

BAB V

PENUTUP

5.1. Kesimpulan

Berdasarkan perumusan masalah, tujuan, serta pelaksanaan kegiatan yang telah dilakukan, maka dapat ditarik beberapa kesimpulan sebagai berikut:

1. Kegiatan kelas konseling dan *workshop* berhasil dilaksanakan sesuai dengan rencana dan tujuan. Peserta yang hadir berjumlah 30 orang sesuai target, menunjukkan antusiasme tinggi serta keterlibatan aktif dalam setiap rangkaian acara. Kehadiran narasumber dari DP3A dan PUSPAGA menambah bobot kegiatan, baik dari sisi edukasi maupun relevansi dengan kebutuhan masyarakat pekerja muda.
2. Pelaksanaan sesi konseling dengan tema *Work-life harmony: Selaras Diri, Karir, dan Keluarga* mampu memberikan pemahaman baru bagi peserta tentang pentingnya menjaga kesehatan mental di tengah tekanan pekerjaan, hubungan, dan keluarga. Hal ini terbukti dari hasil pre-test dan post-test yang memperlihatkan peningkatan pengetahuan serta sikap positif peserta terhadap manajemen stres dan regulasi emosi.
3. *Workshop* pembuatan lilin aromaterapi menjadi inovasi kreatif yang mendukung materi konseling. Melalui kegiatan praktik langsung, peserta tidak hanya belajar teori, tetapi juga merasakan pengalaman relaksasi melalui aktivitas sederhana yang bisa diterapkan dalam kehidupan sehari-hari. Produk lilin aromaterapi yang dihasilkan peserta menjadi simbol konkret dari proses pembelajaran kreatif.
4. Faktor kolaborasi antara mahasiswa, lembaga mitra, dan stakeholder menjadi kunci keberhasilan acara. Dukungan penuh dari DP3A dan PUSPAGA Semarang memperkuat legitimasi

kegiatan serta memastikan keterhubungan dengan kebutuhan masyarakat.

5. Secara keseluruhan, kegiatan ini tidak hanya memberikan manfaat langsung berupa peningkatan pengetahuan dan keterampilan peserta, tetapi juga menegaskan peran penting *Event* berbasis edukasi dan kreatifitas sebagai salah satu bentuk pengabdian masyarakat yang dapat memberikan dampak nyata bagi kelompok usia dewasa awal.

5.2.Saran

Berdasarkan pelaksanaan kegiatan, terdapat beberapa poin yang dapat menjadi bahan evaluasi sekaligus rekomendasi untuk penyelenggaraan kegiatan sejenis di masa mendatang, yaitu:

- DP3A Kota Semarang, kegiatan konseling berbasis kreativitas dapat dijadikan bagian dari program pemberdayaan masyarakat, khususnya dalam bidang kesehatan mental. DP3A dapat berperan dalam memperluas cakupan peserta serta memberikan dukungan kebijakan maupun fasilitas agar program yang dijalankan PUSPAGA lebih berkelanjutan. Dengan demikian, DP3A tidak hanya memperkuat fungsi koordinasi, tetapi juga memastikan bahwa inovasi yang dilakukan benar-benar menjawab permasalahan yang dialami kelompok dewasa awal di Kota Semarang.
- PUSPAGA Kota Semarang disarankan untuk menjadikan kegiatan konseling yang dipadukan dengan aktivitas kreatif, seperti workshop, sebagai salah satu agenda rutin. Hal ini didasarkan pada data layanan dan hasil kuesioner yang menunjukkan tingginya kebutuhan pekerja muda usia 26–35 tahun terhadap layanan kesehatan mental. Dengan pelaksanaan yang teratur, PUSPAGA dapat memperluas akses pelayanan sekaligus memantau perkembangan peserta dari waktu ke waktu. Evaluasi yang dilakukan secara sistematis juga akan membantu PUSPAGA dalam menyesuaikan dengan kebutuhan nyata.