

## **PERAN PSIKOLOG DALAM MENINGKATKAN KESEHATAN MENTAL MASYARAKAT**

**Muhammad Hayyan<sup>1\*</sup>**

<sup>1\*</sup> Universitas Wijaya Putra Surabaya, Surabaya, Indonesia  
[mhayyan1902@gmail.com](mailto:mhayyan1902@gmail.com)

### **ARTICLE INFO**

#### **Article History:**

Received: 2025-11-01

Revised: 2025-11-14

Accepted: 2015-12-11

#### **Keyword:**

Public Mental Health;  
Role of Psychologists;  
Psychological Promotion  
and Therapy Strategies.

### **ABSTRACT (English)**

Mental health is a crucial aspect of modern society, affecting a person's emotional, psychological, and social well-being. This study aims to analyze the role and function of psychologists in improving public mental health and to identify strategies used by psychologists in the promotion, prevention, therapy, and rehabilitation of mental health in the community. This study uses a descriptive quantitative approach to systematically describe the state of public mental health and the role of psychologists. Mental health is a vital condition involving a person's physical, psychological, social, and cultural well-being to function optimally in everyday life. Psychologists play a crucial role in improving public mental health through various functions, such as counseling, education, research, policy advocacy, and interventions in various settings such as schools, workplaces, and disasters.

### **How to Cite:**

Hayyan, M. (2025). PERAN PSIKOLOG DALAM MENINGKATKAN KESEHATAN MENTAL MASYARAKAT. *Resilience: Journal of Psychological Science and Profession*, 1(1), 29-34. <https://doi.org>.



[https://doi.org/](https://doi.org)

This is an open access article under the CC-BY license



### **INTRODUCTION**

Kesehatan mental merupakan aspek krusial masyarakat modern, yang memengaruhi kondisi emosional, psikologis, dan sosial seseorang. Kesehatan mental berdampak langsung pada produktivitas, hubungan, dan kemampuan menghadapi tantangan hidup. Pikiran yang sehat membuat seseorang lebih produktif dan mampu menangani stres dengan lebih baik. Namun, masalah kesehatan mental yang umum di masyarakat meliputi stigma yang kuat terhadap gangguan mental, akses yang tidak merata terhadap layanan, beban sosial ekonomi, dan kurangnya literasi kesehatan mental.

Stigma terhadap gangguan mental menyebabkan individu enggan mencari bantuan, seringkali mengalami diskriminasi dan pengucilan sosial. Akses terhadap layanan tidak merata, terutama di daerah pedesaan atau terpencil, dengan kekurangan tenaga profesional, biaya konsultasi yang tinggi, jadwal layanan yang tidak fleksibel, dan fasilitas yang terbatas. Beban sosial ekonomi meningkatkan risiko gangguan mental karena keterbatasan keuangan dan akses terhadap layanan. Kurangnya literasi kesehatan mental seringkali mengakibatkan masalah tidak terdeteksi dan memperburuk kondisi.

Psikolog memainkan peran penting dalam pencegahan, intervensi, dan pemulihan. Mereka membantu individu mengembangkan keterampilan coping yang sehat melalui pendidikan, promosi kesehatan mental, dan intervensi dini. Metode intervensi, seperti terapi kognitif-perilaku dan terapi keluarga, bertujuan untuk mengurangi gejala, memperbaiki pola pikir, dan mengembangkan strategi pemulihan mental jangka panjang. Dukungan selama pemulihan sangat penting untuk mengatasi masalah kesehatan mental, dan psikolog berinteraksi dengan keluarga dan komunitas untuk menciptakan sistem pendukung yang optimal.

Psikolog juga memainkan peran penting dalam mengatasi stigma, meningkatkan kesadaran publik, dan memperjuangkan kebijakan yang mendukung akses yang lebih inklusif dan adil terhadap layanan kesehatan mental. Kesimpulannya, kesehatan mental merupakan fondasi fundamental masyarakat modern, dan mengatasi masalah seperti stigma, akses terhadap layanan, dan beban sosial ekonomi membutuhkan sinergi dari banyak pihak. Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis peran dan fungsi psikolog dalam meningkatkan kesehatan mental masyarakat. Serta untuk mengidentifikasi strategi yang digunakan psikolog dalam promosi, pencegahan, terapi, dan rehabilitasi kesehatan mental di masyarakat.

## METHODS

Penelitian ini menggunakan pendekatan deskriptif kuantitatif untuk menggambarkan kondisi kesehatan mental masyarakat dan peran psikolog. Ini menggunakan metode kuantitatif dengan pengujian hipotesis untuk mengeksplorasi hubungan sebab akibat. Penelitian ini dilakukan di lokasi yang representatif, seperti sekolah, masyarakat, atau pusat layanan kesehatan mental, dengan sampel yang diambil menggunakan teknik purposive atau total sampling. Data primer dikumpulkan melalui kuesioner atau skala kesehatan mental, yang mencakup indikator kesehatan mental emosional, psikologis, sosial, dan lainnya. Data dikumpulkan secara langsung melalui survei, wawancara, atau kuesioner daring atau tatap muka. Wawancara mendalam dengan psikolog atau profesional kesehatan mental juga dilakukan. Data dianalisis menggunakan analisis deskriptif untuk menggambarkan kondisi kesehatan mental dan peran psikolog, dan analisis

inferensial, seperti uji regresi atau korelasi, untuk memeriksa hubungan antar variabel.

## **RESULT AND DISCUSSION**

Kesehatan mental, sebagaimana didefinisikan oleh Organisasi Kesehatan Dunia (WHO), adalah kondisi sejahtera di mana seseorang menyadari kemampuannya, mengatasi tekanan hidup, bekerja secara produktif, dan berkontribusi kepada komunitasnya. Kesehatan mental mencakup kesejahteraan fisik, mental, dan sosial. Dari perspektif psikologis, kesehatan mental melibatkan harga diri yang realistis, penerimaan terhadap kekurangan, dan kepuasan terhadap kehidupan sosialnya.

Indikator kesehatan mental yang baik meliputi menyadari potensi diri, mengelola stres dengan tepat, berkontribusi kepada masyarakat, memiliki kesejahteraan emosional, fungsi psikologis yang baik, dan fungsi sosial. Faktor-faktor yang memengaruhi kesehatan mental meliputi faktor biologis seperti genetika, neurokimia otak, dan kondisi fisik, faktor psikologis seperti kepribadian, pola pikir, mekanisme koping, pengalaman trauma, dan kesehatan emosional, faktor sosial seperti lingkungan keluarga, dukungan sosial, status ekonomi, pekerjaan, dan hubungan interpersonal, serta faktor budaya seperti norma, nilai, dan keyakinan.

Berdasarkan hal itu, kesehatan mental adalah kondisi sejahtera yang melibatkan kemampuan individu untuk berfungsi secara optimal dalam berbagai dimensi emosional, psikologis, sosial, dan budaya. Memahami faktor-faktor ini sangat penting untuk mempertahankan dan meningkatkan kualitas hidup.

### **Peran dan Fungsi Psikolog dalam Kesehatan Mental Masyarakat**

Psikolog memainkan peran penting dalam kesehatan mental masyarakat dengan memberikan konseling dan terapi kepada individu yang menghadapi masalah kesehatan mental seperti stres, depresi, kecemasan, dan trauma. Mereka menggunakan pendekatan terapeutik seperti terapi perilaku kognitif dan terapi humanistik untuk membantu klien memahami dan mengelola kesehatan mental mereka. Psikolog juga mengedukasi masyarakat tentang kesehatan mental melalui seminar, lokakarya, dan media, meningkatkan kesadaran dan mengurangi stigma.

Psikolog melakukan penelitian ilmiah tentang fenomena psikologis dan kesehatan mental masyarakat, mengevaluasi efektivitas terapi, dan mengembangkan intervensi berbasis bukti. Mereka mengadvokasi pembuatan dan implementasi regulasi yang mendukung layanan kesehatan mental yang berkualitas dan berkeadilan, berkontribusi pada kebijakan publik yang memprioritaskan

kesehatan mental dan mengadvokasi hak-hak individu yang mengalami gangguan mental.

Psikolog bekerja di lingkungan khusus seperti sekolah, perusahaan, lembaga kesehatan, dan masyarakat terdampak bencana. Di sekolah, mereka membantu mendeteksi masalah kesehatan mental sejak dini dan memberikan intervensi, sementara di perusahaan, mereka mendukung karyawan dalam meningkatkan produktivitas dan kesejahteraan mental. Dalam situasi bencana, psikolog membantu korban trauma pulih secara psikologis.

### **Strategi Psikolog dalam Meningkatkan Kesehatan Mental Masyarakat**

Psikolog memainkan peran penting dalam meningkatkan kesadaran publik akan pentingnya kesehatan mental, yang esensial bagi kesehatan secara keseluruhan. Mereka melakukan kegiatan edukasi, kampanye, dan penjangkauan untuk menghilangkan stigma seputar kesehatan mental dan memotivasi masyarakat untuk menjaga kesejahteraan mental mereka. Strategi promosi meliputi edukasi dan pelatihan, media sosial dan kampanye, serta pengembangan psikososial. Upaya ini bertujuan untuk mengubah sikap dan persepsi negatif tentang gangguan mental, meningkatkan kesadaran untuk menjaga kesehatan mental sehari-hari, mendorong masyarakat untuk mencari informasi dan bantuan ketika mengalami masalah kesehatan mental, dan memperkuat lingkungan sosial yang suportif untuk kesehatan mental.

Langkah-langkah pencegahan berfokus pada pencegahan munculnya gangguan mental atau mengurangi risiko perkembangannya melalui deteksi dini dan intervensi yang tepat. Konseling pranikah, program pengasuhan anak, dan intervensi sekolah merupakan beberapa bentuk strategi pencegahan. Tujuan pencegahan meliputi pengurangan risiko perkembangan gangguan mental serius, percepatan penanganan pada tanda pertama gejala, pembekalan keterampilan pencegahan pada individu dan keluarga, serta peningkatan ketahanan pada kelompok rentan.

Terapi kuratif bertujuan untuk memberikan bantuan langsung kepada individu atau kelompok yang mengalami gangguan kesehatan mental. Ini mencakup terapi individu, terapi kelompok, konseling krisis, dan terapi keluarga. Tujuan kuratif meliputi pengurangan gejala penyakit mental, peningkatan fungsi psikologis dan sosial klien, peningkatan kualitas hidup, dan dorongan klien untuk berperan aktif dalam proses penyembuhan.

Perawatan rehabilitatif adalah tahap dukungan yang dirancang untuk membantu individu yang pernah mengalami gangguan mental kembali ke fungsi optimal di masyarakat. Strategi rehabilitatif meliputi pemantauan lanjutan,

pelatihan keterampilan hidup, dukungan sosial dan dukungan sebaya, pemberdayaan dan reintegrasi sosial, serta mendorong proses pemulihan dan reintegrasi.

Oleh karena itu, strategi psikolog untuk meningkatkan kesehatan mental masyarakat melibatkan serangkaian langkah komprehensif yang mencakup edukasi dan promosi kesehatan mental (promotif), pencegahan dan deteksi dini (preventif), terapi dan intervensi untuk gangguan mental (kuratif), serta dukungan dan pemulihan fungsi sosial (rehabilitatif). Implementasi strategi ini harus terintegrasi dan melibatkan berbagai sektor masyarakat untuk menjaga kesehatan mental dan meningkatkan kualitas hidup masyarakat.

### **Tantangan dan Hambatan**

Tantangan utama dalam meningkatkan kesehatan mental masyarakat di Indonesia meliputi stigma sosial yang kuat terhadap psikolog dan gangguan jiwa, kekurangan psikolog profesional, terbatasnya fasilitas kesehatan jiwa di daerah terpencil, dan kurangnya kesadaran masyarakat akan pentingnya layanan psikologis. Stigma ini menyebabkan individu dengan gangguan jiwa menyembunyikan kondisi mereka atau menghadapinya sendiri tanpa perawatan yang tepat, memperburuk masalah mereka, dan membuat keluarga serta masyarakat kurang suportif. Pandemi COVID-19 telah memperburuk masalah kesehatan mental, mempersulit akses ke layanan psikologis dan menyebabkan antrean panjang di kota-kota besar dan hampir tidak ada di daerah terpencil. Layanan kesehatan mental juga terbatas di daerah pedesaan dan terpencil karena kekurangan tenaga profesional dan infrastruktur kesehatan mental, seperti puskesmas.

Kesadaran masyarakat akan pentingnya layanan psikologis masih rendah, dengan banyak orang tidak memahami manfaat mengunjungi psikolog dan lebih memilih solusi melalui cara non-profesional. Kurangnya pendidikan formal dan kampanye kesehatan mental juga menghambat peningkatan kesadaran. Untuk mengatasi kendala ini, diperlukan kolaborasi antara pemerintah, profesional kesehatan mental, media, dan masyarakat untuk meningkatkan pendidikan, memperluas layanan, dan membangun budaya inklusif yang mendukung kesehatan mental.

### **CONCLUSION**

Kesehatan mental merupakan kondisi penting yang melibatkan kesejahteraan fisik, psikologis, sosial, dan budaya seseorang untuk berfungsi secara optimal dalam kehidupan sehari-hari. Psikolog memiliki peran krusial

dalam meningkatkan kesehatan mental masyarakat melalui berbagai fungsi, seperti konseling, edukasi, penelitian, advokasi kebijakan, serta intervensi di berbagai lingkungan seperti sekolah, tempat kerja, dan bencana. Strategi yang digunakan psikolog meliputi promosi dan edukasi kesehatan mental, pencegahan dini terhadap gangguan mental, terapi kuratif, serta perawatan rehabilitatif untuk mendukung pemulihan dan reintegrasi sosial. Namun, tantangan utama yang dihadapi mencakup stigma sosial yang masih kuat, keterbatasan jumlah psikolog dan fasilitas kesehatan mental terutama di daerah terpencil, serta rendahnya kesadaran masyarakat akan pentingnya layanan psikologis. Untuk mengatasi hal tersebut, diperlukan kerja sama yang sinergis antara pemerintah, tenaga profesional, media, dan masyarakat guna meningkatkan pendidikan, memperluas akses layanan, dan membangun budaya yang mendukung kesehatan mental demi meningkatkan kualitas hidup masyarakat secara keseluruhan.

## REFERENCES

- Asmarany, A. I., Marissa, A., Wisnubroto, A. P., Dewi, N. N. A. I., Iswahyudi, M. S., Putri, N. Y., ... & Linawati, R. (2025). *Psikologi dan kesehatan mental*. Cendikia Mulia Mandiri.
- Efendi<sup>1</sup>, E., Salam, M. A. H., Daffa, M., Sanjaya<sup>4</sup>, S., & Azmi<sup>5</sup>, R. N. (2023). Peran Komunikasi Media Sosial Dalam Meningkatkan Kesehatan Mental.
- Fadhillah, R., & Lestari, B. D. (2024). Penggunaan AI pada mahasiswa psikologi dalam meningkatkan kesehatan mental. *Jurnal Empati*, 13(4), 280-290.
- Harahap, A. P., Sinaga, M. S., Handayani, R., & Tumanggor, N. (2023). Peran psikologi agama Islam terhadap kesehatan mental anak remaja. *Al-Isyraq: Jurnal Bimbingan, Penyuluhan, dan Konseling Islam*, 6(2).
- Kurniawan, Y., & Sulistyarini, I. (2016). Komunitas SEHATI (Sehat Jiwa dan Hati) sebagai intervensi kesehatan mental berbasis masyarakat. *INSAN: Jurnal Psikologi Dan Kesehatan Mental*, 1(2), 112-124.
- Sari, O. K., Ramdhani, N., & Subandi, S. (2020). Kesehatan mental di era digital: Peluang pengembangan layanan profesional psikolog. *Media Penelitian Dan Pengembangan Kesehatan*, 30(4), 337-348.