



PSIKOEDUKASI KESEHATAN MENTAL: KENALI DIRIMU

Rohma Rifani *, Ulfah Diar Hasja, Nur Halim, Nur Syahrani Ramdhani

Program Studi Psikolog, Fakultas Psikologi, Universitas Negeri Makassar

*e-mail: rohmarifani@unm.ac.id; Submitted: 7 Desember 2025; Accepted: 30 Desember 2025

Available online: 31 Desember 2025

Abstrak

Rendahnya literasi kesehatan mental di masyarakat masih menjadi tantangan yang berdampak pada minimnya kesadaran, tingginya stigma, dan rendahnya kecenderungan untuk mencari bantuan profesional. Kegiatan pengabdian masyarakat ini bertujuan untuk meningkatkan pemahaman mengenai kesehatan mental melalui psikoedukasi berbasis media digital yang dinilai lebih efektif dalam menjangkau audiens secara luas, cepat, dan interaktif. Metode pelaksanaan terdiri atas tahapan need assessment untuk mengidentifikasi isu yang dibutuhkan, diikuti intervensi psikoedukasi melalui konten digital, serta evaluasi dengan desain pre-test dan post-test yang diberikan kepada 28 peserta. Hasil menunjukkan adanya peningkatan pengetahuan dan pemahaman signifikan terkait konsep kesehatan mental, indikator gangguan, strategi coping, serta peningkatan sikap positif terhadap penggunaan layanan bantuan profesional. Peserta menunjukkan kemampuan memahami kesehatan mental secara lebih komprehensif setelah intervensi diberikan. Temuan ini memperlihatkan bahwa psikoedukasi berbasis media digital merupakan strategi efektif dalam meningkatkan literasi kesehatan mental dan mendorong perilaku preventif. Oleh karena itu, program edukasi serupa perlu dikembangkan secara berkelanjutan untuk memperkuat kesadaran masyarakat serta meminimalkan stigma terhadap isu kesehatan mental.

Kata Kunci: Kesehatan Mental; Psikoedukasi; Literasi Kesehatan; Media Digital

Abstract

Low mental health literacy remains a major challenge in society, resulting in limited awareness, high levels of stigma, and a reluctance to seek professional help. This community service activity aimed to improve understanding of mental health through digital-based psychoeducation, which is considered more effective in reaching audiences widely, rapidly, and interactively. The implementation consisted of a need assessment phase to identify relevant psychosocial issues, followed by psychoeducational intervention delivered through digital content, and an evaluation using a pre-test and post-test design administered to 28 participants. The results indicated a significant increase in knowledge and understanding regarding mental health concepts, symptoms of psychological disorders, coping strategies, and more positive attitudes toward accessing professional support. Participants demonstrated a more comprehensive understanding of mental health after the intervention was provided. These findings suggest that digital-based psychoeducation is an effective strategy for enhancing mental health literacy and promoting preventive behaviors. Therefore, similar educational programs should be developed sustainably to strengthen public awareness and reduce stigma related to mental health issues.

Keywords: Mental Health; Psychoeducation; Health Literacy; Digital Media



PENDAHULUAN

Kesehatan mental merupakan aspek fundamental dalam kesejahteraan individu dan masyarakat, namun pemahaman yang minim tentang kesehatan mental masih menjadi hambatan utama dalam upaya penanganan masalah psikologis, baik di negara maju maupun berkembang, termasuk Indonesia (World Health Organization, 2022). Di Indonesia, prevalensi gangguan kesehatan mental seperti depresi dan kecemasan tergolong tinggi, dengan estimasi sekitar 1 dari 4 orang mengalami masalah kesehatan mental sepanjang hidupnya, sementara tingkat pemahaman masyarakat terhadap gejala dan penanganannya masih rendah (Kementerian Kesehatan Republik Indonesia, 2021). Rendahnya literasi kesehatan mental ini berkontribusi pada ketidakmampuan individu mengenali gejala awal gangguan mental, sehingga mereka cenderung menunda atau tidak mencari bantuan profesional sama sekali (Kartikasari & Ariana, 2019). Minimnya pemahaman tersebut diperparah oleh stigma sosial yang kuat, di mana individu dengan gangguan mental kerap dianggap lemah secara moral atau bahkan membahayakan, sehingga mencegah mereka untuk mengakses layanan psikologis secara terbuka (Thornicroft et al., 2007).

Stigma tidak hanya berdampak pada perilaku mencari bantuan, tetapi juga dapat menyebabkan isolasi sosial, menghambat akses layanan, memperburuk kondisi psikologis, dan menurunkan kualitas hidup individu dengan gangguan mental (Rahmawati et al., 2024). Penelitian nasional menunjukkan bahwa hanya sekitar 20-30% masyarakat Indonesia yang memiliki pengetahuan dasar terkait kesehatan mental, termasuk kemampuan membedakan stres normal dan gangguan klinis, yang pada akhirnya menghambat upaya akses layanan (Sari et al., 2020). Rendahnya literasi kesehatan mental, yang sering dipengaruhi oleh norma budaya, pemahaman sosial, dan kurangnya pendidikan formal tentang mental health, berkaitan erat dengan tingginya stigma dan rendahnya kesediaan masyarakat untuk mengenali gejala atau mencari bantuan psikologis (Budiman, 2024). Bahkan hingga kini, program edukasi kesehatan mental belum sepenuhnya terintegrasi dalam kurikulum pendidikan maupun kampanye publik, sehingga masyarakat sulit mendapatkan informasi yang kredibel (Falasifah & Syafitri, 2021).

Dari perspektif global, dampak minimnya literasi kesehatan mental tidak hanya dirasakan oleh individu, tetapi juga membebani sistem ekonomi dan kesehatan, dengan tingginya produktivitas yang hilang serta meningkatnya beban keluarga dan layanan kesehatan (Chisholm et al., 2016). Perbandingan regional menunjukkan bahwa tingkat literasi kesehatan mental masyarakat Indonesia masih lebih rendah dibandingkan negara tetangga, seperti Malaysia, di mana sekitar 40% masyarakat mampu mengidentifikasi gejala skizofrenia, sedangkan di Indonesia hanya sekitar 15% (Abdullah & Brown, 2019). Faktor demografis seperti usia, pendidikan, serta wilayah tempat tinggal turut mempengaruhi tingkat pemahaman, dengan masyarakat pedesaan cenderung memegang mitos dan keyakinan tradisional tentang gangguan mental (Setiawan et al., 2021). Hal ini sejalan dengan penelitian yang menunjukkan bahwa intervensi edukatif berbasis sekolah dan komunitas mampu meningkatkan pemahaman kesehatan mental hingga 50%, namun implementasinya di Indonesia masih terbatas karena keterbatasan tenaga ahli dan sumber daya (Kelly et al., 2007).

Situasi ini semakin diperburuk oleh pandemi COVID-19, yang memicu peningkatan signifikan dalam kasus gangguan mental, sementara peningkatan pemahaman publik tidak meningkat secara sepadan (Pfefferbaum & North, 2020). Dengan berbagai tantangan tersebut, penelitian nasional menegaskan bahwa rendahnya literasi kesehatan mental dapat menurunkan motivasi masyarakat untuk



mencari bantuan profesional, serta memperkuat stigma dari lingkungan sosial (Rahmani et al., 2024). Oleh karena itu, peningkatan literasi kesehatan mental menjadi langkah krusial yang perlu dilakukan melalui pendekatan edukatif berbasis bukti, pemanfaatan media sosial, serta integrasi nilai budaya lokal dalam intervensi psikoedukatif (Soebiantoro, 2017).

METODE

Kegiatan Pengabdian kepada Masyarakat (PkM) ini dilaksanakan menggunakan pendekatan psikoedukasi berbasis media digital dengan desain tahapan *need assessment* - intervensi - evaluasi. Tahap awal kegiatan dilakukan melalui *need assessment* dengan menyebarkan kuisi berisi pertanyaan terbuka yang dibagikan melalui media sosial. *Need assessment* ini bertujuan untuk mengidentifikasi kebutuhan nyata masyarakat terkait topik psikososial yang paling dibutuhkan. Hasil pengumpulan data menunjukkan bahwa siswa memerlukan peningkatan pemahaman dan penguatan terkait isu kesehatan mental yang diangkat. Berdasarkan temuan tersebut, isu Kesehatan mental diangkat sebagai tema psikoedukasi. Pendekatan psikoedukasi merupakan intervensi dari kombinasi pendekatan psikologis dan pendidikan yang bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan, keterampilan, serta kesadaran individu maupun kelompok terhadap isu psikososial, khususnya kesehatan mental (Nototatmodjo, 2010; Hidayat, 2018).

Evaluasi efektivitas kegiatan dilakukan dengan menggunakan desain pre-test dan post-test dalam bentuk pertanyaan terbuka. Instrumen ini diberikan kepada 28 audiens yang melihat dan berinteraksi dengan konten psikoedukasi. Data yang diperoleh kemudian dianalisis menggunakan Teknik analisis kualitatif deskriptif untuk melihat perubahan pola pemahaman masyarakat sebelum dan sesudah intervensi diberikan. Penggunaan desain pre-post test dinilai efektif dalam mengukur perubahan pengetahuan dan pemahaman dalam intervensi berbasis edukasi (Cresswell, 2014; Rahmawati & Nurchayati, 2019).

HASIL DAN PEMBAHASAN

HASIL

Berdasarkan hasil analisis deskriptif terhadap data pre-test dan post-test yang diberikan kepada 28 responden, terlihat adanya peningkatan yang jelas dalam pemahaman, kesadaran, dan sikap terhadap kesehatan mental setelah pemberian psikoedukasi berbasis media digital. Pada tahap pre-test, sebagian besar responden hanya mampu memberikan definisi umum tentang kesehatan mental yang berfokus pada aspek emosional dan perasaan pribadi, serta menunjukkan keterbatasan pengetahuan dalam mengidentifikasi tanda-tanda gangguan mental dan strategi penanganannya.

Namun, setelah pemberian materi dan post-test diberikan, peserta menunjukkan pemahaman yang lebih komprehensif dan terstruktur, mencakup kemampuan mengelola stres, berfungsi secara adaptif, serta mengenali potensi diri. Perubahan terlihat pula pada kemampuan mengidentifikasi tanda-tanda penurunan kesehatan mental, yang pada awalnya hanya disebutkan secara umum seperti sedih, menangis, atau lelah, kemudian berkembang menjadi indikator yang lebih spesifik seperti perubahan perilaku, gangguan tidur, penurunan motivasi, dan disfungsi sosial.

Strategi menjaga kesehatan mental yang semula didominasi aktivitas rekreatif sederhana juga mengalami peningkatan, di mana peserta mulai menyebutkan



pendekatan preventif yang lebih ilmiah seperti olahraga rutin, regulasi tidur, positive self-talk, dan pengurangan screen time. Selain itu, terjadi perubahan sikap signifikan terhadap layanan bantuan profesional, yang pada pre-test masih belum spesifik, namun pada post-test seluruh responden memandang dukungan psikologis sebagai hal penting dalam pemulihan dan pencegahan gangguan mental. Secara keseluruhan, hasil ini menunjukkan bahwa psikoedukasi berbasis media digital efektif meningkatkan literasi kesehatan mental pada peserta dan memperkuat kesadaran untuk melakukan tindakan preventif serta mencari bantuan profesional ketika diperlukan.

PEMBAHASAN

Hasil kegiatan pengabdian menunjukkan adanya peningkatan pemahaman peserta terhadap konsep kesehatan mental setelah mengikuti psikoedukasi digital yang diberikan. Peningkatan ini terlihat baik pada aspek pengetahuan maupun sikap, di mana peserta menunjukkan pemahaman yang lebih tepat mengenai indikator kesehatan mental serta kesediaan yang lebih besar untuk mempertimbangkan bantuan profesional. Temuan ini sejalan dengan konsep health literacy, yang menekankan bahwa kemampuan individu dalam mengakses dan memahami informasi kesehatan dapat meningkatkan kualitas pengambilan keputusan terkait perilaku sehat (WHO, 2024). Pada konteks kegiatan ini, penyampaian materi melalui media digital terbukti membantu peserta menangkap informasi secara cepat dan mudah dipahami, terutama karena penyajiannya bersifat ringkas, menarik, dan relevan dengan kondisi mereka.

Peningkatan skor pengetahuan pada hasil pre-test dan post-test menunjukkan bahwa penyampaian psikoedukasi menggunakan pendekatan digital cukup efektif dalam membangun literasi kesehatan mental. Temuan ini konsisten dengan berbagai penelitian yang menunjukkan bahwa intervensi psikologis berbasis digital, seperti modul edukasi, video pendek, dan materi interaktif, mampu meningkatkan pengetahuan sekaligus menurunkan miskonsepsi tentang kesehatan mental (Keynejad et al., 2021; Kim et al., 2023). Namun, sebagaimana disimpulkan dalam sejumlah tinjauan sistematis, peningkatan pengetahuan tidak selalu secara langsung berbanding lurus dengan perubahan perilaku jangka panjang, khususnya dalam aspek help-seeking atau pencarian bantuan profesional (Ma et al., 2023). Hal ini juga tercermin dalam kegiatan ini, di mana sikap peserta cenderung membaik, tetapi belum dapat dipastikan apakah perubahan tersebut akan bertahan atau berkembang menjadi perilaku nyata tanpa tindak lanjut lanjutan.

Selain hasil kuantitatif, data kualitatif dari respons peserta menunjukkan adanya pergeseran pemahaman yang lebih mendalam terhadap konsep kesehatan mental. Peserta mulai memahami bahwa kesehatan mental tidak hanya berkaitan dengan emosi, tetapi juga fungsi perilaku, pola tidur, hubungan sosial, dan kemampuan regulasi diri. Perubahan naratif ini memperlihatkan bahwa psikoedukasi digital memiliki potensi mengurangi stigma awal dan meningkatkan kesadaran diri, sebagaimana ditegaskan dalam penelitian sebelumnya yang menemukan bahwa materi edukasi yang mudah diakses dapat membentuk ulang cara individu memaknai isu-isu psikologis (Rigabert et al., 2020). Meski demikian, penelitian terdahulu juga menekankan perlunya instrumen evaluasi yang lebih terstandarisasi untuk menilai perubahan stigma dan sikap secara lebih akurat dari waktu ke waktu.

Secara keseluruhan, hasil kegiatan ini memperkuat bukti bahwa psikoedukasi digital merupakan metode yang efektif dan efisien untuk meningkatkan literasi kesehatan mental pada kelompok masyarakat, terutama di wilayah dengan akses layanan terbatas. Penggunaan media digital memungkinkan informasi tersampaikan



secara cepat, menarik, dan dapat diakses kapan saja. Meski demikian, perlu dicatat bahwa efektivitas jangka panjang masih memerlukan kajian lanjutan, terutama untuk memastikan bahwa peningkatan pengetahuan dan sikap benar-benar terkonversi menjadi perilaku sehat dan pencarian bantuan profesional ketika diperlukan. Oleh karena itu, kegiatan lanjutan yang mencakup sesi follow-up, pendampingan, atau integrasi rujukan layanan kesehatan mental akan sangat bermanfaat untuk memaksimalkan dampak intervensi.

SIMPULAN

Kegiatan psikoedukasi berbasis media digital terbukti efektif meningkatkan literasi kesehatan mental peserta, ditunjukkan oleh peningkatan pemahaman konsep kesehatan mental, kemampuan mengidentifikasi tanda-tanda gangguan, serta pengetahuan mengenai strategi preventif yang adaptif. Selain itu, intervensi ini mampu menumbuhkan sikap positif terhadap pencarian bantuan profesional, yang sebelumnya cenderung terhambat oleh stigma dan ketidaktahuan. Penyajian materi melalui media digital memberikan kemudahan akses sekaligus meningkatkan keterlibatan peserta melalui konten yang ringkas, menarik, dan relevan dengan kebutuhan mereka. Meskipun peningkatan pengetahuan belum dapat dipastikan berubah menjadi perilaku jangka panjang, hasil kegiatan ini menunjukkan bahwa psikoedukasi digital merupakan pendekatan yang potensial untuk membangun kesadaran dan perilaku sehat terkait kesehatan mental. Karena itu, program serupa perlu dikembangkan secara berkelanjutan dengan dukungan tindak lanjut agar dampak positif yang tercipta dapat dipertahankan dan diperluas ke kelompok masyarakat yang lebih luas.

UCAPAN TERIMA KASIH

Penulis mengucapkan terima kasih atas dukungan administratif dan teknis yang telah diberikan oleh Pusat Layanan Psikologi Universitas Negeri Makassar dan dosen pendamping lapangan selama pelaksanaan kegiatan Pengabdian kepada Masyarakat ini. Ucapan terima kasih juga disampaikan atas bantuan dalam penyediaan fasilitas, sarana pendukung, serta akses layanan yang memungkinkan terlaksananya kegiatan psikoedukasi berbasis media digital dengan baik. Dukungan teknis dalam pengelolaan media sosial, penyusunan materi edukatif, serta fasilitasi distribusi kuesioner sangat berperan dalam keberhasilan pelaksanaan kegiatan ini. Selain itu, penulis juga menghargai kontribusi berupa bantuan non-finansial dari berbagai pihak yang telah mendukung kelancaran kegiatan, baik dalam bentuk koordinasi, dokumentasi, maupun penyediaan bahan pendukung kegiatan.

DAFTAR PUSTAKA

- Abdullah, T., & Brown, T. L. (2019). Mental health literacy in Southeast Asia: A comparative study. *Asian Journal of Psychiatry*, 45, 78-85.
- Budiman, R. R. S. (2024). Peran literasi kesehatan mental terhadap sikap masyarakat mengenai gangguan mental yang dimoderasi oleh stigma pada masyarakat dewasa di Jawa Barat. Skripsi, Universitas Pendidikan Indonesia.
- Chisholm, D., Sweeny, K., Sheehan, P., Rasmussen, B., Smit, F., Cuijpers, P., & Saxena, S. (2016). Scaling-up treatment of depression and anxiety: A global return on investment analysis. *The Lancet Psychiatry*, 3(5), 415-424.



- Creswell, J. W. (2014). *Research design: Qualitative, quantitative, and mixed methods approaches* (4th ed.). Sage Publications.
- Falasifah, M., & Syafitri, D. U. (2021). Literasi kesehatan mental dan stigma publik sebagai prediktor sikap terhadap bantuan psikologis pada mahasiswa. *Jurnal Ilmu Perilaku*, 5(2), 159-173.
- Hidayat, D. R. (2018). Psikoedukasi sebagai pendekatan dalam intervensi masalah psikososial. *Jurnal Psikologi Pendidikan dan Konseling*, 4(1), 1-10.
- Kartikasari, N., & Ariana, A. D. (2019). Hubungan antara literasi kesehatan mental, stigma diri terhadap intensi mencari bantuan pada dewasa awal. *INSAN Jurnal Psikologi dan Kesehatan Mental*, 4(2), 64-75.
- Kelly, C. M., Jorm, A. F., & Wright, A. (2007). School-based interventions to improve mental health literacy. *Psychological Medicine*, 37(12), 1707-1717.
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2021). Riset Kesehatan Dasar 2018. Kemenkes RI.
- Keynejad, R. C., Dua, T., Barbui, C., & Thornicroft, G. (2021). Informal and formal mental health interventions in low-resource settings: The evidence from mhGAP and beyond. *The Lancet Psychiatry*, 8(6), 538-550.
- Kim, J., Lee, S., Kim, H., & Lee, K. (2023). Effectiveness of digital mental health interventions in low- and middle-income countries: A systematic review and meta-analysis. *Journal of Affective Disorders*, 338, 133-147.
- Ma, K. K. Y., Ong, A. W. L., & Tan, S. S. (2023). School-based mental health literacy programmes: A systematic review. *Children and Youth Services Review*, 150, 106986.
- Notoatmodjo, S. (2010). Promosi kesehatan dan ilmu perilaku. Rineka Cipta.
- Pfefferbaum, B., & North, C. S. (2020). Mental health and the Covid-19 pandemic. *New England Journal of Medicine*, 383(6), 510-512.
- Putri, A. W., & Yuniarti, K. W. (2020). Efektivitas media sosial sebagai sarana psikoedukasi kesehatan mental remaja. *Jurnal Psikologi*, 17(1), 35-45.
- Rahmawati, N., & Nurchayati, S. (2019). Psikoedukasi sebagai strategi peningkatan kesejahteraan psikologis. *Jurnal Psikologi Klinis dan Kesehatan Mental*, 8(2), 89-98.
- Rahmani, R. H. S., Fahmawati, Z. N., & Affandi, G. R. (2024). Mental health literacy reduces mental disorder stigma in society. *Indonesian Journal of Cultural and Community Development*, 15(3),
- Rigabert, A., Motrico, E., Moreno-Peral, P., Resurrección, D. M., Cuijpers, P., & Martínez-Vizcaíno, V. (2020). Effectiveness of online psychological and psychoeducational interventions to prevent depression. *Journal of Medical Internet Research*, 22(4), e15526.
- Sari, D. P., et al. (2020). Mental health literacy in Indonesia: A systematic review. *Journal of Mental Health*, 29(4), 456-467.
- Setiawan, A., et al. (2021). Cultural influences on mental health perceptions in rural Indonesia. *Journal of Cross-Cultural Psychology*, 52(3), 245-260.
- Soebiantoro, J. (2017). Pengaruh edukasi kesehatan mental intensif terhadap stigma pada pengguna layanan kesehatan mental. *INSAN Jurnal Psikologi dan Kesehatan Mental*, 2(1), 1-21.
- Thornicroft, G., Brohan, E., Rose, D., Sartorius, N., & Leese, M. (2007). Global pattern of experienced and anticipated discrimination against people with schizophrenia. *The Lancet*, 370(9599), 408-415.
- World Health Organization. (2022). World mental health report: Transforming mental health for all. WHO.



World Health Organization. (2024). Health literacy. WHO.

CC BY-SA 4.0 (Attribution-ShareAlike 4.0 International).

This license allows users to share and adapt an article, even commercially, as long as appropriate credit is given and the distribution of derivative works is under the same license as the original. That is, this license lets others copy, distribute, modify and reproduce the Article, provided the original source and Authors are credited under the same license as the original.

