



## PENINGKATAN KESEHATAN MENTAL MELALUI *COUNS DAY* BAGI REMAJA DI KABUPATEN GOWA

Inayah Ridhayanti Qarimah<sup>1</sup>, Maslina<sup>2</sup>, Fitriana<sup>3</sup>, Abid Raisardhi Abdullah<sup>4</sup>, Nurfaidah Ardis<sup>5</sup>

<sup>12345</sup>Universitas Negeri Makassar

e-mail: fit\_ria0789\_na@unm.ac.id<sup>3</sup>



This work is licensed under a [Creative Commons Attribution-ShareAlike 4.0 International License](https://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0/)

### Abstrak

*A common phenomenon found in the field is the tendency of adolescents to self-diagnose through social media, when in reality they need a safe space to share and emotional support from peers. This community service activity was carried out in the form of Counseling Day using the River of Life and Butterfly Hug methods for adolescents in Gowa Regency. The River of Life method was used to explore the participants' life journeys through the ups and downs of problems experienced by adolescents, while Butterfly Hug was implemented as a simple technique to strengthen themselves and foster gratitude for themselves. The results of the activity showed that participants understood the importance of maintaining mental health, realized the benefits of having friends to talk to in lightening emotional burdens, and began to internalize self-care attitudes. These findings emphasize that narrative-based counseling approaches and peer support can be effective strategies in increasing mental resilience in adolescents.*

**Keywords:** mental health, teenagers, Couns Day, Butterfly Hug

### Abstrak.

*Fenomena yang banyak ditemukan di lapangan adalah kecenderungan remaja melakukan self-diagnose melalui media sosial, padahal pada kenyataannya mereka lebih membutuhkan ruang aman untuk bercerita dan dukungan emosional dari teman sebaya. Kegiatan pengabdian masyarakat ini dilaksanakan dalam bentuk Couns Day dengan metode Sungai Kehidupan dan Butterfly Hug bagi remaja di Kabupaten Gowa. Metode Sungai Kehidupan digunakan untuk menggali perjalanan hidup peserta melalui momen naik-turun masalah yang dialami remaja, sementara Butterfly Hug diterapkan sebagai teknik sederhana untuk menguatkan diri dan menumbuhkan rasa syukur terhadap diri sendiri. Hasil kegiatan menunjukkan bahwa peserta memahami pentingnya menjaga kesehatan mental, menyadari manfaat memiliki teman cerita dalam meringankan beban emosional, serta mulai menginternalisasi sikap peduli terhadap diri sendiri. Temuan ini mempertegas bahwa pendekatan konseling berbasis narasi dan dukungan sebaya mampu menjadi strategi efektif dalam meningkatkan ketahanan mental remaja.*

**Kata kunci:** kesehatan mental, remaja, Couns Day, Butterfly Hug

## 1. PENDAHULUAN

Kesehatan mental memiliki arti penting dalam kehidupan seseorang, dengan mental yang sehat maka seseorang dapat melakukan aktifitas sebagai makhluk hidup. Kondisi mental yang sehat akan membantu perkembangan seseorang kearah yang lebih baik dimasa mendatang (Larissa, 2020). Kesehatan mental adalah keadaan dimana seseorang mampu menyadari kemampuannya sendiri, dapat

mengatasi tekanan hidup yang normal, dapat bekerja secara produktif dan mampu memberi kontribusi terhadap lingkungannya (WHO, 2022).

Kesehatan mental remaja saat ini menjadi isu yang semakin penting diperhatikan, seiring meningkatnya tekanan akademik, sosial, maupun pengaruh media digital. Banyak remaja yang mengalami stres, kecemasan, bahkan depresi yang berdampak langsung pada prestasi belajar mereka di sekolah. Data Riskesdas 2018 menunjukkan prevalensi gangguan mental emosional pada penduduk usia  $\geq 15$  tahun di Sulawesi Selatan mencapai 9,3%, angka yang menandakan hampir satu dari sebelas orang mengalami permasalahan kesehatan mental emosional (Kemenkes RI, 2019). Lebih jauh, hasil penelitian I-NAMHS 2022 menemukan bahwa satu dari tiga remaja Indonesia mengalami masalah kesehatan mental, dan satu dari dua puluh mengalami gangguan mental dalam 12 bulan terakhir (KemenPPPA, 2023).

Masa remaja merupakan fase krusial dalam pengembangan diri dan pengendalian emosi. Kegagalan dalam mengelola transisi ini dapat meningkatkan risiko gangguan emosi dan kecemasan (Nafsiroh & Subhi, 2024). Perkembangan sosial dan emosional yang baik pada remaja sangat penting untuk kesehatan mental optimal, hubungan yang sehat, serta kemampuan mereka dalam menghadapi tantangan hidup dan akademis (Avedissian & Alayan, 2021). Data dari Survei Kesehatan Jiwa Remaja Nasional (2022) menunjukkan bahwa lebih dari satu dari lima remaja memiliki masalah kecemasan, bahkan sebagian kecil mencoba melukai diri sendiri. Data Indonesia National Adolescent Mental Health Survey (I-NAMHS) juga mengonfirmasi bahwa satu dari tiga remaja memiliki masalah kesehatan mental dengan prevalensi gangguan kecemasan di Jawa Tengah mencapai 7,71% (Riskesdas, 2018).

Khusus di Sulawesi Selatan, penelitian lintas-seksi yang melibatkan remaja usia 16–18 tahun mencatat skor rata-rata psychological distress sebesar 12,8 ( $SD \pm 7,0$ ), dengan skor perempuan (13,9) lebih tinggi dibandingkan laki-laki (11,4) (Pratiwi dkk., 2023). Kondisi ini menggambarkan tingginya beban emosional yang dialami remaja, yang jika tidak ditangani dapat menghambat tumbuh kembang mereka secara optimal. Fenomena yang juga marak adalah kecenderungan remaja melakukan self-diagnose berdasarkan informasi media sosial. Studi terbaru menegaskan bahwa praktik ini berisiko menimbulkan salah persepsi dan stigma diri, serta membuat remaja mengabaikan dukungan profesional yang lebih tepat (Mosley, 2025). Padahal, banyak remaja sesungguhnya hanya membutuhkan teman cerita yang dapat mendengarkan dengan empati.

Remaja di Kabupaten Gowa, sebagai sasaran kegiatan pengabdian didasarkan pada pertimbangan kontekstual dan kebutuhan lapangan. Kabupaten Gowa memiliki jumlah populasi remaja yang cukup besar dengan latar sosial, ekonomi, dan budaya yang beragam, yang menjadikannya kelompok rentan terhadap berbagai permasalahan psikologis seperti stres akademik, tekanan sosial, dan kecemasan terhadap masa depan. Selain itu, perubahan sosial akibat perkembangan teknologi dan dinamika kehidupan modern di wilayah ini juga berdampak pada keseimbangan emosional remaja. Berdasarkan hasil observasi dan wawancara awal dengan tokoh masyarakat dan beberapa remaja kabupaten Gowa, ditemukan bahwa masih banyak remaja yang sering merasa cemas terhadap prestasi akademiknya, penerimaan sosial, merasa stress dengan ekspektasi orang tua, merasa tidak cukup baik dibandingkan dengan teman sebayanya, bahkan merasa cemas dengan pengaruh media sosial yang menuntut untuk kesempurnaan pada dirinya, rendahnya kesadaran remaja akan pentingnya kesehatan mental dan keterbatasan akses terhadap layanan konseling menjadi tantangan tersendiri untuk remaja kabupaten Gowa. Oleh karena itu, maka kabupaten gowa dipilih agar kegiatan ini dapat memberikan manfaat nyata melalui penguatan kesehatan mental, peningkatan kesadaran diri, serta pembekalan strategi *self-healing* yang dapat diterapkan secara mandiri dalam kehidupan sehari-hari.

Salah satu cara efektif untuk meningkatkan kesehatan mental remaja adalah melalui intervensi non-farmakologis yang berfokus pada *self-healing* dan penguatan regulasi emosi. Metode *Sungai Kehidupan* dan *Butterfly Hug* dipilih karena keduanya saling melengkapi dalam membantu remaja memahami diri dan menenangkan pikiran. Melalui metode *Sungai Kehidupan*, remaja diajak merefleksikan pengalaman hidupnya secara visual dan naratif, sehingga mampu mengenali makna dari setiap peristiwa yang dialami, menerima diri, serta membangun pandangan positif terhadap masa depan (Muttaqin, 2023). Sementara itu, *Butterfly Hug* berfungsi menurunkan tingkat stres dan kecemasan

melalui gerakan sederhana yang menstimulasi ketenangan dan keseimbangan emosional seperti pada hasil penelitian (Astuti, 2024; Zulfa, 2025). Kombinasi kedua metode ini tidak hanya mendorong proses penyembuhan diri (*self-healing*), tetapi juga memperkuat ketahanan psikologis remaja dalam menghadapi tantangan kehidupan sehari-hari.

## 2. METODE PELAKSANAAN PROGRAM

Kegiatan pengabdian masyarakat ini dilaksanakan pada tanggal 15 Agustus 2025 pada remaja rentang usia 16-18 tahun di kabupaten Gowa Sulawesi Selatan, dengan pendekatan *Couns Day* yang dirancang sebagai ruang aman bagi remaja untuk berbagi cerita dan memperoleh dukungan emosional.

Metode utama yang digunakan adalah Sungai Kehidupan, yaitu peserta diminta menggambarkan perjalanan hidupnya sebagai sebuah alur sungai, lengkap dengan titik-titik arus deras sungai atau batu besar (tantangan atau masalah hidup) dan air tenang atau jembatan (keberhasilan dan pengalaman positif) ini melambangkan pengalaman seorang remaja baik menyenangkan maupun penuh tantangan. Metode ini dikembangkan dari pendekatan konseling naratif yang memandang bahwa individu membangun identitas dan makna hidup melalui cerita yang mereka bangun sendiri (White & Epston, 2023). Proses ini membantu peserta melakukan refleksi diri untuk menyadari kekuatan diri dan mengidentifikasi strategi adaptif sekaligus mengekspresikan perasaan yang mungkin sulit diungkapkan secara langsung. kemudian melakukan *Peer Listening*, yaitu sesi berbagi dalam kelompok kecil di mana peserta saling mendengarkan secara empatik. *Peer listening* ini merupakan pengembangan dari teori konseling humanistik yang dikembangkan oleh Carl Rogers yang berfokus pada *unconditional positive regard* (penerimaan tanpa syarat) yang membuat remaja lebih mudah untuk terbuka, berbagai kisah, pengalaman, mengidentifikasi dan mengekspresikan emosi yang terpendam selama ini (Mubarok et al., 2025).

*Butterfly Hug*, yaitu teknik self-soothing sederhana yang diadaptasi dari Eye Movement Desensitization and Reprocessing (EMDR) yang berakar dari konseling kognitif. Prinsip ini berfokus pada meregulasi emosi dan menurunkan tingkat stress sebagai keterampilan koping adaptif dalam mengelola pikiran, emosi dan reaksi fisiologis (Denov & Shevell, 2021). Peserta diajak duduk dengan posisi nyaman kemudian menyilangkan tangan di dada menyerupai sayap kupu-kupu sambil melakukan gerakan ringan menepuk bahu kanan dan kiri secara bergantian sebagai simbol penguatan diri, rasa aman, dan rasa syukur.

Pendekatan ini memanfaatkan kekuatan dukungan sebaya yang selama ini terbukti efektif membantu remaja mengurangi kecemasan dan meningkatkan kepercayaan diri (Rahma & Jannah, 2023). Selama pelaksanaan, fasilitator dari kalangan dosen bimbingan dan konseling mendampingi proses agar suasana tetap kondusif, aman, dan terarah.

## 3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Pelaksanaan *Couns Day* diikuti oleh remaja Kabupaten Gowa dengan antusiasme yang tinggi. Hasil kegiatan menunjukkan tiga temuan penting. Pertama, peserta menyadari bahwa menjaga kesehatan mental merupakan bagian krusial dalam mendukung prestasi akademik maupun kehidupan sosial mereka. Kedua, peserta memahami bahwa keberadaan teman sebaya yang dapat menjadi tempat cerita mampu mengurangi beban emosional yang mereka rasakan. Ketiga, melalui teknik *Butterfly Hug*, peserta memperoleh pengalaman baru dalam menguatkan diri dan menumbuhkan sikap peduli serta rasa syukur terhadap diri sendiri.



### G.1. Peserta *Couns Day*

Dari hasil kegiatan *Couns day* dengan metode Sungai kehidupan dan *butterfly hug* kami juga mendapatkan pengalaman dan kesan yang cukup menyenangkan dari remaja kab. Gowa.

No	Waktu	Pelaksanaan Kegiatan	Keterangan
1	08-10-2025	Penyampaian materi dari Salah satu dosen Bimbingan dan konseling sebagai fasilitator dalam kegiatan <i>Couns Day</i> dengan tema Kesehatan Mental, Jenis dan Gangguan mental.	Remaja antusias dan banyak bertanya tentang masalah yang dialami, seperti jatuh cinta, prestasi yang menurun, konflik dengan teman sebaya, beban belajar, dan cemas dengan ekspektasi orang tua.
2	08-10-2025	Sungai kehidupan	Pada sesi ini, remaja lebih mampu: <ol style="list-style-type: none"> <li>1) membuka ruanga ekspresi diri dan refleksi yg aman dan positif</li> <li>2) meningkatkan kesadaran diri, penerimaan diri, dan daya lenting terhadap tekanan hidup</li> <li>3) mengatur regulasi emosi yg praktis dan menenangkan</li> <li>4) menguatkan dukungan social diantara remaja/sebaya</li> <li>5) mengubah emosional negative menjadi pembelajaran yang bermakna</li> </ol>

3	08-10-2025	<i>Butterfly Hug</i>	<p>dalam sesi ini remaja lebih mampu:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1) menurunkan stress dan kecemasan secara fisiologis dan emosional</li> <li>2) menenangkan diri secara mandiri</li> <li>3) mengembangkan rasa aman dan control diri</li> <li>4) memperkuat daya resiliensi terhadap tekanan hidup.</li> </ol>
---	------------	----------------------	--

### Sungai kehidupan

Sungai Kehidupan digunakan untuk menggali perjalanan hidup peserta melalui momen naik-turun masalah yang dialami remaja. Metode *Sungai Kehidupan* merupakan pendekatan reflektif yang digunakan untuk membantu individu memahami perjalanan hidupnya melalui representasi visual berbentuk sungai. Dalam kegiatan ini, peserta, khususnya remaja, diajak menggambarkan alur kehidupannya seperti sungai yang mengalir—mulai dari sumber sungai yang menggambarkan masa kecil dan asal mula kehidupan, arus deras atau batu besar yang melambangkan tantangan, konflik, atau pengalaman menyakitkan, hingga aliran yang tenang yang menandakan keberhasilan, dukungan, dan kebahagiaan dalam hidupnya. Melalui proses ini, peserta diberikan ruang untuk merefleksikan pengalaman hidup secara kreatif dan emosional, sekaligus mengidentifikasi kekuatan dan nilai-nilai positif dalam dirinya. Refleksi atas “sungai kehidupan” membantu remaja dalam meningkatkan kesadaran diri (*self-awareness*), penerimaan diri (*self-acceptance*), dan kemampuan membangun makna hidup yang positif (Denov & Shevell, 2021).

Dengan demikian, metode ini berperan penting dalam memperkuat kesehatan mental remaja, karena mendorong mereka untuk memaknai pengalaman masa lalu secara konstruktif, mengelola emosi dengan lebih adaptif, serta menumbuhkan harapan terhadap masa depan (Boud, Keogh, & Walker, 1985; UNESCO, 2017).

Temuan ini sejalan dengan teori konseling naratif, yang menekankan bahwa menceritakan pengalaman hidup membantu individu menemukan kembali makna, identitas, dan kekuatan diri (White & Epston, 1990). Metode Sungai Kehidupan memungkinkan remaja melihat perjalanan hidupnya secara lebih terstruktur, sehingga mereka dapat menafsirkan pengalaman sulit sebagai bagian dari proses pertumbuhan.

Lebih lanjut dijelaskan oleh (Mubarok et al., 2025) menegaskan bahwa metode refleksi berbasis narasi seperti *River of Life* mampu meningkatkan kesadaran diri, memfasilitasi ekspresi emosi, dan membantu individu membangun makna positif dari pengalaman hidupnya. Hal ini selaras dengan testimoni peserta kegiatan ini, yang menyatakan bahwa menggambarkan Sungai Kehidupan membuat mereka menyadari kekuatan diri serta perjalanan hidup yang ternyata telah membentuk ketahanan pribadi. Temuan lapangan bahwa peserta merasa lebih memahami diri dan lebih menghargai pengalaman hidup menunjukkan bahwa pendekatan naratif memang efektif dalam memperkuat identitas diri remaja.



## G.2. Sungai Kehidupan

Dari kegiatan *Couns Day* yang dilakukan di kalangan remaja kabupaten Gowa dengan metode Sungai Kehidupan memberikan sejumlah dampak positif terhadap aspek psikologis dan sosial remaja. Melalui kegiatan ini, remaja memperoleh kesempatan untuk mengekspresikan pengalaman hidup mereka secara terbuka dan bermakna. Proses menggambar sungai dan menceritakan setiap simbol dalam alur kehidupannya membantu remaja melakukan *self-exploration* dan *self-reflection*, yaitu memahami siapa diri mereka, pengalaman apa yang membentuk diri mereka saat ini, serta bagaimana mereka memandang masa depan.

### **Butterfly Hug**

Peningkatan kesehatan mental remaja kab Gowa, metode *Butterfly Hug* berfungsi sebagai sarana *self-soothing* yang mudah diterapkan secara mandiri. Teknik ini membantu remaja menurunkan tingkat kecemasan, ketegangan emosional, serta gejala stres akibat tekanan akademik, konflik sosial, maupun masalah keluarga. Melalui proses ini, remaja kabupaten Gowa belajar untuk mengenali dan menenangkan emosi negatif, meningkatkan rasa aman, dan menumbuhkan kemampuan regulasi diri (*self-regulation*). Selain itu, kegiatan ini dapat memupuk rasa percaya diri dan perasaan mampu mengendalian diri (*self-efficacy*), yang menjadi fondasi penting dalam pembentukan kesehatan mental positif.

Setelah melakukan teknik *Butterfly Hug*, remaja kabupaten Gowa mengalami perubahan positif baik secara fisiologis maupun psikologis. Secara fisiologis, gerakan tepukan ritmis pada bahu kanan dan kiri secara bergantian (stimulasi bilateral) menimbulkan efek relaksasi sistem saraf otonom, khususnya dengan menurunkan aktivitas sistem saraf simpatis yang berkaitan dengan stres dan kecemasan. Hal ini membuat detak jantung melambat, pernapasan menjadi lebih tenang, serta tubuh memasuki kondisi rileks. Secara psikologis, remaja kab. Gowa merasakan penurunan ketegangan emosional dan meningkatnya perasaan aman serta nyaman dengan dirinya. Teknik ini bekerja dengan cara membantu otak kiri dan kanan berkoordinasi untuk memproses emosi atau pengalaman yang sebelumnya menimbulkan tekanan. Akibatnya, remaja menjadi lebih mampu mengenali, menerima, dan mengelola emosi yang muncul tanpa harus menekan atau menghindarinya.

Dengan demikian, *Butterfly Hug* tidak hanya berfungsi sebagai teknik relaksasi, tetapi juga sebagai strategi intervensi psikologis yang memperkuat resiliensi emosional serta keseimbangan mental pada remaja. Selain itu, penerapan *Butterfly Hug* mendukung konsep *self-compassion*, yang menurut

Neff (2011) merupakan salah satu kunci ketahanan psikologis. Dengan melibatkan gerakan tubuh yang penuh simbol, teknik ini memperkuat rasa keterhubungan dengan diri sendiri serta memberikan rasa aman secara emosional. Dukungan sebaya dalam kegiatan ini juga mengonfirmasi hasil penelitian Putra & Widya (2021), bahwa literasi kesehatan mental dan dukungan komunitas berkontribusi positif dalam mengurangi kerentanan remaja terhadap stres dan kecemasan.

Lebih jauh, testimoni mengenai meningkatnya kepercayaan diri, penerimaan diri, dan rasa mampu mengelola tekanan selaras dengan pandangan (Mubarak et al., 2025) dalam teori humanistik, yang menyatakan bahwa lingkungan yang empatik dan penuh penerimaan akan membantu individu mencapai aktualisasi diri. Para peserta yang merasakan manfaat peer listening dan ruang aman dalam kegiatan ini membuktikan bahwa prinsip-prinsip humanistik berkontribusi besar dalam pembentukan *well-being* emosional remaja.

Secara umum, kegiatan ini membuktikan bahwa pendekatan sederhana namun kontekstual seperti sungai kehidupan dan *butterfly hug* yang dikemas dalam kegiatan *Couns Day* ini mampu menjadi intervensi yang relevan dalam meningkatkan kesehatan mental remaja. Dukungan teman sebaya, teknik regulasi emosi, serta kesempatan untuk bercerita terbukti efektif dalam memperkuat resiliensi dan kesejahteraan psikologis mereka.

#### 4. KESIMPULAN

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat berupa *Couns Day* dengan metode Sungai Kehidupan dan *Butterfly Hug* bagi remaja di Kabupaten Gowa telah berhasil meningkatkan pemahaman peserta mengenai pentingnya kesehatan mental. Peserta tidak hanya memperoleh wawasan tentang cara menjaga kesehatan psikologis, tetapi juga merasakan manfaat dari kehadiran teman sebaya sebagai tempat berbagi cerita. Kegiatan ini menumbuhkan kesadaran bahwa peduli terhadap diri sendiri dan menguatkan diri melalui teknik sederhana dapat berperan penting dalam menjaga kesejahteraan mental.

Program ini berkontribusi pada penguatan kapasitas remaja dalam menghadapi tantangan psikososial, sekaligus mendukung terciptanya generasi muda yang lebih sehat, tangguh, dan berprestasi. Dengan hasil yang positif, kegiatan ini diharapkan dapat menjadi model intervensi berkelanjutan di sekolah maupun komunitas remaja lainnya.

## DAFTAR PUSTAKA

Indonesia – National Adolescent Mental Health Survey (I-NAMHS) 2022

Larissa, V. (2020). Kesehatan mental pada anak dan remaja. *Universitas Persada Indonesia. Fakultas Psikologi*.

Denov, M., & Shevell, M. C. (2021). An arts-based approach with youth born of genocidal rape in Rwanda: The river of life as an autobiographical mapping tool. *Global Studies of Childhood, 11*(1), 21–39. <https://doi.org/10.1177/2043610621995830>

Mubarak, A. K., Azizah, M., Choirunisa, L., Widyanika, I., Nuryono, W., & Ratnasari, D. (2025). Teori Humanistik: Solusi untuk Menemukan Kebebasan dan Makna Hidup. *TERAPUTIK: Jurnal Bimbingan Dan Konseling, 8*(3), 21–29. <https://doi.org/10.26539/teraputik.833659>

White, Michael., & Epston, David. (2023). *Narrative means to therapeutic ends* (Terbaru). W.W. Norton & Company.

WHO. (2025). Mental health. World Health Organization Regional Office for Europe. [Mental health](#).

Astuti, N. A. P. (2024). *Butterfly Hug* sebagai Teknik Relaksasi: Metode Efektif untuk Mengurangi Kecemasan Remaja. *KONSELING: Jurnal Ilmiah Penelitian dan Penerapannya, 5*(4), 133-137.

Denov, M., & Shevell, M. C. (2021). An arts-based approach with youth born of genocidal rape in Rwanda: The river of life as an autobiographical mapping tool. *Global Studies of Childhood*. <https://doi.org/10.1177/2043610621995830>

Riset Kesehatan Dasar. Laporan Nasional Riskesdas 2018. Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan Riset. 2018.

Indonesia, K. K. R. (2018). Laporan nasional riskesdas 2018. *Badan Penelitian Dan Pengembangan Kesehatan*.

Zulfa, D. (2025). Pengaruh kombinasi terapi *butterfly hug* dan meditasi mindfulness terhadap tingkat kecemasan pada pasien preoperatif di RSUD Hajjah Andi Depu [Doctoral dissertation, Universitas Sulawesi Barat].