

Peningkatan Literasi Kesehatan Mental dan Pemberdayaan Komunitas Desa Sehat Jiwa

Teraika Sri Sulastri^{1*}, Novi Elisadevi², Siti Rohma Rostanti³
Prodi Psikologi Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan Universitas Khairun¹²
Jl. Pertamina Kampus II Unkhair Gambesi Kota Ternate Selatan
Prodi Psikologi Fakultas Humaniora Universitas Baiturrahim³
Jalan Sriwijaya No. 8, Sungai Asam, Kecamatan Pasar Jambi, Kota Jambi, Jambi 36122.
surel: teraika@unkhair.ac.id¹

Abstract : Low mental health literacy and strong stigma against individuals with mental disorders remain significant barriers to psychological help-seeking behavior in rural communities. This study aims to develop a community-based intervention model to improve mental health literacy and strengthen local support systems in a village context. An action research approach was applied, involving the active participation of residents from a rural village. Data were collected through in-depth interviews, focused group interviews (FGIs), and participatory observations with 30 participants, including youth, health cadres, community leaders, and local officials. Thematic analysis was conducted through processes of coding, categorization, and contextual interpretation. The findings reveal that mental health literacy in the village community is still limited, marked by a lack of understanding of psychological symptoms, prevailing misconceptions about the causes of mental illness, and continued reliance on non-medical approaches. Interventions such as cadre training, advocacy with village authorities, and the establishment of a youth health post (Posyandu Remaja) contributed meaningfully to enhancing awareness and shifting attitudes toward mental health. This study contributes to the development of a collaborative, community-driven model that can be adapted to similar rural contexts to support mental health promotion efforts. It also extends theoretical perspectives by integrating mental health literacy, ecological systems theory, and participatory approaches as effective strategies for grassroots mental health prevention and care.

Keywords: Mental Health Literacy, Help-Seeking Behavior, Community Intervention, Action Research, Posyandu Remaja

Abstrak : Rendahnya literasi kesehatan mental dan kuatnya stigma terhadap orang dengan gangguan jiwa (ODGJ) menjadi hambatan utama dalam pencarian bantuan psikologis di tingkat komunitas. Penelitian ini bertujuan untuk mengembangkan model intervensi berbasis komunitas guna meningkatkan literasi kesehatan mental dan membangun sistem dukungan lokal yang berkelanjutan. Pendekatan yang digunakan adalah action research dengan partisipasi aktif dari warga desa. Teknik pengumpulan data dilakukan melalui wawancara mendalam, *focused group interview* (FGI), dan observasi partisipatif yang melibatkan pemuda, kader kesehatan, tokoh masyarakat, dan perangkat desa. Hasil penelitian menunjukkan bahwa literasi kesehatan mental pada komunitas masih rendah, ditandai oleh minimnya pengetahuan tentang gejala psikologis, keyakinan yang keliru mengenai penyebab gangguan jiwa, serta ketergantungan pada praktik non-medis. Intervensi berupa pelatihan kader, advokasi ke pemerintah desa, serta pembentukan posyandu remaja berkontribusi nyata terhadap peningkatan pemahaman dan perubahan sikap terhadap isu kesehatan mental. Penelitian ini berkontribusi dalam memberikan model kolaboratif berbasis komunitas yang dapat

diterapkan dalam konteks pedesaan untuk memperkuat sistem promosi kesehatan mental. Hasil ini juga memperluas pemahaman teoritis tentang integrasi literasi kesehatan mental, pendekatan ekologi sosial, dan intervensi partisipatif sebagai strategi efektif dalam upaya pencegahan dan penanganan gangguan jiwa di tingkat akar rumput.

Kata kunci: Literasi Kesehatan Mental, Perilaku Pencarian Bantuan, Intervensi Komunitas, Action Research, Posyandu Remaja

1. PENDAHULUAN

Kesehatan mental merupakan isu penting dalam pembangunan komunitas, namun masih banyak masyarakat di wilayah pedesaan yang belum memiliki pemahaman yang memadai. Di Desa K, mayoritas orang dengan gangguan jiwa (ODGJ) berada pada kelompok usia produktif. Sayangnya, pengetahuan dan kesadaran anak muda terhadap kesehatan mental masih rendah. Meskipun tingkat penggunaan internet cukup tinggi, banyak remaja yang belum memahami konsep dasar kesehatan mental serta pentingnya pencarian bantuan psikologis. Mereka cenderung fokus pada kesehatan fisik dan mengandalkan informasi dari forum desa seperti PKK dan pengajian, yang belum secara eksplisit mengangkat isu kesehatan mental.

Literasi kesehatan mental, yaitu pengetahuan dan keyakinan mengenai pengenalan, manajemen, dan pencegahan gangguan jiwa (Jorm, 2000a), merupakan fondasi penting dalam membangun perilaku pencarian bantuan (*help-seeking*). Rendahnya literasi ini dapat memperkuat stigma dan memperburuk jarak antara individu dan layanan profesional (Kutcher et al., 2016;

Sampaio et al., 2022a). Beberapa kasus mahasiswa dari desa ini yang mengalami gangguan jiwa saat merantau ke luar daerah menunjukkan lemahnya sistem pendukung dan kurangnya kapasitas masyarakat dalam mendeteksi serta menanggapi krisis psikologis.

Masih kuatnya stigma seperti penyebutan “gila”, “kurang waras”, dan anggapan bahwa gangguan jiwa adalah akibat keturunan, mencerminkan peran budaya dan sistem kepercayaan dalam memperkuat hambatan pencarian bantuan. Perspektif ekologi Bronfenbrenner (1979) menjadi penting untuk memahami interaksi kompleks antara individu dan lingkungan dalam membentuk perilaku kesehatan mental. Faktor-faktor dari tingkat mikrosistem (keluarga), mesosistem (lembaga desa), hingga makrosistem (nilai-nilai kolektif) semuanya berkontribusi terhadap rendahnya literasi dan sikap pasif terhadap ODGJ.

Intervensi berbasis komunitas seperti psikoedukasi, advokasi, dan pemberdayaan masyarakat terbukti efektif dalam meningkatkan kesadaran dan kapasitas lokal (Dwiyani & Widuri, 2020; Suaedi & Widiono, 2018). Psikoedukasi dapat

memperluas pemahaman remaja mengenai gejala dan strategi penanganan, sedangkan advokasi kepada stakeholder dapat mendorong integrasi isu kesehatan mental ke dalam kebijakan desa (Kholid, 2012; Solang et al., 2016). Selain itu, penguatan struktur komunitas melalui pembentukan posyandu remaja menjadi salah satu strategi konkret dalam menjawab kebutuhan sistemik, dengan peran aktif kader muda dan dukungan puskesmas setempat.

Dengan demikian, penelitian ini bertujuan untuk mengembangkan model intervensi yang menyeluruh dan berkelanjutan guna meningkatkan literasi kesehatan mental serta membangun sistem dukungan berbasis komunitas di desa. Melalui pendekatan partisipatif, diharapkan komunitas dapat memiliki kapasitas untuk mengidentifikasi, merespons, dan mendukung individu dengan gangguan mental secara inklusif dan berkelanjutan.

2. METODOLOGI PENELITIAN

Metode yang dilakukan dalam penelitian ini adalah *participationary action research*. Dalam penelitian tindakan, peneliti adalah

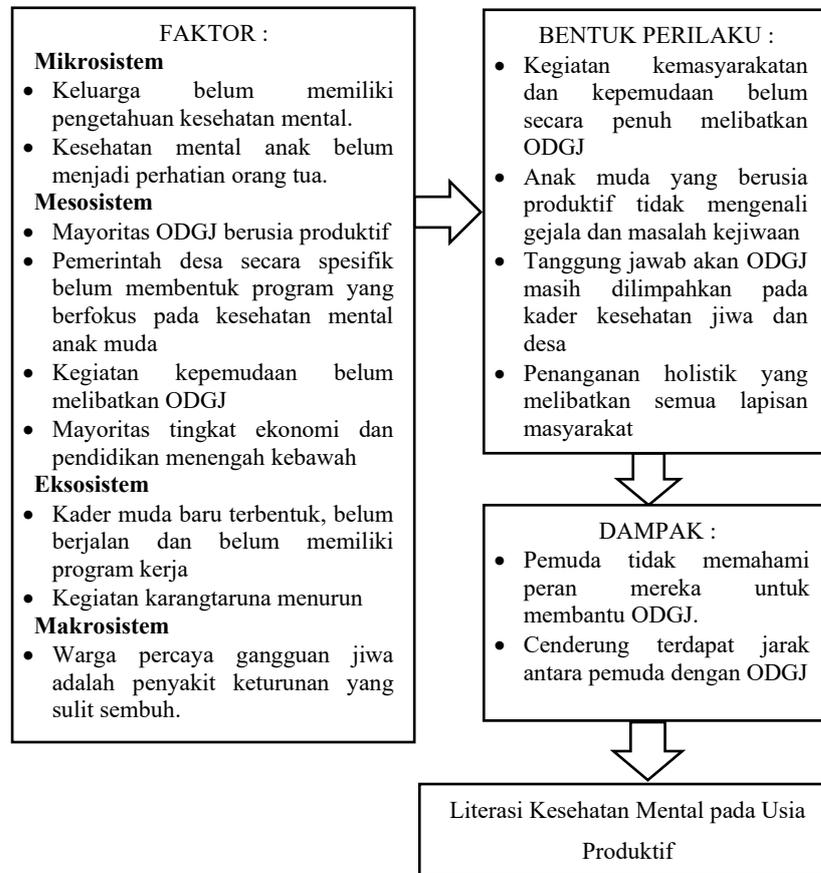
fasilitator sedangkan komunitas merupakan aktor utama perubahan dalam riset sosial (Baum et al., 2006; Hensler et al., 2023). Data didapatkan melalui wawancara, observasi dan FGI (*Focused Group Discussion*).

Tujuan dari asesmen ialah memperoleh data lebih lengkap mengenai bentuk, faktor-faktor yang mempengaruhi kurangnya literasi kesehatan mental dan upaya yang telah dilakukan. Wawancara semi terstruktur dilakukan kepada stakeholder. Observasi lingkungan dan perilaku warga dilakukan untuk mengamati kondisi lingkungan dan mengamati keberlangsungan program terkait permasalahan gangguan mental. Sementara FGI dilakukan dengan pengurus PKK, pengurus karang taruna, dan perwakilan kader kesehatan.

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Setelah melakukan asesmen, ditemukan dinamika psikososial pada komunitas sebagai berikut.

Gambar 1. Dinamika Psikososial



Temuan ini menunjukkan bahwa anak muda belum mampu mengenali gangguan kejiwaan dan tidak memahami cara membantu penderita gangguan mental. Hal ini mencerminkan rendahnya literasi kesehatan mental, yang menurut (Jorm, 2000b) mencakup pengetahuan dan keyakinan yang memfasilitasi pengenalan, manajemen, atau pencegahan gangguan mental. Rendahnya literasi ini berdampak pada sikap pasif terhadap isu kesehatan jiwa di lingkungan sekitar.

Setiap komunitas memiliki kelebihan dan kekurangan serta peluang dan ancaman.

Intervensi yang dilakukan memperimbangan identifikasi hal-hal tersebut. Kelebihan dan peluang yang dimiliki komunitas diharapkan dapat membantu mempercepat dan meningkatkan efektifitas intervensi. Sedangkan, antisipasi akan dirumuskan berdasarkan kelemahan dan ancaman. Berikut ini adalah identifikasi kelebihan, kekurangan, peluang, dan ancaman pada komunitas sasaran. Analisis kebutuhan intervensi dilakukan berdasarkan teori ekologi Brofenbenner terhadap empat level ekologi.

Tabel 1. Analisis Kebutuhan Komunitas

| Level | Permasalahan | Peluang | Intervensi |
|-------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Mikrosistem | Anak muda di Desa K belum memiliki pengetahuan yang cukup mengenai kesehatan mental | Anak muda di Desa K belum memiliki pengetahuan yang cukup mengenai kesehatan mental | <i>Psikoedukasi kesehatan mental</i> Pemberdayaan stake holder dalam mensosialisasikan pengetahuan dan keterampilan kepada masyarakat luas. |
| Mesosistem | <i>Interaksi anantara anak-orangtua tidak ada tentang kesehatan mental</i> Pemerintah desa dan masyarakat memiliki semangat untuk mewujudkan masyarakat yang sejahtera | Pemerintah desa dan masyarakat memiliki semangat untuk mewujudkan masyarakat yang sejahtera | <i>Advokasi dan menjalin kerjasama dengan pemerintah desa untuk meningkatkan kesadaran kesehatan mental pada anak muda</i> Memasukan kesehatan jiwa sebagai salah satu program posyandu remaja yang akan dibentuk |
| Eksosistem | Puskesmas Pejagoan akan membentuk posyandu remaja, dan menjadikan desa K sebagai percontohan bagi desa-desa lain | Puskesmas Pejagoan akan membentuk posyandu remaja, dan menjadikan desa K sebagai percontohan bagi desa-desa lain | Kerjasama dengan puskesmas untuk meningkatkan kesehatan mental anak muda usia produktif |
| Makrosistem | Keyakinan masyarakat bahwa gangguan jiwa adalah penyakit turunan dan sulit disembuhkan | <i>Keyakinan masyarakat bahwa gangguan jiwa adalah penyakit turunan dan sulit disembuhkan</i> | Pemberdayaan masyarakat dan pemerintah untuk meningkatkan literasi kesehatan jiwa dan perawatan kesehatan jiwa secara berkala untuk membangun lingkungan sadar kesehatan jiwa. |

Berdasarkan pendekatan ekologi oleh Bronfenbrenner (1979), interaksi antar lapisan sistem tersebut sangat berpengaruh terhadap perkembangan individu, termasuk literasi kesehatan mental. Di tingkat mikrosistem, minimnya pengetahuan dalam keluarga membuat anak muda kurang mendapatkan paparan tentang isu kesehatan mental. Di tingkat makrosistem, keyakinan kolektif masyarakat terhadap penyebab keturunan gangguan jiwa memperkuat stigma, sejalan dengan konsep stigma sosial dari Corrigan (2004) yang menjelaskan bahwa stigma dapat menjadi

penghalang utama dalam pencarian bantuan (*help-seeking behavior*).

Hasil penelitian ini mengindikasikan bahwa mayoritas masyarakat belum memiliki pemahaman yang utuh mengenai kesehatan mental dan pentingnya pencarian bantuan psikologis. Temuan ini sejalan dengan studi oleh **Amanda et al. (2025)** yang menunjukkan adanya korelasi sangat kuat antara literasi kesehatan mental dan perilaku pencarian bantuan yang menandakan bahwa peningkatan pengetahuan berbanding lurus dengan kesiapan individu mencari pertolongan. Psikoedukasi kesehatan

mental usia produktif diharapkan dapat meningkatkan pengetahuan warga.

Hal ini didukung pula oleh (Kutcher et al., 2016) yang menekankan bahwa literasi kesehatan mental bukan hanya soal pengetahuan, tetapi juga mencakup keterampilan sosial untuk mengenali gejala, mengetahui layanan, dan membantu orang lain. Maka, literasi ini dibuat dengan memperhatikan konteks sosial dan budaya masyarakat setempat.

Studi oleh (Sampaio et al., 2022b) juga menekankan bahwa sudah saatnya literasi kesehatan mental dipraktikkan dalam bentuk program komunitas yang kontekstual dan berkesinambungan. Intervensi yang melibatkan komunitas yakni pemberdayaan penting untuk dilakukan. Stakeholder dilibatkan dengan melakukan advokasi kepada pemerintah desa dan puskesmas. Hasil dari advokasi tersebut adalah pembentukan posyandu remaja dengan melibatkan kader kesehatan dan kader muda. Posyandu remaja berperan memberikan informasi kesehatan baik fisik maupun mental dan menjaga kesehatan remaja melalui *screening* kesehatan secara rutin. Puskesmas ikut mengandeng pemerintah desa untuk mengontrol berjalannya posyandu remaja.

Kolaborasi antaraktor melalui pendekatan ekologi sosial penting untuk dilakukan (Suaedi & Widiono, 2018). Kerja sama

antara pemerintah desa, bidan desa, dan penyuluh kesehatan dari puskesmas memiliki peran dalam pengembangan kapasitas, relasi antaraktor, dan keberlanjutan program untuk menciptakan pemberdayaan yang inklusif dan berkelanjutan.

Teman sebaya memiliki peran yang krusial pada remaja umumnya. Dukungan sebaya (*peer-to-peer support*) memiliki potensi besar untuk meningkatkan kesejahteraan mental dan fisik individu (Naslund et al., 2016). Melalui posyandu remaja, anggotanya diharapkan dapat saling memberi harapan, menantang stigma, memperkuat identitas diri, dan memperoleh informasi kesehatan mental yang memadai.

4. SIMPULAN

Penelitian ini menunjukkan bahwa rendahnya literasi kesehatan mental di kalangan pemuda dan masyarakat umum di desa berkontribusi terhadap lemahnya kesadaran, dukungan sosial, serta keterlambatan dalam pencarian bantuan psikologis. Temuan ini menggarisbawahi pentingnya pendekatan lintas sektor dan berbasis komunitas dalam promosi kesehatan mental.

Intervensi yang dikembangkan melalui pelatihan, advokasi, dan pembentukan sistem posyandu remaja terbukti dapat meningkatkan pemahaman, membangun

sistem dukungan lokal, serta memperkuat kapasitas aktor-aktor kunci seperti kader kesehatan, pemuda, dan aparat desa. Penerapan pendekatan partisipatif dalam proses edukasi dan advokasi turut mendorong pengintegrasian isu kesehatan mental dalam program-program desa.

Dengan demikian, upaya peningkatan literasi kesehatan mental perlu dirancang secara kontekstual, melibatkan berbagai pemangku kepentingan, dan bersifat berkelanjutan agar dapat menjawab tantangan struktural maupun kultural dalam masyarakat. Model intervensi ini dapat direplikasi di wilayah lain dengan karakteristik sosial serupa, dengan penyesuaian berbasis kebutuhan lokal.

REFERENSI

- Baum, F., MacDougall, C., & Smith, D. (2006). Participatory action research. *Journal of Epidemiology and Community Health*, *60*(10), 854–857. <https://doi.org/10.1136/jech.2004.028662>
- Dwiyani, B. F., & Widuri, E. L. (2020). Psikoedukasi untuk Meningkatkan Literasi Kesehatan Mental pada Guru dan Siswa di SMPN “A” Yogyakarta. *Prosiding Seminar Nasional Magister Psikologi Universitas Ahmad Dahlan*, 1–7.
- Hensler, L., Frenk, G. A., & Merçon, J. (2023). Participatory action research. *Handbook Transdisciplinary Learning, December 2017*, 257–266. <https://doi.org/10.14361/9783839463475-027>
- Jorm, A. F. (2000a). Mental health literacy: Public knowledge and beliefs about mental disorders. In *British Journal of Psychiatry* (Vol. 177, Issue NOV., pp. 396–401). <https://doi.org/10.1192/bjp.177.5.396>
- Jorm, A. F. (2000b). Mental health literacy. *British Journal of Psychiatry*, *177*(5), 396–401. <https://doi.org/10.1192/bjp.177.5.396>
- Kholid, A. (2012). *Promosi Kesehatan dengan Pendekatan Teori Perilaku, Media, dan Aplikasinya*. RadjaGrafindo.
- Kutcher, S., Wei, Y., & Coniglio, C. (2016). Mental health literacy: Past, present, and future. *Canadian Journal of Psychiatry*, *61*(3), 154–158. <https://doi.org/10.1177/0706743715616609>
- Naslund, J. A., Aschbrenner, K. A., Marsch, L. A., & Bartels, S. J. (2016). The future of mental health care: Peer-To-peer support and social media. *Epidemiology and Psychiatric Sciences*, *25*(2), 113–122. <https://doi.org/10.1017/S2045796015001067>
- Sampaio, F., Gonçalves, P., & Sequeira, C. (2022a). Mental Health Literacy: It Is Now Time to Put Knowledge into Practice. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, *19*(12), 4–7. <https://doi.org/10.3390/ijerph19127030>
- Sampaio, F., Gonçalves, P., & Sequeira, C. (2022b). Mental Health Literacy: It Is Now Time to Put Knowledge into Practice. In *International Journal of Environmental Research and Public Health* (Vol. 19, Issue 12). MDPI. <https://doi.org/10.3390/ijerph19127030>
- Solang, S. D., Losu, N., & Tando, N. M. (2016). *Promosi Kesehatan Untuk Mahasiswa Kebidanan*. In Media.
- Suaedi, F., & Widiono, G. W. (2018). *Collaborative Community Empowerment Model to Improve the Living Quality of Poor People Case*

*Study on “Down-Syndrome Village”
in Ponorogo Regency.*

Bronfenbrenner, U. (1979). *The Ecology of
Human Development*. Cambridge:
Harvard University Press.