

**PROGRAM HEALING SPACE SEBAGAI UPAYA PENINGKATAN
KESEHATAN MENTAL MASYARAKAT: STUDI PENGABDIAN MAHASISWA
KKN UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH BANDUNG DI KELURAHAN
PASIRWANGI, KECAMATAN UJUNG BERUNG, KOTA BANDUNG**

Siti Fadilah Ulfah^{1*}, Sitti Chadidjah², Awwalani Azmi³, Layalia Auliaur Rahman⁴

¹²³⁴Universitas Muhammadiyah Bandung, Kota Bandung, Indonesia

Penulis Korespondensi: sitifadilahulfah@gmail.com

Article Info	Abstrak
Article History Received: 08 September 2025 Revised: 19 November 2025 Published: 31 Desember 2025	
Keywords Healing Space; Kesehatan Mental; Kesadaran Emosional;	Kontras, perkembangan dunia digital saat ini mengkondisikan penggunaanya hidup lebih individualistic sementara itu kodrat manusia sebagai makhluk sosial yang mengharuskan manusia bersosialisasi dengan lingkungannya. Program <i>Healing Space</i> yang dilaksanakan oleh mahasiswa KKN Universitas Muhammadiyah Bandung Kelompok 04 Pasir Wangi 2 Ujung Berung bertujuan untuk meningkatkan kesadaran dan kesehatan mental masyarakat, khususnya remaja dan dewasa. Program ini dirancang untuk menyediakan ruang aman bagi peserta dalam mengekspresikan diri, mengelola emosi, serta mengurangi stigma terhadap permasalahan kesehatan jiwa. Kegiatan dilaksanakan pada 23 Agustus 2025 yang bertempat di are Ruang Terbuka Hijau (RTH), Kelurahan Pasir Wangi. Metode yang digunakan adalah <i>Participatory Action Research (PAR)</i> dengan melibatkan masyarakat secara aktif dalam tahap perencanaan, pelaksanaan, dan evaluasi. Kegiatan utama meliputi meditasi di alam terbuka, refleksi diri, serta seni lukis sebagai media katarsis. Data diperoleh melalui observasi lapangan, dokumentasi, umpan balik peserta, kemudian dianalisis secara kualitatif deskriptif. Hasil pengabdian menunjukkan bahwa program ini mampu memberikan dampak positif berupa rasa tenang, peningkatan penerimaan diri, ekspresi emosional yang sehat, serta terciptanya kebersamaan dan dukungan sosial. <i>Healing Space</i> merupakan pendekatan inovatif yang efektif dalam mendukung kesehatan mental berbasis komunitas. Pemberdayaan mahasiswa sebagai penggerak perubahan dan dukungan lingkungan menjadi faktor penting untuk keberhasilan, serta perlu dilanjutkan secara rutin agar manfaatnya berkelanjutan.

PENDAHULUAN

Kesehatan mental merupakan aspek terpenting dalam menjaga kualitas hidup dan kesejahteraan individu serta masyarakat. Sayangnya, isu ini masih sering diabaikan dan terdapat stigma yang melekat pada permasalahan mental, sehingga banyak yang enggan mencari bantuan atau berbagi pengalaman terkait kondisi emosional mereka. Diberbagai kalangan, terutama remaja dan dewasa, tekanan hidup, konflik keluarga, dan tantangan sosial menjadi faktor penyebab meningkatnya permasalahan kesehatan mental.

Aziz (2022) menjelaskan bahwa tekanan sosial, budaya, dan ekonomi yang semakin kompleks berpotensi menurunkan kualitas hidup individu, sehingga penting adanya program yang mampu menjawab kebutuhan psikologis masyarakat di tengah perkembangan zaman. Sejalan dengan itu, Maulana dan Lessy (2023) menekankan bahwa upaya penanganan serta peningkatan kesehatan mental tidak bisa dilepaskan dari peran aktif masyarakat dalam menciptakan lingkungan yang mendukung. Kesehatan mental perlu didekati bukan hanya dari

sisi medis, tetapi juga dari aspek sosial dan spiritual agar masyarakat mampu membangun ketahanan psikologisnya secara lebih utuh. Berdasarkan temuan dari Sulastri et al (2025), pendekatan kesehatan mental berbasis komunitas sangat penting di kalangan pemuda dan masyarakat umum di desa untuk mendukung kesadaran, dukungan sosial, serta keterlambatan dalam pencarian bantuan psikologis.

Kondisi ini menuntut adanya solusi yang praktis dan dapat diakses secara mudah untuk mendukung masyarakat dalam mengelola kesehatan emosional. Sejalan dengan temuan Sumalong dan Zamli (2025), kegiatan penyuluhan kesehatan mental berbasis komunitas dengan pendekatan edukatif dan partisipatif serta disesuaikan dengan kondisi lokal terbukti efektif sebagai strategi pemberdayaan masyarakat dalam isu kesehatan jiwa. Sebagai respons terhadap tantangan tersebut, mahasiswa Kuliah Kerja Nyata (KKN) Kelompok 04 Pasir Wangi 2 merancang dan melaksanakan Program *Healing Space*. Program ini bertujuan menciptakan ruang aman bagi masyarakat untuk mengekspresikan diri secara bebas, memperkuat ketangguhan psikologis, serta meningkatkan kesadaran akan pentingnya kesehatan mental. Hasil penelitian yang dilakukan oleh Damanik et al (2025) menunjukkan bahwa program edukasi kesehatan mental berbasis komunitas memberikan pengaruh signifikan dalam meningkatkan pengetahuan dan sikap remaja dan mampu merefleksikan pengalaman pribadi. Dengan demikian, melalui berbagai kegiatan seperti meditasi di alam terbuka, refleksi diri, dan seni lukis, program ini diharapkan mampu memberikan manfaat nyata dan sekaligus menjadi contoh inovatif yang memperkuat peran mahasiswa sebagai penggerak perubahan di masyarakat.

METODE

Program *Healing Space* dilaksanakan di Ruang Terbuka Hijau, Pasirwangi pada 23 Agustus 2025 oleh mahasiswa Kuliah Kerja Nyata (KKN) Kelompok 04 Pasir Wangi 2 dengan pendekatan *Participatory Action Research* (PAR). Pendekatan ini dipilih karena menekankan keterlibatan aktif masyarakat dalam setiap tahapan, mulai dari perencanaan, pelaksanaan, hingga evaluasi. Dengan cara ini, kegiatan tidak hanya menjadi tugas mahasiswa sebagai pelaksana, tetapi juga melibatkan masyarakat sebagai mitra yang setara. Dengan demikian, program ini bukan sekadar kegiatan sementara, melainkan mampu membangun kesadaran bersama tentang pentingnya kesehatan mental dan menciptakan dampak yang berkelanjutan. Program ini dirancang melalui koordinasi antara mahasiswa KKN dengan Karang Taruna dan warga setempat, sehingga kegiatan dapat sesuai dengan kebutuhan masyarakat. Aktivitas yang dilaksanakan meliputi meditasi di alam terbuka, renungan dan refleksi diri, serta ekspresi emosional melalui seni lukis.

Meditasi di alam terbuka dilakukan untuk menenangkan pikiran dan membangun kesadaran diri dalam lingkungan alami, sedangkan sesi renungan dan refleksi diri diberikan untuk membantu peserta lebih memahami dan menerima diri sendiri secara lebih positif, sehingga mampu meningkatkan ketahanan psikologis. Aktivitas seni lukis bertujuan sebagai media katarsis, agar peserta dapat menyampaikan emosi dan pengalaman hidup dalam bentuk

karya visual, yang kemudian diinterpretasikan dan dibagikan sebagai sarana penguatan diri. Seluruh kegiatan didukung oleh partisipasi aktif masyarakat yang terlibat secara langsung, baik sebagai peserta maupun pengatur program. Sinergi antara motivasi dan kreativitas mahasiswa KKN dengan suasana kekeluargaan warga setempat menciptakan suasana yang nyaman, mendukung, serta bebas stigma terhadap isu kesehatan mental. Data mengenai efektivitas program diperoleh melalui observasi lapangan, dokumentasi, dan umpan balik peserta. Data tersebut dianalisis secara kualitatif deskriptif untuk melihat sejauh mana kegiatan memengaruhi peningkatan kesadaran, partisipasi, dan penerimaan diri peserta.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Program *Healing Space* yang diadakan di Kelurahan Pasir Wangi punya dampak baik dan sangat membantu kondisi jiwa peserta, yang sebagian besar adalah anak muda dan dewasa. Dari pengamatan dan obrolan mendalam, kegiatan ini sukses membuat tempat aman bagi peserta untuk bicara, memikirkan pengalaman sendiri, dan mengatur perasaan dengan cara yang lebih baik. Peserta merasa tenang dan santai setelah ikut sesi menenangkan diri di luar ruangan. Kegiatan itu membantu menjernihkan pikiran dan mengurangi tekanan, sekaligus memberi waktu untuk istirahat dari kegiatan sehari-hari yang berat. Hal ini sesuai dengan kajian Astuti dan Surya (2024) yang menemukan bahwa praktik meditasi terbukti efektif dalam meningkatkan kesehatan mental karena mampu mereduksi stres sekaligus membuka ruang kesadaran diri.

Selain itu, sesi merenung dan memikirkan diri sendiri membuat peserta lebih menerima diri mereka apa adanya, dari hal baik maupun buruk yang mereka punya, yang menjadi langkah penting dalam membangun kekuatan mental. Hal ini sejalan dengan pendapat Mawaddah dan Prastya (2023) bahwa dukungan psikososial, baik dari keluarga maupun lingkungan, sangat penting untuk membentuk resiliensi remaja.

Hal penting lainnya adalah memakai media seni, terutama melukis, sebagai cara untuk mengeluarkan perasaan. Banyak peserta merasa terbantu dengan cara ini, di mana mereka bisa menyampaikan perasaan terdalam mereka dengan bebas dan jujur, yang lalu menjadi cara melepaskan emosi dan merenungkan diri yang membebaskan. Pandangan ini diperkuat oleh Fitriani dan Syaifullah (2024) yang menekankan bahwa promosi kesehatan mental melalui pendekatan edukatif dapat mengurangi stigma dan membuat remaja lebih berani mengakui serta mencari solusi atas persoalan emosional yang mereka alami.

Selama pelaksanaan kegiatan, tercipta suasana kekeluargaan yang hangat antara tim mahasiswa KKN Universitas Muhammadiyah Bandung dengan para anggota Karang Taruna, baik laki-laki maupun perempuan. Kebersamaan ini tidak hanya memperlancar jalannya program, tetapi juga menghadirkan rasa saling mendukung dan diterima apa adanya. Beberapa peserta bahkan mengaku baru pertama kali merasa berani menceritakan masalah pribadi mereka, yang menunjukkan bahwa kegiatan ini mampu menjadi ruang aman untuk berbagi sekaligus memperoleh dukungan emosional. Hal ini sejalan dengan Ulfah (2023) yang menjelaskan bahwa

pola komunikasi yang sehat dapat menumbuhkan rasa saling menghargai, mencegah konflik, serta mendukung terciptanya lingkungan yang kondusif bagi kesejahteraan psikologis.

Mahasiswa KKN juga melihat bahwa ada banyak peserta yang punya masalah emosional yang cukup berat, baik dari masalah keluarga atau pengalaman pribadi lainnya. Ini menunjukkan bahwa masalah kesehatan jiwa di masyarakat itu nyata dan masih butuh perhatian lebih. Aisyaroh, Hudaya, dan Supradewi (2022) juga menegaskan bahwa kesehatan mental dipengaruhi oleh faktor gaya hidup, jaringan sosial, serta kondisi sosial-ekonomi dan budaya, sehingga perlu dipandang secara lebih luas.

Lebih dari sekadar tempat untuk menyampaikan isi hati, kegiatan ini juga jadi cara mengajari masyarakat tentang pentingnya menjaga kesehatan jiwa. Dengan adanya tempat untuk berbagi cerita dan berdiskusi terbuka, peserta jadi lebih peduli dan mengerti bahwa masalah mental bukan sesuatu yang harus disembunyikan, tetapi bisa dihadapi bersama dengan bantuan dari orang-orang sekitar. Menurut Maulana dan Lessy (2023), penanganan kesehatan mental memang tidak bisa dilepaskan dari peran aktif masyarakat dalam menciptakan lingkungan yang mendukung, sehingga pendekatan komunitas menjadi sangat penting.

Dampak nyata dari kegiatan yang dilaksanakan yakni *Healing Space*, bagi peserta terbukti dapat meningkatkan ketenangan dan kejernihan pikiran, mendorong penerimaan diri dan kesadaran emosional melalui refleksi diri, menjadi media pelepasan emosi melalui kegiatan seni lukis, menciptakan rasa kebersamaan dan dukungan sosial, menumbuhkan empati dan kepedulian terhadap isu kesehatan mental di lingkungan masyarakat. Tidak jauh berbeda dengan dampak yang dirasakan oleh mahasiswa KKN selaku penyelenggara kegiatan, mahasiswa merasa mampu berkomunikasi dengan baik dan penuh empati dalam berinteraksi dengan masyarakat, meningkatkan kepekaan sosial dan tanggung jawab moral terhadap masalah kesehatan mental, memperoleh pengalaman nyata dalam menumbuhkan kesadaran sebagai agen perubahan sosial yang mampu menghubungkan dunia akademik dengan kebutuhan masyarakat. Kesuksesan ini lahir karena peserta ikut aktif, ada dukungan dari lingkungan sekitar, serta mahasiswa KKN ikut membantu sebagai pengarah kegiatan. Namun, menjalankan program ini tidak mudah dan terdapat beberapa kendala. Salah satunya adalah masih ada pandangan buruk tentang masalah kesehatan jiwa, yang membuat sebagian orang tidak mau terbuka atau ragu untuk ikut kegiatan seperti ini. Selain itu, waktu pelaksanaan yang terbatas jadi penghalang tersendiri dalam memastikan dampak baik yang sudah dicapai bisa terus berlanjut. Karena itu, perlu diusahakan agar program seperti ini jadi kegiatan rutin yang terhubung dengan program pemberdayaan masyarakat lainnya, serta didukung oleh pendidikan yang berkelanjutan. Dengan cara yang melibatkan semua orang dan menyeluruh, *Healing Space* punya potensi untuk dikembangkan lebih jauh sebagai contoh bantuan dari masyarakat yang efektif dalam mendukung kesehatan jiwa masyarakat, sekaligus memberi manfaat nyata bagi mahasiswa KKN dalam membangun masyarakat.



Gambar 1. Dokumentasi Kegiatan

KESIMPULAN

Program *Healing Space* membuktikan bahwa pendekatan berbasis kegiatan emosional dan spiritual, seperti meditasi, refleksi diri, dan seni lukis, dapat memberikan manfaat nyata dalam meningkatkan kesehatan mental masyarakat. Kegiatan ini tidak hanya membantu peserta merasa lebih rileks, menerima diri, dan mengekspresikan emosi secara sehat, tetapi juga memperkuat rasa kebersamaan dan dukungan sosial di lingkungan sekitar. Meski demikian, tantangan berupa stigma masyarakat terhadap isu kesehatan mental dan keterbatasan waktu pelaksanaan perlu mendapatkan perhatian agar manfaat program dapat dirasakan secara berkelanjutan. Oleh karena itu, pelaksanaan secara rutin dan edukasi intensif menjadi langkah penting untuk memperkuat upaya pemberdayaan masyarakat dalam meningkatkan kesadaran dan ketangguhan mental.

UCAPAN TERIMA KASIH

Kami mahasiswa KKN Universitas Muhammadiyah Bandung mengucapkan terima kasih kepada Kelurahan Pasir Wangi, peserta dari berbagai kalangan masyarakat setempat, dosen pembimbing, serta rekan-rekan mahasiswa yang telah mendukung dan berpartisipasi aktif sehingga program ini dapat terlaksana dengan baik.

DAFTAR PUSTAKA

- Aisyaroh, N., Hudaya, I., & Supradewi, R. (2022). Trend penelitian kesehatan mental remaja di Indonesia dan faktor yang mempengaruhi: Literature review. *Scientific Proceedings of Islamic and Complementary Medicine*, 1(1).
- Astuti, D., & Surya, J. (2024). Meta-analisis praktik meditasi untuk kesehatan mental. *JERUMI: Journal of Education Religion Humanities and Multidiciplinary*, 2(1), 423–425.
- Aziz, A. (2022). Kesehatan mental dan implikasinya bagi masyarakat modern. *Counselle*, 2(2), 102–106.
- Damanik, N., Parningotan, S., Retno, W., Tetti, S., Basaria, S., Nur, A. (2025). Efektivitas Edukasi Kesehatan Mental Berbasis Komunitas Terhadap Pengetahuan Dan Sikap Remaja Di Desa Bangun Rejo Kecamatan Tanjung Morawa Tahun 2025. *Jurnal Vokasi Kesehatan*. 4 (2)
- Fitriani, A., & Syaifullah. (2024). Peningkatan kesadaran kesehatan mental pada remaja melalui promosi kesehatan mental. *PESHUM: Jurnal Pendidikan, Sosial dan Humaniora*, 3(2), 404–406.
- Maulana, M. I., & Lessy, Z. (2023). Upaya penanganan dan peningkatan kesehatan mental. *KOLONI: Jurnal Multidisiplin Ilmu*, 2(4), 90–92.
- Mawaddah, N., & Prastya, A. (2023). Upaya peningkatan kesehatan mental remaja melalui stimulasi perkembangan psikososial pada remaja. *DEDIKASI SAINTEK: Jurnal Pengabdian Masyarakat*, 2(2), 115–125.
- Sulastri, T., Novi, E., Siti, R. (2025). Peningkatan Literasi Kesehatan Mental dan Pemberdayaan Komunitas Desa Sehat Jiwa. *Jurnal Ilmiah Psyche*. 19 (1)
- Sumalong, S dan Zamli. (2025). Pemberdayaan Masyarakat dalam Meningkatkan Kesadaran dan Penanganan Kesehatan Jiwa di Komunitas. *Jurnal Pengabdian Masyarakat Bangsa*. 3 (5)
- Ulfah, F. (2023). Etika dalam berkomunikasi dan kesehatan mental pemuda. *Jurnal Ar-Riyadhiyyat*, 3(1).