

PELATIHAN OPTIMALISASI PERAN BAHASA DALAM PENGUATAN KESEHATAN MENTAL PEMUDA KARANG TARUNA

Lina Putriyanti^{1*}, Khusnul Fajriyah², Padmi Dhyah Yulianti³ Eka Sari Setianingsih⁴

^{1,2}Jurusan PGSD, Universitas PGRI Semarang, Semarang, Indonesia

³Pendidikan Bimbingan dan Konseling, Universitas PGRI Semarang, Semarang, Indonesia

linaputriyanti@upgris.ac.id

khusnulfajriyah@upgris.ac.id

padmidyah@upgris.ac.id

ekasarisetianingsih@upgris.ac.id

Abstract

The training on optimizing the role of language in strengthening the mental health of youth in the Karang Taruna of Karanganyar Village was conducted to enhance participants' awareness and ability to use language as a tool for emotional regulation, empathetic communication, and social support. This community service program involved 22 youths and was carried out through three stages: planning, implementation, and evaluation. The training employed interactive lectures, group discussions, simulations, and reflective activities, supported by pretest and posttest assessments. The pretest results showed an average score of 85.46, which increased to 94.71 in the posttest with a median score of 100, indicating a significant improvement in participants' understanding. Demographic data revealed diverse age groups and professional backgrounds among participants, demonstrating the relevance of the program for a heterogeneous youth community. Beyond increasing knowledge, the training encouraged participants to apply positive and empathetic language in daily interactions and to recognize the importance of self-talk as part of mental well-being. These findings confirm that language-based literacy interventions are effective in strengthening youths' psychological resilience and hold potential as a community empowerment model that can be replicated in other village settings.

Keywords: Language role, mental health, youth organization, empathetic communication, language literacy.

Abstrak

Pelatihan optimalisasi peran bahasa dalam penguatan kesehatan mental pemuda Karang Taruna Desa Karanganyar dilaksanakan untuk meningkatkan kesadaran dan kemampuan peserta dalam menggunakan bahasa sebagai alat regulasi emosi, komunikasi empatik, dan dukungan sosial. Kegiatan ini diikuti oleh 22 pemuda dan dilaksanakan melalui tiga tahapan, yaitu perencanaan, pelaksanaan, dan evaluasi. Metode pelatihan mencakup ceramah interaktif, diskusi kelompok, simulasi, dan refleksi pengalaman, disertai evaluasi melalui pretest dan posttest. Hasil pretest menunjukkan rata-rata nilai 85,46, sedangkan hasil posttest meningkat menjadi 94,71 dengan median nilai sempurna, menunjukkan peningkatan pemahaman yang signifikan. Data demografis peserta juga memperlihatkan keberagaman usia dan profesi, menunjukkan bahwa pelatihan ini relevan bagi kelompok pemuda yang heterogen. Pelatihan tidak hanya meningkatkan pengetahuan, tetapi juga mendorong peserta untuk lebih mampu menggunakan bahasa positif dalam interaksi sosial serta menyadari pentingnya self-talk sebagai bagian dari kesehatan mental. Temuan ini menegaskan bahwa intervensi berbasis literasi bahasa efektif dalam memperkuat ketahanan psikologis pemuda dan berpotensi menjadi model pemberdayaan komunitas yang dapat diterapkan secara lebih luas di desa lain.

Kata Kunci: Peran bahasa, kesehatan mental, Karang Taruna, komunikasi empatik, literasi bahasa.

Pendahuluan

Kesehatan mental telah menjadi isu strategis dalam pengembangan kualitas hidup remaja dan pemuda, terutama di tengah peningkatan tekanan sosial, akademik, serta dinamika relasi sosial yang semakin kompleks. Laporan terbaru dari Kementerian Kesehatan Republik Indonesia (2024) menunjukkan bahwa remaja merupakan kelompok yang paling rentan mengalami kecemasan, stres, dan penurunan kesejahteraan emosional akibat perubahan perkembangan dan ketidakpastian masa depan. Situasi ini sejalan dengan temuan global WHO yang menegaskan bahwa kesehatan mental bukan hanya ketiadaan gangguan psikologis, tetapi mencakup kemampuan individu mengelola emosi, membangun relasi positif, serta berfungsi produktif di lingkungan sosial (WHO, 2023). Dalam konteks tersebut, pemuda yang terlibat dalam organisasi desa seperti Karang Taruna memegang posisi penting sebagai motor penggerak sosial sekaligus kelompok yang berpotensi terdampak oleh tekanan internal maupun eksternal.

Karang Taruna sebagai organisasi kepemudaan desa memiliki peran strategis dalam membangun solidaritas, kreativitas, dan kapasitas sosial generasi muda. Namun, dinamika organisasi, ekspektasi sosial, serta konflik internal sering kali menimbulkan tekanan emosional yang tidak disadari. Studi oleh Martiningrum (2024) mencatat bahwa penggunaan bahasa yang merendahkan atau berlabel negatif dalam interaksi sehari-hari dapat memperburuk kondisi psikologis remaja, meningkatkan stigma, dan menghambat proses pemulihan emosional. Pada saat yang sama, penelitian mutakhir menegaskan bahwa bahasa memiliki fungsi terapeutik dalam membangun resiliensi mental, mengekspresikan emosi, serta memfasilitasi dukungan sosial yang sehat (Christcanti et al., 2024; Nugraha et al., 2024). Dengan demikian, kemampuan pemuda dalam menggunakan bahasa secara empatik, asertif, dan suportif bukan hanya keterampilan komunikasi, tetapi juga modal penting untuk menciptakan lingkungan sosial yang aman (safe space) dan kondusif bagi perkembangan mental.

Kondisi ini tidak terlepas dari masih terbatasnya literasi pemuda terhadap konsep bahasa internal (self-talk) dan bahasa eksternal sebagai alat regulasi emosi. Yulianti et al. (2025) menekankan bahwa penguatan literasi bahasa berkorelasi positif dengan meningkatnya ketahanan mental dan kemampuan individu menghadapi tekanan psikososial. Oleh karena itu, optimalisasi peran bahasa di tingkat komunitas desa menjadi urgensi yang perlu direspons melalui intervensi edukatif yang terstruktur dan relevan dengan kebutuhan remaja. Pelatihan yang berfokus pada pemilihan kata, komunikasi empatik, mendengarkan aktif, dan keterampilan penyampaian pikiran secara sehat merupakan langkah strategis untuk memperkuat kapasitas pemuda Karang Taruna dalam menjaga kesehatan mental mereka dan mendukung sesama anggota komunitas. Melalui pendekatan tersebut, Karang Taruna diharapkan dapat bertransformasi menjadi ruang sosial yang tidak hanya produktif secara kegiatan, tetapi juga adaptif, inklusif, dan mampu membangun ketahanan psikologis kolektif.

Metode Pelaksanaan

Pelaksanaan kegiatan pengabdian masyarakat ini menggunakan pendekatan terstruktur yang meliputi tahap perencanaan, pelaksanaan, dan evaluasi. Secara metodologis, model ini sejalan dengan pendekatan pemberdayaan komunitas berbasis partisipatif yang menekankan kolaborasi antara pelaksana dan sasaran program dalam setiap tahapan kegiatan (Setiawan & Nugraha, 2024). Tahap perencanaan diawali dengan koordinasi intensif bersama pengurus Karang Taruna Desa Karanganyar untuk memetakan kebutuhan pelatihan, menentukan sasaran, serta menyusun rancangan materi dan instrumen evaluasi. Proses asesmen kebutuhan ini penting untuk memastikan relevansi program dengan kondisi psikososial pemuda desa, sebagaimana disarankan oleh penelitian Yulianti et al. (2025) yang menekankan bahwa intervensi literasi kesehatan mental harus dirancang berdasarkan kebutuhan riil komunitas agar hasilnya efektif dan terukur.

Tahap pelaksanaan dilakukan melalui kegiatan tatap muka pada 4 Oktober 2025 di kantor kelurahan setempat dengan melibatkan 22 pemuda Karang Taruna. Metode pembelajaran yang digunakan bersifat variatif, meliputi ceramah interaktif, diskusi kelompok, role play, dan refleksi pengalaman. Pendekatan multimodal ini didukung oleh temuan Trifadel et al. (2025) dan Suriyati et al. (2025) yang menunjukkan bahwa strategi pembelajaran berbasis interaksi dan pengalaman mampu meningkatkan pemahaman konsep serta memfasilitasi perubahan perilaku secara lebih efektif dibanding metode ceramah tunggal. Para pemateri menyampaikan materi sesuai kepakaran masing-masing, termasuk keterampilan memilih bahasa yang empatik, dasar kesehatan mental, komunikasi asertif, dan layanan konseling dasar. Seluruh peserta juga diminta mengisi pretest sebelum materi diberikan dan posttest setelah kegiatan sebagai ukuran kuantitatif peningkatan pengetahuan, sesuai pendekatan evaluasi berbasis hasil (outcome-based evaluation) yang direkomendasikan dalam pengabdian masyarakat (Nugraha et al., 2024).

Tahap evaluasi dilakukan melalui analisis data pretest–posttest, observasi partisipatif, dan dokumentasi kegiatan. Hasil pengisian instrumen evaluasi digunakan untuk mengidentifikasi efektivitas program, perubahan pemahaman peserta, serta potensi pengembangan kegiatan lanjutan. Menurut Christcanti et al. (2024), penggunaan evaluasi berlapis yang melibatkan asesmen kognitif sekaligus observasi perilaku sangat penting untuk mendapatkan gambaran utuh mengenai dampak intervensi yang berfokus pada kesehatan mental dan bahasa. Oleh karena itu, hasil evaluasi tidak hanya menunjukkan peningkatan skor pengetahuan, tetapi juga mengindikasikan perubahan cara peserta dalam merefleksikan emosi dan menggunakan bahasa yang lebih adaptif dan suportif dalam konteks sosial mereka.

Hasil dan Pembahasan

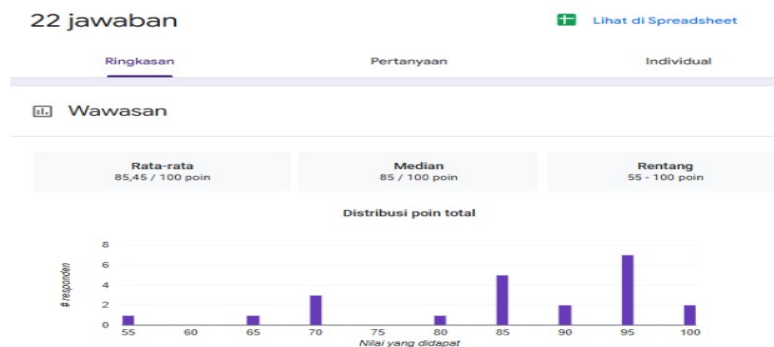
Kegiatan pelatihan dilaksanakan pada 4 Oktober 2025 dan diikuti oleh 22 pemuda Karang Taruna Desa Karanganyar. Kegiatan diawali dengan registrasi, pembukaan, serta penjelasan mengenai tujuan pelatihan, yaitu meningkatkan pemahaman peserta tentang peran bahasa dalam memperkuat kesehatan mental. Antusiasme peserta tampak sejak awal, terlihat dari tingginya tingkat partisipasi dalam diskusi dan aktivitas interaktif yang dipandu oleh tim pengabdian.



Gambar 1. Dokumentasi Kegiatan Pelatihan

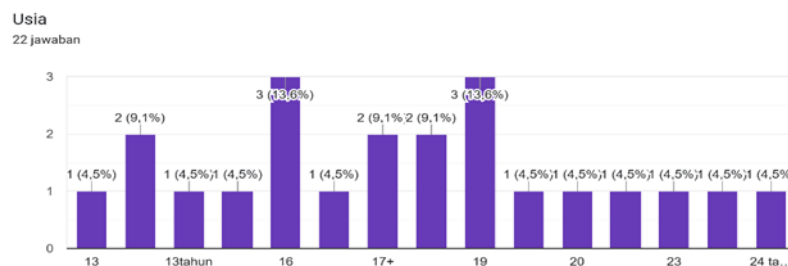
Gambar ini menampilkan suasana pelatihan ketika pemateri menyampaikan materi. Para peserta tampak memperhatikan dengan serius, sementara narasumber memberikan penjelasan mengenai penggunaan bahasa empatik dan positif dalam kehidupan sehari-hari. Tata letak ruangan yang tertib serta keaktifan peserta pada sesi tanya jawab menunjukkan bahwa suasana pelatihan berlangsung kondusif dan peserta terlibat secara aktif. Sebelum menerima materi, seluruh peserta diminta mengisi pretest untuk mengetahui tingkat pengetahuan awal mereka. Hasil pretest

menunjukkan bahwa kemampuan awal peserta tergolong cukup baik dengan rata-rata 85,46 dari rentang nilai 0–100. Rentang nilai yang tersebar antara 55 hingga 100 menunjukkan adanya variasi pemahaman antar peserta sebelum mengikuti pelatihan.



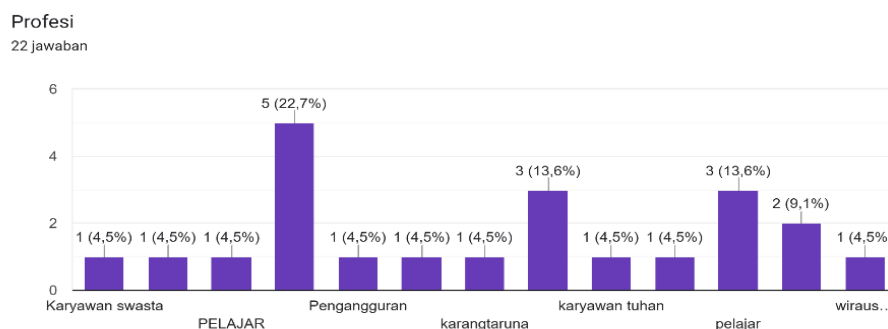
Gambar 2. Grafik Hasil Pretest Peserta

Gambar ini menunjukkan sebaran nilai yang diperoleh peserta pada saat pretest. Grafik memperlihatkan bahwa sebagian besar peserta berada pada kategori nilai menengah dan tinggi, sementara sebagian kecil berada di bawah rata-rata. Data ini memperkuat gambaran bahwa pelatihan diperlukan untuk menyamakan pemahaman peserta terkait isu kesehatan mental. Selain pengetahuan awal, pretest juga memuat data demografis yang membantu tim memahami profil peserta. Data usia menunjukkan bahwa anggota Karang Taruna yang mengikuti pelatihan berasal dari berbagai rentang usia remaja hingga pemuda.



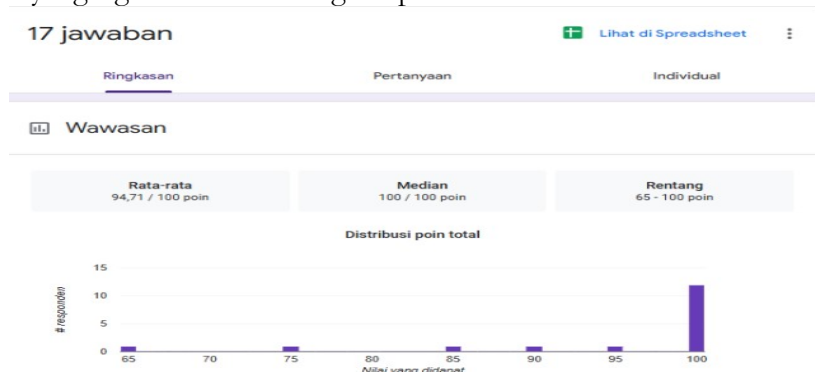
Gambar 3. Diagram Usia Peserta Pelatihan

Gambar ini menampilkan distribusi usia peserta, mulai dari usia 13 hingga 24 tahun. Proporsi tertinggi terdapat pada kelompok usia 19 tahun. Variasi usia tersebut menunjukkan bahwa Karang Taruna merupakan wadah yang menampung generasi muda dari berbagai tahap perkembangan, sehingga kebutuhan emosional dan pola komunikasi mereka pun beragam. Selain usia, peserta juga memiliki latar belakang profesi yang berbeda-beda, mulai dari pelajar, mahasiswa, hingga karyawan swasta.



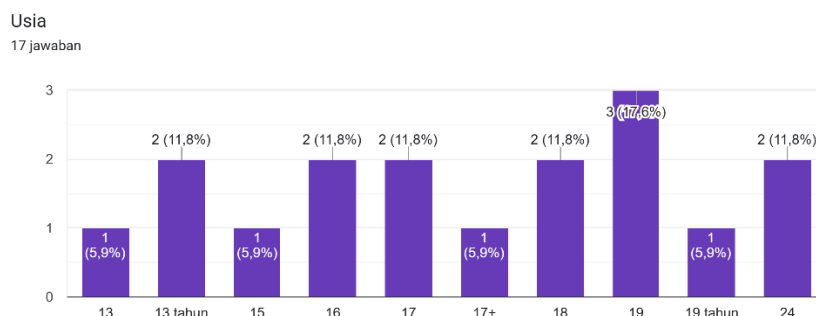
Gambar 4. Diagram Profesi Peserta Pelatihan

Gambar ini memperlihatkan komposisi profesi peserta. Pelajar merupakan kelompok profesi terbesar yang mengikuti pelatihan, diikuti oleh mahasiswa dan karyawan swasta. Keragaman profesi ini menunjukkan bahwa Karang Taruna merupakan ruang inklusif bagi pemuda dari berbagai latar belakang. Setelah seluruh sesi materi disampaikan, peserta diminta mengisi posttest untuk menilai peningkatan pemahaman mereka. Sebanyak 19 peserta mengisi posttest, dan hasilnya menunjukkan peningkatan nilai yang signifikan dibandingkan pretest.



Gambar 5. Grafik Hasil Posttest Peserta

Gambar ini menunjukkan distribusi nilai posttest yang mayoritas berada pada kisaran 90 hingga 100. Terlihat bahwa pemahaman peserta meningkat secara substansial setelah mengikuti pelatihan, ditandai dengan naiknya nilai rata-rata menjadi 94,71 dan median mencapai 100. Data posttest juga memperlihatkan karakteristik usia peserta yang mengisi evaluasi akhir.



Gambar 6. Diagram Usia Peserta Posttest

Gambar ini menampilkan distribusi usia peserta yang mengikuti posttest, dengan pola yang konsisten dibandingkan data awal. Kelompok usia 19 tahun tetap menjadi yang paling dominan, menunjukkan bahwa rentang usia produktif remaja akhir menjadi mayoritas peserta pelatihan. Sementara itu, data profesi peserta posttest tetap selaras dengan data awal.



Gambar 7. Diagram Profesi Peserta Posttest

Hal ini menggambarkan komposisi profesi peserta yang mengisi posttest. Pelajar masih menjadi kelompok terbesar, menunjukkan konsistensi karakteristik peserta dari awal hingga akhir kegiatan. Secara keseluruhan, pelatihan ini berhasil meningkatkan pemahaman pemuda Karang Taruna mengenai peran bahasa dalam mendukung kesehatan mental. Peserta tidak hanya menunjukkan peningkatan skor evaluasi, tetapi juga terlihat lebih percaya diri dalam menyampaikan pendapat, berdiskusi, dan melakukan refleksi diri. Hasil kegiatan ini menegaskan bahwa pelatihan berbasis komunikasi positif sangat relevan dan bermanfaat bagi pengembangan kapasitas emosional dan sosial pemuda di tingkat desa.

Hasil kegiatan menunjukkan adanya peningkatan pengetahuan yang signifikan setelah peserta mengikuti pelatihan mengenai peran bahasa dalam penguatan kesehatan mental. Peningkatan nilai dari pretest ke posttest mencerminkan efektivitas metode pelatihan yang menggabungkan ceramah interaktif, diskusi reflektif, dan simulasi komunikasi empatik. Pola peningkatan ini sejalan dengan hasil penelitian terbaru yang menegaskan bahwa literasi bahasa memiliki pengaruh langsung terhadap kemampuan individu dalam mengenali, mengelola, dan mengekspresikan emosi secara adaptif. Christcanti et al. (2024) misalnya, menunjukkan bahwa penggunaan bahasa yang empatik dan konstruktif dapat memperkuat daya lenting psikologis (resiliensi) remaja ketika menghadapi tekanan emosional. Temuan serupa juga ditunjukkan oleh Nugraha et al. (2024) yang menyatakan bahwa intervensi berbasis komunikasi memiliki dampak positif terhadap penurunan stres serta peningkatan kualitas interaksi sosial. Hasil pelatihan ini konsisten dengan temuan tersebut, di mana peserta tidak hanya menunjukkan peningkatan skor pengetahuan, tetapi juga lebih mampu mengidentifikasi penggunaan bahasa positif dan negatif melalui refleksi selama sesi pelatihan.

Selain peningkatan pengetahuan, kegiatan ini berhasil mengoptimalkan kemampuan peserta dalam memahami peran bahasa internal (self-talk) dan bahasa eksternal sebagai alat dukungan emosional. Antusiasme peserta selama sesi diskusi dan praktik komunikasi menunjukkan adanya kesadaran baru mengenai pentingnya memilih kata dan mengelola pesan dalam interaksi sehari-hari. Hal ini sejalan dengan temuan Yulianti et al. (2025) yang menekankan bahwa penguatan literasi bahasa merupakan langkah penting dalam upaya pencegahan masalah kesehatan mental di tingkat komunitas. Di sisi lain, penelitian Martiningrum (2024) menyoroti bahwa bahasa berperan ganda sebagai alat komunikasi sekaligus pembentuk persepsi diri sehingga penggunaan bahasa yang keliru dapat memicu penurunan kepercayaan diri dan memperparah kondisi emosional remaja. Kesesuaian antara temuan lapangan dan berbagai rujukan terbaru ini memperkuat argumen bahwa pelatihan berbasis bahasa tidak hanya relevan tetapi juga sangat dibutuhkan oleh pemuda Karang Taruna, yang dalam keseharian mereka kerap berinteraksi secara intens dalam konteks sosial. Dengan demikian, pelatihan ini dapat menjadi model intervensi berkelanjutan untuk memperkuat kapasitas kesehatan mental dan komunikasi positif di tingkat desa.

Kesimpulan dan Saran

Pelatihan mengenai optimalisasi peran bahasa dalam penguatan kesehatan mental pemuda Karang Taruna Desa Karanganyar menunjukkan dampak yang signifikan melalui peningkatan skor pengetahuan peserta dari pretest ke posttest, yang menandakan keberhasilan transfer pengetahuan terkait penggunaan bahasa sebagai alat regulasi emosi, komunikasi empatik, dan dukungan sosial. Berdasarkan temuan tersebut, pelatihan serupa direkomendasikan untuk dilakukan secara berkala guna memastikan keberlanjutan peningkatan kompetensi komunikasi positif di kalangan remaja yang rentan terhadap tekanan psikologis. Secara praktis, kegiatan ini mengimplikasikan perlunya pembentukan sistem dukungan internal seperti relawan pendengar aktif dan penguatan kampanye bahasa positif sebagai strategi komunitas dalam menjaga kesehatan mental. Selain itu, keberhasilan kegiatan ini menunjukkan bahwa intervensi berbasis bahasa dapat menjadi model pembinaan pemuda di wilayah lain, sekaligus memberikan kontribusi terhadap peningkatan literasi kesehatan mental yang berkelanjutan di tingkat desa maupun komunitas yang lebih luas.

Ucapan Terimakasih

Terima kasih kepada pihak LPPM Universitas PGRI Semarang yang telah mendukung penuh program pengabdian dan Karang Taruna Desa Karanganyar Kecamatan Tuntang Kabupaten Semarang yang telah berkenan untuk bekerja sama dalam kegiatan pengabdian kepada masyarakat.

Referensi

- Christianti, R., Zahra, S. F., & Rizkianfi, M. W. (2024). Bahasa Indonesia dan resiliensi psikologis: Peran bahasa meningkatkan ketahanan mental individu dalam menghadapi tantangan hidup. *PAEDAGOGY: Jurnal Ilmu Pendidikan dan Psikologi*, 4(2), 206–218. <https://jurnalp4i.com/index.php/paedagogy/article/view/3138>
- Dewi, A. S. (2023). Peran komunikasi terhadap mental health generasi muda. *The Source*, 5(1). <https://jurnal.usahid.ac.id/thesource/article/view/946/958>
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2024). *Pentingnya kesehatan mental bagi remaja dan cara menghadapinya*. Ayo Sehat.
- Kompasiana. (2024, Oktober 21). *Ups, ternyata Karang Taruna bisa bikin stres? Dampak positif dan negatif yang tak terduga Karang Taruna pada kesehatan mental*. <https://www.kompasiana.com>
- Martiningrum, R. (2024, Juli 9). *Bahasa dapat mempengaruhi kesehatan mental*. RRI Semarang. <https://rri.co.id>
- Noermanzah. (2019). Bahasa sebagai alat komunikasi, citra pikiran, dan kepribadian. Dalam *Prosiding Seminar Nasional Bulan Bahasa*. Universitas Bengkulu.
- Notasari, T., et al. (2019). Bentuk kreativitas pemuda Karang Taruna dalam pembangunan Desa Bening. *Penamas Adi Buana*, 2(1). <https://jurnal.unipasby.ac.id/penamas/article/view/1835/1657>
- Nugraha, D. N. S., et al. (2024). Peran bahasa dalam kesehatan mental di lingkungan kerja. *Jurnal Abdimas Bina Bangsa*, 5(1). <https://jabbb.lppmbinabangsa.id/index.php/jabb/article/view/954>
- Setiawan, D. H., & Nugraha, A. (2024). [Judul artikel tidak tersedia]. [Informasi publikasi tidak tersedia].
- Catatan:** Mohon isi data lengkap agar dapat diformat sesuai APA.
- Suriyati, et al. (2025). Pelatihan pembuatan media pembelajaran berbasis Canva di SDN No. 88 Jenne. *JCS: Journal of Community Service*, 3(1). <https://journal.uiad.ac.id/index.php/jcs/article/view/2825>
- Trifadel, M., et al. (2025). Pendampingan pembelajaran bahasa Inggris dengan metode diskusi kelompok untuk meningkatkan pemahaman siswa di SMPN 1 Patimpeng. *JCS: Journal of Community Service*, 3(1). <https://journal.uiad.ac.id/index.php/jcs/article/view/4000> <https://doi.org/10.47435/jcs.v3i1.4000>
- World Health Organization. (2023). *Mental health: Strengthening our response*. WHO.
- Yakkum. (2025, Agustus 26). *Pelatihan kesehatan mental pemuda dari Pusat Rehabilitasi YAKKUM*. Kalurahan Siraman.
- Yulianti, P. D., et al. (2025). Pelatihan literasi kesehatan mental pada komunitas guru bimbingan dan konseling di Kota Surakarta. *Jurnal Abdimas Patikala*. <https://etdci.org/journal/patikala/article/view/3635/2186>