

Jurnal Pengabdian Masyarakat Putri Hijau	Vol. 6 No. 2	Edition: Maret 2026 – Juni 2026
	http://ejournal.delihusada.ac.id/index.php/JPMPPH	
Received : 12 Maret 2026	Revised: 16 Maret 2026	Accepted: 19 Maret 2026

PENINGKATAN LITERASI KESEHATAN MENTAL MASYARAKAT MELALUI EDUKASI PSIKOLOGIS BERBASIS KOMUNITAS

Improving Community Mental Health Literacy through Community-Based Psychological Education

Monika Nina Kurniawaty Ginting¹, Sulastri Br Ginting²

¹ Fakultas Keperawatan, Institut Kesehatan Deli Husada

² Fakultas Kesehatan Masyarakat, Institut Kesehatan Deli Husada

e-mail : monikagrafoloindonesia@gmail.com, gsulastri@gmail.com

Abstract

Mental health is an integral component of overall health that affects individuals' social, emotional, and productive functioning. However, mental health literacy in the community remains relatively low, as indicated by limited understanding of mental health concepts, early signs of psychological problems, strategies for maintaining mental well-being, and the importance of seeking appropriate help. This condition may reinforce stigma and hinder promotive and preventive efforts in the community. This community service program aimed to improve mental health literacy through community-based psychological education. The program was implemented using an educational and participatory approach consisting of four stages: preparation, implementation, evaluation, and follow-up. The activities included health education sessions, interactive discussions, simple simulations, and community assistance. The evaluation was conducted using pre-tests and post-tests, observation of participants' involvement, and participant feedback. The expected outcomes included improved public knowledge of mental health, increased ability to identify early signs of psychological problems, reduced stigma, and greater awareness of maintaining mental well-being and accessing appropriate support services. The indicators of success were reflected in the implementation of activities as planned, active participant engagement, and improved participants' understanding after attending the program.

Keywords: *mental health, mental health literacy, psychological education*

Abstrak

Kesehatan mental merupakan bagian penting dari kesehatan secara menyeluruh yang memengaruhi fungsi sosial, emosional, dan produktivitas individu. Namun, literasi kesehatan mental masyarakat masih relatif rendah, ditandai dengan terbatasnya pemahaman tentang konsep kesehatan mental, gejala awal masalah psikologis, cara menjaga kesehatan mental, serta pentingnya mencari bantuan yang tepat. Kondisi ini dapat memperkuat stigma dan menghambat upaya promotif serta preventif di masyarakat. Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini bertujuan untuk meningkatkan literasi kesehatan mental melalui edukasi psikologis berbasis komunitas. Metode pelaksanaan menggunakan pendekatan edukatif dan partisipatif melalui tahap persiapan, pelaksanaan, evaluasi, dan tindak lanjut. Kegiatan dilakukan dalam bentuk penyuluhan, diskusi interaktif, simulasi sederhana, dan pendampingan komunitas. Evaluasi dirancang menggunakan pre-test dan post-test, observasi partisipasi peserta, serta umpan balik peserta. Hasil yang diharapkan meliputi peningkatan pengetahuan masyarakat tentang kesehatan mental, kemampuan mengenali gejala awal masalah psikologis, berkurangnya stigma, serta meningkatnya kesadaran menjaga kesehatan mental dan mengakses bantuan yang tepat. Indikator keberhasilan ditunjukkan melalui keterlaksanaan kegiatan sesuai rencana, partisipasi aktif peserta, serta peningkatan pemahaman peserta setelah mengikuti kegiatan.

Kata Kunci: kesehatan mental, literasi kesehatan mental, edukasi psikologis.

1. PENDAHULUAN

Kesehatan mental merupakan bagian yang tidak terpisahkan dari kesehatan secara menyeluruh, karena memengaruhi kemampuan individu untuk berpikir, mengelola emosi, berinteraksi sosial, belajar, bekerja, dan berkontribusi dalam kehidupan bermasyarakat. Organisasi Kesehatan Dunia menegaskan bahwa penguatan kesehatan mental tidak cukup hanya dilakukan melalui pendekatan kuratif, tetapi juga harus menekankan aspek promotif, preventif, dan layanan berbasis komunitas. Namun demikian, WHO juga melaporkan bahwa perkembangan sistem dan layanan kesehatan mental di berbagai negara masih belum memadai, sehingga diperlukan penguatan intervensi yang lebih dekat dengan masyarakat (WHO, 2025)

Di Indonesia, isu kesehatan mental masih menjadi tantangan kesehatan masyarakat yang penting. Data Kementerian Kesehatan yang merujuk pada Riskesdas 2018 menunjukkan bahwa lebih dari 19 juta penduduk usia di atas 15 tahun mengalami gangguan mental emosional, dan lebih dari 12 juta penduduk usia di atas 15 tahun mengalami depresi. Selain itu, prevalensi rumah tangga dengan anggota yang mengalami skizofrenia/psikosis juga meningkat dalam laporan nasional. Gambaran ini menunjukkan bahwa masalah kesehatan mental tidak dapat dipandang sebagai persoalan individual semata, melainkan sebagai isu kesehatan masyarakat yang membutuhkan respons lintas sektor, termasuk edukasi, deteksi dini, dan pemberdayaan komunitas. (Riskedas, 2018). Salah satu hambatan utama dalam upaya promotif dan preventif kesehatan mental adalah masih rendahnya literasi kesehatan mental di masyarakat. Konsep literasi kesehatan mental pada dasarnya merujuk pada pengetahuan dan keyakinan tentang gangguan mental yang membantu seseorang mengenali, mengelola, atau mencegah masalah kesehatan mental. Dalam perkembangan kajian kesehatan masyarakat, literasi kesehatan mental dipandang penting karena berkaitan dengan kemampuan individu mengenali tanda awal masalah psikologis, memahami pilihan bantuan yang tersedia, dan mengambil keputusan yang tepat untuk mencari pertolongan. Rendahnya literasi kesehatan mental dapat memperkuat kesalahpahaman, keterlambatan penanganan, serta rendahnya perilaku mencari bantuan profesional.

Pada konteks masyarakat Indonesia, rendahnya literasi kesehatan mental juga berkontribusi pada masih kuatnya stigma terhadap individu dengan masalah kejiwaan. Kementerian Kesehatan menegaskan bahwa literasi kesehatan mental yang tidak terpenuhi dapat berdampak pada munculnya stigma, rasa malu, dan penolakan di masyarakat. Temuan ilmiah terbaru juga menunjukkan bahwa literasi kesehatan mental yang rendah dapat memperkuat berbagai bentuk stigma dan pada akhirnya menurunkan kecenderungan untuk mencari bantuan. Oleh sebab itu, peningkatan literasi kesehatan mental tidak hanya berfungsi menambah pengetahuan, tetapi juga menjadi strategi untuk membangun sikap yang lebih terbuka, suportif, dan sehat terhadap isu kesehatan mental di tingkat komunitas. (Kemenkes, 2022)

Dalam kerangka pengabdian kepada masyarakat, edukasi psikologis berbasis komunitas menjadi pendekatan yang relevan karena memungkinkan proses penyampaian informasi, peningkatan kesadaran, dan penguatan kapasitas masyarakat dilakukan secara partisipatif sesuai dengan konteks sosial setempat. WHO mendorong pengembangan layanan dan intervensi kesehatan mental berbasis komunitas yang berorientasi pada hak, pemulihan, dan keterlibatan masyarakat. Sejalan dengan itu, studi pada negara berpendapatan rendah dan menengah menunjukkan bahwa intervensi kesehatan mental berbasis komunitas memiliki potensi besar untuk menjangkau masyarakat secara lebih luas, lebih kontekstual, dan lebih responsif terhadap kebutuhan lokal. Dengan demikian, kegiatan pengabdian melalui edukasi psikologis berbasis komunitas menjadi penting sebagai upaya nyata untuk meningkatkan pemahaman masyarakat, mengurangi stigma, serta mendorong tindakan promotif dan preventif dalam kesehatan mental.

Berdasarkan uraian tersebut, kegiatan pengabdian kepada masyarakat dengan judul Peningkatan Literasi Kesehatan Mental Masyarakat melalui Edukasi Psikologis Berbasis Komunitas menjadi relevan untuk dilaksanakan. Program ini diharapkan dapat meningkatkan pengetahuan masyarakat tentang kesehatan mental, membantu masyarakat mengenali gejala awal masalah psikologis, menumbuhkan sikap yang lebih positif terhadap upaya pencarian bantuan, serta memperkuat peran komunitas sebagai lingkungan yang mendukung kesehatan mental. Dengan demikian, kegiatan ini tidak hanya berkontribusi pada peningkatan kapasitas individu, tetapi juga pada penguatan kesehatan masyarakat secara lebih luas.

Tujuan kegiatan pengabdian kepada masyarakat adalah untuk meningkatkan pemahaman dan kesadaran masyarakat mengenai pentingnya kesehatan mental sebagai bagian dari kesehatan secara menyeluruh. Melalui kegiatan ini, masyarakat diharapkan mampu mengenali konsep dasar kesehatan mental, memahami faktor-faktor yang memengaruhi kondisi psikologis, serta mengetahui tanda-tanda awal permasalahan kesehatan mental. Selain itu, kegiatan ini bertujuan untuk meningkatkan kemampuan masyarakat dalam mengidentifikasi gejala stres, kecemasan, dan gangguan emosional ringan yang sering muncul dalam kehidupan sehari-hari. Edukasi psikologis yang diberikan juga diarahkan untuk membentuk sikap yang lebih positif terhadap individu yang mengalami masalah kesehatan mental, sehingga dapat membantu mengurangi stigma dan diskriminasi di lingkungan komunitas. Kegiatan pengabdian ini juga bertujuan untuk mendorong masyarakat agar memiliki keterampilan dasar dalam menjaga kesehatan mental, seperti mengelola stres, mengembangkan dukungan sosial, dan menerapkan strategi koping yang adaptif. Di samping itu, program ini diharapkan dapat meningkatkan pengetahuan masyarakat mengenai pentingnya mencari bantuan yang tepat apabila ditemukan masalah kesehatan mental, baik melalui tenaga kesehatan, layanan psikologis, maupun dukungan komunitas setempat.

Secara umum, tujuan utama kegiatan ini adalah membangun komunitas yang lebih peduli, tanggap, dan suportif terhadap isu kesehatan mental, sehingga tercipta lingkungan masyarakat yang mampu mendukung upaya promotif dan preventif dalam kesehatan mental secara berkelanjutan.

Tujuan khusus

1. Meningkatkan literasi masyarakat tentang konsep dasar kesehatan mental.
2. Meningkatkan pemahaman masyarakat mengenai tanda dan gejala awal masalah kesehatan mental.
3. Mengurangi stigma masyarakat terhadap individu dengan gangguan atau masalah kesehatan mental.
4. Meningkatkan kemampuan masyarakat dalam menerapkan strategi sederhana untuk menjaga kesehatan mental.
5. Meningkatkan pengetahuan masyarakat tentang sumber bantuan dan layanan kesehatan mental yang dapat diakses.
6. Mendorong terbentuknya komunitas yang lebih suportif terhadap upaya promotif dan preventif kesehatan mental.

2. METODE PELAKSANAAN

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini dilaksanakan dengan menggunakan pendekatan edukatif, partisipatif, dan berbasis komunitas. Pendekatan ini dipilih agar masyarakat tidak hanya menerima informasi secara satu arah, tetapi juga terlibat aktif dalam proses pembelajaran, diskusi, dan refleksi terhadap isu kesehatan mental yang dihadapi dalam kehidupan sehari-hari. Pelaksanaan kegiatan dirancang dalam beberapa tahapan, yaitu tahap persiapan, pelaksanaan, evaluasi, dan tindak lanjut.

1. Tahap Persiapan

Pada tahap ini, tim pengabdian melakukan identifikasi kebutuhan masyarakat terkait pemahaman kesehatan mental melalui observasi awal, koordinasi dengan tokoh masyarakat atau pengurus komunitas, serta penentuan sasaran kegiatan. Kegiatan persiapan juga meliputi penyusunan materi edukasi psikologis, pembuatan media penyuluhan seperti leaflet atau slide presentasi, penyusunan instrumen evaluasi, serta pengaturan teknis pelaksanaan kegiatan. Selain itu, tim pengabdian melakukan koordinasi dengan pihak mitra untuk menentukan waktu, tempat, dan mekanisme kegiatan, sehingga pelaksanaan program dapat berjalan sesuai dengan kondisi dan kebutuhan masyarakat setempat.

2. Tahap Pelaksanaan

Pelaksanaan kegiatan dilakukan melalui beberapa metode, yaitu:

a) Penyuluhan atau psikoedukasi

Tim pengabdian memberikan materi mengenai konsep dasar kesehatan mental, faktor-faktor yang memengaruhi kesehatan mental, tanda-tanda awal gangguan psikologis, pentingnya dukungan sosial, serta cara menjaga kesehatan mental dalam kehidupan sehari-hari. Materi disampaikan dengan bahasa yang sederhana, komunikatif, dan sesuai dengan karakteristik peserta.

b) Diskusi interaktif

Setelah penyampaian materi, peserta diajak berdiskusi mengenai permasalahan kesehatan mental yang sering ditemui di lingkungan masyarakat. Kegiatan ini bertujuan untuk menggali pengalaman peserta, memperkuat pemahaman, serta mendorong partisipasi aktif dalam menemukan solusi sederhana berbasis komunitas.

c) Simulasi atau latihan sederhana

Peserta diberikan latihan praktis, seperti teknik relaksasi napas dalam, cara mengenali emosi, dan strategi sederhana dalam mengelola stres. Metode ini digunakan agar peserta tidak hanya memahami teori, tetapi juga memiliki keterampilan dasar yang dapat diterapkan secara langsung.

d) Pendampingan komunitas

Tim pengabdian memberikan arahan kepada peserta dan tokoh komunitas mengenai cara membangun lingkungan yang suportif terhadap kesehatan mental, termasuk pentingnya komunikasi yang empatik, pengurangan stigma, dan anjuran mencari bantuan profesional bila diperlukan.

3. Tahap Evaluasi

Evaluasi kegiatan dilakukan untuk mengetahui efektivitas program dalam meningkatkan literasi kesehatan mental masyarakat. Evaluasi dilaksanakan dengan menggunakan:

a) Pre-test dan post-test

Instrumen ini digunakan untuk mengukur peningkatan pengetahuan peserta sebelum dan setelah mengikuti kegiatan edukasi.

b) Observasi partisipasi peserta

Tim pengabdian mengamati keterlibatan peserta selama kegiatan, termasuk keaktifan dalam diskusi, kemampuan memahami materi, dan antusiasme dalam mengikuti simulasi.

c) Umpan balik peserta

Peserta diberikan kesempatan untuk menyampaikan kesan, saran, dan evaluasi terhadap pelaksanaan kegiatan. Umpan balik ini menjadi bahan perbaikan untuk kegiatan selanjutnya.

4. Tahap Tindak Lanjut

Sebagai upaya keberlanjutan, tim pengabdian mendorong komunitas untuk menerapkan pengetahuan yang telah diperoleh dalam kehidupan sehari-hari. Tindak lanjut dapat dilakukan melalui pembentukan kelompok dukungan sederhana, penyebaran media edukasi kesehatan mental, atau koordinasi lanjutan dengan kader kesehatan, tokoh masyarakat, maupun fasilitas pelayanan kesehatan setempat.

Dengan metode ini, kegiatan pengabdian diharapkan tidak hanya meningkatkan pengetahuan masyarakat, tetapi juga membangun kesadaran, keterampilan dasar, dan kepedulian bersama dalam menciptakan lingkungan komunitas yang lebih sehat secara mental.

3. HASIL

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini diharapkan dapat memberikan hasil berupa meningkatnya literasi kesehatan mental masyarakat, baik dari aspek pengetahuan, sikap, maupun kesadaran untuk menjaga kesehatan mental dalam kehidupan sehari-hari. Setelah mengikuti kegiatan edukasi psikologis berbasis komunitas, peserta diharapkan memiliki pemahaman yang lebih baik mengenai konsep kesehatan mental, faktor-faktor yang memengaruhi kondisi psikologis, serta tanda dan gejala awal masalah kesehatan mental yang umum terjadi di masyarakat.

Selain itu, kegiatan ini diharapkan mampu menumbuhkan sikap yang lebih positif terhadap isu kesehatan mental, sehingga masyarakat tidak lagi memandang masalah psikologis sebagai sesuatu yang tabu, memalukan, atau harus disembunyikan. Melalui peningkatan pemahaman tersebut, peserta diharapkan menjadi lebih terbuka dalam membicarakan kesehatan mental, lebih empatik terhadap individu yang mengalami masalah psikologis, serta lebih siap memberikan dukungan sosial di lingkungan keluarga dan komunitas.

Hasil lain yang diharapkan adalah meningkatnya keterampilan dasar masyarakat dalam menjaga kesehatan mental, seperti kemampuan mengenali emosi, mengelola stres, membangun komunikasi yang sehat, dan menerapkan strategi koping sederhana. Kegiatan ini juga diharapkan dapat meningkatkan pengetahuan masyarakat mengenai akses bantuan dan layanan yang dapat dimanfaatkan apabila ditemukan masalah kesehatan mental, baik melalui tenaga kesehatan, layanan konseling, maupun dukungan komunitas setempat.

Secara lebih luas, pengabdian ini diharapkan menghasilkan komunitas yang lebih peduli, suportif, dan responsif terhadap isu kesehatan mental. Dengan demikian, program ini tidak hanya berdampak pada peningkatan kapasitas individu, tetapi juga mendorong terciptanya lingkungan sosial yang mendukung upaya promotif dan preventif kesehatan mental secara berkelanjutan.

Indikator Keberhasilan

1. Indikator proses

1. Terlaksananya kegiatan edukasi psikologis berbasis komunitas sesuai dengan rencana.
2. Tingkat kehadiran peserta memenuhi target yang telah ditetapkan.
3. Peserta mengikuti seluruh rangkaian kegiatan dengan aktif, mulai dari penyuluhan, diskusi, hingga simulasi.
4. Tersedianya media edukasi, materi penyuluhan, dan instrumen evaluasi yang mendukung pelaksanaan kegiatan.
5. Terjalinnnya koordinasi yang baik antara tim pengabdian dengan mitra atau komunitas sasaran.

2. Indikator output

1. Meningkatnya pengetahuan peserta tentang konsep dasar kesehatan mental.

2. Meningkatnya pemahaman peserta mengenai tanda dan gejala awal masalah kesehatan mental.
3. Meningkatnya pemahaman peserta mengenai cara sederhana menjaga kesehatan mental.
4. Meningkatnya pengetahuan peserta tentang sumber bantuan atau layanan kesehatan mental yang dapat diakses.
5. Tersusunnya bahan edukasi atau media informasi kesehatan mental yang dapat digunakan kembali oleh komunitas.

3. Indikator outcome

1. Terjadi peningkatan skor post-test dibandingkan pre-test peserta setelah mengikuti kegiatan.
2. Berkurangnya stigma negatif peserta terhadap masalah kesehatan mental.
3. Meningkatnya sikap terbuka peserta untuk mendiskusikan masalah kesehatan mental secara sehat.
4. Meningkatnya kesiapan peserta untuk menerapkan strategi pengelolaan stres dalam kehidupan sehari-hari.
5. Meningkatnya kepedulian komunitas dalam menciptakan lingkungan yang mendukung kesehatan mental.

4. KESIMPULAN

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat melalui edukasi psikologis berbasis komunitas merupakan salah satu upaya yang relevan dan strategis dalam meningkatkan literasi kesehatan mental masyarakat. Melalui kegiatan ini, masyarakat memperoleh pengetahuan yang lebih baik mengenai konsep kesehatan mental, tanda-tanda awal masalah psikologis, cara menjaga kesehatan mental, serta pentingnya mencari bantuan yang tepat apabila mengalami gangguan atau tekanan psikologis.

Pelaksanaan kegiatan ini juga berperan dalam membangun sikap yang lebih positif terhadap isu kesehatan mental, mengurangi stigma, dan meningkatkan kepedulian masyarakat terhadap sesama. Dengan pendekatan berbasis komunitas, proses edukasi menjadi lebih partisipatif, kontekstual, dan mudah diterima oleh masyarakat, sehingga dapat mendorong terbentuknya lingkungan sosial yang lebih suportif terhadap kesehatan mental.

Secara keseluruhan, kegiatan ini diharapkan tidak hanya memberikan dampak pada peningkatan pengetahuan individu, tetapi juga memperkuat peran komunitas dalam mendukung upaya promotif dan preventif kesehatan mental secara berkelanjutan. Oleh karena itu, edukasi psikologis berbasis komunitas perlu terus dikembangkan sebagai bagian dari strategi pemberdayaan masyarakat untuk mewujudkan kualitas hidup yang lebih sehat, sejahtera, dan berdaya secara psikologis.

DAFTAR PUSTAKA

- Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan. (2018). *Laporan Nasional Riskesdas 2018*. Lembaga Penerbit Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan.
- Jorm, A. F., Korten, A. E., Jacomb, P. A., Christensen, H., Rodgers, B., & Pollitt, P. (1997). "Mental health literacy": A survey of the public's ability to recognise mental disorders and their beliefs about the effectiveness of treatment. *The Medical Journal of Australia*, 166(4), 182–186. <https://doi.org/10.5694/j.1326-5377.1997.tb140071.x>
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2021, October 7). *Kemenkes beberkan masalah permasalahan kesehatan jiwa di Indonesia*. <https://kemkes.go.id/id/rilis-kesehatan/kemenkes-beberkan-masalah-permasalahan-kesehatan-jiwa-di-indonesia>
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2022, October 10). *Kemenkes kembangkan jejaring pelayanan kesehatan jiwa di seluruh fasyankes*. <https://kemkes.go.id/id/rilis-kesehatan/kemenkes-kembangkan-jejaring-pelayanan-kesehatan-jiwa-di-seluruh-fasyankes>
- Noerul Ikmar. (2022, September 13). *Literasi kesehatan mental dan dampaknya pada kesehatan jiwa masyarakat*. Direktorat Jenderal Kesehatan Lanjutan, Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. https://keslan.kemkes.go.id/view_artikel/1510/literasi-kesehatan-mental-dan-dampaknya-pada-kesehatan-jiwa-masyarakat
- Radjiman Wediodiningrat Lawang. (2024, August 6). *Literasi mental, pentingkah?* Direktorat Jenderal Kesehatan Lanjutan, Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. https://keslan.kemkes.go.id/view_artikel/3573/literasi-mental-pentingkah
- World Health Organization. (2021, June 9). *Guidance on community mental health services: Promoting person-centred and rights-based approaches*. <https://www.who.int/publications/i/item/9789240025707>
- World Health Organization. (2025). *Mental health*. <https://www.who.int/news-room/factsheets/detail/mental-health-strengthening-our-response>