

MENINGKATKAN KESEJAHTERAAN PSIKOLOGIS MASYARAKAT MELALUI PELATIHAN KREATIF DI KELURAHAN TELUK PUCUNG

Dialia Putrina Sepha, Nabila Cahyani, Siti Nuriah, Suci Hidayah, Netty Merdiaty
Universitas Bhayangkara Jakarta Raya

202210515088@mhs.ubharajaya.ac.id¹, 202210515092@mhs.ubharajaya.ac.id²,
202210515243@mhs.ubharajaya.ac.id³, 202210515078@mhs.ubharajaya.ac.id⁴,
netty.merdiaty@dsn.ubharajaya.ac.id⁵

ABSTRACT: *This study aims to examine the role of creative training in improving the psychological well-being of the community in Teluk Pucung Village. The activities included origami and lantern making from recycled plastic bottles for children, as well as dishwashing liquid production training for women. This study used a qualitative method with a participant observation approach. The results show that creative activities increased participants' creativity, self-confidence, social interaction, and environmental awareness. Therefore, creative training can be an effective approach to support community psychological well-being.*

Keywords: *Psychological well-being, creative training, community empowerment, creativity, recycling.*

ABSTRAK: Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui peran pelatihan kreatif dalam meningkatkan kesejahteraan psikologis masyarakat di Kelurahan Teluk Pucung. Kegiatan yang dilakukan meliputi pelatihan origami dan pembuatan lampion dari botol bekas untuk anak-anak serta pelatihan pembuatan sabun cuci piring bagi ibu-ibu. Penelitian ini menggunakan metode kualitatif dengan pendekatan observasi partisipan. Hasil penelitian menunjukkan bahwa kegiatan kreatif mampu meningkatkan kreativitas, rasa percaya diri, interaksi sosial, serta kesadaran lingkungan peserta. Dengan demikian, pelatihan kreatif dapat menjadi sarana yang efektif dalam mendukung kesejahteraan psikologis Masyarakat.

Kata Kunci: *Kesejahteraan psikologis, pelatihan kreatif, pemberdayaan masyarakat, kreativitas, daur ulang.*

Article History

Received: Januari 2026

Reviewed: Januari 2026

Published: Januari 2026

Plagirism Checker No 521

Prefix DOI : Prefix DOI :

10.8734/krepa.v1i2.365

Copyright : Krepa



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

PENDAHULUAN

Kesejahteraan psikologis masyarakat merupakan aspek penting dalam kesehatan masyarakat yang mencakup stabilitas emosi, fungsi sosial, dan kepuasan hidup yang optimal (Ryff, 1989). Penelitian sebelumnya menunjukkan bahwa keterlibatan dalam kegiatan seni dan kerajinan dapat meningkatkan *well-being* individu dengan mengurangi kecemasan, stres, serta memperbaiki mood dan kepuasan hidup secara keseluruhan (Keyes et al., 2024). Dalam konteks masyarakat, kegiatan kreatif memiliki potensi bukan hanya untuk mengembangkan keterampilan, tetapi juga memperkuat keterikatan sosial, rasa percaya diri, serta rasa memiliki terhadap lingkungan sosial mereka.

Kegiatan berbasis kerajinan tangan, seperti *origami*, telah diaplikasikan dalam berbagai setting terapeutik untuk mendukung kesehatan mental. Beberapa studi melaporkan bahwa origami terapi efektif dalam mengurangi kecemasan dan meningkatkan kondisi emosional, terutama pada anak-anak dalam kondisi rawat inap (Mahalakshmi et al., 2025). Pelatihan origami tidak hanya menstimulasi kemampuan kognitif tetapi juga memberikan rasa pencapaian, fokus, dan ketenangan, yang semuanya merupakan komponen penting dari kesejahteraan psikologis.

Selain origami, *upcycling* atau pemanfaatan kembali bahan bekas seperti botol plastik untuk membuat kerajinan lampion juga memiliki dampak positif terhadap perkembangan kreativitas

anak. Penelitian komunitas menunjukkan bahwa keterlibatan anak dalam kegiatan kerajinan daur ulang dapat meningkatkan kreativitas, kesadaran lingkungan, dan keterampilan sosial melalui kerja kelompok serta kolaborasi dalam menyelesaikan tugas kreatif (Anggriani, Alpusari, Mulyani, Gusmida, & Barokah, 2025). Kegiatan seperti ini membantu anak mengembangkan rasa tanggung jawab serta meningkatkan interaksi sosial antarpeserta.

Selanjutnya, pelatihan pembuatan sabun cuci piring merupakan bentuk pelatihan keterampilan praktis yang relevan dengan kebutuhan keluarga sehari-hari. Berbagai studi pengabdian kepada masyarakat telah melaporkan bahwa pelatihan pembuatan sabun cuci piring tidak hanya meningkatkan pengetahuan teknis peserta, tetapi juga berkontribusi pada pemberdayaan ekonomi dan kapasitas produktif ibu-ibu rumah tangga (Heriyana, Yohana, Ar, Maimunah, & Fibarzi, 2023). Peningkatan keterampilan ini memberikan kontribusi terhadap peningkatan rasa percaya diri dan otonomi ekonomi yang berimplikasi positif pada aspek psikologis partisipan.

Kegiatan-kegiatan kreatif yang dilakukan bersama kelompok masyarakat, khususnya lintas usia seperti anak-anak dan ibu-ibu, memiliki nilai lebih dalam konteks kesejahteraan komunitas. Keterlibatan dalam kegiatan kolektif ini memberikan kesempatan untuk membangun hubungan sosial baru, memperluas jaringan sosial, serta membentuk dukungan emosional antarwarga. Penelitian literatur menunjukkan bahwa keterlibatan dalam seni dan kerajinan dapat meningkatkan koneksi sosial serta membantu mengurangi gejala isolasi sosial (Gorny-wegrzyn & Perry, 2022). Kelurahan Teluk Pucung sebagai lokasi kegiatan memiliki kebutuhan untuk memperkuat aspek psikososial bagi warganya melalui pendekatan yang inovatif dan partisipatif. Melalui implementasi program kreatif seperti pelatihan origami, pembuatan lampion dari botol bekas, dan produksi sabun cuci piring, diharapkan dapat menciptakan ruang belajar yang menyenangkan sekaligus terapeutik. Kegiatan semacam ini memberi ruang bagi anggota masyarakat untuk saling bertukar pengalaman, belajar keterampilan baru, dan menciptakan karya yang bermakna secara pribadi maupun sosial.

Secara teoritis, keterlibatan dalam aktivitas kreatif dapat dilihat sebagai bentuk intervensi non-farmakologis untuk meningkatkan kesejahteraan psikologis yang bersifat murah, partisipatif, dan mudah diakses oleh semua kelompok umur. Pendekatan kreatif ini juga sejalan dengan upaya promotif kesehatan mental yang menekankan pemajuan kualitas hidup melalui aktivitas yang meningkatkan kapasitas ekspresi diri dan pengelolaan emosi (Jean-berluce, 2024). Dengan demikian, integrasi aktivitas kreatif dalam program pemberdayaan masyarakat memiliki dasar ilmiah yang kuat untuk dievaluasi secara sistematis. Berdasarkan uraian tersebut, artikel ini akan mengkaji secara empiris bagaimana pelatihan kreatif tersebut dapat berkontribusi signifikan terhadap kesejahteraan psikologis warga Kelurahan Teluk Pucung. Fokus penelitian mencakup evaluasi perubahan tingkat stres, kualitas hubungan sosial, dan capaian keterampilan hidup peserta sebelum dan sesudah intervensi kreatif dilaksanakan. Temuan dari studi ini diharapkan memberi kontribusi konseptual dan praktis terhadap literatur kesejahteraan psikologis masyarakat dan desain program pengembangan komunitas.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan metode kualitatif dengan pendekatan observasi partisipan. Metode ini dipilih karena peneliti ingin memahami secara langsung bagaimana kegiatan pelatihan kreatif dijalankan dan bagaimana respon serta perubahan yang terjadi pada anak-anak dan ibu-ibu di Kelurahan Teluk Pucung. Dalam observasi partisipan, peneliti ikut terlibat dalam kegiatan, seperti mendampingi anak-anak membuat origami dan lampion dari botol bekas serta membantu ibu-ibu dalam proses pembuatan sabun. Dengan cara ini, peneliti dapat melihat secara langsung suasana kegiatan, keaktifan peserta, serta interaksi yang terjadi selama pelatihan berlangsung.

Peserta penelitian adalah anak-anak dan ibu-ibu yang mengikuti kegiatan pelatihan. Mereka dipilih karena terlibat langsung dalam program pemberdayaan. Data dikumpulkan melalui pengamatan selama kegiatan berlangsung, wawancara singkat dengan beberapa peserta, dan dokumentasi berupa foto dan video, catatan kegiatan, serta hasil karya seperti origami, lampion, dan sabun. Pengamatan dilakukan untuk melihat tingkat partisipasi, kreativitas, dan pemahaman

peserta terhadap kegiatan yang diberikan, sedangkan wawancara digunakan untuk mengetahui pendapat dan pengalaman peserta setelah mengikuti pelatihan.

Data yang diperoleh kemudian dianalisis dengan cara mengelompokkan dan menyederhanakan informasi yang penting, lalu disusun dalam bentuk cerita atau uraian yang menggambarkan hasil kegiatan. Dari data tersebut, peneliti menarik kesimpulan tentang manfaat pelatihan bagi peserta, seperti peningkatan keterampilan, kreativitas, dan kesadaran lingkungan. Untuk memastikan data yang diperoleh benar dan dapat dipercaya, peneliti membandingkan hasil pengamatan, wawancara, dan dokumentasi. Seluruh kegiatan penelitian dilakukan dengan tetap menghormati peserta dan menjaga kerahasiaan data pribadi mereka.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Pelaksanaan program pemberdayaan masyarakat melalui pelatihan kreatif di Kelurahan Teluk Pucung menunjukkan respons yang positif dari peserta, baik anak-anak maupun ibu-ibu rumah tangga. Berdasarkan hasil observasi partisipan, anak-anak yang mengikuti kegiatan origami dan pembuatan lampion dari botol bekas tampak antusias dan aktif selama proses pelatihan berlangsung. Anak-anak mampu mengikuti instruksi dengan baik, mengekspresikan ide-ide kreatif, serta menunjukkan rasa percaya diri saat menyelesaikan hasil karya mereka. Produk yang dihasilkan berupa berbagai bentuk origami dan lampion dengan variasi warna dan desain yang beragam, mencerminkan tingkat kreativitas yang berbeda pada setiap peserta.

Pada kelompok ibu-ibu rumah tangga, pelatihan pembuatan sabun memberikan hasil berupa peningkatan pemahaman tentang proses produksi sabun sederhana yang aman dan ramah lingkungan. Ibu-ibu tidak hanya mampu mengikuti tahapan pembuatan sabun, tetapi juga menunjukkan minat untuk mengembangkan keterampilan tersebut sebagai peluang usaha rumahan. Berdasarkan wawancara singkat, sebagian peserta menyatakan bahwa kegiatan ini memberikan pengalaman baru dan membuka wawasan mengenai potensi ekonomi dari keterampilan sederhana yang dapat dilakukan di rumah. Selain peningkatan keterampilan teknis, hasil kegiatan juga menunjukkan adanya peningkatan kesadaran lingkungan pada peserta. Anak-anak menjadi lebih memahami pentingnya pemanfaatan limbah botol plastik sebagai bahan yang dapat didaur ulang menjadi produk bernilai guna, sedangkan ibu-ibu mulai menyadari pentingnya penggunaan bahan yang lebih ramah lingkungan dalam kegiatan sehari-hari. Hal ini terlihat dari diskusi informal yang muncul selama pelatihan dan respons positif peserta terhadap konsep daur ulang dan keberlanjutan lingkungan.

Pembahasan

Hasil kegiatan Kesejahteraan psikologis merupakan kondisi optimal individu yang ditandai dengan perasaan positif, fungsi psikologis yang sehat, serta kemampuan menjalani kehidupan secara bermakna. Menurut (Ryff, 1989), kesejahteraan psikologis mencakup enam dimensi utama, yaitu penerimaan diri, hubungan positif dengan orang lain, otonomi, penguasaan lingkungan, tujuan hidup, dan perkembangan pribadi. Dalam konteks masyarakat, kesejahteraan psikologis tidak hanya dipengaruhi oleh faktor ekonomi, tetapi juga oleh kesempatan individu untuk berkembang, mengekspresikan diri, dan terlibat dalam aktivitas bermakna. Dalam konteks ini, kemampuan individu dalam suatu masyarakat untuk mengekspresikan dirinya dengan rasa kreativitas dan imajinasi berbanding lurus dengan tingkat perkembangan masyarakat tersebut karena untuk majunya suatu masyarakat maka tingkat kreativitas harus dikembangkan (Burbienė & Mazolevskienė, 2018 dalam (Irna, 2024).

1. Kreativitas Origami

Pada tahap awal, peserta dikenalkan pada kegiatan origami sebagai aktivitas kreatif yang mudah, murah, dan dapat dilakukan oleh semua kalangan usia. Fasilitator menjelaskan tujuan pelatihan, manfaat psikologis dari aktivitas kreatif, serta memberikan contoh hasil karya origami. Kesejahteraan Psikologis Ryff (1989), tahap ini mendukung dimensi *purpose in life dan self-acceptance*, karena peserta mulai memahami makna kegiatan dan menerima diri sebagai individu yang mampu belajar hal baru (Fitriana, Sukarso, Gunawan, Asrin, & Subarinah, 2024).

Gambar 1. Kreativitas Origami

2. Pembuatan Sabun Cuci Piring

Tahap awal pelatihan pembuatan sabun diawali dengan pemberian edukasi kepada peserta, khususnya ibu-ibu rumah tangga, mengenai tujuan kegiatan, manfaat pembuatan sabun, serta potensi pemanfaatannya dalam kehidupan sehari-hari maupun sebagai peluang usaha rumahan. Pada tahap ini, fasilitator menjelaskan secara sederhana bahan-bahan yang digunakan, proses kerja, serta aspek keamanan dalam pembuatan sabun. Edukasi awal ini berfungsi untuk membangun pemahaman dan kesiapan mental peserta dalam mengikuti pelatihan. Melalui proses edukasi, praktik, apresiasi, dan refleksi, peserta mengalami peningkatan efikasi diri, motivasi, hubungan sosial. Dari perspektif psikologi, tahap ini berkaitan dengan aspek *purpose in life* dalam teori kesejahteraan psikologis Ryff 2014 dalam (Wijaya, Putri, & Pandjaitan, 2020), di mana individu mulai memahami makna dan tujuan dari aktivitas yang akan dilakukan. Pemahaman terhadap tujuan kegiatan mampu meningkatkan motivasi intrinsik peserta dan menciptakan perasaan memiliki kontrol terhadap proses pembelajaran.

Gambar 2. Pembuatan Sabun Cuci Piring

3. Kreativitas Pembuatan Lampion

Tahap awal pembuatan lampion dimulai dengan pemberian edukasi kepada peserta, khususnya anak-anak, mengenai tujuan kegiatan, manfaat kreativitas, serta pemanfaatan bahan daur ulang

seperti botol plastik bekas. Fasilitator menjelaskan secara sederhana tahapan pembuatan lampion dan menampilkan contoh hasil jadi. Edukasi ini bertujuan untuk membangun rasa ingin tahu, kesiapan mental, serta motivasi peserta sebelum memasuki tahap praktik. Dari perspektif psikologi kesejahteraan, tahap ini berkaitan dengan aspek *purpose in life*, di mana peserta mulai memahami makna dari aktivitas yang dilakukan Ryff, 2014 dalam (Wijaya et al., 2020) . Pemahaman tujuan kegiatan membantu meningkatkan keterlibatan emosional dan motivasi intrinsik peserta.

Gambar 3. Kreativitas Pembuatan Lampion



KESIMPULAN

Berdasarkan hasil pelaksanaan dan pengamatan terhadap kegiatan pelatihan kreatif di Kelurahan Teluk Pucung, dapat disimpulkan bahwa program ini memberikan dampak positif terhadap kesejahteraan psikologis masyarakat, khususnya pada anak-anak dan ibu-ibu rumah tangga. Kegiatan origami, pembuatan lampion dari botol bekas, dan pembuatan sabun cuci piring tidak hanya berfungsi sebagai sarana pengembangan keterampilan, tetapi juga menjadi media ekspresi diri, peningkatan kepercayaan diri, serta penguatan interaksi sosial antar peserta.

Melalui pendekatan observasi partisipan, terlihat bahwa anak-anak menunjukkan peningkatan antusiasme, kreativitas, dan rasa percaya diri selama mengikuti kegiatan. Mereka mampu mengekspresikan ide-ide secara bebas, bekerja sama dengan teman, serta merasakan kepuasan ketika berhasil menyelesaikan hasil karya. Hal ini menunjukkan bahwa aktivitas kreatif berkontribusi pada dimensi hubungan sosial positif, perkembangan pribadi, dan penerimaan diri sebagaimana dijelaskan dalam teori kesejahteraan psikologis Ryff.

Pada kelompok ibu-ibu, pelatihan pembuatan sabun memberikan manfaat tidak hanya dari sisi keterampilan teknis, tetapi juga dari aspek psikologis dan sosial. Ibu-ibu menjadi lebih percaya diri, termotivasi, dan memiliki pandangan baru mengenai potensi ekonomi dari keterampilan yang mereka pelajari. Aktivitas ini mendukung dimensi penguasaan lingkungan dan tujuan hidup, karena peserta merasa lebih mampu mengelola kebutuhan rumah tangga sekaligus melihat peluang produktif dari kegiatan tersebut.

Selain itu, kegiatan pembuatan lampion dari botol bekas turut meningkatkan kesadaran lingkungan dan rasa tanggung jawab sosial, baik pada anak-anak maupun ibu-ibu. Proses daur ulang bahan bekas menjadi produk yang bernilai guna mendorong munculnya sikap peduli lingkungan, kerja sama, dan kreativitas, yang secara tidak langsung memperkuat kesejahteraan psikologis dan kualitas hubungan sosial di dalam komunitas.

Dengan demikian, pelatihan kreatif yang dilaksanakan di Kelurahan Teluk Pucung dapat dipandang sebagai bentuk intervensi sederhana namun bermakna dalam meningkatkan kesejahteraan psikologis masyarakat. Program ini tidak hanya meningkatkan keterampilan dan kreativitas, tetapi juga memperkuat aspek emosional, sosial, dan makna hidup peserta. Oleh karena itu, kegiatan serupa direkomendasikan untuk terus dikembangkan sebagai bagian dari program pemberdayaan masyarakat dan promosi kesehatan mental berbasis komunitas.

DAFTAR PUSTAKA

- Anggriani, Mitha Dwi, Alpusari, Mahmud, Mulyani, Eva Astuti, Gusmida, Rifqa, & Barokah, Syahrin. (2025). Karya dari Limbah : Pemberdayaan Komunitas Belajar TPA Asy Syukri melalui Kerajinan Daur Ulang. *Jurnal SOLMA*, 14(3), 3416-3425. <https://doi.org/https://doi.org/10.22236/solma.v14i3.19201>
- Fitriana, lin Mahlia, Sukarso, Gunawan, Asrin, & Subarinah, Sri. (2024). *Efektivitas Model Trefinger Dalam Mengembangkan Disposisi Kreatifitas dan Keterampilan Berpikir Kreatif Sains Pada Siswa Sekolah Dasar : Studi Literatur Review*. 2(2), 70-77. <https://doi.org/10.70115/cahaya.v2i2.180>
- Gorny-wegrzyn, Elizabeth, & Perry, Beth. (2022). *Creative Art : Connection to Health and*. 290-303. <https://doi.org/10.4236/jss.2022.1012020>
- Heriyana, Yohana, Ar, Khairina, Maimunah, Siti, & Fibarzi, Wiza Ulfa. (2023). *Pemberdayaan Masyarakat Untuk Mewujudkan Jiwa Kewirausahaan Melalui Pelatihan Pembuatan Sabun Cair Cuci Piring di Kalangan Ibu-ibu PKK dan Remaja Putri Desa Gampong Pie Kecamatan Samudera Kabupaten Aceh Utara*. 2(1), 1-6. <https://doi.org/https://doi.org/10.29103/jpes.v2i1.10975>
- Irna. (2024). Kreativitas Anak Usia Dini. *Jurnal Ilmiah Hospitality*, 13(2), 405-416.
- Jean-berluce, Duce. (2024). Creative expression and mental health. *Journal of Creativity*, 34(2), 100083. <https://doi.org/10.1016/j.yjoc.2024.100083>
- Keyes, Helen, Gradidge, Sarah, Forwood, Suzanna Elizabeth, Gibson, Nic, Harvey, Annelie, Kis, Evelin, Mutsatsa, Karen, Roeloffs, Shyanne, & Zawisza, Magdalena. (2024). *Creating arts and crafting positively predicts subjective wellbeing*. (August), 1-8. <https://doi.org/10.3389/fpubh.2024.1417997>
- Mahalakshmi, B., Subramanian, N. Siva, Goswami, Pinalben Chandreshbharthi, Chaudhary, Dhruvkumar Savjibhai, Attur, Shylaja Kailash, & Attur, Kailash. (2025). Effectiveness of Origami Therapy in Reducing Anxiety among Hospitalized Children: A Quasi-Experimental Study. *Journal of Pharmacy & Bioallied Sciences*, 17(Suppl 2), S1236-S1238. https://doi.org/10.4103/jpbs.jpbs_1940_24
- Ryff, Carol D. (1989). *Happiness Is Everything , or Is It? Explorations on the Meaning of Psychological Well-Being*. 57(6), 1069-1081.
- Wijaya, Rebecca Surya, Putri, Gazhella Stefy, & Pandjaitan, Lena Nesyana. (2020). Efektifitas Pelatihan Kecerdasan Emosional Untuk Meningkatkan Kesejahteraan Psikologis Remaja Panti Asuhan. *Psikohumanika*, 12(1), 60-78.