

## Sosialisasi Implementasi Media Layanan Informasi dengan Tema Kesejahteraan Psikologis

**Shinta Mayasari\***, Ranni Rahmayanthi, Eka Kurniawati, Redi Eka Andriyanto

Bimbingan dan Konseling, Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Lampung  
Jl. Prof. Dr. Soemantri Brojonegoro No. 1 Bandar Lampung, Indonesia

\*e-mail: [shinta.mayasari@fkip.unila.ac.id](mailto:shinta.mayasari@fkip.unila.ac.id)

### Article History:

Received:  
21 Oct, 2022

Revised:  
31 Oct, 2022

Accepted:  
10 Nov, 2022

Published Online:  
12 Nov, 2022

**Abstract:** Health is a basic need for every individual. Health is not only related to physical health, but also mental health. Psychological wellbeing is a manifestation of an individual's mental health. Psychological wellbeing is positively correlated with social support, internal locus of control, optimism, job satisfaction, self-efficacy, contextual performance, gratitude, resilience, and job involvement. Individual processes to achieve psychological wellbeing need to be pursued through the provision of systematic guidance services. Information service is one of the important services to be implemented because every individual is basically thirsty for information. Information can be used by individuals to increase their knowledge and understanding of the concept of psychological wellbeing. This community service is designed to implement psychological wellbeing information services with educational comic media. Educational comics media are considered to be more effective in delivering information, more varied so that they do not become saturated, and can be accessed wherever they are.

**Keywords:** information services; mental health; psychological wellbeing

**Abstrak:** Kesehatan merupakan kebutuhan dasar bagi setiap individu. Kesehatan tidak hanya terkait dengan kesehatan fisik semata, melainkan juga kesehatan mental. Kesejahteraan psikologis merupakan manifestasi dari kesehatan mental seorang individu. Kesejahteraan psikologis berkorelasi positif dengan dukungan sosial, lokus pengendalian internal, optimisme, kepuasan kerja, efikasi diri, kinerja kontekstual, rasa syukur, resiliensi, dan keterlibatan kerja. Proses individu untuk mencapai kesejahteraan psikologis perlu diupayakan melalui pemberian layanan bimbingan secara sistematis. Layanan informasi merupakan salah satu layanan yang penting untuk dilaksanakan karena setiap individu pada dasarnya haus informasi. Informasi dapat digunakan oleh individu untuk menambah pengetahuan dan pemahaman terhadap konsep kesejahteraan psikologis. Pengabdian kepada masyarakat ini dirancang untuk mengimplementasikan layanan informasi kesejahteraan psikologis dengan media komik edukasi. Media komik edukasi dirasa lebih efektif dalam penyampaian informasi, lebih bervariasi sehingga tidak membuat jenuh, dan bisa diakses dimanapun berada.

**Kata Kunci:** layanan informasi; kesehatan mental; kesejahteraan psikologis

### Pendahuluan

Kesehatan merupakan kebutuhan dasar bagi setiap individu. Kesehatan tidak hanya terkait dengan kesehatan fisik semata, melainkan juga kesehatan mental. Isu kesehatan mental menjadi aspek prioritas yang perlu dikembangkan di negara-negara maju dan berkembang. *World Health Organization* (WHO) mendefinisikan kesehatan mental sebagai keadaan sejahtera secara fisik, mental, dan sosial, bukan hanya ketidakhadiran suatu penyakit, tetapi juga meliputi penilaian subjektif terhadap kesejahteraan psikologis, efikasi diri, otonomi, dan aktualisasi diri seorang individu.

Kesejahteraan psikologis merupakan manifestasi dari kesehatan mental seorang individu. Kesejahteraan psikologis berkorelasi positif dengan dukungan sosial, lokus

pengendalian internal, optimisme, kepuasan kerja, efikasi diri, kinerja kontekstual, rasa syukur, resiliensi, dan keterlibatan kerja (Nugraheni, 2016; Sari & Listiara, 2017; Zahwa, 2017; Konradus & Harsanti, 2017; Sinidikoro & Siswati, 2018; Safira, 2018; Aisyah, 2019; Noviaty, 2019; dan Atikasari, 2019), sehingga kualitas kesejahteraan psikologis penting untuk dicapai dan ditingkatkan oleh setiap individu.

Ryff (2014) merumuskan pengertian kesejahteraan psikologis dengan mengintegrasikan sejumlah teori psikologi klinis. Dimulai dengan konsep aktualisasi diri dari Maslow, konsep kematangan dari Allport, konsep *fully functioning person* dari Roger, dan konsep individual dari Jung. Ryff juga merujuk pada teori perkembangan tahapan psikososial dari Erikson dan konsep kriteria kesehatan mental positif dari Jahoda. Ryff menyimpulkan bahwa kesejahteraan psikologis adalah kondisi dimana aspek psikologis berfungsi secara optimal yang ditandai dengan 6 (enam) dimensi, yaitu: penerimaan diri (*self acceptance*), hubungan positif dengan orang lain (*positive relations with others*), otonomi (*autonomy*), penguasaan lingkungan (*environmental mastery*), tujuan hidup (*purpose of life*), pertumbuhan pribadi (*personal growth*).

Kesejahteraan psikologis juga tidak serta merta terbentuk, melainkan perlu serangkaian waktu atau proses tertentu. Menurut Ryff (2018), kesejahteraan psikologis memberlakukan pendekatan perkembangan berdasarkan *life span* (rentang hidup). Teori ini menekankan pada perkembangan manusia di sepanjang rentang hidupnya yaitu tidak menekankan pada tahapan usia, tetapi lebih menekankan pada perkembangan sepanjang hidup manusia. Ryff melihat kesejahteraan psikologis berdasarkan aspek yang berhasil dicapai oleh individu pada saat itu di ke-enam dimensi untuk menggambarkan kesejahteraan psikologis seseorang.

Proses individu untuk mencapai kesejahteraan psikologis perlu diupayakan melalui pemberian layanan bimbingan secara sistematis. Salah satu bentuk layanan dalam bimbingan dan konseling adalah layanan informasi yaitu layanan yang dibutuhkan individu untuk memperoleh informasi. Prayitno (Syafaruddin, dkk, 2019) menjelaskan layanan informasi adalah suatu kegiatan yang bertujuan untuk memberikan pemahaman kepada individu mengenai berbagai hal yang diperlukan untuk melakukan tugas atau aktivitas, mengatur arah tujuan, atau rencana yang diinginkan. WS Winkel (Syafaruddin, dkk, 2019) menambahkan bahwa layanan informasi adalah layanan yang bertujuan untuk memenuhi kekurangan individu mengenai informasi yang diperlukan.

Layanan informasi merupakan salah satu layanan yang penting untuk dilaksanakan karena setiap individu pada dasarnya haus informasi. Informasi dapat digunakan oleh individu untuk menambah pengetahuan dan pemahaman terhadap konsep kesejahteraan psikologis. Informasi juga dapat membantu individu untuk memahami bagaimana cara mencapai dan meningkatkan kesejahteraan psikologis. Adanya proses pemberian layanan informasi ini dapat menjadi awal dari terbentuknya kesadaran mengenai pentingnya kesejahteraan psikologis dalam diri individu agar menjadi lebih sehat mental.

Pengabdian kepada masyarakat ini dirancang untuk mengimplementasikan layanan informasi kesejahteraan psikologis dengan media komik edukasi. Media komik edukasi

dirasa lebih efektif dalam penyampaian informasi, lebih bervariasi sehingga tidak membuat jenuh, dan bisa diakses dimanapun berada. Menurut KBBI, komik adalah cerita bergambar yang terdapat dalam majalah, koran, atau buku yang umumnya mudah dipahami dan bersifat menghibur. Shadely (Riwanto & Wulandari, 2018) menjelaskan media komik adalah suatu rangkaian cerita yang berbentuk gambar-gambar yang terdapat pada sebuah kotak, dan dilengkapi balon-balon ucapan sebagai tempat narasi sebagai penjelas suatu gambar.

Berdasarkan sejumlah penjelasan di atas, media komik terbukti dapat memudahkan individu dalam memahami materi yang diberikan. Hal ini menunjukkan bahwa media komik mudah dipahami dan mudah digunakan. Oleh karena itu, komik edukasi mental (KOMET) diharapkan dapat menjadi media layanan informasi dalam meningkatkan pengetahuan serta pemahaman terkait konsep kesejahteraan psikologis bagi masyarakat, khususnya pada kelompok usia remaja. Pemahaman yang komprehensif pada akhirnya diharapkan dapat meningkatkan kesadaran remaja untuk menjaga kesejahteraan psikologisnya secara mandiri

## **Metode**

Metode yang digunakan dalam pengabdian ini adalah metode informatif-partisipatif. Metode ini nantinya masyarakat akan disosialisasikan tentang media layanan informasi komik edukasi. Untuk menyelesaikan permasalahan di atas maka perlu ditempuh prosedur kerja, yaitu (a) menemui Ketua MGBK Kota Bandar Lampung dengan membawa Surat tugas Pengabdian Kepada Masyarakat; (b) Meminta masukan mengenai kondisi real terkait kesadaran kelompok siswa remaja tentang kesehatan mental; (c) Melakukan survey pendahuluan; (d) Melakukan identifikasi masalah; (e) Analisis masalah; (f) Menyelesaikan masalah dengan menggunakan sosialisasi; (g) Membuat laporan pengabdian kepada masyarakat

## **Hasil dan Pembahasan**

Hasil komik edukasi yang disosialisasikan terdiri dari 6 sub dimensi kesejahteraan psikologis yaitu

### **1. Dimensi Penerimaan Diri**

Dimensi pertama kesejahteraan psikologis adalah penerimaan diri, yaitu tingkat kemampuan individu untuk berperilaku terhadap dirinya sendiri, bertanggung jawab terhadap dirinya sendiri, berani mengakui kesalahan dan introspeksi diri. Penerimaan diri adalah suatu keadaan di mana seorang individu memandang dirinya secara positif, mengakui dan menerima banyak aspek dari dirinya, termasuk kualitas baik dan buruk, dan memiliki kehidupan masa lalu yang positif (Ryff, 1995).

### **2. Dimensi Hubungan Positif dengan Orang Lain**

Dimensi lain dari kesejahteraan psikologis adalah hubungan positif dengan orang lain. Ini adalah hubungan positif seseorang dengan orang lain yang ditentukan oleh kehangatan, kepuasan dan kepercayaan; kepedulian terhadap kesejahteraan orang lain, empati yang kuat, kasih sayang, dan kedekatan; untuk memahami hubungan

memberi dan menerima seseorang (Ryff, 1995).

**3. Dimensi Otonomi**

Dimensi ketiga dari kesejahteraan psikologis adalah kemandirian. Kemerdekaan adalah penentuan nasib sendiri dan kebebasan; kemampuan untuk melawan tekanan sosial untuk berpikir dan bertindak dengan cara tertentu; mengontrol perilaku dari dalam; mengevaluasi diri sendiri menurut standar pribadi (Ryff, 1995). Dalam kemandirian terdapat aspek pengaturan diri yang salah satunya dapat diwujudkan dalam bentuk pengaturan emosi.

**4. Dimensi Penguasaan Lingkungan**

Dimensi keempat kesejahteraan psikologis adalah tujuan hidup. tujuan dalam kehidupan individu adalah keadaan di mana individu memiliki tujuan dalam hidup dan rasa arah; merasa bahwa kehidupan sekarang dan masa lalu itu penting; adalah keyakinan yang memberikan tujuan hidup; mereka memiliki tujuan dan makna hidup.

**5. Dimensi Tujuan Hidup**

Dimensi kelima kesejahteraan psikologis adalah pertumbuhan pribadi. Pertumbuhan pribadi individu adalah keadaan di mana individu memiliki rasa perkembangan yang berkelanjutan; melihat dirinya tumbuh dan berkembang; terbuka untuk pengalaman baru; mereka memiliki rasa menyadari potensi mereka; perbaikan yang diamati dalam diri dan perilaku dari waktu ke waktu; perubahan dengan cara yang mencerminkan pengetahuan dan kemandirian diri yang lebih besar

**6. Dimensi Pertumbuhan Pribadi**

Dimensi keenam kesejahteraan psikologis adalah pengendalian lingkungan. Pengelolaan lingkungan adalah keadaan dimana masyarakat memiliki tata kelola dan keahlian dalam pengelolaan lingkungan; mengontrol fungsi eksternal yang kompleks; untuk secara efektif menggunakan peluang di sekitar seseorang, seseorang dapat memilih atau membuat konteks yang sesuai dengan kebutuhan dan nilai pribadinya.

Berdasarkan hasil penilaian media komik pada ahli materi psikologi dan bimbingan dan konseling, persentase kelayakan materi adalah 95% yang berarti termasuk dalam kategori “sangat layak” dan dapat diuji di lapangan serta tidak perlu melakukan perbaikan. Menurut ahli bahasa Indonesia diperoleh persentase kelayakan berbahasa sebesar 90% yang artinya termasuk dalam kategori “sangat layak” dan dapat diujicobakan di lapangan dengan perbaikan. Sedangkan dari komikus sebagai ahli media, diperoleh persentase kelayakan media sebesar 75% yang berarti termasuk dalam kategori “layak” dan dapat diuji di lapangan dengan perbaikan.

Berdasarkan hasil evaluasi dengan menggunakan kuesioner kepada 88 responden, disimpulkan bahwa mereka setuju bahwa komik edukatif menarik secara visual (80,8%), memiliki kombinasi warna yang serasi (79,4%) dan tata letak teks yang sesuai (79,6%), percakapan yang mudah dipahami (79,4%), penggambaran karakter yang sesuai untuk remaja (79,2%), cerita yang relevan dengan kehidupan sehari-hari (82,6%), cerita yang mudah dipahami (77,6%) , runtut dan alur cerita (80,2%), komik bermanfaat (83,6%) dan

dapat digunakan dalam layanan bimbingan dan konseling (85,2%).

Membaca merupakan salah satu budaya dalam masyarakat yang cenderung ditinggalkan seiring dengan pesatnya perkembangan teknologi informasi karena masyarakat saat ini cenderung memilih sesuatu yang praktis sebagai media pencarian informasi (Rina, dkk, 2020). Oleh karena itu, untuk meningkatkan penyampaian informasi melalui media digital, komik edukatif menjadi pilihan dalam membangun informasi terkait dimensi kesejahteraan psikologis. Menurut Orey, McClendon, & Branch, R.M (2006) media berfungsi sebagai sistem penyampaian komunikasi di bidang pendidikan, termasuk layanan Bimbingan dan Konseling. Selanjutnya media pembelajaran digunakan sebagai alternatif sumber pendidikan oleh guru jika memberikan pengalaman belajar langsung yang sulit dilakukan.

Media pembelajaran digunakan untuk meningkatkan pengetahuan siswa dan pengaruh pendidikan yang diberikan (Sudjana, N & Rivai, A, 2010). Media pembelajaran yang efektif dan memiliki kesesuaian antara karakteristik media dengan materi yang disajikan dalam tahapan perkembangan remaja salah satunya komik. Komik dapat dikembangkan sebagai salah satu alternatif media pembelajaran. Maharsi (2010) menyatakan bahwa komik memiliki peran besar dalam memberikan informasi di bidang pendidikan. Arsyad (2013) menunjukkan keunggulan komik sebagai media pembelajaran karena mengandung unsur visual dan cerita yang kuat. Hal tersebut menjadikan media komik sangat efektif dalam mentransfer informasi melalui penokohan dalam cerita komik.

Dalam kegiatan pembelajaran komik akan memudahkan proses belajar mengajar khususnya dalam mewujudkan konsep-konsep pembelajaran yang abstrak melalui contoh-contoh yang lebih konkrit dalam kehidupan sehari-hari yang sarat akan nilai-nilai karakter. Sudjana & Rivai (2011) mengatakan bahwa peran utama komik adalah untuk menciptakan minat belajar siswa. Pernyataan ini diperkuat oleh Kesuma, dkk (2012) yang menyatakan bahwa siswa sekolah dasar memiliki minat yang tinggi terhadap gambar visual. Selain itu, kelebihan penyajian komik adalah memuat cerita untuk menyampaikan pesan kepada masyarakat khususnya di Indonesia melalui dongeng atau legenda untuk menyampaikan nilai-nilai dan adat istiadat yang berlaku di masyarakat. Oleh karena itu, bahan ajar yang dikemas melalui alur cerita yang jelas akan membuat materi pelajaran bertahan lebih lama dalam ingatan dan pemahaman siswa.

Penelitian sebelumnya tentang pengembangan komik dilakukan oleh Rina, dkk (2020) yang bertujuan untuk menghasilkan media komik berbasis karakter, mengetahui kelayakan dan efektivitas media komik berbasis karakter pada pendidikan karakter. pengembangan untuk kelas empat, sekolah dasar. Penelitian ini secara umum menghasilkan tiga hal, yaitu (1) media komik berbasis karakter diproduksi dalam pembelajaran tematik-integratif; (2) media komik yang dikembangkan ditinjau dari aspek kualitas aspek media dan aspek materi tanggapan ahli, guru, dan siswa dikategorikan sangat baik; (3) pengembangan media komik efektif meningkatkan nilai karakter siswa dalam proses pembelajaran.

Komik edukatif dalam penelitian ini dikembangkan sebagai media layanan informasi bimbingan dan konseling dengan tema kesejahteraan psikologis. Di tingkat perguruan tinggi,

layanan bimbingan dan konseling belum berjalan secara maksimal, yang mengakibatkan kurangnya informasi terkait pengembangan pribadi di tingkat perguruan tinggi. Konten yang mudah dipahami dan bahasa yang disesuaikan dengan perkembangan usia remaja, membuat komik mampu memberikan informasi yang memadai hanya dengan membaca dan memahami pesan yang disampaikan dalam setiap ceritanya. Komik edukatif dapat digunakan oleh remaja sebagai media untuk memahami berbagai dimensi kesejahteraan psikologis dengan menggunakan layanan informasi. Secara umum, layanan informasi bermaksud untuk memberikan pemahaman kepada individu yang berkepentingan tentang apa yang dibutuhkan untuk melaksanakan suatu tugas atau kegiatan, atau menentukan arah tujuan atau rencana yang diinginkan.

Menurut Prayitno dan Amti (2013) ada tiga alasan utama mengapa pemberian informasi perlu diadakan, yaitu (1) membekali individu dengan berbagai pengetahuan tentang lingkungan yang diperlukan untuk memecahkan masalah yang dihadapi berkaitan dengan lingkungan sekitarnya. Dalam hal ini, layanan informasi berusaha merangsang individu untuk dapat mengkaji secara kritis berbagai informasi yang berkaitan dengan kebutuhan dan perkembangannya; (2) memungkinkan individu untuk menentukan arah hidupnya. Persyaratan dasar untuk menentukan arah hidup adalah individu mengetahui (informasi) apa yang harus dilakukan dan bagaimana bertindak secara kreatif dan dinamis berdasarkan informasi yang tersedia; (3) setiap individu adalah unik dan keunikan tersebut akan membawa pola pengambilan keputusan dan tindakan yang berbeda yang disesuaikan dengan aspek kepribadian masing-masing individu. Informasi dalam media komik edukatif ini diharapkan mampu membekali individu dengan berbagai pengetahuan tentang kesejahteraan psikologis dan merangsang individu untuk bersikap kritis terhadap informasi yang disampaikan dalam komik edukatif.

## Simpulan

Berdasarkan hasil evaluasi dengan menggunakan kuesioner kepada 88 responden, disimpulkan bahwa mereka setuju bahwa komik edukatif menarik secara visual (80,8%), memiliki kombinasi warna yang serasi (79,4%) dan tata letak teks yang sesuai (79,6%), percakapan yang mudah dipahami (79,4%), penggambaran karakter yang sesuai untuk remaja (79,2%), cerita yang relevan dengan kehidupan sehari-hari (82,6%), cerita yang mudah dipahami (77,6%), runtut dan alur cerita (80,2%), komik bermanfaat (83,6%) dan dapat digunakan dalam layanan bimbingan dan konseling (85,2%).

## Referensi

- Aisyah, A., & Rohmatun, R. (2019). Rasa Syukur Kaitannya dengan Kesejahteraan Psikologis pada Guru Honorer Sekolah Dasar. *Jurnal Psikologi*, 13(2), 1–14.
- Arsyad, A. (2013). *Media Pembelajaran (Edisi Revisi)*. Jakarta : Raja Grafindo Persada.
- Atikasari, F. (2019). Hubungan antara Religiusitas dengan Kesejahteraan Psikologis Dimediasi oleh Kebahagiaan Siswa. *Disertasi*. Malang: Universitas Muhammadiyah



Malang.

- KBBI. (2021). Kamus Besar Bahasa Indonesia (KBBI). [Online]. Tersedia di: <https://kbbi.web.id/komik> . Diakses pada 20 Januari 2022.
- Kesuma, D., dkk. (2012). *Pendidikan Karakter Kajian Teori dan Praktek di Sekolah*. Bandung: PT Remaja Rosdakarya
- Konradus, N., & Harsanti I. (2017). Peranan Kecerdasan Emosi dan Kesejahteraan Psikologis terhadap Kepuasan Kerja Guru pada Sebuah Yayasan Pendidikan Islam di Bekasi. *Jurnal Psikologi*, 8(2), 79–90.
- Maharsi, I. (2010). *Komik Dunia Kreatif Tanpa Batas*. Yogyakarta: Kata Buku.
- Noviati, N. P. (2019). Resiliensi dan Kesejahteraan Psikologis pada Guru Honorer di Kecamatan Karangobar Kabupaten Banjarnegara. *Skripsi*. Yogyakarta: Universitas Islam Indonesia.
- Nugraheni, A. S., & Prastiti, W. D. (2016). Hubungan antara Dukungan Sosial dengan *Psychological Well Being* pada Guru Honorer Daerah. *Disertasi*. Surakarta: Universitas Muhammadiyah Surakarta.
- Orey, M., McClendon, V. J., & Branch, R. M. (2006). *Educational Media and Technology Yearbook*. Santa Barbara: Libraries Unlimited.
- Prayitno, E. A., & Amti, E. (2004). *Dasar-Dasar Bimbingan dan Konseling*. Jakarta: Rineka Cipta, 3.
- Rina, N., dkk. (2020). Digital Literacy Education In The Industrial Revolution 4.0 In Alquran Primary School Students. *Library Philosophy and Practice*, 1-12.
- Riwanto, M. A., & Wulandari, M. P. (2018). Efektivitas Penggunaan Media Komik Digital (*Cartoon Story Maker*) dalam Pembelajaran Tema Selalu Berhemat Energi. *Jurnal Pancor*, 2(1), 15–16.
- Ryff, C. D., & Keyes, C. L. M. (1995). The Structure of Psychological Well-Being Revisited. *Journal of Personality and Social Psychology*, 69(4), 719.
- Ryff, C. D. (2014). Kesejahteraan Psikologis Revisited: Advances in the Science and Practice of Eudamonia. *Psychotherapy and Psychosomatics*, 83(1), 10–28.
- Ryff, C. D. (2018). Eudaimonic Well-Being: Highlights from 25 Years of Inquiry. *Journal The International Union of Psychological Science*. 20, 375–395.
- Safira, R. N. (2018). Hubungan Kesejahteraan Psikologis dengan Kinerja Kontekstual pada Guru Sekolah Dasar Swasta di Kecamatan Lowokwaru Kota Malang. *Tesis*. Malang: Universitas Airlangga.
- Sari, C. P., & Listiara, A. (2017). Hubungan antara Lokus Pengendalian Internal dengan Kesejahteraan Psikologis pada Guru SMA Negeri di Kota Bogor. *Jurnal Empati*, 6(1), 65–69.
- Sinidikoro, H., & Siswati, S. (2018). Hubungan antara *Psychological Well Being* dengan Efikasi Diri pada Guru Bersertifikasi di SMA Negeri Kabupaten Pati. *Jurnal Empati*, 6(3), 110–115.
- Sudjana, N., & Rivai. A. (2010). *Media Pengajaran*. Bandung: Sinar Baru Algasendo.
- Syafaruddin, dkk. (2019). *Dasar Dasar Bimbingan dan Konseling: Telaah Konsep,Teori dan Praktek*. Jakarta: Perdana Publishing.
- Zahwa, V. L. (2017). Optimisme dan Kesejahteraan Psikologis pada Guru SLB di Yogyakarta. *Skripsi*. Yogyakarta: Universitas Islam Indonesia.