

KONSELING KESEHATAN MENTAL: EDUKASI DAN PENDAMPINGAN UNTUK MASYARAKAT SEHAT JIWA *CAR FREE DAY* PADANG

Ade Yuli Amellia^{1*}, Mutiara Anissa², Shinta Brisma³, Dian Budianti Amalina⁴,
Sulistiana Dewi⁵

Universitas Baiturrahmah, Padang^{1,2,3,4,5}

adeyuliamelia@fk.unbrah.ac.id, mutiaraanissa@fk.unbrah.ac.id,

shintabrisma@fk.unbrah.ac.id, dianbudiantiamalina@fk.unbrah.ac.id,

sulistianadewi@fk.unbrah.ac.id

Received: 05-12-2024

Revised: 23-12-2024

Approved: 29-12-2024

ABSTRAK

Pengabdian masyarakat ini bertujuan untuk meningkatkan akses, kesadaran, dan pemahaman masyarakat mengenai kesehatan mental, serta mengurangi stigma sosial yang melekat pada masalah kesehatan mental. Program ini dilaksanakan melalui beberapa tahap, meliputi persiapan dan sosialisasi, pelaksanaan sesi konseling kesehatan mental, partisipasi mitra, evaluasi program, dan upaya keberlanjutan. Metode yang digunakan mencakup screening awal, konseling individual dan kelompok, serta edukasi teknik koping dan manajemen stres. Hasil kegiatan yang dilaksanakan pada 13 Oktober 2024 di Car Free Day Padang menunjukkan peningkatan akses masyarakat terhadap layanan kesehatan mental, dengan 16 peserta mendapatkan konseling individual langsung oleh dokter spesialis. Selain itu, program edukasi berhasil meningkatkan pemahaman masyarakat dan menurunkan stigma sosial terkait kesehatan mental. Evaluasi menunjukkan bahwa partisipasi aktif mitra mendukung keberlanjutan program, termasuk rencana kerja sama dengan lembaga kesehatan lokal. Simpulan, program ini efektif dalam meningkatkan kesadaran dan keterampilan koping masyarakat, mengurangi stigma, serta membuka akses layanan kesehatan mental yang berpotensi memberikan dampak positif jangka panjang.

Kata Kunci : *Layanan Konseling, Kesehatan Mental, Konseling, Gangguan Emosional*

PENDAHULUAN

Kesehatan mental masyarakat Indonesia masih menjadi salah satu isu kesehatan yang penting namun sering terabaikan (Ridlo, 2020). Dalam beberapa tahun terakhir, angka gangguan kesehatan mental di Indonesia terus meningkat terutama sejak pandemi COVID-19 yang membawa dampak ekonomi dan sosial signifikan bagi berbagai kelompok masyarakat. Berdasarkan laporan Kementerian Kesehatan RI (2021), sebanyak 6,1% penduduk Indonesia mengalami gangguan mental emosional, dengan prevalensi tertinggi ditemukan pada kelompok usia produktif (15–24 tahun). Ini menunjukkan kebutuhan mendesak untuk meningkatkan akses layanan kesehatan mental di berbagai daerah di Indonesia, terutama daerah yang belum memiliki akses atau yang memiliki sumber daya kesehatan terbatas.

Mitra dalam program pengabdian masyarakat ini adalah kelompok masyarakat yang mengikuti kegiatan *Car Free Day* di kota Padang. *Car Free Day* di Padang biasanya diadakan setiap Minggu pagi, mulai sekitar pukul 06.00 hingga 09.00. Lokasi utama yang digunakan adalah Jalan Khatib Sulaiman dan Gor Haji Agus Alim. Area tersebut adalah area yang ramai dengan berbagai aktivitas olahraga dan kuliner. *Car Free Day* di Padang telah menjadi agenda rutin setiap minggu sehingga dapat dimanfaatkan untuk melakukan perlakuan untuk kesehatan mental. Menurut *World Health Organization* (WHO, 2020), stigma terkait kesehatan mental menjadi salah satu hambatan terbesar dalam penanganan gangguan mental di masyarakat. Stigma ini menyebabkan masyarakat enggan mengakui atau mendiskusikan masalah mental mereka, sehingga

mereka cenderung mengabaikan gejala awal gangguan psikologis yang dialami (Syam et al., 2021). Selain itu, terbatasnya tenaga profesional di bidang kesehatan mental, seperti psikolog dan psikiater, juga menghambat akses masyarakat ke layanan kesehatan mental yang memadai. Laporan Badan Pusat Statistik (2021) menyebutkan bahwa rasio psikolog terhadap populasi di Indonesia adalah 0,31 per 100.000 penduduk, jauh di bawah standar WHO yaitu 1 per 10.000 penduduk. Terbatasnya akses ini menyebabkan masyarakat cenderung menggunakan cara- cara tradisional atau mengabaikan kondisi mental mereka karena tidak tahu ke mana harus mencari bantuan (Kementerian Kesehatan, 2021). Stigma sosial masih menjadi hambatan besar bagi Indonesia (Ardani & Handayani, 2017). Banyak orang enggan mengakui masalah kesehatan mental karena khawatir akan mendapat stigma dari masyarakat sekitar, termasuk pandangan negatif yang menganggap gangguan mental sebagai hal yang memalukan atau kelemahan (Sinuraya et al., 2023). Situasi membuat masyarakat yang mengalami gejala gangguan mental lebih memilih untuk memendam perasaannya atau tidak mencari bantuan, yang dapat memperburuk kondisi mereka seiring waktu (Ayuningtyas et al., 2018). Tingkat pemahaman masyarakat mengenai kesehatan mental masih rendah (Herbowo, 2024). Mereka sering kali tidak mengetahui bahwa masalah seperti stres kronis, kecemasan, dan depresi merupakan gangguan yang perlu ditangani oleh tenaga profesional. Masyarakat tidak memahami cara-cara sederhana untuk menjaga kesehatan mental, seperti teknik relaksasi, pengelolaan stres, dan pentingnya mendiskusikan permasalahan dengan orang terpercaya (Pratiwi & Edmaningsih, 2020).

METODE KEGIATAN

Tahapan Pelaksanaan Solusi

1. Tahap Persiapan dan Sosialisasi
 - Sosialisasi kepada Mitra
 - Distribusi Informasi: Menyebarkan informasi melalui media cetak dan media sosial agar masyarakat mendapatkan gambaran yang jelas mengenai program.
 - Pendaftaran Peserta: Masyarakat yang tertarik mengikuti program dapat mendaftar secara langsung di lokasi.
2. Pelaksanaan Sesi Konseling Kesehatan Mental
 - Screening Awal: Melakukan wawancara singkat untuk mengidentifikasi masalah mental yang dialami peserta, seperti tingkat stres, kecemasan, dan gejala depresi ringan.
 - Konseling Individual : Melaksanakan sesi konseling baik secara individual maupun kelompok. Sesi individual diperuntukkan bagi peserta dengan masalah yang membutuhkan pendekatan pribadi, sedangkan konseling kelompok bertujuan untuk memberikan dukungan sosial dan meningkatkan keterampilan koping bersama.
 - Edukasi Teknik Koping dan Manajemen Stres: Memberikan pelatihan teknik koping, seperti latihan pernapasan, teknik relaksasi, dan pengelolaan emosi. Masyarakat diajarkan cara sederhana untuk mengelola stres dalam keseharian.

- **Partisipasi Mitra dalam Pelaksanaan Program**
Mitra berpartisipasi aktif dalam kegiatan sosialisasi dan edukasi untuk memperoleh pemahaman yang lebih baik mengenai kesehatan mental. Partisipasi ini juga membantu menumbuhkan rasa memiliki terhadap program.
- **Evaluasi Pelaksanaan Program**
Evaluasi program dilakukan untuk memastikan program berjalan sesuai rencana dan mencapai tujuan yang telah ditetapkan. Evaluasi dari jumlah peserta yang hadir dan aktif terlibat dalam kegiatan.
- **Keberlanjutan Program**
Keberlanjutan program sangat penting agar dampak dari kegiatan pengabdian ini dapat dirasakan dalam jangka panjang. Salah satu langkah yang dapat dilakukan adalah mengadakan kerja sama dengan puskesmas atau lembaga kesehatan lokal untuk memastikan adanya dukungan berkelanjutan.

HASIL KEGIATAN DAN PEMBAHASAN

Pengabdian masyarakat dengan fokus pada kesehatan mental telah sukses dilaksanakan pada Minggu, 13 Oktober 2024, di area Car Free Day Padang. Kegiatan ini dirancang untuk meningkatkan akses terhadap layanan kesehatan mental, meningkatkan kesadaran masyarakat, serta mengurangi stigma sosial terkait kesehatan mental. Kegiatan tersebut menarik perhatian masyarakat dengan jumlah peserta yang mencapai lebih dari 100 orang, mencerminkan antusiasme dan kebutuhan masyarakat akan program semacam ini. Salah satu hasil utama kegiatan ini adalah peningkatan akses terhadap layanan kesehatan mental. Dalam kegiatan ini, 16 peserta menerima konseling individual dari dokter spesialis kesehatan jiwa. Sesi ini memberikan ruang aman bagi peserta untuk mendiskusikan permasalahan yang mereka hadapi, yang sebelumnya tidak tersentuh akibat keterbatasan akses dan stigma sosial. Konseling langsung ini menjadi langkah awal penting dalam mendukung individu untuk memahami dan mengatasi masalah kesehatan mental mereka.

Kegiatan ini juga mencatat keberhasilan dalam meningkatkan kesadaran dan pemahaman masyarakat tentang kesehatan mental. Melalui pembagian brosur dan poster yang dirancang secara menarik, peserta memperoleh informasi mengenai gejala umum gangguan mental, teknik mengelola stres, dan pentingnya mencari bantuan profesional. Materi edukasi ini dirancang agar mudah dipahami oleh berbagai kalangan, termasuk anak muda dan orang dewasa. Sesi edukasi yang interaktif juga memperlihatkan dampak signifikan dalam mengurangi stigma terhadap kesehatan mental. Banyak peserta yang sebelumnya enggan membahas masalah kesehatan mental menjadi lebih terbuka setelah berpartisipasi. Diskusi langsung dengan dokter spesialis dan pembimbing kegiatan memberikan pemahaman baru kepada peserta bahwa kesehatan mental adalah bagian integral dari kesehatan secara keseluruhan.

Selain itu, program ini berhasil menjangkau berbagai lapisan masyarakat. Peserta yang hadir mencakup individu dari berbagai latar belakang, mulai dari pekerja kantoran, ibu rumah tangga, hingga pelajar. Keberagaman peserta ini menunjukkan bahwa isu kesehatan mental adalah masalah yang relevan bagi semua orang, terlepas dari status sosial atau ekonomi mereka. Kegiatan screening yang dilakukan di awal

acara juga menjadi langkah penting dalam mendeteksi potensi gangguan kesehatan mental (Angela & Novianty, 2022). Dengan menggunakan alat ukur sederhana yang sudah divalidasi, peserta diberikan gambaran awal mengenai kondisi kesehatan mental mereka. Hasil screening ini kemudian menjadi dasar bagi dokter untuk memberikan arahan lebih lanjut, termasuk rekomendasi untuk sesi konseling atau rujukan ke fasilitas kesehatan mental lainnya. Pada sesi konseling, peserta mendapatkan pendampingan intensif yang mencakup identifikasi masalah, pemberian dukungan psikologis, dan panduan untuk langkah-langkah selanjutnya (Amirullah et al., 2024). Interaksi ini tidak hanya membantu peserta secara individu, tetapi juga memberikan wawasan kepada masyarakat sekitar bahwa mencari bantuan profesional adalah langkah yang bijak dan normal.

Kegiatan ini juga menonjolkan peran penting edukasi dalam memerangi stigma. Dengan menampilkan poster dan brosur di area yang mudah diakses, masyarakat umum, termasuk mereka yang tidak secara langsung terlibat dalam sesi konseling, tetap dapat memperoleh informasi yang bermanfaat. Edukasi visual ini diharapkan memberikan dampak jangka panjang dalam membangun kesadaran kolektif tentang pentingnya kesehatan mental. Melalui pendekatan langsung kepada masyarakat, program ini berhasil menciptakan suasana inklusif di mana semua orang merasa diterima untuk membicarakan isu kesehatan mental. Program ini juga mendorong dialog terbuka antara peserta dan tenaga kesehatan, yang merupakan langkah awal penting dalam membangun kepercayaan masyarakat terhadap layanan kesehatan mental. Sesi diskusi kelompok yang dilakukan setelah sesi konseling juga memberikan manfaat tambahan. Peserta saling berbagi pengalaman dan mendapatkan perspektif baru dari orang lain. Hal ini menciptakan komunitas kecil yang saling mendukung, yang dapat terus berlanjut setelah program selesai. Hasil dari kegiatan ini menunjukkan bahwa edukasi dan layanan langsung di lapangan dapat menjadi alat yang efektif dalam mengatasi hambatan akses dan stigma terkait kesehatan mental. Kegiatan ini juga menjadi model bagi program serupa yang dapat diterapkan di lokasi lain dengan pendekatan yang disesuaikan dengan kebutuhan setempat.



Gambar 1. *Screening*

Screening membuka peluang bagi peserta untuk berkonsultasi langsung dengan dokter spesialis kesehatan jiwa (Ramadhani et al., 2023). Peserta yang teridentifikasi memiliki indikasi masalah kesehatan mental diarahkan untuk mendapatkan sesi konseling individual (Priambudi et al., 2022). Dengan pendekatan yang ramah dan inklusif, banyak peserta merasa nyaman untuk berbicara secara terbuka tentang

permasalahan mereka. Hal ini tidak hanya membantu peserta secara individu tetapi juga memberikan dampak positif dalam membangun kesadaran masyarakat bahwa kesehatan mental adalah bagian penting dari kesejahteraan hidup. Selain itu, sesi ini juga menjadi sarana bagi dokter untuk memberikan edukasi langsung kepada peserta, seperti teknik relaksasi dan manajemen stres yang dapat diterapkan sehari-hari. Gambar 1 memperlihatkan proses screening yang dilakukan di lokasi kegiatan. Dalam gambar tersebut, terlihat antusiasme masyarakat yang berpartisipasi dalam program ini. Peserta tampak serius mengikuti proses pemeriksaan, yang mencerminkan kepedulian mereka terhadap kesehatan mental. Dokumentasi ini tidak hanya menjadi arsip penting dari pelaksanaan kegiatan tetapi juga dapat dijadikan referensi untuk kegiatan serupa di masa mendatang. Dengan adanya program ini, diharapkan masyarakat menjadi lebih sadar dan terbuka terhadap pentingnya menjaga kesehatan mental, serta termotivasi untuk mencari bantuan profesional saat diperlukan.



Gambar 2. Konseling

Salah satu kegiatan utama dalam pengabdian masyarakat ini adalah sesi konseling kesehatan mental, yang dilakukan oleh dokter spesialis kesehatan jiwa. Konseling ini dirancang untuk memberikan dukungan langsung kepada peserta yang membutuhkan, berdasarkan hasil screening yang telah dilakukan sebelumnya. Dalam sesi ini, peserta diajak berdiskusi mengenai permasalahan yang mereka hadapi, baik terkait tekanan emosional, kecemasan, maupun masalah kehidupan lainnya. Sebanyak 16 peserta mendapatkan kesempatan untuk mengikuti konseling secara individual, yang berlangsung dalam suasana nyaman dan penuh privasi. Proses konseling bertujuan membantu peserta memahami kondisi mereka dan memberikan arahan mengenai langkah-langkah penanganan yang dapat diambil (El Fiah & Purbaya, 2017).

Konseling tidak hanya memberikan manfaat bagi individu yang mengikuti sesi tetapi juga membuka wawasan masyarakat mengenai pentingnya berbicara tentang kesehatan mental secara terbuka (Rismawati, 2024). Banyak peserta merasa terbantu setelah mendapatkan penjelasan mengenai kondisi psikologis mereka dan merasa lebih percaya diri untuk mengambil langkah perbaikan. Selain itu, dokter memberikan tips praktis seperti teknik pernapasan untuk mengelola stres, cara mengidentifikasi pikiran negatif, serta panduan mencari dukungan dari orang-orang terdekat. Hal ini diharapkan dapat menjadi langkah awal dalam meningkatkan kualitas hidup peserta dan mencegah masalah kesehatan mental yang lebih serius. Gambar 2 menggambarkan

suasana sesi konseling, yang menunjukkan interaksi hangat antara dokter dan peserta. Dalam gambar ini, terlihat bagaimana peserta merasa didengar dan mendapatkan perhatian penuh dari profesional. Dokumentasi ini juga memperlihatkan dedikasi dari tim pelaksana dalam menciptakan lingkungan yang mendukung untuk sesi konseling. Dengan adanya kegiatan ini, diharapkan stigma terhadap kesehatan mental dapat terus berkurang, sehingga masyarakat semakin terbuka untuk mencari bantuan saat membutuhkannya. Program ini menjadi salah satu langkah konkret dalam meningkatkan akses dan kesadaran akan pentingnya kesehatan mental di masyarakat.



Gambar 3. Edukasi

Peserta sangat antusias mengikuti sesi edukasi ini, terlihat dari banyaknya pertanyaan yang diajukan terkait kondisi kesehatan mental mereka sendiri maupun orang di sekitar mereka. Diskusi yang berlangsung interaktif membantu peserta merasa lebih nyaman dan terbuka dalam berbicara tentang kesehatan mental. Dokter memberikan penjelasan sederhana namun komprehensif, sehingga mudah dipahami oleh berbagai kalangan, termasuk remaja dan orang dewasa. Peserta juga diberikan informasi mengenai sumber daya kesehatan mental yang tersedia, seperti pusat layanan kesehatan jiwa dan hotline yang dapat diakses. Gambar 3 mendokumentasikan momen sesi edukasi, di mana terlihat dokter memberikan penjelasan kepada kelompok peserta yang duduk dengan penuh perhatian. Dalam gambar ini, peserta terlihat memegang brosur dan poster edukasi yang dibagikan sebelumnya, menunjukkan bahwa mereka aktif mengikuti materi yang disampaikan. Edukasi ini tidak hanya bertujuan meningkatkan pengetahuan, tetapi juga membantu mengurangi stigma yang sering melekat pada kesehatan mental. Dengan adanya program ini, diharapkan peserta dapat menjadi agen perubahan di lingkungannya, menyebarkan informasi yang benar mengenai pentingnya menjaga kesehatan mental.

KESIMPULAN

Kegiatan ini berhasil meningkatkan akses dan kesadaran masyarakat terhadap kesehatan mental, mengurangi stigma, dan menyediakan keterampilan koping dasar yang bermanfaat bagi peserta. Pembentukan kelompok dukungan dan kerja sama dengan pemangku kebijakan menunjukkan bahwa program memiliki potensi untuk berkelanjutan dan memberikan dampak positif bagi kesehatan mental masyarakat di Padang.

DAFTAR PUSTAKA

- Amirullah, M., Fitriana, F., Aswar, A., Zulfikri, Z., & Rahmi, S. (2024). Workshop Standar Operasional Prosedur Pelaksanaan Konseling Guru ke Murid di Lingkup SD Hafizh Al-Qurbah YAJI. *INKAMKU: Journal of Community Service*, 3(1), 26–34. <https://doi.org/10.47435/inkamku.v3i1.2934>
- Angela, V., & Novianty, A. (2022). Psikoedukasi Literasi Dasar Kesehatan Mental di Setting Sekolah sebagai Upaya Promosi Kesehatan Mental Remaja. *Sendimas*, 8(4), 178–182.
- Ardani, I., & Handayani, S. (2017). Stigma terhadap Orang dengan HIV/AIDS (ODHA) sebagai Hambatan Pencarian Pengobatan: Studi Kasus pada Pecandu Narkoba Suntik di Jakarta. *Buletin Penelitian Kesehatan*, 45(2). <https://doi.org/10.22435/bpk.v45i2.6042.81-88>
- Ayuningtyas, D., Misnaniarti, M., & Rayhani, M. (2018). Analisis Situasi Kesehatan Mental Pada Masyarakat Di Indonesia Dan Strategi Penanggulangannya. *Jurnal Ilmu Kesehatan Masyarakat*, 9(1), 1–10. <https://doi.org/10.26553/jikm.2018.9.1.1-10>
- El Fiah, R., & Purbaya, A. P. (2017). Penerapan Bimbingan Belajar dalam Meningkatkan Hasil Belajar Peserta Didik di SMP Negeri 12 Kota Bandar Lampung Tahun Pelajaran 2015/2016. *KONSELI: Jurnal Bimbingan Dan Konseling (E-Journal)*, 3(2), 171–184. <https://doi.org/10.24042/kons.v3i2.564>
- Herbowo, H. D. (2024). Kesehatan Mental dalam Genggaman : Strategi Manajemen Emosi untuk Menghadapi Stres di Era Ketidakpastian. *PROSIDING / SEMBIONA*, 2, 113–133.
- Pratiwi, A., & Edmaningsih, Y. (2020). Manajemen Stres Dan Ansietas Untuk Penurunan Tekanan Darah. *SELAPARANG Jurnal Pengabdian Masyarakat Berkemajuan*, 4(1), 679. <https://doi.org/10.31764/jpmb.v4i1.2977>
- Priambudi, Z., Papuani, N. H., & Iskandar, R. P. M. (2022). Reaktualisasi Hak Atas Pelayanan Kesehatan Mental Pasca Pandemi Covid-19 di Indonesia: Sebuah Ius Constituendum? *Jurnal HAM*, 13(1), 97. <https://doi.org/10.30641/ham.2022.13.97-112>
- Ramadhani, A. F., Mahendradhata, Y., & Marthias, T. (2023). Rapid Assessment : Resiliensi Sistem Pelayanan Penyakit Tidak Menular Terhadap Pandemi Covid-19 Health System Resilience of Non-Communicable Disease. *Jurnal Kebijakan Indonesia*, 11(03), 24–34.
- Ridlo, I. A. (2020). Pandemi COVID-19 dan Tantangan Kebijakan Kesehatan Mental di Indonesia. *INSAN Jurnal Psikologi Dan Kesehatan Mental*, 5(2), 162. <https://doi.org/10.20473/jpkm.v5i22020.162-171>
- Rismawati. (2024). *Pembinaan Kemampuan Literasi dan Numerasi Siswa Membangun Dinamika Matematika Dan Ilmu Pengetahuan Alam (MIPA)* (Vol. 15, Issue 1). <https://doi.org/10.5281/zenodo.11388196>
- Sinuraya, B., Musyaddad, M., Febriyanti, D., Pathoni, H., & Tiodora Br Sinuraya, W. (2023). Penerapan Media Pembelajaran Pop-Up Book Kesehatan Mental Berbasis Audiovisual Dan Augmented Reality Untuk Mengatasi Permasalahan Mental Pada Siswa Disabilitas. *INNOVATIVE: Journal Of Social Science Research*, 3(5), 2092–2104. <https://j-innovative.org/index.php/Innovative>
- Syam, R., Saleh, A., Purwita, I., Mawandani, N. W., Mayangsari, P., & Maharani, S. (2021). Program Kesehatan Mental “Taking Care of Your Mental Health and Those Around You” Berbasis Online sebagai Upaya Peningkatan Pemahaman Kesehatan Mental Masyarakat. *Pengabdi*, 2(2), 160–167. <https://doi.org/10.26858/pengabdi.v2i2.24971>