



PENINGKATAN KESADARAN PENTINGNYA KESEHATAN MENTAL DI MASYARAKAT

Ananda Humaidah^{1*)} | Andi Nasrawati Hamid²⁾ | Lukman³⁾ | Hilwa Anwar⁴⁾ | Basti Tetteng⁵⁾
¹²³⁴⁵⁾Fakultas Psikologi, Universitas Negeri Makassar
anandahumaidah20@gmail.com

Abstract : *The high number of people with mental health disorders makes every individual have to increase awareness of the importance of mental health. Individuals who are mentally healthy can use their potential to solve problems in their lives and can relate well to other individuals. The importance of health needs to be instilled in every individual. Law Number 18 of 2014 concerning Mental Health in article 1 paragraph 4 states that mental health efforts are any activities aimed at realizing an optimal degree of mental health for every individual, family, and community through promotive, preventive, curative and rehabilitative approaches that organized in an integrated, continuous, and comprehensive manner by the Government, Regional Government or the Community. Based on the article, to increase awareness of the importance of mental health, an activity for a mental health campaign is needed. The purpose of this activity is to add insight and increase public awareness regarding mental health. The method used begins with finding volunteers to distribute pamphlets containing mental health materials. Next, volunteers conducted a survey on Instagram regarding how aware people are about mental health. Finally, volunteers expressed opinions based on their understanding of mental health. The results obtained from this activity were as many as 176 out of 201 people or 87.5% who were aware of mental health.*

Keywords : *Mental Health, Awareness, Campaign, Volunteer*

Abstrak: Tingginya angka penderita gangguan kesehatan mental membuat setiap individu harus meningkatkan kesadaran akan pentingnya kesehatan mental. Individu yang sehat mental mampu menggunakan potensi yang dimiliki untuk memecahkan permasalahan dalam hidupnya dan dapat berhubungan baik dengan individu lain. Pentingnya kesehatan perlu ditanamkan pada setiap individu. Undang-Undang Nomor 18 Tahun 2014 tentang Kesehatan Jiwa pada pasal 1 ayat 4 tercantum bahwa upaya kesehatan jiwa adalah setiap kegiatan yang bertujuan mewujudkan derajat kesehatan jiwa yang optimal bagi setiap individu, keluarga, dan masyarakat melalui pendekatan promotif, preventif, kuratif, dan rehabilitatif yang diselenggarakan secara terpadu, berkesinambungan, dan menyeluruh oleh Pemerintah, Pemerintah Daerah, atau Masyarakat. Berdasarkan pasal tersebut, untuk meningkatkan kesadaran pentingnya kesehatan mental diperlukan suatu kegiatan untuk kampanye kesehatan mental. Tujuan kegiatan ini untuk menambah wawasan dan meningkatkan kesadaran masyarakat terkait kesehatan mental. Metode yang digunakan dimulai dengan mencari *volunteer* untuk menyebarkan pamflet yang berisikan materi kesehatan mental. Selanjutnya, *volunteer* melakukan survey di Instagram terkait seberapa sadar masyarakat terkait kesehatan mental. Terakhir, *volunteer* mengungkapkan pendapat berdasarkan pemahamannya mengenai kesehatan mental. Adapun hasil yang didapatkan dari kegiatan ini adalah sebanyak 176 dari 201 orang atau 87,5% yang sadar akan kesehatan mental.

Kata Kunci: Kesehatan mental, Kesadaran, Kampanye, *Volunteer*

A. PENDAHULUAN

Pada era tahun 2000-an, *World Health Organization* (WHO) merilis temuannya bahwa satu dari empat orang di dunia pernah mengalami gangguan kesehatan mental dalam hidupnya. Hal ini berarti, sebanyak 450 juta manusia diduga mempunyai kondisi kesehatan mental yang buruk dan dapat berdampak pada disabilitas karena terdapat gangguan mental yang dimiliki (Kartikasari & Ariana, 2019). Selanjutnya, pada tahun 2007 WHO merilis laporannya bahwa sekitar 20% orang yang mengalami gangguan jiwa ringan-sedang, dan sekitar 3-4% yang mengalami gangguan jiwa berat seperti gangguan psikotik dan depresi berat (Handayani et al., 2020).

Penderita gangguan mental di Indonesia semakin bertambah tiap tahunnya. Hal ini dapat dibuktikan dari hasil Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) mengungkapkan bahwa prevalensi penderita gangguan kesehatan mental di Indonesia di tahun 2013 sekitar 6%, lalu mengalami penambahan menjadi 9,8% dengan gangguan mental emosional di tahun 2018 (Maya, 2021). Artinya dari populasi 170 juta orang, sebanyak 16 juta orang Indonesia yang terkena gangguan mental emosional (Robaeni et al., 2022). Tingginya angka penderita gangguan kesehatan mental membuat kita harus menumbuhkan kesadaran akan pentingnya kesehatan mental.

World Health Organization (WHO) mendefinisikan kesehatan mental sebagai suatu keadaan dimana individu mampu menyadari potensinya, mengatasi tekanan dalam hidup, dapat bekerja dengan produktif, serta dapat berkontribusi kepada masyarakat (Fakhriyani, 2019). Individu yang sehat mental mampu menggunakan potensi yang dimiliki untuk memecahkan permasalahan dalam hidupnya dan dapat berhubungan baik dengan individu lain (Fauzi et al., 2022). Menurut Drajat (Santoso, 2021), kesehatan mental dipengaruhi oleh dua faktor yaitu: 1) Faktor internal, mencakup kepribadian, kondisi fisik dan psikologis, kebermaknaan hidup, sikap dalam memecahkan masalah, dan keberagamaan; 2) Faktor eksternal, mencakup keadaan sosial, ekonomi, budaya, lingkungan, politik, dan lain-lain (Santoso, 2021).

Dalam Undang-Undang Nomor 18 Tahun 2014 tentang Kesehatan Jiwa pada pasal 1 ayat 4 tercantum bahwa upaya kesehatan jiwa adalah setiap kegiatan yang bertujuan mewujudkan derajat kesehatan jiwa yang optimal bagi setiap individu, keluarga, dan masyarakat melalui pendekatan promotif, preventif, kuratif, dan rehabilitatif yang diselenggarakan secara terpadu, berkesinambungan, dan menyeluruh oleh Pemerintah, Pemerintah Daerah, atau Masyarakat (Kurniawan & Sulistyarini, 2017). Menurut Undang-Undang, upaya kesehatan jiwa tidak hanya ditugaskan untuk pemerintah, tapi juga masyarakat. Di Indonesia, pemahaman terkait kesehatan mental belum merata secara keseluruhan. Bahkan, penderita gangguan mental masih dikucilkan oleh masyarakat karena dianggap aneh. Menurut Carod, stigma masyarakat yang buruk tentang gangguan mental dapat membuat penderita terhambat dalam mencari bantuan profesional (Stevanya, 2015).

Dalam mengatasi stigma buruk tersebut, diperlukannya edukasi untuk meningkatkan pemahaman dan kesadaran masyarakat terkait kesehatan mental. Salah satu bentuk edukasi di masyarakat yaitu melaksanakan program kesehatan mental. Program kesehatan mental dapat menekankan stigma buruk yang beredar di masyarakat mengenai gangguan mental dan mengedukasi bagaimana menjaga kesehatan mental (Syam et al., 2021). Program kesehatan mental yang diberikan pada kegiatan ini adalah kampanye kesehatan mental.

Berdasarkan permasalahan yang telah terjadi dan amanat Undang-Undang, pengabdian melakukan kegiatan yaitu mengkampanyekan kesehatan mental tepat pada hari kesehatan mental sedunia. Tujuan dari kegiatan ini adalah untuk meningkatkan kesadaran kesehatan mental pada masyarakat. Adapun manfaat dari kegiatan ini adalah masyarakat dapat

menambah wawasan terkait kesehatan mental dan sadar akan pentingnya kesehatan mental.

B. METODE YANG DIGUNAKAN

Metode pelaksanaan program kerja yang dilakukan kepada masyarakat umum yaitu dengan meningkatkan kesadaran tentang pentingnya kesehatan mental melalui kampanye kesehatan mental pada hari kesehatan mental sedunia yang diadakan pada tanggal 10 Oktober 2022. Kegiatan kampanye ini mengundang masyarakat umum untuk menjadi volunteer atau relawan dalam merayakan hari kesehatan mental sedunia. Para relawan kesehatan mental diberikan arahan untuk mengunggah *twibbon* dan materi tentang kesehatan mental di *feed* instagram. Selanjutnya, mereka memaparkan pendapatnya tentang hal yang berkaitan dengan kesehatan mental di *story* Instagram.

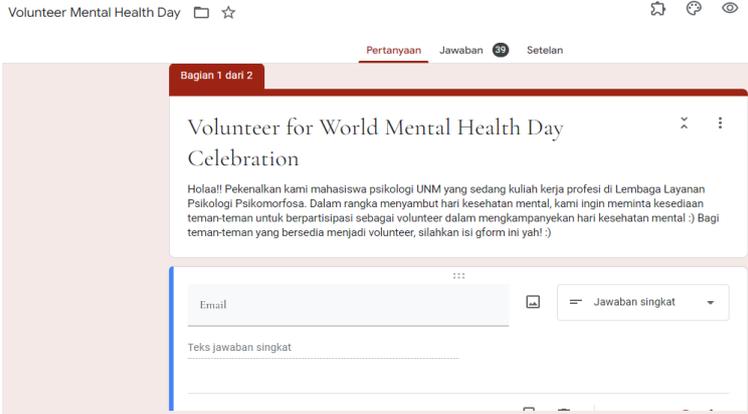
C. HASIL DAN PEMBAHASAN

Pelaksanaan program kerja dimulai dengan membuka pendaftaran volunteer kesehatan mental melalui *google form* pada tanggal 1-3 Oktober dengan tujuan untuk meningkatkan kesadaran pada masyarakat tentang pentingnya kesehatan mental. *Volunteer* diarahkan untuk mengunggah *twibbon* hari kesehatan mental. Kemudian, *volunteer* mengunggah materi terkait kesehatan mental di *feed* Instagram. Selanjutnya, *volunteer* mengunggah pendapatnya terkait kesehatan mental di *story* Instagram.

Tabel 1. Kegiatan dan pelaksanaan

No	Kegiatan	Pelaksanaan
1	Pendaftaran <i>volunteer</i> kesehatan mental	1–3 Oktober 2022
2	Mengunggah <i>twibbon</i> hari kesehatan mental di instagram	4-9 Oktober 2022
3	Mengunggah materi kesehatan mental di <i>feed</i> instagram	10 Oktober 2022
4	Mengunggah pendapat terkait kesehatan mental di <i>story</i> instagram	10 Oktober 2022

Pendaftaran volunteer kesehatan mental menggunakan *google form* dan disebar di berbagai media sosial. Adapun jumlah pendaftar *volunteer* kesehatan mental sebanyak 39 orang dari berbagai kalangan. Selanjutnya, para *volunteer* masuk ke dalam grup *whats app* untuk mendapatkan informasi terkait *rules* kegiatan kampanye kesehatan mental.



Gambar 1. Form Pendaftaran *Volunteer* Kesehatan Mental

Kegiatan kedua kampanye kesehatan mental dilanjutkan dengan mengunggah foto memakai *twibbon* kesehatan mental di *feed* Instagram. Tujuan kegiatan ini adalah agar *volunteer* dapat mengajak masyarakat lain untuk memperingati hari kesehatan mental yang jatuh pada tanggal 10 Oktober 2022.



Gambar 2. Twibbon Kesehatan Mental

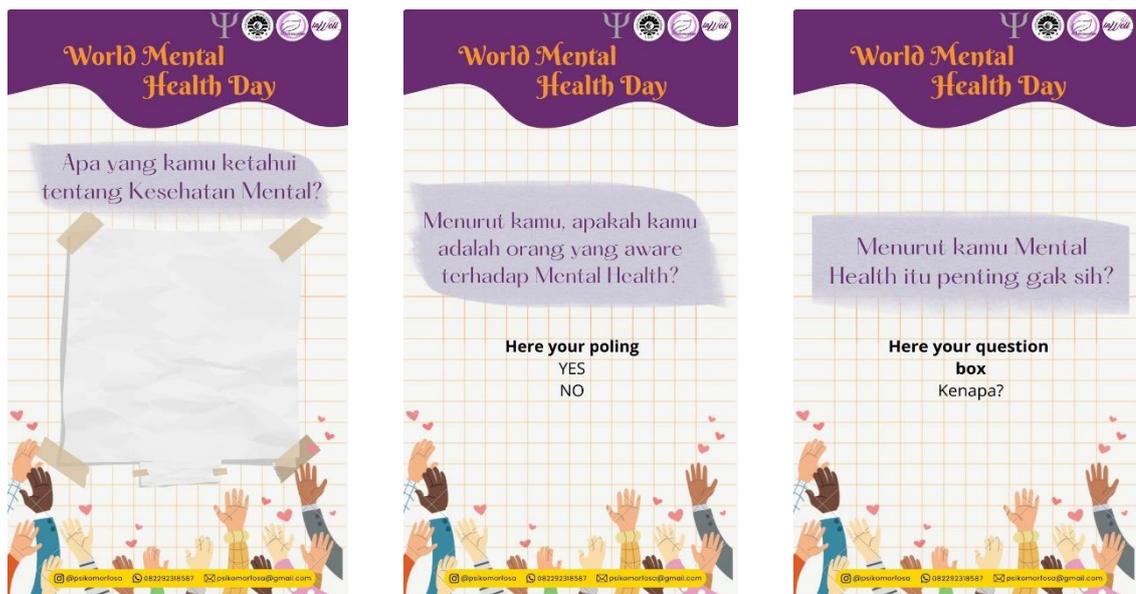
Kegiatan ketiga kampanye kesehatan mental adalah mengunggah materi terkait kesehatan mental meliputi pengertian, aspek-aspek, ciri-ciri individu yang sehat mental, dampak mengabaikan kesehatan mental, upaya menjaga kesehatan mental, kapan harus ke psikolog? Tujuan kegiatan ini adalah untuk memberikan wawasan pada masyarakat umum melalui sosial media Instagram terkait kesehatan mental.





Gambar 3. Materi Kesehatan Mental

Pada akhir kegiatan, volunteer diarahkan untuk mengunggah pendapatnya masing-masing terkait kesehatan mental di *story* Instagram. Tujuan kegiatan ini adalah agar *volunteer* dapat mengutarakan pendapatnya dan mengajak masyarakat lain untuk turut berpendapat terkait pentingnya kesehatan mental.



Gambar 4. Story Instagram

Hasil yang didapatkan dalam kegiatan ini adalah masyarakat dapat menambah wawasan terkait kesehatan mental dan semakin sadar pentingnya kesehatan mental. Berdasarkan data terkait pemahaman masyarakat mengenai kesehatan mental yaitu: kesehatan mental adalah suatu kondisi dimana individu dapat menemukan potensi yang dimiliki, bekerja dengan baik, mampu menyesuaikan diri dengan lingkungannya, mampu menghadapi berbagai tekanan dan masalah dalam hidup, bersikap tenang, menikmati hidup, mencintai diri sendiri, selalu berpikir positif, dan berbuat baik di lingkungannya. Hal ini sesuai dengan pengertian kesehatan mental dari *World Health Organization* (WHO), yaitu suatu keadaan dimana individu mampu menyadari potensinya, mengatasi tekanan dalam

hidup, dapat bekerja dengan produktif, serta dapat berkontribusi kepada masyarakat (Fakhriyani, 2019).

Berdasarkan survei yang didapatkan dari para *volunteer* diketahui bahwa sebanyak 176 dari 201 orang atau 87,5% yang sadar akan kesehatan mental. Sementara, 25 dari 201 orang atau 12,5% yang tidak sadar pentingnya kesehatan mental. Selanjutnya, didapatkan rangkuman data terkait alasan pentingnya kesehatan mental diantaranya: 1) Kesehatan mental dapat mengontrol gaya hidup, pikiran, perilaku, dan hidup sosial; 2) Kesehatan mental yang terjaga dapat menciptakan kebahagiaan; 3) Kesehatan mental dapat membuat pikiran menjadi positif sehingga tubuh akan berfungsi dengan baik secara psikologis; 4) Kesehatan mental penting untuk kesehatan fisik; 5) Kesehatan mental penting karena jika tidak dijaga akan menimbulkan gangguan mental.

D. KESIMPULAN

Kegiatan kampanye kesehatan mental yang dilakukan dengan merekrut *volunteer* berjalan lancar, sehingga dapat meningkatkan kesadaran masyarakat terkait pentingnya kesehatan mental. Selain itu, masyarakat semakin menambah wawasan tentang kesehatan mental. Hasil dari kegiatan kampanye kesehatan mental yang didapatkan yaitu diketahui bahwa sebanyak 176 dari 201 orang atau 87,5% yang sadar akan kesehatan mental.

DAFTAR PUSTAKA

- Fakhriyani, D. (2019). Kesehatan Mental. In *Duta Media Publishing* (Issue November 2019).
- Fauzi, M. I., Studi, P., Komunikasi, D., & Desain, F. (2022). *Tinjauan Visual Storytelling pada Film Pendek sebagai Gerakan Kampanye Kesadaran terhadap Kesehatan Mental pada Remaja*. 2(1), 6–12.
- Handayani, T., Ayubi, D., & Anshari, D. (2020). *Literasi Kesehatan Mental Orang Dewasa dan Penggunaan Pelayanan Kesehatan Mental Mental Health Literacy in Adults and Mental Health Service Use*. 2(1), 9–17.
- 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. <https://doi.org/10.20473/jpkm.v4i22019.64-75>
- Kurniawan, Y., & Sulistyarini, I. (2017). Komunitas Sehati (Sehat Jiwa dan Hati) Sebagai Intervensi Kesehatan Mental Berbasis Masyarakat. *INSAN Jurnal Psikologi Dan Kesehatan Mental*, 1(2), 112. <https://doi.org/10.20473/jpkm.v1i22016.112-124>
- Maya, N. (2021). *Kontribusi Literasi Kesehatan Mental dan Persepsi Stigma Publik terhadap Sikap Mencari Bantuan Profesional Psikologi The Contribution of Mental Health Literacy and Perceived Public Stigma on Attitudes Towards Seeking Professional Psychological Help*. 7(1), 22–32. <https://doi.org/10.22146/gamajop.58470>
- Robaeni, T. P., Hadisiwi, P., & Hafiar, H. (2022). Pengemasan Kegiatan Sebagai Upaya Promosi Kesehatan Mental Dalam Program Switch-Up. *ETTISAL: Journal of Communication*, 7(1), 17. <https://doi.org/10.21111/ejoc.v7i1.8040>
- Santoso, H. (2021). *Permasalahan Kesehatan Mental di Masa Covid-19*. 1(1), 170–185.
- Stevanya, S. (2015). *Mendalami Kesehatan Mental melalui Media Webcomic*. 773–780.
- Syam, R., Saleh, A., Purwita, I., & Warda, N. (2021). *Program Kesehatan Mental “ Taking Care of Your Mental Health and Those Around You ” Berbasis Online sebagai Upaya Peningkatan Pemahaman Kesehatan Mental Masyarakat*. 2(2), 160–167.