

## **Menenun Kesejahteraan Psikologis: Peran Terapi Rajut dalam Program KKN untuk Masyarakat Desa Palasari**

**Faikar Moch. Tajudin<sup>1</sup>, Putri Andini Maharani<sup>2</sup>, Syfa Aurela Nurazizah<sup>3</sup>**

<sup>1</sup>) Teknik Informatika, Fakultas Sains dan Teknologi, UIN Sunan Gunung Djati Bandung, email:

[faikarmocht@gmail.com](mailto:faikarmocht@gmail.com)

<sup>2</sup>) Sastra dan Bahasa Arab, Fakultas Adab dan Humaniora, UIN Sunan Gunung Djati Bandung, email: [putriandinim55@gmail.com](mailto:putriandinim55@gmail.com)

<sup>3</sup>) Psikologi, Fakultas Psikologi, UIN Sunan Gunung Djati Bandung, email: [syifaaurela2002@gmail.com](mailto:syifaaurela2002@gmail.com)

### **Abstrak**

Penelitian ini bertujuan untuk meningkatkan kesejahteraan psikologis masyarakat Desa Palasari melalui program terapi rajut sebagai bagian dari Kuliah Kerja Nyata (KKN). Latar belakang penelitian ini adalah adanya tantangan sosial dan ekonomi yang dihadapi masyarakat Desa Palasari, yang berdampak pada kesejahteraan mental mereka. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengevaluasi efektivitas program terapi rajut dalam meningkatkan kesejahteraan psikologis masyarakat. Metode penelitian ini menggunakan pendekatan observasi dan wawancara mendalam dengan 14 orang peserta program yang dipilih secara purposive sampling. Hasil penelitian menunjukkan bahwa program terapi rajut memberikan dampak positif terhadap kesejahteraan psikologis masyarakat, khususnya dalam hal rasa pencapaian, kontrol diri, percaya diri, dan kemampuan mengelola stres. Kesimpulan penelitian ini adalah bahwa terapi rajut dapat menjadi alat efektif untuk meningkatkan kesejahteraan mental dengan memberikan rasa pencapaian, meningkatkan harga diri, dan membantu dalam mengelola stres. Implikasi hasil penelitian ini adalah bahwa program terapi rajut dapat diintegrasikan sebagai bagian dari kegiatan sehari-hari untuk mendukung kesejahteraan mental masyarakat, serta membuka peluang ekonomi melalui produk rajutan yang dapat dijual.

**Kata Kunci:** Desa Palasari, Terapi Rajut, Kesejahteraan Psikologis, Program KKN, Masyarakat Desa Palasari, Manajemen Stres, Ekonomi Komunitas Lokal

### **Abstract**

*This study aims to enhance the psychological well-being of the community in Desa Palasari through a knitting therapy program as part of a community service initiative (KKN). The background of this study is the social and economic challenges faced by the community in Desa Palasari, which impact their mental well-being. The objective of this study is to evaluate the effectiveness of the knitting therapy program in improving the psychological*

*well-being of the community. The research method uses observational and in-depth interview approaches with 14 participants selected through purposive sampling. The results show that the knitting therapy program has a positive impact on the psychological well-being of the community, particularly in terms of their sense of achievement, personal control, self-confidence, and ability to manage stress. The conclusion of this study is that knitting therapy can be an effective tool for improving mental well-being by providing a sense of achievement, enhancing self-esteem, and aiding in stress management. The implications of the study suggest that the knitting therapy program can be integrated as part of daily activities to support the mental well-being of the community, as well as opening up economic opportunities through the creation of marketable knitting products.. (Gisha, 12 pt, miring)*

**Keywords:** *Palasari Village, Knitting Therapy, Psychological Well-being, Community Service Program, Stress Management, Economic Opportunities.*

## A. PENDAHULUAN

Desa Palasari, yang terletak di Kecamatan Ciater, Kabupaten Subang, merupakan desa dengan potensi besar di sektor agrikultur dan pariwisata. Masyarakat desa ini mengandalkan pertanian sebagai mata pencaharian utama, serta memiliki potensi wisata alam yang melimpah di wilayah pegunungan. Meskipun tampak tenang dan jauh dari hiruk-pikuk kota, masyarakat Desa Palasari menghadapi berbagai tantangan sosial dan ekonomi yang memengaruhi kesejahteraan mereka, termasuk kesejahteraan psikologis. Keterbatasan akses terhadap layanan kesehatan mental dan kurangnya pemahaman tentang pentingnya menjaga kesejahteraan psikologis membuat mereka rentan terhadap tekanan kehidupan sehari-hari.

Kesejahteraan psikologis adalah aspek penting yang memengaruhi kualitas hidup masyarakat Desa Palasari. Kesejahteraan ini melibatkan kemampuan individu untuk menerima diri, menjalin hubungan positif dengan orang lain, menjalani hidup dengan tujuan dan makna, serta mengatasi tekanan yang ada<sup>1</sup>. Dalam konteks berbagai tantangan yang dihadapi masyarakat desa, seperti tekanan ekonomi dan perubahan sosial, upaya untuk meningkatkan kesejahteraan psikologis sangat diperlukan. Program Kuliah Kerja Nyata (KKN) di Desa Palasari hadir sebagai inisiatif untuk membantu masyarakat mengelola kesejahteraan mental mereka melalui berbagai intervensi yang relevan, salah satunya melalui terapi rajut.

Terapi rajut, atau *knitting therapy*, merupakan intervensi yang telah terbukti efektif dalam meningkatkan kesejahteraan mental. Aktivitas merajut tidak hanya menawarkan manfaat kreatif, tetapi juga memiliki efek menenangkan. Proses merajut yang ritmis dan terfokus dapat merangsang sistem saraf parasimpatis, yang

---

<sup>1</sup> C. D. Ryff, "Well-Being with Soul: Science in Pursuit of Human Potential," *Perspectives on Psychological Science* 13, no. 2 (2018): 242–48.

membantu menenangkan tubuh dan pikiran, serta mengurangi gejala kecemasan dan stres<sup>2</sup>. Selain itu, merajut juga dapat menjadi sarana ekspresi diri yang positif, di mana individu dapat menciptakan sesuatu yang bernilai, yang pada gilirannya meningkatkan harga diri dan rasa pencapaian. Di Desa Palasari, merajut dapat diintegrasikan sebagai bagian dari kegiatan sehari-hari yang mendukung kesejahteraan mental sekaligus membuka peluang ekonomi melalui produk rajutan yang dapat dipasarkan<sup>3</sup>

## **B. METODE PENGABDIAN**

Penelitian ini menggunakan pendekatan observasi dan wawancara mendalam untuk memahami pengalaman masyarakat dalam pelaksanaan program terapi rajut di Desa Palasari RW 04 selama periode bulan Agustus 2024. Selain melakukan wawancara, peneliti juga secara aktif melibatkan warga dalam proses pembuatan kerajinan tangan melalui demonstrasi langsung dan sesi praktek bersama. Sampel penelitian terdiri dari 3 orang mahasiswa KKN dan 14 orang peserta program yang dipilih secara purposive sampling. Wawancara dilakukan dengan menggunakan pedaan wawancara yang telah disusun sebelumnya, dengan fokus pada pengalaman peserta, perubahan yang dirasakan, dan faktor-faktor yang mendukung atau menghambat keberhasilan program. Melalui keterlibatan aktif ini, diharapkan dapat meningkatkan pemahaman warga terhadap manfaat terapi rajut dan mendorong mereka untuk terus berlatih secara mandiri.

## **C. PELAKSANAAN KEGIATAN**

### **1. Pengenalan Program Terapi Rajut**

Kegiatan diawali dengan pengenalan program terapi rajut kepada masyarakat Desa Palasari. Tahap ini melibatkan sosialisasi mengenai tujuan dari terapi rajut, yaitu sebagai sarana untuk mengurangi stres, memperkuat hubungan sosial, serta meningkatkan kesejahteraan mental secara keseluruhan. Sosialisasi dilakukan melalui pertemuan komunitas yang dihadiri oleh berbagai kalangan, mulai dari ibu rumah tangga, remaja, hingga lansia.

Pada tahap ini, masyarakat diberikan penjelasan mengenai manfaat dari aktivitas merajut, baik dari segi psikologis maupun ekonomi. Ditekankan bahwa merajut bukan hanya sebuah keterampilan tangan, tetapi juga memiliki dimensi terapeutik yang dapat membantu individu mengelola emosi dan mengurangi tekanan mental.

### **2. Pelatihan Teknik Merajut**

---

<sup>2</sup> J. Y. Park, S. Y. Lee, and Y. S. Bae, "The Impact of Knitting on Psychological Well-Being: A Systematic Review," *Journal of Creative Behavior* 55, no. 4 (2021): 1200–1215.

<sup>3</sup> J. Riley, B. Corkhill, and C. Morris, "Knitting as a Therapeutic Tool in Promoting Mental Well-Being. *Journal of Applied Arts & Health*," *Journal of Applied Arts & Health* 11, no. 1 (2020): 23–36.

Setelah sosialisasi, dilakukan pelatihan teknik dasar merajut. Pelatihan ini dibagi menjadi beberapa sesi berdasarkan tingkat kesulitan, dimulai dengan teknik-teknik dasar seperti membuat simpul dan pola sederhana. Peserta dilatih untuk membuat berbagai produk rajutan seperti syal, topi, dan tas kecil. Pelatihan ini dipandu oleh instruktur yang berpengalaman dalam bidang merajut, dan didampingi oleh mahasiswa peserta KKN.

Selama pelatihan, peserta diajak untuk fokus pada proses merajut, dengan harapan aktivitas ini dapat membantu mereka memasuki kondisi relaksasi. Setiap sesi pelatihan dilengkapi dengan diskusi informal di mana peserta didorong untuk berbagi pengalaman pribadi terkait dengan stres dan kesejahteraan mental.

### **3. Sesi Merajut Kelompok**

Setelah pelatihan, dilakukan sesi merajut kelompok yang diadakan secara rutin. Sesi ini bertujuan untuk membangun kebersamaan dan memperkuat dukungan sosial di antara peserta. Sesi merajut kelompok diadakan di beberapa lokasi yang mudah diakses oleh masyarakat, seperti balai desa dan rumah salah satu warga yang dijadikan pusat kegiatan.

Pada sesi ini, peserta tidak hanya merajut bersama, tetapi juga didorong untuk berbicara tentang pengalaman hidup mereka, tantangan yang dihadapi, dan bagaimana mereka mengelola stres. Atmosfer yang terbuka dan suportif selama sesi merajut kelompok diharapkan dapat membantu peserta merasa lebih nyaman dalam mengungkapkan perasaan mereka dan menerima dukungan dari sesama.

### **4. Evaluasi Partisipasi dan Dampak Kegiatan**

Selama berlangsungnya program, partisipasi masyarakat dipantau secara berkala. Evaluasi partisipasi dilakukan dengan melihat jumlah kehadiran dalam sesi merajut dan antusiasme peserta dalam mengikuti kegiatan. Dampak kegiatan juga diukur melalui survei sederhana yang menanyakan perasaan peserta sebelum dan sesudah mengikuti terapi rajut, terutama terkait dengan tingkat stres dan kesejahteraan mental mereka.

Secara keseluruhan, kegiatan terapi rajut yang diintegrasikan dengan program pemaafan dalam KKN di Desa Palasari berhasil melibatkan berbagai lapisan masyarakat dan menunjukkan hasil yang positif dalam upaya meningkatkan kesejahteraan mental. Kegiatan ini tidak hanya memberikan keterampilan baru bagi masyarakat tetapi juga menciptakan ruang bagi mereka untuk berbagi, saling mendukung, dan memperkuat komunitas secara keseluruhan.

## **D. HASIL DAN PEMBAHASAN**

Berdasarkan hasil observasi di Desa Palasari, banyak masyarakat, khususnya ibu-ibu, mengalami tekanan dan stres yang berasal dari berbagai faktor. Tekanan ekonomi, tuntutan keluarga, dan kurangnya aktivitas sosial yang produktif membuat sebagian warga merasa terisolasi dan mudah cemas. Hal ini diperparah dengan terbatasnya akses masyarakat terhadap layanan kesehatan mental dan minimnya aktivitas yang dapat membantu mengelola stres dan meningkatkan kesejahteraan psikologis mereka. Dari wawancara yang dilakukan, beberapa warga juga mengungkapkan perasaan kesepian dan kebosanan, terutama setelah kegiatan sehari-hari selesai.



**Gambar 1.** Kegiatan Pelatihan Merajut yang sedang berlangsung

Terapi rajut dipilih sebagai solusi berdasarkan kebutuhan masyarakat untuk terlibat dalam kegiatan yang kreatif, santai, dan produktif. Aktivitas merajut menawarkan pengalaman yang menenangkan, di mana peserta bisa fokus pada ritme dan pola yang membuat mereka merasa lebih rileks dan tenang. Selain itu, merajut adalah keterampilan yang sederhana namun menghasilkan produk yang nyata, sehingga memberikan rasa pencapaian dan kepuasan. Kegiatan ini juga membuka peluang untuk meningkatkan hubungan sosial, karena dilakukan dalam kelompok, sehingga ibu-ibu dapat saling berbagi dan mendukung satu sama lain dalam lingkungan yang positif dan kolaboratif.

Melalui terapi rajut, tidak hanya kesejahteraan mental yang dapat diperbaiki, tetapi juga potensi ekonomi melalui pembuatan produk rajutan yang dapat dijual. Oleh karena itu, berdasarkan hasil observasi, terapi rajut dipilih sebagai intervensi yang holistik untuk membantu meningkatkan kesejahteraan psikologis sekaligus memperkuat ekonomi komunitas lokal di Desa Palasari.



Gambar 2. Hasil dari Pelatihan Merajut

Hasil wawancara dengan lima responden yang mengikuti program terapi rajut menunjukkan perubahan positif dalam berbagai aspek kesejahteraan mental mereka, khususnya terkait dengan rasa pencapaian, kontrol pribadi, percaya diri, harga diri, serta kemampuan menghadapi stres dan tantangan<sup>4</sup>. Berikut adalah hasil wawancara berdasarkan indikator-indikator tersebut:

### 1. Rasa Pencapaian dan Kontrol Pribadi

Responden melaporkan peningkatan signifikan dalam rasa pencapaian dan kontrol pribadi setelah mengikuti program terapi rajut. Sebelumnya, banyak responden merasa kurang memiliki kontrol atas kehidupan mereka, tetapi setelah mengikuti terapi rajut, mereka merasa lebih mampu mengatur dan menyelesaikan tugas-tugas mereka dengan baik.

**Responden 1** menyatakan, "Sateuacanna mah abdi teh rumaos teu aya nu tiasa ku abdi atur, sarengse diajar ngarajut abdi ngarumaos tiasa leuwih ngatur waktos sareng kagiatan.."

**Responden 3** menambahkan, "Ngarajut teh masihan abdi rasa Kapuas, kasenangan dina ngabereskeun hiji proyek. Alhamdulillah, abdi tiasa rumasa percaya diri weh dina ngadamel hiji keputusan."

### 2. Rasa Percaya Diri dan Harga Diri

---

<sup>4</sup> Yoseph Pedhu, "Kesejahteraan Psikologis Dalam Hidup Membiara," *Jurnal Konseling Dan Pendidikan* 10, no. 1 (June 15, 2022): 65, <https://doi.org/10.29210/162200>.

Program terapi rajut juga berdampak positif pada rasa percaya diri dan harga diri responden. Aktivitas ini memberikan mereka kesempatan untuk melihat hasil karya mereka dan mendapatkan pujian dari orang lain, yang memperkuat perasaan harga diri mereka.

**Responden 2** berbagi, "Nah, saentos ngiring ngarajut teh, abdi tiasa tampil leuwih wani. Salian ti eta, abdi oge ngarumasa bangga weh ka diri sorangan."

**Responden 5** mencatat, "Harga diri abdi jadi naek kusabab abdi janten kening apresiasi kitu tea ti kulawarga sareng saderek rerancangan tina hasil rajut teh. Rumaos jadi leuwih aya hargaan."

### **3. Kemampuan untuk Menghadapi dan Mengatasi Stres dan Tantangan**

Program ini juga membantu responden dalam menghadapi dan mengatasi stres serta tantangan yang mereka hadapi. Merajut memberikan mereka cara yang konstruktif untuk mengalihkan perhatian dari stres dan memberikan rasa ketenangan.

**Responden 4** mengatakan, " Merajut tos janten cara abdi namba stress. Soalna pas ngarajut, abdi jadi tenang jeung tiasa ngilingkeun masalah sadidinten."

**Responden 3** menambahkan, " Manghareupan tantangan dina ngarajut teh, ngabantosan pisan abdi dina ngakondisikeun masalah hirup. Proses ieu teh nu ngajarkeun abdi kanggo sabar tur fokus."

Hasil wawancara menunjukkan bahwa terapi rajut memberikan manfaat yang signifikan dalam meningkatkan kesejahteraan mental. Rasa pencapaian dan kontrol pribadi yang dirasakan responden menunjukkan bahwa kegiatan merajut memberikan mereka keterampilan baru dan perasaan kontrol yang lebih besar atas aspek-aspek kehidupan mereka. Peningkatan rasa percaya diri dan harga diri terkait dengan hasil yang terlihat dan pujian dari orang lain, yang memperkuat perasaan nilai diri mereka. Selain itu, kemampuan untuk menghadapi stres dan tantangan yang diperoleh dari merajut menunjukkan bahwa aktivitas ini dapat menjadi alat yang efektif untuk manajemen stres.

Secara keseluruhan, hasil ini mendukung ide bahwa terapi rajut tidak hanya memberikan keuntungan praktis dalam bentuk produk akhir, tetapi juga berfungsi sebagai alat terapeutik yang mendukung kesejahteraan mental dengan memberikan rasa pencapaian, meningkatkan harga diri, dan membantu dalam mengelola stres.

## **E. PENUTUP**

Kesimpulannya, hasil observasi dan wawancara menunjukkan bahwa program terapi rajut di Desa Palasari memberikan dampak positif terhadap kesejahteraan psikologis masyarakat, khususnya ibu-ibu yang terlibat. Kegiatan ini membantu

meningkatkan rasa pencapaian, kontrol diri, percaya diri, dan kemampuan mengelola stres. Terapi rajut yang bersifat kreatif dan menenangkan berfungsi sebagai sarana efektif untuk mengatasi tekanan sehari-hari, memperkuat hubungan sosial, serta memberikan manfaat tambahan melalui peluang ekonomi dari produk rajutan yang dapat dijual. Program ini tidak hanya membantu peserta meraih ketenangan mental, tetapi juga memberikan kontribusi pada kesejahteraan ekonomi mereka.

Sebagai saran, program terapi rajut sebaiknya diperluas agar lebih banyak masyarakat dapat merasakan manfaatnya. Perlu dilakukan pelatihan berkelanjutan dan penambahan fasilitator untuk meningkatkan keterampilan merajut. Dukungan sosial juga dapat diperkuat melalui kegiatan kelompok yang mempromosikan kesejahteraan psikologis, dengan fokus pada komunitas yang lebih besar. Selain itu, potensi ekonomi dari produk rajutan harus dioptimalkan dengan memberikan pelatihan kewirausahaan dan pemasaran, baik untuk pasar lokal maupun online. Dengan pengembangan lebih lanjut, program ini diharapkan dapat memberikan dampak yang lebih besar terhadap kesejahteraan psikologis dan ekonomi masyarakat Desa Palasari.

## **F. UCAPAN TERIMA KASIH**

Terima kasih yang mendalam kepada semua pihak yang telah berkontribusi dan mendukung pelaksanaan kegiatan ini. Pertama, kami mengucapkan terima kasih kepada rekan-rekan tim KKN yang telah bekerja dengan penuh semangat dan dedikasi, menjadikan setiap program berjalan dengan sukses. Kami juga sangat menghargai Bapak RW yang telah membantu menyebarkan informasi tentang kegiatan kami kepada masyarakat dan memberikan dukungan yang sangat berarti. Terima kasih kepada ibu-ibu yang telah berpartisipasi aktif dalam berbagai program, termasuk terapi rajut, dan menunjukkan antusiasme serta komitmen yang luar biasa. Kontribusi dan dukungan Anda semua sangat berharga dan telah berperan besar dalam mencapai tujuan kami. Semoga hasil kerja sama ini dapat memberikan manfaat yang signifikan dan berkelanjutan bagi masyarakat Desa Palasari.

## **DAFTAR PUSTAKA**

- Park, J. Y., S. Y. Lee, and Y. S. Bae. "The Impact of Knitting on Psychological Well-Being: A Systematic Review." *Journal of Creative Behavior* 55, no. 4 (2021): 1200–1215.
- Pedhu, Yoseph. "Kesejahteraan Psikologis Dalam Hidup Membiara." *Jurnal Konseling Dan Pendidikan* 10, no. 1 (June 15, 2022): 65. <https://doi.org/10.29210/162200>.
- Riley, J., B. Corkhill, and C. Morris. "Knitting as a Therapeutic Tool in Promoting Mental Well-Being." *Journal of Applied Arts & Health* 11, no. 1 (2020): 23–36.
- Ryff, C. D. "Well-Being with Soul: Science in Pursuit of Human Potential." *Perspectives on Psychological Science* 13, no. 2 (2018): 242–48.



