

Peningkatan *Mental Well-being* Anak Melalui Psikoedukasi Rekreasi Renang untuk Panti Yatim Hikmah Mandiri

Improving Children's Mental Well-being Through Swimming Recreation Psychoeducation for Hikmah Mandiri Orphanage

Haryasena Panduwiyasa^{*1}, M. Fajri Alfarizy²

¹Program Studi Sistem Informasi, Fakultas Rekayasa Industri, Universitas Telkom

²Program Studi Manajemen Bisnis Telekomunikasi dan Informatika, Fakultas Ekonomi dan Bisnis, Universitas Telkom

*e-mail: haryasenapandu@telkomuniversity.ac.id

Received: 10.07.2026	Revised: 03.08.2026	Accepted: 10.08.2026	Available online: 03.09.2026
-------------------------	------------------------	-------------------------	---------------------------------

Abstract: *Children's mental well-being requires attention in orphanage settings because children need safety, social support, self-confidence, and healthy self-expression. This community service program aimed to improve the mental well-being of children at Panti Yatim Hikmah Mandiri Bandung through light psychoeducation and swimming recreation as physical, social, and reflective activities. The program involved 40 children aged 9–16 years, comprising 25 boys (62.5%) and 15 girls (37.5%) from elementary, junior high, and senior high school levels. Evaluation used a pre-test and post-test design with the 14-item Warwick–Edinburgh Mental Well-being Scale (WEMWBS). Data were analyzed descriptively using IBM SPSS version 26. Completion of the scale was assisted by caregivers and the community service team to ensure understanding without directing answers. Results showed an increase in mean score from 38.80 to 48.20, or 9.40 points, especially in relaxation, social closeness, cheerfulness, self-confidence, energy, and interest.*

Keywords: *children mental well-being, psychoeducation, swimming recreation, orphanage, wemwbs*

Abstrak: Kesejahteraan mental anak memerlukan perhatian dalam lingkungan panti asuhan karena anak membutuhkan rasa aman, dukungan sosial, kepercayaan diri, dan ruang untuk mengekspresikan diri secara sehat. Program pengabdian kepada masyarakat ini bertujuan untuk meningkatkan kesejahteraan mental anak di Panti Yatim Hikmah Mandiri Bandung melalui psikoedukasi ringan dan rekreasi renang sebagai aktivitas fisik, sosial, dan reflektif. Program ini melibatkan 40 anak berusia 9–16 tahun, terdiri atas 25 anak laki-laki (62,5%) dan 15 anak perempuan (37,5%) dari jenjang sekolah dasar, sekolah menengah pertama, dan sekolah menengah atas. Evaluasi dilakukan menggunakan desain pre-test dan post-test dengan Warwick–Edinburgh Mental Well-being Scale (WEMWBS) yang terdiri atas 14 item. Data dianalisis secara deskriptif menggunakan IBM SPSS versi 26. Pengisian skala didampingi oleh pengasuh panti dan tim pengabdian untuk memastikan pemahaman tanpa mengarahkan jawaban. Hasil menunjukkan peningkatan skor rata-rata dari 38,80 menjadi 48,20, atau sebesar 9,40 poin, terutama pada relaksasi, kedekatan sosial, keceriaan, kepercayaan diri, energi, dan minat.

Kata kunci: kesejahteraan mental anak, psikoedukasi, rekreasi renang, panti yatim, wemwbs

1. PENDAHULUAN

Kesejahteraan mental anak tidak hanya berkaitan dengan ketiadaan gangguan psikologis, tetapi juga mencakup kemampuan untuk merasa aman, percaya diri, bersemangat, mampu menjalin relasi sosial, serta memiliki harapan positif terhadap masa depan (Saba, 2024). Dalam konteks panti asuhan, isu ini menjadi penting karena anak hidup dalam lingkungan pengasuhan kolektif yang berbeda dari keluarga inti (Syahrir dkk., 2022). Di satu sisi, anak memperoleh dukungan dari pengasuh, teman sebaya, relawan, dan lingkungan panti. Namun, di sisi lain, mereka juga dapat menghadapi keterbatasan ruang privat, rutinitas yang padat, serta kebutuhan emosional yang beragam (Afriani dkk., 2021).

Peserta kegiatan berada pada rentang usia 9–16 tahun, yaitu fase perkembangan yang mencakup anak usia sekolah dasar hingga remaja awal dan menengah. Pada fase ini, anak mulai membangun kemandirian, kemampuan akademik, hubungan teman sebaya, identitas diri, serta kebutuhan akan pengakuan sosial. Ramadani dkk. (2024) menekankan bahwa masa remaja merupakan periode penting bagi pembentukan kebiasaan sosial dan emosional, termasuk aktivitas fisik, keterampilan coping, pemecahan masalah, keterampilan interpersonal, dan pengelolaan emosi.

Dukungan dari keluarga, sekolah, dan komunitas juga menjadi faktor protektif yang berperan dalam menjaga kesejahteraan mental anak dan remaja (Sibarani dkk., 2025).

Dalam kegiatan pengabdian kepada masyarakat, pendekatan yang terlalu klinis sering kali kurang sesuai untuk anak yang tidak sedang berada dalam layanan psikologis formal (Hutajulu dkk., 2021). Oleh karena itu, psikoedukasi berbasis aktivitas rekreatif dapat menjadi alternatif yang lebih ramah, menyenangkan, dan minim stigma (Irwanti & Haq, 2023). Psikoedukasi dalam kegiatan ini tidak dimaksudkan untuk menggantikan konseling atau terapi, melainkan untuk memberikan pemahaman sederhana mengenai pengenalan emosi, dukungan sosial, cara menenangkan diri, serta cara meminta bantuan ketika menghadapi masalah (Irdianti dkk., 2023). Materi disampaikan melalui permainan, cerita singkat, pertanyaan reflektif, dan contoh konkret agar dapat dipahami oleh peserta dengan rentang usia yang beragam (Friska Triana Dewi dkk., 2025).

Rekreasi renang dipilih karena menggabungkan aktivitas fisik, pengalaman sensorik air, interaksi sosial, dan pengalaman keberhasilan dalam suasana yang menyenangkan. Aktivitas fisik yang dilakukan secara aman dan terarah diketahui memiliki manfaat bagi kesehatan fisik, kognitif, dan mental anak serta remaja (Mediani dkk., 2022). Dari sisi psikososial, kegiatan renang dapat membantu anak merasa lebih rileks, berani mencoba hal baru, bekerja sama, membangun kepercayaan diri, dan merasa diterima dalam kelompok (Mellado-García dkk., 2024). Literatur mengenai aktivitas berbasis air juga menunjukkan bahwa kegiatan *aquatic-based* dapat mendukung suasana hati, relaksasi, regulasi emosi, kepercayaan diri, dan keterhubungan sosial (Ennis dkk., 2018). Dengan demikian, rekreasi renang dapat diposisikan sebagai media psikoedukasi yang melibatkan pengalaman tubuh, emosi, interaksi, dan refleksi secara langsung.

Kegiatan pengabdian ini dilaksanakan di Panti Yatim Hikmah Mandiri Bandung dengan melibatkan 40 anak berusia 9–16 tahun. Program dirancang melalui rangkaian kegiatan psikoedukasi ringan, permainan kelompok, rekreasi renang, refleksi emosi, dan evaluasi kesejahteraan mental (Raudha & Abrian, 2023). Pelaksanaan kegiatan tetap memperhatikan aspek keselamatan, seperti pendampingan peserta, pembagian kelompok berdasarkan usia dan kemampuan, pemilihan zona kolam yang aman, serta pemberian instruksi keselamatan sebelum aktivitas renang dilakukan (Purwaningtyas, 2020).

Evaluasi kegiatan menggunakan desain pre-test dan post-test berbasis Warwick–Edinburgh Mental Well-being Scale (WEMWBS). Instrumen ini mengukur kesejahteraan mental positif melalui 14 indikator, seperti optimisme, relaksasi, energi, kepercayaan diri, kedekatan dengan orang lain, dan keceriaan (Marmara dkk., 2022). Setiap indikator diberi skor 1 sampai 5, sehingga skor total berada pada rentang 14 sampai 70, dengan skor yang lebih tinggi menunjukkan tingkat kesejahteraan mental yang lebih baik. Dalam kegiatan ini, WEMWBS digunakan sebagai alat evaluasi program, bukan sebagai alat diagnosis klinis (Aarø dkk., 2025). Karena sebagian peserta berada pada usia sekolah dasar, pengisian instrumen dibantu oleh pendamping panti dan tim abdimas dengan prinsip membantu pemahaman bahasa tanpa mengarahkan jawaban peserta (Muhopilah dkk., 2024).

Berdasarkan latar belakang tersebut, kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini bertujuan untuk meningkatkan kesejahteraan mental anak melalui psikoedukasi rekreasi renang di Panti Yatim Hikmah Mandiri Bandung. Secara khusus, kegiatan ini bertujuan untuk memberikan psikoedukasi sederhana mengenai emosi dan dukungan sosial, menyediakan pengalaman rekreasi renang yang aman dan bermakna, serta mengevaluasi perubahan kesejahteraan mental anak secara deskriptif melalui pengukuran pre-test dan post-test. Hasil kegiatan ini diharapkan dapat menjadi model awal program kesejahteraan mental anak yang ringan, aplikatif, dan dapat dikembangkan secara berkelanjutan oleh panti bersama tim pengabdian.

2. METODE

2.1 Desain Kegiatan

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat dilaksanakan pada 16 Juni 2026 di Lalagoon Kabupaten Sumedang, keberangkatan pukul 08.30 sampai dengan 15.00 WIB, dengan durasi keseluruhan 8 jam. Kegiatan utama meliputi pembukaan dan pengisian pretest selama 20 menit,

psikoedukasi mengenai emosi dan dukungan sosial selama 15 menit, pengarahan keselamatan selama 10 menit, rekreasi renang dan permainan kelompok selama 150 menit, serta refleksi dan penutupan selama 20 menit. Sisa dari kegiatan utama Pengabdian masyarakat merupakan kegiatan bebas dan dokumentasi.

Kegiatan ini dirancang sebagai program pengabdian kepada masyarakat berbasis psikoedukasi rekreatif (Fauzi dkk., 2025). Desain evaluasi menggunakan pre-test dan post-test satu kelompok. Pre-test dilakukan sebelum rangkaian psikoedukasi dan rekreasi renang, sedangkan post-test dilakukan dua minggu setelah kegiatan agar konsisten dengan kerangka waktu WEMWBS yang meminta peserta merefleksikan pengalaman selama dua minggu terakhir. Pada pelaksanaan nyata, post-test sebaiknya dilakukan melalui kunjungan ulang atau pendampingan daring/luring oleh tim abdimas dan pendampinganti (Magdalena dkk., 2021).

Evaluasi program menggunakan desain satu kelompok pretest–posttest. Pretest dilaksanakan pada 9 Juni 2026, sebelum peserta mengikuti psikoedukasi dan rekreasi renang. Posttest dilaksanakan pada 30 Juni 2026, yaitu 14 hari setelah kegiatan utama. Interval durasi 2 minggu dipilih agar sesuai dengan periode rujukan WEMWBS yang meminta peserta merefleksikan pengalaman selama dua minggu terakhir. Posttest dilakukan melalui pengunjungan dan dokumentasi ulang ke panti dengan pendampingan tim pengabdian dan pengasuh panti.

Rancangan kegiatan tidak bertujuan membuktikan efektivitas klinis, melainkan mengevaluasi perubahan indikator kesejahteraan mental secara deskriptif. Oleh karena itu, hasil peningkatan dipahami sebagai indikator awal kebermanfaatan program, bukan sebagai kesimpulan kausal yang pasti. Desain ini sesuai untuk kegiatan pengabdian tahap awal karena mudah dilaksanakan, tidak terlalu membebani anak, dan memberikan gambaran praktis bagi panti serta tim pelaksana (Purwantiasning dkk., 2022).

2.2 Mitra, Peserta, dan Demografi

Mitra kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini adalah Panti Yatim Hikmah Mandiri Bandung. Peserta kegiatan berjumlah 40 anak dengan rentang usia 9–16 tahun. Rentang usia tersebut dipilih karena mencakup anak usia sekolah dasar hingga remaja awal dan menengah, sehingga pendekatan kegiatan perlu disesuaikan dengan kemampuan pemahaman, kebutuhan perkembangan, serta karakteristik sosial-emosional peserta (Nona, 2024). Jenjang pendidikan peserta disesuaikan dengan struktur pendidikan di Indonesia, yaitu SD untuk usia 9–12 tahun, SMP untuk usia 13–15 tahun, dan SMA kelas X untuk peserta berusia 16 tahun. Dalam pengisian survey atau form, setiap peserta didampingi oleh wali panti.

Tabel 1. Demografi Usia

Rentang Usia	Jumlah	Persentase
9–12 tahun	21	52,5%
13–15 tahun	15	37,5%
16 tahun	4	10,0%
Total	40	100%

Berdasarkan Tabel 1, peserta paling banyak berada pada usia 11 tahun dan 13 tahun, masing-masing sebanyak 6 anak. Sementara itu, peserta usia 15 dan 16 tahun berjumlah lebih sedikit, yaitu masing-masing 4 anak. Distribusi ini menunjukkan bahwa kegiatan didominasi oleh anak usia sekolah dasar akhir dan sekolah menengah pertama. Kondisi tersebut menjadi dasar bagi tim abdimas untuk menggunakan metode psikoedukasi yang sederhana, komunikatif, dan berbasis aktivitas agar dapat dipahami oleh peserta dengan rentang usia yang berbeda. Selain usia dan pendidikan, komposisi peserta juga dilihat berdasarkan gender. Distribusi gender peserta ditampilkan pada Tabel 2.

Tabel 2. Distribusi gender peserta

Gender	Jumlah	Persentase
Laki-laki	25	62,5%
Perempuan	15	37,5%
Total	40	100%

Tabel 2 menunjukkan bahwa peserta laki-laki berjumlah 25 anak atau 62,5% dari total peserta, sedangkan peserta perempuan berjumlah 15 anak atau 37,5%. Dengan demikian, komposisi peserta dalam kegiatan ini didominasi oleh anak laki-laki. Perbedaan proporsi tersebut menjadi perhatian dalam pelaksanaan kegiatan, terutama dalam pengaturan kelompok, pendampingan saat rekreasi renang, serta pengelolaan interaksi sosial agar seluruh peserta tetap memperoleh kesempatan yang sama untuk terlibat secara aktif dan aman.

2.3 Instrumen Evaluasi Pre-test dan Post-test

Instrumen evaluasi pre-test dan ditujukan kepada 40 peserta kegiatan. Seluruh peserta menyelesaikan kedua tahap pengukuran sehingga tidak terdapat kehilangan peserta antara pretest dan posttest. Data kedua pengukuran dipasangkan menggunakan kode anonim P01 sampai P40, tanpa mencantumkan nama peserta dalam basis data analisis.

Instrumen evaluasi dalam kegiatan ini menggunakan kuesioner WEMWBS yang terdiri atas 14 indikator positif. Setiap indikator diberi skor *likert* 1 sampai 5. Pada data survey ini, skor 1 menunjukkan frekuensi sangat rendah, sedangkan skor 5 menunjukkan frekuensi sangat tinggi. Total skor diperoleh dengan menjumlahkan 14 indikator. Rentang total skor adalah 14–70.

Tabel 3. Indikator WEMWBS dalam Pengabdian Kepada Masyarakat

No.	Label indikator	Bentuk Pernyataan
1	Optimisme masa depan	Saya merasa optimis terhadap masa depan.
2	Merasa bermanfaat	Saya merasa diri saya bermanfaat.
3	Relaksasi	Saya merasa rileks atau tenang.
4	Minat pada orang lain	Saya merasa tertarik untuk berinteraksi dengan orang lain.
5	Energi untuk beraktivitas	Saya merasa memiliki cukup energi untuk beraktivitas.
6	Menghadapi masalah	Saya merasa mampu menghadapi masalah dengan baik.
7	Kejernihan berpikir	Saya merasa dapat berpikir dengan jernih.
8	Perasaan positif tentang diri	Saya merasa baik tentang diri saya sendiri.
9	Kedekatan dengan orang lain	Saya merasa dekat dengan orang lain.
10	Kepercayaan diri	Saya merasa percaya diri.
11	Membuat keputusan	Saya merasa mampu menentukan pilihan sendiri.
12	Merasa disayangi	Saya merasa disayangi.
13	Minat pada hal baru	Saya merasa tertarik untuk mencoba atau mengetahui hal-hal baru.
14	Keceriaan	Saya merasa ceria.

Tabel 3 menampilkan label indikator yang digunakan dalam data survey, dalam hal ini, indikator WEMWBS tidak diterjemahkan sebagai diagnosis. Indikator diposisikan sebagai sinyal kesejahteraan mental positif yang dapat membantu tim melihat aspek mana yang relatif meningkat setelah kegiatan. WEMWBS telah memiliki dukungan psikometrik yang kuat untuk remaja berusia 13 tahun ke atas (Lituri dkk., 2026), sedangkan panduan pengembang menyebutkan penggunaannya untuk anak berusia 11 tahun ke atas. Untuk mengetahui skala WEMWBS dan pengkategorian nya, dapat dilihat pada Tabel 4.

Tabel 4. Skor administratif WEMWBS

Skor WEMWBS	Kategori deskriptif
14–42	Di bawah rata-rata
43–59	Rata-rata
60–70	Di atas rata-rata

Penelitian terbaru juga memberikan bukti struktural awal mengenai potensi penggunaannya pada anak usia 6–10 tahun (Lituri dkk., 2026). Berdasarkan perkembangan bukti tersebut, penggunaan WEMWBS pada peserta berusia 9-10 tahun dalam kegiatan ini diposisikan sebagai evaluasi program yang bersifat eksploratif Non-diagnostik klinis, sehingga hasilnya tidak digunakan sebagai skor normatif, klinis, ataupun dasar diagnosis individual. Patut diketahui bahwa Skor WEMWBS dibawah rata-rata bukan berarti peserta mengalami tekanan mental maupun depresi.

Begitu pula dengan skor WEMWBS diatas rata-rata, bukan menandakan peserta mengalami mania/euforia berlebih.

Untuk mengurangi kesalahan pemahaman, pengisian instrumen didampingi oleh pengasuh panti dan tim pengabdian masyarakat. Pendamping hanya membacakan item atau menjelaskan istilah yang belum dipahami dengan bahasa yang netral dan seragam, tanpa menyarankan pilihan jawaban. Setiap peserta tetap menentukan jawabannya sendiri berdasarkan pengalaman selama dua minggu terakhir.

2.4 Prosedur Pelaksanaan Program

Program dilaksanakan melalui metode *active learning* empat tahap, yaitu persiapan, pelaksanaan psikoedukasi, rekreasi renang, dan evaluasi. Tahap persiapan mencakup koordinasi dengan pengurus panti, pemetaan jumlah peserta, pembagian kelompok usia, penyiapan lembar persetujuan kegiatan, penyusunan materi psikoedukasi, dan pengecekan aspek keselamatan kolam. Tim juga menyiapkan pendamping kelompok agar rasio pendamping terhadap peserta tetap memadai (Li dkk., 2023).

Pada tahap pelaksanaan, anak mengikuti pembukaan, ice breaking, pre-test, psikoedukasi emosi, briefing keselamatan, permainan air terarah, renang rekreatif, istirahat, refleksi, dan penutupan. Materi psikoedukasi dibuat singkat agar tidak mengurangi suasana rekreatif. Anak diajak mengenali emosi, menyebutkan hal yang membuat mereka merasa aman, menyampaikan cara meminta bantuan, dan memberi apresiasi kepada teman.

Post-test dilakukan dua minggu setelah kegiatan. Pendamping panti dan tim abdimas membantu membacakan atau menjelaskan kata yang belum dipahami anak. Bantuan diberikan secara netral, misalnya dengan menjelaskan makna kata secara sederhana, bukan dengan menyarankan jawaban tertentu. Pendamping juga memastikan anak menjawab secara mandiri dan tidak merasa dinilai.

2.5 Prinsip Etik dan Keselamatan

Kegiatan dengan anak memerlukan perhatian etik dan keselamatan yang kuat (Suryaningsih, 2020). Program ini harus memperoleh persetujuan dari pengurus panti sebagai wali kelembagaan. Anak diberikan penjelasan bahwa kegiatan bersifat sukarela, menyenangkan, dan tidak memengaruhi penilaian mereka di panti atau sekolah. Identitas anak dalam publikasi disamarkan menggunakan kode peserta seperti P01 sampai P40.

Aspek keselamatan renang meliputi pendataan kemampuan berenang, penggunaan zona kolam dangkal untuk anak yang belum mahir, rasio pendamping yang memadai, larangan mendorong teman, pemanasan sebelum masuk air, pengawasan selama kegiatan, dan penanganan cepat apabila anak merasa takut atau tidak nyaman (Purwaningtyas, 2020). Anak yang tidak ingin masuk kolam tetap dapat mengikuti permainan tepi kolam dan sesi refleksi tanpa dipaksa.

2.6 Analisis Data

Data dianalisis secara deskriptif menggunakan IBM SPSS versi 26. Analisis mencakup jumlah peserta, skor minimum, skor maksimum, rerata, median, dan simpangan baku. Karena pretest dan posttest berasal dari peserta yang sama, kedua data dipasangkan berdasarkan kode anonim peserta. Perubahan rerata setiap indikator dihitung menggunakan rumus:

$$\Delta_i = \bar{X}_{\text{post},i} - \bar{X}_{\text{pre},i}$$

Persentase perubahan setiap indikator dihitung menggunakan rumus:

$$\text{Persentase perubahan}_i = \left(\frac{\bar{X}_{\text{post},i} - \bar{X}_{\text{pre},i}}{\bar{X}_{\text{pre},i}} \right) \times 100\%$$

$\bar{X}_{\text{pre},i}$ merupakan rerata indikator ke-i pada pretest, sedangkan $\bar{X}_{\text{post},i}$ merupakan rerata indikator yang sama pada posttest.

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil pengabdian masyarakat yang disajikan dalam program pengabdian masyarakat ini, didasarkan pada hasil pre-test dan post-test peserta selama berkegiatan. Data dikumpulkan berdasarkan hasil pengukuran aktual terhadap 40 anak peserta kegiatan, sehingga angka-angka yang ditampilkan digunakan untuk menggambarkan perubahan kesejahteraan mental anak sebelum dan setelah program rekreasi dilaksanakan. Evaluasi dilakukan secara deskriptif untuk melihat kecenderungan perubahan skor pada indikator-indikator kesejahteraan mental yang diukur melalui WEMWBS.

Dalam proses pengisian instrumen, seluruh peserta memperoleh pendampingan dari pendamping panti dan tim abdimas. Pendampingan ini diperlukan karena peserta berada pada rentang usia 9–16 tahun, termasuk anak usia sekolah dasar yang mungkin membutuhkan penjelasan tambahan terhadap beberapa istilah dalam pernyataan skala. Bantuan yang diberikan bersifat netral dan terbatas pada penjelasan makna pernyataan, tanpa memengaruhi pilihan jawaban peserta. Prinsip yang dijaga dalam proses pengumpulan data adalah kerahasiaan jawaban, kenyamanan anak, tidak adanya penilaian benar atau salah, serta tidak membandingkan hasil antar peserta secara individual.

3.1 Implementasi Kegiatan

Implementasi kegiatan dilakukan dengan prinsip ramah anak. Fasilitator menggunakan bahasa sederhana, ekspresi positif, dan contoh konkret. Kegiatan dibuka dengan permainan pengenalan agar anak merasa lebih nyaman. Setelah itu, anak mengisi pre-test dengan bantuan pendamping. Pada tahap ini, pendamping memfasilitasi pemahaman instrumen, terutama bagi anak usia SD yang mungkin belum memahami beberapa istilah abstrak sebagaimana Gambar 1.



Gambar 1. Arahan Instrumen, dan Persiapan Kegiatan

Tim pengabdian masyarakat memberikan arahan bahwa aktivitas psikoedukasi dibagi menjadi tiga pesan inti. Pertama, semua emosi boleh dikenali dan disebutkan. Anak diajak memahami bahwa senang, takut, malu, kecewa, dan marah adalah pengalaman manusiawi. Kedua, anak diajak mengenali sumber dukungan, seperti pengasuh, kakak, teman, guru, atau tim pendamping. Ketiga, anak diajak mencoba strategi sederhana untuk menenangkan diri, seperti mengatur napas, berhenti sejenak, bercerita kepada orang dewasa tepercaya, atau melakukan aktivitas fisik yang aman.



Gambar 2. Sesi Renang dan Rekreasi

Pada Gambar 2 terkait sesi rekreasi renang, peserta dibagi dalam kelompok kecil sesuai usia dan kemampuan. Anak yang lebih kecil atau belum percaya diri ditempatkan pada area aman dengan pendamping lebih dekat. Permainan dirancang tidak kompetitif agar anak tidak merasa gagal. Contoh permainan adalah lempar bola air, berjalan berpasangan di air dangkal, membuat lingkaran dukungan, dan tantangan keberanian ringan seperti mencelupkan kaki atau berjalan dari satu titik ke titik lain. Fokus kegiatan adalah pengalaman positif, bukan kemampuan berenang teknis.



Gambar 3. Sesi Refleksi dan Dokumentasi

Sesi refleksi dan dokumentasi dilakukan setelah anak selesai berenang dan beristirahat (Gambar 3). Fasilitator menanyakan tiga pertanyaan sederhana diantaranya “Perasaan apa yang muncul hari ini?”, “Siapa yang membantu mereka merasa aman?”, “Hal baik apa yang ingin dibawa pulang?”. Refleksi ini menghubungkan pengalaman rekreasi dengan tujuan kesejahteraan mental, yaitu membangun kesadaran emosi, rasa disayang, relasi sosial, energi, keceriaan, dan kepercayaan diri.

3.2 Hasil Skor Total Kesejahteraan Mental

Pengukuran kesejahteraan mental peserta dilakukan menggunakan instrumen WEMWBS melalui dua tahap, yaitu pre-test sebelum kegiatan dan post-test setelah kegiatan. Skor total diperoleh dari penjumlahan 14 indikator kesejahteraan mental, dengan rentang skor 14–70. Untuk hasil pengisian oleh seluruh peserta (P1 – P40), dapat dilihat pada Tabel 5:

Tabel 5. Hasil Pengisian Pre-Test dan Post-Test Peserta

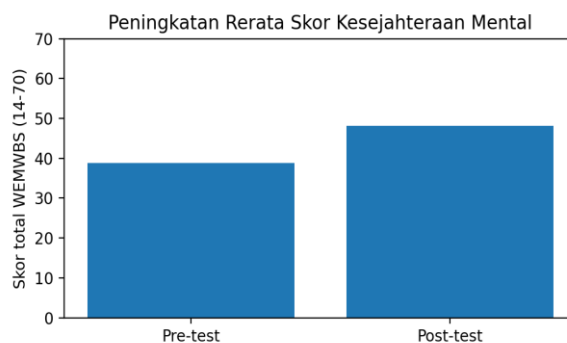
No. Peserta	Pretest	Posttest	No. Peserta	Pretest	Posttest
P1	39	52	P21	44	48
P2	37	45	P22	38	48
P3	36	44	P23	33	39
P4	37	47	P24	38	44
P5	38	48	P25	40	49
P6	47	57	P26	34	41
P7	38	44	P27	37	51
P8	42	47	P28	30	41
P9	36	42	P29	42	51
P10	33	47	P30	37	52
P11	40	48	P31	39	51
P12	37	49	P32	43	49
P13	42	50	P33	42	55
P14	44	55	P34	43	52
P15	40	47	P35	42	51
P16	37	42	P36	46	56
P17	35	48	P37	44	57
P18	34	47	P38	36	45
P19	30	41	P39	37	46
P20	41	49	P40	44	53

Rerata (*mean*) skor total kesejahteraan mental peserta meningkat dari 38,80 pada pre-test menjadi 48,20 pada post-test. Kenaikan rerata sebesar 9,40 poin menunjukkan adanya peningkatan yang cukup baik setelah peserta mengikuti kegiatan psikoedukasi rekreasi renang. Selain itu, skor minimum meningkat dari 27 menjadi 39, yang menunjukkan bahwa peserta dengan skor awal paling rendah juga mengalami perbaikan setelah kegiatan. Skor maksimum juga meningkat dari 48 menjadi 59, sehingga dapat dilihat bahwa peningkatan tidak hanya terjadi pada peserta dengan skor rendah, tetapi juga pada peserta yang sejak awal sudah memiliki skor relatif lebih baik.

Tabel 6. Simpangan Baku, Mean dan Median

Distribusi Data	Pre-test	Post-test
Rata-rata/ <i>Mean</i>	38.80	48.20
Median	39.00	48.00

Berdasarkan Tabel 6, analisis terhadap skor yang dipasangkan menunjukkan bahwa perubahan skor individu dengan median peningkatan sebesar 9 poin. Temuan tersebut tetap ditafsirkan secara deskriptif dan tidak digunakan sebagai bukti hubungan sebab-akibat karena evaluasi tidak melibatkan kelompok pembandingan.



Gambar 4. Rerata skor total pre-test dan post-test

Gambar 4 memperlihatkan perbandingan rerata skor total kesejahteraan mental sebelum dan setelah kegiatan. Untuk memudahkan pembacaan hasil secara administratif, skor total peserta kemudian dikelompokkan ke dalam tiga kategori, yaitu perlu perhatian, cukup, dan baik. Kategori ini digunakan hanya sebagai alat bantu interpretasi internal program, bukan sebagai kategori klinis.

Tabel 7. Kategori administratif skor total

Kategori	Pre-n	Pre-%	Post-n	Post-%
Perlu perhatian	32	80%	6	15.0%
Rata-rata	8	20%	34	85.0%
Diatas Rata-rata	0	0.0%	0	0%

Berdasarkan Tabel 7, hasil evaluasi menunjukkan adanya pergeseran positif pada kesejahteraan mental peserta. Rerata skor total WEMWBS meningkat dari 38,80 pada pretest menjadi 48,20 pada posttest, dengan peningkatan sebesar 9,40 poin atau 24,23%. Seluruh peserta pada data simulasi menunjukkan peningkatan skor dengan besaran yang bervariasi. Temuan ini mengindikasikan adanya perbaikan kesejahteraan mental positif setelah kegiatan. Namun, skor WEMWBS dalam penelitian ini tidak digunakan untuk menentukan diagnosis depresi atau kondisi klinis individual.

3.3 Hasil Per Indikator

Selain melihat skor total, analisis juga dilakukan pada masing-masing indikator WEMWBS. Analisis per indikator penting untuk mengetahui aspek kesejahteraan mental mana yang mengalami peningkatan paling besar setelah kegiatan. Setiap indikator memiliki rentang skor 1–5, sehingga

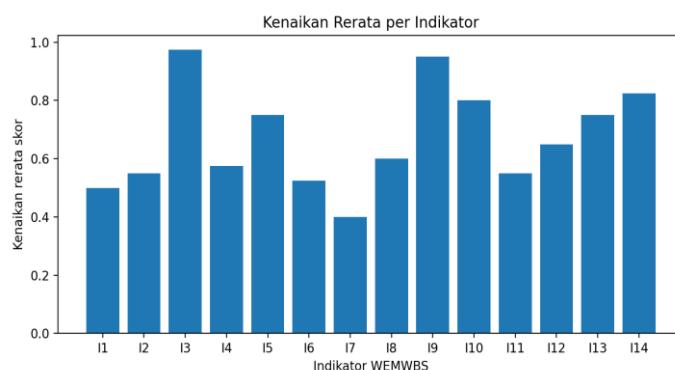
perubahan rerata dapat menunjukkan kecenderungan peningkatan pengalaman positif peserta pada aspek tertentu.

Tabel 8. Rerata skor per indikator WEMWBS

Kode	Indikator	Pre	Post	Delta	Persentase
I1	Optimisme masa depan	3.02	3.52	0.50	16.5%
I2	Merasa bermanfaat	2.67	3.23	0.55	20.6%
I3	Relaksasi	2.48	3.45	0.98	39.4%
I4	Minat pada orang lain	2.95	3.52	0.57	19.5%
I5	Energi untuk beraktivitas	2.85	3.60	0.75	26.3%
I6	Menghadapi masalah	2.75	3.27	0.52	19.1%
I7	Kejernihan berpikir	2.98	3.38	0.40	13.4%
I8	Perasaan positif tentang diri	2.52	3.12	0.60	23.8%
I9	Kedekatan dengan orang lain	2.88	3.83	0.95	33.0%
I10	Kepercayaan diri	2.42	3.23	0.80	33.0%
I11	Membuat keputusan	2.92	3.48	0.55	18.8%
I12	Merasa disayangi	3.17	3.83	0.65	20.5%
I13	Minat pada hal baru	2.80	3.55	0.75	26.8%
I14	Keceriaan	2.38	3.20	0.83	34.7%

Tabel 8 menunjukkan bahwa seluruh indikator mengalami peningkatan dari pre-test ke post-test. Delta merupakan selisih antara rerata posttest dan pretest. Persentase perubahan dihitung dengan rumus $(\text{rerata posttest} - \text{rerata pretest}) / \text{rerata pretest} \times 100\%$. Perhitungan ini menggunakan nilai sebelum pembulatan, sedangkan nilai yang ditampilkan dibulatkan menjadi dua angka desimal. Peningkatan terbesar terlihat pada indikator relaksasi dengan delta 0,98, diikuti oleh kedekatan dengan orang lain dengan delta 0,95, keceriaan dengan delta 0,83, kepercayaan diri dengan delta 0,80, serta energi untuk beraktivitas dan minat pada hal baru yang masing-masing meningkat sebesar 0,75.

Pola peningkatan tersebut sejalan dengan karakter kegiatan psikoedukasi rekreasi renang. Kegiatan renang memberikan pengalaman fisik yang menyenangkan, suasana bermain, interaksi kelompok, dan kesempatan untuk mencoba hal baru dalam lingkungan yang aman. Oleh karena itu, indikator yang berkaitan langsung dengan suasana emosional, energi, keberanian, dan hubungan sosial menunjukkan peningkatan yang lebih besar. Sementara itu, indikator seperti kejernihan berpikir, menghadapi masalah, dan membuat keputusan tetap mengalami peningkatan, tetapi tidak sebesar indikator yang lebih langsung tersentuh oleh aktivitas rekreatif dan interaksi kelompok.



Gambar 5. Kenaikan rerata per indikator

Gambar 5 memperlihatkan perbedaan rerata skor setiap indikator sebelum dan sesudah kegiatan. Indikator dengan kenaikan paling menonjol berada pada aspek relaksasi, kedekatan sosial, keceriaan, kepercayaan diri, energi, dan minat pada hal baru. Visualisasi ini membantu memperjelas bahwa dampak kegiatan paling kuat terlihat pada aspek kesejahteraan mental yang berhubungan dengan pengalaman emosional positif dan keterlibatan sosial peserta.

3.4 Diskusi dan Pembahasan

Hasil kegiatan menunjukkan bahwa psikoedukasi rekreasi renang dapat menjadi pendekatan yang relevan untuk mendukung kesejahteraan mental anak di lingkungan panti. Peningkatan rerata skor total WEMWBS menunjukkan bahwa peserta mengalami perubahan positif setelah mengikuti kegiatan (Anggreni & Immanuel, 2020). Perubahan ini dapat dipahami karena program tidak hanya memberikan edukasi tentang emosi, tetapi juga menghadirkan pengalaman langsung melalui aktivitas fisik, permainan, interaksi sosial, dan refleksi (Purwaningtyas, 2020).

Peningkatan pada indikator relaksasi menjadi temuan penting dalam kegiatan ini, dimana hal ini sejalan dengan penelitian Purwaningtyas (2020), dimana aktivitas renang memberikan pengalaman tubuh yang berbeda dari rutinitas harian anak. Air, gerak tubuh, permainan, dan suasana rekreatif dapat membantu peserta merasa lebih santai dan lepas dari tekanan aktivitas sehari-hari (Utoro & Prasetya, 2024). Ketika pengalaman tersebut dipadukan dengan psikoedukasi, anak tidak hanya merasa senang sementara, tetapi juga diajak memahami bahwa tubuh dan emosi saling berkaitan. Anak belajar bahwa bergerak, bermain secara aman, bernapas dengan tenang, dan berada bersama orang yang suportif dapat membantu mereka merasa lebih rileks.

Peningkatan pada indikator kedekatan dengan orang lain dan merasa disayangi menunjukkan bahwa dimensi relasi sosial memiliki peran penting dalam kesejahteraan mental anak panti. Kegiatan kelompok, permainan air, dukungan teman, serta kehadiran pendamping membuat peserta memperoleh pengalaman diterima dan diperhatikan (Dewi dkk., 2025). Dalam konteks panti, relasi dengan teman sebaya dan pengasuh merupakan bagian penting dari kehidupan sehari-hari. Oleh karena itu, kegiatan yang mendorong kebersamaan dan saling mendukung dapat memperkuat suasana sosial yang positif.

Indikator keceriaan juga mengalami peningkatan yang cukup besar. Hal ini menunjukkan bahwa kegiatan rekreatif mampu menghadirkan pengalaman emosional yang menyenangkan bagi peserta (Abidin dkk., 2023). Keceriaan tidak hanya muncul dari aktivitas renang itu sendiri, tetapi juga dari suasana bermain, kesempatan tertawa bersama, keberanian mencoba aktivitas baru, dan apresiasi yang diberikan oleh fasilitator. Bagi anak-anak, pengalaman positif semacam ini dapat menjadi memori emosional yang memperkuat rasa aman dan keterlibatan dalam kelompok.

Peningkatan pada indikator energi untuk beraktivitas dan minat pada hal baru dapat dikaitkan dengan sifat kegiatan yang aktif dan eksploratif (Nurlaeli dkk., 2026). Anak tidak hanya duduk mendengarkan materi, tetapi bergerak, mencoba, berinteraksi, dan mengalami sendiri kegiatan yang dirancang. Pendekatan seperti ini lebih sesuai untuk peserta dengan rentang usia 9–16 tahun karena anak dan remaja cenderung lebih mudah memahami pesan psikoedukasi melalui pengalaman langsung dibandingkan ceramah yang bersifat satu arah.

Sementara itu, indikator yang berkaitan dengan fungsi kognitif dan otonomi, seperti kejernihan berpikir, menghadapi masalah, dan membuat keputusan, tetap mengalami peningkatan tetapi tidak terlalu besar. Hal ini dapat dipahami karena kemampuan tersebut membutuhkan proses pembiasaan dan pendampingan yang lebih panjang (Abidin dkk., 2023). Satu kali kegiatan rekreasi dapat memperbaiki suasana emosi dan keterhubungan sosial, tetapi keterampilan pemecahan masalah, pengambilan keputusan, dan pengelolaan diri memerlukan latihan berkelanjutan dalam kehidupan sehari-hari. Oleh karena itu, kegiatan lanjutan perlu diarahkan pada penguatan keterampilan komunikasi, manajemen emosi, dukungan teman sebaya, dan pengambilan keputusan sederhana.

Hasil kegiatan perlu ditafsirkan dengan mempertimbangkan beberapa keterbatasan. Pertama, bukti penggunaan WEMWBS pada peserta berusia di bawah 11 tahun masih bersifat awal sehingga hasil kelompok usia 9–10 tahun diposisikan sebagai temuan eksploratif. Kedua, pendampingan dalam pengisian instrumen, meskipun dilakukan secara netral, tetap dapat menimbulkan variasi pemahaman dan pengaruh pendamping. Ketiga, desain satu kelompok tanpa kelompok pembanding tidak memungkinkan perubahan skor diatribusikan sepenuhnya kepada program. Hasil penelitian ini menunjukkan kecenderungan perubahan kesejahteraan mental setelah kegiatan dan bukan bukti efektivitas klinis atau hubungan kausal.

3.5 Implikasi bagi Panti dan Tim Abdimas

Bagi Panti Yatim Hikmah Mandiri Bandung, kegiatan ini dapat menjadi model awal program kesejahteraan mental anak yang bersifat ringan, menyenangkan, dan tidak menimbulkan stigma. Program serupa dapat dikembangkan secara berkala melalui aktivitas lain seperti permainan luar ruang, olahraga kelompok, seni, journaling sederhana, refleksi emosi, atau kegiatan kebersamaan yang melibatkan pengasuh. Prinsip utama yang perlu dipertahankan adalah menyediakan ruang yang aman, suportif, dan menyenangkan bagi anak untuk mengekspresikan diri serta merasakan dukungan sosial.

Bagi tim abdimas, hasil kegiatan ini menunjukkan bahwa evaluasi kuantitatif seperti WEMWBS dapat memberikan gambaran perubahan kesejahteraan mental peserta secara terukur. Namun, skor numerik sebaiknya tetap dilengkapi dengan catatan observasi, dokumentasi kegiatan, dan refleksi dari pendamping panti. Kombinasi data kuantitatif dan kualitatif akan memberikan pemahaman yang lebih utuh mengenai perubahan perilaku, suasana emosi, keterlibatan sosial, dan respons peserta setelah kegiatan.

Pada kegiatan lanjutan, tim abdimas disarankan untuk melakukan post-test dalam rentang waktu yang sesuai dengan instrumen, melibatkan pendamping panti dalam observasi harian, serta menyusun program berkelanjutan yang menargetkan indikator dengan peningkatan lebih rendah. Dengan demikian, kegiatan pengabdian tidak berhenti pada rekreasi satu kali, tetapi dapat berkembang menjadi program pendampingan kesejahteraan mental anak yang lebih sistematis dan berkelanjutan.

4. KESIMPULAN

Program psikoedukasi rekreasi renang telah dilaksanakan dengan melibatkan 40 anak berusia 9–16 tahun di Panti Yatim Hikmah Mandiri. Program menggabungkan psikoedukasi mengenai emosi dan dukungan sosial, aktivitas fisik, permainan kelompok, serta refleksi dalam suasana yang aman dan ramah anak.

Secara deskriptif, rerata skor total WEMWBS meningkat dari 38,80 pada pretest menjadi 48,20 pada posttest. Peningkatan yang relatif besar terlihat pada indikator relaksasi, kedekatan dengan orang lain, keceriaan, kepercayaan diri, energi untuk beraktivitas, dan minat pada hal baru. Mengingat evaluasi menggunakan desain satu kelompok tanpa kelompok pembanding dan mencakup peserta berusia di bawah 11 tahun, hasil tersebut ditafsirkan sebagai indikasi awal perubahan setelah kegiatan, bukan sebagai bukti efektivitas klinis atau hubungan sebab-akibat.

Program lanjutan disarankan dilakukan secara berkala dengan melibatkan pengasuh panti dalam observasi keseharian serta menggunakan instrumen yang sesuai dengan kelompok usia peserta. Evaluasi selanjutnya juga dapat dilengkapi dengan kelompok pembanding, analisis berdasarkan kelompok usia, dan data kualitatif dari peserta maupun pengasuh.

UCAPAN TERIMA KASIH

Tim pengabdian kepada masyarakat menyampaikan terima kasih kepada Universitas Telkom atas dukungan fasilitas dan pendanaan yang telah diberikan sehingga kegiatan ini dapat terlaksana dengan baik. Ucapan terima kasih juga disampaikan kepada Yayasan Panti Yatim Hikmah Mandiri atas dukungan, kerja sama, dan keterbukaan dalam proses perancangan serta pelaksanaan kegiatan. Selain itu, tim menyampaikan apresiasi kepada seluruh relawan dan fasilitator yang telah berkontribusi dalam penyusunan materi psikoedukasi, pendampingan peserta, serta pelaksanaan evaluasi kesejahteraan mental anak.

DAFTAR PUSTAKA

- Aarø, L. E., Knapstad, M., & Smith, O. R. (2025). Positive mental wellbeing or symptoms of depression? Discriminant validity of the Warwick-Edinburgh Mental Wellbeing Scale. *BMC Psychiatry*, 25(1). <https://doi.org/10.1186/s12888-025-06922-0>

- Abidin, J., Eryani, E., Himatul Aliyah, F., Mustakimah, I., & Putri, N. A. (2023). Metode Pembelajaran Olahraga Renang Dalam Meningkatkan Motorik Kasar Di Tk Pgri Merpati Babakan Pangandaran. *Al Abyadh*, 6(2).
- Afriani, N. T., Bidjuni, H., & Larira, D. M. (2021). PERBEDAAN PENERAPAN MANAJEMEN STRES PADA LANSIA YANG TINGGAL DI PANTI DAN LANSIA YANG TINGGAL DENGAN KELUARGA. *JURNAL KEPERAWATAN*, 9(1). <https://doi.org/10.35790/jkp.v9i1.36772>
- Anggreni, N. M. S., & Immanuel, A. S. (2020). Model School Well-Being Sebagai Tatanan Sekolah Sejahtera Bagi Siswa. *Psikobuletin:Buletin Ilmiah Psikologi*, 1(3). <https://doi.org/10.24014/pib.v1i3.9848>
- Dewi, K. A. K., Indrawan, I. K. A. P., & Juliarta, I. M. S. (2025). EFEKTIVITAS PEMBELAJARAN RENANG BERBASIS PERMAINAN AIR DALAM MENINGKATKAN KOORDINASI MOTORIK ANAK USIA DINI. *EDUKIDS : Jurnal Inovasi Pendidikan Anak Usia Dini*, 5(1). <https://doi.org/10.51878/edukids.v5i1.6043>
- Ennis, B., Danzl, M., Countryman, K., Hurst, C., Riney, M., Senn, A., Walker, E., & Young, K. (2018). Aquatic intervention for core strength, balance, gait speed, and quality of life in children with neurological conditions: A case series. *The Journal of Aquatic Physical Therapy*, 26(3).
- Fauzi, A. K. P., Azahra, S. A., & Rismelani, A. (2025). Psikoedukasi Growth Mindset pada Anak Sekolah Dasar di Komunitas Cahaya Anak Negeri: Upaya Menumbuhkan Semangat Belajar dan Sikap Pantang Menyerah. *Kreativitas Pada Pengabdian Masyarakat (Krepa)*, 6(8 SE-Articles).
- Friska Triana Dewi, Hazim Hazim, & Zaki Nur Fahmawati. (2025). Efektivitas Psikoedukasi Berbasis Pendidikan Karakter Untuk Mengurangi Kasus Bullying Pada Remaja. *G-Couns: Jurnal Bimbingan dan Konseling*, 9(3). <https://doi.org/10.31316/g-couns.v9i3.7566>
- Hutajulu, J. M. J., Djunaidi, A., & Triwahyuni, A. (2021). Properti Psikometri Beck Hopelessness Scale pada Populasi Non-Klinis Indonesia. *Intuisi : Jurnal Psikologi Ilmiah*, 13(1). <https://doi.org/10.15294/intuisi.v13i1.28037>
- Irdianti, Sahwa Ainul Magfirah, Akhlakul Qarimah, & Putri Khaerunnisa. (2023). Psikoedukasi Self Development Pada Siswa SMA Negeri 15 Bulukumba. *PESHUM : Jurnal Pendidikan, Sosial dan Humaniora*, 2(6). <https://doi.org/10.56799/peshum.v2i6.2279>
- Irwanti, R. U., & Haq, A. H. B. (2023). Efektivitas Psikoedukasi dalam Peningkatan Pengetahuan tentang Bullying pada Remaja. *Journal of Islamic and Contemporary Psychology (JICOP)*, 3(1s). <https://doi.org/10.25299/jicop.v3i1s.12362>
- Li, R., Lund, A., & Nordsteien, A. (2023). The link between flipped and active learning: a scoping review. *Teaching in Higher Education*, 28(8). <https://doi.org/10.1080/13562517.2021.1943655>
- Lituri, J., Houghton, S., & Zhao, J. (2026). Positive Mental Well-Being in Children: A Preliminary Structural Validation of the Factor Structure of the Warwick-Edinburgh Mental Wellbeing Scale. *Children*, 13(7), 941. <https://doi.org/10.3390/children13070941>
- Magdalena, I., Nurul Annisa, M., Ragin, G., & Ishaq, A. R. (2021). Analisis Penggunaan Teknik Pre-Test Dan Post-Test Pada Mata Pelajaran Matematika Dalam Keberhasilan Evaluasi Pembelajaran Di Sdn Bojong 04. *Jurnal Pendidikan dan Ilmu Sosial*, 3(2).
- Marmara, J., Zarate, D., Vassallo, J., Patten, R., & Stavropoulos, V. (2022). Warwick Edinburgh Mental Well-Being Scale (WEMWBS): measurement invariance across genders and item response theory examination. *BMC Psychology*, 10(1). <https://doi.org/10.1186/s40359-022-00720-z>
- Mediani, H. S., Hendrawati, S., & Fatimah, S. (2022). Kualitas Hidup Anak dengan Retardasi Mental. *Jurnal Obsesi : Jurnal Pendidikan Anak Usia Dini*, 6(4). <https://doi.org/10.31004/obsesi.v6i4.2086>
- Mellado-García, E., Díaz-Rodríguez, L., Cortés-Martín, J., Sánchez-García, J. C., Piqueras-Sola, B., Higuero Macías, J. C., & Rodríguez-Blanco, R. (2024). Effects of Hydrotherapy on the Management of Childbirth and Its Outcomes—A Retrospective Cohort Study. *Nursing Reports*, 14(2). <https://doi.org/10.3390/nursrep14020095>
- Muhopilah, P., Suryono, Y., Shiamullaeli, M., Putri, S. C. Y., Lena, L., & Hidayat, T. R. C. (2024). Psikotes sebagai Metode untuk Pemetaan Minat dan Bakat Siswa Kelas XII MA Daarul Uluum

- PUI Majalengka. *Jurnal Pengabdian Masyarakat Bangsa*, 2(3). <https://doi.org/10.59837/jpmmba.v2i3.854>
- Nona, K. (2024). Media Digital dan Audiens Muda: Komunikasi yang Ditargetkan pada Anak-Anak dan Remaja. *Syntax Literate ; Jurnal Ilmiah Indonesia*, 7(11). <https://doi.org/10.36418/syntax-literate.v7i11.15451>
- Nurlaeli, L., Sahira, A., & Effendi, K. N. S. (2026). Desain Pembelajaran Pola Bilangan Menggunakan Inquiry Based Learning dengan Konteks Renang. *Indiktika : Jurnal Inovasi Pendidikan Matematika*, 8(1). <https://doi.org/10.31851/indiktika.v8i1.20328>
- Purwaningtyas, F. D. (2020). INTERVENSI PSIKOLOGI PERILAKU MALADAPTIVE: METODE CBT PADA PENDERITA FOBIA KOLAM RENANG ATAU PANTAI (AIR). *PSIKOSAINS (Jurnal Penelitian dan Pemikiran Psikologi)*, 15(1). <https://doi.org/10.30587/psikosains.v15i1.1997>
- Purwantiasning, A. W., Bahri, S., Rafsyjanjani, M. A., & Buana, M. C. (2022). Pendampingan Masyarakat Dalam Perencanaan Pengembangan Masjid Al-Barkah, Cipedak, Ciganjur, Jakarta Selatan. *Aksiologi: Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, 6(2). <https://doi.org/10.30651/aks.v6i2.4666>
- Ramadani, I. R., Fadila, A. N., Aulia, R., Khairiyyahni, S., & Lestari, W. (2024). Gangguan Bipolar pada Remaja: Studi Literatur. *EDU SOCIETY: JURNAL PENDIDIKAN, ILMU SOSIAL DAN PENGABDIAN KEPADA MASYARAKAT*, 4(1). <https://doi.org/10.56832/edu.v4i1.431>
- Raudha, F. A., & Abrian, R. (2023). Refleksi Pesan Kesehatan Mental Dalam Lagu "Satu Kali" Karya Tulus: Analisis Wacana Kritis. *GERAM*, 11(2). [https://doi.org/10.25299/geram.2023.vol11\(2\).15236](https://doi.org/10.25299/geram.2023.vol11(2).15236)
- Saba, S. S. (2024). Membangun Profesionalisme dalam Era Teknologi: Transformasi Layanan Bimbingan Konseling Online. *JBK Jurnal Bimbingan Konseling*, 2(1).
- Sibarani, A., Siregar, N., Pardede, L., & Simanjuntak, H. (2025). Peran Guru Bidang Studi dalam Menanamkan Pendidikan Karakter Pada Siswa Kelas XI Di SMA HKBP Sidorame Medan Tahun 2025. *NUSRA : Jurnal Penelitian dan Ilmu Pendidikan*, 6(3). <https://doi.org/10.55681/nusra.v6i3.3745>
- Suryaningsih, A. (2020). Pengaruh Penerapan Pembelajaran Kooperatif Tipe Jigsaw terhadap Perilaku Kesehatan dan Keselamatan Anak. *Jurnal Obsesi : Jurnal Pendidikan Anak Usia Dini*, 5(2). <https://doi.org/10.31004/obsesi.v5i2.751>
- Syahrir, A., Hidayah, N., & Basir, M. (2022). Intervensi Logoterapi Pada Peningkatan Harga Diri dan Kebermaknaan Hidup Remaja di Panti Asuhan Nahdhiyat Makassar. *Jurnal Keperawatan Florence Nightingale*, 5(1). <https://doi.org/10.52774/jkfn.v5i1.86>
- Utoro, A. N., & Prasetya, W. (2024). Komunikasi Nonverbal dan Polo Air: Penerapan Teori dan Teknik sebagai Strategi pada Tim. *Syntax Literate ; Jurnal Ilmiah Indonesia*, 9(9). <https://doi.org/10.36418/syntax-literate.v9i9.17175>