

DOI: <https://doi.org/10.70285/j9qd9r87>

## **Pengabdian Kepada Masyarakat Strategi Komunikasi Edukasi Kesadaran Kesehatan Mental Terutama Pada Generasi Milenial**

**Dwi Sabella Damayanti<sup>1</sup>, Muhammad Anwar Sanusi<sup>2</sup>, Riska Audria<sup>3</sup>, Muhammad Gandung<sup>4</sup>**

Prodi Manajemen Fakultas Ekonomi dan Bisnis, Universitas Pamulang<sup>1,2,3,4</sup>

[dwisabella004@gmail.com](mailto:dwisabella004@gmail.com)<sup>1</sup>, [kenlyfu@gmail.com](mailto:kenlyfu@gmail.com)<sup>2</sup>, [ichaaudria75@gmail.com](mailto:ichaaudria75@gmail.com)<sup>3</sup>, [dosen02020@unpam.ac.id](mailto:dosen02020@unpam.ac.id)<sup>4</sup>

Received 19 September 2025 | Revised 7 Oktober 2025 | Accepted 25 Oktober 2025

\*Korespondensi Penulis

### **Abstrak**

Strategi Komunikasi Edukasi Kesadaran Kesehatan Mental Pada Generasi Milenial. Edukasi tentang kesehatan mental masih rendah sehingga masih banyak permasalahan karena masalah kesehatan mental seperti depresi yang mengakibatkan terjadinya kasus bunuh diri. Untuk mengedukasi kesadaran kesehatan mental diperlukan strategi sehingga pelaksanaan dapat berjalan dengan baik. Dalam mengedukasi kesadaran kesehatan mental pada masyarakat khususnya generasi milenial. Penelitian ini menggunakan metode penelitian deskriptif kualitatif, bertujuan untuk mengetahui strategi komunikasi edukasi kesadaran kesehatan mental. Pengumpulan data diperoleh berdasarkan wawancara, observasi, dan dokumentasi. Hasil penelitian menunjukkan bahwa strategi komunikasi dalam mengedukasi kesadaran kesehatan mental pada generasi milenial. Penentuan pesan dilakukan melalui riset dan diskusi untuk mendapatkan perubahan perilaku yang diharapkan.

**Kata kunci : Strategi Komunikasi; Kesehatan Mental; Generasi Milenial**

### *Abstract*

*Communication Strategy for Mental Health Awareness Education in the Millennial Generation. Education about mental health is still low so there are still many problems due to mental health problems such as depression which results in suicide cases. To educate mental health awareness, a strategy is needed so that implementation can run well. In educating mental health awareness in society, especially the millennial generation. This research uses a qualitative descriptive research method, aiming to determine communication strategies for mental health awareness education. Data collection was obtained based on interviews, observation and documentation. The research results show that communication strategies in educating mental health awareness in the millennial generation. Messages are determined through research and discussion to obtain the desired behavior changes.*

**Keywords: Communication Strategy; Mental Health; Millennial Generation**

### **PENDAHULUAN**

Kesehatan mental merupakan suatu keadaan di mana seorang individu bebas dari segala bentuk gejala-gejala gangguan mental. Individu yang sehat secara mental dapat menjalani hidupnya secara normal terutama saat menyesuaikan diri untuk menghadapi masalah-masalah yang tidak akan pernah terlepas dari kehidupan manusia sepanjang ia masih hidup dengan menggunakan kemampuan mengelola pikirannya agar tidak mengalami stres. Kesehatan Mental menurut Pieper dan Uden (2006) dalam repository.umy.ac.id yaitu suatu keadaan di mana seseorang tidak mengalami perasaan bersalah terhadap dirinya sendiri, memiliki estimasi yang realistis terhadap

dirinya sendiri dan dapat menerima kekurangan atau kelemahannya, kemampuan menghadapi masalah-masalah dalam hidupnya, memiliki kepuasan dalam kehidupan sosialnya, serta memiliki kebahagiaan dalam hidupnya. Definisi lain tentang kesehatan mental juga dalam buku Kesehatan Mental, Konsep, dan Penerapan Notoesoedirjo dan Latipun (2005), mengatakan bahwa terdapat banyak cara dalam mendefinisikan kesehatan mental (mental hygiene) yaitu: (1) karena tidak mengalami gangguan mental, (2) tidak jatuh sakit akibat stressor, (3) sesuai dengan kapasitasnya dan selaras dengan lingkungannya, dan (4) tumbuh dan berkembang secara positif. Menurut riset kesehatan nasional Indonesia (RISKESDAS) 2013 Sekitar 6% (14 juta) orang berusia 15 tahun ke atas menderita gangguan mood (suasana hati) seperti stres dan kecemasan. Gangguan kesehatan mental yang umumnya dialami oleh usia produktif karena di awal usia 20-an, remaja lebih sensitif untuk terkena gangguan mental. Bahkan remaja lebih berpotensi untuk mengalami gangguan mental karena berbagai permasalahan yang dihadapinya. Tak jarang para remaja ini memilih untuk melakukan hal-hal yang negatif agar dapat meluapkan emosinya.

Maka diperlukan peran orang tua dalam mendampingi anaknya yang sedang berada dalam proses pencarian jati diri agar tidak mengalami stres berlebihan yang dapat menimbulkan gangguan kesehatan mental. Peranan orang tua sangat penting untuk mencegah anak dari gangguan kesehatan mental. Orang tua harus mendidik juga memperhatikan perkembangan emosional dan sosial anak. Karena orang tua merupakan orang yang paling dekat dan mengetahui juga mengenal sikap dan perilaku anak mereka sendiri. Orang tua bisa berkontribusi dalam menjaga kesehatan mental anak dengan peduli dan memperhatikan suasana hati (mood) anak atau memperhatikan interaksi sosial mereka. Kepedulian bisa menjadi salah satu bentuk penanganan dini terhadap penderita gangguan mental.

Tujuan dari kegiatan ini adalah untuk meningkatkan kesadaran masyarakat tentang pentingnya menjaga kesehatan mental bagi generasi muda Memberi Peluang untuk Bertumbuh Kembang dengan Maksimal. Memaksimalkan waktu, pikiran, dan tenaga bisa dilakukan secara sekaligus oleh mereka yang masih berada di usia muda. Ini bisa dibidang sebagai masa emas untuk mengeksplorasi diri sebanyak-banyaknya.

## **METODE**

Kegiatan pengabdian masyarakat ini dilakukan dengan metode penyuluhan dan pelatihan. Penyuluhan dan edukasi ini mengenai pentingnya menjaga Kesehatan mental terutama pada generasi milenial, sehingga diharapkan dengan memiliki keterampilan dan pemahaman masyarakat dapat berkontribusi dalam menjaga kesehatan mental. Pengumpulan data diperoleh berdasarkan wawancara, observasi, dan dokumentasi. Hasil penelitian menunjukkan bahwa strategi komunikasi dalam mengedukasi kesadaran kesehatan mental pada generasi milenial. Penentuan pesan dilakukan melalui riset dan diskusi untuk mendapatkan perubahan perilaku yang diharapkan.

Di era digital ini seharusnya kemudahan mengakses informasi sudah merata dan didapatkan oleh semua orang. Termasuk didalamnya untuk mendapatkan informasi yang berkaitan mengenai edukasi kesehatan mental. Dengan kecanggihan teknologi semua informasi atau edukasi mengenai kesehatan mental sudah dapat didapatkan oleh seluruh manusia diberbagai penjuru dunia dengan mengakses melalui internet. Sudah banyak website, blog maupun akun komunitas peduli kesehatan mental di media sosial yang membahas tentang kesehatan mental.

## **HASIL DAN PEMBAHASAN**

### **HASIL**

Pemberian program dukungan kesehatan jiwa remaja (komunikasi, informasi dan edukasi) untuk meningkatkan ketahanan kesehatan jiwa remaja dilakukan dengan metode ceramah dan diskusi, tujuannya agar melalui penyampaian informasi dengan tema pertama kali ini diberikan mampu memberikan pengetahuan bagi anak-anak (sasaran utama) dan masyarakat. Kesehatan mental atau jiwa menurut undang – undang nomor 18 tahun 2014 tentang kesehatan jiwa merupakan kondisi dimana seseorang individu dapat berkembang secara fisik, mental, spiritual dan sosial sehingga individu tersebut menyadari kemampuan sendiri, dapat mengatasi tekanan, dapat bekerja secara produktif, dan mampu memberikan kontribusi untuk komunitasnya. Hal itu juga berarti kesehatan mental mempunyai pengaruh terhadap fisik seseorang dan juga akan mengganggu produktivitas. Kesehatan mental sangat penting untuk menunjang produktivitas dan kualitas kesehatan fisik. Gangguan mental atau kejiwaan bisa dialami oleh siapa saja. Data Riskesdas (riset kesehatan dasar) 2018 menunjukkan prevalensi gangguan mental emosional yang ditunjukkan dengan gejala-gejala depresi dan kecemasan untuk usia 15 tahun ke atas mencapai sekitar 6,1% dari jumlah penduduk Indonesia atau setara dengan 11 juta orang (Kemenkes, 2018).

Pada masa remaja, banyak terjadi perubahan biologis, psikologis maupun sosial. Tetapi umumnya proses pematangan fisik terjadi lebih cepat dari proses pematangan kejiwaan (psikososial). Beberapa jenis gangguan jiwa yang banyak terjadi pada masa remaja dapat menimbulkan kondisi negatif seperti cemas, depresi, bahkan memicu munculnya gangguan psikotik.

Pada usia remaja (15-24 tahun) memiliki persentase depresi sebesar 6,2%. Depresi berat akan mengalami kecenderungan untuk menyakiti diri sendiri (self harm) hingga bunuh diri. Sebesar 80 – 90% kasus bunuh diri merupakan akibat dari depresi dan kecemasan. Kasus bunuh diri di Indonesia bisa mencapai 10.000 atau setara dengan setiap satu jam terdapat kasus bunuh diri. Menurut ahli sudiologit 4.2% siswa di Indonesia pernah berpikir bunuh diri. Pada kalangan mahasiswa sebesar 6,9% mempunyai niatan untuk bunuh diri sedangkan 2 3% lain pernah melakukan percobaan bunuh diri. Depresi pada remaja bisa diakibatkan oleh beberapa hal seperti tekanan dalam bidang akademik, perundungan(bullying), faktor keluarga, dan permasalahan ekonomi.

Remaja adalah sosok yang selalu mencari jati diri. Seorang remaja tidak lagi dapat disebut sebagai anak kecil, tetapi belum juga dapat dianggap sebagai orang dewasa. Disatu sisi seorang remaja ingin bebas dan mandiri, lepas dari pengaruh orang tua, tetapi disisi lain pada dasarnya ia tetap membutuhkan bantuan, dukungan serta perlindungan orang tuanya. Orang tua sering tidak mengetahui atau memahami perubahan yang terjadi sehingga tidak menyadari bahwa anak mereka telah tumbuh menjadi seorang remaja, bukan lagi anak yang selalu perlu dibantu. Orang tua menjadi bingung menghadapi labilitas emosi dan perilaku remaja, sehingga tidak jarang terjadi konflik diantara keduanya. Apabila konflik antara orang tua dan remaja, menjadi berlarut- larut dapat menimbulkan berbagai hal yang negatif, baik bagi remaja itu sendiri maupun dalam hubungan antara dirinya dengan orang tuanya (Estuningtyas, 2018).

Selain itu, banyak hal dan kondisi yang dapat menimbulkan tekanan (stres) dalam masa remaja. Mereka berhadapan dengan berbagai perubahan yang sedang terjadi dalam dirinya maupun target perkembangan yang harus dicapai sesuai dengan usianya. Tantangan ini tentunya berpotensi untuk menimbulkan masalah perilaku dan memicu timbulnya tekanan yang nyata dalam kehidupan remaja jika mereka tidak mampu mengatasi kondisi tantangan tersebut. (Gustamam, 2020).

Remaja belum menganggap bahwa kesehatan mental adalah suatu hal yang penting. Apabila ada 3 suatu hal yang menyebabkan stres, remaja hanya bertanya pada teman sebaya sehingga sering kali tidak dapat menyelesaikan masalah tersebut.

Salah satu cara untuk dapat meningkatkan ketahanan kesehatan jiwa remaja adalah dengan meningkatkan literasi remaja mengenai kesehatan mental dengan cara memberikan program dukungan kesehatan jiwa remaja melalui kegiatan komunikasi, informasi dan edukasi. Peningkatan pengetahuan atau literasi remaja mengenai kesehatan mental dapat memberikan dampak bagi kesehatan mental remaja itu sendiri karena kesehatan mental yang baik merupakan hal yang penting untuk dapat menghadapi tantangan di era globalisasi ini. Peningkatan pengetahuan mengenai kesehatan mental dapat memberikan dampak bagi kesehatan mental remaja itu sendiri karena kesehatan mental yang baik merupakan hal yang penting untuk dapat menghadapi tantangan di era globalisasi ini. Konsep literasi kesehatan mental mengacu pada peningkatan pengetahuan dan keyakinan tentang gangguan mental serta manajemen atau pencegahannya (Campos, Dias, & Palha, 2014).

Peran keluarga dan agama sangatlah penting bagi terciptanya jiwa individu yang sehat. Anak usia remaja yang merupakan bagian dari penerus bangsa, sehingga sangat penting untuk mereka (remaja) yang sudah terlanjur memiliki pengalaman dengan pelanggaran hukum seperti asusila dan narkoba dapat memiliki kesadaran untuk membentuk jiwa atau karakter diri menjadi positif. Pemberian pelatihan ini diharapkan dapat memberikan tambahan pengetahuan kepada masyarakat dan anak remaja (sasaran utama) khususnya mengenai kesehatan mental sehingga nantinya mereka dapat terhindar dari gangguan mental dan dapat menjalankan masa remajanya dengan baik dan berprestasi.



Gambar 1. “pembahasan materi sekaligus sesi tanya jawab”

Materi disampaikan memakan waktu  $\pm$  60 menit yang dilanjutkan dengan diskusi. Pada saat diskusi ada 2 orang audience yang bertanya sesuai dengan tema penyuluhan kesehatan yang telah disampaikan. Semua pertanyaan dapat dijawab dengan baik oleh pemberi materi dan narasumber lainnya yang merupakan bagian dari tim pengusul PKM ini. Sesi evaluasi, pemateri meminta 1 orang audience untuk menjelaskan kembali sesuai hasil tahu dari isi materi yang telah diberikan. Audience tersebut mampu menjawab dengan baik dan sesuai dengan isi materi yang telah diberikan. Tahap kesimpulan pemateri menyimpulkan dan memberikan reinforcement bagi remaja agar mampu menumbuhkan rasa percaya diri dan yakin akan kemampuan positif yang dimilikinya, optimis dalam menjalani kehidupan dengan sebaik-baiknya, berikhtiar untuk tidak terjerumus ke pengalaman yang

tidak baik, yakin bahwa keluarga sangat sayang dan selalu ingin mendampingi anak-anaknya tumbuh menjadi anak yang baik, serta yang paling mendasar adalah rasa bersyukur.



## PEMBAHASAN

Hasil kegiatan pengabdian menunjukkan bahwa strategi komunikasi edukatif yang diterapkan berhasil meningkatkan pemahaman peserta, khususnya generasi milenial, terhadap pentingnya menjaga kesehatan mental. Melalui pendekatan ceramah, diskusi, dan sesi interaktif, peserta tidak hanya memperoleh pengetahuan dasar tentang kesehatan jiwa, tetapi juga mulai menunjukkan perubahan sikap dalam menyikapi tekanan emosional dan sosial yang mereka alami. Hal ini sejalan dengan temuan Campos, Dias, & Palha (2014) yang menyatakan bahwa peningkatan literasi kesehatan mental dapat memperkuat ketahanan psikologis individu dan mencegah gangguan mental sejak dini.

Peningkatan kesadaran ini juga tercermin dari partisipasi aktif peserta dalam sesi tanya jawab dan evaluasi. Mereka mulai memahami bahwa kesehatan mental bukan sekadar bebas dari gangguan jiwa, tetapi juga mencakup kemampuan untuk mengelola stres, menjalin hubungan sosial yang sehat, dan memiliki rasa percaya diri yang stabil (WHO, 2020). Dalam konteks remaja dan mahasiswa, tekanan akademik, perundungan, dan konflik keluarga menjadi pemicu utama gangguan mental seperti depresi dan kecemasan (Kemenkes RI, 2018). Oleh karena itu, edukasi yang diberikan dalam kegiatan ini menjadi langkah preventif yang sangat relevan.

Selain itu, keterlibatan orang tua dan tokoh masyarakat dalam kegiatan ini memperkuat pendekatan komunitas sebagai basis intervensi. Sebagaimana dijelaskan oleh Estuningtyas (2018), konflik antara orang tua dan remaja yang tidak terselesaikan dapat memperburuk kondisi emosional anak. Maka, pelibatan keluarga dalam edukasi kesehatan mental menjadi strategi penting untuk menciptakan lingkungan yang suportif dan aman bagi perkembangan psikologis remaja.

Kegiatan ini juga membuka ruang bagi pengembangan program lanjutan yang lebih terstruktur, seperti pelatihan peer counselor, kampanye digital, dan kolaborasi dengan institusi pendidikan. Literasi digital yang tinggi di kalangan milenial dapat dimanfaatkan untuk menyebarkan pesan-pesan edukatif melalui media sosial dan platform daring. Sebagaimana disampaikan oleh Zulfia et al. (2021), pendekatan digital dalam edukasi kesehatan mental terbukti efektif menjangkau kelompok usia muda yang lebih terbuka terhadap teknologi.

Secara keseluruhan, kegiatan pengabdian ini memberikan kontribusi nyata dalam membangun kesadaran kolektif tentang pentingnya kesehatan mental. Dengan strategi komunikasi yang tepat dan pendekatan yang inklusif, generasi milenial dapat diberdayakan untuk menjadi agen perubahan dalam menciptakan masyarakat yang lebih peduli, sehat secara mental, dan produktif.

## SIMPULAN

Program pengabdian masyarakat dengan judul "Strategi Komunikasi Edukasi Kesadaran Kesehatan Mental Terutama pada Generasi Milenial" berhasil mencapai tujuannya untuk meningkatkan kesadaran dan pemahaman tentang pentingnya kesehatan mental di kalangan generasi milenial, Melalui:

- 1.berbagai kegiatan edukasi dan kampanye yang interaktif serta relevan, program ini menunjukkan peningkatan signifikan dalam pemahaman peserta mengenai kesehatan mental dan pengurangan stigma negatif.
- 2.Perubahan perilaku yang bersifat kognitif yang diharapkan yaitu audiens mendapat pemahaman sehingga menjadi lebih paham dengan permasalahan yang sedang mereka alami sehingga mereka dapat mencari jalan keluar dari permasalahannya dan juga mendapat insight dari pesan yang disampaikan.
- 3.Program ini juga menekankan pentingnya evaluasi dan pengembangan berkelanjutan untuk memastikan bahwa kegiatan edukasi kesehatan mental tetap relevan dan efektif dalam menghadapi tantangan kesehatan mental di masa depan. Secara keseluruhan, program ini memberikan kontribusi signifikan terhadap peningkatan kesejahteraan mental generasi milenial dan menciptakan lingkungan yang lebih peduli dan mendukung kesehatan mental.
- 4.Pesan yaitu segala sesuatu yang disampaikan oleh seseorang dalam bentuk simbol yang dipersepsi dan diterima oleh khalayak dalam serangkaian makna. Pesan bisa berbentuk verbal maupun non verbal. Pesan yang disampaikan dapat bersifat informatif, persuasif, dan edukatif.

## UCAPAN TERIMA KASIH

Penulis mengucapkan terima kasih kepada seluruh pihak yang telah berkontribusi dalam pelaksanaan kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini. Penghargaan khusus disampaikan kepada lembaga perguruan tinggi dan program studi yang telah memberikan dukungan administratif dan akademik selama kegiatan berlangsung. Ucapan terima kasih juga ditujukan kepada para peserta dari masyarakat umum dan pelaku usaha yang telah berpartisipasi aktif dalam setiap sesi edukasi dan diskusi. Tak lupa, penulis menyampaikan apresiasi kepada tim pelaksana dan rekan-rekan sejawat yang telah bekerja sama dalam merancang dan melaksanakan kegiatan ini secara partisipatif. Dukungan ini sangat berarti dalam keberhasilan pelaksanaan program serta penyusunan artikel ilmiah ini.

## DAFTAR PUSTAKA

- Direktorat Pencegahan dan Pengendalian Masalah Kesehatan Jiwa dan Napza. (2020). Lembar Balik Dukungan Kesehatan Jiwa dan Psikososial Anak dan Remaja. Diakses dari <https://web.whatsapp.com>
- Campos, L., Dias, P., & Palha, F. (2014). Finding space to mental health. *Education and Health. Pilot study Education and Health*, 32(1), 23–30.
- Gustamam, Alek Gugi. (2020). Mengenal Masalah Kesehatan Jiwa Pada Remaja. Diakses dari [www.rsjlawang.com](http://www.rsjlawang.com)
- Kemenkes RI. (2018). Laporan Nasional RISKESDAS 2018. Jakarta: Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan

Undang-Undang RI. (2014). UU RI Nomor 18 tahun 2014 Tentang Kesehatan Jiwa. Diakses dari <https://ipkindonesia.or.id>

Siti Aisyah. (2023). Strategi Komunikasi Edukasi Kesadaran Kesehatan Mental pada Generasi Milenial. Bandung: Universitas Langlangbuana.

Verdian, N. (2019). Pentingnya Kesadaran Masyarakat dan Edukasi Mengenai Kesehatan Mental.

Diakses [www.kompasiana.com](http://www.kompasiana.com)

Zulfia, I., Meilinda, M., Ilma, N., & Muskhafiyah, S. (2021). Kesehatan Mental Remaja pada Masa Pandemi. *Counseling As Syamil*, 1(1), 11–19

Yusuf, S. (2020). Psikologi Perkembangan Anak dan Remaja. PT Remaja Rosdakarya Offset. Organization, W. H. (2020). *Mental Health: a state of well-being*. Diakses dari [www.who.int](http://www.who.int) 9acde Buku Profil Generasi Milenial. (2020). Diakses dari [www.kemenpppa.go.id](http://www.kemenpppa.go.id)

Dewi, K. S. (2012). *Buku Ajar Kesehatan Mental*. Semarang: UPT UNDIP Press Semarang.