



Efektivitas Pelatihan Sanggah Jiwa dalam Meningkatkan Kapasitas Kader tentang Pendampingan Kesehatan Mental

Effectiveness of Sanggah Jiwa Training in Enhancing Cadres' Capacity for Mental Health Assistance

Elsy Junilia^{1*)}, Mifta Quroifah², Halimi³, Laila Sari⁴, dan Novalya Zaura Salsabila⁵

Published online: 02 September 2026

ABSTRAK

Keterbatasan akses terhadap tenaga profesional dan masih adanya stigma terhadap permasalahan kesehatan mental menjadi tantangan dalam pemberian pendampingan psikologis di masyarakat. Kegiatan ini bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan dan kapasitas kader dalam memberikan pendampingan awal kesehatan mental melalui Pelatihan Sanggah Jiwa. Kegiatan menggunakan pendekatan kuantitatif deskriptif dengan rancangan one-group pretest-posttest, yang diperkuat melalui observasi dan refleksi peserta. Pelatihan Sanggah Jiwa melalui program SIGAP METRO (Siaga Gerakan Aktif Pulihkan Mental Kota Metro) dilaksanakan pada 2 Agustus 2026 di Kota Metro dengan melibatkan kader relawan Komunitas Rumah Peluk di bawah naungan BKKBN Kota Metro. Materi pembekalan meliputi pemahaman peran dan batas kader, active listening, validasi emosi, teknik stabilisasi sederhana, dukungan sebaya, perawatan diri kader, serta pemanfaatan ruang terbuka hijau sebagai "Klinik Alam". Kegiatan dilakukan melalui penyampaian materi, simulasi, role-play, praktik keterampilan, dan refleksi. Hasil evaluasi menunjukkan adanya peningkatan pemahaman peserta setelah mengikuti pembekalan, terutama pada aspek peran konselor sebaya, respons terhadap kondisi berisiko, dan pemahaman mengenai konsep "Klinik Alam". Pelatihan Sanggah Jiwa dapat menjadi salah satu upaya penguatan kapasitas kader dalam mendukung pendampingan kesehatan mental di masyarakat dengan tetap memperhatikan batas kompetensi dan kebutuhan rujukan kepada tenaga profesional.

Kata kunci : Pelatihan Sanggah Jiwa; Kesehatan Mental; Pendampingan; SIGAP METRO; Klinik Alam

Abstract. Limited access to mental health professionals and the persistence of stigma surrounding mental health problems remain major challenges in providing psychological support within communities. This activity aimed to improve cadres' knowledge and capacity to provide initial mental health assistance through the Sanggah Jiwa Training. The activity employed a descriptive quantitative approach with a one-group pretest-posttest design, complemented by participant observations and reflections. The Sanggah Jiwa Training, conducted as part of the SIGAP METRO (Siaga Gerakan Aktif Pulihkan Mental Kota Metro) program, was held on August 2, 2026, in Metro City and involved volunteer cadres from the Rumah Peluk Community under the auspices of the Metro City BKKBN. The training materials covered an understanding of cadres' roles and boundaries, active listening, emotional validation, simple stabilization techniques, peer support, cadre self-care, and the utilization of green open spaces as a "Nature Clinic." The activities included instructional sessions, simulations, role-plays, skills practice, and reflection. Evaluation results indicated an improvement in participants' understanding following the training, particularly regarding the role of peer counselors, appropriate responses to high-risk situations, and the concept of the "Nature Clinic." Sanggah Jiwa Training may serve as an approach to strengthening cadres' capacity to support community-based mental health assistance while maintaining appropriate competency boundaries and recognizing the need for referral to mental health professionals.

Keywords: Sanggah Jiwa Training; mental health; mental health assistance; SIGAP METRO; Nature Clinic

^{1*)-5} Program Studi Psikologi, Universitas Malahayati, Bandar Lampung, Indonesia

*) *corresponding author*

Elsy Junilia
Email: elsy@malahayati.ac.id

PENDAHULUAN

Permasalahan kesehatan mental di tingkat masyarakat masih menjadi persoalan yang membutuhkan perhatian karena tidak seluruh kondisi psikologis dapat dikenali dan memperoleh bantuan sejak dini. Stres, kecemasan, tekanan psikologis, hingga kondisi yang berisiko terhadap keselamatan diri dapat terjadi pada berbagai kelompok usia. Namun, keterbatasan pemahaman mengenai kesehatan mental dan stigma sosial dapat menjadi hambatan bagi individu untuk membicarakan kondisi yang dialami maupun mencari bantuan. Stigma terhadap permasalahan kesehatan mental juga dapat memengaruhi sikap individu terhadap bantuan psikologis sehingga individu cenderung menunda atau menghindari pencarian pertolongan (Falasifah & Syafitri, 2022).

Kondisi tersebut menjadi semakin kompleks ketika akses masyarakat terhadap tenaga profesional kesehatan mental masih terbatas. Psikolog dan psikiater memiliki peran penting dalam melakukan asesmen dan intervensi profesional, tetapi kebutuhan masyarakat terhadap dukungan psikologis tidak selalu dapat seluruhnya ditangani secara langsung. Oleh karena itu, penguatan sumber daya lokal menjadi salah satu upaya yang dapat mendukung pelayanan kesehatan mental, khususnya dalam aspek promotif dan preventif. Pendekatan kesehatan mental berbasis komunitas memungkinkan masyarakat terlibat dalam menciptakan lingkungan yang mendukung kesehatan mental melalui pemanfaatan sumber daya yang tersedia di lingkungan setempat (Chutiyami et al., 2025).

Kader memiliki posisi strategis karena berada dekat dengan kehidupan masyarakat dan memiliki kesempatan untuk berinteraksi secara langsung dengan warga. Kedekatan tersebut dapat menjadi modal dalam memberikan dukungan awal kepada individu yang mengalami tekanan psikologis. Kader juga dapat berperan sebagai penghubung awal antara masyarakat dengan layanan kesehatan ketika ditemukan kondisi yang membutuhkan penanganan lebih lanjut. Namun, kedekatan dengan masyarakat tidak secara otomatis menunjukkan bahwa kader telah memiliki pengetahuan dan keterampilan yang memadai. Kader tetap membutuhkan pembekalan agar mampu memberikan respons secara tepat, memahami batas peran, mengenali kondisi yang membutuhkan rujukan, serta menghindari tindakan yang berada di luar kompetensinya. Pelatihan kader kesehatan jiwa diketahui dapat mendukung peningkatan pengetahuan, keterampilan, dan self-efficacy kader dalam mendeteksi permasalahan kesehatan jiwa di masyarakat (Mawaddah & Wisnusakti, 2022).

Kebutuhan tersebut menjadi dasar pelaksanaan Pelatihan Sanggah Jiwa melalui kegiatan Kuliah Kerja Lapangan Pengabdian pada Masyarakat (KKL-PPM). Program ini dikembangkan dengan nama SIGAP METRO (Siaga Gerakan Aktif Pulihkan Mental Kota Metro) sebagai pembekalan bagi kader untuk memberikan pendampingan awal kesehatan mental secara aman dan sesuai batas kompetensi. Materi pembekalan mencakup active listening, validasi emosi, teknik stabilisasi sederhana, dukungan sebaya, pemahaman batas peran, serta mekanisme rujukan kepada tenaga profesional. Pemberian pelatihan kesehatan mental kepada kader merupakan salah satu upaya untuk meningkatkan kapasitas kader dalam memahami dan merespons permasalahan kesehatan mental di masyarakat (Yuliasari & Pusvitasari, 2023).

Pelatihan ini tidak hanya berorientasi pada penyampaian materi secara teoritis, tetapi juga memberikan kesempatan kepada kader untuk mempraktikkan keterampilan yang telah dipelajari. Kegiatan dilakukan melalui simulasi, role-play, latihan mendengarkan aktif, praktik teknik stabilisasi, diskusi, dan refleksi. Pendekatan tersebut diharapkan dapat membantu kader menghubungkan pengetahuan yang diperoleh dengan situasi yang mungkin ditemui ketika berinteraksi dengan masyarakat. Dengan demikian, pembekalan diharapkan tidak berhenti pada peningkatan pemahaman, tetapi juga mendukung kesiapan kader dalam menjalankan peran pendampingan awal secara lebih terarah.

Program SIGAP METRO juga memperkenalkan konsep “Klinik Alam”, yaitu pemanfaatan ruang terbuka hijau Kota Metro sebagai ruang pendukung kegiatan pendampingan, interaksi sosial, relaksasi, dan pemulihan kelelahan mental. Ruang yang direncanakan meliputi kawasan Dam Raman, Taman Merdeka/Lapangan Samber, Taman Ki Hajar Dewantara (Taman Lele), dan area hutan kota. Konsep ini tidak dimaksudkan sebagai pengganti layanan psikologis profesional, tetapi sebagai lingkungan pendukung yang dipadukan dengan kegiatan pendampingan berbasis komunitas.

Pemilihan lokasi tetap mempertimbangkan keamanan, kebersihan, tingkat kebisingan, privasi, dan paparan sinar matahari.

Kegiatan ini memiliki kebaruan pada penggabungan pembekalan kader, keterampilan pendampingan awal, dukungan sebaya, dan pemanfaatan ruang terbuka hijau melalui konsep “Klinik Alam”. Kader tidak diposisikan sebagai pengganti tenaga profesional, tetapi sebagai pihak yang memberikan dukungan awal melalui kemampuan mendengarkan, melakukan validasi, membantu stabilisasi sederhana, menjaga privasi, serta mengenali kondisi yang memerlukan rujukan. Pendekatan tersebut diharapkan dapat memperkuat jejaring dukungan kesehatan mental yang lebih dekat dengan masyarakat sekaligus tetap memperhatikan batas kompetensi kader.

Berdasarkan kondisi tersebut, kegiatan ini bertujuan untuk mengetahui efektivitas Pelatihan Sanggah Jiwa dalam meningkatkan pengetahuan kader mengenai pendampingan kesehatan mental. Pengukuran dilakukan sebelum dan sesudah pembekalan menggunakan rancangan one-group pretest-posttest, yang diperkuat dengan hasil observasi, praktik keterampilan, dan refleksi peserta. Hasil kegiatan diharapkan dapat memberikan gambaran mengenai perubahan pengetahuan kader serta menjadi bahan pengembangan program pendampingan kesehatan mental berbasis komunitas di Kota Metro.

TINJAUAN LITERATUR ATAU KONSEPTUAL

Layanan Kesehatan Mental Berbasis Komunitas

Layanan kesehatan mental berbasis komunitas menempatkan masyarakat sebagai bagian dari sistem dukungan kesehatan mental. Pendekatan ini menekankan pentingnya akses, keterlibatan masyarakat, dan penguatan sumber daya lokal dalam upaya promotif dan preventif. Dalam kondisi keterbatasan tenaga profesional, pelibatan anggota masyarakat yang telah mendapatkan pembekalan dapat membantu memperluas jangkauan dukungan kesehatan mental (Chutiyami et al., 2025). Kader dapat berperan sebagai penghubung antara masyarakat dan layanan kesehatan mental. Peran tersebut membutuhkan pemahaman mengenai batas kompetensi sehingga kader tidak melakukan diagnosis maupun intervensi yang seharusnya dilakukan oleh tenaga profesional. Kader diarahkan untuk memberikan dukungan awal, mengenali kondisi yang membutuhkan perhatian lebih lanjut, dan melakukan rujukan apabila diperlukan.

Literasi Kesehatan Mental dan Kapasitas Kader

Literasi kesehatan mental berkaitan dengan kemampuan individu dalam mengenali permasalahan kesehatan mental, memahami informasi yang relevan, mengetahui bentuk bantuan yang tersedia, dan menentukan kapan bantuan profesional diperlukan. Literasi yang memadai penting bagi kader agar respons yang diberikan kepada masyarakat tidak didasarkan pada stigma atau pemahaman yang keliru. Intervensi untuk meningkatkan literasi kesehatan mental dapat dilakukan melalui program edukasi dan pelatihan. Hassen et al. (2022) menunjukkan bahwa intervensi literasi kesehatan mental dapat digunakan untuk meningkatkan pemahaman mengenai kesehatan mental. Dalam konteks kader, peningkatan pengetahuan menjadi dasar penting sebelum kader menjalankan peran pendampingan di masyarakat.

Pelatihan Kader Kesehatan Mental

Pelatihan kader kesehatan jiwa merupakan salah satu strategi untuk meningkatkan kapasitas masyarakat dalam mendukung kesehatan mental. Pelatihan dapat memberikan pengetahuan mengenai deteksi dini, keterampilan komunikasi, dan pemahaman mengenai proses rujukan. Mawaddah dan Wisnusakti (2022) menunjukkan bahwa pelatihan kader kesehatan jiwa berkaitan dengan peningkatan pengetahuan, keterampilan, dan efikasi diri kader. Pelatihan Sanggah Jiwa dalam kegiatan ini dikembangkan dengan pendekatan yang bersifat praktis. Peserta tidak hanya menerima materi, tetapi juga melakukan simulasi, role-play, latihan mendengarkan aktif, teknik stabilisasi, dan refleksi.

Pendekatan tersebut diharapkan membantu peserta menghubungkan pengetahuan yang diperoleh dengan situasi yang mungkin ditemui di masyarakat.

Pendampingan Awal dan Dukungan Sebaya

Pendampingan awal menekankan pentingnya respons yang aman, empatik, dan tidak menghakimi. Salah satu keterampilan yang diberikan dalam pelatihan adalah active listening, yang mencakup mendengarkan tanpa memotong, melakukan validasi, melakukan paraphrasing, dan mengajukan pertanyaan terbuka. Dukungan sebaya juga menjadi bagian dari program karena kader berada dalam lingkungan sosial yang sama dengan masyarakat. Keberadaan kader sebagai peer support dapat memberikan ruang awal bagi warga untuk menyampaikan permasalahan. Namun, dukungan tersebut tetap harus disertai pemahaman mengenai batas peran dan prosedur rujukan.

Klinik Alam dalam Program SIGAP METRO

Konsep “Klinik Alam” dalam SIGAP METRO tidak diposisikan sekadar sebagai nama program, melainkan berpijak pada beberapa kerangka konseptual dalam psikologi lingkungan dan kesehatan masyarakat yang menjelaskan hubungan antara ruang hijau (green space) dan kesehatan mental. Kajian scoping review oleh Beute dan Marselle (2023) menunjukkan bahwa jenis dan karakteristik ruang hijau, seperti tingkat kealamian, keragaman vegetasi, dan aksesibilitas, memengaruhi besarnya manfaat psikologis yang diperoleh individu, termasuk penurunan gejala kecemasan dan peningkatan kesejahteraan subjektif. Sejalan dengan itu, umbrella review terhadap berbagai meta-analisis yang dilakukan Cuijpers dkk. (2023) menegaskan bahwa keberadaan ruang hijau secara konsisten berkaitan dengan perbaikan kesehatan mental populasi, meskipun besar manfaatnya bervariasi tergantung pada jenis paparan dan karakteristik kelompok yang diteliti.

Secara teoretis, manfaat psikologis dari interaksi dengan lingkungan alami dijelaskan melalui Attention Restoration Theory (ART) yang dikembangkan Kaplan (1995). Teori ini menjelaskan bahwa kapasitas atensi terarah (directed attention) manusia bersifat terbatas dan dapat mengalami kelelahan akibat tuntutan kognitif sehari-hari. Lingkungan alami dipandang memiliki empat karakteristik yang mendukung pemulihan atensi, yaitu being away (menjauh sementara dari rutinitas dan tekanan), extent (memberikan ruang yang cukup luas untuk dijelajahi), soft fascination (menarik perhatian secara pasif tanpa membebani kognisi), dan compatibility (selaras dengan minat serta kebutuhan individu). Keempat karakteristik tersebut menjadikan ruang alami sebagai lingkungan yang secara khas mendukung pemulihan kelelahan mental, sebagaimana menjadi tujuan pemanfaatan ruang terbuka hijau dalam konsep “Klinik Alam”.

Selain ART, pemanfaatan alam sebagai ruang pendukung kesehatan mental juga dapat dipahami melalui perspektif ekopsikologi. Roszak, Gomes, dan Kanner (1995) mengemukakan bahwa kesejahteraan psikologis manusia tidak dapat dipisahkan dari relasi manusia dengan lingkungan alam, dan bahwa keterputusan hubungan tersebut turut berkontribusi terhadap berbagai bentuk tekanan psikologis pada masyarakat modern. Dalam perspektif ini, interaksi dengan alam tidak hanya berfungsi sebagai sarana relaksasi, tetapi juga sebagai upaya memulihkan keterhubungan antara individu dan lingkungannya, yang diyakini berkontribusi terhadap rasa keterikatan, makna, dan stabilitas emosi.

Konsep “Klinik Alam” juga sejalan dengan berkembangnya nature-based intervention (NBI) sebagai pendekatan berbasis aset dalam mendukung kesehatan mental masyarakat. Tinjauan sistematis dan meta-analisis oleh Coventry dkk. (2021) menunjukkan bahwa aktivitas terstruktur di ruang hijau maupun ruang biru (green and blue space) dapat memberikan manfaat bagi kesehatan mental dan fisik masyarakat umum, dengan intervensi berdurasi 8 hingga 12 minggu cenderung menunjukkan hasil yang paling efektif. Meskipun pelaksanaan “Klinik Alam” dalam program SIGAP METRO tidak dirancang sebagai NBI terstruktur dengan durasi tetap, prinsip pemanfaatan ruang hijau sebagai bagian dari upaya pendampingan kesehatan mental sejalan dengan kerangka tersebut.

Berdasarkan kerangka-kerangka tersebut, “Klinik Alam” dalam SIGAP METRO diposisikan sebagai penerapan kontekstual dari prinsip green space, ekopsikologi, dan ART pada ruang terbuka hijau Kota Metro, yaitu kawasan Dam Raman, Taman Merdeka/Lapangan Samber, Taman Ki Hajar

Dewantara (Taman Lele), dan area hutan kota. Lingkungan alami digunakan sebagai ruang yang memungkinkan individu melakukan relaksasi, mengurangi tekanan, dan memperoleh pengalaman interaksi dengan lingkungan yang lebih tenang, sekaligus mempertimbangkan lingkungan sebagai salah satu faktor yang dapat mendukung kondisi psikologis dalam pendampingan. Ruang-ruang tersebut dipilih tidak hanya berdasarkan pertimbangan praktis seperti keamanan, kebersihan, kebisingan, privasi, dan paparan sinar matahari, tetapi juga karena berpotensi menghadirkan karakteristik restoratif sebagaimana dijelaskan dalam ART, sekaligus menjadi ruang bagi penguatan relasi manusia-alam sebagaimana ditekankan dalam perspektif ekopsikologi. Dengan landasan tersebut, “Klinik Alam” dimaksudkan sebagai lingkungan pendukung yang melengkapi, bukan menggantikan, layanan psikologis profesional maupun pendampingan berbasis komunitas yang dilakukan oleh kader.

METODE DAN BAHAN

Studi ini mengaplikasikan pendekatan kuantitatif deskriptif yang dipadukan dengan desain intervensi one-group pretest-posttest, serta diperkaya oleh penelusuran kualitatif melalui lembar refleksi dan catatan observasi lapangan. Penggabungan strategi ini bertujuan untuk memperoleh gambaran utuh mengenai perubahan taraf pengetahuan dan kecakapan praktis para kader kesehatan mental. Intervensi yang diuji diwujudkan lewat skema program SIGAP METRO (Siaga Gerakan Aktif Pulihkan Mental Kota Metro), sebuah kerangka pendampingan komunitas yang mengintegrasikan elemen Cognitive Behavioral Therapy (CBT) tingkat dasar, Attention Restoration Theory (ART), ekopsikologi, active listening, serta sistem pendukung sebaya (peer support system). Seluruh proses pendampingan mengacu pada prinsip Person-Centered Therapy—seperti unconditional positive regard, empati, dan pembentukan ruang aman (safe space)—sebagai landasan etika perlakuan.

Kegiatan intervensi diselenggarakan pada tanggal 2 Agustus 2026 yang berlokasi di Kota Metro, Provinsi Lampung. Pelaksana utama kegiatan ini adalah tim mahasiswa Kuliah Kerja Lapangan–Pengabdian pada Masyarakat (KKL-PPM) Universitas Malahayati dari Kelompok 75 dan 76, dengan supervisi materi oleh psikolog klinis profesional serta berkolaborasi dengan Badan Kependudukan dan Keluarga Berencana Nasional (BKKBN) Kota Metro dan Komunitas Rumah Peluk. Penentuan partisipan menerapkan teknik purposive sampling, yakni melibatkan 20 kader relawan perempuan anggota Komunitas Rumah Peluk binaan BKKBN Kota Metro. Para kader disiapkan untuk mengemban peran sebagai konselor sebaya atau “Sobat Sigap” yang bertugas memberikan pertolongan pertama psikologis di lingkungan tempat tinggal masyarakat.

Tabel 1. Alur pembekalan kader SIGAP METRO

Tahap	Fokus	Aktivitas/Teknik	Luaran
Pondasi & Peran	Mengetahui batas peran kader	Ice breaking, materi <i>Do's & Don'ts</i> , kartu situasi, simulasi rujukan	Pemahaman batas kemampuan dan kapan harus merujuk
Koneksi	Mendengar dengan hati	<i>Active listening</i> , validasi, <i>paraphrasing</i> , pertanyaan terbuka, <i>role-play triad</i>	Penguasaan komunikasi empatik
Stabilisasi	Menenangkan tubuh dan pikiran	<i>Grounding</i> 5-4-3-2-1 dan <i>diaphragmatic breathing</i>	Kemampuan memandu regulasi sederhana
Komunitas	Menciptakan ruang aman	<i>Sharing circle</i> dan pertanyaan pemantik	Kemampuan memfasilitasi kelompok kecil
Preservasi Diri	Kembali ke diri sendiri	<i>Decompressing</i> , <i>peer supervision</i> , <i>batas mental</i> , evaluasi dan refleksi	Kesadaran perawatan diri kader

Selain sesi indoor, program SIGAP METRO juga mendesain aktivitas pendampingan terbuka berbasis lanskap alami yang dinamakan “Klinik Alam”. Ruang terbuka hijau yang difungsikan mencakup empat titik di wilayah Kota Metro, antara lain kawasan Dam Raman, Taman Merdeka/Lapangan Samber, Taman Ki Hajar Dewantara (Taman Lele), serta kawasan hutan kota.

Pemilihan lokasi-lokasi tersebut didasarkan pada pertimbangan tingkat keamanan, kebersihan lingkungan, ambang batas kebisingan yang rendah, privasi peserta, dan efektivitas paparan cahaya matahari alami. Proses pengumpulan data mengandalkan tiga bentuk instrumen utama:

1. Instrumen Tes (Pre-test dan Post-test): Berisi item pilihan ganda dan pertanyaan deskriptif singkat untuk mengevaluasi tiga ranah utama, yaitu (a) pemahaman prinsip konselor sebaya, (b) tindakan tepat saat menemukan indikasi risiko bunuh diri, dan (c) penafsiran atas konsep serta fungsi "Klinik Alam".
2. Lembar Pengamatan (Checklist Observer): Diisi oleh fasilitator selama jalannya role-play triad guna merekam pemenuhan indikator kecakapan mendengarkan aktif (active listening), perumusan kembali pesan (paraphrasing), validasi respons emosional, serta alur penanganan rujukan.
3. Instrumen Refleksi Diri: Berisi pertanyaan naratif terbuka untuk menjaring pemahaman baru, kendala yang dihadapi peserta, serta komitmen penerapannya pasca-pelatihan.

Data berwujud angka dari lembar pre-test dan post-test dianalisis menggunakan teknik statistik deskriptif kuantitatif lewat perhitungan persentase capaian jawaban benar serta selisih pergeseran nilai (poin persentase) pre-intervensi dan post-intervensi. Sementara itu, data kualitatif dari lembar pengamatan dan respons reflektif peserta dianalisis secara deskriptif naratif untuk menguraikan dinamika peningkatan keterampilan dan pemaknaan subjektif para kader selama mengikuti pelatihan.

HASIL

Pelaksanaan Pembekalan Kader Sanggah Jiwa

Pembekalan Kader Sanggah Jiwa melalui program SIGAP METRO dilaksanakan pada 2 Agustus 2026 di Kota Metro, Lampung. Kegiatan diikuti oleh 20 kader relawan ibu-ibu Komunitas Rumah Peluk di bawah naungan BKKBN Kota Metro. Kegiatan dilaksanakan oleh mahasiswa KKN-PPM Universitas Malahayati Kelompok 75 dan 76 dengan pendampingan psikolog klinis sebagai narasumber utama. Pembekalan dilaksanakan melalui lima tahap yang saling berkaitan. Tahap Pondasi & Peran memberikan dasar pemahaman mengenai batas peran kader, etika pendampingan, dan kemampuan mengenali kondisi yang membutuhkan rujukan. Peserta diperkenalkan dengan kartu situasi yang membedakan stres sehari-hari, kecemasan berlebih, dan kondisi risiko atau bahaya. Simulasi rujukan dilakukan melalui tiga skenario untuk melatih peserta menentukan tindakan yang sesuai.

Pada tahap Koneksi, peserta dilatih menggunakan siklus active listening, yaitu mendengarkan secara utuh, memberikan validasi, melakukan paraphrasing, dan mengajukan pertanyaan terbuka. Keterampilan tersebut dipraktikkan melalui role-play triad dengan peran warga, kader, dan observer. Tahap Stabilisasi memberikan pengalaman praktik mengenai teknik grounding 5-4-3-2-1 dan diaphragmatic breathing. Kedua teknik tersebut diperkenalkan sebagai keterampilan sederhana yang dapat digunakan dalam membantu individu memperoleh kondisi yang lebih stabil ketika menghadapi tekanan emosional.

Pada tahap Komunitas, peserta dilatih membangun ruang aman melalui sharing circle. Kader diberikan pemahaman mengenai aturan menjaga kerahasiaan, bergiliran berbicara, tidak memotong pembicaraan, dan tidak memberikan respons yang menghakimi. Tahap terakhir adalah Preservasi Diri, yang berfokus pada self-care kader. Peserta memperoleh materi mengenai decompressing, peer supervision, batas mental, serta pemenuhan kebutuhan dasar. Tahap ini menekankan bahwa kader perlu menjaga dirinya sendiri agar dapat menjalankan peran pendampingan secara berkelanjutan.

Hasil Pengukuran Pengetahuan Kader

Hasil pengukuran terhadap 20 peserta menunjukkan adanya peningkatan pengetahuan setelah mengikuti pembekalan Sanggah Jiwa. Secara deskriptif, rata-rata persentase jawaban benar

meningkat dari 76,67% pada pre-test menjadi 93,33% pada post-test, sehingga terjadi peningkatan sebesar 16,66 poin persentase

Tabel 2. Perbandingan Hasil Pre-test dan Post-test Kader

Indikator	Pre-test	Post-test	Peningkatan
Prinsip konselor sebaya	12/20 (60%)	19/20 (95%)	35 poin
Tindakan pada indikasi bunuh diri	18/20 (90%)	20/20 (100%)	10 poin
Pemahaman “Klinik Alam”	16/20 (80%)	17/20 (85%)	5 poin
Rata-rata	76,67%	93,33%	16,66 poin

Berdasarkan Tabel 2, seluruh indikator mengalami peningkatan setelah peserta mengikuti pembekalan. Peningkatan terbesar ditemukan pada indikator prinsip konselor sebaya, yaitu sebesar 35 poin persentase. Hasil tersebut menunjukkan bahwa peserta semakin memahami pentingnya mendengarkan secara empatik, memberikan validasi, serta menjaga batas peran dalam pendampingan sebaya. Pada indikator tindakan terhadap indikasi bunuh diri, terjadi peningkatan sebesar 10 poin persentase, yang menunjukkan semakin baiknya pemahaman peserta mengenai pentingnya aktivasi sistem rujukan kepada tenaga profesional. Sementara itu, pemahaman mengenai konsep “Klinik Alam” meningkat sebesar 5 poin persentase, menunjukkan adanya peningkatan pemahaman peserta mengenai pemanfaatan ruang terbuka hijau sebagai sarana pendukung kesehatan mental. Untuk memperkuat analisis efektivitas pelatihan, dilakukan analisis skor pre-test dan post-test individual peserta menggunakan uji t berpasangan (paired t-test).

Tabel 3. Hasil Analisis Skor Pre-test dan Post-test

Variabel	Mean ± SD
Pre-test	2,20 ± 1,01
Post-test	2,55 ± 0,76
Selisih rata-rata	0,35

Tabel 4. Hasil Uji Statistik Berpasangan dan Ukuran Efek

Parameter	Nilai
t hitung	1,277
p-value	0,217
Cohen's d	0,29
Interpretasi ukuran efek	Kecil

Hasil analisis menunjukkan bahwa rata-rata skor peserta meningkat dari $2,20 \pm 1,01$ pada pre-test menjadi $2,55 \pm 0,76$ pada post-test. Peningkatan rata-rata sebesar 0,35 poin menunjukkan adanya perubahan positif setelah peserta mengikuti pembekalan. Berdasarkan hasil uji paired t-test diperoleh nilai $t = 1,277$ dengan $p = 0,217$. Nilai p yang lebih besar dari 0,05 menunjukkan bahwa peningkatan skor pengetahuan belum mencapai signifikansi statistik pada taraf kepercayaan 95%. Namun demikian, hasil perbandingan deskriptif menunjukkan adanya peningkatan pengetahuan pada seluruh indikator yang diukur. Analisis ukuran efek menggunakan Cohen's d menghasilkan nilai 0,29 yang termasuk kategori efek kecil. Hasil tersebut menunjukkan bahwa pelatihan memberikan pengaruh positif terhadap peningkatan pengetahuan peserta, meskipun besarnya pengaruh masih relatif terbatas.

Hasil Praktik dan Observasi Pembekalan

Praktik pembekalan Kader Sanggah Jiwa dilakukan sebagai bagian dari rangkaian kegiatan SIGAP METRO untuk melihat penerapan materi yang telah diberikan selama proses pelatihan. Peserta tidak hanya menerima materi secara teoritis, tetapi juga terlibat langsung dalam berbagai aktivitas praktik yang meliputi simulasi situasi, role-play, latihan active listening, teknik stabilisasi, sharing circle, serta simulasi proses rujukan. Rangkaian praktik tersebut memberikan kesempatan kepada peserta untuk memahami secara langsung bagaimana peran kader diterapkan ketika berhadapan dengan warga yang membutuhkan dukungan psikologis awal. Pada praktik komunikasi pendampingan, peserta terlihat mulai memahami bahwa menjadi kader bukan berarti harus memberikan solusi terhadap seluruh permasalahan yang disampaikan warga. Melalui role-play, peserta diarahkan untuk memberikan kesempatan kepada lawan bicara dalam menyampaikan ceritanya, kemudian merespons dengan validasi dan pertanyaan terbuka. Praktik ini membantu peserta memahami bahwa proses mendengarkan merupakan bagian penting dalam pendampingan. Peserta juga belajar membedakan antara mendengarkan untuk memahami dengan mendengarkan untuk segera memberikan nasihat atau solusi.

Praktik selanjutnya dilakukan melalui simulasi beberapa kondisi yang membutuhkan respons berbeda. Peserta diberikan situasi mengenai permasalahan psikologis dengan tingkat kebutuhan pendampingan yang berbeda, kemudian diminta menentukan tindakan yang sesuai. Dari kegiatan tersebut, peserta diperkenalkan pada batas peran kader, terutama ketika menghadapi kondisi yang tidak dapat ditangani secara mandiri. Simulasi rujukan menjadi bagian penting karena kader diarahkan untuk mengenali kapan harus memberikan dukungan awal dan kapan perlu melibatkan pihak yang lebih kompeten. Pada tahap stabilisasi, peserta mempraktikkan teknik grounding 5-4-3-2-1 dan pernapasan diafragma. Kegiatan dilakukan secara langsung sehingga peserta tidak hanya mengetahui langkah-langkah teknik, tetapi juga memperoleh pengalaman dalam mengikuti proses regulasi sederhana tersebut. Praktik kemudian dilanjutkan dengan sharing circle yang memberikan pengalaman kepada peserta dalam menciptakan ruang percakapan yang aman. Peserta diarahkan untuk bergiliran berbicara, mendengarkan tanpa memotong, serta menjaga kerahasiaan cerita yang disampaikan.

Hasil observasi selama pembekalan juga menunjukkan bahwa proses praktik membuat peserta lebih aktif dalam mengikuti kegiatan dibandingkan hanya menerima materi. Interaksi selama role-play dan simulasi memberikan ruang bagi peserta untuk mencoba, melakukan kesalahan, menerima arahan, kemudian memperbaiki responsnya. Proses tersebut menjadi bagian penting dalam pembentukan pemahaman praktis karena peserta dapat langsung menghubungkan materi yang diberikan dengan situasi yang mungkin mereka temui ketika menjalankan peran sebagai Kader Sanggah Jiwa. Selain keterampilan pendampingan, peserta juga mendapatkan pemahaman mengenai pentingnya menjaga diri selama menjalankan peran sebagai kader. Melalui materi self-care, peserta diarahkan untuk memahami bahwa membantu warga tidak berarti mengambil alih seluruh permasalahan yang dihadapi. Kader perlu memiliki batasan dalam menjalankan perannya, melakukan decompressing setelah pendampingan, membangun dukungan dengan sesama kader melalui peer supervision, serta tetap memperhatikan kebutuhan pribadi.

Secara keseluruhan, praktik dan observasi selama pembekalan memperlihatkan bahwa rangkaian Pelatihan Sanggah Jiwa memberikan pengalaman langsung kepada peserta dalam memahami peran kader, membangun komunikasi yang empatik, melakukan stabilisasi sederhana, menciptakan ruang aman, mengenali kebutuhan rujukan, serta menjaga batas diri dalam proses pendampingan. Hasil praktik ini menjadi data pendukung bagi hasil kuantitatif yang menunjukkan adanya peningkatan pengetahuan peserta setelah mengikuti pembekalan.

Refleksi dan Penguatan Peran Kader

Kegiatan ditutup dengan evaluasi dan refleksi tertulis. Peserta diarahkan untuk mengidentifikasi hal baru yang diperoleh selama pembekalan, tantangan yang dirasakan, dan komitmen dalam

menjalankan peran sebagai Kader Sanggah Jiwa. Materi Preservasi Diri menjadi bagian penting karena kader juga perlu memiliki kemampuan menjaga kondisi dirinya ketika menjalankan fungsi pendampingan. Peserta diperkenalkan pada decompressing, peer supervision, penetapan batas mental, dan pemenuhan kebutuhan dasar. Secara keseluruhan, kegiatan pembekalan menghasilkan pengalaman belajar yang mencakup aspek pengetahuan, latihan keterampilan, pemahaman batas peran, kemampuan mengenali kebutuhan rujukan, komunikasi empatik, serta kesadaran terhadap perawatan diri kader.

DISKUSI

Hasil pelaksanaan Pelatihan Sanggah Jiwa melalui program SIGAP METRO menunjukkan adanya perubahan positif pada pengetahuan peserta setelah mengikuti pembekalan. Secara deskriptif, rata-rata persentase jawaban benar meningkat dari 76,67% pada pre-test menjadi 93,33% pada post-test, atau mengalami peningkatan sebesar 16,66 poin persentase. Peningkatan tersebut menunjukkan bahwa setelah mengikuti rangkaian pembekalan, peserta memiliki pemahaman yang lebih baik terhadap materi pendampingan kesehatan mental yang diberikan. Temuan ini sejalan dengan penelitian Mawaddah dan Wisnusakti (2022) yang menunjukkan bahwa pelatihan kader kesehatan jiwa dapat menjadi salah satu upaya untuk meningkatkan pengetahuan dan keterampilan kader dalam mendeteksi permasalahan kesehatan jiwa di masyarakat.

Jika dilihat berdasarkan indikator, peningkatan terbesar terdapat pada prinsip konselor sebaya, yaitu dari 60% menjadi 95% atau meningkat sebesar 35 poin persentase. Peningkatan yang cukup besar pada indikator ini dapat dipahami karena materi konselor sebaya diberikan melalui pendekatan yang dekat dengan pengalaman peserta. Peserta tidak hanya memperoleh penjelasan mengenai peran kader, tetapi juga mempraktikkan secara langsung cara mendengarkan, memberikan validasi, melakukan paraphrasing, dan mengajukan pertanyaan terbuka melalui role-play. Pengalaman praktik tersebut memungkinkan peserta menghubungkan konsep yang dipelajari dengan situasi pendampingan yang mungkin mereka temui di lingkungan masyarakat. Pendekatan pembelajaran yang menggabungkan pemberian materi dengan latihan praktik juga menjadi bagian penting dalam pelatihan literasi kesehatan mental bagi kader (Yuliasari & Pusvitasari, 2023).

Pada indikator tindakan terhadap indikasi bunuh diri, persentase jawaban benar meningkat dari 90% menjadi 100%. Peningkatan ini menunjukkan bahwa sebagian besar peserta sejak awal telah memiliki pemahaman yang relatif baik mengenai respons terhadap kondisi berisiko, tetapi pembekalan semakin memperjelas pentingnya melakukan tindakan yang tepat dan mengaktifkan sistem rujukan. Materi ini menjadi penting karena kader tidak ditempatkan sebagai pihak yang melakukan diagnosis ataupun menangani kondisi krisis secara mandiri. Kader berfungsi memberikan dukungan awal, menjaga keamanan, dan menghubungkan individu dengan tenaga profesional ketika kondisi berada di luar batas kompetensinya. Pemahaman mengenai batas peran tersebut menjadi salah satu aspek penting dalam pengembangan layanan kesehatan mental berbasis komunitas, terutama ketika masyarakat dilibatkan sebagai sumber dukungan awal (Chutiyami et al., 2025).

Sementara itu, indikator pemahaman mengenai “Klinik Alam” menunjukkan peningkatan yang lebih kecil, yaitu dari 80% menjadi 85% atau sebesar 5 poin persentase. Peningkatan yang relatif terbatas dapat dipengaruhi oleh karakter konsep “Klinik Alam” yang lebih baru dan bersifat kontekstual dibandingkan materi mengenai komunikasi atau peran kader. Peserta perlu memahami bahwa pemanfaatan ruang terbuka hijau dalam SIGAP METRO bukan berarti menjadikan lingkungan alam sebagai pengganti layanan psikologis profesional, melainkan sebagai ruang pendukung untuk kegiatan pendampingan, interaksi sosial, relaksasi, dan pemulihan dari kelelahan mental. Oleh karena itu, pemahaman mengenai konsep ini kemungkinan membutuhkan pengalaman langsung di lokasi agar peserta dapat menghubungkan konsep dengan penerapannya secara lebih konkret.

Hasil analisis individual memperlihatkan bahwa rata-rata skor peserta meningkat dari $2,20 \pm 1,01$ menjadi $2,55 \pm 0,76$ dengan selisih rata-rata sebesar 0,35 poin. Namun, hasil paired t-test menunjukkan nilai $t = 1,277$ dengan $p = 0,217$. Karena nilai p lebih besar dari 0,05, peningkatan tersebut belum menunjukkan perbedaan yang signifikan secara statistik. Ukuran efek Cohen's $d = 0,29$ juga berada dalam kategori kecil. Dengan demikian, hasil penelitian ini perlu diinterpretasikan secara hati-hati. Pelatihan menunjukkan kecenderungan peningkatan pengetahuan secara deskriptif, tetapi belum terdapat bukti statistik yang cukup untuk menyatakan bahwa peningkatan tersebut secara signifikan disebabkan oleh pelatihan.

Hasil tersebut dapat dipengaruhi oleh beberapa kondisi dalam pelaksanaan kegiatan. Jumlah peserta yang hanya terdiri atas 20 orang dapat membatasi kekuatan analisis statistik. Selain itu, desain penelitian yang menggunakan satu kelompok tanpa kelompok kontrol membuat perubahan skor tidak dapat sepenuhnya dipisahkan dari kemungkinan faktor lain yang terjadi selama kegiatan. Pengukuran post-test yang dilakukan segera setelah pembekalan juga belum dapat memberikan informasi mengenai kemampuan peserta mempertahankan pengetahuan dalam jangka panjang. Oleh sebab itu, peningkatan skor yang ditemukan lebih tepat dipahami sebagai gambaran perubahan pengetahuan segera setelah kegiatan, bukan sebagai bukti efektivitas jangka panjang.

Selain hasil kuantitatif, praktik dan observasi memberikan gambaran mengenai proses pembelajaran peserta selama pembekalan. Melalui role-play, simulasi rujukan, latihan active listening, teknik grounding, diaphragmatic breathing, dan sharing circle, peserta memperoleh kesempatan untuk menerapkan materi dalam situasi yang menyerupai kondisi pendampingan. Peserta juga diarahkan untuk memahami bahwa kader tidak bertugas menyelesaikan seluruh permasalahan warga, tetapi memberikan dukungan awal sesuai batas kompetensi. Temuan observasional ini memperkuat bahwa pelatihan memberikan pengalaman praktis, meskipun data tersebut belum dapat digunakan untuk menyatakan peningkatan keterampilan secara kuantitatif karena hasil checklist observasi belum disajikan dalam bentuk skor atau kategori.

Hal tersebut penting karena pengetahuan, keterampilan, dan kapasitas kader merupakan aspek yang berbeda. Peningkatan hasil pre-test dan post-test terutama menggambarkan perubahan pada aspek pengetahuan. Sementara itu, praktik dan observasi memberikan gambaran awal mengenai penerapan keterampilan. Adapun kapasitas kader dalam pengertian yang lebih luas membutuhkan pengukuran tambahan, seperti kemampuan mengambil keputusan, efikasi diri, konsistensi penerapan keterampilan, dan kemampuan melakukan pendampingan secara nyata di masyarakat. Dengan demikian, temuan penelitian ini belum dapat digunakan untuk menyimpulkan bahwa kapasitas kader meningkat secara menyeluruh.

Konsep dukungan sebaya dalam program SIGAP METRO menjadi salah satu pendekatan yang relevan karena kader merupakan bagian dari lingkungan sosial masyarakat. Kedekatan tersebut dapat menjadi modal untuk menciptakan akses awal terhadap dukungan psikologis. Namun, dukungan sebaya tetap membutuhkan batas peran yang jelas agar kader tidak mengambil alih fungsi tenaga profesional. Pelatihan Sanggah Jiwa berupaya membangun pemahaman tersebut melalui materi mengenai etika pendampingan, kerahasiaan, batas mental, dan rujukan. Pendekatan pelibatan masyarakat seperti ini sejalan dengan prinsip layanan kesehatan mental berbasis komunitas yang menekankan pemanfaatan sumber daya lokal dengan tetap terhubung pada sistem layanan formal (Chutiya et al., 2025).

Secara keseluruhan, hasil kegiatan menunjukkan bahwa Pelatihan Sanggah Jiwa memberikan perubahan positif secara deskriptif terhadap pengetahuan peserta dan menyediakan pengalaman praktik yang relevan bagi calon kader pendamping kesehatan mental. Namun, hasil uji statistik dan ukuran efek menunjukkan bahwa perubahan tersebut masih terbatas. Oleh karena itu, pengembangan program selanjutnya perlu diarahkan pada pelatihan yang lebih berkelanjutan, praktik lapangan yang lebih banyak, penguatan konsep "Klinik Alam", serta evaluasi keterampilan kader dengan instrumen yang memiliki sistem penilaian yang lebih terukur.

KESIMPULAN

Pelatihan Sanggah Jiwa melalui program SIGAP METRO memberikan pengalaman pembelajaran kepada 20 kader relawan Komunitas Rumah Peluk dalam memahami pendampingan awal kesehatan mental berbasis komunitas. Secara deskriptif, terjadi peningkatan rata-rata pengetahuan peserta dari 76,67% pada pre-test menjadi 93,33% pada post-test dengan peningkatan sebesar 16,66 poin persentase. Peningkatan terbesar terdapat pada pemahaman prinsip konselor sebaya, sedangkan peningkatan pemahaman mengenai konsep “Klinik Alam” relatif lebih kecil.

Meskipun terdapat peningkatan skor, hasil paired t-test menunjukkan bahwa perubahan belum signifikan secara statistik ($p = 0,217$) dengan ukuran efek kecil (Cohen's $d = 0,29$). Oleh karena itu, Pelatihan Sanggah Jiwa dalam kegiatan ini belum dapat dinyatakan terbukti efektif secara statistik, tetapi menunjukkan kecenderungan perubahan positif pada pengetahuan peserta setelah pembekalan. Hasil praktik dan observasi juga menunjukkan bahwa peserta memperoleh pengalaman dalam menerapkan active listening, validasi emosi, stabilisasi sederhana, simulasi rujukan, serta menjaga batas peran kader.

Program SIGAP METRO memiliki potensi untuk dikembangkan sebagai model pembekalan awal kader dalam mendukung kesehatan mental berbasis komunitas. Pengembangan berikutnya perlu melibatkan jumlah peserta yang lebih besar, kelompok pembandingan, pengukuran keterampilan yang lebih terstandar, serta follow-up untuk mengetahui retensi pengetahuan dan penerapan keterampilan kader di masyarakat. Dengan demikian, evaluasi selanjutnya dapat memberikan gambaran yang lebih kuat mengenai efektivitas program dan kontribusinya terhadap penguatan kapasitas kader kesehatan mental.

Ucapan Terima Kasih

Ucapan terima kasih disampaikan kepada Universitas Malahayati yang telah memberikan dukungan dan kesempatan dalam pelaksanaan kegiatan KKN-PPM. Apresiasi dan terima kasih juga disampaikan kepada KKN-PPM Universitas Malahayati Kelompok 75 dan 76 atas kerja sama, koordinasi, serta kontribusinya selama proses perencanaan hingga pelaksanaan program Sanggah Jiwa: SIGAP METRO (Siaga Gerakan Aktif Pulihkan Mental Kota Metro). Terima kasih disampaikan kepada BKKBN Kota Metro dan Komunitas Rumah Peluk Kota Metro yang telah memberikan dukungan, fasilitas, serta kesempatan kepada tim untuk berkolaborasi dalam pelaksanaan kegiatan. Ucapan terima kasih secara khusus juga disampaikan kepada psikolog klinis selaku narasumber yang telah memberikan materi, arahan, dan pembekalan mengenai pendampingan kesehatan mental kepada para kader. Penghargaan juga diberikan kepada seluruh kader Sanggah Jiwa yang telah mengikuti rangkaian kegiatan dengan antusias dan berpartisipasi aktif dalam penyampaian materi, simulasi, role-play, praktik keterampilan, diskusi, serta refleksi. Terima kasih turut disampaikan kepada seluruh pihak yang telah membantu, baik secara langsung maupun tidak langsung, dalam mendukung kelancaran kegiatan ini. Dukungan dan kolaborasi dari berbagai pihak menjadi bagian penting dalam terlaksananya kegiatan serta diharapkan dapat mendukung keberlanjutan peran kader dalam memberikan pendampingan awal kesehatan mental di masyarakat.

Conflict of Interests

The authors declare that there are no conflicts of interest regarding the publication of this article.

REFERENCES

- Bahar, R. N. A., & Rinaldi, M. R. (2021). Psikoedukasi kader jiwa: MELADENI gangguan jiwa di masyarakat Dusun Jogonalan Kidul, Desa Tirtonirmolo, Kabupaten Bantul. *Jurnal SOLMA*, 10(3), 494–503.

- Beute, F., & Marselle, M. R. (2023). How do different types and characteristics of green space impact mental health? A scoping review. *People and Nature*. <https://doi.org/10.1002/pan3.10529>
- Chutiyami, M., Cutler, N., Sangon, S., Thaweekoon, T., Nintachan, P., Napa, W., Kraithaworn, P., & River, J. (2025). Community-engaged mental health and wellbeing initiatives in under-resourced settings: A scoping review of primary studies. *Journal of Primary Care & Community Health*, 16. <https://doi.org/10.1177/21501319251332723>
- Cuijpers, P., Miguel, C., Ciharova, M., Kumar, M., Brander, L., Kumar, P., & Karyotaki, E. (2023). Impact of climate events, pollution, and green spaces on mental health: An umbrella review of meta-analyses. *Psychological Medicine*, 53(3), 638–653. <https://doi.org/10.1017/S0033291722003890>
- Falasifah, M., & Syafitri, D. (2022). Literasi kesehatan mental dan stigma publik sebagai prediktor sikap terhadap bantuan psikologis pada mahasantri. *Jurnal Ilmu Perilaku*, 5(2), 159–173. <https://doi.org/10.25077/jip.5.2.159-173.2021>
- Hassen, H. M., Behera, M. R., Jena, P. K., Dewey, R. S., & Disassa, G. A. (2022). Effectiveness and implementation outcome measures of mental health curriculum intervention using social media to improve the mental health literacy of adolescents. *Journal of Multidisciplinary Healthcare*, 15, 979–997. <https://doi.org/10.2147/JMDH.S361212>
- Mawaddah, A. U., & Wisnusakti, K. (2022). Pengaruh pelatihan kader kesehatan jiwa terhadap *self efficacy*, pengetahuan dan keterampilan kader dalam mendeteksi dini orang dengan gangguan jiwa di masyarakat: *Literature review*. *Journal of Health Research Science*, 2(1), 39–46. <https://doi.org/10.34305/jhrs.v2i1.471>
- Mwangala, P. N., Kuboka, V. R., Sharif, N., Karendi, A., Mbithi, G., & Abubakar, A. (2026). Feasibility, acceptability and initial efficacy of a community-based mental health literacy program delivered by civil society organizations among adults in Kenya: A quasi-experimental study. *Cambridge Prisms: Global Mental Health*, 13, e26. <https://doi.org/10.1017/gmh.2026.10140>
- Yuliasari, H., & Pusvitasari, P. (2023). Pelatihan literasi kesehatan mental untuk kader kesehatan jiwa sebagai upaya preventif kasus. *Martabe: Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, 6(4), 1299–1306. <https://doi.org/10.31604/jpm.v6i4.1299-1306>