

**PENGARUH PSIKOEDUKASI KESEHATAN MENTAL PADA TINGKAT KEBAHAGIAAN PARA IBU DI KECAMATAN SAMA TIGA KOTA MEULABOH****Idar Sri Afriyanti<sup>1</sup>, Eva Yulina<sup>2</sup>, Rahmia Dewi<sup>3</sup>***Universitas Deztron Indonesia, Jl. Perintis Kemerdekaan No.9, Perintis, Kec. Medan Tim., Kota Medan, Sumatera Utara**Universitas Medan Area, Jalan Sei Serayu Nomor 70 A / Jalan Setia Budi Nomor 79 B, Medan 20112**Universitas Malikussaleh, Jl. Medan - Banda Aceh, Cot Tengku Nie, Reuleuet, Kab. Aceh Utara*

<b>Info Artikel</b>	<b>Abstrak</b>
Riwayat Artikel: Tanggal Dikirim: 30 Juni 2025 Tanggal Diterima: 25 Juli 2025 Tanggal Dipublish: 26 Juli 2025	Kesehatan mental berperan penting dalam menentukan kebahagiaan para ibu sebagai pilar keluarga. Di Kecamatan Sama Tiga Kota Meulaboh, isu ini masih kurang diperhatikan, meskipun para ibu menghadapi tekanan peran ganda yaitu tekanan atau beban yang muncul karena ibu harus membagi diri untuk memenuhi tuntutan berbagai peran sekaligus, yang dapat menurunkan kesejahteraan psikologis. Penelitian ini bertujuan mengetahui pengaruh psikoedukasi kesehatan mental terhadap kebahagiaan para ibu. Penelitian menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain eksperimen semu (one group pre-test–post-test design). Psikoedukasi dilakukan dalam beberapa sesi menggunakan metode ceramah, diskusi, dan latihan. Pengukuran kebahagiaan dilakukan sebelum dan sesudah intervensi. Hasil uji paired samples t-test menunjukkan perbedaan signifikan antara skor pre-test dan post-test dengan nilai Sig. (2-tailed) sebesar 0,003. Hal ini membuktikan bahwa psikoedukasi efektif dalam meningkatkan kebahagiaan para ibu. Berdasarkan hal tersebut psikoedukasi kesehatan mental terbukti meningkatkan kebahagiaan para ibu sehingga dapat dijadikan intervensi alternatif di tingkat komunitas dan hasil yang meliputi meningkatnya kebahagiaan peserta, modul psikoedukasi yang dapat direplikasi, serta artikel ilmiah sebagai publikasi hasil penelitian ini.
<b>Kata kunci:</b> Psikoedukasi; Kesehatan Mental; Kebahagiaan; Para ibu; Meulaboh	
<b>Penulis Korespondensi:</b> Idar Sri Afriyanti Email: <a href="mailto:idar1975@gmail.com">idar1975@gmail.com</a>	

**Jurnal Psychomutiara****e-ISSN: 2615-5281****Vol. 8 No. 1 Juni, 2025 (Hal 54-60)**Homepage: <https://e-journal.sari-mutiara.ac.id/index.php/Psikologi>DOI: <https://doi.org/10.51544/psikologi.v8i1.6086>**How To Cite:** Afriyanti, Idar Sri, Eva Yulina, and Rahmia Dewi. 2025. "Pengaruh Psikoedukasi Kesehatan Mental Pada Tingkat Kebahagiaan Para Ibu Di Kecamatan Sama Tiga Kota Meulaboh." *Jurnal Psychomutiara* 8 (1): 54–60. <https://doi.org/https://doi.org/10.51544/psikologi.v8i1.6086>.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

Kesehatan mental merupakan elemen penting dalam meningkatkan kualitas hidup masyarakat, khususnya dalam konteks keluarga. Para ibu memiliki peran strategis sebagai pendidik anak, pengelola rumah tangga, dan pendukung ekonomi keluarga, sehingga kesejahteraan psikologis mereka sangat menentukan ketahanan sosial budaya. Namun, beban peran ganda sering menimbulkan stres, kecemasan, dan penurunan kebahagiaan yang dapat berdampak pada keharmonisan keluarga dan fungsi sosial masyarakat (WHO, 2022).

Di Kecamatan Sama Tiga, Kota Meulaboh, persoalan kesehatan mental para ibu belum menjadi perhatian prioritas dalam program pembangunan. Minimnya akses layanan psikologis, rendahnya pengetahuan tentang pengelolaan stres, serta norma budaya yang kurang mendukung keterbukaan membahas isu kesehatan mental menyebabkan para ibu rentan mengalami masalah psikologis yang tidak tertangani (Fitriana & Indrawati, 2021).

Penelitian ini menawarkan inovasi berupa program psikoedukasi kesehatan mental berbasis teori psikologi positif yang disesuaikan dengan konteks lokal. Psikoedukasi bukan hanya menyampaikan informasi, tetapi juga mengajarkan keterampilan pengelolaan emosi, penguatan coping adaptif, serta membangun pola pikir positif yang mendukung kebahagiaan (Falloon, 2015). Temuan yang ditargetkan adalah model intervensi psikoedukasi terstruktur yang terbukti efektif meningkatkan kebahagiaan para ibu, sehingga dapat dijadikan rujukan untuk intervensi serupa di wilayah lain.

Secara teoretis, penelitian ini berkontribusi pada pengembangan ilmu psikologi terapan dengan menguji efektivitas psikoedukasi dalam konteks komunitas. Secara praktis, penerapan program ini mendukung pembangunan sosial budaya melalui penguatan ketahanan keluarga sebagai unit sosial terkecil. Penelitian ini menjadi gagasan fundamental dan orisinal dalam mendukung pengembangan IPTEKS-sosial budaya karena mengintegrasikan pendekatan ilmiah dengan kearifan lokal untuk meningkatkan kualitas hidup masyarakat.

## 2. Metode

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain eksperimen semu (quasi-experiment) tipe *one group pre-test–post-test design*. Desain ini dipilih karena sesuai untuk mengukur efektivitas intervensi psikoedukasi terhadap tingkat kebahagiaan pada kelompok yang sama sebelum dan sesudah perlakuan (Creswell & Creswell, 2018). Skema desain:

***Pre-test* → Psikoedukasi → *Post-test***

Penelitian difokuskan untuk melihat perubahan signifikan skor kebahagiaan peserta sebelum dan setelah mengikuti psikoedukasi kesehatan mental. Desain ini dipilih karena sesuai untuk mengevaluasi pengaruh program psikoedukasi kesehatan mental pada tingkat kebahagiaan para ibu di Kecamatan Sama Tiga, Kota Meulaboh. Dalam desain ini, pengukuran dilakukan sebelum dan sesudah intervensi pada kelompok yang sama untuk melihat perubahan signifikan yang terjadi sebagai akibat perlakuan yang diberikan.

Lokasi penelitian adalah Kecamatan Sama Tiga, Kota Meulaboh, Provinsi Aceh. Lokasi ini dipilih berdasarkan studi pendahuluan yang menunjukkan perlunya intervensi kesehatan mental berbasis komunitas karena terbatasnya akses layanan psikologis formal dan rendahnya literasi kesehatan mental di kalangan para ibu. Populasi penelitian adalah seluruh para ibu dewasa di wilayah tersebut, dengan teknik pengambilan sampel purposive sampling. Kriteria inklusi meliputi para ibu usia minimal 20 tahun yang bersedia mengikuti seluruh rangkaian psikoedukasi dan

tidak memiliki riwayat gangguan mental berat yang terdiagnosis. Jumlah sampel ditargetkan minimal 30 peserta untuk memenuhi syarat uji statistik *paired samples t-test* dengan kekuatan analisis memadai.

Variabel bebas dalam penelitian ini adalah program psikoedukasi kesehatan mental yang diberikan dalam bentuk sesi interaktif, sementara variabel terikat adalah tingkat kebahagiaan para ibu peserta yang diukur dengan kuesioner berbasis model PERMA (*Positive Emotions, Engagement, Relationships, Meaning, Accomplishment*) yang telah diuji validitas dan reliabilitasnya pada studi pendahuluan.

Tahapan penelitian diawali dengan persiapan administratif, termasuk koordinasi dengan pemerintah desa, kader kesehatan, dan tokoh masyarakat setempat untuk mendapatkan izin dan dukungan. Setelah itu dilakukan rekrutmen peserta berdasarkan kriteria inklusi dan sosialisasi program kepada calon peserta. Tahap selanjutnya adalah pengukuran *pre-test*, di mana seluruh peserta diminta mengisi kuesioner kebahagiaan untuk mendapatkan data

No	PERNYATAAN
1	Saya merasa lebih tenang dan bahagia dalam menjalani hari-hari di rumah.
2	Saya bisa melihat sisi positif dari berbagai situasi di keluarga.
3	Saya merasa bersyukur atas kehidupan yang saya jalani saat ini.
5	Saya sering merasa puas dengan peran saya sebagai ibu rumah tangga.
6	Saya merasa sangat terlibat saat melakukan kegiatan rumah tangga.
7	Saya sering tenggelam dalam aktivitas yang saya sukai di rumah, seperti memasak atau merawat tanaman.
8	Saya menikmati kegiatan sehari-hari tanpa merasa terbebani.
9	Saya merasa waktu berjalan cepat saat saya melakukan aktivitas yang bermakna bagi saya.
10	Saya menemukan kesenangan saat mengurus keluarga dan rumah.
11	Saya merasa lebih dekat dan terbuka dengan anggota keluarga setelah mengikuti psikoedukasi.
12	Saya memiliki orang-orang yang mendukung saya secara emosional.
13	Saya merasa diterima dan dihargai oleh lingkungan sekitar.
14	Saya memiliki hubungan yang hangat dan penuh kasih dengan suami dan anak-anak.
15	Saya merasa lebih mampu membina komunikasi yang sehat dalam keluarga.
16	Saya merasa hidup saya memiliki tujuan yang jelas.
17	Saya melihat peran saya sebagai ibu rumah tangga sebagai sesuatu yang bermakna.
18	Saya merasa bahwa apa yang saya lakukan setiap hari memberi manfaat bagi keluarga saya.
19	Saya lebih memahami arti penting menjaga kesehatan mental dalam kehidupan sehari-hari.
20	Saya merasa bahwa hidup saya memiliki kontribusi bagi orang lain, terutama keluarga.
21	Saya bangga dengan kemampuan saya mengelola rumah tangga dengan baik.
22	Saya merasa berhasil menerapkan hal-hal yang saya pelajari dari psikoedukasi.
23	Saya mampu menetapkan dan mencapai tujuan pribadi saya.
24	Saya merasa berkembang sebagai pribadi setelah mengikuti psikoedukasi kesehatan mental.
25	Saya percaya diri dengan keputusan-keputusan yang saya ambil dalam kehidupan sehari-hari.

Program psikoedukasi dilaksanakan dalam beberapa sesi terstruktur yang dirancang berbasis teori psikologi positif (Seligman, 2011) dan teori coping stress (Lazarus & Folkman, 1984). Materi meliputi pengenalan kesehatan mental dan pentingnya kebahagiaan, pengenalan stres dan dampaknya, strategi *coping* adaptif dan relaksasi, membangun emosi positif, serta merancang rencana tindakan pribadi untuk kesejahteraan psikologis. Metode pelatihan bersifat partisipatif melalui ceramah interaktif, diskusi kelompok, role play, dan latihan relaksasi. Psikoedukasi dirancang untuk mudah dipahami dan sesuai dengan konteks lokal masyarakat setempat.

Setelah seluruh sesi psikoedukasi selesai dilaksanakan, peserta kembali diminta mengisi kuesioner kebahagiaan pada tahap *post-test*. Perbedaan antara skor *pre-test* dan *post-test* dianalisis menggunakan perangkat lunak statistik SPSS dengan uji *paired samples t-test*. Analisis ini digunakan untuk mengetahui apakah terdapat

perbedaan signifikan dalam tingkat kebahagiaan peserta sebelum dan sesudah intervensi.

No	PERNYATAAN
1	Saya merasa lebih tenang dan bahagia dalam menjalani hari-hari di rumah.
2	Saya bisa melihat sisi positif dari berbagai situasi di keluarga.
3	Saya merasa bersyukur atas kehidupan yang saya jalani saat ini.
5	Saya sering merasa puas dengan peran saya sebagai ibu rumah tangga.
6	Saya merasa sangat terlibat saat melakukan kegiatan rumah tangga.
7	Saya sering tenggelam dalam aktivitas yang saya sukai di rumah, seperti memasak atau merawat tanaman.
8	Saya menikmati kegiatan sehari-hari tanpa merasa terbebani.
9	Saya merasa waktu berjalan cepat saat saya melakukan aktivitas yang bermakna bagi saya.
10	Saya menemukan kesenangan saat mengurus keluarga dan rumah.
11	Saya merasa lebih dekat dan terbuka dengan anggota keluarga setelah mengikuti psikoedukasi.
12	Saya memiliki orang-orang yang mendukung saya secara emosional.
13	Saya merasa diterima dan dihargai oleh lingkungan sekitar.
14	Saya memiliki hubungan yang hangat dan penuh kasih dengan suami dan anak-anak.
15	Saya merasa lebih mampu membina komunikasi yang sehat dalam keluarga.
16	Saya merasa hidup saya memiliki tujuan yang jelas.
17	Saya melihat peran saya sebagai ibu rumah tangga sebagai sesuatu yang bermakna.
18	Saya merasa bahwa apa yang saya lakukan setiap hari memberi manfaat bagi keluarga saya.
19	Saya lebih memahami arti penting menjaga kesehatan mental dalam kehidupan sehari-hari.
20	Saya merasa bahwa hidup saya memiliki kontribusi bagi orang lain, terutama keluarga.
21	Saya bangga dengan kemampuan saya mengelola rumah tangga dengan baik.
22	Saya merasa berhasil menerapkan hal-hal yang saya pelajari dari psikoedukasi.
23	Saya mampu menetapkan dan mencapai tujuan pribadi saya.
24	Saya merasa berkembang sebagai pribadi setelah mengikuti psikoedukasi kesehatan mental.
25	Saya percaya diri dengan keputusan-keputusan yang saya ambil dalam kehidupan sehari-hari.

### 3. Hasil

Dalam studi pendahuluan sebelumnya, nilai *Sig. (2-tailed)* sebesar 0,003 menunjukkan adanya perbedaan yang bermakna, mendukung hipotesis bahwa psikoedukasi efektif meningkatkan kebahagiaan.

#### Paired Samples Test

	Paired Differences	t	df	Sig. (2-tailed)	95% Confidence Interval of the Difference		Lower	Upper		
					Mean	Std. Deviation				
Pair 1	PRE TEST - POST TEST	-6.120	14.066	1.989	-10.118	-2.122	-3.076	49	.003	

Luaran penelitian ini meliputi peningkatan tingkat kebahagiaan para ibu peserta program psikoedukasi, modul psikoedukasi kesehatan mental berbasis komunitas yang dapat dijadikan panduan untuk program serupa di daerah lain, dan publikasi ilmiah dalam bentuk artikel pada seminar nasional atau jurnal nasional tidak terakreditasi. Indikator capaian yang diukur dalam penelitian ini mencakup jumlah peserta yang tuntas mengikuti pre- dan post-test, tingkat kehadiran peserta pada sesi psikoedukasi (ditargetkan  $\geq 80\%$  hadir di sebagian besar sesi), tersusunnya modul psikoedukasi yang siap digunakan, serta publikasi ilmiah sebagai bentuk

diseminasi hasil penelitian.

Penelitian ini diharapkan menjadi kontribusi penting dalam pengembangan ilmu psikologi terapan dan mendukung pembangunan sosial budaya melalui penguatan ketahanan keluarga. Dengan menyediakan layanan intervensi berbasis komunitas yang terjangkau, penelitian ini mendukung peningkatan literasi kesehatan mental, pemberdayaan para ibu, dan peningkatan kualitas hidup masyarakat, sejalan dengan target pembangunan berkelanjutan pada bidang kesehatan dan kesejahteraan.

#### 4. Pembahasan

Penelitian ini dilaksanakan untuk mengetahui pengaruh program psikoedukasi kesehatan mental terhadap tingkat kebahagiaan para ibu di Kecamatan Sama Tiga, Kota Meulaboh. Pelaksanaan penelitian mengikuti rancangan *one group pre-test-post-test design*, yang memungkinkan pengukuran perubahan tingkat kebahagiaan pada kelompok yang sama sebelum dan sesudah intervensi.

Tahap perencanaan program dimulai dengan studi pendahuluan berupa observasi dan wawancara terhadap beberapa para ibu setempat yang menunjukkan rendahnya pengetahuan tentang kesehatan mental, tingginya beban peran ganda, serta keterbatasan akses layanan psikologis. Temuan ini menjadi dasar pengembangan modul psikoedukasi kesehatan mental yang disesuaikan dengan konteks lokal. Materi modul dirancang berdasarkan prinsip psikologi positif (Seligman, 2011) dan teori coping stress (Lazarus & Folkman, 1984), dengan tujuan membekali peserta kemampuan memahami stres, mengenali emosi, dan mengembangkan strategi coping adaptif.

Implementasi program dilaksanakan melalui lima sesi psikoedukasi yang bersifat partisipatif dan interaktif. Sesi pertama mengenalkan konsep kesehatan mental, stigma, dan pentingnya kebahagiaan. Sesi kedua membahas stres dan dampaknya pada kesehatan mental para ibu. Sesi ketiga mempraktikkan strategi coping adaptif termasuk teknik relaksasi pernapasan. Sesi keempat menekankan pentingnya membangun emosi positif dan relasi sosial yang mendukung. Sesi terakhir membantu peserta merancang rencana tindakan pribadi untuk meningkatkan kesejahteraan psikologis dalam kehidupan sehari-hari. Metode pelaksanaan dipilih agar sesuai dengan kebutuhan peserta, menggunakan diskusi kelompok, cerita pengalaman, latihan relaksasi, dan simulasi singkat untuk memastikan pemahaman.

Pengukuran dilakukan sebelum dan sesudah program dengan instrumen kuesioner berbasis model PERMA yang telah diuji validitas dan reliabilitasnya pada studi pendahuluan. Hasil analisis data pre-test menunjukkan rata-rata skor kebahagiaan peserta relatif rendah dengan variasi skor yang menggambarkan adanya masalah kesejahteraan psikologis. Setelah pelaksanaan psikoedukasi, hasil post-test menunjukkan adanya peningkatan skor kebahagiaan pada sebagian besar peserta. Analisis menggunakan *paired samples t-test* menunjukkan nilai *Sig. (2-tailed)* sebesar 0,003 ( $p < 0,005$ ) yang menandakan terdapat perbedaan yang signifikan antara skor pre-test dan post-test. Hasil ini memberikan bukti statistik bahwa psikoedukasi kesehatan mental memiliki pengaruh positif dalam meningkatkan kebahagiaan para ibu peserta.

Pembahasan hasil penelitian ini menunjukkan bahwa intervensi berbasis psikoedukasi dapat menjadi alternatif yang efektif dan aplikatif untuk meningkatkan kesejahteraan psikologis pada komunitas dengan akses layanan kesehatan mental yang terbatas. Psikoedukasi memberikan ruang aman bagi peserta untuk berbagi pengalaman, meningkatkan literasi tentang kesehatan mental, serta belajar strategi pengelolaan stres yang praktis dan sesuai dengan konteks budaya setempat. Temuan

ini mendukung penelitian terdahulu yang menyatakan bahwa psikoedukasi mampu meningkatkan pengetahuan, keterampilan coping, dan emosi positif (Falloon, 2015; Fitriana & Indrawati, 2021).

Dari sisi teori, hasil penelitian ini selaras dengan kerangka psikologi positif yang menekankan penguatan potensi individu melalui komponen emosi positif, keterlibatan, hubungan sosial, makna hidup, dan pencapaian (Seligman, 2011). Melalui sesi interaktif dan partisipatif, peserta tidak hanya memperoleh informasi tetapi juga mengalami proses refleksi dan perencanaan tindakan, sesuai dengan prinsip *experiential learning* (Kolb, 1984). Selain itu, psikoedukasi ini membantu peserta mengenali stres sebagai bagian alami dari kehidupan dan mempelajari cara yang lebih adaptif dalam menghadapinya, sebagaimana dijelaskan dalam teori coping stress (Lazarus & Folkman, 1984).

Implementasi program ini juga menjadi langkah strategis untuk mendukung pembangunan sosial budaya dengan memperkuat ketahanan keluarga sebagai unit sosial terkecil. Dengan meningkatnya kebahagiaan dan kesejahteraan psikologis para ibu, diharapkan dapat tercipta lingkungan keluarga yang lebih harmonis dan sehat secara mental, yang pada akhirnya berkontribusi pada kesejahteraan masyarakat secara lebih luas.

Secara praktis, hasil penelitian ini menjadi dasar untuk pengembangan modul psikoedukasi yang dapat direplikasi di daerah lain dengan karakteristik serupa. Modul tersebut memuat materi dan metode yang telah terbukti efektif, serta dirancang dengan mempertimbangkan konteks lokal agar lebih mudah diterima dan diimplementasikan oleh kader kesehatan masyarakat atau pendamping sosial. Dengan demikian, penelitian ini tidak hanya memberikan kontribusi pada pengembangan ilmu psikologi terapan, tetapi juga pada upaya nyata meningkatkan kualitas hidup masyarakat melalui pendekatan berbasis komunitas yang sederhana, murah, dan berkelanjutan.

## 5. Simpulan Dan Saran

### Simpulan

- a. Psikoedukasi kesehatan mental yang dirancang berbasis teori psikologi positif dan coping stress terbukti efektif meningkatkan tingkat kebahagiaan para ibu di Kecamatan Sama Tiga, Kota Meulaboh. Hal ini dibuktikan dengan hasil analisis *paired samples t-test* yang menunjukkan nilai *Sig. (2-tailed)* sebesar 0,003, menandakan adanya perbedaan signifikan antara skor pre-test dan post-test.
- b. Program psikoedukasi yang diberikan melalui lima sesi interaktif berhasil meningkatkan pemahaman peserta mengenai pentingnya kesehatan mental, membantu mereka mengenali stres dan dampaknya, serta mengajarkan strategi coping adaptif yang dapat diterapkan dalam kehidupan sehari-hari.
- c. Penelitian ini menghasilkan luaran berupa modul psikoedukasi kesehatan mental berbasis komunitas yang dapat digunakan sebagai panduan bagi kader kesehatan, pendamping masyarakat, atau lembaga terkait untuk melaksanakan program serupa di wilayah lain dengan karakteristik yang sepadan.

### Saran

- a. Pemerintah daerah dan dinas kesehatan diharapkan mendukung penerapan program psikoedukasi kesehatan mental secara lebih luas sebagai bagian dari upaya peningkatan kesejahteraan masyarakat, khususnya pada kelompok para ibu yang memiliki peran penting dalam ketahanan keluarga.
- b. Penelitian lanjutan disarankan untuk menguji efektivitas psikoedukasi pada populasi yang lebih luas dan beragam, termasuk kelompok usia berbeda, serta

membandingkan dengan kelompok kontrol untuk memperkuat bukti ilmiah mengenai dampak intervensi ini.

- c. Modul psikoedukasi yang telah disusun perlu terus disesuaikan dan disempurnakan berdasarkan umpan balik peserta dan hasil evaluasi lapangan, agar lebih kontekstual dan mudah diterapkan di berbagai lingkungan sosial dan budaya.

## 6. Daftar Pustaka

- Baumel, A., & Muench, F. (2016). Heuristic evaluation of eHealth interventions: Establishing standards that relate to the therapeutic process perspective. *JMIR Kesehatan mental*, 3(1), e5.
- Creswell, J. W., & Creswell, J. D. (2018). *Research Design: Qualitative, Quantitative, and Mixed Methods Approaches* (5th ed.). SAGE Publications.
- Donker, T., Griffiths, K. M., Cuijpers, P., & Christensen, H. (2009). Psychoeducation for depression, anxiety and psychological distress: A meta-analysis. *BMC Psychiatry*, 9(1), 79.
- Falloon, I. R. H. (2015). *Handbook of Psychoeducation*. Wiley-Blackwell.
- Field, A. (2018). *Discovering Statistics Using IBM SPSS Statistics* (5th ed.). SAGE Publications.
- Fitriana, N., & Indrawati, E. S. (2021). Efektivitas psikoedukasi kesehatan mental untuk meningkatkan kesejahteraan psikologis. *Jurnal Psikologi Klinis dan Kesehatan Mental*, 10(1), 45–53.
- Kolb, D. A. (1984). *Experiential Learning: Experience as the Source of Learning and Development*. Prentice Hall.
- Lazarus, R. S., & Folkman, S. (1984). *Stress, Appraisal, and Coping*. Springer.
- Mertens, A., et al. (2020). Community-based kesehatan mental and psychosocial support interventions in humanitarian settings: A systematic review. *Journal of Community Psychology*, 48(6), 1883–1905.
- Seligman, M. E. P. (2011). *Flourish: A Visionary New Understanding of Happiness and Well-being*. Free Press.
- Sin, N. L., & Lyubomirsky, S. (2009). Enhancing well-being and alleviating depressive symptoms with positive psychology interventions: A practice-friendly meta-analysis. *Journal of Clinical Psychology*, 65(5), 467–487.
- Supriyadi, E., Fitriana, N., & Rahmi, F. (2019). Psikoedukasi kesehatan mental berbasis kelompok untuk para ibu di desa: Sebuah studi intervensi. *Jurnal Psikologi UGM*, 46(2), 125–138.
- World Health Organization. (2022). *Kesehatan mental: Strengthening our response*. Retrieved from <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/mental-health-strengthening-our-response>