



UPAYA PENINGKATAN KESEHATAN MENTAL MELALUI KONSELING PADA MASYARAKAT KELURAHAN SICANANG

Hasnida¹, Namora Lumongga Lubis², Nunung Febriany Sitepu³

¹ Fakultas Psikologi, Universitas Sumatera Utara, Medan, Indonesia

² Fakultas Kesehatan Masyarakat, Universitas Sumatera Utara, Medan, Indonesia

³ Fakultas Keperawatan, Universitas Sumatera Utara, Medan, Indonesia



***Corresponding author**

Email:

nunung.febrany.sitepu@usu.ac.id

HP: 08163106799

Kata Kunci:

Kesehatan Mental;

Konseling;

Masyarakat;

Edukasi;

Keywords:

Mental Health;

Counseling;

Society;

Education;

ABSTRAK

Masalah kesehatan mental di Indonesia terus meningkat, dengan prevalensi gangguan mental emosional mencapai 9,8%. Hal ini menunjukkan perlunya intervensi untuk meningkatkan kesadaran masyarakat terhadap pentingnya kesehatan mental. Program pengabdian ini dilaksanakan di Kelurahan Sicanang dengan tujuan meningkatkan pemahaman dan kemampuan masyarakat dalam menjaga kesehatan mental melalui edukasi dan konseling. Metode pelaksanaan program meliputi edukasi, Focus Group Discussion (FGD), simulasi, serta pemeriksaan kesehatan. Program ini melibatkan masyarakat secara aktif, sehingga mereka dapat memahami dan mempraktikkan langkah-langkah menjaga kesehatan mental dalam kehidupan sehari-hari. Hasil program menunjukkan bahwa 90% peserta berhasil memahami materi yang diberikan dan menunjukkan kemampuan dalam mempraktikkannya. Antusiasme peserta juga sangat tinggi, menandakan keberhasilan pendekatan edukatif yang digunakan. Keberhasilan ini mengindikasikan bahwa pendekatan berbasis komunitas efektif dalam meningkatkan kesadaran kesehatan mental. Program ini diharapkan dapat menjadi model intervensi yang berkelanjutan dan diterapkan di wilayah lain untuk mendukung peningkatan kualitas kesehatan mental masyarakat secara menyeluruh.

ABSTRACT

Mental health problems in Indonesia continue to increase, with the prevalence of mental emotional disorders reaching 9.8%. This shows the need for interventions to increase public awareness of the importance of mental health. This service program was carried out in Sicanang Village to increase community



understanding and ability to maintain mental health through education and counseling. The program implementation methods include education, Focus Group Discussion (FGD), simulation, and health checks. This program actively involves the community, so they can understand and practice the steps to maintain mental health daily. The program results showed that 90% of participants successfully understood the material provided and demonstrated the ability to practice it. The enthusiasm of the participants was also very high, indicating the success of the educational approach used. This success indicates that a community-based approach is effective in increasing mental health awareness. This program is expected to become a sustainable intervention model and be applied in other areas to support the improvement of the overall quality of community mental health.

PENDAHULUAN

Pada Kesehatan mental merupakan bagian yang tidak terpisahkan dari kesehatan secara keseluruhan. Organisasi Kesehatan Dunia (WHO) mendefinisikan kesehatan mental sebagai kondisi di mana individu dapat mengatasi stres, bekerja secara produktif, dan memberikan kontribusi kepada komunitasnya. Namun, di Indonesia, kesehatan mental sering kali kurang mendapatkan perhatian yang memadai. Berdasarkan Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) tahun 2022, prevalensi gangguan mental emosional pada penduduk usia di bawah 15 tahun meningkat dari 6,1% menjadi 9,8%, setara dengan 20 juta penduduk. Permasalahan ini menjadi lebih kompleks di daerah yang memiliki keterbatasan sumber daya, seperti Kelurahan Sicanang. Minimnya tenaga kesehatan yang terampil dalam menangani gangguan mental dan rendahnya kesadaran masyarakat terhadap pentingnya kesehatan mental menjadi tantangan utama (Gloria, 2022) Masyarakat di wilayah ini masih kurang memahami gejala awal gangguan mental, sehingga cenderung mengabaikan permasalahan yang seharusnya dapat diatasi lebih dini (Sari et al., 2022)

Kesehatan mental yang baik sangat penting dalam menunjang kualitas hidup masyarakat. Remaja, sebagai kelompok yang rentan terhadap tekanan psikososial, memerlukan perhatian khusus karena mereka berada dalam fase kritis perkembangan fisik, emosional, dan sosial (Sarwono, 2012). Jika tidak ditangani dengan baik, tekanan ini dapat menyebabkan masalah yang lebih serius, seperti perilaku menyimpang atau gangguan kejiwaan (Nugroho et al., 2021). Program pengabdian kepada masyarakat ini dirancang untuk meningkatkan pemahaman masyarakat tentang pentingnya kesehatan mental melalui edukasi, simulasi, dan konseling (Sari et al., 2022). Fokus kegiatan diarahkan pada pemberian informasi yang praktis, peningkatan kapasitas masyarakat, serta deteksi dini gangguan mental. Dengan pendekatan ini, diharapkan masyarakat Kelurahan Sicanang mampu mengenali, mencegah, dan mengatasi permasalahan kesehatan mental secara mandiri

METODE PELAKSANAAN

Program pengabdian masyarakat ini dilaksanakan melalui pendekatan partisipatif yang melibatkan masyarakat secara langsung. Kegiatan diawali dengan wawancara dan identifikasi kebutuhan masyarakat untuk memahami kondisi kesehatan mental mereka. Selanjutnya, diberikan edukasi melalui ceramah, diskusi kelompok terarah (FGD), dan simulasi menggunakan modul yang dirancang khusus. Dalam proses ini, masyarakat diajak untuk memahami pentingnya kesehatan mental, mengenali gejala awal gangguan mental, dan mempelajari cara-cara pencegahan. Kegiatan diakhiri dengan sesi konseling yang dilakukan oleh tim profesional, termasuk psikolog dan perawat, untuk memberikan bimbingan individu dan kelompok. Evaluasi dilakukan melalui pre-test dan post-test untuk mengukur tingkat pemahaman peserta terhadap materi yang disampaikan.

HASIL PEMBAHASAN

Program pengabdian masyarakat ini dilaksanakan di Kelurahan Sicanang, Kecamatan Medan Belawan, Kota Medan. Kegiatan melibatkan 46 peserta yang mayoritas adalah remaja berusia 13-15 tahun. Para peserta menunjukkan antusiasme tinggi selama proses edukasi dan konseling. Hal ini terlihat dari keaktifan mereka dalam sesi diskusi kelompok terarah (FGD) dan simulasi. Selain itu, tingkat pemahaman peserta terhadap materi kesehatan mental meningkat secara signifikan berdasarkan hasil evaluasi pre-test dan post-test.

1. Tingkat pemahaman peserta : Pada awal kegiatan, hanya sekitar 40% peserta yang memahami pentingnya kesehatan mental dan mampu mengenali gejala awal gangguan mental. Setelah kegiatan, angka ini meningkat hingga 90%. Peserta juga mulai memahami langkah-langkah pencegahan gangguan mental, seperti menjaga keseimbangan antara aktivitas fisik dan emosional, mengelola stres, serta mencari bantuan profesional bila diperlukan.
2. Efektivitas metode yang digunakan : Metode partisipatif yang digunakan dalam program ini terbukti efektif. Edukasi melalui ceramah, diskusi kelompok, dan simulasi memberikan pengalaman pembelajaran yang menyeluruh kepada peserta. Simulasi tentang pengelolaan stres dan interaksi sosial menjadi salah satu sesi yang paling diminati, karena peserta merasa dapat langsung mempraktikkan apa yang mereka pelajari.
3. Partisipasi aktif masyarakat : Masyarakat, termasuk orang tua dan tenaga pengajar, turut serta dalam kegiatan ini. Mereka berperan penting dalam mendukung keberhasilan program, terutama dalam mendampingi remaja selama proses edukasi dan konseling. Partisipasi aktif ini menciptakan suasana kolaboratif yang mendukung pemahaman peserta terhadap pentingnya kesehatan mental.
4. Tantangan dan kendala : Meskipun program ini berjalan lancar, terdapat beberapa tantangan, seperti keterbatasan waktu untuk memberikan konseling mendalam kepada setiap individu. Selain itu, minimnya kesadaran awal masyarakat terhadap pentingnya kesehatan mental menjadi hambatan dalam tahap awal pelaksanaan program. Untuk mengatasi hal ini, tim pengabdian

menyusun materi yang sederhana dan mudah dipahami, serta menggunakan pendekatan yang lebih personal saat berinteraksi dengan peserta.

5. Implikasi program : Keberhasilan program ini memberikan beberapa implikasi penting. Pertama, pendekatan berbasis komunitas terbukti efektif dalam meningkatkan kesadaran masyarakat tentang kesehatan mental. Kedua, keterlibatan berbagai pihak, termasuk tenaga kesehatan dan masyarakat setempat, menjadi kunci utama dalam menciptakan lingkungan yang mendukung kesehatan mental. Ketiga, model program ini dapat direplikasi di wilayah lain dengan penyesuaian sesuai kebutuhan setempat.

Hasil kegiatan ini menunjukkan bahwa masyarakat memiliki potensi besar untuk memahami dan menerapkan langkah-langkah pencegahan gangguan mental jika diberikan edukasi yang tepat. Keberhasilan program ini juga menjadi bukti bahwa upaya pencegahan berbasis masyarakat dapat menjadi solusi efektif untuk mengurangi prevalensi gangguan mental di Indonesia



Gambar 1. Dokumentasi Kegiatan Pengabdian Masyarakat

KESIMPULAN

Program pengabdian masyarakat yang dilakukan di Kelurahan Sicanang berhasil meningkatkan kesadaran masyarakat, khususnya remaja, tentang pentingnya kesehatan mental. Melalui edukasi, simulasi, dan konseling, peserta memperoleh pemahaman baru tentang kesehatan mental, termasuk cara mengenali gejala awal gangguan mental, strategi pencegahan, dan langkah-langkah untuk

menjaga kesehatan jiwa secara mandiri. Hasil menunjukkan bahwa 90% peserta mampu memahami materi yang disampaikan dan siap mempraktikkan strategi pencegahan gangguan mental dalam kehidupan sehari-hari. Keberhasilan program ini didukung oleh partisipasi aktif masyarakat dan pendekatan berbasis komunitas yang diterapkan. Metode partisipatif yang digunakan mampu memberikan pengalaman pembelajaran yang relevan dan praktis bagi peserta.

Namun, beberapa tantangan seperti keterbatasan waktu untuk konseling individu dan rendahnya kesadaran awal masyarakat terhadap pentingnya kesehatan mental menjadi pelajaran berharga untuk pengembangan program di masa depan. Secara keseluruhan, program ini menunjukkan bahwa upaya pencegahan gangguan mental berbasis komunitas dapat menjadi solusi yang efektif dalam mengurangi prevalensi gangguan mental di wilayah Indonesia

DAFTAR PUSTAKA

- American Psychological Association (APA). (2017). *Diagnostic and statistical manual of mental disorders* (5th ed.). Arlington: APA.
- Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan. (2022). *Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas)*. Kementerian Kesehatan RI.
- Gloria, M. (2022). Penggunaan fasilitas kesehatan mental di kalangan remaja. *Jurnal Psikologi Remaja*, 14(2), 45-52.
- Nugroho, S., Sari, W., & Meckarische, N. (2021). Tantangan remaja di era globalisasi. *Jurnal Pendidikan dan Perilaku Remaja*, 9(1), 30-40.
- Sari, D., Hilmanto, B., Herawati, T., Dhamayanti, S., & Ma'ruf, A. (2022). Peran edukasi dalam pencegahan gangguan mental. *Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 16(3), 215-225.
- Sarwono, S. W. (2012). *Psikologi remaja*. Jakarta: Rajawali Press.
- Setiyani RY. (2018). Perbedaan Tingkat Kecemasan Pada Mahasiswa Baru Di Fakultas Ilmu Kesehatan Dan Non Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas 'Aisyiyah Yogyakarta. *Jurnal Psikologi Integratif*. 2018;6(1):16.
- Smith, J. A., & Taylor, R. J. (2020). Psychological and social aspects of hemodialysis: A review. *Journal of Renal Care*, 46(2), 85–92.
- Susilo TE, Eldawaty. (2021). Tingkat kecemasan mahasiswa dalam penyusunan skripsi di prodi Penjaskesrek Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang. *Jurnal Ilmu Bimbingan dan Konseling*. 2021;4(2):105–13. Available from: https://ejournal.unib.ac.id/index.php/j_consilia
- World Health Organization (WHO). (2012). *Global mental health report: Strengthening mental health promotion*. Geneva: WHO Press.