

## **Meningkatkan Literasi Kesehatan Mental sebagai Upaya Deteksi Dini Gangguan Psikologis di Desa Setia Mekar, Bekasi**

### ***(Improving Mental Health Literacy to Detect Psychological Disorders in Village of Setia Mekar, Bekasi)***

**Sarita Candra Merida<sup>1</sup>, Faizal Ramadhani<sup>2</sup>, Maria Delciello<sup>3</sup>, Muhammad Nur  
Zikri<sup>4</sup>, Naufal Labib Athallah<sup>5</sup>, Nur Setawati<sup>6</sup>, Oskanita Salsabila<sup>7</sup>, Putri Zaliha<sup>8</sup>,  
Sinta Meliani<sup>9</sup>, Wahyu Ariantono<sup>10</sup>**

<sup>1,2,3,4,5,6,7,8,9,10</sup>Universitas Bhayangkara Jakarta Raya, Jalan Raya Perjuangan, Bekasi,  
Jawa Barat, Indonesia

Email: sarita.candra@dsn.ubharajaya.ac.id

**Diterima 15 Februari 2024, Disetujui 29 April 2024**

**Abstrak:** Dilihat dari letak geografisnya, Desa Setia Mekar termasuk desa yang berbatasan dengan wilayah Kotamadya Bekasi, yang berarti akses informasi terhadap hal baru mudah didapat. Faktanya, berdasarkan hasil asesmen yang dilakukan, masih ditemukan keterbatasan literasi pada masyarakat, khususnya pada literasi mengenai kesehatan mental. Maka dari itu, tujuan dari kegiatan ini adalah meningkatkan literasi kesehatan mental pada masyarakat yang ada di Desa Setia Mekar. Individu yang memiliki literasi kesehatan mental yang baik dapat melakukan deteksi dini terkait gangguan psikologis. Metode yang digunakan untuk meningkatkan literasi kesehatan mental adalah dengan memberikan psikoedukasi kepada warga di Desa Setia Mekar. Sebelum pemberian intervensi, dilakukan asesmen terlebih dahulu untuk menentukan metode psikoedukasi yang tepat. Hasil yang didapatkan melalui kegiatan psikoedukasi ini adalah warga menjadi lebih paham mengenai gangguan psikologis, ciri atau gejalanya, faktor penyebabnya, serta penanganan gangguan psikologis tersebut.

**Kata kunci:** kesehatan mental; literasi; psikoedukasi

**Abstract:** Based on geographic location, the village of Setia Mekar borders Bekasi City, which means that access to new information is easy to obtain. In fact, based on the result of the assessment carried out, there are still limitations to literacy within the community, especially in literacy that related to mental health. Therefore, the aim of this activity is to increase mental health literacy in the community of Setia Mekar Village. Individuals with good mental health literacy, can carry out early detection of psychological disorders. The method that used to increase mental health literacy is by providing psychoeducation in the village of Setia Mekar. Before the intervention is given, an assessment is first conducted to determine the appropriate psychoeducation method. The results obtained through this psychoeducation activity show that residents become more aware about psychological disorders, the characteristics or symptoms, casual factors, and treatment of psychological disorders themselves.

**Keywords:** literacy; mental health; psychoeducation

## PENDAHULUAN

Desa Setia Mekar merupakan suatu desa yang terletak di Kecamatan Tambun Selatan, Kabupaten Bekasi, Provinsi Jawa Barat. Desa tersebut memiliki luas wilayah keseluruhan sebesar 567,30 hektar. Desa Setia Mekar berbatasan dengan Kecamatan Tambun Utara di sisi utara, Desa Mangunjaya di sisi timur, Desa Jatimulya di sisi selatan, dan berdekatan dengan Kotamadya Bekasi di sisi barat (Badan Pusat Statistik, Kab. Bekasi, 2020). Berdasarkan kondisi geografisnya yang berdekatan dengan wilayah kota Bekasi, warga Desa Setia Mekar seharusnya mendapatkan berbagai informasi dan pengetahuan dengan mudah. Tetapi pada kenyataannya, informasi dan pengetahuan, khususnya terkait dengan kesehatan mental, belum didapatkan masyarakat secara menyeluruh.

Berdasarkan hasil wawancara dengan Ketua RW 24 Desa Setia Mekar (wawancara pribadi, 25 November 2022), ditemukan bahwa terdapat beberapa warga yang diduga mengalami gangguan kejiwaan. Selain itu, berdasarkan hasil observasi yang dilakukan terhadap siswa-siswi PAUD SPS Anggrek II yang berlokasi di RW 24, ditemukan bahwa masih banyak anak yang sepertinya mengalami gejala-gejala terkait permasalahan psikologis dalam proses tumbuh kembangnya, seperti kesulitan untuk memahami perkataan tenaga pendidik, sulit bersosialisasi dengan lingkungan dan teman sebaya, serta kurang mampu berkonsentrasi terhadap kegiatan pembelajaran. Ditemukan juga bahwa

masyarakat Desa Setia Mekar masih kurang memiliki pengetahuan tentang kesehatan mental secara umum dan pentingnya kesehatan mental.

Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Gani, Kusumawati, dan Yunike (2023), kegiatan pengabdian masyarakat tentang peningkatan literasi kesehatan mental di institusi kesehatan mampu meningkatkan pengetahuan terkait gangguan psikologis, seperti depresi. Setelah memperoleh informasi terkait dengan gangguan depresi, masyarakat mengetahui ke mana harus mencari bantuan. Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Natasubagyo dan Kusromaniah (2019) yang menunjukkan bahwa psikoedukasi mampu meningkatkan pemahaman dan pengetahuan tentang depresi itu sendiri, serta memberikan efek terapeutik pada pasien kelompok pengobatan. Psikoedukasi juga mendorong keterlibatan masyarakat dalam pengobatan gangguan psikologis lainnya, seperti skizofrenia, sehingga dapat mengurangi stigma negatif di masyarakat (Wafa & Harisuci, 2023).

Pentingnya literasi kesehatan mental dapat membantu individu untuk meningkatkan pemahaman dan kesadaran tentang kesehatan mental itu sendiri (Yuliasari & Pusvitasari, 2023). Di samping itu, dengan literasi kesehatan mental yang baik, individu mampu mengenal berbagai jenis gangguan, penyebab, serta penanganannya. Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan oleh Novianty dan Hadjam (2017), literasi kesehatan mental

yang baik dan dukungan positif dari komunitas memengaruhi perilaku seseorang dalam mencari bantuan profesional untuk mengatasi gangguan psikologis.

Besarnya jumlah penduduk serta kurangnya pengetahuan terkait kesehatan mental mengakibatkan kurangnya kesadaran untuk memelihara kesehatan mental. Seperti yang dijelaskan sebelumnya, literasi kesehatan mental yang baik akan memengaruhi seseorang dalam mencari bantuan. Namun, literasi kesehatan mental yang kurang akan memperkuat stigma negatif terkait kesehatan mental dan gangguan psikologis.

Sejalan dengan hal tersebut, Maya (2021) mengungkapkan bahwa persepsi stigma publik terhadap suatu gangguan mengakibatkan individu tidak mencari bantuan profesional. Hal ini juga terjadi pada warga Desa Setia Mekar yang tidak mengetahui dan memahami pemicu-pemicu gangguan psikologis. Keterbatasan pengetahuan dan informasi mengenai hal-hal yang dapat meningkatkan kesehatan mental membuat para warga tidak mengetahui apa yang harus dilakukan. Oleh karena itu, penting untuk memberikan psikoedukasi kepada warga Desa Setia Mekar dengan tujuan menambah pengetahuan, wawasan, dan pemahaman sehingga literasi mengenai kesehatan mental pun meningkat.

Metode psikoedukasi digunakan pada kegiatan pengabdian masyarakat ini mengingat bahwa psikoedukasi merupakan salah satu metode yang tepat untuk

meningkatkan pengetahuan, pemahaman, dan wawasan pada masyarakat.

### METODE PELAKSANAAN

Pelaksanaan pengabdian kepada masyarakat Desa Setia Mekar untuk meningkatkan literasi tentang kesehatan mental dilakukan dengan cara psikoedukasi. Metode pelaksanaan kegiatan pengabdian kepada masyarakat meliputi pembinaan *raport*, asesmen yang terdiri atas wawancara dan observasi, intervensi berupa psikoedukasi, serta pemasangan poster psikoedukasi. Kegiatan ini berlangsung selama lima pekan, dari bulan November hingga Desember 2022, seperti yang tercantum pada Tabel 1.

**Tabel 1. Rencana program kegiatan pengabdian masyarakat**

No.	Kegiatan	Minggu ke-				
		I	II	III	IV	V
1.	Membangun <i>Rapport</i>	v				
2.	Asesmen: Wawancara dan Observasi	v	v			
3.	Penyusunan Materi Psikoedukasi			v		
4.	Pelaksanaan Psikoedukasi				v	
5.	Pemasangan Poster Psikoedukasi					v

Sebelum melaksanakan wawancara, dilakukan terlebih dahulu pendekatan dengan warga setempat (membangun *raport*) agar warga lebih terbuka untuk menjawab pertanyaan-pertanyaan. Wawancara dilakukan kepada kader yang ada di Desa Setia Mekar, Ketua RW 24, dan perwakilan warga Desa Setia Mekar. Wawancara dilakukan

sebelum dan setelah psikoedukasi. Pertanyaan wawancara sebelum psikoedukasi meliputi pemahaman sebelum mengikuti kegiatan psikoedukasi, serta rencana atau tindakan yang dilakukan jika melihat individu yang mengalami gejala gangguan psikologis berdasarkan pengetahuan mereka yang masih awam. Hasil wawancara tersebut digunakan untuk menentukan pembuatan materi psikoedukasi.

Pertanyaan wawancara setelah psikoedukasi meliputi pemahaman warga setelah mengikuti kegiatan psikoedukasi, pengetahuan yang didapat setelah kegiatan psikoedukasi, manfaat yang diperoleh dari kegiatan psikoedukasi, serta rencana atau tindakan yang akan dilakukan jika ada warga yang mengalami gejala gangguan psikologis. Hal ini dilakukan untuk mengetahui perubahan pemahaman dan wawasan pada peserta psikoedukasi.

Observasi yang dilakukan pada kegiatan ini adalah dengan melakukan pengamatan langsung pada kegiatan warga. Diantaranya saat pelaksanaan pengajaran di Pendidikan Anak Usia Dini (PAUD) yang diinisiasi oleh kader RW dan PKK. Observasi dilakukan pada tenaga pendidik, orang tua, dan anak yang terlibat. Observasi juga dilakukan pada kegiatan warga lainnya, seperti kegiatan karang taruna, kerja bakti, dan kegiatan warga lainnya.

Setelah mendapatkan data dari hasil wawancara dan observasi, dilakukan intervensi terhadap warga dengan metode psikoedukasi. Psikoedukasi dilakukan deng-

an cara ceramah, diskusi, dan bermain. Selain memberikan psikoedukasi, pada kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini juga dibagikan poster dan video terkait kesehatan mental. Hal ini berguna untuk meningkatkan pengetahuan, wawasan, dan pemahaman seluruh warga Desa Setia Mekar RW 24 tentang kesehatan mental. Setelah mengetahui dan memahami tentang kesehatan mental, diharapkan dapat muncul perilaku mencari bantuan pada profesional saat menemukan atau mengalami masalah terkait dengan kesehatan mental.

### **PEMBAHASAN**

Pelaksanaan kegiatan ini diawali dengan melakukan asesmen pada warga. Asesmen dilakukan dengan cara observasi dan wawancara. Observasi dilakukan saat pelaksanaan kegiatan mengajar di Pendidikan Anak Usia Dini (PAUD) SPS Anggrek II RW 24 yang ada di Desa Setia Mekar. Pengamatan yang dilakukan meliputi tenaga pendidik, peserta didik, serta orang tua murid. Berdasarkan hasil pengamatan, diperoleh bahwa ada peserta didik yang sangat aktif di kelas, sulit untuk duduk lama mengikuti aktivitas belajar, dan mengganggu teman-temannya. Para guru mengakui hal tersebut sudah berlangsung lama tetapi tidak mengetahui bahwa hal tersebut termasuk gejala permasalahan psikologis. Berdasarkan hasil pengamatan, para guru cenderung membiarkan perilaku-perilaku tersebut. Hal ini disebabkan keterbatasan pengetahuan guru mengenai permasalahan psikologis pada

anak. Begitu juga dengan para orang tua, saat menunggu anak di sekolah, mereka cuek dan sibuk bermain gawai. Orang tua juga menganggap hal tersebut biasa sehingga tidak ada penanganan lebih lanjut.



**Gambar 1. Observasi di PAUD SPS Anggrek II**

Selain melakukan observasi, pada kegiatan ini juga dilakukan wawancara pada sekelompok warga yang ada di RW 24. Berdasarkan hasil wawancara yang dilakukan, para warga belum mengetahui tentang gangguan psikologis secara spesifik.



**Gambar 2. Wawancara dengan warga**

Para warga hanya mengetahui gangguan psikologis dengan sebutan stres, kurang waras, dan istilah awam lainnya. Mereka belum mengetahui tentang ciri-ciri gangguan dan gejala gangguan psikologis, serta penyebab dan penanganannya.

Berdasarkan hasil asesmen yang diperoleh, para warga di Desa Setia Mekar RW 24 memerlukan pemahaman tentang gangguan psikologis. Berbekal pemahaman tersebut, literasi kesehatan mental mereka pun bertambah dan meningkat. Maka dari itu, diberikan psikoedukasi untuk meningkatkan literasi kesehatan mental pada hari Selasa, 20 Desember 2022 pukul 11.00 WIB sampai selesai, bertempat di PAUD SPS Anggrek II RW 24 Desa Setia Mekar, Kecamatan Tambun Selatan, Kabupaten Bekasi, yang diikuti oleh 28 orang warga RW 24. Kegiatan ini bertujuan untuk meningkatkan literasi tentang kesehatan mental pada warga Desa Setia Mekar.

Kegiatan psikoedukasi mendapatkan respons positif dari para warga. Hal ini terlihat dari antusiasme warga dalam menyampaikan pendapat dan pemahaman mereka tentang kesehatan mental. Warga mengaku sebelum diberikan ceramah dan edukasi, mereka tidak mengetahui bahwa gejala seperti pusing, sulit tidur, perut sakit, dan sering mual juga bisa menjadi ciri atau gejala gangguan psikologis. Setelah diberikan edukasi tentang kesehatan mental dan gejala gangguan psikologis, warga dapat mengetahui dan memahami bahwa gejala yang dialami bisa merupakan indikasi dari gangguan psikologis. Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Syarifuddin, Mariskha, dan Umaroh (2021) bahwa psikoedukasi efektif untuk meningkatkan kesehatan mental individu. Sejalan juga dengan penelitian Cahyani dan Putrianti

(2021) bahwa melalui psikoedukasi, pemahaman individu terhadap suatu hal dapat meningkat. Hal tersebut dikarenakan pada psikoedukasi terjadi proses sosialisasi dan pertukaran pendapat antara pemberi materi dan peserta (Supratiknya, 2011).

Manfaat yang dirasakan para guru yang mengajar di PAUD SPS Anggrek II setelah mendapatkan edukasi tentang kesehatan mental terhadap anak adalah mereka lebih memahami tentang perilaku anak yang menunjukkan gejala mengalami permasalahan psikologis tertentu. Guru pun memahami bahwa ketika menemukan perilaku tersebut, mereka harus mengarahkan orang tua untuk konsultasi dengan tenaga profesional. Hal ini sejalan dengan kegiatan pengabdian masyarakat yang dilakukan oleh Rasido, dkk. (2024), bahwa psikoedukasi tentang literasi kesehatan mental yang diberikan kepada guru bimbingan konseling di Kota Palu mampu meningkatkan pengetahuan, pemahaman, kesadaran, dan keterampilan komunikasi untuk menyikapi permasalahan terkait kesehatan mental.

Bagi para warga secara keseluruhan, kegiatan psikoedukasi ini selain menambah pengetahuan juga meningkatkan wawasan terhadap penanganan permasalahan yang berhubungan dengan kesehatan mental. Berdasarkan diskusi dan tanya jawab yang dilakukan pada saat sesi psikoedukasi, para warga berkomitmen untuk aktif meningkatkan pengetahuan tentang kesehatan mental. Para warga pun saling mengingatkan dan bekerja sama untuk mencari bantuan

profesional jika menemukan permasalahan yang terkait dengan kesehatan mental. Artinya, melalui kegiatan psikoedukasi ini mampu meningkatkan strategi warga dalam menjaga kesehatan mental seperti yang dilakukan di Kampung Wisata oleh Lestari dan Wahyudianto (2022) dan di Desa Banyubiru oleh Veda, dkk. (2023).



**Gambar 3. Pelaksanaan Psikoedukasi**

Selanjutnya, setelah selesai pemaparan materi, dilakukan *review* atau pengulangan kembali materi tersebut dengan menggunakan poster yang ditempel di wilayah warga. Tahap berikutnya adalah membagikan *leaflet* dan *booklet* tentang materi kesehatan mental untuk mengingatkan kembali para warga RW 24 agar menjaga kesehatan mental. Hal ini sejalan dengan hasil penelitian yang dilakukan oleh Lubis, Iramadhani, dan Astuti (2023) yang mengemukakan bahwa melalui pemberian *leaflet* mampu meningkatkan pengetahuan mahasiswa terkait *self-management*. Hal itu terlihat dari perbedaan hasil *pre-test* dan *post-test* sebelum dan setelah diberikan *leaflet*.

Berdasarkan kegiatan yang sudah dilakukan, psikoedukasi bisa dilakukan secara langsung dengan tatap muka maupun

tidak langsung dengan menggunakan poster, *leaflet*, atau materi dalam bentuk lain. Psikoedukasi yang dilakukan dengan membagikan poster, *leaflet*, atau materi yang diunggah pada media sosial mampu meningkatkan pengetahuan dan pemahaman tentang kesehatan mental. Hal itu dikarenakan informasi tersebut dapat diakses kapan saja dan di mana saja (Jafar & Wahyuni, 2023).



**Gambar 4. Pemasangan poster di daerah warga**

Poster yang sudah terpasang pada tempat yang sering dikunjungi oleh warga diharapkan dapat terus terlihat dan terbaca oleh warga sehingga dapat memelihara pengetahuan dan wawasan yang sudah diperoleh saat psikoedukasi secara langsung.

### SIMPULAN

Psikoedukasi tentang literasi kesehatan mental yang diberikan telah berjalan dengan baik. Hasil dari psikoedukasi tersebut adalah warga memiliki pemahaman dan pengetahuan yang lebih baik terkait kesehatan mental. Warga pun mulai terbuka dan akan mencari

bantuan profesional jika menemui keluhan psikologis yang dialami. Pemasangan poster di tempat-tempat yang sering dilewati oleh warga diharapkan dapat membantu memelihara pengetahuan dan pemahaman yang sudah diperoleh. Hal tersebut dikarenakan setiap kali melewati poster dengan tampilan yang menarik, informasi yang tersampaikan pun akan terus terbaca.

### DAFTAR PUSTAKA

- Badan Pusat Statistik. Kab. Bekasi. (2020). *Penduduk Kecamatan Tambun Selatan*. <https://Bekasikab.Bps.Go.Id/Statictable/2020/10/06/354/Jumlah>.
- Cahyani, B. H., & Putrianti, F. G. (2021). Psikoedukasi untuk meningkatkan pemahaman ibu dalam pengasuhan positif. *Plakat: Jurnal Pelayanan Kepada Masyarakat*, 3(1).
- Gani, A., Kusumawaty, I., & Yunike, Y. (2023). Literasi kesehatan mental di institusi kesehatan. *Journal of Telenursing (JOTING)*, 5(1).
- Jafar, E. S., & Wahyuni, R. (2023). Efektivitas psikoedukasi online untuk meningkatkan terhadap kesehatan mental. *HEALTHY: Jurnal Inovasi Riset Ilmu Kesehatan*, 2(1).
- Lestari, S., & Wahyudianto, M. (2022). Psikoedukasi literasi kesehatan mental: Strategi menjaga kesehatan mental di kampung wisata. *JURNAL PLAKAT: Jurnal Pelayanan Kepada Masyarakat*, 4(2).
- Lubis, J. A., Iramadhani, D., & Astuti, W.

- (2023). Psikoedukasi non-training melalui leaflet untuk meningkatkan pengetahuan self-management pada mahasiswa tingkat awal. *Jurnal Riset Psikologi*, 6(2), 71–77.
- Maya, N. (2021). Kontribusi literasi kesehatan mental dan persepsi stigma publik terhadap sikap mencari bantuan profesional psikologi. *Gadjah Mada Journal of Psychology (GamaJoP)*, 7(1), 22-32. <https://doi.org/10.22146/gamajop.58470>
- Natasubagyo, O. S., & Kusrohmaniah, S. (2019). Efektivitas psikoedukasi untuk peningkatan literasi depresi. *Gadjah Mada Journal of Professional Psychology (GamaJPP)*, 5(1), 26-35. <https://doi.org/10.22146/gamajpp.48585>
- Novianty, A., & Hadjam, M. N. R. (2017). Literasi kesehatan mental dan sikap komunitas sebagai prediktor pencarian pertolongan formal. *Jurnal Psikologi*, 44(1), 50-65. <https://doi.org/10.22146/jpsi.22988>
- Rasido, I., Hasan, H., Nurwahyuni, N., Sillahi, M. F., & Riyadi, N. E. W. (2024). Psikoedukasi literasi kesehatan mental pada guru bimbingan dan konseling di kota palu. *GANESHA: Jurnal Pengabdian Masyarakat*, 4(1).
- Supratiknya, A. (2011). *Psikoedukasi: Merancang program dan modul*. Universitas Sanata Darma.
- Syarifuddin, N. M., Mariskha, S. E., & Umaroh, S. K. (2021). Psikoedukasi untuk meningkatkan literasi kesehatan mental pada kalangan mahasiswa di universitas 17 agustus 1945 samarinda. *Motivasi*, 9(1).
- Veda, V. Y., Laalah, E. E. T., Langie, M. A., Kristiawan, A., Mahastya, M., & Wibowo, D. H. (2023). Desa siaga sehat jiwa: psikoedukasi kesehatan mental bagi masyarakat desa banyubiru. *Magistrorum Et Scholarium: Jurnal Pengabdian Masyarakat*, 3(3), 451–460.
- Wafa, S., & Harisuci, T. C. (2023). Psikoedukasi penanganan dan perawatan orang dengan skizofrenia (ODS) melalui gerakan “Guyub sareng nginceng wong gendeng.” *Martabe: Jurnal Pengabdian Masyarakat*, 6(11). <https://doi.org/10.31604/jpm.v6i11.3927-3936>
- Yuliasari, H., & Pusvitasari, P. (2023). Pelatihan literasi kesehatan mental untuk kader kesehatan jiwa sebagai upaya preventif kasus gangguan jiwa di puskesmas pakualaman. *MARTABE: Jurnal Pengabdian Masyarakat*, 6(4), 1299–1306. <https://doi.org/10.31604/jpm.v6i4.1299-1306>