

PROGRAM “SEJIWA” UNTUK MENINGKATKAN MENTAL HEALTH LITERACY PADA MASYARAKAT DI KECAMATAN LIMO KOTA DEPOK

Ernita Zakiah, Dr. Phil. Zarina Akbar, Mauna, Nanda Putri Adhiningtyas, Farisa
Azzahwa, Keysa Saliha Aryani Budi.

Prodi Psikologi, Universitas Negeri Jakarta, Indonesia

ernitazakiah@unj.ac.id, zarina_akbar@unj.ac.id, mauna@unj.ac.id,
nanda.putri@unj.ac.id, farisazzahwa@gmail.com, keysaliha06@gmail.com.

Abstract

The low level of mental health literacy in community is often accompanied by negative stigma, such as perceiving mental disorders as strange and believing that those who suffer from them should be avoided. Furthermore, the persistent negative social stigma surrounding mental disorders can hinder sufferers from seeking professional help. Such issues were also identified among residents of the De Fatmawati in Limo, Depok. The residential area is largely inhabited by workers who are vulnerable to stress and anxiety due to occupational demands and the pressures of urban life. Moreover, many residents still regard mental disorders as taboo and shameful, resulting in a lack of openness when dealing with mental health concerns. To address this problem, a psychoeducation program called “Sejiwa” was implemented to improve mental health literacy among the community in Limo, Depok. The program engaged 22 participants and was held offline at the Masjid Az-Zahra. The success of this community activity can be seen from the increased understanding of participants regarding mental health literacy.

Keywords: *Mental Health Literacy, Stigma, Mental Health, Limo, Depok*

Abstrak

Rendahnya literasi kesehatan mental yang dimiliki oleh masyarakat, termasuk stigma negatif yang diberikan kepada masyarakat diantaranya melihat bahwa gangguan mental adalah sesuatu yang aneh dan penderitanya harus dihindari. Selain itu, masih adanya stigma masyarakat yang buruk tentang gangguan mental dapat membuat penderita terhambat dalam mencari bantuan profesional. Permasalahan ini juga ditemukan pada warga perumahan De Fatmawati di Kecamatan Limo Kota Depok. Komplek perumahan De Fatmawati banyak diisi oleh para pekerja yang tentunya tidak lepas dari stres dan kecemasan akibat beban pekerjaan dan kehidupan urban. Selain itu, tidak jarang warga yang masih menganggap bahwa gangguan mental merupakan sesuatu yang tabu dan memalukan. Akibatnya, mereka menjadi tidak terbuka ketika memiliki masalah terkait kesehatan mental. Maka, hal ini cukup penting untuk dilakukan program psikoedukasi dalam bentuk program “Sejiwa” untuk meningkatkan mental health literacy pada masyarakat di kecamatan Limo kota Depok. Program psikoedukasi ini melibatkan sebanyak 22 peserta yang hadir dalam rangkaian kegiatan. Kegiatan ini dilakukan secara luring di pelataran masjid Az-zahra, Kecamatan Limo Kota Depok. Keberhasilan pelaksanaan kegiatan masyarakat ini terlihat dari adanya peningkatan pemahaman peserta terkait literasi kesehatan mental.

Kata Kunci: *Mental Health Literacy, Stigma, Kesehatan Mental, Limo, Depok*

1. PENDAHULUAN

Kesehatan mental merupakan salah satu aspek penting dalam kehidupan manusia. Dengan kondisi mental yang sehat, seseorang dapat berfungsi dengan optimal, produktif,

serta dapat berkontribusi bagi lingkungannya. Menurut hasil Riset Kesehatan, prevalensi gangguan jiwa di Indonesia cukup besar yaitu mencapai 1,7 per-mil atau sekitar 2 dari 1000 penduduk mengalami gangguan jiwa. Bahkan beberapa provinsi seperti DI Yogyakarta, Aceh, Sulawesi Selatan, Bali, dan Jawa Tengah menduduki peringkat lima provinsi teratas dengan prevalensi di atas prevalensi nasional (Kementerian Kesehatan Indonesia, 2013). Sayangnya, permasalahan kesehatan mental di Indonesia kurang mendapatkan perhatian baik dari pemerintah maupun dari masyarakat Indonesia sendiri.

Rendahnya kesadaran masyarakat terhadap kesehatan mental juga berimplikasi pada tingginya stigma yang berkembang di masyarakat terhadap penyintas masalah kesehatan mental. Hal ini membuat masyarakat enggan menemui tenaga profesional seperti psikolog atau psikiater untuk meminta bantuan. Sebagai contoh gangguan mental dipercayai sebagai penyakit keturunan atau hereditas dari keluarga, penyakit gangguan mental tidak dapat disembuhkan, gangguan mental muncul secara tiba-tiba dan tidak dapat diprediksi, penyakit dengan gangguan mental merupakan hina atau buruk bagi lingkungannya, gangguan mental merupakan peristiwa tunggal, seks merupakan penyebab munculnya gangguan mental, dan lain sebagainya. Ketika pengetahuan masyarakat tentang kesehatan mental terbatas, maka stigma terhadap gangguan psikologis tumbuh subur. Individu yang mengalami gejala kecemasan, depresi, atau gangguan lainnya juga cenderung dipersepsikan sebagai lemah, tidak bersyukur, atau bahkan kerasukan, alih-alih dipahami sebagai seseorang yang membutuhkan pertolongan profesional. Akibatnya, lebih banyak yang memilih diam dan menanggung penderitaan secara diam-diam dibandingkan dengan upaya mencari bantuan.

Literasi kesehatan mental masyarakat baik secara global ataupun lokal masih rendah dan cenderung diabaikan (Jorm, 2000; Syafitri & Wijayanti, 2017). Hal ini dibuktikan dengan rendahnya pengetahuan masyarakat tentang konsep sehat mental, gejala-gejala gangguan psikologis, cara mengatasi masalahnya, baik dalam manajemen stressor maupun mencari bantuan profesional (Fisher & Goldney, 2003; Syafitri & Wijayanti, 2017). Literatur menunjukkan bahwa ada hubungan positif antara literasi kesehatan mental dengan stigma gangguan jiwa pada masyarakat umum di Indonesia, dimana semakin tinggi literasi kesehatan mental maka semakin rendah stigma di masyarakat (Mahardika & Kartika, 2021). Dengan kata lain, literasi kesehatan mental tidak hanya soal pengetahuan, namun juga berdampak pada persepsi masyarakat. Selain itu, literasi kesehatan mental juga berpengaruh terhadap perilaku pencarian pertolongan (Mason dkk, 2015). Kemampuan seseorang untuk mengenali permasalahannya sebagai gangguan mental menjadi salah satu faktor kunci yang menentukan apakah seseorang akan menerima bantuan profesional atau tidak (Syafitri & Wijayanti, 2017). Oleh karena itu, salah satu cara yang dapat dilakukan untuk peningkatan literasi kesehatan mental adalah dengan memberikan psikoedukasi.

Sebagian besar penelitian terdahulu, kegiatan edukasi literasi kesehatan mental berfokus di kalangan remaja, mahasiswa atau tenaga kesehatan. Hal ini nampak pada banyaknya studi yang menekankan pentingnya literasi di kalangan akademik sebagai

upaya pencegahan dini, maupun diberikan kepada tenaga kesehatan sebagai peningkatan kapasitas profesional. Namun, kelompok masyarakat awam sebenarnya juga rentan mengalami permasalahan terkait kesehatan mental. Hal ini dapat disebabkan karena faktor-faktor seperti tekanan ekonomi, permasalahan dalam rumah tangga, beban pekerjaan maupun beban sebagai anggota keluarga. Sayangnya, masyarakat umum lebih banyak mengandalkan informasi yang beredar di media sosial maupun “dari mulut ke mulut” yang tidak jarang keliru dibandingkan dengan pemberian edukasi formal yang lebih valid. Melalui kegiatan pengabdian ini, harapannya dapat menyasar masyarakat umum (orang tua, pekerja, ibu rumah tangga, komunitas lokal) yang relatif jarang disentuh penelitian formal.

Berdasarkan hasil studi awal, warga paguyuban De Fatmawati di Kecamatan Limo, Kota Depok masih memiliki pemahaman terbatas terkait kesehatan mental. Tidak sedikit warga yang menganggap masalah kesehatan mental sebagai kelamahan individu. Selain itu, masih adanya anggapan bahwa mencari bantuan profesional terkait gangguan mental merupakan sesuatu yang tabu dan memalukan. Akibatnya, mereka menjadi tidak terbuka ketika memiliki masalah terkait kesehatan mental. Oleh karena itu, dengan adanya kegiatan psikoedukasi “Sejiwa” ini diharapkan dapat meningkatkan literasi kesehatan mental pada masyarakat di paguyuban De Fatmawati Kecamatan Limo kota Depok. Tujuan dari artikel ini adalah untuk mendeskripsikan dan menganalisis pelaksanaan kegiatan pengabdian masyarakat dalam bentuk pemberian edukasi literasi kesehatan mental melalui program “Sejiwa” pada masyarakat umum. Selain itu, artikel ini dapat memberikan kontribusi ilmiah dan praktis sehingga dapat direplikasi untuk menjangkau lapisan masyarakat yang lebih luas.

2. TINJAUAN LITERATUR

Literasi kesehatan mental didefinisikan sebagai pengetahuan dan keyakinan mengenai gangguan-gangguan mental yang membantu rekognisi, manajemen, dan prevensi (Jorm, 2000). Komponen dari literasi kesehatan mental yaitu: (a) pengetahuan tentang cara mencegah gangguan mental; (b) pengenalan kapan gangguan berkembang; (c) pengetahuan tentang opsi pencarian bantuan dan perawatan yang tersedia; (d) pengetahuan tentang strategi yang efektif untuk mengatasi masalah yang lebih ringan secara mandiri; dan (e) keterampilan pertolongan pertama untuk mendukung orang lain yang mengalami gangguan mental atau berada dalam krisis kesehatan mental (Hapsari, dkk., 2024).

Pemberian edukasi literasi kesehatan mental menjadi penting dalam menurunkan stigma masyarakat terhadap masalah kesehatan. Stigma didefinisikan sebagai pemberian tanda atau label pada individu yang mempunyai karakteristik tertentu, sehingga individu yang dilabeli tersebut cenderung tidak dihargai oleh masyarakat (Goffman, 1963). Bagaimana stigmatisasi masyarakat terhadap penderita gangguan mental akan memengaruhi persepsi seorang individu terhadap penderita gangguan mental. Hal ini

tentunya dapat merugikan dan memperburuk kondisi penyintas masalah kesehatan mental. Lebih jauh lagi, stigma masyarakat yang buruk tentang gangguan mental berdampak pada terhambatnya penderita dalam mencari bantuan profesional (Carod, dalam Humaidah 2023).

3. METODE PELAKSANAAN

Pelaksanaan kegiatan pengabdian masyarakat ini terdiri dari lima tahapan utama, yaitu sosialisasi, pelatihan, penerapan teknologi, evaluasi, dan keberlanjutan program.

- a. Sosialisasi. Tahapan sosialisasi diawali dengan koordinasi dengan Ketua dan Pengurus Paguyuban De Fatmawati untuk menjelaskan tujuan, manfaat, dan metode pelaksanaan program. Tujuan dari sosialisasi ini adalah mendapat izin dan dukungan dari pihak paguyuban dalam pelaksanaan pelatihan. Setelah itu dilakukan pendataan peserta yang akan hadir untuk mengikuti pelatihan.
- b. Pelatihan. Pelatihan merupakan inti dari program ini yang bertujuan untuk memberikan masyarakat pemahaman tentang pentingnya memiliki pemahaman tentang *mental health literacy*. Pelatihan ini akan mencakup tiga materi utama dengan metode interaktif yang melibatkan diskusi dan tanya jawab. Tahapan pelatihan yang dilakukan yaitu *pre-test*, penyampaian materi, dan *post-test*.
- c. Penerapan Teknologi. Untuk mendukung kegiatan ini untuk jangka panjang dan masyarakat masih bisa mengulang kembali materi-materi pelatihan yang diberikan, sehingga program ini menggunakan teknologi dalam bentuk pembuatan video edukasi yang diunggah ke YouTube tentang program “sejiwa” serta pembuatan buku saku yang dibagikan kepada peserta kegiatan.
- d. Evaluasi dengan menganalisis hasil *pre-test* dan *post-test* untuk melihat peningkatan pemahaman peserta terhadap materi pelatihan.
- e. Keberlanjutan Program melalui kegiatan publikasi hasil kegiatan di media massa dan jurnal nasional terakreditasi agar mencakup semua lapisan masyarakat, serta menjadi tambahan referensi bagi peneliti selanjutnya.

4. HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan pengabdian masyarakat ini dilakukan pada bulan hari Senin, tanggal 12 Mei 2025 di Pelataran Masjid Az-Zahra yang dihadiri oleh 22 orang warga dari perumahan De Fatmawati yang terdiri dari orang tua dan remaja.

Tabel 1. Karakteristik Peserta Berdasarkan Jenis Kelamin

Kategori	Jumlah	Presentase
Laki-laki	10	
Perempuan	12	
Jumlah	22	100

Selama kegiatan berlangsung peserta tampak bersemangat dan senang ketika mengikuti kegiatan psikoedukasi. Hal ini ditunjukkan dari antusias peserta untuk mendengarkan dan mengajukan pertanyaan saat sesi psikoedukasi berlangsung. Peserta pun bersikap responsif saat berdiskusi bersama pemateri dan saling berbagi pengalaman, serta bersemangat saat dilakukan pencairan suasana berupa *ice breaking*. Ketika sesi pengisian *pre-test* maupun *post-test*, peserta juga tampak fokus mengerjakan soal-soal yang ada. Ketika kegiatan berakhir, peserta memberikan umpan balik yang sangat baik.



Gambar 1. Foto bersama setelah kegiatan.

Berikut perbandingan nilai rata-rata literasi kesehatan mental sebelum dan sesudah kegiatan.

Tabel 2. Nilai Rata-rata Literasi Kesehatan Mental

Literasi Kesehatan Mental	Nilai Rata-rata
Sebelum	4
Sesudah	4,3

Berdasarkan Tabel 2, terdapat peningkatan nilai rata-rata literasi kesehatan mental pada peserta sebelum dan sesudah diberikan psikoedukasi dari 4 poin menjadi 4,3 poin.

Literasi kesehatan mental mengacu pada pengetahuan dan keyakinan tentang berbagai aspek penyakit mental dan pengobatannya, dan diharapkan dapat memfasilitasi pengenalan penyakit mental dan promosi perawatan kesehatan mental (Jorm, 2000; Jorm dkk., 1997). Hasil kegiatan menunjukkan bahwa pemberian psikoedukasi melalui ceramah interaktif, diskusi dan tanya jawab berdampak pada peningkatan literasi kesehatan mental pada peserta. Peserta mulai memahami pengertian dan ciri-ciri sehat mental, pengertian dan ciri-ciri gangguan mental, faktor-faktor yang memengaruhi, serta tips menjaga kesehatan mental. Selain itu, hasil evaluasi kegiatan menunjukkan peserta mendapatkan manfaat dari kegiatan ini baik dari peningkatan pengetahuan, cara membantu diri sendiri atau orang lain, serta mengubah cara pandang mereka terhadap orang dengan gangguan jiwa.

Pemberian edukasi terkait literasi kesehatan mental berpengaruh secara negatif terhadap stigma gangguan jiwa pada masyarakat (Mahardika & Kartika, 2021). Artinya, semakin tinggi literasi kesehatan mental yang dimiliki, maka semakin rendah stigma yang muncul terhadap individu penyintas gangguan mental. Hal ini dikarenakan adanya peningkatan pemahaman bahwa gangguan mental bukan merupakan suatu kelemahan pribadi, akibat hal-hal mistis, atau penyakit keturunan. Hal ini sejalan dengan pendapat Thornicroft, dkk (2016) bahwa stigma yang bersumber pada ketidaktahuan dapat berkurang secara signifikan melalui program literasi berbasis komunitas yang dilakukan dengan konsisten.

Selain itu, edukasi literasi kesehatan mental juga berpengaruh terhadap perilaku pencarian pertolongan (Mason dkk, 2015). Ketika stigma masyarakat menurun, penyintas masalah kesehatan mental tidak lagi merasa malu dan takut untuk terbuka dan mendiskusikan masalah kesehatan mentalnya, yang pada akhirnya mengurangi keraguan dalam dirinya untuk mencari pertolongan profesional. Sejalan dengan hal tersebut, Jung, dkk. (2016) menyebutkan bahwa perlunya meningkatkan literasi kesehatan mental untuk memperkuat dukungan sosial sehingga dapat mendorong sikap positif terhadap pencarian bantuan kesehatan mental. Hal ini dikarenakan orang yang memiliki literasi kesehatan mental yang tinggi dan sikap komunitas yang positif memengaruhi pencarian pertolongan ke penanganan profesional (Novianty & Hadjam, 2017). Hasil penelitian juga menyiratkan bahwa memberikan informasi yang akurat tentang penyakit mental dan sumber daya perawatan sangat penting untuk memfasilitasi perawatan kesehatan mental bagi mereka yang membutuhkan. Ketika pencarian bantuan dilakukan lebih dini, maka permasalahan psikologis lebih cepat ditangani. Hal ini dapat berdampak pada peningkatan kualitas kesehatan mental di masyarakat.

5. KESIMPULAN

Program Pengabdian kepada Masyarakat ini dilaksanakan kepada warga perumahan De Fatwamati Kecamatan Limo, Kota Depok, Jawa Barat. Program ini berjalan sesuai dengan rencana dan tanpa hambatan yang berarti. Peserta juga tampak antusias mengikuti rangkaian kegiatan yang dilaksanakan.

Pelaksanaan Pengabdian kepada Masyarakat yang dilakukan kepada warga perumahan De Fatwamati Kecamatan Limo, Kota Depok, Jawa Barat dapat dinyatakan berhasil yang ditunjukkan sebagai berikut:

- a. Program yang dilaksanakan sesuai dengan kondisi dan kebutuhan warga masyarakat untuk meningkatkan literasi kesehatan mental.
- b. Peserta memberikan umpan balik yang positif dalam kesan dan pesan karena merasa bahwa kegiatan yang dilakukan sesuai kebutuhan. Ilmu terkait kesehatan dan gangguan mental yang diberikan pun sangat bermanfaat untuk diterapkan baik kepada diri sendiri maupun keluarga.
- c. Sebagian besar peserta mendapatkan pemahaman tentang kesehatan mental setelah diberikan psikoedukasi.

- d. Peserta berharap bahwa kegiatan psikoedukasi termasuk terkait literasi kesehatan mental dapat dilakukan kembali di perumahan tersebut.

6. UCAPAN TERIMA KASIH

Penulis mengucapkan terima kasih kepada seluruh pihak yang telah berkontribusi dalam kegiatan pengabdian masyarakat ini. Kegiatan ini dapat berlangsung dengan baik berkat partisipasi aktif warga Perumahan De Fatmawati di Kecamatan Limo, Kota Depok, dalam program "Sejiwa". Ucapan terima kasih juga disampaikan kepada pengurus paguyuban dan Masjid Az-Zahra yang telah memfasilitasi dan mendukung terselenggaranya kegiatan. Tidak lupa, penghargaan diberikan kepada tim fasilitator yang turut membantu pelaksanaan program, mulai dari persiapan hingga evaluasi kegiatan.

7. DAFTAR PUSTAKA

- Fisher, L. J., & Goldney, R. D. 2003. Differences in community mental health literacy in older and younger Australians. *International Journal of Geriatric Psychiatry*, 18, 33–40.
- Goffman, E. 1963. *Stigma*. Englewood Cliffs, NJ: Spectrum, 12, 6-9.
- Hapsari, I.I., Rosalinda, I., & Mayangsari, A. 2024. Psikoedukasi Literasi Kesehatan Mental pada Remaja di Desa Pasir Tanjung. *Jendela Akademika: Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, 2(02), 43-47.
- Humaidah, A., Hamid, A. N., Lukman, H. A., & Tetteng, B. 2023. Peningkatan Kesadaran Pentingnya Kesehatan Mental Di Masyarakat. *J. Pengabd. Masy*, 1(3), 1-6.
- Jorm, A. F. 2000. Mental health literacy: Public knowledge and beliefs about mental disorders. *The British Journal of Psychiatry*, 177, 396–401
- Jorm, A.F., Korten, A.E., Jacomb, P.A., Christensen, H., Rodgers, B. and 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, *Medical Journal of Australia*, 166: 182–186
- Jung, H., von Sternberg, K., & Davis, K. 2017. The impact of mental health literacy, stigma, and social support on attitudes toward mental health help-seeking. *International Journal of Mental Health Promotion*, 19(5), 252-267. <https://doi.org/10.1080/14623730.2017.1345687>.
- Mahardika, H. F. K. 2021. Hubungan Antara Literasi Kesehatan Mental Dengan Stigma Gangguan Jiwa Di Masyarakat Desa Soko Kecamatan Bagelen Kabupaten Purworejo (Doctoral dissertation, UNIVERSITAS dr. SOEBANDI).
- Mason, R. J., Hart, L. M., Rossetto, A., & Jorm, A. F. 2015. Quality and predictors of adolescents' first aid intentions and actions towards a peer with a mental health problem. *Psychiatry Research*, 228(1), 31–38. doi: 10.1016/j.psychres.2015.03.036

- Novianty, A., & Hadjam, M. N. R. 2017. Literasi kesehatan mental dan sikap komunitas sebagai prediktor pencarian pertolongan formal. *Jurnal Psikologi*, 44(1), 50-65.
- Syafitri, D.U & Wijayanti, N. 2017. Pentingnya literasi kesehatan mental sebagai upaya peningkatan kualitas hidup masyarakat. Semnas BAPPEDA Provinsi Jawa Tengah. ISBN: 978-602-8916-33-2.
- Thornicroft, G., Mehta, N., Clement, S., et al. 2016. Evidence for effective interventions to reduce mental-health-related stigma and discrimination. *The Lancet Psychiatry*, 2(10), 1067–1076. [https://doi.org/10.1016/S2215-0366\(15\)00235-1](https://doi.org/10.1016/S2215-0366(15)00235-1)