

## **My Precious Life: Strategi Membabat Narasi Mitos Pulung Gantung sebagai Rekonstruksi Perilaku Sosial Kelompok Rentan bersama PKK Dusun Ngampel, Gunungkidul**

**Nur Asfia<sup>1</sup>, Dimas Brian Adi Putra<sup>2</sup>, Alvin Nuru Syah Gunawan<sup>3</sup>, Raka Pramudita Hidayat<sup>4</sup>, Mahia Nasywa Paramesti<sup>5</sup>, Sri Kushartati<sup>6\*</sup>**

<sup>1</sup> Program Studi Ilmu Komunikasi, Fakultas Sastra, Budaya, dan Komunikasi, Universitas Ahmad Dahlan, Yogyakarta, Indonesia

<sup>2,3,4,5,6</sup> Program Studi Psikologi, Fakultas Psikologi, Universitas Ahmad Dahlan, Yogyakarta, Indonesia

\*Corresponding Email: sri.kushartati@psy.uad.ac.id

### **ABSTRAK**

Gunungkidul, Yogyakarta, menghadapi permasalahan sosial serius berupa tingginya angka bunuh diri, yang sering dikaitkan dengan mitos lokal pulung gantung. Dusun Ngampel di Desa Giripanggung, Kecamatan Tepus, menjadi salah satu lokasi dengan tingkat kerentanan tinggi. Penelitian menunjukkan bahwa faktor utama penyebab bunuh diri adalah depresi, penyakit menahun, dan kesepian, terutama di kalangan lansia. Program My Precious Life yang dirancang oleh Tim PKM-PM Universitas Ahmad Dahlan bertujuan meningkatkan kesadaran masyarakat tentang kesehatan mental, menurunkan kepercayaan terhadap mitos, dan mengurangi angka bunuh diri melalui tiga pendekatan utama: (1) Psikoedukasi Training of Trainer (ToT) untuk kader PKK, (2) Psikoedukasi melalui permainan Mbalang Lintang untuk lansia, dan (3) Psychological Campaign untuk masyarakat. Hasil evaluasi menunjukkan peningkatan signifikan dalam pemahaman kader PKK mengenai depresi dan cara menyikapi mitos pulung gantung secara rasional, dengan perbedaan rata-rata skor pretest 4,7 menjadi 8,3 pada post-test. Lansia yang mengikuti permainan Mbalang Lintang menunjukkan penurunan tingkat depresi dari kategori ringan menjadi minimal, dengan rata-rata skor pretest 17 turun menjadi 7,6 pada post-test. Psychological Campaign memperluas pengetahuan masyarakat secara merata mengenai isu bunuh diri. Program ini terbukti efektif dalam memberikan dampak positif terhadap sasaran, meningkatkan kemampuan kader PKK, menurunkan kecenderungan depresi pada lansia, serta menyebarkan informasi secara luas kepada masyarakat. Program My Precious Life diharapkan dapat dilanjutkan oleh mitra lokal dengan dukungan berbagai pihak untuk menciptakan perubahan yang berkelanjutan.

**Kata kunci:** Bunuh diri, My Precious Life, Permainan Mbalang Lintang, Psychological Campaign, Pulung gantung, Training of Trainer.

### **ABSTRACT**

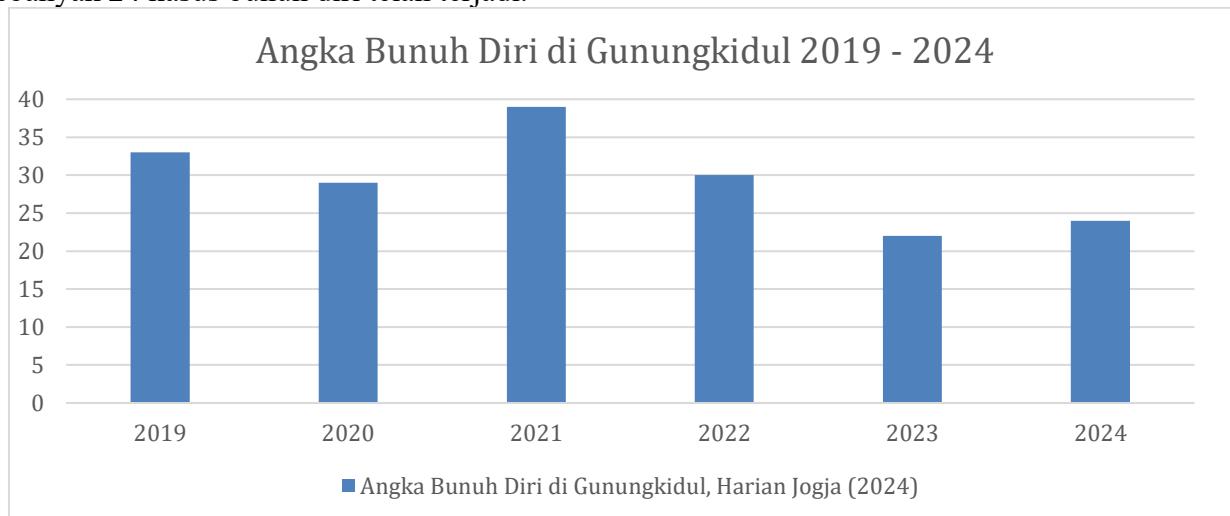
*Gunungkidul, Yogyakarta, faces a serious social issue with a high suicide rate, often associated with the local myth of pulung gantung. Ngampel Hamlet in Giripanggung Village, Tepus Subdistrict, is one of the areas with high vulnerability levels. Research indicates that the main causes of suicide are depression, chronic illness, and loneliness, particularly among the elderly. The My Precious Life program, designed by the PKM-PM Team from Universitas Ahmad Dahlan, aims to increase community awareness of mental health, reduce belief in myths, and decrease suicide rates through three main approaches: (1) Psychoeducation Training of Trainers (ToT) for PKK cadres, (2) Psychoeducation through the Mbalang Lintang game for the elderly, and (3) a Psychological Campaign for the broader community. Evaluation results revealed a significant improvement in PKK*

*cadres' understanding of depression and how to address the pulung gantung myth rationally, with the average pre-test score increasing from 4.7 to 8.3 in the post-test. Elderly participants in the Mbalang Lintang game demonstrated a reduction in depression levels from mild to minimal, with the average pretest score decreasing from 17 to 7.6 in the post-test. The Psychological Campaign effectively expanded community knowledge about suicide issues. This program has proven effective in creating a positive impact on its targets by enhancing the capacities of PKK cadres, reducing depression tendencies among the elderly, and widely disseminating information to the community. The My Precious Life program is expected to be continued by local partners with support from various stakeholders to foster sustainable change.*

**Keywords:** *Mbalang Lintang Games, My Precious Life, Psychological Campaign, Pulung gantung, Suicide, Training of Trainer.*

## PENDAHULUAN

Gunungkidul, merupakan salah satu kabupaten yang terletak di sebelah tenggara Yogyakarta. Gunungkidul mempunyai beragam potensi perekonomian mulai dari pertanian, perikanan dan peternakan, hutan, flora dan fauna, industri, tambang, serta potensi pariwisata (Pinandito et al., 2020). Namun, dibalik hal tersebut, Gunungkidul menghadapi fenomena sosial yang memprihatinkan, yaitu tingginya angka bunuh diri. Menurut Andreas Yuda Pramono dalam Harian Jogja (2024), selama lima tahun terakhir, angka bunuh diri di Gunungkidul konsisten berada di atas 20 kasus pertahun. Di artikel berita lainnya Andreas Yuda Pramono (2024) melaporkan bahwa hingga 15 Desember 2024, tercatat sebanyak 24 kasus bunuh diri telah terjadi.

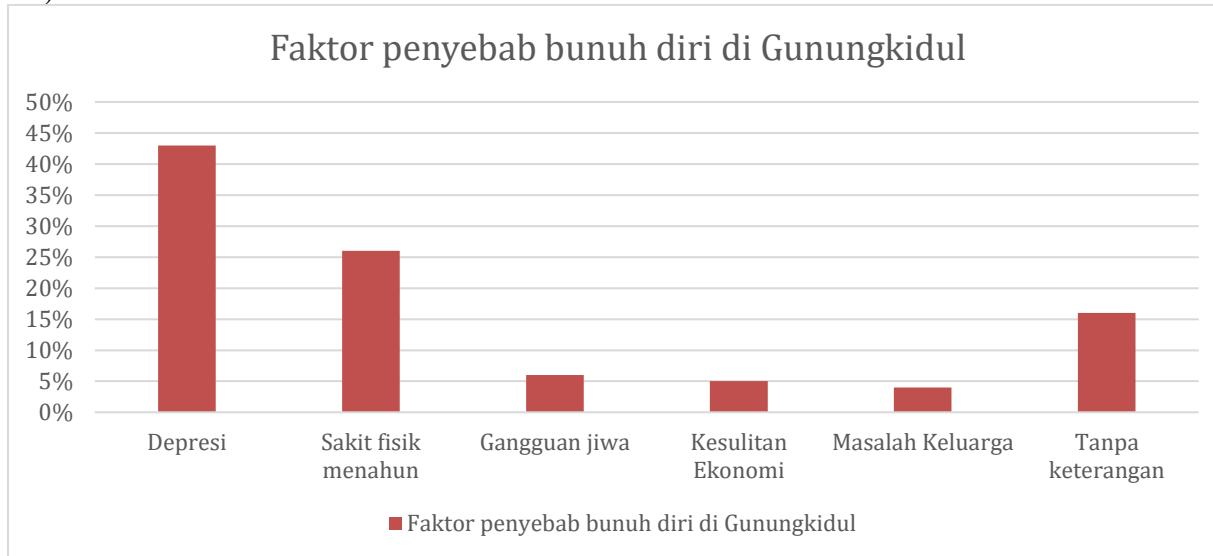


Fenomena bunuh diri yang tinggi di Kabupaten Gunungkidul, sering kali dikaitkan dengan mitos lokal yang disebut pulung gantung. Mitos ini masih dipercaya oleh sebagian besar masyarakat, terutama golongan berusia tua (Budiarto et al., 2020).

Kata pulung dalam bahasa Jawa memiliki arti wahyu, isyarat atau anugerah. Sementara itu, Gantung berarti bunuh diri dengan cara menggantung diri. Menurut kepercayaan masyarakat setempat, pulung gantung digambarkan sebagai wahyu atau isyarat gaib yang memengaruhi seseorang untuk mengakhiri hidup dengan cara menggantung diri (Asih & Hiryanto, 2020).

Sementara itu, hasil wawancara yang dilakukan bersama beberapa tokoh masyarakat pada 15 Februari 2024, menunjukkan bahwa lansia merupakan kelompok rentan yang memiliki risiko tinggi melakukan aksi bunuh diri, disebabkan rasa kesepian yang ekstrem akibat ditinggal keluarga merantau atau sakit menahun. Pernyataan ini diperkuat oleh Jaka Yudistira seorang pengurus LSM Inti Mata Jiwa (Imaji) dalam penelitian yang dilakukan Ali & Soesilo (2021). Penelitian lain dari Rachmawati & Suratma (2020) mengungkap bahwa penyebab utama bunuh diri di Gunungkidul bukan disebabkan oleh pulung gantung, melainkan karena faktor depresi (43%), sakit fisik menahun

(26%), gangguan jiwa (6%), kesulitan ekonomi (5%), masalah keluarga (4%), dan tanpa keterangan (16%).



Pada kepemimpinan Bupati Badingah, Pemerintah Kabupaten Gunungkidul telah membentuk “Satgas Berani Hidup” yang bertujuan untuk meminimalisir angka kematian karena bunuh diri. Namun selepas kepemimpinan Badingah, Satgas tersebut tidak terlihat kinerjanya maupun pergerakannya.

Salah satu dusun yang tidak sempat merasakan dampak dari program Satgas Berani Hidup, yaitu Dusun Ngampel. Dusun Ngampel menjadi lokasi dengan tingkat kerentanan tinggi di Desa Giripanggung, Kecamatan Tepus. Hal ini dibuktikan dengan adanya kasus terbaru yang terjadi pada bulan November 2023. Berdasarkan hasil diskusi, observasi, dan wawancara dengan ketua, pengurus, serta kader PKK setempat, ditemukan bahwa: (1) Kesadaran masyarakat mengenai depresi masih rendah, sehingga mereka sering kali mengabaikan tanda-tanda gangguan psikologis pada individu yang berisiko. (2) Kasus bunuh diri masih sering dikaitkan dengan mitos pulung gantung, yang menghambat masyarakat untuk mencari solusi berbasis psikologi atau intervensi medis. (3) Upaya pencegahan yang dilakukan pemerintah dirasa belum memberikan dampak signifikan, terutama dalam menjangkau masyarakat di tingkat dusun.

Menyikapi fenomena tingginya kasus bunuh diri dan kepercayaan terhadap mitos pulung gantung yang masih kuat di kalangan masyarakat Gunungkidul, Eksha Team, sebagai bagian dari Tim Program Kreativitas (PKM) skim Pengabdian Masyarakat (PM) Universitas Ahmad Dahlan (UAD) yang lolos pendanaan pada tahun 2024, mengusulkan sebuah program intervensi bertajuk “My Precious Life” sebagai sebuah solusi inovatif untuk meningkatkan kesadaran masyarakat tentang pentingnya kesehatan mental, mengurangi kepercayaan terhadap narasi mitos pulung gantung, serta menurunkan angka bunuh diri, terutama dikalangan lansia. Program ini dirancang dengan tiga pendekatan utama: (1) Psikoedukasi Training of Trainer (ToT) kepada kader PKK Dusun Ngampel, (2) Psikoedukasi melalui permainan “Mbalang Lintang” untuk lansia, dan (3) *Psychological Campaign*.

## METODE

Tim PKM-PM UAD menggunakan pendekatan Design Thinking yang dikembangkan oleh Plattner & Meinel (2018). Berdasarkan penjelasan tim PKM-PM UAD pada bagian sebelumnya, kegiatan ini akan dilakukan melalui (1) Psikoedukasi Training of Trainer (ToT) kepada kader PKK Dusun Ngampel, (2) Psikoedukasi melalui permainan “Mbalang Lintang” untuk lansia, dan (3) Psychological Campaign. Pengabdian ini dilakukan selama rentang waktu Januari – Juni 2024 di Dusun Ngampel, Desa Giripanggung, Kecamatan Tepus, Kabupaten Gunungkidul, Daerah Istimewa Yogyakarta..

Tahapan dalam pelaksanaan kegiatan pengabdian masyarakat ini dapat diuraikan sebagai berikut:

1. *Empathize*

Pada tahapan ini terbentuk tim yang terdiri dari lima mahasiswa UAD, pada minggu ketiga bulan Januari 2024 karena muncul keresahan mengenai tingginya masalah bunuh diri di Kabupaten Gunungkidul yang sering dikaitkan dengan narasi mitos pulung gantung. Tim PKM-PM UAD melakukan riset secara daring memanfaatkan berita, jurnal, dan buku. Selanjutnya dilakukan pengumpulan data melalui survei lapangan di Dinas Kesehatan Yogyakarta, Polres Gunungkidul, Polsek Wonosari, Polsek Tepus, Psikiater RSUD Wonosari, Rohaniawan yang pernah menangani penyintas Pulung Gantung, Kepala Desa, Ulu-ulu, Ketua PKK Desa Giripanggung, Ketua PKK Dusun Ngampel serta Masyarakat Gunungkidul di daerah Wonosari dan Tepus. Hasil pengumpulan data mengarahkan tim PKM-PM untuk bermitra dengan PKK Dusun Ngampel.

2. *Define*

Berdasarkan informasi permasalahan yang didapatkan dari berbagai pihak di Dusun Ngampel, Tim PKM-PM UAD melakukan analisis SWOT pada PKK Dusun Ngampel sebagai berikut: (1) Strength, memiliki budaya kerja yang baik; (2) Weakness, kurang memiliki kecukupan pengetahuan, metode dan keterampilan terkait depresi serta bunuh diri; (3) Opportunity, berpotensi menjadi rujukan bagi PKK Dusun lainnya yang ada di Gunungkidul dalam upaya penekanan kasus bunuh diri; (4) Threat, tantangan dalam menghadapi stigma terkait kesehatan mental dan kepercayaan pada narasi mitos pulung gantung. Berdasarkan analisis SWOT diatas maka dirumuskan masalah mitra, yaitu adanya kecenderungan dan kurangnya kesadaran mengenai depresi yang menjadi faktor utama terjadinya perilaku bunuh diri pada lansia selaku kelompok rentan, serta masyarakat masih sering menghubungkan kasus bunuh diri dengan narasi mitos pulung gantung. Sementara masyarakat Dusun Ngampel belum merasakan manfaat dari upaya pencegahan bunuh diri yang sudah dilakukan Pemerintah Gunungkidul.

3. *Ideate*

Tingginya kasus bunuh diri di Dusun Ngampel membuat tim PKM-PM UAD berdiskusi lebih lanjut dengan perangkat Desa Giripanggung dan Ketua PKK Dusun Ngampel guna mendapatkan solusi yang efektif dan efisien. Disepakati solusi, yaitu dengan pembuatan program “My Precious Life” yang terdiri dari tiga rangkaian kegiatan:

- a. Psikoedukasi Training of Trainer (ToT) kepada kader PKK Dusun Ngampel;
- b. Psikoedukasi melalui permainan Mbalang Lintang kepada lansia;
- c. Psychological campaign untuk masyarakat Dusun Ngampel

4. *Prototype*

Pada tahap ini, setiap program akan dibuat media untuk mempermudah mitra dalam mencapai tujuan dari program “My Precious Life”

5. *Test*

Seluruh program diimplementasikan secara bertahap dengan evaluasi berkala untuk memastikan efektivitas dan keberlanjutan program.

Bentuk evaluasi pelaksanaan Pengabdian kepada Masyarakat ini selain memberikan Pre-Test dan Post-Test, juga dengan observasi langsung dimana tim melakukan pengamatan terhadap perubahan perilaku dan partisipasi peserta selama kegiatan berlangsung, dan terakhir evaluasi kualitatif dimana dilakukan diskusi kelompok dan wawancara dilakukan untuk mendapatkan umpan balik dari peserta mengenai manfaat program.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

### 1. Psikoedukasi Training of Trainer (ToT) My Precious Life

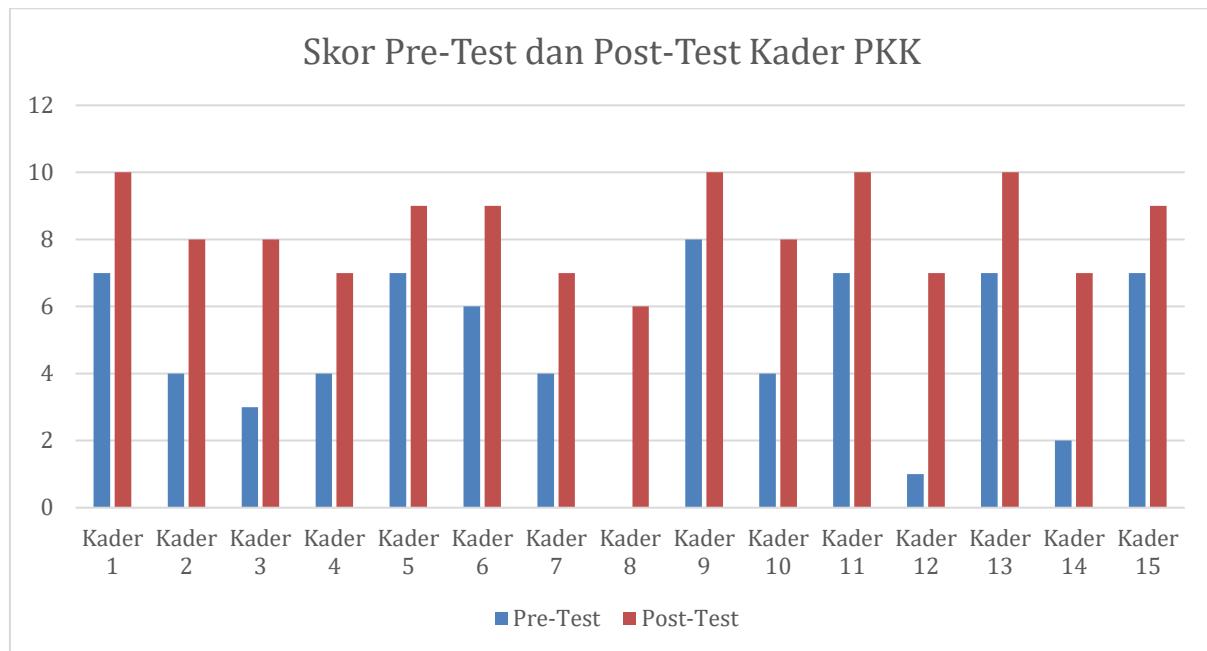


**Gambar 1.** Pelaksanaan Psikoedukasi Training of Trainer (ToT) My Precious Life

Psikoedukasi ToT “My Precious Life” merupakan salah satu kegiatan dari serangkaian program “My Precious Life”. Kegiatan ToT di sini bertujuan untuk melatih para kader supaya mampu mendeteksi dini seseorang dengan kecenderungan melakukan aksi bunuh diri. Metode ToT dipilih berdasarkan beberapa riset yang membuktikan efektifitas metode ToT dalam memaknai serta mengamalkan ilmu yang diterima. Sesuai dengan hasil penelitian dan pengabdian yang dilakukan oleh (Syaiful et al., 2022) dan (Pada et al., 2023), yang mengemukakan bahwa Metode ToT terbukti efektif dalam memperkaya pengetahuan, keterampilan, dan sikap peserta. Pada kegiatan ToT “My Precious Life” para kader PKK dibekali materi mengenai bunuh diri beserta ciri-ciri dan faktor yang mempengaruhinya. Selain daripada itu kader PKK juga diberikan pengetahuan mengenai pemahaman bagaimana menyikapi mitos yang semestinya. Selanjutnya kader PKK diberikan analisis kasus dan bermain peran supaya materi mampu terserap dengan maksimal. Kegiatan ToT dilaksanakan pada hari Minggu, 9 Juni 2024, di Balai Padukuhan Ngampel, Desa Giripanggung, Kecamatan Tepus, Kabupaten Gunungkidul, Yogyakarta. Peserta kegiatan ToT terdiri dari 15 kader PKK dusun dan didampingi oleh 2 anggota Puskesmas.

Kegiatan ToT dibuka dengan pemberian *pre-test* kuesioner mengenai pemahaman kader tentang depresi termasuk ciri-ciri dan faktor yang mempengaruhi serta materi tentang mitos dan bagaimana cara menyikapi mitos dengan semestinya. Kegiatan berlanjut dengan pemberian materi mengenai bunuh diri dan mitos tersebut. Kegiatan dilaksanakan dengan ceramah dan diskusi selama 2 jam. Setelah itu dilanjutkan bermain peran menjadi pelaku dan penolong, dan bagaimana menyikapinya. Hal ini merupakan bentuk implementasi dari materi yang telah disampaikan. Selanjutnya dilakukan analisis kasus yang telah diberikan skenarionya untuk lebih mematangkan konsep yang dipelajari mengenai menyikapi mitos dengan yang semestinya.

Berdasarkan hasil pre-test pada 15 kader PKK Dusun Ngampel, diketahui bahwa pemahaman mereka terhadap awareness tentang depresi, penyebab bunuh diri, dan cara menyikapi mitos *pulung gantung* secara rasional masih rendah. Skor pre-test menunjukkan nilai terendah 0 dengan rata-rata 4,7. Setelah mengikuti psikoedukasi *Training of Trainer* (ToT) "My Precious Life", pemahaman kader meningkat secara signifikan. Pada post-test, skor tertinggi mencapai 10, skor terendah 6, dan rata-rata meningkat menjadi 8,3.



Program ini membantu kader memahami bahwa depresi dapat dikenali dan bunuh diri dapat dicegah. Selain itu, mereka memperoleh wawasan baru tentang mitos *pulung gantung* sebagai faktor non-kausal dalam aksi bunuh diri. Kader juga mampu menerapkan *Psychological First Aid* (PFA) dan mengarahkan individu dengan kecenderungan bunuh diri ke fasilitas kesehatan.

Hasil analisis statistik Wilcoxon menunjukkan indeks perbedaan pre-test dan post-test sebesar -2,032, dengan taraf signifikansi 0,042 (< 0,05). Ini membuktikan adanya perbedaan signifikan sebelum dan setelah pelatihan. Psikoedukasi *Training of Trainer* (ToT) "My Precious Life" efektif meningkatkan kesadaran kader terhadap depresi dan mengurangi kepercayaan terhadap mitos *pulung gantung*.

## 2. Psikoedukasi melalui permainan Mbalang Lintang



**Gambar 2.** Pelaksanaan Psikoedukasi Melalui Permainan Mbalang Lintang

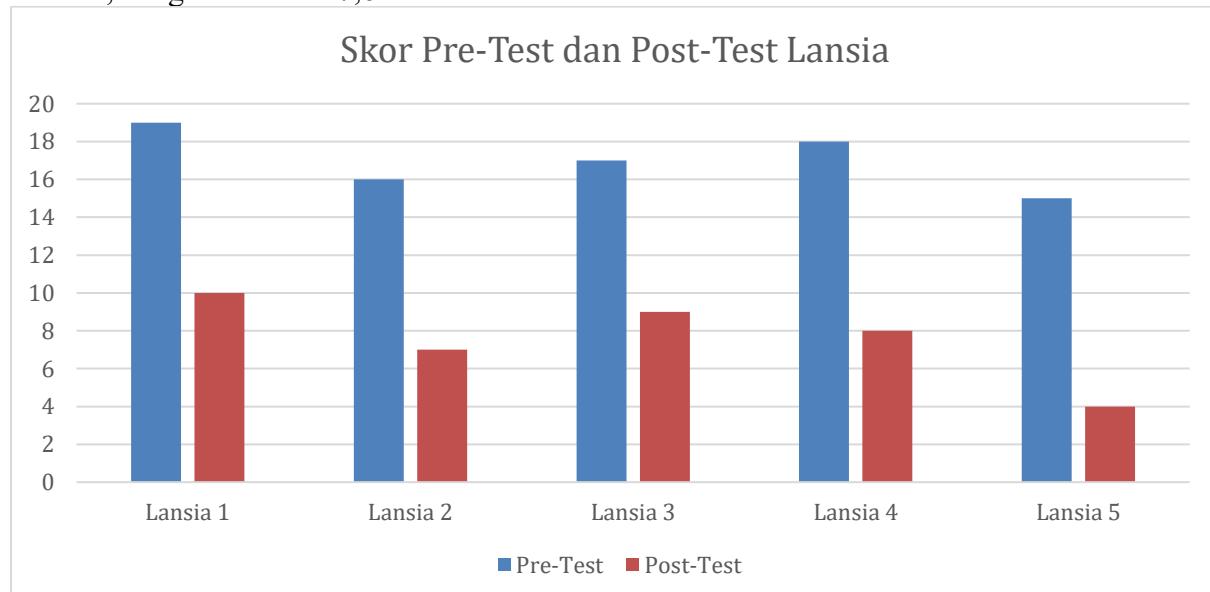
Permainan Mbalang Lintang merupakan permainan yang dirancang untuk mengetahui kebermaknaan hidup dari para permainannya. Permainan ini menggunakan konsep konseling kelompok dengan harapan bahwa masing-masing peserta permainan dapat terbuka terhadap sesama sehingga mampu saling menguatkan antara satu dengan yang lain. Permainan mbalang lintang

berisikan pertanyaan-pertanyaan berdasarkan aspek kebermaknaan hidup dari Victor Frank dalam bastaman (2007) yaitu The Freedom of Will, The Meaning of Life, dan The Will to Meaning.

Permainan Mbalang Lintang memposisikan lansia sebagai astronot yang terjebak di luar angkasa dan mencoba kembali ke Bumi dengan cara melempar bintang sebagai tanda meminta pertolongan dari Bumi. Secara filosofis, permainan ini menggambarkan lansia selaku kelompok rentan yang sedang berada di dalam tekanan depresi dan mencoba bertahan hidup dengan memahami kebermaknaan hidupnya, serta mengajarkan lansia untuk meminta bantuan kepada lingkungan sekitar. Pemilihan tema luar angkasa terinspirasi dari pulung gantung yang sebenarnya hanyalah benda luar angkasa atau fenomena alam biasa (Suwena, 2016).

Permainan mbalang lintang dilakukan di tempat yang memadai serta memperhatikan kenyamanan peserta, akan lebih baik apabila melakukan permainan di tempat tertutup supaya kerahasiaan data dari para peserta tetap terjaga. Permainan mbalang dilaksanakan pada Minggu 23 Juni 2024 di balai padukuhan Ngampel. Permainan mbalang lintang dibuka dengan dilakukannya pre-test menggunakan skala BDI-II (1996) untuk mengetahui skor kecenderungan depresi pada lansia. Hasil skoring pre-test didapati 5 lansia memiliki kecenderungan depresi ringan, setelah mendapatkan hasil tersebut dilakukannya permainan mbalang lintang kepada 5 lansia. Permainan mbalang lintang dilaksanakan pada tanggal 23 Juni 2024 di balai padukuhan Ngampel, Desa Giripanggung, Kecamatan Tepus, Kabupaten Gunungkidul Yogyakarta. Setelah dilaksanakannya permainan mbalang lintang, sebanyak tiga peserta mengungkapkan bahwa mereka merasa lebih lega dari sebelumnya. Kemudian, dua lainnya mengatakan bahwa permainan ini menjadi wadah untuk bercerita kepada orang lain yang memiliki kondisi yang sama beratnya dalam hidupnya. Oleh karena itu, lansia tersebut tidak lagi merasa sendirian, belajar untuk meminta bantuan kepada lingkungan sekitar dengan lebih terbuka dan menemukan kebermaknaan hidupnya sebagai alasan bertahan hidup

Berdasarkan hasil pre-test terhadap lima lansia dengan kecenderungan depresi yang mengikuti permainan *Mbalang Lintang*, diketahui bahwa mereka memiliki kriteria depresi ringan. Skor pre-test menunjukkan nilai tertinggi 19 dengan rata-rata 17, yang masuk kategori depresi ringan. Setelah mengikuti permainan *Mbalang Lintang*, tingkat kecenderungan depresi menurun menjadi depresi minimal sesuai kategori Beck et al., (1996). Hasil post-test menunjukkan skor tertinggi 10, skor terendah 4, dengan rata-rata 7,6.



Sebanyak tiga peserta menyatakan merasa lebih lega setelah permainan, sementara dua lainnya mengungkapkan bahwa permainan ini menjadi sarana berbagi cerita dengan orang lain yang memiliki pengalaman serupa. Para lansia merasa tidak lagi sendirian, lebih terbuka dalam meminta bantuan, dan menemukan makna hidup sebagai alasan untuk bertahan. Selama kegiatan berlangsung, kondisi psikologis peserta tampak emosional dan bahkan mempengaruhi non-peserta yang ikut merasakan emosi mereka.

Hasil analisis statistik Wilcoxon menunjukkan indeks perbedaan pre-test dan post-test sebesar -3,437, dengan taraf signifikansi 0,001 (< 0,01), yang menandakan perbedaan sangat signifikan sebelum dan sesudah permainan. Dengan demikian, permainan *Mbalang Lintang* terbukti efektif membantu lansia dengan kecenderungan depresi untuk lebih memaknai hidup dan menemukan alasan bertahan di tengah kesulitan.

### 3. Psychological Campaign



Gambar 3. Proses pemasangan banner

Psychological Campaign “My Precious Life” untuk masyarakat Dusun Ngampel melalui pemasangan banner dan poster serta penyebaran flyer ke setiap rumah sebagai upaya penyebaran informasi terkait bunuh diri guna menekan kasus bunuh diri agar menurunkan sikap percaya pada narasi mitos pulung gantung. Penyebaran informasi dilakukan secara langsung mengingat jaringan internet yang sulit diakses.



Gambar 4. Proses pemasangan poster

Kegiatan ini merupakan strategi yang diterapkan oleh tim PKM-PM untuk menyebarluaskan informasi secara efektif, mengingat keterbatasan akses internet di dusun mitra. Metode penyebaran informasi secara konvensional dipandang sebagai solusi yang tepat dalam menghadapi kendala ini.



Gambar 5. Proses penyebaran flyer

Output dari kegiatan ini adalah peningkatan kesadaran masyarakat tentang penyebab bunuh diri, peran komunitas dalam pencegahannya, serta cara menyikapi narasi mitos pulung gantung secara rasional. Outcome yang diharapkan adalah peningkatan pengetahuan yang merata di masyarakat, sehingga informasi dari kampanye psikologis tidak hanya terpusat pada kader PKK yang mengikuti Psikoedukasi Training of Trainer (ToT).

Salah seorang warga yang ditemui saat penyebaran kampanye psikologis mengungkapkan bahwa media ini tidak hanya menjadi sarana penyebaran informasi, tetapi juga berfungsi sebagai kenang-kenangan bagi warga terkait program yang telah dilaksanakan oleh tim PKM-PM.

## KESIMPULAN

Program "My Precious Life" mencakup tiga kegiatan utama, yaitu Training of Trainer (ToT), permainan Mbalang Lintang, dan Psychological Campaign. Program ini terbukti berhasil mencapai tujuan yang diharapkan dengan dampak positif yang signifikan. Evaluasi pre-test dan post-test menunjukkan perubahan yang signifikan pada kegiatan ToT kader dan permainan Mbalang Lintang, yang menandakan keberhasilan program dalam meningkatkan kemampuan dan pemahaman peserta.

Program ini terdiri dari tiga rangkaian kegiatan utama yang saling mendukung. Psikoedukasi ToT ditujukan untuk kader PKK, bertujuan meningkatkan pemahaman mereka tentang konsep awareness terhadap depresi, mengenali penyebab bunuh diri, menyikapi narasi mitos pulung gantung secara rasional, memberikan Psychological First Aid (PFA), dan merujuk individu yang membutuhkan ke fasilitas kesehatan. Permainan Mbalang Lintang menyasar lansia dengan kecenderungan depresi, membantu menurunkan tingkat depresi menjadi kategori minimal dan memberikan makna hidup sebagai alasan bertahan. Sementara itu, Psychological Campaign dilakukan melalui penyebaran media seperti banner, flyer, dan poster yang bertujuan menjangkau masyarakat lebih luas, memastikan informasi tidak hanya terpusat pada kader PKK.

Keberhasilan program ini juga mencakup pencapaian tujuan PKM, yaitu meningkatkan pemahaman kader PKK, menurunkan kecenderungan depresi pada lansia, dan menyebarluaskan pengetahuan secara merata di masyarakat. Keberlangsungan program "My Precious Life" di masa mendatang didukung oleh kolaborasi berbagai pihak. Kader PKK Dusun Ngampel yang telah mengikuti pelatihan ToT akan menjadi penggerak utama, menyebarluaskan informasi dan memberikan Psychological First Aid (PFA). Fasilitas kesehatan seperti Puskesmas Tepus II dan PKK Desa Giripanggung akan mendukung penanganan lebih lanjut, sementara komitmen dari Kepala Desa Giripanggung memastikan program tetap berjalan di bawah pengawasan pemerintah desa.

Ikatan Psikolog Klinis (IPK) Indonesia Wilayah Yogyakarta akan memberikan pendampingan teknis untuk menjaga kualitas program. Penyebaran media Psychological Campaign juga akan

diperluas ke wilayah lain. Program ini akan didukung dengan monitoring dan evaluasi berkala untuk memastikan keberlanjutan dan peningkatan dampaknya, sehingga manfaatnya dapat dirasakan secara luas dan berkelanjutan.

## UCAPAN TERIMA KASIH

Kami mengucapkan terima kasih kepada Kementerian Pendidikan, Kebudayaan, Riset, dan Teknologi. Terimakasih juga kami ucapkan kepada Direktorat Jenderal Perguruan Tinggi, Direktorat Jenderal Pembelajaran dan Kemahasiswaan, Universitas Ahmad Dahlan. Kami mengucapkan terima kasih kepada mitra kami serta pihak yang membantu terlaksananya program pengabdian ini yaitu; Kepala Desa Giripanggung, Kader PKK Desa, Kader PKK Dusun Ngampel, Kepala Padukuhan Ngampel beserta jajarannya.

## DAFTAR PUSTAKA

- Ali, T. M., & Soesilo, A. L. S. (2021). *Studi Kasus Tentang Bunuh Diri di Gunung Kidul : Antara Realitas dan Mitos Pulung Gantung*. 13(1), 82–103.
- Asih, K. Y., & Hiryanto, H. (2020). Rekonstruksi Sosial Budaya Fenomena Bunuh Diri Masyarakat Gunungkidul. *Diklus: Jurnal Pendidikan Luar Sekolah*, 4(1), 21–31. <https://doi.org/10.21831/diklus.v4i1.27866>
- Bastaman, H.D. (2007). Logoterapi: Psikologi untuk Menemukan Makna Hidup dan Meraih Hidup Bermakna. Jakarta: Rajawali Pers.
- Beck, A. T., Steer, R. A., Ball, R., & Ranieri, W. F. (1996). Comparison of Beck Depression Inventories-IA and-II in Psychiatric Outpatients. *Journal of Personality Assessment*, 67(3), 588–597. [https://doi.org/10.1207/s15327752jpa6703\\_13](https://doi.org/10.1207/s15327752jpa6703_13)
- Budiarto, S., Sugarto, R., & Putrianti, F. G. (2020). Dinamika psikologis penyintas Pulung Gantung di Gunung Kidul. *Jurnal Psikologi Ulayat*, 8, 174–194. <https://doi.org/10.24854/jpu112>
- Pada, S., Pt, P., Training, P., Makassar, C., & Talli, A. S. D. (2023). Pengaruh trainer dan metode pelatihan terhadap kinerja. *Jurnal Ekonomi, Manajemen, Bisnis dan Sosial*, 3, 553–559.
- Pinandito, T. S., Asfiani, N., Mardziyah, A., & Pawestri, N. (2020). Pengembangan Potensi Ekonomi Pesisir Kabupaten Gunungkidul Berbasis Interconnected Governance. *Spirit Publik: Jurnal Administrasi Publik*, 14(2), 177. <https://doi.org/10.20961/sp.v14i2.39294>
- Plattner, H., & Meinel, C. (2018). *Design Thinking Research* (H. Plattner, C. Meinel, & L. Leifer (eds.)). Springer International Publishing. <https://doi.org/10.1007/978-3-319-60967-6>
- Pramono, A. Y. (2024a). Ada 24 Kasus Bunuh Diri di Gunungkidul Tahun Ini, Dewan: Perlu Alokasi Penanggulangan Depresi. *Harian Jogja*. <https://jogjapolitan.harianjogja.com/read/2024/12/15/513/1198061/ada-24-kasus-bunuh-diri-di-gunungkidul-tahun-ini-dewan-perlu-alokasi-penanggulangan-depresi>
- Pramono, A. Y. (2024b). Lima Tahun Berturut-turut Angka Bunuh Diri di Gunungkidul Selalu di Atas 20 Kasus. *Harian Jogja*.
- Rachmawati, F., & Suratma, T. (2020). Mitos bunuh diri di Gunungkidul Daerah Istimewa Yogyakarta. *Jurnal Bidang Ilmu Kesehatan*, 10. <https://ejournal.urindo.ac.id/index.php/kesehatan/article/view/761/650>
- Suwena, D. I. W., & Hum, M. (2016). *Bunuh diri: Sesat penandaan Pulung Gantung di Gunungkidul* (Doctoral dissertation, Universitas Gadjah Mada). Universitas Gadjah Mada Repository.
- Syaiful, S., Martiningsih, M., & Edy Swandayani, R. (2022). Pelatihan Training Of Trainer Kader Penyuluhan Kesehatan Dalam Upaya Peningkatan Pengetahuan Kader Kesehatan Di Kelurahan Kolo Kota Bima. *Jurnal Kreativitas Pengabdian Kepada Masyarakat (Pkm)*, 5(3), 865–873. <https://doi.org/10.33024/jkpm.v5i3.5651>