

Nanggroe : Jurnal Pengabdian Cendikia
 Volume 4, Nomor 10, January 2026, Halaman 71-75
 Licenced by CC BY-SA 4.0
 e-ISSN: [2986-7002](#)
 DOI: <https://doi.org/10.5281/zenodo.18205363>

Edukasi Kesehatan Mental Berbasis Fenomena Kecemasan, Kesepian, dan Somatoform melalui Program “Gerakan Sadar Jiwa” di UPTD Puskesmas Marga Jaya

Mental Health Education Based on the Phenomena of Anxiety, Loneliness, and Somatoform Disorders through the ‘Mental Health Awareness Movement’ Program at UPTD Marga Jaya Public Health Center

Almaira Aura Zahra¹, Anggi Khoiriyah Putri², Fadia Ayu Sarika³, Layla Putri Amalya⁴, Marsya Amalia Syarif⁵, Naswha Abystha⁶, Tiara Putri Islami⁷, Virza Ratna Diani⁸, Zhika Nur Cahyani⁹, Kus Hanna Rahmi¹⁰

¹⁻¹⁰Fakultas Psikologi, Universitas Bhayangkara Jakarta Raya

Email: 202210515104@mhs.ubharajaya.ac.id¹, 202210515115@mhs.ubharajaya.ac.id², 202210515151@mhs.ubharajaya.ac.id³, 202210515109@mhs.ubharajaya.ac.id⁴, 202210515138@mhs.ubharajaya.ac.id⁵, 202210515146@mhs.ubharajaya.ac.id⁶, 202210515142@mhs.ubharajaya.ac.id⁷, 202210515196@mhs.ubharajaya.ac.id⁸, 202210515121@mhs.ubharajaya.ac.id⁹

Abstrak

Kesehatan mental merupakan aspek penting dalam kesejahteraan individu dan masyarakat, namun masih sering diabaikan akibat rendahnya literasi dan kuatnya stigma. Berdasarkan kegiatan Kuliah Kerja Nyata (KKN) di UPTD Puskesmas Marga Jaya, ditemukan tiga fenomena kesehatan mental yang dominan di masyarakat, yaitu kecemasan, kesepian (*loneliness*), dan keluhan somatoform. Fenomena kecemasan dan kesepian diperoleh dari program Kotak Suara “Cerita Jiwa” sebagai media ekspresi emosi masyarakat, sementara fenomena somatoform muncul berdasarkan masukan dari staf puskesmas. Kegiatan pengabdian masyarakat ini bertujuan meningkatkan pemahaman dan kesadaran masyarakat terhadap kesehatan mental melalui psikoedukasi berbasis kebutuhan nyata di lapangan. Metode yang digunakan adalah pendekatan partisipatif melalui psikoedukasi menggunakan leaflet dan poster intervensi yang dilaksanakan beberapa kali dalam seminggu dengan tema berbeda. Hasil kegiatan menunjukkan antusiasme masyarakat untuk terlibat, terutama dalam mengekspresikan perasaan dan keluhan psikologis secara terbuka. Program ini dinilai efektif sebagai upaya promotif dan preventif kesehatan mental di layanan kesehatan primer.

Kata kunci: Edukasi, Kesehatan Mental, Fenomena Kecemasan, Kesepian, Somatoform

Abstract

Mental health is a crucial aspect of individual and community well-being, yet it is often overlooked due to low literacy and persistent stigma. A Community Service Program (KKN) program at the Marga Jaya Community Health Center (UPTD), identified three dominant mental health phenomena in the community: anxiety, loneliness, and somatoform complaints. The anxiety and loneliness phenomena were identified through the “Soul Stories” Voice Box program, which serves as a medium for community emotional expression, while the somatoform symptoms emerged from input from community health center staff. This community service activity aims to increase public understanding and awareness of mental health through psychoeducation based on real needs in the field. The method used was a participatory approach through psychoeducation using leaflets and intervention posters, implemented several times a week with different themes. The results of the activity demonstrated community enthusiasm for involvement, particularly in openly expressing feelings and psychological complaints. This program is considered effective as a promotive and preventive effort for mental health in primary health care.

Keywords: Education, Mental Health, Anxiety Phenomenon, Loneliness, Somatoform Disorders

Article Info

Received date: 15 December 2025

Revised date: 20 December 2025

Accepted date: 6 January 2026

PENDAHULUAN

Kesehatan mental merupakan komponen esensial dalam kesehatan secara menyeluruh dan berperan penting dalam kemampuan individu menjalani fungsi sosial, emosional, dan produktivitas

sehari-hari. World Health Organization melaporkan bahwa satu dari delapan orang di dunia mengalami gangguan mental, namun sebagian besar tidak mendapatkan layanan yang sesuai akibat stigma, rendahnya pemahaman, dan keterbatasan akses terhadap tenaga profesional (*Kesehatan Mental*, 2025; Kestel, 2022). Di Indonesia, data Kementerian Kesehatan menunjukkan bahwa 6,1% penduduk usia di atas 15 tahun mengalami gangguan kesehatan mental, yang mengindikasikan masih rendahnya literasi kesehatan mental di masyarakat (Tarmizi, 2023).

Rendahnya pemahaman mengenai kesehatan mental serta stigma publik yang kuat menjadi faktor penghambat individu untuk mencari bantuan profesional. Utami et al. (2023) menjelaskan bahwa tingkat literasi kesehatan mental dan persepsi stigma publik berpengaruh signifikan terhadap sikap pencarian bantuan psikologis. Temuan serupa juga disampaikan oleh Maya (2021) yang menyatakan bahwa keterbatasan pengetahuan mengenai kesehatan mental menyebabkan individu cenderung mengabaikan kondisi emosional yang dialami.

Puskesmas sebagai fasilitas layanan kesehatan tingkat pertama memiliki peran strategis dalam upaya promotif dan preventif kesehatan mental. Melalui interaksi langsung dengan masyarakat, puskesmas berpotensi menjadi ruang deteksi dini dan edukasi kesehatan mental yang mudah diakses. Namun, pada praktiknya, permasalahan psikologis sering kali muncul dalam bentuk keluhan fisik atau disimpan tanpa tersalurkan secara adaptif.

Berdasarkan observasi awal dan pelaksanaan KKN di UPTD Puskesmas Marga Jaya, ditemukan tiga fenomena kesehatan mental yang menonjol. Fenomena kecemasan banyak diungkapkan masyarakat melalui Kotak Suara "Cerita Jiwa", terutama berkaitan dengan kondisi sakit dan kekhawatiran terhadap kesehatan fisik. Kecemasan merupakan kondisi emosional yang ditandai oleh rasa takut, tegang, dan kekhawatiran berlebihan, yang dapat memengaruhi fungsi sehari-hari individu apabila tidak ditangani dengan baik (*Kriteria Seseorang Yang Mengalami Gangguan Kecemasan*, 2024).

Selain kecemasan, fenomena kesepian (*loneliness*) juga banyak dialami, khususnya oleh lansia yang tinggal sendiri akibat anak merantau atau keterbatasan interaksi sosial. Kesepian merupakan kondisi subjektif yang muncul ketika kebutuhan akan hubungan sosial dan emosional tidak terpenuhi (Priyanto, 2017). Apabila berlangsung dalam jangka panjang, kesepian dapat meningkatkan risiko gangguan kesehatan mental dan penurunan kualitas hidup.

Fenomena ketiga adalah keluhan somatoform yang diidentifikasi berdasarkan masukan dari staf puskesmas. Gangguan somatoform merupakan kondisi di mana individu mengalami keluhan fisik yang tidak dapat dijelaskan secara medis, namun berkaitan erat dengan faktor psikologis seperti stres dan kecemasan (Sarliani, 2022). Kondisi ini sering ditemui di layanan kesehatan primer dan memerlukan pendekatan psikososial yang tepat.

Berdasarkan fenomena tersebut, mahasiswa KKN merancang program pengabdian masyarakat berupa psikoedukasi kesehatan mental berbasis kebutuhan masyarakat melalui program "Gerakan Sadar Jiwa", sebagai upaya promotif dan preventif di lingkungan puskesmas.

METODE PELAKSANAAN

Kegiatan pengabdian masyarakat dilaksanakan di UPTD Puskesmas Marga Jaya dengan sasaran masyarakat umum. Metode yang digunakan adalah pendekatan partisipatif yang melibatkan masyarakat secara aktif dalam proses penggalan masalah, pelaksanaan kegiatan, dan evaluasi program (Sujiyanto et al., 2024).

Penggalan fenomena kesehatan mental dilakukan melalui Kotak Suara "Cerita Jiwa" sebagai media anonim untuk mengekspresikan perasaan dan keluhan psikologis, serta melalui diskusi dan masukan dari staf puskesmas. Kegiatan utama berupa psikoedukasi kesehatan mental yang dilaksanakan kurang lebih tiga kali dalam seminggu dengan tema berbeda, sesuai dengan kebutuhan masyarakat yang

teridentifikasi. Media edukasi yang digunakan meliputi leaflet dan poster intervensi yang membahas kecemasan, kesepian, somatoform, serta pentingnya menjaga kesehatan mental.

Evaluasi kegiatan dilakukan secara sederhana melalui observasi respons dan antusiasme masyarakat, khususnya kesediaan pengunjung puskesmas untuk membaca media edukasi dan menuliskan pengalaman emosional mereka.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Pelaksanaan program pengabdian masyarakat melalui “Gerakan Sadar Jiwa” di UPTD Puskesmas Marga Jaya menghasilkan temuan penting terkait kondisi kesehatan mental masyarakat. Berdasarkan partisipasi masyarakat dalam Kotak Suara Cerita Jiwa, fenomena kecemasan menjadi isu yang paling sering diungkapkan. Sebagian besar masyarakat menuliskan kekhawatiran terkait kondisi sakit yang sedang dialami, ketakutan terhadap hasil pemeriksaan kesehatan, serta kecemasan akan kemungkinan penyakit yang lebih serius. Temuan ini menunjukkan bahwa kondisi kesehatan fisik sering kali menjadi pemicu munculnya kecemasan, khususnya pada masyarakat yang memiliki keterbatasan pemahaman mengenai hubungan antara kondisi fisik dan psikologis.

Selain kecemasan, fenomena kesepian (loneliness) juga muncul secara signifikan, terutama pada kelompok lansia. Banyak lansia mengungkapkan perasaan kesepian karena harus tinggal sendiri di rumah, ditinggal pasangan, atau karena anak-anak mereka merantau dan jarang pulang. Kondisi ini diperkuat oleh minimnya aktivitas sosial dan keterbatasan kesempatan berinteraksi dengan lingkungan sekitar. Temuan ini sejalan dengan konsep kesepian sebagai kondisi subjektif akibat tidak terpenuhinya kebutuhan akan hubungan sosial dan emosional yang bermakna (Priyanto, 2017).

Fenomena ketiga yang ditemukan adalah keluhan somatoform, yang diidentifikasi melalui masukan staf puskesmas. Masyarakat kerap datang dengan keluhan fisik seperti nyeri, kelelahan, atau gangguan tidur, namun tidak ditemukan penyebab medis yang jelas. Kondisi ini menunjukkan adanya keterkaitan erat antara tekanan psikologis dan keluhan fisik, sebagaimana dijelaskan oleh (Sarliani, 2022) bahwa gangguan somatoform sering kali berkaitan dengan stres dan kecemasan yang tidak tersalurkan secara adaptif.

Hasil Pelaksanaan Psikoedukasi Kesehatan Mental

Psikoedukasi kesehatan mental dilaksanakan menggunakan media leaflet dan poster intervensi yang disesuaikan dengan fenomena yang ditemukan di lapangan, yaitu kecemasan, kesepian, dan somatoform. Kegiatan ini dilaksanakan kurang lebih tiga kali dalam seminggu dengan tema yang berbeda sesuai kebutuhan masyarakat. Penyampaian materi dilakukan dengan bahasa sederhana agar mudah dipahami oleh pengunjung puskesmas dari berbagai latar belakang pendidikan dan usia.

Hasil observasi menunjukkan bahwa masyarakat cukup antusias mengikuti psikoedukasi. Pengunjung puskesmas terlihat membaca leaflet dan poster yang dipasang di area strategis, serta menunjukkan ketertarikan untuk bertanya dan berdiskusi secara informal. Antusiasme ini juga tercermin dari meningkatnya partisipasi masyarakat dalam menuliskan pengalaman emosional mereka melalui Kotak Suara Cerita Jiwa. Media ini menjadi sarana yang aman dan anonim bagi masyarakat untuk mengekspresikan perasaan yang selama ini sulit diungkapkan secara langsung.

Kecemasan yang banyak diungkapkan masyarakat berkaitan erat dengan kondisi sakit dan ketidakpastian terhadap kesehatan fisik. Kementerian Kesehatan Republik Indonesia (2024) menjelaskan bahwa kecemasan dapat muncul sebagai respons terhadap stres, ancaman kesehatan, dan ketidakpastian yang dirasakan individu. Apabila tidak dikelola dengan baik, kecemasan dapat memengaruhi fungsi sehari-hari dan memperburuk persepsi terhadap kondisi kesehatan.

Psikoedukasi mengenai kecemasan membantu masyarakat memahami bahwa reaksi cemas merupakan respons yang wajar, namun perlu dikelola secara adaptif. Melalui edukasi sederhana, masyarakat diperkenalkan pada konsep hubungan antara pikiran, emosi, dan tubuh, sehingga

diharapkan mampu mengurangi kecenderungan interpretasi berlebihan terhadap keluhan fisik yang dirasakan.

Fenomena kesepian yang banyak dialami lansia menunjukkan bahwa masalah kesehatan mental tidak hanya berkaitan dengan kondisi individual, tetapi juga dipengaruhi oleh faktor sosial dan lingkungan. Goodman et al. (2015) menyebutkan bahwa keterbatasan interaksi sosial, kondisi lingkungan, serta perubahan peran sosial pada usia lanjut dapat meningkatkan risiko kesepian. Kesepian yang berkepanjangan berpotensi berdampak pada penurunan kesejahteraan psikologis dan kesehatan fisik lansia.

Melalui psikoedukasi kesehatan mental, lansia diperkenalkan pada pentingnya menjaga hubungan sosial dan mencari dukungan sosial di lingkungan sekitar. Meskipun intervensi yang dilakukan bersifat sederhana, penyampaian materi mengenai kesepian membantu meningkatkan kesadaran bahwa perasaan tersebut bukanlah kelemahan pribadi, melainkan kondisi yang dapat dialami dan diatasi dengan dukungan yang tepat.

Keluhan somatoform yang ditemukan di Puskesmas Marga Jaya menunjukkan bahwa masyarakat masih cenderung mengekspresikan tekanan psikologis dalam bentuk keluhan fisik. (Sarliani, 2022) menjelaskan bahwa gangguan somatoform sering muncul ketika individu kesulitan mengenali dan mengekspresikan emosi secara verbal. Kondisi ini umum ditemukan di layanan kesehatan primer dan memerlukan pendekatan edukatif agar masyarakat memahami keterkaitan antara kondisi psikologis dan fisik.

Poster intervensi mengenai somatoform menjadi sarana edukasi awal yang efektif untuk meningkatkan pemahaman masyarakat. Dengan memahami bahwa stres dan emosi dapat memengaruhi kondisi tubuh, masyarakat diharapkan dapat lebih terbuka terhadap pendekatan psikologis dan tidak hanya berfokus pada pemeriksaan medis semata.

Hasil kegiatan ini menunjukkan bahwa pendekatan partisipatif dan edukasi berbasis kebutuhan masyarakat dapat menjadi strategi efektif dalam upaya promotif dan preventif kesehatan mental di layanan kesehatan primer. Ketersediaan ruang ekspresi seperti Kotak Suara Cerita Jiwa memberikan kesempatan bagi masyarakat untuk menyuarakan kondisi emosionalnya, sekaligus menjadi sumber informasi awal bagi pihak puskesmas. Temuan ini sejalan dengan WHO (2025) yang menekankan pentingnya intervensi kesehatan mental berbasis komunitas untuk meningkatkan akses dan kesadaran masyarakat.

SIMPULAN

Program “Gerakan Sadar Jiwa” di UPTD Puskesmas Marga Jaya berhasil mengidentifikasi dan merespons tiga fenomena utama kesehatan mental, yaitu kecemasan, kesepian, dan somatoform. Psikoedukasi berbasis kebutuhan masyarakat melalui leaflet dan poster intervensi mampu meningkatkan kesadaran dan keterbukaan masyarakat terhadap isu kesehatan mental. Pendekatan partisipatif dan penggunaan media sederhana menjadi strategi efektif dalam mendukung upaya promotif dan preventif kesehatan mental di masyarakat.

REFERENSI

- Goodman, A. Swift, H. J. (2015). *Hidden Citizens How Can We Identify The Most Lonely Older Adults?* The Campaign to End Loneliness: London.
- Kesehatan Mental. (2025). World Health Organization. <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/mental-health-strengthening-our-response>
- Kestel, D. (2022). *World Mental Health Report Transforming mental health for all*.
- Kriteria Seseorang yang Mengalami Gangguan Kecemasan. (2024). Kemenkes. https://keslan.kemkes.go.id/view_artikel/3288/kriteria-seseorang-yang-meng
- Maya, N. (2021). *Kontribusi Literasi Kesehatan Mental dan Persepsi Stigma Publik terhadap Sikap*

- Mencari Bantuan Profesional Psikologi The Contribution of Mental Health Literacy and Perceived Public Stigma on Attitudes Towards Seeking Professional Psychological Help.* 7(1), 22–32. <https://doi.org/10.22146/gamajop.58470>
- Priyanto, P. H. (2017). *Psikologi Berbagi* (P. H. Priyanto (Ed.)). Universitas Katolik Soegijapranata.
- Sarliani. (2022). Analisis Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Somatoform Terhadap Hasil Belajar Matematika Siswa SMA Negeri 3 Luwu Utara. *JRIP: Jurnal Riset Dan Inovasi Pembelajaran*, 2(2), 36–48.
- Sujianto Putri, R. A. (2024). Pemberdayaan Masyarakat Desa Melalui Pengembangan Potensi Lokal di Desa Kesumbo Ampai. *Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat Nusantara (JPkMN)*, 5(4), 6352–6359.
- Tarmizi, S. N. (2023). *Menjaga Kesehatan Mental Para Penerus Bangsa*. Kemenkes. <https://kemkes.go.id/id/menjaga-kesehatan-mental-para-penerus-bangsa>
- Utami, M. S. Wodong, A. (2023). *The Role of Mental Health Knowledge and Perceived Public Stigma in Predicting Attitudes towards Seeking Formal Psychological Help.* 50(1), 1–17. <https://doi.org/10.22146/jpsi.71727>