

PENINGKATAN PENGETAHUAN DAN KESADARAN MASYARAKAT MENGENAI KESEHATAN MENTAL

Ellyana Dwi Farisandy, Azzahra Asihputri, Jennifer Shalom Pontoh
Universitas Pembangunan Jaya

ABSTRACT

Mental health is just as important as physical health. However, there are still many people who lack knowledge about the importance of mental health. This is what makes the researchers work together with the Community of Berbagicerita.id to arrange psychoeducational activities for the society. This community service is one of the activities in a series of activities in the context of the Berbagicerita.id's Anniversary with the theme "Update on Mental Health Condition in Indonesia Post-Covid". This activity is entitled Mental Health: Past, Present and Future. This activity aims to increase public awareness about mental health. Participants in this activity were 34 participants. Psychoeducation activities went well according to the schedule of events that had been planned. The participants were very enthusiastic and actively participated from the beginning to the end of the event. Researchers hope that this activity can be carried out routinely with a wider range of subjects so that the general public's knowledge about mental health can increase.

Key words: *Mental Health, Society, Psychoeducation*

ABSTRAK

Kesehatan mental sama pentingnya dengan kesehatan fisik. Akan tetapi, masih banyak masyarakat yang kurang memiliki pengetahuan mengenai pentingnya kesehatan mental. Hal inilah yang membuat peneliti bekerja sama dengan Komunitas Berbagicerita.id untuk menyusun kegiatan psikoedukasi kepada masyarakat umum. Pengabdian masyarakat ini merupakan salah satu kegiatan dari rangkaian kegiatan dalam rangka HUT Berbagicerita.id dengan tema "Update on Mental Health Condition in Indonesia Post-Covid". Kegiatan ini berjudul Mental Health: Past, Present and Future. Kegiatan ini bertujuan untuk meningkatkan kesadaran masyarakat mengenai kesehatan mental. Peserta di kegiatan ini yakni 34 peserta. Kegiatan psikoedukasi berjalan dengan baik sesuai susunan acara yang telah direncanakan. Peserta kegiatan sangat antusias dan berpartisipasi aktif dari awal hingga akhir acara. Peneliti berharap kegiatan ini dapat dilakukan secara rutin dengan subjek yang lebih luas sehingga pengetahuan masyarakat umum mengenai kesehatan mental dapat meningkat.

Kata kunci: Kesehatan Mental, Masyarakat, Psikoedukasi

PENDAHULUAN

Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan RI (2018) mengungkapkan 9,8% masyarakat Indonesia yang berumur di atas 15 tahun mengalami gangguan mental emosional. Angka tersebut meningkat cukup banyak jika dibandingkan laporan sebelumnya (Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan RI, 2013) yang mengungkapkan persentase 6,0% masyarakat Indonesia yang berumur di atas 15 tahun mengalami gangguan mental emosional. Data terbaru dari Khamelia dan Terry (2022) juga mengungkapkan peningkatan kasus permasalahan psikologis selama dua tahun pandemi COVID-19 di Indonesia. Pada Maret 2022, Perhimpunan Dokter Spesialis Kedokteran Jiwa Indonesia (PDSKJI) mengungkapkan 82,5% pengguna swa-periksa mengalami masalah psikologis. Persentase tersebut meningkat jika dibandingkan dengan data pada tahun 2020 sebesar 80,4% dan data pada tahun 2019 sebesar 70,7%. PDSKJI menguraikan masalah psikologis yang terdeteksi, diantaranya masalah cemas, depresi, trauma psikologis, dan bunuh diri.

Peningkatan persentase gangguan mental tersebut salah satunya diakibatkan dari adanya pengabaian kesehatan mental. Selama beberapa dekade, kesehatan mental telah menjadi salah satu bidang kesehatan masyarakat yang paling diabaikan (World Health Organization, 2022). Masyarakat luas memiliki pemikiran yang menganggap bahwa kesehatan fisik memiliki peran yang jauh lebih penting dibandingkan kesehatan mental untuk keberlangsungan hidupnya (Weiten et al., 2015). Akan tetapi pada dasarnya, baik kesehatan fisik maupun psikologis memiliki peran yang sama penting dalam keberlangsungan hidup manusia. Kesadaran akan kesehatan mental yang lebih rendah dibandingkan kesehatan fisik disebabkan oleh faktor literasi kesehatan mental.

Di Indonesia, literasi kesehatan mental masyarakat masih tergolong rendah (Novianty, 2018). Literasi kesehatan mental merupakan pengetahuan dan keyakinan mengenai gangguan psikologis yang dapat membantu individu mengenal, mengelola, dan/atau mencegah gangguan psikologis tersebut (Jorm et al., 1997). Literasi kesehatan mental memiliki banyak komponen, yakni (a) pengetahuan mengenai cara mencegah gangguan psikologis, (b) pengenalan kapan gangguan psikologis berkembang, (c) pengetahuan mengenai pilihan mencari bantuan dan perawatan yang tersedia, (d) pengetahuan mengenai diri yang efektif serta strategi bantuan untuk masalah psikologis yang lebih ringan, serta (e) keterampilan pertolongan pertama (*psychological first aid*) untuk mendukung orang lain yang sedang mengalami gangguan psikologis (Jorm et al., 2012). Literasi kesehatan mental yang rendah memiliki dampak buruk bagi diri sendiri maupun orang lain. Terkait dengan diri sendiri, individu menjadi tidak siap untuk memutuskan apa yang harus dilakukan ketika individu merasakan gejala yang berkaitan dengan gangguan psikologis. Individu juga dapat berpura-pura baik-baik saja dan menolak dugaan gangguan psikologis. Hal ini bisa berujung pada keengganan untuk mencari pertolongan psikologis (Soebiantoro, 2017; Hartini et al., 2018).

Terkait dengan orang lain, minimnya pengetahuan mengenai kesehatan mental dapat menimbulkan banyak stigma terhadap individu yang mengalami gangguan psikologis (Ikmar, 2022). Masih banyak masyarakat yang memberikan label buruk kepada penderita gangguan psikologis, seperti "stress", "gila", "cacat", "berperilaku aneh", dan "kelainan yang tidak dapat disembuhkan". Selain itu, masyarakat menganggap bahwa orang dengan gangguan psikologis merupakan orang yang mengerikan, memalukan, dan menakutkan. Rasa malu memiliki anggota keluarga yang mengalami gangguan psikologis juga merupakan salah satu ciri utama stigma yang muncul pada lingkungan keluarga. (Soebiantoro, 2017; Asriani et al., 2020; Nurhaeni et al., 2022). Stigma tersebut menyebabkan individu yang mengalami gangguan psikologis mendapat perlakuan

diskriminatif sehingga mereka lebih memilih bungkam dan tidak berkonsultasi kepada tenaga ahli (Novianty, 2018; Putri, 2021; Sahara & Devy, 2021). Hal ini tentu saja akan berdampak pada individu itu sendiri dimana semakin individu menolak untuk melakukan pengobatan, maka semakin sulit untuk pulih (Soebiantoro, 2017). Selain itu, cakupan pengobatan bagi penderita gangguan psikologis pun sulit dicapai (Ikmar, 2022). Oleh karena itu, literasi kesehatan mental berpengaruh sangat signifikan terhadap sikap mencari bantuan profesional (Maya, 2021).

Handayani (sebagaimana disitat dalam Ikmar, 2022) menyatakan bahwa literasi kesehatan mental dapat membantu rekognisi, manajemen, dan prevensi karena merupakan pemahaman dan keyakinan tentang masalah-masalah kesehatan mental. Hartini et al. (2018) menambahkan bahwa individu yang memiliki literasi tinggi terkait kesehatan mental cenderung memiliki sikap yang lebih baik terhadap individu dengan gangguan psikologis. Untuk mengatasi hal ini, maka masyarakat perlu diberikan edukasi mengenai kesehatan mental. Banyak hal yang dapat dilakukan untuk meningkatkan pengetahuan mengenai kesehatan mental masyarakat, contohnya adalah melakukan promosi kesehatan dengan tujuan peningkatan pengetahuan masyarakat yang diharapkan dapat meningkatkan kecakapan masyarakat untuk mengubah perilakunya (Ikmar, 2022). Kelly et al. (2007) menyatakan bahwa terdapat empat kategori intervensi untuk meningkatkan literasi kesehatan mental, diantaranya: kampanye komunitas secara keseluruhan, kampanye komunitas yang ditargetkan untuk anak muda, intervensi dan pengajaran di sekolah-sekolah, dan program pelatihan individu. Namun, untuk membangun dan menjalankan promosi kesehatan mental ini tentu saja memiliki tantangan, salah satunya adalah cara mengemas konten dan informasi yang kognitif sampai bisa diterima oleh masyarakat secara rasional untuk diaplikasikan (Ikmar, 2022).

Solusi-solusi yang telah dijelaskan sudah pernah terlaksana sebelumnya. Salah satu contohnya adalah webinar *online* interaktif dan sesi konsultasi meliputi masalah kesehatan mental pada generasi muda yakni mahasiswa (Utami & Pujiningsih, 2021). Adapun solusi lain yang telah dilakukan, yaitu pemberian edukasi mengenai cara merawat kesehatan mental dan sesi *sharing* seputar kesehatan mental pada remaja yang berusia 15-18 tahun di masa pandemi (Prasetyo, 2021). Berdasarkan latar belakang ini, peneliti tertarik untuk mengadakan psikoedukasi mengenai kesehatan mental kepada masyarakat umum di Indonesia. Peneliti berharap adanya psikoedukasi ini, literasi kesehatan mental di Indonesia semakin meningkat. Peningkatan pengetahuan individu mengenai kesehatan mental diharapkan dapat membuat individu menyadari pentingnya kesehatan mental, meningkatnya kemauan individu untuk mencari pertolongan, berkurangnya stigma kepada individu yang mengalami gangguan psikologis, pun dapat memberikan pengetahuan bagaimana cara merespons individu yang mengalami gangguan psikologis dengan tepat.

METODE PELAKSANAAN

Pengabdian masyarakat ini dilakukan sebagai bentuk kerja sama antara peneliti dan Komunitas Berbagicerita.id. Komunitas Berbagicerita.id merupakan *platform* layanan konseling psikologis yang berdiri sejak 20 Juli 2019 dan berbasis *online*. Visi dari Komunitas ini adalah untuk memberikan kemudahan aksesibilitas fasilitas layanan kesehatan mental kepada seluruh bagian masyarakat (Berbagicerita.id, 2021). Kegiatan pengabdian masyarakat yang dilakukan berbentuk psikoedukasi. HIMPSI (2010) menjelaskan bahwa psikoedukasi merupakan kegiatan yang bertujuan untuk meningkatkan pemahaman dan/atau keterampilan masyarakat sebagai usaha pencegahan munculnya atau meluasnya gangguan psikologis. Psikoedukasi yang dilakukan oleh

peneliti adalah psikoedukasi tanpa pelatihan dan dilakukan secara langsung dalam bentuk pemberian penjelasan secara lisan.

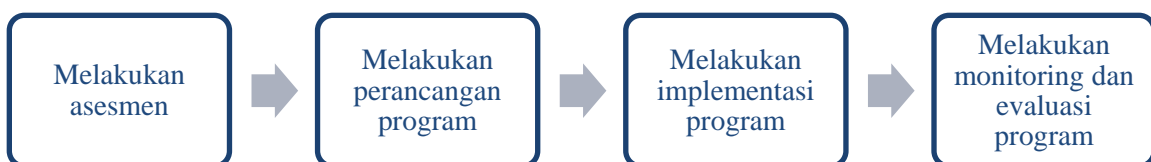
Psikoedukasi dilakukan secara daring melalui *zoom meeting* pada tanggal 31 Juli 2022 pukul 13.00 – 15.00 WIB. Sasaran dari kegiatan ini adalah masyarakat umum. Kegiatan ini merupakan salah satu rangkaian kegiatan dalam rangka HUT Berbagicerita.id dengan tema “*Update on Mental Health Condition in Indonesia Post-Covid*”. Judul kegiatan ini yakni *Mental Health: Past, Present and Future*. Tujuan diadakannya kegiatan ini adalah untuk meningkatkan kesadaran masyarakat mengenai kesehatan mental. Materi yang akan diberikan kepada peserta menggunakan metode ceramah dan diskusi. Dessler (2020) mengungkapkan bahwa ceramah adalah metode yang cepat dan sederhana untuk memberikan pengetahuan kepada kelompok besar peserta psikoedukasi. Selain itu, peneliti juga menggunakan metode *games*. Dessler (2020) menjelaskan bahwa individu belajar paling baik jika ia terlibat dan adanya permainan bisa memaksimalkan hal tersebut. Tabel 1 merupakan kompilasi materi yang diberikan pada kegiatan psikoedukasi.

Tabel 1. Materi Kesehatan Mental

NO	MATERI	DURASI	METODE
1	Pengertian kesehatan mental	5'	Ceramah dan diskusi
2	Komponen kesehatan mental	5'	Ceramah dan diskusi
3	Data kesehatan mental	5'	Ceramah dan diskusi
4	Definisi dan prevalensi gangguan psikologis	5'	Ceramah dan diskusi
5	Faktor risiko gangguan psikologis	5'	Ceramah dan diskusi
6	Mitos dan fakta mengenai kesehatan mental	10'	<i>Games</i>
7	Hal yang perlu dilakukan untuk menjaga kesehatan mental	10'	Ceramah dan diskusi
8	4D's abnormality	5'	Ceramah dan diskusi
9	Definisi dan dampak <i>self-diagnose</i>	5'	Ceramah dan diskusi
10	Hal yang perlu dilakukan untuk menolong seseorang yang memiliki gangguan psikologis	5'	Ceramah dan diskusi

HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan ini merupakan salah satu dari rangkaian kegiatan Komunitas Berbagicerita.id dengan tema “*Update on Mental Health Condition in Indonesia Post-Covid*” yang berjudul *Mental Health: Past, Present and Future*. Peserta kegiatan ini berjumlah ± 34 orang. Peneliti mengimplementasikan pengabdian masyarakat berdasarkan tahapan psikoedukasi HIMPSI (2010). Gambar 1 menjelaskan tahapan psikoedukasi tanpa pelatihan.



Gambar 1. Tahapan Psikoedukasi (HIMPSI, 2010)

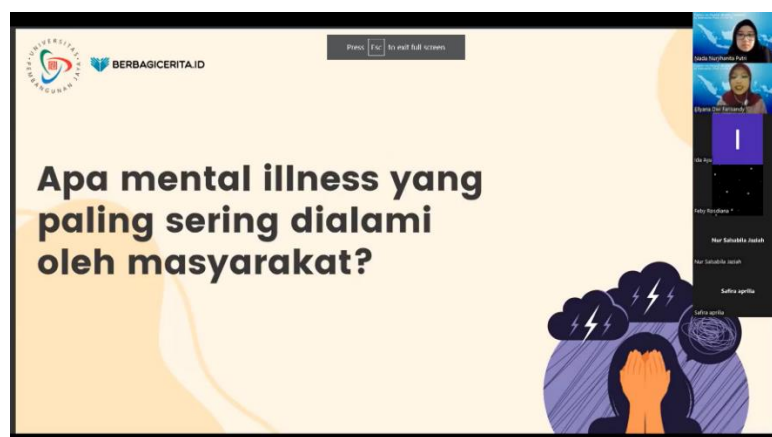
Pertama, peneliti melakukan asesmen dengan cara mengumpulkan data terkait kebutuhan masyarakat Indonesia saat ini. Masyarakat Indonesia memiliki pengetahuan mengenai kesehatan mental yang masih rendah. Kurangnya pengetahuan mengenai kesehatan mental merupakan salah satu sumber munculnya stigma terhadap individu yang mengalami gangguan psikologis (Hartini et al., 2018). Hal inilah yang membuat peneliti bersama Komunitas Berbagicerita.id ingin membuat pengabdian masyarakat yang bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan pun kesadaran masyarakat mengenai pentingnya kesehatan mental. Peneliti lalu merancang program dengan cara menyusun materi, menyusun metode psikoedukasi, menyusun jadwal kegiatan, dan sebagainya. Setelah program dikembangkan, peneliti dan Komunitas Berbagicerita.id menyebarkan poster kegiatan dan mengimplementasikan kegiatan pengabdian masyarakat.

Kegiatan pengabdian masyarakat ini dimulai dengan pembukaan, pembacaan CV narasumber, peraturan webinar dan pengenalan Komunitas Berbagicerita.id. Setelah itu, peneliti memaparkan materi dan melakukan tanya jawab dengan peserta. Webinar ini ditutup dengan foto bersama. Gambar 2-6 merupakan bukti kegiatan pengabdian masyarakat ini berlangsung. Gambar 2 merupakan bukti narasumber menjelaskan mengenai definisi kesehatan mental berdasarkan *World Health Organization (WHO)*.



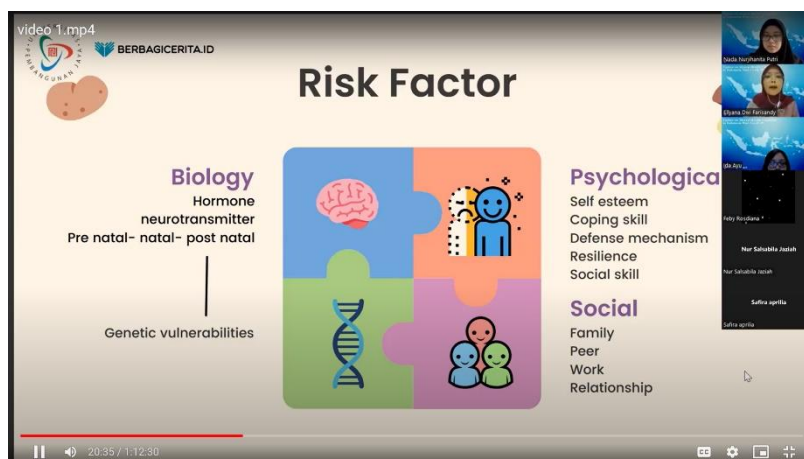
Gambar 2. Penjelasan definisi kesehatan mental

Gambar 3 merupakan bukti narasumber melakukan diskusi dengan peserta terkait gangguan psikologis yang paling sering dialami oleh masyarakat.



Gambar 3. Diskusi gangguan psikologis yang sering dialami masyarakat

Gambar 4 merupakan bukti narasumber menjelaskan faktor risiko seseorang mengalami gangguan psikologis. Penjelasan hal ini digunakan untuk mengurangi stigma gangguan psikologis dan meningkatkan pengetahuan masyarakat bahwa gangguan psikologis terjadi karena adanya interaksi dari faktor biologis, psikologis, dan sosial (Ogden, 2012; Sarafino & Smith, 2011).



Gambar 4. Faktor risiko individu mengalami gangguan psikologis

Gambar 5 merupakan bukti narasumber memberikan sesi *games* mitos dan fakta. Terdapat empat pernyataan dimana peserta diminta untuk memilih apakah pernyataan tersebut merupakan mitos atau fakta.



Gambar 5. Games mitos dan fakta mengenai kesehatan mental

Gambar 6 merupakan bukti narasumber memberikan penjelasan mengenai *self-diagnosis*, contoh *self-diagnosis* yang sering terjadi, serta bahaya *self-diagnosis*. *Self-diagnosis* merupakan sebuah upaya dimana individu mengobservasi dan mengidentifikasi diri mereka terkait gejala patologis serta mendiagnosa gangguan tanpa berkonsultasi kepada tenaga medis (Ahmed & Samuel, 2017).



Gambar 6. Penjelasan mengenai self-diagnose

Setelah psikoedukasi selesai dilakukan, peneliti melakukan evaluasi kegiatan menggunakan Model Evaluasi Pelatihan Kirkpatrick (Dessler, 2020). Berdasarkan evaluasi tahap *reaction*, peserta hadir tepat waktu ketika kegiatan berlangsung. Peserta juga bertahan dari awal hingga akhir acara. Berdasarkan hasil observasi dapat terlihat bahwa peserta aktif dan antusias dalam berdiskusi, menanggapi saat *games* mitos dan fakta, serta bertanya saat sesi tanya jawab. Selain itu, terdapat evaluasi secara kualitatif oleh beberapa peserta psikoedukasi.

“Materi dijelaskan secara jelas dan detail. Power point yang dibuat saat webinar juga menarik. Kemudian ada kuis mitos dan fakta disela sela penyampaian materi jadi terlihat sangat asyik. Untuk penyampaian di sampaikan secara jelas dan pembawaan kak elly ketika menyampaikan materi juga enak didengar. Sehingga saya sebagai partisipan mudah memahami apa yang disampaikan pada materi tersebut”- D, 20 tahun, perempuan, mahasiswa

“Menurut saya, terkait dengan materi dan penjelasan yang dibawakan kak Elly kemarin sudah sangat baik. Kak Elly mampu mengemas materi dengan topik yang tidak biasa (membahas sejarah kesehatan mental) menjadi materi yang menarik membuat antusias audience untuk bertanya cukup tinggi ketika sesi bertanya. Kalau dari metode, menurut saya juga sudah efektif.”- N, 24 tahun, perempuan, sedang mencari pekerjaan

“Kalau untuk metode dan penjelasannya udah cakep,, apalagi diselingi myth or fact, sekalian interaksi juga sama pesertanya, setelah itu juga ditambahkan beberapa hasil penelitian juga data sehingga saya sebagai peserta lebih yakin bahwa ini emang kenyataan yang terjadi. Dari segi materi juga sudah di breakdown satu persatu dan runtut dan to be honest saya suka cara dan pembawaan kak Elly saat memaparkan materi, tidak hanya memaparkan tetapi juga memberikan comfort pada peserta yang sedang mengalami mental illnes, karna tidak hanya misalnya mahasiswa psikologi yang ingin menambah ilmu , tapi banyak juga yang datang dengan harapan ingin tau apa yg salah dengan dirinya dan dapat dukungan juga”- C, 25 tahun, karyawan

Berdasarkan hasil evaluasi secara kualitatif, peserta mengungkapkan bahwa materi telah dijelaskan secara jelas, detail, dan komprehensif. Selain itu, adanya *games* mitos dan fakta serta

PPT yang menarik membuat peserta lebih antusias dalam mengikuti kegiatan. Hasil pengabdian masyarakat yang telah dilakukan juga selaras dengan beberapa penelitian terdahulu. Sari et al. (2021) memberikan psikoedukasi kesehatan mental pada 11 orang remaja di Dusun Mrisi, Yogyakarta. Hasil penelitian menjelaskan bahwa psikoedukasi efektif dalam meningkatkan pengetahuan mengenai kesehatan mental pun skor MHI (*Mental Health Inventory*) pada remaja. Utami dan Pujiningsih (2022) melakukan psikoedukasi kesehatan mental pada 56 mahasiswa secara daring. Hasil menunjukkan bahwa psikoedukasi memberikan dampak positif untuk meningkatkan wawasan peserta mengenai kesehatan mental. Syam et al. (2021) memberikan psikoedukasi mengenai kesehatan mental kepada 122 peserta yang merupakan masyarakat umum secara daring. Hasil dari kegiatan ini adalah meningkatnya wawasan peserta yang terlihat dari respon chat serta kuesioner evaluasi yang diberikan kepada peserta setelah acara berakhir.

SIMPULAN

Berdasarkan kegiatan psikoedukasi yang telah dilakukan, disimpulkan bahwa kegiatan psikoedukasi berjalan dengan lancar sesuai rencana. Peserta antusias dalam mengikuti kegiatan yang dibuktikan oleh keaktifan peserta dalam mendengarkan, berdiskusi, berpartisipasi dalam *games*, pun tanya jawab. Peneliti berharap dengan adanya psikoedukasi ini, peserta dapat meningkatkan pengetahuan mengenai kesehatan mental dan mengaplikasikannya dalam kehidupan sehari-hari. Peneliti juga berharap stigma mengenai gangguan psikologis bisa berkurang dan masyarakat yang membutuhkan bantuan psikologis dapat pergi ke Psikolog dan/atau Psikiater tanpa adanya rasa malu pun rasa bersalah. Saran untuk penelitian selanjutnya adalah dengan melakukan psikoedukasi dengan sampel penelitian yang lebih luas sehingga lebih banyak masyarakat yang mendapatkan pengetahuan mengenai kesehatan mental. Selain itu, penelitian selanjutnya juga dapat mengukur keefektifan psikoedukasi menggunakan *pretest* dan *posttest* untuk melihat perbedaan sebelum dan setelah diadakannya psikoedukasi. Hal ini juga dapat ditambahkan *follow up* untuk mengetahui pemahaman individu mengenai kesehatan mental pada jangka panjang.

UCAPAN TERIMAKASIH

Peneliti mengucapkan terima kasih kepada Komunitas Berbagicerita.id yang memberikan kesempatan kepada peneliti untuk menjadi narasumber di kegiatan ini. Selain itu, peneliti juga berterima kasih kepada peserta kegiatan psikoedukasi "*Update on Mental Health Condition in Indonesia Post-Covid*" dengan judul *Mental Health: Past, Present and Future* karena telah bersedia meluangkan waktu untuk mengikuti kegiatan hingga akhir.

REFERENSI

- Ahmed, A., & Samuel, S. (2017). Self-diagnosis in psychology students. *The International Journal of Indian Psychology*, 4(2,86). <https://doi.org/10.25215/0402.035>
- Asriani, Nauli, F. A., & Karim, D. (2020). Hubungan tingkat pengetahuan terhadap sikap masyarakat pada orang dengan gangguan jiwa. *Healthcare: Jurnal Kesehatan*, 9(2), 77-85.
- Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan RI. (2013). *Laporan nasional riset kesehatan dasar*. <https://www.litbang.kemkes.go.id/laporan-riset-kesehatan-dasar-risikesdas/>

- Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan RI. (2018). *Laporan nasional riset kesehatan dasar*. <https://www.litbang.kemkes.go.id/laporan-riset-kesehatan-dasar-risikesdas/>
- Berbagicerita.id. (2021). *Konseling kesehatan mental dengan berbagi cerita*. <https://berbagicerita.id/web/>
- Dessler, G. (2020). *Human resource management, 16th ed.* Pearson.
- Hartini, N., Fardana, N. A., Ariana, A. D., & Wardana, N. D. (2018). Stigma toward people with mental health problems in Indonesia. *Psychology Research and Behavior Management, 11*, 535-541. <https://www.dovepress.com/getfile.php?fileID=45798>
- HIMPSI. (2010). *Kode etik psikologi Indonesia*. Pengurus Pusat Himpunan Psikologi Indonesia.
- Ikmar, N. (2022, September 13). *Literasi kesehatan mental dan dampaknya pada kesehatan jiwa masyarakat*. Kementerian Kesehatan: Direktorat Jenderal Pelayanan Kesehatan. https://yanke.kemkes.go.id/view_artikel/1510/literasi-kesehatan-mental-dan-dampaknya-pada-kesehatan-jiwa-masyarakat
- Jorm, A. F., Korten, A. E., Jacomb, P. A., Christensen, H., Rodgers, B., & Pollitt, P. (1997). 'Mental health literacy. a survey of the public's ability to recognise mental disorders and their beliefs about the effectiveness of treatment. *Med J Aust, 166*(4), 182-186. <https://www.mja.com.au/journal/1997/166/4/mental-health-literacy-survey-publics-ability-recognise-mental-disorders-and>
- Jorm, A. F. (2012). Mental health literacy: Empowering the community to take action for better mental health. *American Psychologist, 67*(3), 231. <https://doi.org/10.1037/a0025957>
- Kelly, C. M., Jorm, A. F., & Wright, A. (2007). Improving mental health literacy as a strategy to facilitate early intervention for mental disorders. *Medical Journal of Australia, 187* (S7). <https://doi.org/10.5694/j.1326-5377.2007.tb01332.x>
- Khamelia., & Terry, K. (2022). *Masalah psikologis 2 tahun pandemi COVID-19 di Indonesia*. Perhimpunan Dokter Spesialis Kedokteran Jiwa Indonesia. <http://pdsjki.org/home>
- Maya, N. (2021). Kontribusi literasi kesehatan mental dan persepsi stigma publik terhadap sikap mencari bantuan profesional psikologi. *Gadiah Mada Journal of Psychology (GamaJoP), 7*(1). <https://doi.org/10.22146/gamajop.58470>
- Novianty, A. (2018). Literasi kesehatan mental: Pengetahuan dan persepsi publik mengenai gangguan mental. *Analitika, 9*(2). <https://doi.org/10.31289/analitika.v9i2.1136>
- Nurhaeni, A., Marisa, D. E., & Oktiany, T. (2022). Peningkatan pengetahuan tentang gangguan kesehatan mental pada remaja. *JAPRI: Jurnal Pengabdian kepada Masyarakat, 1*(1), 29-34.
- Ogden, J. (2012). *Health psychology, 5th ed.* Open University Press.
- Prasetyo, A. E. (2021). Edukasi mental health awareness sebagai upaya untuk merawat kesehatan mental remaja di masa pandemi. *Journal of Empowerment, 2*(2). <https://doi.org/10.35194/je.v2i2.1757>
- Putri, V. M. (2021). Kewajiban masyarakat menerima edukasi kesehatan mental. *OSF Preprints*. <https://doi.org/10.31219/osf.io/2rhau>

- Sahara, F. S., & Devy, S. R. (2021). Stigma dan pemanfaatan pelayanan kesehatan mental: literature review. *Jurnal Ilmiah Permas: Jurnal Ilmiah Stikes Kendal*, 11(4). <https://doi.org/10.32583/pskm.v11i4.1639>
- Sarafino, E. P., & Smith, T. W. (2011). *Health psychology: Biopsychosocial interaction*, 7th ed. John Wiley & Sons, Inc.
- Sari, R., Saleh, N. I., & Wiyamti, K. R. (2021). Peningkatan Kesehatan Mental Remaja di Masa Pandemi Covid-19. *Prosiding Seminar Nasional Program Pengabdian Masyarakat*, 753-739. <https://prosiding.umy.ac.id/semnasppm/index.php/psppm/article/view/621>
- Soebiantoro, J. (2017). Pengaruh edukasi kesehatan mental intensif terhadap stigma pada pengguna layanan kesehatan mental. *INSAN Jurnal Psikologi Dan Kesehatan Mental*, 2(1), 1. <https://doi.org/10.20473/jpkm.v2i12017.1-21>
- 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: Jurnal Hasil Pengabdian Masyarakat*, 2(2), 160-167
- Utami, H., & Pujiningsih, S. (2021). Membangun generasi muda yang mampu melewati masa pandemi dengan menjaga kesehatan mental. *Jurnal KARINOV*, 5(1). <https://doi.org/10.17977/um045v5i1p014>
- Weiten, W., Dunn, D. S., & Hammer, E. Y. (2015). *Psychology applied to modern life. Adjustment in the 21*. Cengage Learning.
- World Health Organization. (2022, June 16). *WHO highlights urgent need to transform mental health and mental health care*. <https://www.who.int/news-room/releases/17-06-2022-who-highlights-urgent-need-to-transform-mental-health-and-mental-health-care>