

---

## **Pendidikan Kesehatan Mental untuk Mengembangkan Minat dalam Bidang Olahraga**

**Muhammad Farid Ilhamuddin**, Universitas Negeri Surabaya, Indonesia

**Retno Tri Hariastuti**, Universitas Negeri Surabaya, Surabaya, Indonesia

**Titin Indah Pratiwi**, Universitas Negeri Surabaya, Surabaya, Indonesia

**Bambang Dibyo Wiyono**, Universitas Negeri Surabaya, Surabaya, Indonesia

**Issac Briyan Alisyahbana**, Universitas Negeri Surabaya, Surabaya, Indonesia

### **Abstract**

*Title of Community Service: Mental Health Education to Develop Interest in Sports in the "Young and Young Work" Community Group, Kedungsari Village, Kemlagi District, Mojokerto Regency. Determining the level of psychological well-being of a youth can be seen through how they express themselves when participating in sports activities organized by the "Muda Mudi Berkarya" community group. This is evidenced by the fact that almost all young people are less enthusiastic when carrying out sports activities organized by the "Muda Mudi Berkarya" community group. Therefore, it is important to look at the relationship between youth interest in sports and psychological well-being. Psychological well-being can increase the interest of young people assisted by the Young Mudi Berkarya community group in the field of sports.*

*Keywords: Mental Health Education, Developing Interests, Community Groups.*

### **Abstrak**

*Judul Pengabdian Kepada Masyarakat: Pendidikan Kesehatan Mental Untuk Mengembangkan Minat Dalam Bidang Olahraga Pada Kelompok Masyarakat "Muda Mudi Berkarya" Desa Kedungsari Kecamatan Kemlagi Kabupaten Mojokerto. Penentuan tingkat psychological well-being seorang pemuda dapat dilihat melalui bagaimana mereka mengekspresikan diri ketika mengikuti kegiatan olahraga yang diselenggarakan kelompok masyarakat "Muda Mudi Berkarya". Hal ini dibuktikan dengan hampir seluruh pemuda pemudi kurang antusias ketika melakukan kegiatan olahraga yang diselenggarakan kelompok masyarakat "Muda Mudi Berkarya". Oleh karena itu penting untuk melihat hubungan antara minat pemuda pada bidang olahraga dengan psychological well-being. Psychological well-being dapat meningkatkan minat pemuda pemudi binaan kelompok masyarakat Muda Mudi Berkarya pada bidang olahraga.*

*Keywords: Pendidikan Kesehatan Mental, Mengembangkan Minat, Kelompok Masyarakat*

*Email: muhammadilhamuddin@unesa.ac.id*

---

## **PENDAHULUAN**

### **Analisis Situasi**

Keolahragaan nasional berfungsi untuk mengembangkan kemampuan jasmani, rohani, dan sosial serta membentuk watak dan kepribadian bangsa yang bermartabat. Keolahragaan nasional dapat dicapai dengan adanya minat yang besar terhadap kegiatan olahraga. Minat diawali oleh perasaan senang dan sikap positif tergantung pada

kebutuhan fisik, sosial, emosi, dan pengalaman seseorang. Minat akan mendorong seseorang untuk melakukan kegiatan olahraga. Dengan adanya minat maka seseorang mendapatkan manfaat yang maksimal dari kegiatan olahraga dan memaksimalkan potensi jasmani, rohani, dan sosial.

Minat mempunyai peran penting dan dampak positif yang memberikan kepuasan pada diri seseorang untuk mencapai potensi jasmani dan potensi rohani. Perwujudan dari potensi jasmani yaitu kesehatan jasmani yang terhindar dari penyakit. Kesehatan rohani dapat ditunjukkan dengan adanya perasaan senang dan kebahagiaan ketika melakukan kegiatan olahraga. Minat menambah kegembiraan pada setiap kegiatan yang ditekuni seseorang. Kegembiraan terhadap kegiatan olahraga, kepuasan diri, dan kesejahteraan pribadi membuat seseorang dapat mengekspresikan diri sehingga dapat tercapainya kebahagiaan atau dapat dikatakan memiliki *psychological well-being* yang baik.

Pemerintahan Joko Widodo bersama dengan Kemenpora di bawah kepemimpinan Imam Nahrawi di tahun 2016 mengeluarkan program unggulan dengan nama Nawacita yang diharapkan manfaatnya akan dirasakan langsung oleh masyarakat, khususnya para pemuda dan olahragawan. Program ini bertujuan agar mengurangi tingkat prokrastinasi di kalangan pemuda (15-30 tahun) serta meningkatkan minat olahraga. Pemerintah mencanangkan program tersebut sebagai bentuk implementasi dari sistem keolahragaan nasional. Peningkatan minat olahraga melalui program Nawacita ditujukan pada kelompok masyarakat, karena nantinya kelompok-masyarakat dapat memaksimalkan program tersebut. Salah satu kelompok masyarakat yang ikut berpartisipasi dalam upaya peningkatan minat olahraga yaitu kelompok masyarakat “Muda Mudi Berkarya” Desa Kedungsari Kecamatan Kemlagi Kabupaten Mojokerto.

Berdasarkan observasi di “Muda Mudi Berkarya” Desa Kedungsari Kecamatan Kemlagi Kabupaten Mojokerto kurang terdapat variasi antusiasme pada pemuda pemudi desa terhadap minat dibidang olahraga. Sebagian besar pemuda kurang menekuni salah satu bidang olahraga, jadi rasa kepuasan diri tersebut tidak muncul .

Observasi tersebut dapat dilihat sebagai bagian dari aspek *psychological well-being*. Penentuan tingkat *psychological well-being* seorang pemuda dapat dilihat melalui bagaimana mereka mengekspresikan diri ketika mengikuti kegiatan olahraga yang diselenggarakan kelompok masyarakat “Muda Mudi Berkarya”. Hal ini dibuktikan dengan hampir seluruh pemuda pemudi kurang antusias ketika melakukan kegiatan olahraga yang diselenggarakan kelompok masyarakat “Muda Mudi Berkarya”.

Oleh karena itu penting untuk melihat hubungan antara minat pemuda pada bidang olahraga dengan *psychological well-being*. *Psychological well-being* dapat meningkatkan minat pemuda pemudi binaan kelompok masyarakat Muda Mudi Berkarya pada bidang olahraga.

### **Permasalahan Mitra**

Merujuk pada kondisi dan analisis situasi yang sudah dipaparkan, Universitas Negeri Surabaya melalui Tim Pengabdian kepada Masyarakat memberikan bantuan dan

pelatihan kepada kelompok masyarakat “Muda Mudi Berkarya” Desa Kedungsari Kecamatan Kemlagi Kabupaten Mojokerto. Salah satu permasalahan yang dialami Kelompok Masyarakat tersebut yang tidak ditemukan solusinya adalah, bagaimana cara mereka meningkatkan potensi serta minat para pemuda desa Kedungsari khususnya dalam bidang olahraga.

Oleh karena itu dilihat dari permasalahan yang terjadi pada kelompok masyarakat “Muda Mudi Berkarya” Desa Kedungsari Kecamatan Kemlagi Kabupaten Mojokerto, perlu adanya pemberdayaan masyarakat dan bentuk nyata civitas akademika sebagai bentuk Pengabdian Masyarakat melalui tim PKM dari unesa ini. Tim PKM Unesa akan membuat pendidikan kesehatan mental untuk mengembangkan minat dalam bidang olahraga pada kelompok masyarakat “Muda Mudi Berkarya” Desa Kedungsari Kecamatan Kemlagi Kabupaten Mojokerto.

### **Solusi dan Target Luaran**

Merujuk pada kondisi dan analisis situasi yang sudah dipaparkan, Universitas Negeri Surabaya melalui Tim Pengabdian kepada Masyarakat memberikan bantuan dan pelatihan kepada kelompok masyarakat “Muda Mudi Berkarya” Desa Kedungsari Kecamatan Kemlagi Kabupaten Mojokerto. Salah satu permasalahan yang dialami Kelompok Masyarakat tersebut yang tidak ditemukan solusinya adalah, bagaimana cara mereka meningkatkan potensi serta minat para pemuda desa Kedungsari khususnya dalam bidang olahraga.

Peningkatan minat dalam penelitian-penelitian mengenai *psychological well-being* didasari oleh kesadaran bahwa ilmu psikologi, sejak awal pembentukannya lebih menaruh perhatian dan pemikirannya pada rasa ketidakbahagiaan dan gangguan-gangguan psikis yang dialami manusia daripada menaruh perhatian pada faktor-faktor yang mendukung dan mendorong timbulnya *positive functioning* pada diri manusia (Diener, 1984; Jahoda, 1958, dalam Ryff, 1989). Dukungan sosial berkaitan erat dengan *psychological well-being*. Dukungan sosial diperoleh dari orang-orang yang berinteraksi dekat secara emosional dengan individu (Cohen & Syme dalam Wahyuningtyas, 2016: 26).

Konsepsi *Psychological well-being* sendiri mengacu pada pengalaman dan fungsi psikologis yang optimal. Diener dan Lucas (dalam Ryan & Deci, 2001: 149-150) mengembangkan model pengukuran untuk mengevaluasi *pleasure/pain continuum* dalam pengalaman manusia. Model pengukuran ini disebut *subjective well-being* yang terdiri dari tiga komponen, yaitu kepuasan hidup, adanya afek positif, dan tidak adanya afek negatif. Ketiga komponen ini dirangkum dalam konsep ‘kebahagiaan’. Ryff dan Keyes (1995: 725) memberikan gambaran yang lebih komprehensif mengenai apa itu *psychological well-being* dalam pendapatnya yang tercantum dalam kutipan berikut:

*“Comprehensive accounts of psychological well-being need [to] probe people’s sense of whether their lives have purpose, whether they are realizing their given potential, what is the quality of their ties to others, and if they feel in charge of their own lives”*(Ryff & Keyes, 1995: 725).

Berdasarkan kutipan di atas, dapat disimpulkan bahwa *psychological well-being* berdasarkan sejauh mana seorang individu memiliki tujuan dalam hidupnya, apakah mereka menyadari potensi-potensi yang dimiliki, kualitas hubungan dengan orang lain, dan sejauh mana mereka merasa bertanggung jawab dalam hidupnya sendiri.

Tabel.1 Rencana Target Capaian Luaran PKM

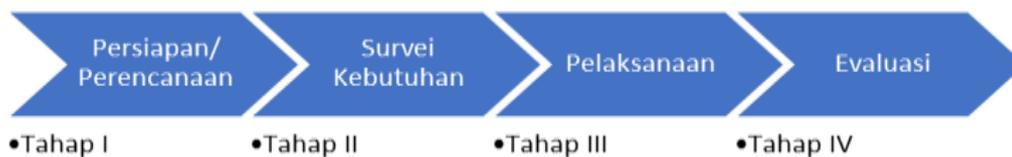
Jenis Luaran	Indikator
Publikasi ilmiah di jurnal/prosiding 1)	Submitted
Publikasi pada media masa (cetak/elektronik) 2	Ada
Peningkatan omzet pada mitra yang bergerak dalam bidang ekonomi 3)	Tidak ada
Peningkatan kuantitas dan kualitas produk 3)	Tidak ada
Peningkatan pemahaman dan ketrampilan masyarakat 3)	Ada
Peningkatan ketentraman /kesehatan masyarakat (mitra masyarakat umum)3)	Ada
Jasa, model, rekayasa sosial, sistem, produk/barang 4)	Penerapan
Hak kekayaan intelektual (paten, paten sederhana, hak cipta, merek dagang, rahasia dagang, desain produk industri, perlindungan varietas tanaman, perlindungan topografi)5)	Tidak ada
Buku ajar 6)	Tidak ada

Keterangan:

- 1) Isi dengan tidak ada, draf, *submitted*, *reviewed*, *accepted*, atau *published*
- 2) Isi dengan tidak ada, draf, proses *editing*, atau sudah terbit
- 3) Isi dengan ada atau tidak ada
- 4) Isi dengan tidak ada, draf, produk, atau penerapan
- 5) Isi dengan tidak ada, draf, terdaftar, atau *granted*
- 6) Isi dengan tidak ada, draf, proses *editing*, atau sudah terbit ber-ISBN

## METODE KEGIATAN

Dalam melaksanakan program pendidikan kesehatan mental untuk mengembangkan minat dalam bidang olahraga pada kelompok masyarakat “Muda Mudi Berkarya” Desa Kedungsari Kecamatan Kemlagi Kabupaten Mojokerto, ini melalui beberapa tahapan/langkah. Tahapan tersebut digambarkan dalam bagan dibawah ini:



Gambar 1. Tahap Pelaksanaan PKM

### **Tahap Persiapan atau perencanaan**

Dalam tahap awal atau persiapan salah satu kegiatan yang dilaksanakan yaitu perencanaan tentang program dengan output berupa proposal kegiatan program. Proposal tersebut berisi tentang perencanaan detail kegiatan dan pembagian tugas kepada tim terkait kegiatan yang akan dilaksanakan.

### **Tahap Survei Kebutuhan**

Tahap selanjutnya adalah tahap survei kebutuhan. Dalam tahapan ini maka dilakukan survei kebutuhan kelompok masyarakat untuk meningkatkan minat pemuda dalam bidang olahraga. Ketika survei kebutuhan sudah dapat dianalisis dan diprediksi, maka dilakukan survei kesiapan kelompok masyarakat untuk meningkatkan minat pemuda dalam bidang olahraga. Tahapan survei lainnya adalah survei terhadap kesiapan peserta dalam mengikuti program ini, dalam hal ini perlu dilakukan dikarenakan agar program ini bisa berjalan sesuai dengan target pencapaian.

### **Tahap Pelaksanaan**

Tahap ketiga adalah tahap pelaksanaan, dalam tahap ini maka sudah dilaksanakan proses melaksanakan program pendidikan kesehatan mental untuk mengembangkan minat dalam bidang olahraga pada kelompok masyarakat “Muda Mudi Berkarya” Desa Kedungsari Kecamatan Kemlagi Kabupaten Mojokerto.

### **Tahap Evaluasi**

Tahap terakhir adalah tahap evaluasi program kegiatan yang telah dilaksanakan. Pada tahap ini dilakukan evaluasi proses perencanaan hingga evaluasi hasil pencapaian program. Kekurangan yang terjadi dapat dijadikan bahan analisis dan perbaikan untuk kegiatan program selanjutnya. Dalam tahap ini juga disusun laporan kegiatan akhir yang merupakan laporan pertanggungjawaban kegiatan.

Keempat tahapan diatas merupakan tahapan/langkah yang dilakukan dalam melaksanakan program pendidikan kesehatan mental untuk mengembangkan minat dalam bidang olahraga pada kelompok masyarakat “Muda Mudi Berkarya” Desa Kedungsari Kecamatan Kemlagi Kabupaten Mojokerto. Untuk selanjutnya metode pendekatan yang ditawarkan akan dijelaskan pada bab dibawah ini.

### **Metode Pendekatan Yang Ditawarkan Untuk Menyelesaikan Persoalan**

Merespon kebutuhan dan keresahan kelompok masyarakat terkait pengembangan minat dalam bidang olahraga, maka metode yang digunakan dalam PKM ini adalah metode praktik pendampingan dan diskusi tanya jawab. Selain metode praktik, metode lain yang digunakan dalam PKM ini adalah metode diskusi dan tanya jawab. Dalam pemberian program kepada masyarakat, tanya jawab juga perlu dilakukan. Dari kegiatan tanya jawab ini dapat diketahui seberapa efektif dan efisiennya program pendidikan kesehatan mental untuk mengembangkan minat dalam bidang olahraga pada kelompok

masyarakat “Muda Mudi Berkarya” Desa Kedungsari Kecamatan Kemlagi Kabupaten Mojokerto.

### **Partisipasi Masyarakat Dalam Pelaksanaan Program**

Program program pendidikan kesehatan mental untuk mengembangkan minat dalam bidang olahraga pada kelompok masyarakat “Muda Mudi Berkarya” Desa Kedungsari Kecamatan Kemlagi Kabupaten Mojokerto, ini membutuhkan partisipasi masyarakat karena peserta merupakan masyarakat itu sendiri. Terdapat tiga peran masyarakat yang akan dilibatkan dalam program, yakni masyarakat yang memiliki dalam olahraga, masyarakat memahami potensi dirinya, dan masyarakat juga memahami psikologikal well being. Masing-masing peran akan dilakukan sesuai dengan kemampuan yang dimiliki oleh masyarakat sehingga seluruh masyarakat dapat diberdayakan tanpa terkecuali.

### **Evaluasi Program pelaksanaan program dan keberlanjutan program setelah selesai kegiatan PKM dilaksanakan**

Penting mengetahui apakah program pendidikan kesehatan mental untuk mengembangkan minat dalam bidang olahraga pada kelompok masyarakat “Muda Mudi Berkarya” Desa Kedungsari Kecamatan Kemlagi Kabupaten Mojokerto telah terlaksana sesuai dengan tujuan. Oleh sebab itu diadakan evaluasi setelah program berlangsung dengan memberikan *follow up* sebagai keberlanjutan program. Keberhasilan program dapat dilihat dari keterlibatan masyarakat dalam program pendidikan kesehatan mental untuk mengembangkan minat dalam bidang olahraga pada kelompok masyarakat “Muda Mudi Berkarya” Desa Kedungsari Kecamatan Kemlagi Kabupaten Mojokerto. Setelah dilakukan evaluasi program maka dapat diketahui kekurangan dan kelebihan program yang dijalankan untuk kemudian dapat diperbaiki oleh masyarakat yang terlibat dalam program.

### **HASIL DAN PEMBAHASAN**

Berdasarkan jadwal kegiatan, pada bulan ketiga kegiatan yang dilakukan adalah kegiatan koordinasi dan pelaksanaan kegiatan pelatihan. Namun ada keterlambatan jadwal kegiatan dikarenakan permasalahan teknis di internal sehingga kegiatan dilaksanakan mundur dari jadwal yang seharusnya. Kegiatan koordinasi dilakukan dengan pihak kelompok masyarakat muda-mudi berkarya desa kendungsari Kec. Kemlagi Mojokerto dan seluruh anggota tim Pengabdian kepada Masyarakat dalam menyiapkan kegiatan pelatihannya. Kegiatan koordinasi dengan pihak Mitra dilakukan pada minggu pertama Bulan Oktober, tepatnya tanggal 3 September 2021 dengan menemui perwakilan pengurus kelompok masyarakat Muda Mudi Berkarya di Desa Kendungsari Kec. Kemlagi Mojokerto, sedangkan koordinasi dengan seluruh anggota tim dilaksanakan pada minggu kedua September, tepatnya pada tanggal 12, 20, dan 25 September 2021.

Koordinasi dengan pihak Mitra dilakukan dengan menghubungi pengurus Pokmas. Dalam koordinasi tersebut ditentukan jumlah peserta yang akan turut serta dalam kegiatan pelatihan, sarana dan prasarana yang dibutuhkan, dan kebutuhan konsumsi dan akomodasi yang dibutuhkan. Selain itu, dalam koordinasi juga disepakati waktu pelaksanaannya. Peserta yang turut serta dalam kegiatan pelatihan berjumlah 20 peserta, yang merupakan pengurus Pokmas dan karang taruna serta unsur masyarakat Desa kendungsari. Kegiatan pelatihan akan dilaksanakan pada Hari Jumat, 15 Oktober 2021.

Pada tanggal 13 September 2021, koordinasi bersama tim Pengabdian kepada Masyarakat dilakukan dengan menginformasikan ulang (mengingat) tentang waktu pelaksanaan kegiatan PKM yang telah disepakati. Selain itu, pada koordinasi kali ini juga dilakukan pembagian tugas dan materi pelatihan yang akan diberikan pada kegiatan Pendidikan Kesehatan mental. Terdapat 2 materi yang diberikan dalam kegiatan pelatihan, yaitu materi tentang pentingnya Kesehatan mental pada masyarakat dan pelatihan bola volley untuk meningkatkan Kesehatan mental yang narasumbernya dari pelatih bola volley Mojokerto.

Pada koordinasi selanjutnya, seluruh tim Pengabdian kepada Masyarakat berkumpul untuk mematangkan persiapan pelaksanaan pengabdian kepada masyarakat. Pematangan pertama dilakukan dengan mencermati materi yang telah disusun dalam bentuk power point. Tim Pengabdian kepada Masyarakat mendiskusikan terlebih dahulu materi yang telah disusun dan menambah kekurangan-kekurangan yang ada. Selain itu, pematangan persiapan juga dilakukan dengan membahas teknis pelaksanaan yang dilakukan dalam kegiatan pengabdian kepada masyarakat sesuai dengan kebutuhan mitra.

Koordinasi terakhir dilakukan untuk menyiapkan hal-hal yang bersifat administratif dan sarana yang dibutuhkan dalam kegiatan Pengabdian kepada Masyarakat, misalnya presensi dan LCD Proyektor. Pada koordinasi terakhir ini juga memastikan kembali hal-hal yang dibutuhkan dalam pelaksanaan kegiatan pelatihan. Harapannya, melalui koordinasi ini, kegiatan pelatihan dapat berjalan dengan baik, sesuai dengan tujuan yang disusun.

Sesuai dengan kesepakatan dengan pihak mitra dan Kepala Desa, kegiatan Pendidikan Kesehatan mental dilaksanakan pada tanggal 15 Oktober 2021 di Balai Desa Kendungsari, Kec. Jetis Kab. Mojokerto. Kegiatan pelatihan dibuka oleh Bapak hermawan selaku Kepala Desa Kendungsari dan M Farid Ilhamuddin, S.Pd.,M.Pd. selaku ketua pelaksana PKM Pendidikan Kesehatan Mental. Sesuai dengan rencana yang telah direncanakan, kegiatan pengabdian masyarakat diikuti oleh 20 peserta yang berasal dari Pokmas Muda-Mudi berkarya dan karang taruna desa Kendungsari. Materi pertama pelatihan adalah materi tentang pentingnya Kesehatan mental pada masyarakat dan materi kedua adalah pelatihan bola volley untuk meningkatkan Kesehatan mental yang narasumbernya dari pelatih bola volley Mojokerto.



Gambar 2. Pembukaan Acara Dihadiri oleh Kepala Desa, Ketua Karang Taruna, Ketua Okmas Muda-Mudi Berkarya Dan Dibuka Oleh Kepala Desa Kendungsari



Gambar 3. Pelaksanaan kegiatan PKM dengan materi 1 tentang pentingnya Kesehatan mental pada masyarakat



Gambar 4. Penyerahan Bola Voli Sebagai Media Untuk Meningkatkan Minat Dalam Olahraga  
Voli

Setelah pelaksanaan kegiatan yang dilaksanakan pada hari jumat, 15 Oktober 2021 pukul 19.00 secara luring di balai Desa Kendungsari dilanjutkan dengan latihan voli dengan mendatangkan pelatih voli ke lapangan voli desa kendungsari, mendatangkan pelatih voli sebagai stimulus agar para pemuda yang tergabung dalam Kelompok Masyarakat Desa Kendungsari lebih bersemangat lagi dalam berlatih voli, kegiatan ini dilaksanakan pasca pelatihan Pendidikan Kesehatan mental hingga dilaksanakannya kegiatan lomba voli antar RT Se-Desa kendungsari.



Gambar 5. Tournamen lomba voli antar RT se-Desa Kedungsari Kec. Kemlagi Kab. Mojokerto

Pelatih voli hadir untuk melatih para pemuda tidak full sampai awal November, namun hanya 2 hari pasca pelatihan Kesehatan mental dan merupakan rangkain materi dari kegiatan PKM ini. Para peserta dengan didampingi oleh salah satu alumni Unesa yang memang juga menjadi anggota pokmas memegang peranan penting dalam latihan

voli, Pokmas muda-mudi berkarya juga merencanakan kegiatan lomba voli antar RT se-  
desa Kendungsari sebagai wujud re-aktivasi kegiatan rutin yang dulu sempat ada.  
Kegiatan ini juga bertujuan agar masyarakat desa kendungsari sadar akan pentingnya  
berolahraga untuk mewujudkan Kesehatan mental pada masyarakat.



Gambar 6. Penyerahan Piala dari Kepala Desa Kepada Pemenang

Kelanjutan dari PKM ini sangat diharapkan kedepannya adalah lahir kembali aktivitas fisik yang menyehatkan berupa olahraga rutin yang dicanangkan dalam program desa menjadi olahraga rutin bola voli di lapangan bola voli milik desa Kedungsari Kec. Kemlagi Kab. Mojokerto. Dengan adanya kegiatan ini telah menjadikan stimulus kepada karang taruna agar mampu menjaga konsistensi melaksanakan kegiatan latihan bola voli secara rutin. Harapan peneliti adalah dengan adanya kegiatan rutin latihan bola voli, karang taruna dan kelompok masyarakat “muda-mudi berkarya” desa kedungsari mampu menunjukkan perilaku yang positif dan memiliki Kesehatan mental yang baik sehingga memiliki efek yang positif dalam menjalankan aktifitas sehari-hari di lingkungan masyarakat dan keluarganya. Selain itu juga diharapkan dengan latihan bola voli secara rutin para remaja desa kendungsari mampu berprestasi di perlombaan dan kompetisi bola voli ditingkat yang lebih tinggi.

## **KESIMPULAN**

Pelaksanaan Pengabdian kepada Masyarakat di Desa Kendungsari Kec. Kemlagi Kab. Mojokerto dapat berjalan dengan lancar, karena koordinasi yang baik yang dilakukan antara pelaksana pengabdian kepada masyarakat dan pihak desa kendungsari mulai dari Kepala Desa, Karang Taruna dan seluruh Kelompok Masyarakat. Dalam kegiatan pelatihan, terdapat 1 materi yang diberikan yaitu Pendidikan kesehatan mental untuk mengembangkan minat dalam bidang olahraga pada kelompok masyarakat “muda mudi berkarya” desa kedungsari kecamatan kemlagi kabupaten mojokerto. Pasca kegiatan pelatihan, peserta melaksanakan kegiatan tournament lomba antar RT sebagai

stimulus agar masyarakat desa kendungsari bisa secara rutin melaksanakan kegiatan olahraga bola voli. Warga masyarakat desa kendungsari yang tergabung dalam karang taruna dan kelompok masyarakat muda-mudi berkarya dapat berkonsultasi secara daring melalui media Whatsapp. Melalui kegiatan tersebut, diharapkan warga masyarakat desa kendungsari mampu secara rutin berolahraga, berprestasi dan memiliki Kesehatan mental yang baik.

#### **DAFTAR PUSTAKA**

- Cohen, She, Denldon., & Hoberman, Harry M. (1983). Positive Events and Social Support as Buffer of Life Change Stress. *Journal of Applied Social Psychology*, 13, 99-125 .
- Ryan, R. M., Deci, E. I. (2001). On Happiness and Human Potentials: A Review of research on Hedonic and Eudaimonic Well-Being. *Annual Review Psychology*, 52, 141-166
- Ryff, D. & Keyes, C. L. 1995. The Structure of Psychological Well-Being Revisited. *Journal of Personality and Social Psychology*, 69. 719-727.
- Ryff, C.D. (1989). Happiness is Everything, or is it? Exploration on The Meaning of Psychological Well-Being *Journal of Personality and Social Psychological*,57, 1060-1081.