



PSIKOEDUKASI LITERASI KESEHATAN MENTAL PADA REMAJA DI DESA PASIR TANJUNG

Iriani Indri Hapsari*, Irma Rosalinda*, Anggi Mayangsari*

*Fakultas Pendidikan Psikologi, Universitas Negeri Jakarta

Alamat Korespondensi:

iriani@unj.ac.id

ABSTRACT

Mental health problems in adolescents are increasing. This is in line with the adolescent development stage which is in a critical phase of life so that they are still emotionally unstable in dealing with various problems in their lives. In addition, the lack of adolescent literacy related to mental health makes adolescents still lack information on preventive and curative actions that need to be taken to minimize mental health problems. The method of implementation is the psychoeducational method (lectures and discussions using ppt, modules and mental health literacy posters). In this community service, the effectiveness of psychoeducation activities is also measured by conducting a preposttest on mental health literacy before and after the implementation of activities. Community service participants are adolescents in one of the vocational schools in Pasir Tanjung village totaling 28 students. Data analysis using t-test. The results of data analysis show that the mental health literacy psychoeducation program significantly improves adolescent mental health literacy in Pasir Tanjung village. The output of this community service activity is an article published on online media, an implementation video on YouTube, HAKI for the Mental Health Literacy module.

Keywords

Psychoeducation, adolescent, mental health literacy, Desa Pasir Tanjung

1. Pendahuluan

Program pengabdian kepada masyarakat merupakan salah satu bagian dari *tri dharma perguruan tinggi* selain penelitian, pendidikan dan pengajaran. Pengabdian kepada masyarakat merupakan suatu program pengabdian yang dilakukan sebagai optimalisasi peran pendidikan tinggi untuk meningkatkan kesejahteraan masyarakat. Sebagai bentuk aktualisasi *tri dharma* universitas, Fakultas Pendidikan Psikologi Universitas Negeri Jakarta merancang program pengabdian masyarakat di daerah Desa Pasir Tanjung, Kecamatan Tanjungsari, Kabupaten Bogor. Berdasarkan hasil penelusuran awal, diperoleh data bahwa di Desa Pasir Tanjung, Kecamatan Tanjungsari, Kabupaten Bogor ini, memiliki beberapa permasalahan. Salah satunya adalah permasalahan yang muncul pada remaja.

Literasi Kesehatan Mental didefinisikan sebagai “pengetahuan dan kepercayaan tentang gangguan mental yang membantu pengakuan, manajemen atau pencegahannya” (Jorm et al., 1997). Penting untuk dicatat bahwa Literasi Kesehatan Mental bukan hanya masalah memiliki pengetahuan (seperti yang dapat disampaikan dalam kursus psikologi abnormal), melainkan itu adalah pengetahuan yang terkait dengan kemungkinan tindakan untuk memberi manfaat bagi kesehatan mental seseorang

atau orang lain. Literasi Kesehatan Mental memiliki banyak komponen, yaitu (a) pengetahuan tentang cara mencegah gangguan mental, (b) pengenalan kapan gangguan berkembang, (c) pengetahuan tentang opsi pencarian bantuan dan perawatan yang tersedia, (d) pengetahuan tentang strategi yang efektif untuk mengatasi masalah yang lebih ringan secara mandiri, dan (e) keterampilan pertolongan pertama untuk mendukung orang lain yang mengalami gangguan mental atau berada dalam krisis kesehatan mental.

Literasi kesehatan mental penting untuk diberikan agar individu dapat lebih memahami kondisi kesehatan mental dan mengetahui bagaimana harus bersikap terhadap suatu masalah. Literasi kesehatan mental perlu diberikan khususnya dalam penelitian ini adalah pada remaja yang berada di masa krisis kehidupan dalam rangka mencari jati dirinya. Mereka seringkali mudah cemas dan *overthinking* terhadap suatu hal yang berdampak pada kondisi kesehatan mental mereka. Kondisi labil pada remaja, banyaknya kasus bully pada remaja, tuntutan dari keluarga serta lingkungan yang tidak diimbangi dengan pemahaman tentang perkembangan remaja membuat remaja mudah mengalami stress (Elsa, 2022) dan bisa berdampak terhadap terganggunya kehidupan sehari-hari remaja tersebut ataupun depresi dan menyakiti diri sendiri. Oleh karena itu, perlu adanya tindakan preventif untuk tetap menjaga kondisi kesehatan mental remaja dan bisa survive menghadapi permasalahan dalam kehidupan termasuk pada remaja di daerah Pasir Tanjung.

Psikoedukasi terkait literasi kesehatan mental penting untuk diberikan secara berkesinambungan khususnya di daerah Pasir Tanjung berdasarkan data yang didapat oleh tim di tahun sebelumnya didapati berdasarkan hasil observasi dan data pengetahuan tentang literasi kesehatan mental masih kurang, oleh karena itu perlu dilakukan kegiatan psikoedukasi sebagai langkah preventif dalam memberikan literasi kesehatan mental pada remaja agar remaja lebih mengenali diri terkait kesehatan mentalnya dan mengetahui langkah yang harus diambil bila menghadapi masalah yang berdampak pada kesehatan mentalnya sehingga diharapkan remaja dapat survive dalam menghadapi masalah di kehidupannya.

2. Solusi Permasalahan

Kegiatan pengabdian masyarakat ini bertujuan untuk memenuhi Tri Dharma Perguruan Tinggi dalam kegiatan Pengabdian kepada Masyarakat dan sebagai wujud dalam mencerdaskan masyarakat pada pengetahuan dan keilmuan terkait. Tujuan lainnya adalah untuk menambah pengetahuan literasi kesehatan mental pada remaja. Berdasarkan fenomena yang teramati di desa pasir tanjung ataupun di berbagai daerah tidak dipungkiri tingkat stress ataupun kecemasan remaja semakin meningkat, dengan fase perkembangan yang berada di masa krisis dan labil yang berdampak pada kesehatan mentalnya. Oleh karena itu, perlu adanya tindakan preventif agar remaja lebih dapat memahami kondisi kesehatan mentalnya dan bisa menyikapi masalah yang dihadapi secara tepat dan kesehatan mentalnya menjadi lebih positif.

Solusi yang ditawarkan adalah tindakan preventif berupa psikoedukasi literasi kesehatan mental. Beberapa teori terkait literasi kesehatan mental dan manfaatnya terhadap kesehatan mental yang dikemas dalam beberapa aktivitas dalam psikoedukasi. Sasaran utama dari program ini adalah para remaja di desa pasir tanjung sebagai generasi penerus di wilayah Pasir Tanjung untuk membangun desa yang sehat mental penduduknya. Diharapkan jika remaja telah teredukasi terkait literasi kesehatan mental, mereka akan menjadi agen untuk dapat menyebarkan literasi kesehatan mental ini pada teman-temannya bahkan penduduk di desa pasir tanjung.

Solusi yang ditawarkan pada permasalahan terdiri dari 3 produk luaran, yaitu:

1. Psikoedukasi sebagai tindakan preventif untuk mengedukasi terkait literasi kesehatan mental
2. Publikasi tulisan di media online terkait psikoedukasi di youtube ataupun media online
3. Publikasi di jurnal pengabdian ber ISSN untuk menambah materi ilmiah terkait psikoedukasi literasi kesehatan mental serta HAKI modul literasi Kesehatan mental.

3. Metode Pelaksanaan

Pelaksanaan kegiatan ini akan melibatkan remaja di Desa Pasir Tanjung, Kecamatan Tanjungsari, Kabupaten Bogor. Pengabdian masyarakat ini dilakukan dalam bentuk penerapakan program Psikoedukasi literasi kesehatan mental

Tahap-tahap pelaksanaan kegiatan akan dibagi menjadi beberapa jenis kegiatan, yaitu:

1. Kegiatan 1: pre test
2. Kegiatan 2: Psikoedukasi Literasi kesehatan mental
3. Kegiatan 4 : post test

Pada kegiatan ini dilakukan psikoedukasi literasi kesehatan mental yang dilakukan dengan beberapa kegiatan diantara pemberian materi dan diskusi. Proses evaluasi untuk melihat dampak dari pelaksanaan kegiatan atau program ini dilakukan dengan memberikan sebuah angket sederhana yang berisikan aspek-aspek mengenai literasi kesehatan mental dalam bentuk skala tentang pengetahuan literasi kesehatan mental yang diberikan sebelum dan setelah pelaksanaan program kegiatan. Dalam proses pengisian angket, peserta akan dipandu oleh pelaksana pengabdian Masyarakat.

4. Pelaksanaan Kegiatan

Pelaksanaan pengabdian Masyarakat dilaksanakan pada tanggal 11 Mei 2024 di SMK DARul Qur'an assa'idiyah, Desa Pasir Tanjung. Jumlah responden saat pelaksanaan pengabdian Masyarakat ini berjumlah 30 siswa dengan 6 siswa laki-laki dan 24 siswa Perempuan. Namun dalam pengukuran evaluasi preposttest didapatkan data untuk dianalisis hanya 28 siswa karena 2 siswa tidak mengisi secara penuh sehingga datanya tidak diikutkan dalam analisis data.

Pelaksanaan kegiatan ini diawali dengan pengisian angket literasi kesehatan mental (*pretest*), dilanjutkan dengan kegiatan psikoedukasi literasi Kesehatan mental berupa paparan materi tentang literasi Kesehatan mental dilengkapi dengan pemberian modul dan poster terkait materi literasi Kesehatan mental, setelahnya diskusi tanya jawab tentang literasi Kesehatan mental. Akhir pelaksanaan, pengisian kembali angket literasi Kesehatan mental (*posttest*).

Berikut adalah hasil analisis data evaluasi literasi Kesehatan mental dalam program psikoedukasi literasi Kesehatan mental.

a. Uji Deskriptif

Tabel. 4.1 Deskripsi Hasil

	N	Mean	Median	SD	SE
<i>Pre Test</i>	28	101	101	6.51	1.23
<i>Post test</i>	28	108	110	9.87	1.87

Berdasarkan data di atas, sebelum menggunakan Psikoedukasi, skor rata-rata Literasi Kesehatan Mental siswa sebesar 101, sedangkan setelah menggunakan Psikoedukasi, skor rata-ratanya menjadi 108.

b. Uji Normalitas

Tabel 4.2. *Normality Test (Shapiro-Wilk)*

			W	p
Pre Test	-	Post test	0.909	0.019

Note. A low p-value suggests a violation of the assumption of normality

Berdasarkan tabel di atas, data berdistribusi normal ($p < 0.05$)

c. Uji perbandingan Skor Literasi Kesehatan Mental Siswa Sebelum dan Sesudah Psikoedukasi

H_0 = Tidak terdapat peningkatan Literasi Kesehatan Mental siswa secara signifikan setelah Psikoedukasi.

H_1 = Terdapat peningkatan Literasi Kesehatan Mental siswa secara signifikan setelah Psikoedukasi.

Tabel 4.3 *Paired Samples T-Test*

			Statistic	df	p
Pre Test	Post test	Student's t	-4.66	27.0	<.001
		Wilcoxon W	48.0 ^a		<.001

Note. $H_a \mu_{Measure 1 - Measure 2} < 0$

^a *1 pair(s) of values were tied*

Berdasarkan tabel di atas menunjukkan bahwa H_0 ditolak ($p < 0.05$), artinya terdapat peningkatan Literasi Kesehatan Mental siswa setelah Psikoedukasi.

5. Kesimpulan dan Saran

Kesimpulan dari hasil kegiatan psikoedukasi literasi Kesehatan mental ini menunjukkan terdapat peningkatan literasi kesehatan mental siswa secara signifikan setelah dilaksanakannya program psikoedukasi.

Saran untuk peserta agar terus meningkatkan literasi Kesehatan mental dan bisa menjadi agen untuk mensosialisasikan literasi Kesehatan mental ini pada remaja di Desa Pasir Tanjung yang tidak menjadi peserta. Untuk pemerintahan desa bisa lebih meningkatkan kegiatan literasi Kesehatan mental

dengan psikoedukasi ataupun program lainnya agar remaja bisa lebih memahami dan menjaga Kesehatan mentalnya untuk kehidupan yang lebih produktif dan Sejahtera membangun desa.

6. Daftar Pustaka

- Czyz, E. K., Horwitz, A. G., Eisenberg, D., Kramer, A., & King, C. A. (2013). Self-reported barriers to professional help seeking among col-lege students at elevated risk for suicide. *Journal of American College Health*, 61, 398 – 406. <http://dx.doi.org/10.1080/07448481.2013.820731>
- Eisenberg, D., Golberstein, E. & Gollust, S.E. (2007). Help-seeking and access to mental health care in a university student population. *Medical Care*, 45(7), 595-601). <https://doi.org/10.1097/MLR.0b013e31803bb4c1>
- Elva Savitrie (2022). Mengenal pentingnya Kesehatan Mental pada Remaja. Diakses pada tanggal 15 Januari 2023 https://yankes.kemkes.go.id/view_artikel/362/mengenal-pentingnya-kesehatan-mental-pada-remaja
- Jorm, A.F., Korten, A.E., Jacomb, P.A., Christensen, H., Rodgers, R., 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. *Medical Journal of Australia*, 166, 182–186. <https://doi.org/10.5694/j.1326-5377.1997.tb140071.x>
- Jorm AF. (2012). Mental health literacy: empowering the community to take action for better mental health. *American Psychologist*, 67(3), 231-43. <https://doi: 10.1037/a0025957>
- Kelly CM, Jorm AF, Wright A. (2007). Improving mental health literacy as a strategy to facilitate early intervention for mental disorders. *The Medical Journal of Australia*. <https://doi: 10.5694/j.1326-5377.2007.tb01332.x>
- Kieling, C., Baker-Henningham, H., Belfer, M., Conti, G., Ertem, I., Omigbodun, O., Rohde, L. A., Srinath, S., Ulkuer, N., & Rahman, A. (2011). *Child and adolescent mental health worldwide: evidence for action*, 378 (9801), 1515–1525. [https://doi.org/10.1016/S0140- 6736\(11\)60827-1](https://doi.org/10.1016/S0140- 6736(11)60827-1)
- Lindow, J.C.; Hughes, J.L.; South, C.; Minhajuddin, A.; Gutierrez, L.; Bannister, E.; Trivedi, M.H.; Byerly, M.J. (2020). The Youth Aware of Mental Health Intervention: Impact on Help Seeking, Mental Health Knowledge, and Stigma in U.S. Adolescents. *Journal of Adolescent Health*, 67, 101–107. <https://doi.org/10.1016/j.jadohealth.2020.01.006>
- Munson MR, Narendorf SC, McMillen JC. (2011). Knowledge of and Attitudes Towards Behavioral Health Services Among Older Youth in the Foster Care System. *Child Adolesc Social Work Journal*. <https://doi: 10.1007/s10560-010-0223-8>
- O’Connor, M., Casey, L., Clough, B. (2014). Measuring mental health literacy – a review of scale-based measures. *Journal of Mental Health* 23, 197–204. <https://dx.doi.org/10.3109/09638237.2014.910646>
- O’Connor, M., & Casey, L. (2015). The mental health literacy scale (MHLS): A new scale-based measure of mental health literacy, *Psychiatry Research*, <http://dx.doi.org/10.1016/j.psychres.2015.05.064>
- Sebangku. (2021). Mengenal apa itu Board Game. Diakses pada tanggal 15 Januari 2023. <https://sebangku.co.id/mengenal-apa-itu-board-game/>
- Sharaf, Amira & Ossman, Laila & Lachine, Ola. (2012). A cross-sectional study of the relationships between illness insight, internalized stigma, and suicide risk in individuals with schizophrenia. *International journal of nursing studies*, 49. <https://doi:10.1016/j.ijnurstu.2012.08.006>