



## PSIKOEDUKASI KESEHATAN MENTAL DI JALAN RAYA DALAM RANGKA MEMPERINGATI *WORLD MENTAL HEALTH DAY 2022*

Hafnidar Hafnidar<sup>1\*</sup>, Idar Afrianti<sup>1</sup>, Rahmia Dewi<sup>1</sup>, Cut Ita Zahara<sup>1</sup>, Nursan Junita<sup>1</sup>, Rahmawati<sup>1</sup>, Isti Indriana Safitri<sup>1</sup>, Irza Mauliza<sup>1</sup>, Muhibban Rifki Khana<sup>1</sup>, Riduan Saleh Pasaribu<sup>1</sup>, Nurul Akmal<sup>1</sup>, Anis Safira<sup>1</sup>

<sup>1</sup>Program Studi Psikologi, Fakultas Kedokteran, Universitas Malikussaleh  
Kampus Utama Jl. Cot Tengku Nie, Reuleut, Muara Batu, Aceh Utara, 24355 - Indonesia  
e-mail: [hafnidar@unimal.ac.id](mailto:hafnidar@unimal.ac.id)

\*Correspondence author

### Abstrak

Program pengabdian masyarakat ini dalam rangka memperingati hari Kesehatan Mental Dunia tahun 2022, bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan dan kesadaran masyarakat tentang pentingnya kesehatan mental melalui kegiatan psikoedukasi. Psikoedukasi ini diberikan oleh sejumlah dosen dan mahasiswa Prodi Psikologi UNIMAL, melalui pembagian brosur Kesehatan mental dan setangkai bunga pada setiap pengendara motor di beberapa titik jalan utama yaitu di depan Islamic Centre Kota Lhokseumawe, Simpang empat kampus UNIMAL Bukit Indah, Simpang empat kampus UNIMAL Reulet, dan di setiap lampu merah di kota Lhokseumawe. Kegiatan ini mengangkat tema *Make Mental Health and Well Being For All A Global Priority*". Semua masyarakat yang ditemui sangat antusias mendengar penjelasan terkait gejala gejala psikologis serta mulai menyadari pentingnya memiliki Kesehatan mental dengan melakukan coping yang tepat.

**Kata Kunci:** Kesehatan mental, psikoedukasi, brosur, bunga

### Abstract

*This community service program in commemoration of World Mental Health day in 2022, aims to increase public awareness about the importance of mental health through psychoeducational activities. This psychoeducation was given by a number of lecturers and students of Psychology of UNIMAL, through the distribution of mental health brochures and sprigs of flowers to each motorcyclist at several main road points, namely in front of the Islamic Center of Lhokseumawe City, the four Intersection of UNIMAL Bukit Indah campus, and the four intersection of UNIMAL Reulet campus. This activity raised the theme "Make Mental Health and Well Being For All A Global Priority". All people who met were very enthusiastic to hear explanations related to psychological symptoms and began to realize the importance of having mental health by doing the right coping.*

**Keywords:** Mental health, psychoeducation, brochures, flowers



## 1. PENDAHULUAN

Kesehatan mental merupakan bagian yang paling penting yang ada pada manusia. Hari Kesehatan mental diperingati pada tanggal 10 Oktober setiap tahunnya. Tema kesehatan tahun ini ialah *"Make Mental Health dan Well Being For All A Global Priority"*. Pandemi Covid 19 telah memberikan efek yang besar pada kehidupan manusia termasuk kesehatan jiwa masyarakat. Ini dirasakan oleh berbagai kelompok, termasuk tenaga kesehatan dan pekerja garis depan lainnya, pelajar, orang yang tinggal sendiri, dan orang-orang dengan kondisi kesehatan jiwa yang sudah ada sebelumnya.

Prevalensinya gangguan mental neurologis dan penggunaan zat adiktif meningkat satu sampai dua kali lipat paska pandemic Covid-19. Angka bunuh diri dan pemikiran bunuh diri meningkat tajam, 1 dari 5 orang di Indonesia berfikir untuk bunuh diri pada awal pandemi, kemudian satu tahun setelahnya meningkat menjadi 2 dari 5 orang, dan di awal tahun 2022 menjadi 1 dari 2 orang di Indonesia memikirkan untuk bunuh diri (<https://sehatnegeriku.kemkes.go.id>).

Oleh karena itu kesadaran pentingnya kesehatan mental perlu ditingkatkan, salah satunya dengan cara memberikan edukasi dalam upaya untuk mendukung kesehatan mental serta kesejahteraan psikologis bagi peserta khususnya pendamping psikologis bagi pekerja pemberi pelayanan pada masyarakat. berupa pembagian brosur dan bunga kepada pengendara kendaraan dan masyarakat disekitar. Hasil penelitian Asmah (2018) membuktikan bahwa unsur visual dan prinsip tata letak brosur mempengaruhi pemahaman pembaca. Sama halnya dengan hasil penelitian Lisawati (2017) bahwa tipografi, warna, gambar, dan layout yang baik memiliki peranan penting dalam brosur promosi kesehatan.

Kegiatan pengabdian difokuskan kepada difokuskan kepada seluruh lapisan masyarakat untuk memperkenalkan gejala-gejala psikologis yang sering ditemui pada diri pribadi masing-masing. Kegiatan psikoedukasi ini juga merupakan salah satu pendekatan yang bersifat akademis sebagai salah satu tujuan pembelajaran dalam mata kuliah Kesehatan Mental. Melalui kegiatan psikoedukasi Kesehatan mental ini masyarakat semakin tercerahkan serta meningkatkan pengetahuan masyarakat terkait jenis-jenis gangguan mental, gejala-gejala psikologis yang sering dialami masyarakat, cara melakukan strategi penyelesaian masalah atau koping yang tepat, serta terbangun kesadaran masyarakat akan pentingnya Kesehatan mental. Hal ini sesuai dengan hasil penelitian Aminuddin (2020) membuktikan metode leaflet/brosur dapat meningkatkan pemahaman ibu-ibu post partum tentang asi eksklusif. Oleh karena itu tujuan kegiatan psikoedukasi ini adalah untuk meningkatkan pengetahuan dan kesadaran masyarakat terkait pentingnya kesehatan mental.

## 2. METODE PELAKSANAAN

Kegiatan psikoedukasi ini dilaksanakan oleh tim dosen dan mahasiswa Program Studi Psikologi UNIMAL pada tanggal 10 Oktober 2022. Kegiatan dilakukan di beberapa titik utama dengan cara membagi-bagikan brosur dan bunga kepada setiap pengendara sepeda motor dan masyarakat sekitar. Kegiatan pembagian brosur dan bunga juga disertai dengan penjelasan singkat terkait Kesehatan mental.

## 3. HASIL DAN PEMBAHASAN

### 3.1 Pelaksanaan Kegiatan dan Hasilnya

Pelaksanaan kegiatan pembagian brosur dan bunga berjalan lancar, Kegiatan dilakukan selama 1 hari yaitu senin, 10 Oktober 2022 di beberapa titik jalan utama yaitu di depan Islamic Centre Kota Lhokseumawe, Simpang empat kampus UNIMAL Bukit Indah, Simpang empat kampus UNIMAL Reulet, dan di setiap lampu merah di kota Lhokseumawe. Brosur dan setangkai bunga dibagi-bagikan oleh dosen dan mahasiswa kepada pengendara sepeda motor dan juga masyarakat yang disertai penjelasan terkait gejala-gejala psikologis yang muncul dan kesadaran untuk terus memperhatikan Kesehatan mental dengan melakukan strategi koping yang tepat.



**Gambar 1**  
Brosur Kesehatan Mental



**Gambar 2**  
Bunga Kesehatan Mental



**Gambar 3**  
Bunga Kesehatan Mental



**Gambar 4**  
Ragam Brosur Kesehatan Mental



**Gambar 5**  
Psikoedukasi di Lampu Merah Islamic Center



**Gambar 6**  
Psikoedukasi di seputaran Taman Riyadhah



**Gambar 7**  
Psikoedukasi di seputaran Lampu Merah Suzuya Mall



**Gambar 8**

Psikoedukasi di seputaran kampus UNIMAL Reuleut



**Gambar 9**

Psikoedukasi di seputaran simpang kampus UNIMAL Bukit Indah



**Gambar 10**

Psikoedukasi di seputaran kampus UNIMAL Bukit Indah



### 3. KESIMPULAN

Program pengabdian masyarakat ini berbentuk psikoedukasi mendapat respon baik dari pengendara kendaraan dan masyarakat sekitar yang diberikan brosur, bunga dan penjelasan tentang cara gejala gejala psikologis serta mulai menyadari pentingnya memiliki Kesehatan mental dengan melakukan coping yang tepat. Program pengabdian masyarakat ini dalam rangka memperingati hari Kesehatan Mental Dunia tahun 2022, bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan dan kesadaran masyarakat tentang pentingnya kesehatan mental.

### REFERENCES

- Aminuddin, M. (2020). Efektifitas metode ceramah dan metode leaflet/brosur terhadap tingkat pemahaman ibu-ibu post partum tentang asi eksklusif. *Jurnal Kesehatan Pasak Bumi Kalimantan*, 1(2), 96-103. <https://e-journals.unmul.ac.id/index.php/JKPBK/article/view/3584>
- ASMAH, S. (2018). *ANALISIS DESAIN BROSUR PENDIDIKAN SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN WIDYA HUSADA MEDAN PERIODE 2016-2018 DITINJAU DARI UNSUR VISUAL DAN PRINSIP TATA LETAK* (Doctoral dissertation, UNIMED). <http://digilib.unimed.ac.id/31344/>
- Herman, H., et al. (2005), Promoting Mental Health: Concepts, Emerging Evidence, Practice, A Report of the WHO, Geneve. <https://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/42940/9241591595.pdf>
- Kusumawati, Y., & Zulaekah, S. (2021, May). Booklet sebagai Media Edukasi dalam Meningkatkan Pengetahuan Kesehatan Mental Ibu Hamil. In *Prosiding University Research Colloquium* (pp. 50-58). <http://repository.urecol.org/index.php/proceeding/article/view/1251>
- Lisawati, L. (2017). *BROSUR LAYANAN MASYARAKAT SEBAGAI SARANA PROMOSI KESEHATAN DI KABUPATEN DELI SERDANG TAHUN 2016 DITINJAU DARI TIPOGRAFI, WARNA, GAMBAR, DAN LAYOUT* (Doctoral dissertation, UNIMED). <http://digilib.unimed.ac.id/27812/>
- Mahardika, H. F. K. (2021). *HUBUNGAN ANTARA LITERASI KESEHATAN MENTAL DENGAN STIGMA GANGGUAN JIWA DI MASYARAKAT DESA SOKO KECAMATAN BAGELEN KABUPATEN PURWOREJO* (Doctoral dissertation, UNIVERSITAS dr. SOEBANDI). <https://digilib.uinsa.ac.id/35298/>
- Noor, N. M. (2009). *Psychology from an Islamic perspective: A guide to teaching and learning*. Kuala Lumpur, Malaysia: IIUM Press. [http://irep.iium.edu.my/6219/1/Teaching\\_Human\\_Nature\\_in\\_Psychology\\_Cours.pdf](http://irep.iium.edu.my/6219/1/Teaching_Human_Nature_in_Psychology_Cours.pdf)



- 
- Putri, A. W., Wibhawa, B., & Gutama, A. S. (2015). Kesehatan mental masyarakat Indonesia (pengetahuan, dan keterbukaan masyarakat terhadap gangguan kesehatan mental). *Prosiding Penelitian Dan Pengabdian Kepada Masyarakat*, 2(2). <http://journal.unpad.ac.id/prosiding/article/view/13535>
- Schultz, D. (1991). Psikologi Pertumbuhan: Model-model Kepribadian Sehat. Penerbit Kanisius.
- Semiun, Y. (2006). Kesehatan Mental jilid 1 & 2. Penerbit Kanisius, Yogyakarta.
- Siswanto, K. M. K. (2007). Konsep, Cakupan, dan Perkembangan. Yogyakarta: Andi Offset.
- Sundari, S. (2005). Kesehatan Mental Dalam Kehidupan. Jakarta: Rineka Cipta.
- Zakiyah, D. (2001). Peran Agama Dalam Kesehatan Mental. Jakarta: Gunung.