

## Psikologi Kesehatan Masyarakat dalam Meningkatkan Kesadaran Kesehatan Mental

Dicky Ariyanto

Program Studi Psikologi, UIN Walisongo, Semarang, Indonesia

\* Corresponding Author: [ariyanto59@gmail.com](mailto:ariyanto59@gmail.com)

### Key Words:

public health  
psychology, mental  
health, awareness,  
stigma, intervention.

**Abstract:** Public health psychology plays an important role in increasing mental health awareness in society. This study aims to examine how public health psychology approaches can improve individuals' knowledge, attitudes, and behaviors toward mental health. The method used is a literature review analyzing various studies related to psychological interventions in public health contexts.

The results show that low mental health awareness remains a major issue in many communities, mainly due to social stigma and lack of education. Public health psychology approaches, such as mental health education, awareness campaigns, and community-based interventions, have been proven to improve public understanding of the importance of mental health. In addition, these approaches also help reduce stigma and increase access to mental health services.

In conclusion, public health psychology significantly contributes to improving mental health awareness through educational and preventive approaches. Therefore, the integration of mental health programs into public health policies is essential to create a psychologically healthier society.

### Kata Kunci:

Psikologi Kesehatan  
Masyarakat,  
Kesehatan Mental,  
Kesadaran, Stigma,  
Intervensi.

**Abstrack:** Psikologi kesehatan masyarakat memiliki peran penting dalam meningkatkan kesadaran kesehatan mental di tengah masyarakat. Penelitian ini bertujuan untuk mengkaji bagaimana pendekatan psikologi kesehatan masyarakat dapat meningkatkan pemahaman, sikap, dan perilaku individu terhadap kesehatan mental. Metode yang digunakan adalah studi literatur dengan menganalisis berbagai penelitian terkait intervensi psikologi dalam konteks kesehatan masyarakat.

Hasil kajian menunjukkan bahwa rendahnya kesadaran kesehatan mental masih menjadi masalah utama di berbagai lapisan masyarakat, terutama karena stigma sosial dan kurangnya edukasi. Pendekatan psikologi kesehatan masyarakat, seperti edukasi kesehatan mental, kampanye kesadaran, dan intervensi berbasis komunitas, terbukti mampu meningkatkan pemahaman masyarakat terhadap pentingnya kesehatan mental. Selain itu, pendekatan ini juga membantu mengurangi stigma serta meningkatkan akses terhadap layanan kesehatan mental.

Kesimpulannya, psikologi kesehatan masyarakat memiliki kontribusi signifikan dalam meningkatkan kesadaran kesehatan mental melalui pendekatan edukatif dan preventif. Oleh karena itu, diperlukan integrasi program kesehatan mental dalam kebijakan kesehatan masyarakat untuk menciptakan masyarakat yang lebih sehat secara psikologis.

## **Pendahuluan**

Kesehatan mental merupakan salah satu aspek penting dalam kesehatan masyarakat yang berpengaruh terhadap kualitas hidup individu. Dalam beberapa tahun terakhir, perhatian terhadap kesehatan mental semakin meningkat seiring dengan bertambahnya kasus gangguan psikologis di berbagai kelompok usia. Psikologi kesehatan masyarakat hadir sebagai pendekatan yang berfokus pada upaya promotif dan preventif dalam meningkatkan kesadaran serta perilaku sehat masyarakat terkait kesehatan mental (Rahmawati & Prabowo, 2019).

Meskipun demikian, tingkat kesadaran masyarakat terhadap kesehatan mental masih tergolong rendah di banyak wilayah. Hal ini disebabkan oleh masih kuatnya stigma sosial yang menganggap gangguan mental sebagai sesuatu yang memalukan atau tidak serius. Akibatnya, banyak individu yang mengalami masalah psikologis tidak mendapatkan penanganan yang tepat dan cenderung menunda untuk mencari bantuan profesional (Gunawan, 2020).

Upaya peningkatan kesadaran kesehatan mental dapat dilakukan melalui edukasi berbasis psikologi kesehatan masyarakat. Program seperti kampanye kesehatan mental, seminar, dan penyuluhan terbukti efektif dalam meningkatkan pengetahuan serta mengubah sikap masyarakat terhadap isu kesehatan mental. Edukasi yang berkelanjutan juga mampu membangun pemahaman yang lebih baik mengenai pentingnya menjaga kesehatan psikologis sejak dini (Hidayat & Sari, 2021).

Selain edukasi, pendekatan berbasis komunitas juga memiliki peran penting dalam meningkatkan kesadaran kesehatan mental. Intervensi yang melibatkan masyarakat secara langsung dapat membantu menciptakan lingkungan yang lebih suportif dan terbuka terhadap isu kesehatan mental. Program berbasis komunitas juga terbukti mampu menurunkan stigma serta meningkatkan akses masyarakat terhadap layanan kesehatan mental (Lubis & Maulana, 2022).

Berdasarkan permasalahan tersebut, diperlukan kajian yang lebih mendalam mengenai peran psikologi kesehatan masyarakat dalam meningkatkan kesadaran kesehatan mental. Kajian ini penting untuk memberikan gambaran mengenai strategi yang efektif dalam meningkatkan pemahaman dan kepedulian masyarakat terhadap kesehatan mental secara berkelanjutan (Yuliana et al., 2024).

## **Metode Penelitian**

Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif dengan desain studi literatur (*literature review*) untuk menganalisis peran psikologi kesehatan masyarakat dalam meningkatkan kesadaran kesehatan mental. Metode ini dipilih karena mampu mengintegrasikan berbagai hasil

penelitian terdahulu sehingga menghasilkan pemahaman yang lebih komprehensif mengenai fenomena yang dikaji tanpa melakukan pengumpulan data langsung di lapangan. Studi literatur juga dinilai efektif dalam mengkaji isu kesehatan mental dari berbagai perspektif penelitian sebelumnya (Wibowo & Handayani, 2014).

Sumber data dalam penelitian ini berasal dari berbagai literatur ilmiah seperti jurnal nasional, artikel penelitian, dan publikasi akademik yang membahas psikologi kesehatan masyarakat serta kesadaran kesehatan mental. Literatur yang digunakan dipilih berdasarkan kriteria relevansi, kredibilitas, dan kebaruan informasi agar sesuai dengan perkembangan isu kesehatan mental di masyarakat modern. Pemilihan sumber ini bertujuan untuk memperoleh data yang valid dan dapat dipertanggungjawabkan secara ilmiah (Santosa & Pratama, 2012).

Teknik pengumpulan data dilakukan melalui penelusuran sistematis pada database akademik seperti Google Scholar, portal jurnal kesehatan, dan repository perguruan tinggi. Kata kunci yang digunakan meliputi “public health psychology”, “mental health awareness”, “community intervention”, dan “stigma kesehatan mental”. Literatur yang terkumpul kemudian diseleksi berdasarkan judul, abstrak, serta isi pembahasan untuk memastikan kesesuaian dengan fokus penelitian (Kurniawati & Lestari, 2013).

Analisis data dalam penelitian ini menggunakan teknik analisis isi (content analysis), yaitu dengan mengidentifikasi, mengklasifikasikan, dan mensintesis temuan dari berbagai literatur yang relevan. Hasil analisis kemudian dibandingkan untuk menemukan pola hubungan antara intervensi psikologi kesehatan masyarakat dan peningkatan kesadaran kesehatan mental. Metode ini memungkinkan peneliti memperoleh kesimpulan yang sistematis berdasarkan konsistensi hasil penelitian sebelumnya (Hidayat & Fitria, 2011).

Prosedur penelitian dilakukan secara bertahap, mulai dari identifikasi masalah, pencarian literatur, seleksi sumber, analisis data, hingga penarikan kesimpulan. Setiap tahap dilakukan secara terstruktur untuk menjaga validitas dan reliabilitas hasil penelitian. Dengan pendekatan ini, diharapkan dapat diperoleh gambaran yang jelas mengenai peran psikologi kesehatan masyarakat dalam meningkatkan kesadaran kesehatan mental secara menyeluruh (Nugroho & Saputri, 2010).

## **Hasil Penelitian**

Hasil penelitian menunjukkan bahwa tingkat kesadaran masyarakat terhadap kesehatan mental masih tergolong rendah, terutama pada kelompok masyarakat yang memiliki keterbatasan akses informasi kesehatan. Banyak individu belum memahami bahwa kesehatan mental merupakan bagian penting dari kesehatan secara keseluruhan. Kurangnya pemahaman

ini menyebabkan masyarakat sering mengabaikan gejala gangguan psikologis dan enggan mencari bantuan profesional ketika mengalami masalah mental (Firmansyah & Utami, 2015).

Penelitian juga menemukan bahwa stigma sosial menjadi salah satu faktor utama rendahnya kesadaran kesehatan mental di masyarakat. Gangguan mental masih sering dianggap sebagai kelemahan pribadi atau sesuatu yang memalukan sehingga individu yang mengalami masalah psikologis cenderung menutup diri. Kondisi ini berdampak pada rendahnya pemanfaatan layanan kesehatan mental serta meningkatnya risiko gangguan psikologis yang lebih berat (Mahendra & Puspita, 2016).

Selain itu, program edukasi kesehatan mental berbasis psikologi kesehatan masyarakat terbukti mampu meningkatkan pengetahuan dan pemahaman masyarakat mengenai pentingnya menjaga kesehatan mental. Kegiatan seperti seminar, penyuluhan, dan kampanye kesehatan mental memberikan dampak positif terhadap perubahan sikap masyarakat dalam memandang isu psikologis. Edukasi yang dilakukan secara berkelanjutan juga membantu meningkatkan kesadaran untuk melakukan deteksi dini gangguan mental (Savitri & Ramadhan, 2018).

Pendekatan berbasis komunitas juga ditemukan efektif dalam meningkatkan kesadaran kesehatan mental masyarakat. Intervensi yang melibatkan tokoh masyarakat, tenaga kesehatan, dan kelompok sosial mampu menciptakan lingkungan yang lebih suportif terhadap individu dengan gangguan mental. Dukungan sosial yang baik membantu mengurangi stigma dan meningkatkan keberanian masyarakat untuk mengakses layanan kesehatan mental (Putra & Amelia, 2020).

Secara keseluruhan, hasil penelitian menunjukkan bahwa psikologi kesehatan masyarakat memiliki peran penting dalam meningkatkan kesadaran kesehatan mental melalui pendekatan edukatif, preventif, dan berbasis komunitas. Semakin baik tingkat edukasi dan dukungan sosial yang diberikan, maka semakin tinggi pula kesadaran masyarakat terhadap pentingnya menjaga kesehatan mental sebagai bagian dari kualitas hidup (Nabila & Kurniawan, 2023).

## **Pembahasan**

Hasil penelitian menunjukkan bahwa rendahnya kesadaran kesehatan mental di masyarakat dipengaruhi oleh kurangnya pemahaman mengenai pentingnya kesehatan psikologis dalam kehidupan sehari-hari. Banyak masyarakat masih beranggapan bahwa kesehatan hanya berkaitan dengan kondisi fisik, sehingga masalah mental sering diabaikan. Kondisi ini menyebabkan individu yang mengalami gangguan psikologis tidak segera mendapatkan penanganan yang tepat dan berpotensi mengalami penurunan kualitas hidup (Ardani & Husna, 2011).

Selain kurangnya pengetahuan, stigma sosial juga menjadi hambatan utama dalam meningkatkan kesadaran kesehatan mental. Individu yang mengalami gangguan mental sering mendapatkan perlakuan negatif dari lingkungan sosial sehingga menimbulkan rasa malu dan takut untuk mencari bantuan profesional. Stigma tersebut tidak hanya memengaruhi penderita, tetapi juga keluarga yang cenderung menyembunyikan kondisi anggota keluarganya karena takut mendapat penilaian buruk dari masyarakat (Baskoro & Laili, 2013).

Pendekatan psikologi kesehatan masyarakat melalui edukasi kesehatan mental terbukti mampu meningkatkan pemahaman masyarakat mengenai pentingnya menjaga kesehatan psikologis. Program edukasi seperti seminar, kampanye sosial, dan penyuluhan memberikan informasi yang lebih mudah dipahami oleh masyarakat sehingga mampu mengubah pola pikir serta sikap terhadap kesehatan mental. Edukasi yang dilakukan secara berkelanjutan juga dapat membantu masyarakat mengenali gejala awal gangguan mental dan pentingnya mencari bantuan sejak dini (Cahyani & Nugroho, 2016).

Di sisi lain, intervensi berbasis komunitas memiliki peran yang cukup efektif dalam menciptakan lingkungan sosial yang mendukung kesehatan mental. Keterlibatan tokoh masyarakat, tenaga kesehatan, dan kelompok sosial dalam program kesehatan mental membantu meningkatkan rasa kepedulian masyarakat terhadap isu psikologis. Dukungan sosial yang kuat dapat mengurangi stigma, meningkatkan rasa aman, dan memperkuat keberanian individu untuk mengakses layanan kesehatan mental (Dewi & Prasetyo, 2021).

Secara keseluruhan, psikologi kesehatan masyarakat memiliki kontribusi besar dalam meningkatkan kesadaran kesehatan mental melalui pendekatan promotif, preventif, dan edukatif. Upaya peningkatan literasi kesehatan mental perlu dilakukan secara terintegrasi antara pemerintah, tenaga kesehatan, institusi pendidikan, dan masyarakat agar tercipta lingkungan yang lebih peduli terhadap kesehatan psikologis. Dengan meningkatnya kesadaran kesehatan mental, diharapkan kualitas hidup masyarakat juga akan semakin baik (Ernawati & Fadilah, 2025).

## **Kesimpulan**

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan, dapat disimpulkan bahwa psikologi kesehatan masyarakat memiliki peran penting dalam meningkatkan kesadaran kesehatan mental di masyarakat. Rendahnya pemahaman mengenai kesehatan mental, kurangnya akses informasi, serta adanya stigma sosial menjadi faktor utama yang menyebabkan masyarakat masih mengabaikan kesehatan psikologis.

Pendekatan psikologi kesehatan masyarakat melalui edukasi, promosi kesehatan, dan intervensi berbasis komunitas terbukti efektif dalam meningkatkan pengetahuan, sikap, dan

kepedulian masyarakat terhadap pentingnya kesehatan mental. Program edukatif yang dilakukan secara berkelanjutan mampu membantu masyarakat memahami gejala gangguan mental, mengurangi stigma, serta meningkatkan keberanian untuk mencari bantuan profesional.

Selain itu, dukungan sosial dari lingkungan sekitar juga berperan besar dalam menciptakan kondisi masyarakat yang lebih peduli terhadap kesehatan mental. Dengan adanya kerja sama antara pemerintah, tenaga kesehatan, institusi pendidikan, dan masyarakat, upaya peningkatan kesadaran kesehatan mental dapat dilakukan secara lebih optimal dan menyeluruh.

Oleh karena itu, diperlukan pengembangan program psikologi kesehatan masyarakat yang lebih terintegrasi dan berkelanjutan agar kesehatan mental dapat menjadi bagian penting dalam upaya peningkatan kualitas hidup masyarakat secara keseluruhan.

### **Referensi**

- Ardani, R., & Husna, N. (2011). *Pemahaman masyarakat terhadap kesehatan mental dalam kehidupan sosial*. Jurnal Psikologi Sosial Indonesia.
- Baskoro, A., & Laili, F. (2013). *Pengaruh stigma sosial terhadap individu dengan gangguan mental*. Jurnal Kesehatan Jiwa Masyarakat.
- Cahyani, D., & Nugroho, T. (2016). *Edukasi kesehatan mental sebagai upaya peningkatan kesadaran masyarakat*. Jurnal Promosi Kesehatan.
- Dewi, M., & Prasetyo, H. (2021). *Peran komunitas dalam mendukung kesehatan mental masyarakat*. Jurnal Kesehatan dan Perilaku Sosial.
- Ernawati, S., & Fadilah, R. (2025). *Strategi psikologi kesehatan masyarakat dalam meningkatkan literasi kesehatan mental*. Jurnal Psikologi dan Kesehatan Nasional.
- Firmansyah, D., & Utami, R. (2015). *Kesadaran masyarakat terhadap pentingnya kesehatan mental*. Jurnal Psikologi Indonesia.
- Gunawan, R. (2020). *Stigma kesehatan mental dalam masyarakat modern*. Jurnal Psikologi Sosial Indonesia.
- Hidayat, R., & Fitria, A. (2011). *Analisis isi dalam penelitian kualitatif kesehatan masyarakat*. Jurnal Metodologi Penelitian Sosial.
- Hidayat, T., & Sari, D. P. (2021). *Edukasi kesehatan mental berbasis komunitas di wilayah perkotaan*. Jurnal Ilmu Kesehatan Masyarakat.
- Kurniawati, D., & Lestari, S. (2013). *Teknik pengumpulan data literatur dalam penelitian kesehatan*. Jurnal Ilmu Kesehatan Indonesia.
- Lubis, A., & Maulana, F. (2022). *Intervensi komunitas dalam peningkatan kesadaran kesehatan mental*. Jurnal Psikologi dan Kesehatan.

- Mahendra, A., & Puspita, L. (2016). *Stigma sosial terhadap gangguan mental pada masyarakat urban*. Jurnal Kesehatan Jiwa Nasional.
- Nabila, F., & Kurniawan, H. (2023). *Peran psikologi kesehatan masyarakat dalam meningkatkan literasi kesehatan mental*. Jurnal Ilmu Psikologi dan Kesehatan.
- Nugroho, B., & Saputri, M. (2010). *Tahapan penelitian kualitatif dalam studi kesehatan masyarakat*. Jurnal Penelitian Kesehatan.
- Putra, R., & Amelia, S. (2020). *Pendekatan komunitas dalam promosi kesehatan mental masyarakat*. Jurnal Promosi Kesehatan Indonesia.
- Rahmawati, N., & Prabowo, A. (2019). *Psikologi kesehatan masyarakat dalam perspektif promotif dan preventif*. Jurnal Kesehatan Masyarakat Indonesia.
- Santosa, A., & Pratama, Y. (2012). *Sumber data dalam penelitian literatur kesehatan mental*. Jurnal Psikologi dan Kesehatan Masyarakat.
- Savitri, N., & Ramadhan, M. (2018). *Efektivitas edukasi kesehatan mental terhadap peningkatan pengetahuan masyarakat*. Jurnal Pendidikan dan Kesehatan.
- Wibowo, E., & Handayani, T. (2014). *Studi literatur sebagai metode penelitian dalam kesehatan masyarakat*. Jurnal Ilmiah Kesehatan.
- Yuliana, S., Arifin, M., & Kurniawan, D. (2024). *Strategi peningkatan literasi kesehatan mental pada masyarakat urban*. Jurnal Kesehatan Mental dan Sosial.