

BAB IV

HASIL DAN PEMBAHASAN

Pada bab ini, penulis menjabarkan pelaksanaan Kelas Konseling Kesehatan Mental dan *Workshop* Lilin Aromaterapi, sebuah kegiatan yang ditujukan bagi pekerja muda pada rentang usia dewasa awal di Kota Semarang. Program ini dilatarbelakangi oleh meningkatnya kasus stres kerja serta keterbatasan akses pendampingan yang membuat banyak pekerja kesulitan menjaga keseimbangan antara diri, karir, dan keluarga. Melalui konseling kesehatan mental dan aktivitas kreatif berupa pembuatan lilin aromaterapi, kegiatan ini dirancang untuk memberikan pemahaman sekaligus pengalaman praktis dalam mengelola stres.

Pelaksanaan kegiatan dibagi menjadi tiga tahap, yaitu *pra-event*, *event*, dan *pasca-event*. Pada tahap *pra-event*, tim melakukan koordinasi dengan psikolog konseling, menghubungi dan mengurus perizinan. Hari pelaksanaan diawali dengan registrasi peserta. Dari target awal 30 orang, seluruhnya hadir, meskipun beberapa peserta masuk kedalam kategori audiens potensial. Kegiatan dimulai dengan sesi konseling mengenai manajemen stres dan tema *work-life harmony*, dilanjutkan dengan *workshop* pembuatan lilin aromaterapi. Peserta memilih aroma sesuai preferensi, seperti lavender, lemongrass, chamomile, jasmine, atau green tea, kemudian mempraktikkan proses pembuatan lilin dengan bimbingan fasilitator.

Hasil kegiatan tidak hanya berupa peningkatan pemahaman mengenai kesehatan mental, tetapi juga produk nyata berupa lilin aromaterapi buatan peserta yang dapat digunakan di rumah sebagai sarana relaksasi. Seluruh proses didokumentasikan dalam bentuk foto dan video after *event* serta didukung dengan media publikasi seperti banner dan modul. Bab ini juga menguraikan hambatan yang dihadapi selama kegiatan, strategi penyelesaiannya, serta evaluasi efektivitas program dalam membantu pekerja dewasa awal mencapai

keseimbangan diri, karir, dan keluarga melalui konseling dan aktivitas kreatif.

4.1. Analisis Masalah

Pada bagian ini, penulis membahas beberapa kendala yang ditemui selama pelaksanaan Kelas Konseling Kesehatan Mental dan *Workshop* Lilin Aromaterapi, baik pada tahap *pra-event* maupun saat kegiatan berlangsung. Analisis ini bertujuan untuk memberikan gambaran nyata mengenai dinamika yang terjadi di lapangan sekaligus menjadi bahan pembelajaran dalam penyelenggaraan kegiatan serupa di masa mendatang.

Pada tahap *pra-Event*, salah satu hambatan yang cukup menonjol adalah keterbatasan waktu persiapan. Sejak penentuan tema hingga koordinasi dengan pihak mitra, rentang waktu yang tersedia relatif singkat sehingga menuntut tim untuk bekerja lebih cepat dalam menyiapkan seluruh kebutuhan acara. Proses perizinan juga menjadi tantangan tersendiri. Surat persetujuan dari lembaga Universitas Diponegoro tidak bisa langsung diproses karena harus melewati beberapa tahapan birokrasi, sehingga beberapa agenda harus menyesuaikan dengan jadwal internal pihak terkait. Selain itu, komunikasi dengan psikolog narasumber juga sempat mengalami keterlambatan. Balasan yang tidak selalu cepat membuat tim perlu melakukan beberapa kali penyesuaian untuk memastikan narasumber dapat hadir sesuai jadwal yang sudah ditetapkan. Kendala semakin terasa ketika H-1 pelaksanaan narasumber secara mendadak meminta dibuatkan desain materi untuk sesi konseling serta beberapa peralatan penunjang yang sulit diperoleh. Akibatnya, panitia harus mencari kebutuhan tersebut pada hari pelaksanaan secara terburu-buru agar tetap dapat digunakan sesuai rencana.

Saat memasuki tahap pelaksanaan acara, muncul pula beberapa kendala baru. Meskipun jumlah peserta sesuai target beberapa peserta dan Ketua Dinas DP3A mitra penyelenggara datang sedikit terlambat sehingga membuat proses registrasi molor dari waktu yang dijadwalkan. Hal ini berpengaruh pada keterlambatan dimulainya sesi awal konseling, sehingga panitia harus menyesuaikan alur kegiatan agar tetap bisa selesai

sesuai *rundown*. Selain itu, pada sesi *workshop* lilin aromaterapi, sebagian peserta membutuhkan waktu lebih lama dalam memahami langkah-langkah teknis, misalnya saat mencampur bahan dan menuangkan cairan ke wadah. Situasi ini sempat memperlambat jalannya *workshop* karena fasilitator harus mendampingi peserta secara lebih intensif.

Kendala lain muncul pada aspek teknis, terutama pada bagian dokumentasi. Panitia Dokumentasi sempat mengalami kesulitan karena memori telepon genggam yang digunakan untuk merekam kegiatan penuh di tengah acara. Hal ini membuat proses pengambilan gambar dan video terhenti sejenak. Untungnya masalah ini dapat segera diatasi dengan meminjam perangkat milik panitia lain sehingga dokumentasi tetap berjalan dan tidak mengurangi kualitas rekaman kegiatan.

4.2. Tahap Pra-Event Kegiatan Proyek Kelas Konseling Kesehatan Mental dan Workshop Lilin Aromaterapi

Pada tahap *pra-event*, penulis bersama tim melakukan sejumlah persiapan yang bersifat mendasar agar kegiatan dapat berjalan sesuai dengan rencana. Persiapan ini meliputi pengurusan perizinan, koordinasi dengan narasumber, penentuan lokasi, pembentukan struktur panitia, serta pemenuhan kebutuhan perlengkapan. Tahap ini penting karena menentukan kelancaran jalannya kegiatan ketika hari pelaksanaan tiba.

Perizinan penyelenggaraan kegiatan dilakukan melalui Universitas Diponegoro dengan menerbitkan surat resmi yang ditujukan kepada Kepala Dinas Pemberdayaan Perempuan dan Perlindungan Anak (DP3A) Kota Semarang. Surat ini berisi permohonan peminjaman tempat serta penugasan psikolog dari PUSPAGA Kota Semarang untuk mendampingi jalannya kelas konseling. Proses birokrasi di tingkat universitas memerlukan waktu dua minggu, sehingga beberapa agenda yang sudah disusun harus menyesuaikan dengan alur administrasi tersebut. Demikian keluarnya surat resmi memberikan dasar hukum yang jelas bagi kegiatan ini. Selanjutnya koordinasi dengan narasumber dilakukan sejak awal penentuan tema. Psikolog konseling yang diundang memberikan masukan mengenai alur

materi dan metode yang sesuai dengan kebutuhan peserta. Kendala muncul menjelang pelaksanaan ketika narasumber meminta tambahan materi visual untuk mendukung pemaparan. Permintaan ini datang H-1 sehingga panitia harus menyiapkan desain materi dalam waktu terbatas. Selain itu beberapa peralatan tambahan juga baru diketahui kebutuhannya sehari sebelum acara, sehingga panitia perlu mencarinya secara mendadak. Kondisi ini sempat menimbulkan kepanikan, tetapi dapat diatasi melalui pembagian tugas yang cepat dan koordinasi antar anggota panitia.

Penentuan tempat kegiatan juga menjadi bagian penting pada tahap *pra-Event*. Lokasi kegiatan di Kantor PUSPAGA Kota Semarang yang beralamat di jalan Durian Raya, Pedalangan, Kec. Banyumanik, Kota Semarang, Jawa Tengah dipilih dengan mempertimbangkan kapasitas ruangan, kenyamanan, serta kemudahan akses transportasi. Ruangan yang dipilih mampu menampung seluruh peserta beserta panitia dan tamu undangan sebanyak 50 orang dan menyediakan fasilitas dasar yang mendukung namun seperti meja panitia menyediakan secara pribadi tidak mendapat fasilitas dari mitra tetapi selain itu mencakup sistem pencahayaan dan *sound* yang memadai sudah disediakan oleh pihak mitra untuk sesi konseling dan *Workshop* lilin aroma terapi.

Pembentukan panitia dilakukan dengan membagi tugas sesuai kompetensi masing-masing anggota. Penulis berperan sebagai *Eventplanner* sekaligus *field officer* yang mengatur teknis lapangan mulai dari alur kegiatan, koordinasi dengan MC, hingga memastikan kebutuhan konsumsi dan *booth* sponsor berjalan sesuai rencana. Peran ini menuntut kesiapan tinggi karena setiap perubahan di lapangan harus segera diantisipasi. Selain itu Apreza Indah Kusumawati sebagai partner penulis bertanggung jawab pada bidang *marketing communication*. Mengurus pembuatan desain media publikasi seperti *banner* dan *backdrop* serta menyusun konten promosi untuk menarik audiens agar berpartisipasi dalam kegiatan. Dukungan di bidang komunikasi ini membantu memperkuat citra acara sekaligus memastikan informasi kegiatan

tersampaikan dengan baik kepada target peserta.

Persiapan perlengkapan menjadi tahap terakhir dalam pra-*Event*. Karena bahan dan teknis *workshop* disediakan oleh pihak Koempoel Bersama selaku penyedia *workshop*, panitia lebih difokuskan pada memastikan kesiapan penyedia melalui konfirmasi ulang mengenai waktu pelaksanaan, kebutuhan yang harus dibawa, serta jumlah peserta yang akan mengikuti *workshop*. Selain itu, panitia juga menyiapkan media cetak pendukung berupa backdrop MMT. Dengan serangkaian langkah pra-*Event* ini, kegiatan Kelas Konseling Kesehatan Mental dan *Workshop* Lilin Aromaterapi dapat memiliki pondasi yang kuat untuk dilaksanakan sesuai tujuan yang telah direncanakan.

4.2.1. Perizinan Penyelenggaraan Event

Perizinan merupakan salah satu tahap penting dalam pra-*Event* karena menjadi dasar legalitas kegiatan. Dalam pelaksanaan Kelas Konseling Kesehatan Mental dan *Workshop* Lilin Aromaterapi ketua pelaksana mengurus surat resmi melalui Universitas Diponegoro yang ditujukan kepada Kepala DP3A. Surat ini berfungsi sebagai bukti bahwa kegiatan yang dilaksanakan resmi serta diakui sebagai bagian dari tugas akhir mahasiswa. Proses pengurusan surat dilakukan dengan menyampaikan proposal kegiatan terlebih dahulu kepada pihak fakultas untuk mendapatkan persetujuan. Setelah proposal disetujui barulah surat perizinan diterbitkan oleh pihak universitas.

Dalam praktiknya proses administrasi ini tidak dapat diselesaikan secara instan karena harus melalui tahapan birokrasi kampus. Beberapa kali ketua pelaksana harus melakukan revisi kecil pada dokumen surat yang diajukan agar sesuai dengan format resmi yang berlaku. Waktu penyelesaian yang lebih panjang dari perkiraan sempat membuat beberapa agenda persiapan harus ditunda seperti distribusi undangan resmi dan koordinasi teknis dengan pihak penyedia *workshop*. Demikian keluarnya surat perizinan ini menjadi jaminan bahwa kegiatan dapat dilaksanakan

dengan tenang tanpa kendala administratif di kemudian hari.

4.2.1.1. Perizinan Kerja Sama

Dalam penyelenggaraan kegiatan Kelas Konseling Kesehatan Mental dan *Workshop* Lilin Aromaterapi, penulis menjalin kerja sama dengan mitra utama, yaitu Dinas Pemberdayaan Perempuan dan Perlindungan Anak (DP3A) Kota Semarang serta Pusat Pembelajaran Keluarga (PUSPAGA) Kota Semarang. Kedua lembaga ini memiliki peranan penting dalam mendukung jalannya kegiatan. DP3A bertindak sebagai pemilik otoritas sekaligus penyedia fasilitas tempat, sedangkan PUSPAGA berperan langsung dalam menugaskan psikolog yang akan mendampingi peserta selama sesi konseling. Dukungan dari kedua pihak ini menjadi pondasi utama agar kegiatan dapat terlaksana sesuai tujuan, yaitu membantu pekerja dewasa awal dalam mengelola kesehatan mental sekaligus memberikan pengalaman praktis melalui *workshop* kreatif.

Perizinan dilakukan melalui pengajuan proposal kegiatan. Surat resmi ditujukan kepada Kepala DP3A Kota Semarang sebagai pejabat berwenang. Pada saat penyerahan surat, panitia juga melampirkan TOR (*Term of Reference*) sebagai acuan teknis kegiatan. Tidak hanya itu panitia diberikan kesempatan untuk melakukan presentasi singkat di hadapan pihak DP3A agar alur acara lebih jelas dipahami. Proses ini membutuhkan koordinasi karena selain memastikan persetujuan administratif, juga diperlukan kesepakatan terkait penggunaan tempat serta penugasan psikolog dari PUSPAGA.

Hasil dari perizinan kerja sama ini menunjukkan respon positif dari mitra. DP3A memberikan izin resmi penggunaan aula Kantor PUSPAGA sekaligus dukungan penuh terhadap kegiatan dan menugaskan psikolog yang kompeten untuk mendampingi peserta. Bahkan pihak mitra turut memberikan masukan terkait teknis pelaksanaan agar acara berjalan lebih nyata. Keberhasilan tahap ini tidak hanya memberikan dasar legalitas tetapi juga memperlihatkan adanya

timbang balik yang baik antara akademisi dan lembaga pemerintah dalam upaya meningkatkan literasi kesehatan mental.

4.2.1.2. Pengajuan Sponsorship

Pengajuan *sponsorship* dilakukan sebagai bentuk upaya untuk memperoleh dukungan dalam mendukung keberlangsungan kegiatan Kelas Konseling Kesehatan Mental dan *Workshop* Lilin Aromaterapi. Proposal kegiatan diajukan secara resmi kepada beberapa pihak yang memiliki kepedulian terhadap isu kesehatan mental dan program pemberdayaan masyarakat. Beberapa sponsor yang terlibat dalam kegiatan ini antara lain:

1. Honda memberikan dukungan berupa dana tunai sebesar Rp300.000,00 yang digunakan untuk membantu kegiatan. Selain itu, Honda juga membuka booth promosi selama kegiatan berlangsung dan menyediakan merchandise untuk peserta.
2. OTi Fried Chicken mendukung kegiatan dengan menyediakan 16 voucher, terdiri dari 1 voucher senilai Rp25.000,00 dan 15 voucher senilai Rp10.000,00. Voucher ini dibagikan kepada peserta sebagai bentuk apresiasi atas keikutsertaan mereka.
3. Nakamura memberikan kontribusi berupa 15 voucher dengan nilai masing-masing Rp30.000,00. Voucher ini digunakan sebagai hadiah bagi peserta yang aktif dan terlibat dalam sesi konseling maupun *workshop*.
4. Wardah Cosmetics turut mendukung dengan membuka booth kecantikan selama acara. Selain itu, Wardah juga menyediakan 7 goodie bag berisi produk kosmetik yang dibagikan kepada tiga peserta terbaik dan pemenang karya lilin aroma terapi terbaik. Wardah juga melengkapi dukungan ini dengan voucher belanja khusus sebagai bentuk apresiasi tambahan.
5. Indoprinting berperan dalam menyediakan layanan cetak

berupa backdrop yang mendapat potongan harga yang digunakan sejak tahap pra-Event hingga hari pelaksanaan untuk mendukung promosi dan publikasi kegiatan.

Kerja sama dengan sponsor ini tidak hanya membantu dari segi teknis maupun pendanaan, tetapi juga menambah nilai acara melalui keterlibatan langsung brand dalam mendukung program kesehatan mental. Dukungan yang diberikan menjadi bukti bahwa isu kesehatan mental mulai mendapat perhatian dari berbagai sektor termasuk perusahaan swasta.



Gambar 6. Penandatanganan Mou Sponsor Ayam Oti



Gambar 7. Pemasangan Booth Honda



*Gambar 8. Pemberian Voucher
Nakamura*



*Gambar 9. Penyediaan booth wardah dan
goodie bag*

4.2.2. Penentuan Tempat Kegiatan

Pada tahap ini, penulis melakukan koordinasi dengan Dinas Pemberdayaan Perempuan dan Perlindungan Anak (DP3A) Kota Semarang untuk menentukan lokasi dalam penyelenggaraan kegiatan Kelas Konseling Kesehatan Mental dan *Workshop* Lilin Aromaterapi. Dari hasil komunikasi aula yang berada di lingkungan Pusat Pembelajaran Keluarga (PUSPAGA) Kota Semarang di Jalan Durian Raya, Pedalangan, Kec. Banyumanik, Kota Semarang, Jawa Tengah ditetapkan sebagai tempat pelaksanaan.

Pemilihan aula PUSPAGA dipertimbangkan berdasarkan beberapa aspek penting. Pertama, dari sisi kapasitas, ruangan ini mampu menampung 30 peserta sesuai dengan jumlah yang ditargetkan panitia. Kedua, fasilitas yang tersedia sudah mendukung kebutuhan kegiatan, seperti meja dan kursi untuk sesi *workshop*, serta pencahayaan dan tata ruang yang sesuai untuk kegiatan konseling. Ketiga, lokasi aula cukup strategis karena berada di pusat kota, sehingga memudahkan peserta dalam menjangkau tempat kegiatan.

Selain faktor teknis penggunaan aula PUSPAGA juga memiliki relevansi langsung dengan tema kegiatan. Sebagai lembaga yang berada di bawah DP3A dan berfokus pada layanan kesehatan mental serta pendampingan keluarga, pelaksanaan acara di tempat ini semakin memperkuat keselarasan antara tujuan kegiatan dan visi lembaga mitra. Dukungan penuh yang diberikan oleh DP3A dan PUSPAGA melalui peminjaman tempat menjadi bagian penting bagi keberhasilan acara ini.



Gambar 10. Survey Lokasi Kegiatan

4.2.3. Pembentukan Panitia

Dalam penyelenggaraan Kelas Konseling Kesehatan Mental dan *Workshop* Lilin Aromaterapi, panitia dibentuk secara internal dari mahasiswa Program Studi Informasi dan Hubungan Masyarakat Sekolah Vokasi Universitas Diponegoro angkatan 2021. Seluruh panitia berasal dari jurusan yang sama sehingga koordinasi lebih mudah dilakukan. Tim kepanitiaan ini bersifat sederhana dan hanya aktif bekerja pada hari pelaksanaan kegiatan, sehingga struktur yang dibentuk lebih ringkas dibandingkan kepanitiaan skala besar.

Susunan kepanitiaan terdiri dari Ketua Pelaksana Alenda Al Kautsar Nafi dan Wakil Ketua Pelaksana Apreza Indah Kusumawati. Bidang dokumentasi diisi oleh Ayu Dina dan Khansa Trevana, sedangkan konsumsi dan perlengkapan ditangani oleh Muhammad Gilang Ramadhan. Bagian registrasi peserta dijalankan oleh Griace Angel, dan tugas sebagai pembawa acara dilaksanakan oleh Ahmad Imam Muzani. Dengan demikian, total panitia yang terlibat berjumlah 7 orang.

Penulis sendiri berperan sebagai *Eventplanner* , *sponsorship* sekaligus *field officer* yang mengatur teknis lapangan dan memastikan semua aspek berjalan sesuai rencana. Sebelum acara, panitia mengadakan rapat singkat secara daring untuk menyepakati rundown dan membagi tugas masing-masing anggota. Pada hari pelaksanaan, seluruh panitia menjalankan perannya secara optimal, sehingga kegiatan dapat berlangsung lancar dan sesuai tujuan.

Tabel 6. Panitia Kelas konseling dan workshop

Ketua Pelaksana	Alenda Al Kautsar Nafi
Wakil Ketua Pelaksana	Apreza Indah Kusumawati
Seksi Dokumentasi	Ayu Dina
	Khansa Trevana
Seksi Konsumsi dan Perlengkapan	Muhammad Gilang Ramadhan
Regristasi	Griace Angel
MC	Ahmad Imam Muzani

4.2.4. Persiapan Kegiatan

Persiapan kegiatan Kelas Konseling Kesehatan Mental dan *Workshop* Lilin Aromaterapi dilakukan dengan menyiapkan seluruh kebutuhan teknis maupun nonteknis yang mendukung kelancaran acara. Tahap ini mencakup perlengkapan *workshop*, konsumsi peserta dan pendukung acara, media publikasi, hingga koordinasi dengan pihak mitra.

Dari sisi perlengkapan, panitia menyiapkan 30 paket bahan *DIY* lilin aromaterapi yang digunakan dalam sesi *workshop*. Selain itu, dicetak satu buah backdrop untuk memperkuat identitas acara. Untuk mendukung kenyamanan peserta dan tamu undangan, disediakan konsumsi berupa 30 kotak makan siang untuk peserta, 4 kotak makan untuk perwakilan DP3A dan psikolog narasumber, serta 17 kotak makan untuk panitia dan pihak PUSPAGA. Hidangan ini dilengkapi dengan 3 dus air minum kemasan kecil dan 50 kotak snack agar kebutuhan konsumsi terpenuhi selama kegiatan berlangsung.

Persiapan lain meliputi dukungan media partner sebanyak dua pihak untuk membantu publikasi acara serta penyediaan buah jamuan bagi tamu undangan. Panitia juga menyisihkan anggaran untuk dana darurat sebagai antisipasi apabila terjadi kebutuhan mendesak. Pada H-1 pelaksanaan, psikolog narasumber mengajukan permintaan tambahan berupa sticky notes

tiga warna, tiga buah gunting, serta print berwarna untuk desain materi sebanyak 40 lembar. Selain itu, pada hari yang sama panitia juga menerima sewa lima meja untuk kebutuhan *workshop*, yang kemudian langsung ditata di aula agar siap digunakan pada saat kegiatan berlangsung.

Keseluruhan persiapan ini dilakukan melalui koordinasi dengan pihak DP3A dan PUSPAGA, baik terkait kesiapan tempat maupun penugasan narasumber. Dengan adanya perencanaan yang terstruktur dan respons cepat terhadap kebutuhan mendadak, kegiatan dapat dipastikan berjalan sesuai rencana dan tujuan utama, yaitu memberikan edukasi kesehatan mental serta pengalaman praktis melalui *workshop* kreatif.

4.2.5. Realisasi Anggaran Biaya

Dalam pelaksanaan Kelas Konseling Kesehatan Mental dan *Workshop* Lilin Aromaterapi, dana yang digunakan dialokasikan untuk berbagai kebutuhan, mulai dari perlengkapan *workshop*, konsumsi peserta, hingga publikasi dan dokumentasi. Anggaran ini disusun sesuai dengan rancangan kegiatan, rincian penggunaan anggaran dapat dilihat pada tabel berikut.

Berdasarkan hasil pelaksanaan kegiatan terdapat perbedaan antara anggaran yang direncanakan (RAB) dengan realisasi biaya di lapangan. Perubahan paling signifikan terjadi pada pos *DIY* Lilin Aromaterapi. Dalam RAB awal, biaya yang diajukan sebesar Rp50.000 per set dengan total Rp1.500.000. Namun, melalui proses negosiasi dengan vendor, harga berhasil ditekan menjadi Rp31.000 per set sehingga total pengeluaran hanya Rp930.000. Negosiasi ini dilakukan dengan menawarkan benefit berupa eksposur media sosial penyelenggara, DP3A, dan PUSPAGA, serta rekomendasi vendor kepada dinas terkait untuk mendukung kegiatan serupa di masa mendatang. Strategi ini terbukti nyata untuk menekan biaya tanpa mengurangi kualitas perlengkapan.

Selain itu, biaya konsumsi juga mengalami penyesuaian. Pada RAB semula, harga makan siang peserta dianggarkan Rp20.000 per kotak, sedangkan realisasi hanya Rp13.000 per kotak sehingga terjadi penghematan

cukup signifikan. Begitu pula dengan konsumsi untuk perwakilan DP3A, psikolog narasumber, serta panitia, yang disesuaikan jumlah dan jenis pakatnya sehingga lebih efisien namun tetap layak.

Penambahan anggaran muncul pada pos media partner dan buah jamuan yang sebelumnya tidak direncanakan. Media partner dilibatkan sebagai upaya memperluas publikasi kegiatan melalui platform digital, sementara buah jamuan disediakan sebagai bentuk penghormatan bagi tamu mitra.

Secara keseluruhan, realisasi biaya yang dikeluarkan sebesar Rp2.682.000, lebih rendah dibandingkan dengan RAB awal yang berjumlah Rp4.237.000. Hal ini menunjukkan bahwa pelaksanaan kegiatan mampu memaksimalkan sumber daya dengan tetap menjaga kualitas acara. Penghematan yang terjadi sebagian besar dihasilkan dari efisiensi pengadaan perlengkapan, konsumsi, dan strategi negosiasi yang dilakukan tim penyelenggara.

4.3. Pelaksanaan Event

4.3.1. Analisis Kegiatan dalam Pelaksanaan Kelas Konseling Kesehatan Mental dan *Workshop* Lilin Aromaterapi

Tahap selanjutnya adalah implementasi kegiatan yang dilaksanakan secara langsung di Aula PUSPAGA, DP3A Kota Semarang. Acara ini berlangsung pada hari Sabtu dengan jumlah peserta sebanyak 30 orang yang terdiri atas pekerja usia dewasa awal dan beberapa mahasiswa. Kegiatan ini merupakan wujud nyata dari upaya meningkatkan kesadaran serta keterampilan pengelolaan stres bagi peserta melalui pendekatan edukasi dan praktik kreatif.

Dalam pelaksanaannya, peserta mengikuti kelas konseling kesehatan mental yang dipandu oleh psikolog dari PUSPAGA, dilanjutkan dengan *workshop* pembuatan lilin aromaterapi. Kedua rangkaian acara tersebut dirancang untuk saling melengkapi: sesi konseling memberikan pemahaman dan refleksi, sementara *workshop* menghadirkan pengalaman langsung dalam bentuk aktivitas kreatif yang menyenangkan. Secara keseluruhan, kegiatan ini

tidak hanya memberi wawasan berupa materi tetapi juga pengalaman praktis yang dapat diterapkan dalam kehidupan sehari-hari. Peserta menyatakan merasa lebih rileks dan antusias selama mengikuti kegiatan, yang menunjukkan bahwa tujuan utama acara dapat tercapai dengan baik.

4.3.1.1. Tugas dan Peran *Field officer*

Penulis memiliki tanggung jawab sebagai koordinator lapangan (*field officer*) dalam memastikan kelancaran dan keberhasilan pelaksanaan Kelas Konseling Kesehatan Mental dan *Workshop* Lilin Aromaterapi. Peran ini mencakup pengelolaan teknis di lapangan sejak tahap pra-acara hingga kegiatan selesai. Tugas utama yang dijalankan meliputi pengurusan perizinan tempat kegiatan di Aula PUSPAGA melalui koordinasi dengan DP3A, penyiapan konsumsi untuk peserta, panitia, dan tamu undangan. Selain itu, panitia juga menyiapkan media pendukung berupa backdrop dan meja tambahan yang diperlukan untuk mendukung kenyamanan acara. Seluruh kebutuhan tersebut diusahakan lengkap sebelum pelaksanaan agar tidak terjadi kendala pada hari H.

Sebagai *field officer*, penulis juga melakukan koordinasi langsung dengan pihak mitra, khususnya PUSPAGA yang menugaskan psikolog sebagai narasumber. Pada hari pelaksanaan penulis berkomunikasi dengan Bu Padmi selaku psikolog untuk memastikan sesi konseling berjalan sesuai rundown. Di samping itu penulis mengatur alur kegiatan bersama MC memastikan perlengkapan *workshop* serta mengawasi dinamika peserta selama acara berlangsung.

Peran *field officer* juga mencakup pengaturan pihak sponsor yang turut berpartisipasi. Penulis memastikan booth sponsor dapat ditempatkan dengan tepat serta memantau pembagian merchandise maupun voucher agar berjalan sesuai perhitungan. Dalam hal konsumsi penulis mengecek kesesuaian jumlah paket makanan dengan daftar peserta dan memastikan tidak ada kekurangan. Seluruh proses koordinasi ini dilaksanakan untuk menjamin kegiatan berjalan dengan lancar.

4.3.1.2. Uraian Kegiatan

Kegiatan dimulai pukul 08.30 WIB dengan registrasi peserta, dilanjutkan pembukaan oleh MC yang juga menyampaikan sambutan ketua pelaksana serta penyebutan sponsor. Setelah itu, peserta mengikuti pengisian booth Wardah dan sambutan dari perwakilan DP3A Kota Semarang.

Acara berlanjut ke kelas konseling bersama psikolog PUSPAGA dengan topik kesehatan mental dewasa awal, disertai pre-test, quiz berhadiah, dan post-test. Usai istirahat, kegiatan diteruskan dengan *workshop* pembuatan lilin aromaterapi, kemudian ditutup dengan ucapan terima kasih kepada peserta dan sponsor.

Tabel 7. Panitia Kelas konseling dan workshop

Waktu	Durasi	Kegiatan	Penanggung Jawab
08.30- 09.00	30'	Open gate dan registrasi peserta	Panitia dan peserta
09.00 - 09.05	5'	Pembukaan ,sambutan ketua pelaksanaan, mention Terhadap Sponsor	MC
09.05 - 09.17	12'	Pengisian booth Wardah	MC, Pihak Wardah
09.17 - 09.19	2'	Sambutan oleh Perwakilan DP3A Kota Semarang	MC
09.19 - 09.26	7'	Materi dasar layanan konsultasi PUSPAGA SEMAR dan Dokumentasi	MC,Kordinator Acara
09.26 - 09.39	13'	Pengisian Pretest	MC
KELAS KONSELING			
09.39 - 09.40	1'	Sambutan singkat untuk narasumber	MC

09.40 - 11.20	100'	Pengisian Materi: KELAS KONSELING MENGELOLA KESEHATAN MENTAL DEWASA AWAL DALAM MENGHADAPI TEKANAN KARIR DAN PEKERJAAN	Narasumber, MC
11.20 - 11.35	15'	quiz tanya jawab berhadiah	Narasumber, Peserta, MC
11.35 - 11.41	6'	Pengisian <i>Post test</i>	Narasumber, Peserta, MC
11.41 - 11.44	3'	Pemberitahuan rangkaian acara selanjutnya oleh MC	Narasumber, Kordinator acara, Peserta
11.44 - 12.20	35'	Ishoma	
12.20 - 13.20	60'	Pembuatan DIY lilin aroma terapi	Narasumber, Kordinator acara, Peserta
13.20 - 13.30	10'	Pengucapan terimakasih kepada peserta telah mengikuti serangkaian acara dan pengucapan terimakasih terhadap sponsor	MC

4.3.1.3. Registrasi Ulang Peserta

Registrasi ulang dilaksanakan untuk mendata kehadiran peserta sebelum acara dimulai. Seluruh peserta wajib mengisi daftar hadir yang telah disiapkan di meja registrasi dan dibantu oleh panitia. Proses registrasi dilakukan mulai pukul 08.30 WIB hingga seluruh peserta terdata dengan lengkap. Setelah melakukan registrasi, peserta menerima snack yang telah disediakan panitia, kemudian diarahkan untuk memasuki ruang kegiatan. Tahap ini menjadi syarat awal sebelum peserta mengikuti rangkaian acara, termasuk sambutan, pre-test, dan sesi konseling. Dengan adanya registrasi ulang, panitia dapat memastikan jumlah peserta sesuai target serta memudahkan distribusi konsumsi dan perlengkapan *workshop*.



Gambar 11. Registrasi Ulang Peserta

4.3.1.4. Opening ceremony

Opening ceremony dimulai dengan pembacaan susunan acara oleh MC untuk memberikan gambaran kepada peserta mengenai rangkaian kegiatan yang akan berlangsung.



Gambar 12. Opening Oleh MC

Setelah itu, MC menyampaikan ucapan selamat datang sekaligus memperkenalkan tamu-tamu penting yang hadir, antara lain Bapak dr.

Noegroho Edy Rijanto, M.Kes selaku Kepala PLT DP3A Kota Semarang, Ibu Dra. Sih Wahyu Nurhastanti, M.M. selaku Kepala Bidang Pemberdayaan Perempuan dan Pengarusutamaan Gender DP3A Kota Semarang, beserta Ibu Padmi Dhiyah, M.Psi dari PUSPAGA Kota Semarang yang bertindak sebagai narasumber kelas konseling.

Selanjutnya, Bapak dr. Noegroho Edy Rijanto, M.Kes memberikan sambutan pembuka. Dalam sambutannya, beliau menyampaikan apresiasi terhadap kegiatan ini sebagai upaya mendukung kesehatan mental pekerja muda di Kota Semarang dan berharap kegiatan serupa dapat terus berlanjut secara berkesinambungan. Kemudian dilanjutkan dengan sambutan singkat dari Ibu Padmi Dhiyah, M.Psi selaku narasumber. Beliau menekankan pentingnya kesadaran diri dalam menjaga kesehatan mental serta mengajak peserta memanfaatkan sesi konseling ini sebagai ruang aman untuk berbagi pengalaman dan belajar bersama. Kehadiran para tamu ini menegaskan dukungan pemerintah daerah dan PUSPAGA terhadap penyelenggaraan kegiatan.

MC kemudian membacakan daftar sponsor yang turut berkontribusi, yakni Wardah, Oti Fried Chicken, Nakamura, Honda, dan Indoprinting, serta media partner E Radio Semarang, Iswara Semarang, *EventSemarang*, *Info EventJateng*, dan *EventTerkini*.



Gambar 13. Sambutan Kepada Tamu Undangan, Narasumber dan Penyelenggara

Setelah sesi sambutan dari pihak mitra, MC mempersilahkan Alenda Al Kautsar Nafi selaku Ketua Pelaksana bersama Apreza Indah Kusumawati selaku Wakil Ketua

Pelaksana untuk menyampaikan ucapan terima kasih kepada seluruh pihak yang telah mendukung terselenggaranya kegiatan. Sekaligus membuka kegiatan Kelas Konseling Kesehatan Mental dan *Workshop* Lilin Aromaterapi secara resmi.



Gambar 14. Penyerahan Cenderamata kepada Kepala DP3A dan Psikolog

Acara kemudian dilanjutkan dengan penyerahan cenderamata kepada Kepala DP3A Kota Semarang serta psikolog narasumber dari PUSPAGA Kota Semarang. Bungkusan diberikan sebagai bentuk penghargaan atas kesediaan narasumber berbagi pengetahuan dan pengalaman selama acara berlangsung. Proses penyerahan dilakukan secara resmi namun tetap menciptakan suasana akrab, mencerminkan rasa hormat panitia sekaligus mempererat hubungan baik dengan mitra. Kegiatan kemudian ditutup dengan sesi foto bersama yang menjadi momen berkesan, sebagai bentuk apresiasi terhadap seluruh pihak yang terlibat.

4.3.1.5. Materi oleh Kepala PLT DP3A Kota Semarang

Setelah rangkaian pembukaan selesai, kegiatan dilanjutkan dengan penyampaian materi oleh Bapak dr. Noegroho Edy Rijanto, M.Kes, selaku Pelaksana Tugas (Plt) Kepala Dinas Pemberdayaan Perempuan dan Perlindungan Anak (DP3A) Kota Semarang. Beliau menggunakan media presentasi berupa power point untuk menjelaskan secara rinci layanan-layanan yang dimiliki DP3A, termasuk unit PUSPAGA (Pusat Pembelajaran Keluarga) yang berperan sebagai garda terdepan dalam memberikan pendampingan psikologis, konseling keluarga,

serta layanan advokasi bagi masyarakat.

Dalam paparannya beliau menyampaikan bahwa PUSPAGA Kota Semarang menyediakan ruang konsultasi yang dapat diakses oleh individu maupun keluarga yang menghadapi masalah psikologis maupun persoalan rumah tangga secara gratis. Peserta juga diinformasikan mengenai prosedur untuk mendapatkan layanan tersebut, mulai dari tahap pendaftaran hingga pendampingan oleh tenaga psikolog maupun konselor yang telah disediakan.

Selain mengenalkan layanan yang tersedia PLT Kepala DP3A juga menyoroti beberapa isu aktual yang masih menjadi tantangan di Kota Semarang. Salah satu kasus yang mendapat perhatian adalah tingginya angka kekerasan dalam rumah tangga (KDRT) khususnya di wilayah Kecamatan Semarang Utara. Beliau menjelaskan bahwa kasus KDRT termasuk dalam kategori yang paling banyak ditangani, dan hal ini menjadi dasar mengapa layanan PUSPAGA harus terus diperkuat agar mampu menjangkau masyarakat lebih luas.



Gambar 15. Pemaparan Materi Oleh Ketua PLT DP3A

Pemaparan yang disampaikan bukan hanya sebatas penjelasan mengenai layanan tetapi juga mengandung ajakan kepada peserta untuk tidak ragu mencari pertolongan apabila menghadapi masalah serupa. Beliau menekankan bahwa

DP3A bersama PUSPAGA hadir sebagai mitra masyarakat dalam mendorong kesejahteraan keluarga sekaligus menekan angka kasus yang berkaitan dengan kekerasan dan permasalahan psikologis. Melalui penyampaian materi ini peserta memperoleh pemahaman yang lebih jelas mengenai fungsi dan peran DP3A serta PUSPAGA, sekaligus diingatkan akan pentingnya akses terhadap layanan pendampingan ketika menghadapi tekanan dalam kehidupan pribadi maupun keluarga.

4.3.1.6. Demo Personal Color Analysis by Wardah

Setelah penyampaian materi oleh Plt Kepala DP3A, acara dilanjutkan dengan sesi demo *Personal Color Analysis* yang dipandu oleh tim dari Wardah Cosmetics. Pada kesempatan ini, Cemeti selaku *beauty advisor* Wardah memberikan penjelasan kepada peserta mengenai pentingnya pemilihan warna yang sesuai dengan karakter kulit. Materi yang disampaikan mencakup konsep dasar personal color serta penerapan praktis dalam menunjang penampilan dan meningkatkan rasa percaya diri.

Selain paparan materi mengenai kecantikan, Cemeti juga melakukan demonstrasi langsung dengan melibatkan beberapa peserta sebagai model. Melalui praktik tersebut, peserta dapat melihat perbedaan nyata ketika warna yang digunakan sesuai dengan tone kulit masing-masing. Antusiasme terlihat dari interaksi peserta yang aktif bertanya dan mencoba memahami konsep personal color secara lebih mendalam. Sebagai bentuk dukungan sponsor Wardah juga membagikan goodie bag berisi produk kosmetik kepada peserta terpilih serta kepada narasumber. Pemberian hadiah ini sekaligus menjadi apresiasi kepada peserta dan menambah semarak jalannya acara.

Dengan adanya sesi ini kegiatan Kelas Konseling Kesehatan Mental dan *Workshop* Lilin Aromaterapi tidak hanya memberikan edukasi dalam ranah psikologis, tetapi juga menghadirkan pengalaman tambahan yang interaktif melalui kolaborasi dengan sponsor.



Gambar 16. Aktivitas Sponsor Wardah

4.3.1.7. Kelas Konseling Kesehatan Mental

Sesi inti dari kegiatan ini adalah Kelas Konseling Kesehatan Mental yang menghadirkan Padmi Dhiyah, M.Psi psikolog sebagai narasumber. Kelas dimulai dengan pengisian pre-test yang diikuti oleh seluruh peserta untuk

mengetahui tingkat pengetahuan awal mereka mengenai kesehatan mental.



Gambar 17. Pengisian Link Pretest

Setelah pre-test peserta diajak melakukan *ice breaking* pertama dengan menonton tayangan video singkat dari *YouTube* yang menampilkan gerakan tari sederhana dan atraktif. Aktivitas ini berhasil mencairkan suasana membuat peserta lebih rileks, serta meningkatkan fokus sebelum memasuki sesi materi utama.



*Gambar 18. Pemaparan Materi oleh
Narasumber Psikolog*

Materi inti kemudian disampaikan oleh narasumber dengan tema *Work-life harmony*: Selaras Diri, Karir, dan Keluarga. Paparan ini menekankan pada cara-cara mengelola stres, menjaga keseimbangan antara pekerjaan dan kehidupan pribadi, serta membangun kesadaran akan pentingnya kesehatan mental.

Penyampaian materi dilakukan secara interaktif di mana setelah selesai menyampaikan materi peserta juga diberi kesempatan untuk bertanya dan berbagi pengalaman singkat seperti “Bagaimana menghadapi perilaku teman sekantor yang tidak pernah mengucapkan terima kasih setelah ditolong”, “Bagaimana caranya agar tidak terpengaruh oleh lingkungan kerja yang buruk” serta datang dari peserta dewasa awal dengan status belum bekerja “Persiapan apa saja yang perlu disiapkan untuk menghadapi dunia kerja dan tetap menjaga *Work life harmony*”.



Gambar 19. Peserta memberi pertanyaan kepada narasumber

Setelah itu, narasumber menjawab dari pertanyaan peserta dilanjutkan dengan pembagian kepada lima peserta terbaik dengan mendapatkan tiga goodie bag wardah yang berisi skincare dan makeup beserta hadiah buku kesehatan mental yang diberikan oleh psikolog secara langsung kemudian ditutup dengan pengisian post-test. Hasil post-test digunakan untuk mengukur peningkatan pemahaman peserta setelah mengikuti kelas konseling. Dengan adanya

perbandingan pre-test dan post-test, dapat dilihat sejauh mana pengetahuan dan kesadaran peserta mengalami perubahan positif.



Gambar 20. Peserta memberi pertanyaan kepada narasumber

Kelas konseling ini berjalan dengan lancar dan antusiasme peserta terlihat tinggi terutama pada sesi diskusi dan *ice breaking*. Hal ini menunjukkan bahwa pendekatan konseling yang interaktif dan variatif dapat memberikan pengalaman belajar yang lebih bermakna bagi peserta.

4.3.1.8. *Workshop Pembuatan Lilin Aromaterapi*

Setelah sesi konseling dan waktu istirahat siang (*ishoma*), kegiatan dilanjutkan dengan *Workshop* Pembuatan Lilin Aromaterapi yang dipandu oleh narasumber dari Koempoe Bersama. *Workshop* ini dilaksanakan di ruang utama dengan pengaturan lima meja bundar, masing-masing ditempati oleh enam peserta. Setiap peserta memperoleh satu cetakan, cup kertas, stik kayu untuk pengaduk, serta bunga kering sebagai bahan dekorasi. Selain itu, telah disediakan berbagai pilihan aroma esensial yang dapat dipilih sesuai preferensi peserta, di antara nya *lavender*, *lemongrass*, *chamomile*, *jasmine*, *green tea*, *rose*, *sandalwood*, *ylang-ylang*, dan kenanga.

Kegiatan diawali dengan penjelasan dari narasumber mengenai manfaat

aromaterapi bagi kesehatan mental, terutama dalam membantu mengurangi stres, memberikan efek relaksasi, serta meningkatkan suasana hati. Narasumber kemudian menjelaskan langkah-langkah teknis pembuatan lilin aromaterapi. Proses pertama dimulai dengan peserta menuangkan essence pilihan mereka ke dalam cup kertas. Setelah itu, lilin atau *wax* yang telah dilelehkan dibagikan kepada masing-masing peserta untuk dicampurkan dengan essence menggunakan stik kayu.



Gambar 21. Pemaparan Materi Oleh Narasumber

Sebelum *wax* dituangkan ke dalam cetakan, peserta terlebih dahulu diminta menyusun bunga kering sesuai kreasi masing-masing. Susunan bunga di foto terlebih dahulu sebagai dokumentasi sebelum kemudian disingkirkan sementara. Selanjutnya, campuran *wax* leleh dan essence dituangkan ke dalam cetakan, lalu dibiarkan hingga setengah mengeras. Pada tahap ini, bunga kering yang telah disusun sebelumnya kembali dimasukkan ke dalam cetakan untuk memperindah tampilan lilin. Narasumber terus memberikan arahan di setiap langkah agar peserta dapat mengikuti dengan baik.



*Gambar 22. Peserta Menghias Lilin
Aromaterapi*

Setelah lilin mengeras sempurna, peserta menghias bagian luar dengan pita yang telah disediakan panitia. Pilihan pita meliputi warna *soft pink*, maroon, dan hijau toska soft, yang memberikan variasi estetika pada hasil karya peserta. Seluruh rangkaian proses berlangsung dengan suasana interaktif, peserta terlihat antusias mengikuti arahan narasumber, sementara MC sesekali memberikan pengumuman tambahan terkait penilaian karya terbaik.



Gambar 23. Hasil Karya Peserta

Di akhir sesi, dipilih dua karya terbaik berdasarkan kreativitas dan kerapian. Penilaian dilakukan langsung oleh Ketua Pelaksana, Alenda Al Kautsar Nafi yang sekaligus mengumumkan pemenang di hadapan peserta. Pemenang kemudian dihipir oleh ketua pelaksana untuk diberikan hadiah berupa goodie bag dari Wardah, sekaligus dilakukan wawancara singkat mengenai pengalaman mereka selama mengikuti *workshop*.



Gambar 24. Pemenang Karya Terbaik

Workshop ini berjalan lancar dan memberikan pengalaman belajar yang bermakna bagi peserta. Selain memperoleh keterampilan baru dalam membuat lilin aromaterapi, peserta juga memahami nilai psikologis dari aktivitas kreatif ini, yaitu sebagai sarana menyalurkan energi emosional dan menjaga keseimbangan mental melalui media aromaterapi.

4.3.1.9. Penutupan Acara

Sebagai bagian dari penutupan acara, panitia menyampaikan apresiasi kepada seluruh peserta yang telah mengikuti kegiatan dari awal hingga akhir. Partisipasi aktif peserta dalam sesi konseling maupun *workshop* menjadi salah satu indikator keberhasilan acara.



Gambar 25. Penutupan Acara oleh MC

Ucapan terima kasih juga diberikan kepada sponsor dan mitra pendukung yang telah membantu baik secara materiil maupun non-materiil sehingga kegiatan dapat terlaksana dengan baik. Penyampaian ini dilakukan secara resmi di hadapan seluruh peserta dengan tujuan mempererat hubungan baik dan mendorong kolaborasi pada kegiatan serupa di masa mendatang. Ucapan apresiasi ini sekaligus menandai berakhirnya seluruh rangkaian acara Kelas Konseling Kesehatan Mental

dan *Workshop* Lilin Aromaterapi.

4.4. Pasca Pelaksanaan *Event*

4.4.1. Analisis Eventmanagement “Kelas Konseling Kesehatan Mental dan *Workshop* Lilin Aromaterapi”

Pasca penyelenggaraan kegiatan pada hari Sabtu tanggal 23 Agustus 2025 di Aula PUSPAGA Kota Semarang, terdapat beberapa catatan penting yang dijadikan bahan evaluasi untuk penyelenggaraan acara serupa di masa mendatang. Evaluasi ini disusun berdasarkan pengamatan langsung selama kegiatan berlangsung serta masukan dari peserta dan panitia. Adapun catatan yang dibuat penulis adalah sebagai berikut:

1. Kehadiran peserta sesuai dengan target awal, yakni 30 orang. Namun, dari keseluruhan peserta terdapat yang masih berstatus mahasiswa dan belum bekerja, sehingga dinamika diskusi sedikit timpang antara yang sudah bekerja dan yang belum. Hal ini menjadi catatan bahwa seleksi peserta perlu diperjelas agar diskusi kelas konseling lebih seimbang.
2. Tamu undangan dari DP3A Kota Semarang hadir terlambat, namun sempat terjadi perubahan jam sambutan. Perubahan ini tidak mengganggu jalannya acara, tetapi tetap menjadi bahan evaluasi agar koordinasi dengan mitra lebih matang.
3. Pengajuan *sponsorship* dilakukan cukup dekat dengan hari pelaksanaan dengan waktu hanya satu minggu sebelum pelaksanaan acara. Hal ini membuat beberapa calon sponsor tidak bisa terlibat karena anggaran mereka sudah terserap di program lain. Walaupun beberapa sponsor tetap mendukung, keterbatasan waktu menyebabkan bentuk kerja sama tidak semaksimal yang direncanakan.
4. Persiapan alat *workshop* masih menemui kendala. H-1, psikolog narasumber mengajukan tambahan kebutuhan berupa sticky notes

tiga warna, tiga buah gunting, serta print warna sebanyak 40 lembar di hari pelaksanaan acara. Permintaan ini membuat panitia harus menyesuaikan secara cepat di lapangan. Meski akhirnya dapat terpenuhi, keterbatasan waktu membuat persiapan terasa terburu-buru.

5. Dokumentasi kegiatan juga mengalami kendala teknis. Panitia dokumentasi sempat kehabisan memori penyimpanan pada perangkat utama, sehingga sebagian dokumentasi terpaksa diambil dengan meminjam ponsel dari panitia lain. Situasi ini memengaruhi kelancaran proses dokumentasi, meskipun secara keseluruhan momen penting tetap dapat terekam.

4.4.2. Analisis Terhadap Hasil *Event* Kelas Konseling Kesehatan Mental dan *Workshop* Lilin Aromaterapi

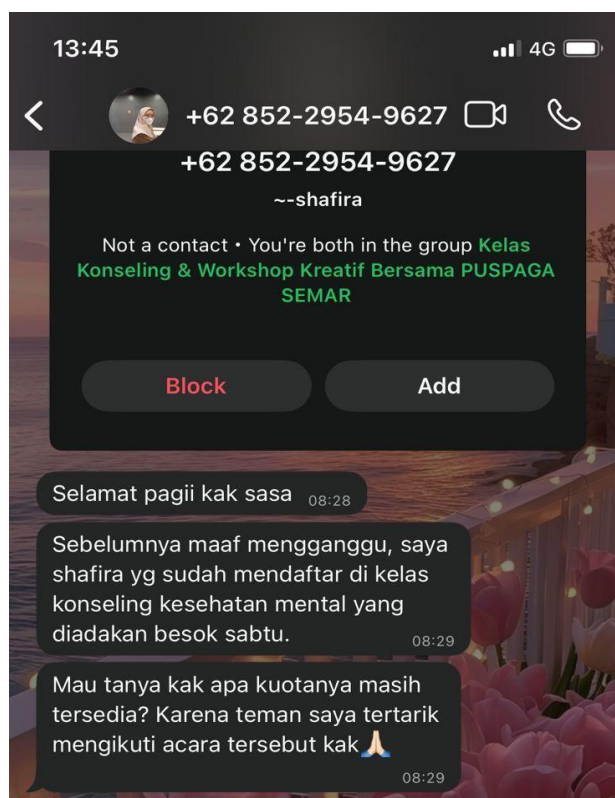
Berdasarkan judul yang diambil, proyek tugas akhir ini bertujuan memberikan bekal pengetahuan dan keterampilan tambahan kepada pekerja serta dewasa awal melalui kelas konseling kesehatan mental yang digabungkan dengan *workshop* pembuatan lilin aromaterapi. Pelaksanaan kegiatan yang dilaksanakan pada Sabtu, 23 Agustus 2025, di Aula PUSPAGA Kota Semarang ini dapat terlaksana dengan baik sesuai dengan rencana yang telah disusun.

Jumlah peserta yang mengikuti kegiatan ini sesuai dengan target, yaitu sebanyak 30 orang. Peserta berasal dari kalangan dewasa awal yang direkomendasikan oleh pihak mitra, DP3A Kota Semarang, dan sebagian lainnya adalah mahasiswa yang sedang dalam masa transisi menuju dunia kerja. Komposisi peserta yang beragam ini memberikan dinamika tersendiri, karena memungkinkan adanya pertukaran pengalaman serta diskusi yang lebih luas mengenai isu-isu kesehatan mental, terutama terkait tekanan pekerjaan, dinamika keluarga, dan tuntutan karir.

Terkait daftar hadir yang mencatat sebanyak 35 nama, hal ini disebabkan oleh kebijakan panitia yang sejak awal membuka kuota pendaftaran untuk 35 peserta. Strategi ini dipilih agar pada hari pelaksanaan jumlah audiens tetap sesuai target meskipun terdapat

kemungkinan peserta berhalangan hadir. Benar saja, dari 35 pendaftar, yang hadir secara fisik adalah 30 orang sehingga target yang telah ditetapkan tetap terpenuhi.

Kehadiran seluruh peserta juga didukung oleh pendamping dari DP3A dan perwakilan PUSPAGA Kota Semarang yang memastikan kegiatan berlangsung dengan tertib. Meskipun terdapat beberapa kendala teknis ringan pada saat pelaksanaan, secara keseluruhan kegiatan tetap berjalan lancar dan interaktif. Hal ini terlihat dari antusiasme peserta yang aktif bertanya pada sesi kelas konseling serta menunjukkan kreativitas dalam proses pembuatan lilin aromaterapi.



Gambar 26. Bukti antusiasme calon peserta yang menghubungi panitia setelah pendaftaran ditutup.

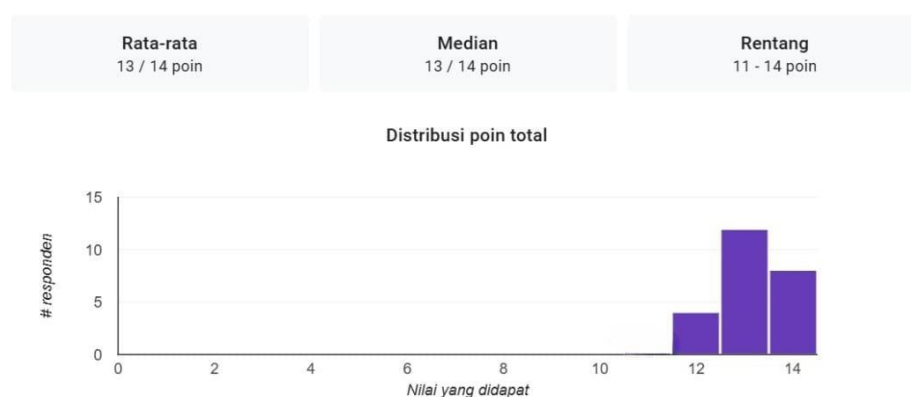
Selain itu, meskipun pendaftaran telah ditutup, panitia masih menerima pesan dari masyarakat yang ingin mengikuti kegiatan. Hal ini menunjukkan minat dan antusiasme yang tinggi terhadap topik kesehatan mental dan *workshop* kreatif ini. Respons positif dari masyarakat dapat menjadi pertimbangan agar pada kegiatan mendatang kuota peserta dapat diperluas sehingga lebih banyak pihak memperoleh manfaat.

Daftar peserta kegiatan telah dicatat dan dilampirkan terpisah sebagai dokumentasi resmi. Dokumen memuat nama peserta beserta asal lembaga atau institusi yang merekomendasikan. Dengan adanya dokumentasi ini, penyelenggara dapat melakukan evaluasi lebih mendetail terhadap kehadiran dan keterlibatan peserta.

4.4.3. Indikator Keberhasilan Melalui Pre-test dan Post test

Pre-test diikuti oleh 30 peserta dengan tujuan mengetahui pemahaman awal mereka terkait stres kerja, regulasi emosi, *work-life harmony*, serta layanan konseling keluarga. Hasilnya menunjukkan bahwa mayoritas peserta sudah memiliki gambaran dasar, namun masih ada beberapa kekurangan sebelum mengikuti sesi konseling.

Wawasan



Gambar 27. Hasil Pre test

Dari sisi skor, sebanyak 10 peserta (33%) memperoleh nilai sempurna 14/14, 15 peserta (50%) memperoleh skor 13/14, sedangkan 5 peserta (17%) memperoleh skor 12/14 atau di bawahnya. Tidak ada peserta

yang memperoleh skor sangat rendah, sehingga secara umum pengetahuan awal sudah cukup baik.

Jika ditinjau lebih rinci, mayoritas peserta mampu menyebutkan dengan benar bahwa rentang usia pekerja muda berada pada kisaran 18–35 tahun. Pada pertanyaan mengenai ciri stres pekerja muda, sebagian besar menjawab sulit konsentrasi, meskipun ada beberapa jawaban lain seperti banyak tidur siang atau melampiaskan emosi sebebannya.

Untuk pemicu stres di dunia kerja, hampir seluruh peserta menjawab deadline pekerjaan. Pemahaman tentang regulasi emosi juga cukup baik, dengan mayoritas menyebutkan bahwa hal tersebut berarti mengelola emosi agar lebih adaptif. Sementara itu, coping stres yang sehat paling banyak dijawab dengan curhat dan olahraga, dan pada bagian self-care, sebagian besar peserta menjawab bahwa self-care adalah aktivitas sederhana menjaga fisik dan mental. Mengenai burnout, hampir semua peserta menjawab kelelahan emosional dan sikap sinis, sedangkan untuk manajemen stres yang sehat mayoritas menjawab meditasi. Pada pertanyaan tentang *work-life harmony*, seluruh peserta dapat menjawab bahwa konsep tersebut berarti membagi waktu antara pekerjaan, keluarga, dan diri sendiri.

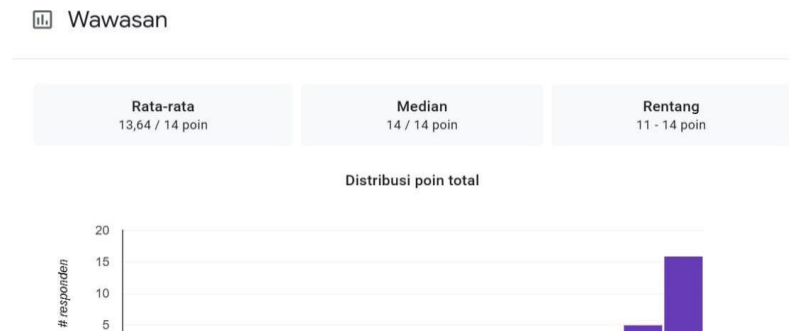
Selanjutnya, semua peserta memahami bahwa dukungan sosial penting karena dapat membantu mengurangi stres. Untuk pertanyaan mengenai PUSPAGA, mayoritas sudah mengetahui bahwa layanan ini berfungsi untuk memberikan konseling dan edukasi keluarga, dapat dimanfaatkan oleh masyarakat umum (anak, remaja, orang tua, pasangan), serta mencakup layanan berupa konseling psikologis, edukasi parenting, dan rujukan layanan. Secara keseluruhan, hasil pre-test menunjukkan bahwa meskipun pengetahuan teknis peserta masih bervariasi, tingkat pemahaman awal mereka cukup baik dan relevan. Dengan adanya kelas konseling dan *workshop*, diharapkan pemahaman ini semakin meningkat sehingga peserta mampu mengelola stres dengan lebih nyata serta mengetahui akses layanan konseling yang tersedia.



Gambar 28. Pengisian Link Pre-test

Berdasarkan hasil post-test yang diikuti oleh 30 peserta, terlihat adanya peningkatan pemahaman yang cukup signifikan setelah mengikuti kegiatan. Sebagian besar peserta mampu menjawab dengan benar hampir seluruh pertanyaan yang diberikan. Hal ini menunjukkan bahwa materi yang

disampaikan pada kelas konseling dan *workshop* dapat diterima dengan baik



Gambar 29. Hasil Post Test

Dari segi skor, 22 peserta (73%) memperoleh nilai sempurna 14/14, sedangkan 8 peserta (27%) memperoleh nilai 13/14. Tidak ada peserta yang mendapatkan skor di bawah itu, sehingga secara keseluruhan tingkat pemahaman sudah sangat baik. Jika ditinjau dari isi jawaban, mayoritas peserta sudah memahami dengan tepat bahwa rentang usia pekerja muda berada pada kisaran 18–35 tahun. Hampir seluruh peserta juga dapat menyebutkan ciri stres yang sering dialami pekerja muda, yaitu kesulitan konsentrasi. Faktor yang paling banyak disebut sebagai pemicu stres di dunia kerja adalah beban pekerjaan dan deadline yang menumpuk. Peserta juga mampu menjelaskan dengan benar bahwa regulasi emosi berarti mengelola emosi agar lebih adaptif, sedangkan coping stres yang sehat dapat dilakukan dengan curhat, olahraga, serta aktivitas sederhana yang menjaga kesehatan fisik dan mental. Pada pertanyaan mengenai self-care, mayoritas menjawab bahwa hal tersebut adalah aktivitas sederhana yang dapat menjaga keseimbangan fisik dan psikologis.

Selain itu semua peserta menyebutkan bahwa burnout ditandai dengan kelelahan emosional dan sikap sinis, sementara manajemen stres yang sehat dapat dilakukan melalui meditasi dan cara-cara pengelolaan diri lainnya. Pemahaman mengenai *work-life harmony* juga meningkat, dengan semua peserta mampu menyebutkan bahwa konsep tersebut berarti

membagi waktu secara seimbang antara pekerjaan, keluarga, dan diri sendiri. Pada bagian tentang dukungan sosial, seluruh peserta memahami bahwa hal ini penting karena dapat membantu mengurangi stres. Begitu juga pada pertanyaan terkait PUSPAGA, semua peserta telah mengetahui fungsi, sasaran, serta layanan yang tersedia. Mereka menyebut bahwa PUSPAGA berfungsi memberikan layanan konseling dan edukasi keluarga, dapat dimanfaatkan oleh masyarakat umum (anak, remaja, orang tua, dan pasangan), serta menyediakan konseling psikologis, edukasi parenting, dan rujukan layanan.

Secara keseluruhan, hasil post-test ini memperlihatkan bahwa seluruh peserta sudah memahami konsep dasar yang diajarkan dalam kelas konseling dan *workshop*. Peningkatan ini menunjukkan keberhasilan kegiatan dalam memberikan wawasan baru mengenai manajemen stres dan pentingnya menjaga keseimbangan hidup.

4.5. Evaluasi Mitra

Berdasarkan hasil evaluasi dari pihak mitra, kegiatan dinilai berjalan dengan baik dan memberi dampak positif bagi peserta. Namun, terdapat beberapa catatan yang dapat dijadikan bahan perbaikan untuk pelaksanaan di masa mendatang, yaitu:

1. Manajemen Peserta

Antusiasme peserta yang tinggi membuat pendaftaran harus ditutup lebih cepat dari jadwal yang direncanakan. Akibatnya, beberapa calon peserta tidak dapat terakomodasi karena kuota sudah terpenuhi. Ke depan, disarankan penggunaan sistem pendaftaran yang lebih terstruktur serta mempertimbangkan penambahan kuota agar manfaat kegiatan dapat dirasakan oleh lebih banyak orang.

2. Alokasi Waktu Sesi Interaktif

Sesi tanya jawab dan diskusi dirasakan terlalu singkat. Banyak peserta yang antusias ingin bertanya atau berbagi pengalaman,

tetapi tidak semua sempat tersampaikan karena keterbatasan waktu. Untuk pelaksanaan berikutnya, sebaiknya dialokasikan waktu yang lebih panjang agar sesi interaktif dapat berlangsung lebih maksimal.

3. Persiapan Dokumentasi

Proses dokumentasi kegiatan sempat terhambat karena keterbatasan memori ponsel yang digunakan sebagai alat utama perekaman. Meskipun momen penting tetap terekam, risiko terlewatnya dokumentasi tetap ada. Oleh karena itu diperlukan perangkat cadangan atau media penyimpanan tambahan agar dokumentasi dapat dilakukan tanpa gangguan.

Meskipun terdapat beberapa catatan, pihak mitra tetap memberikan apresiasi tinggi terhadap kinerja tim penyelenggara. Kegiatan dinilai mampu menciptakan suasana yang hangat, interaktif, dan bermanfaat. Hasil evaluasi ini diharapkan dapat menjadi bahan pertimbangan agar pelaksanaan di masa mendatang lebih matang, berdampak luas, dan berkelanjutan.

4.6. Sustainability

Keberlanjutan dari pelaksanaan Kelas Konseling Kesehatan Mental dan *Workshop* Lilin Aromaterapi tidak hanya berhenti pada saat kegiatan berlangsung, melainkan juga memberikan manfaat yang dapat diteruskan baik bagi peserta, mitra, maupun pihak penyelenggara. Peserta memperoleh bekal pengetahuan mengenai pengelolaan stres, regulasi emosi, dan konsep *work-life harmony* yang dapat mereka terapkan dalam kehidupan sehari-hari. Selain itu, keterampilan praktis dalam pembuatan lilin aromaterapi memberikan pengalaman langsung yang dapat dikembangkan lebih lanjut sebagai sarana self-care maupun peluang usaha sederhana di bidang kreatif.

Dari sisi mitra, keberlanjutan program ini tercermin melalui peran DP3A dan PUSPAGA Kota Semarang yang memiliki kapasitas untuk melanjutkan pendampingan psikologis kepada masyarakat. Hasil pre-test

dan post-test yang diperoleh dalam kegiatan ini dapat menjadi bahan evaluasi dan masukan bagi lembaga dalam menyusun program lanjutan yang lebih tepat sasaran sesuai kebutuhan peserta. Dengan demikian, kegiatan ini berkontribusi pada penguatan peran lembaga dalam memberikan layanan konseling dan edukasi kesehatan mental di masyarakat.

Bagi penyelenggara proyek ini dapat dijadikan model bagi kegiatan mahasiswa selanjutnya dalam bidang pengabdian masyarakat. Dokumentasi kegiatan, materi penyuluhan, serta laporan yang dihasilkan dapat berfungsi sebagai referensi akademik untuk pengembangan kurikulum, penelitian, maupun kegiatan sejenis di masa depan. Selain itu, pengalaman dalam merancang, melaksanakan, dan mengevaluasi kegiatan ini menjadi bekal penting bagi mahasiswa dalam mengasah keterampilan manajemen acara dan komunikasi publik.



Gambar 30. Foto Bersama Dengan Pihak DP3A

Dukungan sponsor dan media partner juga membuka peluang untuk membangun kerja sama jangka panjang. Kontribusi berbagai pihak seperti Wardah, Oti Fried Chicken, Honda, Nakamura, dan Indoprinting tidak hanya mendukung keberlangsungan acara, tetapi juga dapat

diarahkan sebagai bagian dari program tanggung jawab sosial perusahaan (CSR) yang berkesinambungan. Pihak Sponsor sendiri menyampaikan antusias mereka terhadap program lanjutan kami yang mungkin akan dijalankan oleh angkatan berikutnya. Hal ini menunjukkan adanya potensi keberlanjutan kolaborasi antara dunia akademik, lembaga pemerintah, dan sektor swasta dalam mendukung program edukasi masyarakat.

Secara keseluruhan, *Sustainability* dari kegiatan ini terletak pada kesinambungan manfaat, jaringan kerja sama, dan peluang pengembangan di masa mendatang. Oleh karena itu, kegiatan ini tidak hanya menjadi pelatihan satu kali, tetapi juga langkah awal menuju pemberdayaan yang lebih luas dan berkelanjutan.

4.7. Hambatan dan Solusi

Selama persiapan hingga pelaksanaan Kelas Konseling Kesehatan Mental dan *Workshop* Lilin Aromaterapi, terdapat beberapa hambatan yang dihadapi panitia. Berikut uraian hambatan serta solusi yang ditempuh:

1. Keterbatasan Waktu Persiapan

Masa persiapan relatif singkat sehingga beberapa agenda harus dikejar dalam waktu berdekatan, terutama urusan perizinan dan perlengkapan.

Solusi: Panitia tetap menjalankan pembagian tugas yang sudah jelas, namun menekankan kedisiplinan pada tenggat waktu dan memperbanyak komunikasi internal agar setiap divisi bisa menyelesaikan target tepat waktu.

2. Perizinan Kampus dan Mitra

Proses pengajuan surat izin dari kampus ke DP3A Kota Semarang membutuhkan waktu cukup lama karena harus melewati alur administrasi beberapa bagian. Hal ini membuat rencana awal sedikit menyesuaikan dengan jadwal keluarnya surat resmi.

Solusi: Panitia menindaklanjuti surat secara rutin sekaligus berkoordinasi langsung dengan pihak DP3A dan PUSPAGA agar persiapan kegiatan tetap berjalan walaupun surat masih dalam proses.

3. Permintaan Mendadak dari Narasumber

Sehari sebelum acara, narasumber meminta tambahan materi visual dan perlengkapan sederhana yang belum sempat disiapkan.

Solusi: Panitia berkomitmen untuk memastikan kembali kebutuhan narasumber dalam pertemuan-pertemuan sebelumnya agar tidak ada permintaan yang mepet waktu pelaksanaan.

4. Kendala Dokumentasi

Tim dokumentasi mengalami keterbatasan memori ponsel saat acara berlangsung sehingga beberapa momen hampir terlewat.

Solusi: Masalah ini diatasi dengan meminjam perangkat dari panitia lain, sekaligus menjadi catatan agar ke depan menyiapkan perangkat cadangan sebelum acara dimulai.

5. Distribusi Bahan Workshop

Saat sesi pembuatan lilin, beberapa bunga hias dengan warna tertentu cepat habis karena banyak diminati peserta, sementara jumlahnya terbatas. Solusi: Panitia berkoordinasi dengan pihak penyedia workshop agar variasi bunga dan jumlah stok lebih diperhatikan sehingga semua peserta tetap mendapat pilihan sesuai selera.