

BAB I

PENDAHULUAN

1.1.Latar Belakang

Pusat Pembelajaran Keluarga (PUSPAGA) Kota Semarang merupakan unit layanan yang berada di bawah koordinasi Dinas Pemberdayaan Perempuan dan Perlindungan Anak (DP3A). PUSPAGA berperan sebagai pusat edukasi dan konseling yang menyediakan pelayanan mudah diakses oleh masyarakat, khususnya dalam menghadapi berbagai permasalahan keluarga dan psikososial. Pendekatan yang diterapkan menekankan pada pencegahan serta peningkatan kesadaran masyarakat akan pentingnya kesehatan mental. Dengan demikian, PUSPAGA tidak hanya menangani masalah yang sudah ada, tetapi juga berupaya mencegah munculnya permasalahan yang lebih kompleks. Selain itu, PUSPAGA berfungsi sebagai pusat rujukan yang menghubungkan masyarakat dengan layanan profesional seperti psikolog dan lembaga sosial apabila diperlukan penanganan lebih lanjut. Keberadaan PUSPAGA menjadi salah satu inovasi penting dalam meningkatkan kesehatan mental di Kota Semarang.

Dinas Pemberdayaan Perempuan dan Perlindungan Anak (DP3A) Kota Semarang merupakan lembaga yang memiliki peran penting dalam mendukung pelaksanaan tugas pemerintahan daerah, khususnya dalam bidang pemberdayaan masyarakat, keluarga, dan perempuan. DP3A dibentuk berdasarkan Peraturan Daerah Kota Semarang Nomor 14 Tahun 2016 yang mengatur struktur dan fungsi perangkat daerah. Selanjutnya, Peraturan Walikota Semarang Nomor 33 Tahun 2021 menjelaskan secara rinci kedudukan, susunan organisasi, tugas, fungsi, dan tata kerja DP3A sebagai lembaga yang membantu Walikota dalam menjalankan tanggung jawab pemerintahan.

DP3A juga memiliki tugas utama dalam pemberdayaan perempuan dan perlindungan anak serta pemberdayaan masyarakat secara umum.

Dalam pelaksanaannya, DP3A bertanggung jawab merumuskan kebijakan dan mengkoordinasikan program-program pemberdayaan yang bertujuan meningkatkan kesejahteraan masyarakat secara menyeluruh di Kota Semarang. Selain itu DP3A melakukan pembinaan, pengawasan, dan evaluasi terhadap pelaksanaan program mulai dari tingkat kota hingga kelurahan serta melakukan monitoring dan pelaporan capaian kinerja secara rutin. DP3A juga berperan dalam pemenuhan hak anak dan memberikan perlindungan hukum kepada kelompok rentan, seperti perempuan, anak-anak, dan keluarga yang menghadapi berbagai permasalahan sosial. Salah satu inovasi layanan yang dikembangkan DP3A adalah PUSPAGA yang berfungsi sebagai pusat edukasi dan konseling untuk memperbaiki kesehatan mental masyarakat.

Dalam pelaksanaannya, PUSPAGA telah menyelenggarakan kelas konseling sebagai salah satu bentuk layanan pendampingan kepada masyarakat. Kelas-kelas konseling ini biasanya difokuskan pada pendampingan dalam menghadapi masalah psikososial dan memberikan ruang diskusi terbuka untuk memperkuat ketahanan mental peserta. Berdasarkan evaluasi yang dilakukan, kegiatan tersebut umumnya mendapat tanggapan positif dari peserta yang merasa lebih mampu mengelola stres dan memperbaiki cara pandang dalam menghadapi permasalahan setelah mengikuti sesi. Namun demikian, masih terdapat berbagai tantangan, terutama terkait kapasitas peserta serta kebutuhan untuk mengembangkan pola pelaksanaan agar dapat menjangkau dan memberikan manfaat secara lebih optimal.

Tabel 1. Kelas Konseling Yang Sudah Dilakukan PUSPAGA

	Nama Acara	Tanggal Pelaksanaan	Lokasi
	Kegiatan Konseling Kelompok di SMA Lab School Semarang	7 Oktober 2024	SMA Lab School Semarang
	Kelas Konseling tingkat Sekolah Dasar dengan tema “Anak Berprestasi, Anak Terlindungi bersama PUSPAGA SEMAR	20 Februari 2025	Desa Anak SOS Semarang
	Kelas Konseling Kesehatan Mental Bagi Mahasiswa	19 Maret 2025	Dinas Pengendalian Penduduk Kota Semarang
	Kelas Konseling untuk Perempuan Rentan	21 Maret 2025	Pondok Boro PUSPAGA Semarang
	Konseling Parenting Bersama PUSPAGA	26 Mei 2025	SMPN 27 Semarang
	Kelas Konseling Kesehatan Mental Bersama PUSPAGA SEMAR dengan tema “Buat Kerja Makin Asik,	17 Juni 2025	PUSPAGA Kota Semarang

Kelas konseling “Buat Kerja Makin Asik: Saatnya Memprioritaskan Kesehatan Mental di Tempat Kerja” merupakan salah satu inovasi terbaru dari PUSPAGA Kota Semarang, yang dilaksanakan pada tanggal 17 Juni 2025. Program ini dirancang khusus untuk membantu peserta mengenali stres kerja, mengelola beban mental akibat tekanan di

lingkungan pekerjaan, serta membangun pola komunikasi dan strategi adaptasi yang sehat di tempat kerja.

Sebelum pelaksanaan kelas konseling terbaru tersebut PUSPAGA belum banyak mengadakan sesi kelas konseling yang berfokus pada pendampingan kelompok dewasa awal dalam menghadapi berbagai permasalahan psikososial. Kegiatan-kegiatan ini umumnya berupa diskusi kelompok terbatas dengan fasilitator yang memberikan materi edukasi serta ruang untuk berbagi pengalaman dalam mengelola stres dan tekanan hidup sehari-hari. Dari evaluasi yang dilakukan kegiatan tersebut dirasa masih terbatas dalam mendorong keterlibatan aktif peserta dan kurang memberikan pengalaman praktis yang bisa langsung diterapkan. Hal ini menjadi salah satu alasan perlunya merancang kegiatan baru yang lebih interaktif.

Upaya ini dilakukan sebagai bentuk perhatian terhadap kesehatan mental kini menjadi isu global dan juga menjadi fokus utama di Indonesia. Salah satu gangguan yang paling umum terjadi adalah depresi yang diperkirakan dialami oleh sekitar 5% populasi orang dewasa dalam lingkup global. Depresi tidak hanya menjadi penyebab utama gangguan kesehatan tetapi juga menjadi kontribusi besar di dunia. Selain itu depresi juga merupakan faktor penting yang dapat memicu perilaku bunuh diri (*World Health Organization, 2021*).

Pada masa dewasa awal individu menghadapi tekanan psikososial yang cukup kompleks. Hirawati dan Hidayat (2022) menjelaskan bahwa pada fase ini individu sering mengalami berbagai tekanan yang berasal dari tuntutan pekerjaan, peran sosial, dan tanggung jawab keluarga yang semakin meningkat. Tekanan tersebut dapat menimbulkan stres yang berpotensi mengganggu kesehatan mental jika tidak dikelola dengan baik. Selain itu, ketidakpastian dalam menentukan arah hidup dan karir juga menjadi sumber kecemasan yang signifikan pada kelompok dewasa awal. Oleh karena itu dukungan sosial dan layanan konseling yang mudah diakses sangat diperlukan untuk membantu individu mengelola masalah.

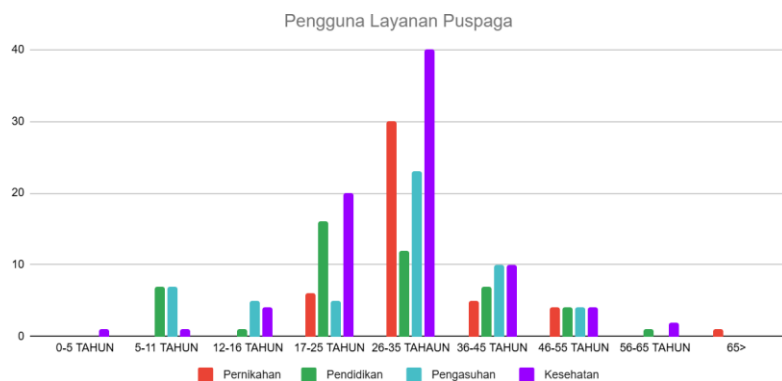
Dalam konteks tersebut, PUSPAGA Kota Semarang hadir sebagai pusat layanan edukasi dan konseling yang mudah diakses, baik secara offline maupun online. Masyarakat dapat memanfaatkan layanan konsultasi psikologi dan konseling keluarga melalui tatap muka langsung di kantor PUSPAGA maupun melalui platform digital yang disediakan termasuk pendaftaran dan penjadwalan layanan yang difasilitasi lewat website resmi. Dukungan tenaga profesional yang kompeten serta sistem akses yang fleksibel ini memudahkan peserta memperoleh pendampingan dalam menghadapi berbagai tekanan psikososial, khususnya terkait karier, hubungan pasangan, dan masalah keluarga. Dengan pengelolaan yang terintegrasi dan ruang aman yang dijaga kerahasiaannya PUSPAGA berupaya meningkatkan kesadaran serta mengurangi stigma agar lebih banyak individu berani mencari bantuan guna menjaga kesehatan mental mereka.

Begitu juga sejalan dengan Undang-Undang Republik Indonesia Nomor 18 Tahun 2014 tentang Kesehatan Jiwa yang menegaskan tanggung jawab negara dalam menjamin kesejahteraan lahir dan batin setiap warga negara serta menyediakan pelayanan kesehatan jiwa yang memadai.

Pada wawancara tanggal 5 Mei 2025 dengan Ibu Ratin selaku kepala admin PUSPAGA Kota Semarang, menyatakan bahwa permasalahan yang sering dikeluhkan oleh klien terbagi ke dalam empat kategori utama yaitu kesehatan, pernikahan, pengasuhan, dan pendidikan. Kategori kesehatan mencakup keluhan seperti stres, kecemasan, dan tekanan psikologis yang menjadi masalah paling dominan. Pada kategori pernikahan, masalah yang sering muncul adalah konflik dan komunikasi yang kurang nyata antarpasangan. Kategori pengasuhan meliputi kesulitan dalam mendidik anak dan menentukan pola asuh yang tepat, sedangkan kategori pendidikan berkaitan dengan masalah motivasi belajar dan adaptasi sosial anak di lingkungan sekolah.

Dari hasil wawancara tersebut juga mengatakan bahwa PUSPAGA telah banyak menerima laporan dari pasien yang merasa memiliki permasalahan yang berat sehingga mereka enggan berinteraksi bahkan terdapat yang mengaku sampai melakukan hal yang membahayakan diri sendiri seperti *self-harm*. Pengalaman-pengalaman ini menjadi bukti nyata bahwa layanan konseling dan edukasi yang diberikan PUSPAGA sangat dibutuhkan oleh masyarakat terutama bagi mereka yang berada dalam rentang usia produktif dan menghadapi berbagai tekanan hidup.

Hal ini juga didukung oleh data pengguna layanan PUSPAGA Kota Semarang dimulai dari April tahun 2024 sampai April tahun 2025 yang menunjukkan bahwa kategori kesehatan merupakan masalah yang paling banyak dikeluhkan oleh masyarakat.



Gambar 1. Data Pengguna Layanan PUSPAGA

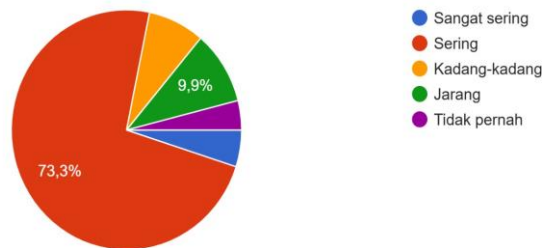
Data diagram diatas menunjukkan pengguna layanan PUSPAGA bahwa mayoritas klien berada pada rentang usia 26–35 tahun dengan permasalahan kesehatan mental menduduki jumlah tertinggi yaitu sebanyak 40 kasus yang kebanyakan dialami oleh pekerja. Posisi kedua ditempati oleh masalah pernikahan pada rentang usia yang sama dengan 30 kasus diikuti oleh permasalahan pengasuhan sebanyak 23 kasus. Temuan ini menegaskan bahwa kelompok usia dewasa awal sangat rentang terhadap berbagai tekanan psikososial yang berkaitan dengan

karir, hubungan pasangan, dan dinamika keluarga. Pemilihan rentang usia 26–35 tahun sebagai fokus analisis sesuai dengan klasifikasi usia menurut Al Amin (2017). Dalam konteks perspektif kesehatan, Al Amin membagi usia menjadi beberapa tahap, yaitu masa balita (0–5 tahun), masa kanak-kanak (5–11 tahun), masa remaja awal (12–16 tahun), masa remaja akhir (17–25 tahun), masa dewasa awal (26–35 tahun), masa dewasa akhir (36–45 tahun), masa lansia awal (46–55 tahun), masa lansia akhir (56–65 tahun), dan masa manula (>65 tahun). Klasifikasi ini didasarkan pada kondisi fisik dan perkembangan organ tubuh yang berbeda pada setiap tahap usia.

Menurut Queenie Eirena (2025), masa dewasa awal ditandai dengan perubahan fisik, psikologis, dan sosial yang signifikan. Individu pada tahap ini mengalami penyesuaian terhadap gaya hidup baru dan ekspektasi sosial yang meningkat, termasuk kemandirian dalam berbagai aspek kehidupan. Perubahan-perubahan ini dapat mempengaruhi kesejahteraan psikologis individu.

Untuk mendapatkan gambaran yang lebih jelas mengenai permasalahan yang dialami masyarakat serta kebutuhan mereka terhadap layanan kesehatan mental dilakukan penyebaran kuesioner kepada sejumlah warga Kota Semarang dengan rentang umur 26-35 Tahun dan jumlah keseluruhan sebanyak 101 responden. Langkah ini diambil agar hasil yang diperoleh tidak hanya menggambarkan satu kelompok tertentu, tetapi benar-benar merepresentasikan kebutuhan nyata di lapangan dan dapat digunakan sebagai dasar penyusunan kegiatan.

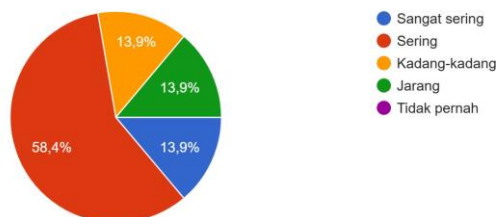
Saya merasa tertekan oleh tuntutan pekerjaan atau karir Saya
101 jawaban



Gambar 2. Kondisi Kelompok Dewasa Awal yang Berdomisili di Kota Semarang

Berdasarkan hasil data dari penyebaran kuesioner kepada sejumlah warga Kota Semarang di rentang usia 26-35 Tahun yang mengalami tekanan oleh tuntutan pekerjaan atau karir berhasil terkumpul 101 responden, dari jumlah tersebut sebagian besar 73,3% (74 responden) menjawab sering kemudian disusul dengan responden yang menjawab jarang dengan 9,9% (10 responden) dan 7,9% (8 responden) menjawab kadang kadang. Hasil ini mengindikasikan bahwa tekanan pekerjaan menjadi faktor utama yang dirasakan oleh kelompok usia dewasa awal di Kota Semarang. Tekanan tersebut biasanya berasal dari beban kerja yang tinggi, target yang harus dicapai, serta persaingan yang ketat di dunia kerja.

Saya mengalami konflik atau kesulitan dalam hubungan dengan pasangan
101 jawaban

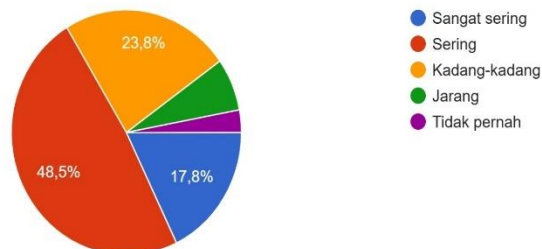


Gambar 3. Kondisi Kelompok Dewasa Awal yang Berdomisili di Kota Semarang

Dari hasil data menunjukkan bahwa paling banyak menjawab sering dengan 58,4% (59 responden) kemudian responden yang menjawab kadang-kadang, jarang dan sangat sering berada di angka yang sama yaitu

13,9% (14 responden) mengalami konflik atau kesulitan dalam hubungan dengan pasangan. Konflik atau kesulitan dalam hubungan ini tidak hanya terjadi pada pasangan suami istri tetapi juga bisa terjadi dalam hubungan pacaran atau hubungan dekat lainnya. Salah satu bentuk masalah yang sering muncul adalah toxic relationship dimana hubungan yang tidak sehat, komunikasi buruk, kontrol berlebihan (*overprotective*), kurangnya dukungan, kecemburuan yang berlebihan, hingga manipulasi emosional sering terjadi. Dalam hubungan seperti ini salah satu pihak bisa merasa direndahkan, dikekang, atau bahkan mengalami kekerasan verbal dan fisik. Selain itu kasus kekerasan dalam rumah tangga (KDRT) juga menjadi salah satu bentuk konflik serius yang berdampak negatif pada kesehatan mental dan emosional individu. Hal ini menunjukkan bahwa berbagai masalah dalam hubungan termasuk toxic relationship dan kekerasan dalam rumah tangga (KDRT) menjadi isu penting yang perlu mendapat perhatian serius agar dapat dikelola dengan baik demi menjaga

Saya merasa kesulitan dalam menghadapi permasalahan yang terjadi di lingkungan kel
101 jawaban



Gambar 4. Kondisi Kelompok Dewasa Awal yang Berdomisili

keharmonisan dan kesehatan mental individu.

Dari hasil data menunjukan bahwa kelompok dewasa awal yang merasa kesulitan menghadapi permasalahan yang terjadi di lingkungan keluarga paling banyak menjawab sering dengan 48,5% (49 responden) lalu di posisi kedua menjawab kadang-kadang 23,8% (24 responden) dan 17,8% (18 responden) menjawab sangat sering. Kesulitan yang dialami bisa bermacam-macam mulai dari konflik dengan orang tua, saudara,

hingga persoalan ekonomi atau perbedaan pandangan yang muncul seiring bertambahnya usia dan tanggung jawab. Masa dewasa awal (20–40 tahun) merupakan periode transisi dari masa remaja menuju kedewasaan, yang ditandai dengan perubahan dalam peran sosial, pencarian identitas diri, dan penyesuaian terhadap pola hidup baru. Pada tahap ini, individu mulai mengembangkan identitas diri yang lebih matang, baik secara fisik, emosional, maupun sosial. Secara fisik, masa dewasa awal merupakan puncak perkembangan fisik, secara emosional, individu mulai merasakan emosi yang kompleks seperti cinta, kekhawatiran, dan stres dan secara sosial, mereka mulai menjalin hubungan yang lebih intim dengan orang lain, baik teman sebaya, pasangan, maupun keluarga. Namun, pengalaman buruk di masa kecil, seperti perceraian orang tua, dapat memengaruhi perkembangan psikologis individu dan meningkatkan risiko gangguan mental seperti kecemasan, depresi, dan gangguan mood tidak stabil (Paputungan, 2023).

Dari ketiga permasalahan yang sering dialami kelompok dewasa awalyang salah satunya diketahui melalui penyebaran kuesioner kepada 101 responden yang berada di rentang usia 26-35 tahun, hal ini menunjukkan bahwa tuntutan pekerjaan, masalah dengan pasangan dan keluarga membuktikan bahwa perlunya penindak lanjutan, karena hal ini berpotensi membahayakan pada kesehatan mental, produktivitas sehari-hari serta menurunkan kualitas hidup.

Berdasarkan latar belakang yang telah dijelaskan dan kesimpulan dari permasalahan utama yang dialami kelompok ini dapat disimpulkan bahwa kelompok usia dewasa awal khususnya pada rentang usia 26–35 tahun merupakan kelompok yang sangat rentang mengalami tekanan psikologis dan sosial yang bersumber dari tuntutan karir, hubungan pasangan, maupun permasalahan keluarga. Tekanan-tekanan tersebut jika tidak dikelola dengan baik dapat berdampak pada gangguan kesehatan mental sehingga menurunnya produktivitas sehari-hari. Oleh karena itu diperlukan sebuah wadah yang mampu memberikan edukasi,

pendampingan, dan ruang diskusi yang aman bagi masyarakat, terutama bagi mereka yang berada pada fase tersebut. Pemilihan kelas konseling sebagai bentuk utama program dilatar belakangi oleh konsistensi PUSPAGA Kota Semarang yang secara rutin telah melaksanakan kegiatan serupa dalam upaya mendukung kesehatan mental masyarakat. Pengalaman penyelenggaraan berbagai kelas konseling yang telah berjalan dengan baik menegaskan efektivitas pendekatan ini dalam menciptakan ruang diskusi sekaligus pendampingan yang lebih personal bagi peserta.

Namun untuk mengatasi kebutuhan peserta yang semakin kompleks, kegiatan konseling terbaru kembali diselenggarakan dengan tema “*Work-life harmony: Selaras Diri, Karir, dan Keluarga*”. Pemilihan kembali kelas konseling ini didasarkan pada evaluasi kegiatan sebelumnya, yang menunjukkan bahwa meskipun peserta mendapatkan materi edukatif, keterlibatan aktif masih terbatas dan pengalaman praktis yang dapat langsung diterapkan belum tersedia secara optimal. Selain itu, data pengguna PUSPAGA menunjukkan bahwa kelompok dewasa awal (26–35 tahun) paling banyak mengalami tekanan pekerjaan, masalah hubungan pasangan, dan dinamika keluarga. Berdasarkan temuan ini, diperlukan pendekatan yang lebih interaktif dan praktis, sehingga kelas konseling dapat membantu peserta memahami konsep sekaligus mempraktikkannya dalam kehidupan sehari-hari.

Agar tujuan tersebut lebih optimal kegiatan konseling ini dilengkapi dengan *workshop* pembuatan lilin aromaterapi. Inovasi ini berlandaskan pendekatan *experiential learning* yang menekankan keterlibatan aktif peserta. Fuad, Salim, dan Hariastuti (2022) menjelaskan bahwa pembelajaran berbasis pengalaman mendorong pemahaman yang lebih mendalam karena peserta terlibat langsung dalam seluruh proses mulai dari pengalaman konkret hingga refleksi, sehingga hasilnya lebih bertahan lama. Aktivitas membuat lilin aromaterapi memberikan ruang bagi peserta untuk berlatih fokus meningkatkan kesadaran diri (*mindfulness*), sekaligus menyalurkan energi emosional melalui kegiatan

kreatif yang sederhana.

Produk lilin yang dihasilkan tidak hanya menjadi karya kreatif tetapi juga memiliki fungsi sebagai media aromaterapi. Beberapa penelitian membuktikan manfaat aromaterapi bagi kesehatan mental. Nurhasanah, Supratman, dan Hidayat (2020) menemukan bahwa penggunaan aromaterapi lavender dapat menurunkan kecemasan pada pekerja. Penelitian lain oleh Widyastuti (2021) menunjukkan bahwa inhalasi minyak esensial terbukti membantu menurunkan tingkat stres serta memperbaiki kualitas tidur pekerja. Hal ini dapat dijelaskan secara biologis karena aroma yang dihirup menstimulasi sistem limbik otak yang berperan dalam pengaturan emosi dan hormon stres.

Selain lavender dalam *workshop* peserta juga diberikan variasi pilihan aroma lain seperti lemongrass, chamomile, rose, sandalwood, jasmine, ylang-ylang, kenanga, dan green tea. Masing-masing aroma memiliki manfaat psikologis berbeda, chamomile sering digunakan untuk meredakan kecemasan, jasmine dan rose berfungsi meningkatkan suasana hati, sandalwood membantu konsentrasi, lemongrass dan green tea menenangkan, sedangkan kenanga dan ylang-ylang diyakini dapat menstabilkan emosi. Dengan adanya pilihan tersebut, peserta dapat menyesuaikan aroma sesuai kebutuhan dan preferensi masing masing.

Jika dibandingkan dengan metode kreatif lain seperti *journaling* atau melukis, *workshop* lilin aromaterapi memiliki keunggulan karena lebih sederhana praktis, dan hasilnya langsung dapat digunakan. *Journaling* memang terbukti membantu mengurangi stres bila dilakukan secara rutin (Pennebaker & Smyth, 2016), tetapi membutuhkan kebiasaan menulis yang konsisten sehingga hasilnya tidak langsung dirasakan. sementara melukis membutuhkan keterampilan seni tertentu. Sebaliknya membuat lilin aromaterapi dapat dilakukan oleh siapa saja tanpa keterampilan khusus. Merdiaty dan Nugraha (2024) dalam bukunya Psikologi Industri dan Organisasi menegaskan bahwa strategi yang sederhana, praktis, dan relevan dengan kehidupan sehari-hari merupakan

pendekatan yang nyata dalam mendukung kesejahteraan mental pekerja.

Berdasarkan data PUSPAGA dan hasil kuesioner, kelompok dewasa awal (26–35 tahun) menghadapi tekanan psikososial yang kompleks, termasuk beban kerja tinggi, konflik hubungan pasangan, dan dinamika keluarga. Evaluasi kegiatan konseling sebelumnya menunjukkan keterlibatan aktif peserta masih terbatas dan pengalaman praktis yang dapat diterapkan sehari-hari belum tersedia secara optimal. Kondisi ini mendorong perlunya pendekatan yang lebih interaktif, seperti penggabungan kelas konseling bertema *Work-life harmony* dengan *workshop* pembuatan lilin aromaterapi, agar peserta dapat berpartisipasi dan mengalami proses belajar yang bisa diterapkan secara langsung.

1.2. Rumusan Masalah

Berdasarkan uraian latar belakang yang telah dipaparkan permasalahan utama yang diangkat dalam penelitian ini adalah masih tingginya kasus kesehatan mental pada kelompok dewasa awal berusia 26–35 tahun yang berstatus sebagai pekerja. Kelompok ini menghadapi tekanan yang beragam mulai dari beban pekerjaan, hubungan dengan pasangan, hingga dinamika keluarga, sehingga rentan mengalami stres, kecemasan, maupun konflik personal. Meskipun layanan konseling sudah tersedia masih terdapat hambatan berupa kurangnya pemahaman, stigma sosial, serta keterbatasan metode yang digunakan sehingga membuat peserta cenderung pasif dalam mengikuti kegiatan. Oleh karena itu diperlukan suatu bentuk inovasi dalam penyelenggaraan konseling yang tidak hanya bersifat penyampaian materi secara verbal tetapi juga memberikan pengalaman langsung yang dapat membantu peserta mengelola emosi dan stres yang dialaminya. Inovasi tersebut diwujudkan dalam bentuk *workshop* pembuatan lilin aromaterapi yang diintegrasikan dalam kelas konseling bertema *Work-life harmony: Selaras Diri, Karir, dan Keluarga*, sehingga diharapkan dapat meningkatkan efektivitas kegiatan sekaligus memberikan manfaat praktis bagi peserta.

1.3. Tujuan

Tujuan proyek tugas akhir ini adalah untuk menurunkan tekanan psikososial dan risiko gangguan kesehatan mental pada pekerja dewasa awal usia 26–35 tahun, yang terbukti menjadi kelompok dengan angka keluhan tertinggi menurut data PUSPAGA Kota Semarang dan hasil kuesioner. Kegiatan yang dilaksanakan berupa kelas konseling kesehatan mental dan *workshop* pembuatan lilin aromaterapi bertujuan agar peserta dapat lebih baik dalam mengelola stres, regulasi emosi, serta konflik yang muncul dari tuntutan pekerjaan dan hubungan keluarga. Selain itu, juga diharapkan dapat memberikan rekomendasi praktis bagi PUSPAGA untuk merancang program yang lebih sesuai dengan kebutuhan nyata masyarakat.

1.4. Manfaat

- **Manfaat Teoritis**

Proyek tugas akhir ini diharapkan dapat menjadi sumber referensi dan pembelajaran bagi masyarakat dalam meningkatkan pemahaman dan kesadaran akan pentingnya menjaga kesehatan mental. Melalui penerapan teori manajemen acara dan komunikasi publik, kegiatan ini juga bertujuan untuk mengembangkan ilmu pengetahuan yang dapat dijadikan dasar dalam merancang program edukasi kesehatan mental yang nyata dan relevan dengan kebutuhan kelompok usia 26–35 tahun. Penambahan *workshop* pembuatan lilin aromaterapi memberi nilai lebih karena menunjukkan bahwa konseling dapat dikemas dengan cara yang menarik dan mudah diterima oleh peserta sehingga bisa menjadi contoh sederhana bagi program lain yang memiliki tujuan serupa.

- **Manfaat Praktis**

a. Bagi Mahasiswa

Penulisan dan pelaksanaan proyek tugas akhir ini

diharapkan dapat menjadi pengalaman berharga dalam mengaplikasikan teori manajemen acara dan PR (*Public relation*) secara nyata. Dengan demikian mahasiswa dapat memperluas wawasan serta keterampilan praktik yang berguna dalam penyusunan dan pelaksanaan *Event* baik untuk kepentingan akademik maupun profesional kedepannya.

b. Bagi Masyarakat Kelompok Dewasa Awal

Kegiatan ini diharapkan dapat meningkatkan kesadaran dan kepedulian kelompok dewasa awal terhadap pentingnya menjaga kesehatan mental. Selain itu masyarakat juga dapat memahami faktor-faktor yang mempengaruhi kesehatan mental mereka serta cara-cara nyata untuk mengelola stres dan tekanan atau permasalahan hidup sehari-hari.

c. Bagi PUSPAGA

Kegiatan ini diharapkan dapat memberikan kontribusi secara langsung dalam memperluas jangkauan layanan edukasi dan konseling kesehatan mental sehingga dapat membantu menjaga kesejahteraan psikologis masyarakat secara lebih optimal.

1.5. Luaran Program Kegiatan

Luaran dari kegiatan ini adalah terselenggaranya program konseling kesehatan mental dengan tema *Work-life harmony: Selaras Diri, Karir, dan Keluarga* yang dilaksanakan bersama *workshop* pembuatan lilin aromaterapi sebagai bagian dari kegiatan. Melalui kedua kegiatan ini peserta tidak hanya memperoleh pemahaman tentang cara menjaga keseimbangan diri, karir, dan keluarga, tetapi juga mendapatkan pengalaman langsung membuat produk yang dapat digunakan sebagai sarana relaksasi setelah kegiatan selesai. Selain itu, luaran lainnya

berupa dokumentasi kegiatan, laporan pelaksanaan, serta pengalaman belajar bagi mahasiswa dalam merancang dan mengelola program konseling yang kreatif dan sesuai dengan kebutuhan masyarakat.