menjaga kesehatan mental masyarakat. Kegiatan ini memiliki kaitan erat dengan pencapaian Sustainable Development Goals (SDGs) tujuan nomor 3, yaitu menjamin kehidupan yang sehat dan meningkatkan kesejahteraan bagi semua orang di segala usia. Selain itu, program ini mendukung pencapaian Indikator Kinerja Utama (IKU) perguruan tinggi, khususnya pada poin dosen berkegiatan di luar kampus melalui pengabdian yang berdampak nyata. Kehadiran psikolog di puskesmas juga selaras dengan misi Asta Cita untuk memperkuat sumber daya manusia melalui penguatan ketahanan mental bangsa sejak dini.

Dilihat dari bidang fokus Rencana Induk Riset Nasional (RIRN), pengabdian ini masuk ke dalam rumpun Sosial Humaniora dengan fokus pada penguatan ketahanan sosial dan pengembangan karakter. Konseling yang diberikan bertujuan untuk membantu warga membangun kembali semangat dan daya tahan mental mereka agar dapat berfungsi optimal dalam lingkungan sosialnya. Keberlanjutan program ini diharapkan dapat menurunkan angka krisis psikologis di masyarakat dan meningkatkan kesadaran warga untuk mencari bantuan profesional sebelum masalah menjadi lebih berat. Sinergi antara kebijakan pemerintah kota dan peran praktisi psikologi menjadi kunci keberhasilan dalam menciptakan masyarakat yang tangguh secara mental.

Sebagai bagian akhir dari analisis situasi, penting untuk dicatat bahwa keterbatasan waktu layanan yang hanya satu hari dalam sebulan menuntut efektivitas intervensi yang sangat tinggi. Oleh karena itu, pendekatan konseling singkat namun mendalam menjadi strategi utama yang diterapkan. Dokumentasi dan pelaporan yang sistematis dalam setiap sesi konseling tidak hanya berfungsi sebagai catatan klinis, tetapi juga sebagai data penting bagi puskesmas dalam merumuskan kebijakan preventif di masa depan. Dengan demikian, kegiatan pengabdian ini tidak hanya menyelesaikan masalah individu, tetapi juga memberikan kontribusi data bagi perbaikan sistem kesehatan masyarakat secara keseluruhan.

PERMASALAHAN DAN SOLUSI

Berdasarkan sistem alur layanan yang berjalan, warga yang mengakses layanan konseling di puskesmas merupakan tindak lanjut dari penyaringan kesehatan mental di tingkat komunitas atau Posyandu, serta adanya inisiatif mandiri dari warga. Dari pengamatan selama memberikan layanan, aspek permasalahan utama yang menjadi prioritas pertama adalah Peningkatan Kesejahteraan Psikologis Masyarakat Umum.

Permasalahan yang sering ditemui meliputi munculnya rasa cemas yang mengganggu aktivitas sehari-hari, kebutuhan akan tempat bercerita yang aman untuk melepaskan beban pikiran, serta adanya hambatan emosional yang memengaruhi ketenangan hidup warga. Solusi yang diberikan adalah melalui layanan konseling individu untuk membantu warga mendapatkan kelegaan emosional dan saran praktis dalam menata kembali perasaan serta pikiran mereka.



Aspek kedua yang menjadi prioritas adalah Dukungan Psikososial pada Bidang Ketahanan Keluarga dan Pendidikan. Permasalahan yang teridentifikasi dari hasil rujukan tersebut mencakup adanya tantangan dalam hubungan antaranggota keluarga yang memicu stres di rumah, serta masalah pergaulan atau perundungan (bullying) yang dialami oleh siswa sekolah. Selain itu, ditemukan pula kebutuhan dukungan bagi kelompok lansia agar tidak merasa terisolasi secara emosional. Solusi yang dilakukan dalam aspek ini adalah memberikan psikoedukasi sederhana dan saran mengenai cara berkomunikasi yang lebih baik dalam keluarga serta strategi mengelola emosi. Hal ini bertujuan agar warga kembali memiliki semangat dan rasa percaya diri dalam menjalankan peran mereka sehari-hari.

Penentuan prioritas masalah ini didasarkan sepenuhnya pada kondisi nyata warga yang hadir untuk berkonsultasi. Sebagai psikolog yang bertugas memberikan layanan konseling, fokus utama adalah memberikan bantuan segera agar beban psikologis yang dirasakan warga tidak menjadi lebih berat di kemudian hari. Kehadiran warga, baik melalui rujukan formulir dari kegiatan di lingkungan maupun atas kemauan sendiri, menunjukkan bahwa kebutuhan akan teman bicara profesional sangatlah tinggi. Dengan demikian, layanan ini berfungsi sebagai solusi praktis untuk menjawab kegelisahan warga yang selama ini mungkin tidak tersampaikan melalui layanan kesehatan fisik biasa.

Program ini diharapkan memberikan manfaat nyata bagi kebutuhan masyarakat luas, baik dari segi sosial maupun kesejahteraan secara umum. Secara sosial, membaiknya kondisi mental warga akan menciptakan hubungan yang lebih harmonis di dalam keluarga dan lingkungan tetangga. Secara tidak langsung, hal ini juga mendukung kondisi ekonomi warga karena individu yang sehat secara mental cenderung lebih produktif dan memiliki daya tahan yang lebih baik dalam menghadapi tantangan hidup. Melalui sinergi antara deteksi awal di masyarakat dan layanan konseling profesional di puskesmas, diharapkan tercipta lingkungan masyarakat yang lebih tangguh, suportif, dan memiliki kualitas hidup yang lebih baik.

Solusi utama yang ditawarkan untuk mengatasi berbagai persoalan psikososial warga adalah melalui penyediaan layanan konseling individu yang didekatkan ke masyarakat melalui puskesmas. Melalui layanan ini, warga yang membutuhkan teman bicara profesional—baik dari hasil skrining di komunitas maupun yang datang secara mandiri—mendapatkan kesempatan untuk menceritakan beban pikiran secara langsung kepada psikolog. Intervensi yang diberikan bersifat praktis, mulai dari mendengarkan keluhan secara mendalam, membantu warga menenangkan emosi, hingga memberikan saran sederhana dalam menghadapi masalah sehari-hari. Layanan ini mencakup seluruh lapisan warga, mulai dari anak-anak yang memiliki masalah di sekolah, orang dewasa dengan masalah keluarga, hingga lansia yang membutuhkan dukungan emosional.

Target luaran dari solusi ini adalah terlaksananya pendampingan psikologis bagi warga yang hadir selama

jadwal layanan berlangsung. Indikator keberhasilannya bersifat langsung dan sederhana, yaitu warga mendapatkan waktu dan ruang yang aman untuk berkonsultasi mengenai permasalahan mereka. Fokus utamanya adalah membantu warga merasa lebih ringan dalam menghadapi beban pikiran dan memiliki gambaran solusi atas masalah yang sedang dialami. Dengan demikian, kehadiran psikolog di puskesmas menjadi jawaban praktis bagi kebutuhan kesehatan mental masyarakat yang mudah diakses dan bermanfaat secara langsung bagi ketenangan batin warga.

METODE PELAKSANAAN

1. Tahapan Pelaksanaan Solusi

Langkah-langkah dalam melaksanakan solusi bagi warga di fasilitas kesehatan primer dilakukan melalui pendekatan konseling yang humanis dan praktis. Tahapan dimulai dari penerimaan rujukan warga yang telah melalui proses skrining di Posyandu maupun warga yang datang secara mandiri. Fokus utama adalah memberikan bantuan psikologis segera guna menangani berbagai beban pikiran, masalah keluarga, hambatan pendidikan pada remaja, serta dukungan bagi lansia.

2. Metode Tahapan Pelaksanaan Pengabdian

Metode pelaksanaan pengabdian kepada masyarakat ini dibagi ke dalam beberapa tahapan konkrit sebagai berikut:

- Sosialisasi:** Tahap ini dilakukan melalui pengenalan layanan psikologi kepada warga yang sedang berkunjung ke puskesmas. Sosialisasi dilakukan secara lisan untuk memberikan pemahaman bahwa kesehatan mental sama pentingnya dengan kesehatan fisik, serta menginformasikan ketersediaan ruang aman untuk berkonsultasi secara profesional.
- Edukasi Psikologis:** Psikoedukasi individual dilakukan di dalam ruang konseling. Warga diberikan pemahaman praktis mengenai cara mengenali gejala stres, cara menenangkan diri saat cemas, serta teknik komunikasi yang lebih baik untuk menjaga ketahanan keluarga.
- Penerapan Teknologi:** Dalam konteks layanan ini, teknologi yang diterapkan adalah penggunaan instrumen psikologi sederhana dan alat bantu visual dalam sesi konseling. Hal ini bertujuan untuk mempermudah dalam memetakan permasalahan yang mereka alami sehingga solusi yang diambil menjadi lebih tepat sasaran.
- Pendampingan dan Evaluasi:** Pendampingan dilakukan melalui sesi konseling selama 45–60 menit per klien. Evaluasi dilakukan dengan menanyakan "skala kelegaan" (skala 1–10) sebelum dan sesudah sesi untuk melihat efektivitas layanan secara langsung.
- Keberlanjutan Program:** Program ini dirancang untuk mengintegrasikan jadwal praktik ke dalam sistem layanan rutin Puskesmas setiap bulannya, sehingga warga memiliki jadwal yang pasti untuk berkonsultasi kembali jika masalah belum tuntas.

3. Metode Pendekatan dan Partisipasi Mitra

Metode pendekatan yang digunakan adalah *client-centered approach* yang menempatkan warga sebagai subjek aktif yang mampu menyelesaikan masalahnya sendiri dengan bimbingan Psikolog. Dalam pelaksanaannya, warga



berpartisipasi dengan mengisi formulir kehadiran, bersedia menceritakan masalah secara jujur, dan berkomitmen untuk mencoba saran praktis yang diberikan selama di rumah. Partisipasi warga terlihat dari kesediaan mengikuti alur rujukan dari Posyandu hingga hadir di ruang konseling puskesmas.

4. Tahapan Konkrit Penyelesaian Masalah Sosial Kemasyarakatan

- Aspek Layanan Kesehatan Mental: Fokus pada penanganan konflik relasi suami-istri atau orang tua-anak yang berdampak pada ketenangan jiwa warga. Solusi mencakup latihan komunikasi asertif agar konflik tidak berlarut-larut.
 - Aspek Pendidikan & Perkembangan: Fokus pada pendampingan bagi remaja sekolah dalam mengelola motivasi belajar dan mengatasi rasa rendah diri akibat pengaruh lingkungan sosial atau perundungan.
5. Evaluasi dan Keberlanjutan di Lapangan Evaluasi pelaksanaan program dilakukan dengan melihat efektivitas sesi konseling dalam memberikan kelegaan emosional bagi warga. Keberlanjutan program di lapangan dipastikan melalui ketersediaan layanan psikologi rutin di puskesmas yang telah menjadi bagian dari kebijakan pemerintah kota. Hal ini memastikan bahwa warga yang telah mendapatkan bantuan awal dapat kembali sewaktu-waktu jika membutuhkan pendampingan lebih lanjut.
6. Peran dan Tugas Anggota Tim Psikolog memegang peran penuh sebagai dalam seluruh proses layanan, mulai dari asesmen masalah, pemberian konseling, hingga perumusan saran praktis sesuai dengan kompetensi profesi Psikolog.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Pelaksanaan program pengabdian masyarakat melalui layanan psikologi di Puskesmas Kota Surakarta telah berjalan sesuai dengan jadwal yang ditetapkan. Dokumentasi pelaksanaan layanan konseling individu yang dilakukan secara tatap muka dengan tetap menjaga privasi klien dapat dilihat pada Gambar 1 berikut



Gambar 1. Suasana Sesi Konseling Individu di Puskesmas

Gambar 1 menunjukkan suasana layanan konseling individu di Puskesmas Nusukan yang diselenggarakan secara inklusif dan privat. Ruang layanan ini didesain sebagai ruang aman yang memungkinkan klien dari berbagai latar belakang—mulai dari remaja yang mengalami perundungan hingga lansia yang menghadapi kesepian untuk mengekspresikan trauma dan beban emosional mereka secara terbuka. Interaksi yang suportif antara psikolog dan klien dalam foto tersebut merupakan inti dari upaya optimalisasi layanan kesehatan mental primer dalam mendeteksi serta menangani krisis psikososial masyarakat secara dini.

Hasil utama dari kegiatan ini adalah terbukanya akses layanan kesehatan mental bagi warga yang selama ini memiliki keterbatasan jangkauan terhadap bantuan profesional. Kehadiran layanan ini mendapatkan respon positif dari masyarakat, yang terlihat dari partisipasi warga yang hadir baik melalui jalur rujukan skrining kesehatan di Posyandu maupun atas inisiatif mandiri. Hal ini sejalan dengan temuan Hal ini sejalan dengan evaluasi layanan psikologi di Puskesmas yang dilakukan oleh Hernawati (2024), yang menunjukkan bahwa kehadiran psikolog di tingkat primer efektif membantu masyarakat mengurai masalah stres dan kecemasan secara mandiri.

Proses layanan diawali dengan penerimaan rujukan yang menunjukkan efektivitas sistem deteksi dini di tingkat komunitas. Warga yang dirujuk umumnya adalah mereka yang terindikasi memiliki beban pikiran atau gangguan kecemasan saat dilakukan pemeriksaan kesehatan rutin di lingkungan tempat tinggalnya. Pentingnya alur rujukan ini memperkuat temuan Ulfa dkk. (2023) bahwa peningkatan pengetahuan kader dalam penatalaksanaan masalah psikososial di komunitas sangat menentukan keberhasilan program kesehatan mental jiwa. Penanganan yang dilakukan segera memberikan rasa aman bagi warga karena keluhan mereka mendapatkan perhatian secara tepat sebelum berkembang menjadi gangguan yang lebih berat.

Karakteristik warga yang mengakses layanan konseling di Puskesmas Nusukan menunjukkan keragaman profil usia dan jenis permasalahan psikososial, sebagaimana dirangkum dalam Tabel 1 berikut ini.

Tabel 1. Profil Klien dan Identifikasi Permasalahan Psikososial

No	Inisial	Usia	Kelamin	Kategori	Keluhan Utama & Dinamika Masalah
1	AM	30 Th	P	Dewasa	Konflik pernikahan terkait prioritas ekonomi suami dan intervensi mertua, serta riwayat KDRT verbal/non-verbal yang memicu kelelahan emosional.
2	UM	32 Th	P	Dewasa	Hambatan karir dan kecemasan finansial pasca berhenti bekerja; mengalami konflik antara aspirasi kemandirian ekonomi dengan realitas modal usaha.
3	ABW	15 Th	L	Remaja	Mengalami kecemasan dan ketakutan hebat akibat



					perundungan (bullying) selama 1-2 tahun; memiliki luka fisik dan trauma emosional yang berdampak pada isolasi sosial.
4	NJHP	16 Th	P	Remaja	Kecemasan sosial tinggi dan perilaku membolos (school avoidance) akibat trauma penolakan berulang di sekolah lama maupun sekolah baru.
5	MKL	16 Th	P	Remaja	Kelelahan emosional parah akibat kekerasan fisik/verbal di rumah, pengabaian orang tua, serta beban domestik yang tidak adil (indikasi kasus perlindungan anak).
6	M	68 Th	P	Lansia	Mengalami kesepian (loneliness) dan penurunan dukungan emosional pasca pasangan meninggal, yang berdampak pada kesehatan mental di masa tua.

Data pada Tabel 1 Data pada tabel di atas merepresentasikan inklusivitas layanan psikologi di Puskesmas yang mampu menjangkau berbagai lapisan usia dengan spektrum permasalahan yang sangat heterogen. Melalui sebaran kasus tersebut, terlihat bahwa tantangan psikososial bertransformasi seiring tahap perkembangan manusia: dimulai dari kerentanan remaja terhadap perundungan dan kekerasan domestik (ABW, NJHP, MKL), problematika ketahanan keluarga dan kemandirian ekonomi pada usia produktif (AM, UM), hingga isu isolasi sosial atau kesepian pada fase lansia (M). Keberagaman profil klien ini, termasuk kehadiran klien laki-laki yang cenderung lebih tertutup, menegaskan bahwa optimalisasi layanan ini berhasil menyediakan ruang aman bagi masyarakat untuk mendeteksi dini gangguan mental, mengurai trauma, dan mencegah disfungsi sosial yang lebih berat di lingkungan primer.

Berdasarkan pengamatan selama sesi konseling, ditemukan bahwa persoalan yang dihadapi warga sangat beragam dan bersifat lintas generasi. Pada kelompok usia dewasa, permasalahan didominasi oleh konflik dalam relasi keluarga yang berdampak pada ketahanan rumah tangga. Pembahasan mengenai hal ini menunjukkan bahwa tekanan hidup di wilayah urban sering kali memicu hambatan komunikasi antaranggota keluarga. Melalui sesi konseling, warga dibantu untuk mengenali pemicu stres mereka dan diberikan strategi komunikasi asertif. Langkah ini sesuai dengan perspektif Zaini dkk. (2025) yang menyatakan bahwa dukungan keluarga dalam skema *family-centered care* menjadi kunci dalam pencegahan masalah psikososial baik di desa maupun di kota.

Pada kelompok remaja, hasil layanan menunjukkan adanya tantangan signifikan terkait dunia pendidikan dan penyesuaian sosial. Beberapa kasus yang ditangani berkaitan dengan penurunan motivasi belajar dan dampak psikologis akibat perundungan (bullying) di sekolah.

Pembahasan atas temuan ini mengarah pada pentingnya penguatan resiliensi remaja melalui pemberian pemahaman mengenai regulasi emosi. Psikolog memberikan edukasi mengenai cara menghadapi tekanan teman sebaya, yang terbukti membantu remaja merasa lebih percaya diri untuk kembali menjalankan fungsi akademisnya. Hal ini membuktikan bahwa layanan psikologi di puskesmas berperan strategis dalam mendukung keberhasilan pendidikan generasi muda melalui penguatan mentalitas siswa.

Kelompok lansia juga menjadi perhatian khusus, di mana ditemukan keluhan terkait perasaan kesepian dan kecemasan menghadapi masa tua. Pembahasan mengenai kondisi lansia ini menyoroti perlunya dukungan emosional yang konsisten agar warga usia senja tetap memiliki kualitas hidup yang baik. Melalui interaksi suportif dalam sesi konseling, para lansia merasa dihargai dan didengarkan, yang berdampak pada penurunan gejala fisik psikosomatis yang sering kali mereka keluhkan. Kehadiran teman bicara profesional terbukti efektif memberikan semangat baru bagi lansia, mempertegas bahwa kesejahteraan psikologis merupakan komponen penting dalam perawatan kesehatan lansia secara menyeluruh.

Selain aspek individu, program ini menyentuh aspek edukasi kesehatan mental secara luas melalui proses psikoedukasi selama sesi berlangsung. Warga mendapatkan pemahaman baru bahwa kesehatan mental merupakan fondasi penting bagi kesehatan fisik dan produktivitas hidup. Pembahasan dalam sesi edukasi menekankan pada penghapusan stigma bahwa berkonsultasi ke psikolog hanya bagi mereka yang mengalami gangguan jiwa berat. Pergeseran pandangan warga ke arah yang lebih positif menunjukkan bahwa edukasi yang dilakukan secara personal dan humanis di puskesmas efektif membangun literasi kesehatan mental masyarakat urban.

Dampak sosial dari program ini terlihat pada meningkatnya kesadaran warga akan pentingnya menjaga keharmonisan interpersonal di lingkungannya. Dengan membaiknya kondisi psikologis warga secara individu, ketegangan sosial di tingkat keluarga dan lingkungan dapat diminimalisir. Pembahasan ini memperkuat kesimpulan bahwa individu yang stabil secara emosional akan mampu berkontribusi lebih baik dalam komunitasnya. Hal ini membuktikan bahwa intervensi psikologi di tingkat layanan primer memiliki manfaat jangka panjang bagi stabilitas sosial kemasyarakatan, khususnya dalam menciptakan lingkungan yang lebih suportif dan tangguh di wilayah Kota Surakarta.

Keberlanjutan program ini menjadi harapan besar bagi warga dan pihak puskesmas. Efektivitas intervensi meskipun dilakukan dalam durasi terbatas menunjukkan bahwa kualitas pertemuan dan ketepatan saran praktis sangat menentukan perubahan kondisi klien. Evaluasi terhadap jalannya layanan menegaskan perlunya ketersediaan praktisi psikologi secara rutin di puskesmas untuk menjaga momentum kesadaran mental yang sudah mulai terbentuk. Dengan demikian, pengabdian ini tidak hanya menyelesaikan masalah sesaat bagi warga yang hadir, tetapi juga menjadi fondasi bagi terciptanya sistem



pendukung kesehatan mental yang lebih kuat, terintegrasi, dan mudah dijangkau oleh masyarakat luas.

KESIMPULAN

Implementasi layanan konseling individu di puskesmas terbukti menjadi solusi efektif dalam mendekatkan akses bantuan kesehatan mental bagi masyarakat Kota Surakarta yang memiliki keterbatasan jangkauan terhadap layanan profesional. Meskipun dilakukan dengan durasi waktu yang terbatas, kehadiran psikolog di fasilitas kesehatan primer mampu memberikan ruang aman bagi warga dari berbagai lapisan usia, mulai dari anak-anak hingga lansia untuk melakukan penyaluran emosi secara sehat dan mendapatkan saran praktis terkait pengelolaan emosi, ketahanan keluarga, serta tantangan pendidikan. Hasil evaluasi menunjukkan adanya peningkatan keberdayaan dan kelegaan psikologis pada warga, yang menandakan bahwa intervensi singkat namun mendalam ini berhasil menjawab kebutuhan mendesak akan teman bicara profesional di tingkat komunitas.

Secara jangka panjang, keberlanjutan program ini menjadi fondasi penting bagi penguatan ketahanan sosial dan pencapaian target kesejahteraan masyarakat selaras dengan Sustainable Development Goals (SDGs). Sinergi antara sistem rujukan di tingkat Posyandu dengan layanan profesional di Puskesmas menciptakan deteksi dini yang kuat terhadap berbagai persoalan psikososial sebelum berkembang menjadi gangguan mental yang lebih kronis. Dengan terbangunnya literasi kesehatan mental yang lebih baik, diharapkan masyarakat dapat berfungsi secara lebih produktif, harmonis, dan tangguh dalam menghadapi dinamika kehidupan perkotaan.

UCAPAN TERIMA KASIH

Penulis menyampaikan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada Pemerintah Kota Surakarta atas kebijakan penempatan tenaga psikologi di puskesmas yang menjadi dasar pelaksanaan kegiatan ini. Apresiasi juga diberikan kepada seluruh staf dan tenaga kesehatan di Puskesmas wilayah Kota Surakarta yang telah memberikan fasilitas ruang konseling serta dukungan koordinasi selama proses pelayanan berlangsung. Selain itu, terima kasih kepada para kader Posyandu atas kerja samanya dalam melakukan skrining awal dan rujukan kesehatan mental bagi warga. Terakhir, penulis berterima kasih kepada Universitas Sahid Surakarta atas dukungan dalam pelaksanaan pengabdian masyarakat ini sebagai perwujudan Indikator Kinerja Utama (IKU) perguruan tinggi.

DAFTAR PUSTAKA

- Angelia, N. (2026). Community-based mental health screening and counseling program in Purwojati. *Abdimas UMTAS: Jurnal Pengabdian kepada Masyarakat*.
- Fitri Yani, N., Marchira, C. R., & Istiono, W. (2020). Efektivitas pelatihan mhGAP pada tenaga kesehatan primer dalam diagnosis depresi. *Jurnal Primary Care*.

- Greenhalgh, T. (2009). Evaluating a primary care counseling service: Outcomes and issues. *Journal of Primary Health Care*.
- Hernawati. (2024). Evaluasi Program Layanan Konsultasi Psikologi di Puskesmas Gondokusuman II Kota Yogyakarta Tahun 2014. *Jurnal Media Informatika (JUMIN)*, 6(2), 769-774. <https://doi.org/10.33020/jumin.v6i2.868>
- Ivbijaro, G., Enum, Y., Khan, A. A., Lam, S. S., & Gabzdyl, A. (2008). What is primary care mental health? *Mental Health in Family Medicine*, 5(1), 9–13.
- Keynejad, R. C., Spagnolo, J., Thornicroft, G., & others. (2022). Mental healthcare in primary and community-based settings: A review of training and intervention programmes. *BJPsych Open*, 8(1).
- Nasution, W. A. (2020). Pelaksanaan konseling individual dalam menangani dampak psikologis siswa. *Jurnal Bimbingan dan Konseling*.
- Ulfa, M., Septiyana, V. E., & Suprihatini, M. Y. (2023). Peningkatan Pengetahuan dan Keterampilan Kader terhadap Penatalaksanaan Posyandu Jiwa. *Jurnal Ilmu Keperawatan dan Kebidanan*, 14(2), 499-506.
- World Health Organization. (2008). *Integrating mental health into primary care: A global perspective*. World Health Organization.
- World Health Organization. (2018). *Mental health in primary care: Illusion or inclusion?* World Health Organization.
- World Health Organization. (2022). *Integrating mental health in primary health care*. World Health Organization.
- Yani, N. F., et al. (2024). Edukasi dan peningkatan kesadaran kesehatan mental masyarakat melalui konseling. *Jurnal Pengabdian kepada Masyarakat*.
- Zaini, M., Komarudin, Dermawan, A. D., & Rinjani, A. A. (2025). Peran Keluarga dalam Pencegahan Masalah Psikososial di Wilayah Pedesaan dan Perkotaan. *The Indonesian Journal of Health Science*, 17(1), 59-69.