Vol 4 No.4 (2025) - November, pp 842-845 https://doi.org/10.59025/jr9nnm20

Jurnal Masyarakat Madani Indonesia
e-ISSN: 2829-6702
https://syadani.onlinelibrary.id/

Psikoedukasi Literasi Kesehatan Mental melalui Posyandu Remaja Pada Generasi Z

Umy Yonaevy[1], Syarifah Syarifah[2], Ratih Prananingrum[1]

[1]*Prodi Terapi Okupasi, Poltekkes Kemenkes Surakarta*
[2]*Prodi Ortotik Prostetik, Poltekkes Kemenkes Surakarta*

INFO ARTIKEL

Diserahkan:
06/08/2025
Direvisi:
15/08/2025
Diterima
25/08/2025

***Keywords*:**

Literasi Kesehatan Mental,
Remaja Gen Z,
Posyandu Remaja

ABSTRAK

Rendahnya literasi kesehatan mental pada remaja, terutama generasi Z, menjadi tantangan serius di tengah meningkatnya tekanan sosial, akademik, dan digital. Kegiatan ini bertujuan memberikan psikoedukasi literasi kesehatan mental kepada remaja melalui media Posyandu Remaja di Kecamatan Eromoko, Kabupaten Wonogiri. Metode yang digunakan meliputi ceramah interaktif dan diskusi kelompok terfokus (FGD), dengan dukungan media video pendek dan slide infografis yang dirancang sesuai gaya belajar Gen Z. Kegiatan berlangsung dalam dua sesi: penyampaian materi dan diskusi kelompok. Evaluasi dilakukan melalui observasi keterlibatan peserta dan narasi reflektif tim pengabdi. Hasil menunjukkan peningkatan partisipasi, pemahaman konsep dasar kesehatan mental, serta keterbukaan peserta terhadap isu psikologis. Posyandu Remaja terbukti sebagai wadah strategis untuk edukasi kesehatan mental yang adaptif dan kontekstual.

Corresponding author email: ummyyonaa12@gmail.com

This work is licensed under a Creative Commons Attribution-ShareAlike 4.0 International License
Copyright@ Author (2025).

1. PENDAHULUAN

Kesehatan mental adalah kondisi kesejahteraan psikologis yang memungkinkan individu menyadari potensi, mengatasi tekanan hidup, bekerja produktif, dan berkontribusi pada komunitas [1]. Pada remaja, dinamika sosial, tekanan akademik, dan paparan digital berisiko menimbulkan gangguan emosional seperti kecemasan, stres, dan depresi bila tidak dikelola dengan baik [2]. Literasi kesehatan mental didefinisikan sebagai kemampuan untuk mengenali gangguan mental, mengetahui cara mencari bantuan, dan memiliki sikap yang positif terhadap intervensi psikologis [3]. Sayangnya, tingkat literasi ini masih rendah pada remaja Indonesia, terutama di daerah rural, sehingga banyak kasus tidak tertangani secara dini [4].

Posyandu Remaja merupakan salah satu inovasi program nasional yang potensial menjadi wadah edukasi dan promosi kesehatan, namun belum dimanfaatkan maksimal untuk topik kesehatan mental. Padahal, pendekatan komunitas yang bersifat informal dan partisipatif dinilai efektif dalam

meningkatkan pemahaman dan mengurangi stigma terkait isu psikologis [5].

Generasi Z memiliki preferensi belajar visual dan digital. Oleh karena itu, dibutuhkan strategi psikoedukatif yang relevan dengan gaya hidup mereka, seperti penggunaan media video, infografis, dan diskusi reflektif. Intervensi berbasis komunitas yang menggabungkan pendekatan teoritik seperti Health Belief Model [6] dan Social Cognitive Theory [7] diyakini dapat meningkatkan efektivitas promosi kesehatan mental secara signifikan.

Berdasarkan latar belakang tersebut, kegiatan ini bertujuan untuk meningkatkan literasi kesehatan mental pada remaja melalui kegiatan psikoedukasi interaktif di Posyandu Remaja di wilayah Eromoko, Kabupaten Wonogiri.

2. METODE PELAKSANAAN

Metode yang digunakan adalah pendekatan *community-based* dengan model partisipatif yang menggabungkan edukasi dan refleksi sosial dalam kelompok kecil. Kegiatan dilaksanakan pada Juli 2025 di tiga Posyandu Remaja aktif di Kecamatan Eromoko, Kabupaten Wonogiri, dengan peserta sebanyak 35 remaja berusia 13–18 tahun.

Langkah-langkah kegiatan: Koordinasi awal dengan kader Posyandu dan Puskesmas untuk menentukan jadwal dan lokasi kegiatan, Sosialisasi program kepada remaja dan orang tua melalui media sosial dan pamphlet, Sesi ceramah psikoedukatif menggunakan video pendek dan infografis interaktif, mencakup topik stres, kecemasan, dan coping sehat, Diskusi kelompok terfokus (FGD) dibagi menjadi 4 kelompok, dipandu fasilitator untuk mendiskusikan pengalaman pribadi dan strategi mengelola tekanan, Evaluasi proses dan hasil melalui observasi, dokumentasi, dan umpan balik verbal peserta.

Instrumen evaluasi meliputi lembar observasi keterlibatan, kuis singkat tentang materi, dan form refleksi peserta. Efektivitas kegiatan dievaluasi dari peningkatan pemahaman konsep dasar kesehatan mental serta sikap terhadap pencarian bantuan profesional [8].

3. HASIL & PEMBAHASAN

Kegiatan berjalan sesuai jadwal dan mendapatkan sambutan baik dari remaja serta dukungan dari kader Posyandu dan Puskesmas. Berdasarkan observasi dan kuis pasca-kegiatan, terdapat peningkatan signifikan dalam pemahaman peserta terhadap materi yang disampaikan. Kegiatan ini juga menunjukkan bahwa pendekatan psikoedukatif berbasis komunitas mampu memfasilitasi perubahan sikap positif remaja terhadap isu psikologis. Secara umum, peserta menunjukkan peningkatan kepercayaan diri dalam mengekspresikan perasaan mereka dan mulai memahami pentingnya menjaga keseimbangan emosi.

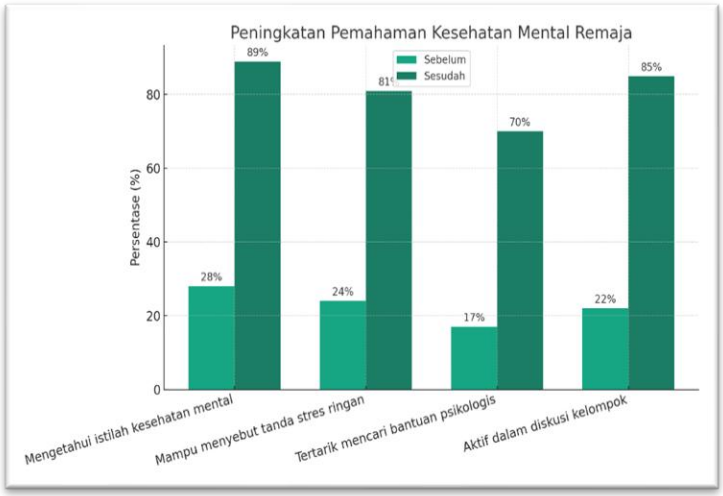
Selain aspek kognitif, kegiatan ini juga berdampak pada penguatan hubungan sosial antar remaja. Diskusi kelompok menjadi wadah untuk saling memahami pengalaman dan tekanan emosional yang mereka hadapi sehari-hari. Interaksi ini memicu terbentuknya rasa kebersamaan dan dukungan sosial, yang merupakan elemen penting dalam promosi kesehatan mental komunitas [5].

Secara teknis, media visual seperti video dan infografis sangat membantu dalam menyampaikan informasi yang kompleks dengan cara yang menarik dan mudah dipahami. Peserta mengungkapkan

bahwa penyampaian melalui media digital lebih relevan dan menyenangkan dibanding metode konvensional. Hal ini mendukung temuan Glanz [6].yang menyatakan bahwa gaya belajar visual digital lebih efektif pada kelompok usia remaja.

Gambar 1. Para Peserta Psikoedukasi

Hasil diskusi kelompok menunjukkan bahwa mayoritas peserta merasa lebih nyaman membicarakan masalah emosional dalam lingkungan yang suportif. Beberapa remaja mengaku belum pernah membicarakan kesehatan mental sebelumnya. Psikoedukasi melalui media visual terbukti lebih mudah diterima oleh peserta dibandingkan ceramah konvensional. Hal ini sejalan dengan temuan Horgan [2]. bahwa pendekatan visual-digital lebih efektif untuk remaja.



Gambar 2. Hasil evaluasi indikator literasi kesehatan mental peserta

4. KESIMPULAN

Kegiatan psikoedukasi literasi kesehatan mental yang dilakukan melalui Posyandu Remaja terbukti efektif dalam meningkatkan pemahaman, sikap positif, dan keterbukaan remaja terhadap isu psikologis. Sebelum kegiatan, mayoritas peserta belum mengetahui istilah dasar dalam kesehatan mental dan enggan mencari bantuan ketika mengalami stres atau tekanan emosional. Namun setelah intervensi, terjadi peningkatan signifikan dalam aspek pengetahuan, keberanian berdiskusi, dan minat untuk mencari dukungan profesional. Kelebihan dari program ini terletak pada pendekatan partisipatif

dan penggunaan media digital yang sesuai dengan karakteristik generasi Z. Kekurangannya adalah keterbatasan waktu dan sarana yang masih bisa dikembangkan lebih lanjut. Ke depan, program ini memiliki peluang besar untuk direplikasi di Posyandu Remaja lainnya, disertai pelatihan kader dan digitalisasi modul psikoedukatif berbasis komunitas.

UCAPAN TERIMA KASIH

Kami mengucapkan terima kasih kepada Poltekkes Kemenkes Surakarta atas dukungan pendanaan dan fasilitasi program ini. Ucapan terima kasih juga kami sampaikan kepada Puskesmas Eromoko, kader Posyandu Remaja Kecamatan Eromoko, serta seluruh peserta remaja yang telah berpartisipasi aktif dalam kegiatan psikoedukasi ini. Tanpa dukungan dan kolaborasi semua pihak, kegiatan ini tidak dapat terlaksana dengan baik.

DAFTAR PUSTAKA

[1] World Health Organization. “Adolescent Mental Health,” 2021. https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/adolescent-mental-health

[2] Horgan, Á., Sweeney, J., Behan, L., & McCarthy, G. “Mental health literacy and help-seeking in adolescents.” Computers in Human Behavior, 71, 115–123, 2018. doi:10.1016/j.chb.2018.01.041

[3] O’Connor, M., & Casey, L. “The Mental Health Literacy Scale (MHLS).” Psychiatry Research, 229(1-2), 511–516, 2015. doi:10.1016/j.psychres.2014.10.037

[4] Burns, J. R., & Rapee, R. M. “Adolescent mental health literacy.” Journal of Adolescence, 29(2), 225–239, 2006. doi:10.1016/j.adolescence.2005.12.017

[5] Sarason, S. B. “The Psychological Sense of Community.” Jossey-Bass, 1974. doi:10.1007/BF01154559

[6] Glanz, K., Rimer, B. K., & Viswanath, K. Health Behavior and Health Education: Theory, Research, and Practice (4th ed.). Jossey-Bass, 2008. doi:10.1002/9781118629000

[7] Bandura, A. “Social cognitive theory of mass communication.” Psychological Bulletin, 126(2), 247–275, 2001. doi:10.1037/0033-2909.126.2.247

[8] Atuna, N. Y., Sulistyowati, A., & Zahrah, L. “Penyuluhan pengelolaan stres akademik pada remaja.” Flourishing Journal, 2(2), 97–101, 2022. doi:10.17977/UM070V2I22022P97-10