



# Psikoedukasi untuk Meningkatkan Literasi Kesehatan Mental Remaja di Kabupaten Kupang

Yeni Damayanti<sup>1\*</sup>, Indra Yohanes Kiling<sup>2</sup>, Feronika Ratu<sup>3</sup>, Marleny Purnamasary Panis<sup>4</sup>

Published online: 13 Agustus 2024

## ABSTRAK

Remaja memerlukan dukungan sosial untuk meningkatkan literasi kesehatan mental. Psikoedukasi literasi kesehatan mental dilakukan dengan tujuan agar remaja memiliki literasi tentang kesehatan mental dan mengetahui tentang cara mengatasi masalah kesehatan mental baik bagi dirinya sendiri maupun bagi orang lain. Kegiatan ini dilaksanakan di Gereja Imanuel Manefu Baumata, Kabupaten Kupang. Sebanyak 27 remaja mengikuti kegiatan pengabdian masyarakat ini. Penelitian quasi eksperimen dengan one-group pretest-posttest design dilakukan terhadap 27 partisipan untuk mengukur efektivitas psikoedukasi. Hasil pengujian hipotesis menunjukkan bahwa psikoedukasi literasi kesehatan mental berpengaruh terhadap pemahaman remaja tentang kesehatan mental,  $t(26) = -7,217$ ,  $p$  kurang dari 0,001,  $d = -1,389$ .

**Kata Kunci:** remaja; literasi kesehatan mental

**Abstract.** Adolescents need social support to improve mental health literacy. Mental health literacy psychoeducation was carried out with the purpose that adolescents have literacy about mental health and know about how to deal with mental health problems both for themselves and for others. This activity was held at Imanuel Manefu Baumata Church, Kupang Regency. A total of 27 teenagers participated in this community service activity. A quasi-experimental study with one-group pretest-posttest design was carried out on 27 participants to measure the effectiveness of the psychoeducation. The results of the hypothesis testing show that psychoeducation of mental health literacy has an effect on adolescents' understanding on mental health,  $t(26) = -7,217$ ,  $p$  less than 0.001,  $d = -1,389$ .

**Keywords:** adolescents; mental health literacy

## PENDAHULUAN

Masa remaja, periode yang mencakup usia 10-18 tahun, telah lama dicirikan sebagai masa "badai dan stres" (Buchanan et al., 2023). Remaja cenderung mengalami stres dalam kehidupan sehari-hari mereka. Dua sumber stres utama adalah konflik keluarga dan tekanan akademik. Penyebab stres lain pada remaja diantaranya masalah dengan teman sebaya dan masalah yang berkaitan dengan peran sosial (Krishnaveni et al., 2021). Situasi ini terjadi karena masa remaja ditandai dengan pergeseran-pergeseran yang signifikan dalam reaktivitas sumbu hipotalamus-hipofisis-adrenal (HPA) yang mengakibatkan peningkatan respons hormonal yang diinduksi stres (Romeo, 2013).

Meskipun berada dalam situasi dimana mereka mengalami berbagai tantangan, para remaja

sebaiknya tidak didefinisikan berdasarkan perilaku-perilaku negatif yang mereka tunjukkan (Buchanan et al., 2023). Sebaliknya, remaja perlu dibekali dengan pengetahuan tentang strategi-strategi coping yang positif dalam menghadapi stres sebab mekanisme coping yang kurang memadai berpotensi menyebabkan remaja

<sup>1-4</sup>Prodi Psikologi Undana

\*) *corresponding author*

Yeni Damayanti  
Prodi Psikologi Undana, Jln. Adisucipto, Penfui, Kota  
Kupang, 85148, Indonesia

Email: yeni.damayanti@staf.undana.ac.id

mengalami masalah-masalah kesehatan mental lain sebagaimana yang dipaparkan oleh Casey et al. (2010) bahwa meskipun reaktivitas emosional yang meningkat bersifat tipikal selama masa remaja, kegagalan untuk menekan reaktivitas emosional seiring waktu dikaitkan dengan gejala kecemasan.

Salah satu strategi coping yang dapat dipelajari oleh remaja adalah perilaku mencari bantuan untuk masalah kesehatan mental yang menurut studi literatur oleh Iswanto & Ayubi (2023) dikatakan berhubungan secara signifikan dengan literasi kesehatan mental. Literasi kesehatan mental didefinisikan sebagai pengetahuan dan keyakinan-keyakinan tentang gangguan-gangguan kesehatan mental yang membantu dalam mengidentifikasi, mengelola, atau mencegah gangguan-gangguan tersebut (Yu et al., 2015). Kurangnya perilaku remaja dalam mencari bantuan untuk mengatasi masalah kesehatan mental berkaitan dengan pengetahuan yang kurang tentang layanan kesehatan mental dan karena merasa ragu-ragu tentang bagaimana mengakses bantuan profesional (Goodwin et al., 2023). Menurut Septiana et al. (2024), literasi kesehatan mental yang rendah menyebabkan kecemasan, stres, perilaku menarik diri, kesulitan untuk terbuka pada orang lain, perilaku destruktif, dan melukai diri sendiri. Oleh karena itu, perlu dilaksanakan kegiatan-kegiatan untuk meningkatkan literasi kesehatan mental pada remaja sebagaimana dipaparkan oleh Stapley et al. (2023) bahwa program-program pencegahan masalah kesehatan mental menunjang strategi-strategi coping level individu dan sumber-sumber daya yang tersedia dalam lingkungan remaja untuk membantu mereka mengelola kesulitan hidup.

Kegiatan psikoedukasi merupakan suatu bentuk dukungan sosial bagi remaja (Ibda, 2023) untuk meningkatkan pengetahuan dan kesadaran remaja tentang realita masalah kesehatan mental yang berpotensi dialami oleh remaja (Fakhari et al., 2023). Di Indonesia, menurut *Indonesia-National Adolescent Mental Health Survey* pada tahun 2022, terdapat 15,5 juta atau 34,9% remaja yang mengalami masalah mental dan 2,45 juta atau 5,5% remaja mengalami gangguan mental (Nababan, 2023). Kesehatan mental remaja di Indonesia dipengaruhi oleh 3 faktor utama, antara lain (dalam Aisyaroh et al., 2022): 1) gaya hidup, seperti perilaku perundungan, kemampuan regulasi emosi, *cyberbullying*, perilaku disiplin, dan motivasi; 2) jaringan sosial dan komunitas, misalnya dukungan teman, perilaku menggunakan media sosial, perilaku bermain *game online*, dan konseling teman sebaya; serta 3) sosial ekonomi, meliputi budaya dan kondisi lingkungan (religiusitas).

Permasalahan kesehatan mental di provinsi Nusa Tenggara Timur (NTT) dapat dilihat dari data Badan Pusat Statistik (BPS) NTT yang pada tahun 2021 mencatat kasus bunuh diri yang terjadi di 145 desa di kabupaten/kota di NTT (Lodja, 2023). Permasalahan ini semakin memprihatinkan dengan adanya data mengenai kurangnya pemberi layanan kesehatan mental di Indonesia yang jumlahnya hanya sekitar 0,29 psikiater dan 0,18 psikolog per 100.000 orang penduduk (Kaligis, 2021). Promosi literasi kesehatan mental pada remaja penting bagi resiliensi (Özbiçakçı & Salkim, 2024). Intervensi-intervensi berbasis sekolah dan komunitas diperkirakan dapat meningkatkan literasi kesehatan mental remaja (Seedaket et al., 2020). Oleh karena itu, diperlukan psikoedukasi untuk mempromosikan pentingnya literasi kesehatan mental bagi remaja di provinsi NTT. Melalui kegiatan pengabdian kepada masyarakat dilakukan psikoedukasi literasi kesehatan mental dengan partisipasi remaja di Kabupaten Kupang, NTT. Kegiatan psikoedukasi ini ditujukan agar partisipan memiliki literasi tentang kesehatan mental dan mengetahui tentang penanganan masalah kesehatan mental baik bagi dirinya maupun bagi orang lain. Pada kegiatan pengabdian masyarakat ini juga akan dilakukan pengukuran untuk mengetahui efektifitas psikoedukasi literasi kesehatan mental pada peningkatan pemahaman partisipan kegiatan psikoedukasi. Dalam kegiatan pengabdian masyarakat ini dilakukan penelitian kuasi eksperimental untuk menguji hipotesis sehingga diketahui efektifitas psikoedukasi yang diberikan. Berikut ini adalah hipotesis penelitian yang diajukan:

$H_0$  : Psikoedukasi literasi kesehatan mental tidak berpengaruh pada pemahaman remaja.

$H_1$  : Psikoedukasi literasi kesehatan mental berpengaruh pada pemahaman remaja

## BAHAN DAN METODE

Kegiatan pengabdian pada masyarakat ini dilakukan pada hari Jumat tanggal 26 Juli 2024 di Gereja Imanuel Manefu Baumata, Kabupaten Kupang. Psikoedukasi yang diberikan mencakup informasi mengenai aspek-aspek kesehatan mental, strategi coping, manajemen stres, serta pentingnya dukungan sosial. Kegiatan juga dilakukan dengan aktivitas bermain *games* yang berkaitan dengan materi psikoedukasi.

Berikut ini adalah urutan kegiatan pengabdian kepada masyarakat dan penelitian yang dilakukan oleh tim:

1. Pembukaan dan perkenalan tim pengabdian dan peserta
2. *Icebreaking*
3. Pemberian *pretest* menggunakan *Mental Health Knowledge Questionnaire* (MHKQ) yang dikembangkan oleh Kementerian Kesehatan Tiongkok di antara penduduk pedesaan Tiongkok (Yu et al., 2015) yang berisi 20 pernyataan seputar kesehatan mental yang dijawab dengan memilih salah satu dari 2 pilihan, yaitu benar atau salah.
4. Selanjutnya, pemberian materi psikoedukasi dilakukan dengan metode ceramah, *games*, dan diskusi tanya-jawab. Materi psikoedukasi berisi tentang pentingnya menjaga kesehatan mental, mengenali tanda-tanda awal gangguan mental, dan mengetahui langkah-langkah pencarian bantuan yang tepat.
5. Setelah itu, kepada peserta diberikan kembali *posttest* untuk diisi berisi 20 pernyataan MHKQ.
6. Terakhir, kegiatan psikoedukasi ditutup dengan doa penutup oleh moderator.



Gambar 1. Penyampaian materi psikoedukasi oleh pemateri

Peserta yang hadir dalam kegiatan pengabdian kepada masyarakat tercatat berjumlah 30 orang, namun peserta yang mengisi *pretest* dan *posttest* berjumlah 27 orang. Pengukuran untuk mengukur efektifitas psikoedukasi berdasarkan peningkatan literasi kesehatan mental peserta kegiatan pengabdian dilakukan dengan metode kuasi eksperimental menggunakan desain penelitian *one-group pretest-posttest design* (Christensen, 2001). Variabel terikat dalam penelitian ini adalah pemahaman remaja tentang kesehatan mental, sementara variabel bebas penelitian adalah psikoedukasi literasi kesehatan mental. Penelitian dilakukan dengan mengukur pemahaman remaja

tentang kesehatan mental sebelum dan sesudah pemberian materi psikoedukasi. Data hasil pengukuran pada 27 orang partisipan penelitian dianalisis dengan teknik *repeated measures t-test* menggunakan *software JASP 0.18.10*.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

Berikut ini adalah hasil analisis statistik dari pengukuran efektifitas psikoedukasi yang diberikan:

**Tabel 1. Uji Normalitas**

		W	P
Pretest	- Posttest	0.928	0.063

*Note. Significant results suggest a deviation from normality.*

Dari uji normalitas menggunakan uji Shapiro-Wilk pada tabel 1 di atas, terlihat bahwa asumsi normalitas untuk melakukan uji *repeated measures t-test* sudah terpenuhi.

**Tabel 2. Deskripsi Statistik Skor Pretest dan Posttest Literasi Kesehatan Mental**

	N	Mean	SD	SE	Coefficient of variation
Pretest	27	11.630	3.272	0.630	0.281
Posttest	27	14.889	2.778	0.535	0.187

Tabel 2 memperlihatkan hasil statistik deskriptif skor *pretest* dan *posttest* dari 27 orang partisipan yang menunjukkan adanya perbedaan skor *mean* literasi kesehatan mental karena psikoedukasi yang diberikan. Diketahui bahwa terjadi peningkatan skor literasi kesehatan mental sesudah diberikan psikoedukasi ( $M = 14.889$ ,  $SD = 2.778$ ) dibandingkan dengan skor literasi kesehatan mental pada saat *pretest* ( $M = 11.630$ ,  $SD = 3.272$ ).

**Tabel 3. Uji Hipotesis**

Measure 1	Measure 2	t	df	p	Cohen's d	SE Cohen's d
Pretest	- Posttest	-7.217	26	< .001	-1.389	0.205

*Note. Student's t-test.*

Dari hasil uji hipotesis pada tabel 3, diketahui bahwa psikoedukasi yang diberikan berpengaruh signifikan pada literasi kesehatan mental ( $t(26) = -7.217$ ,  $p < 0.001$ ,  $d = -1.389$  maka  $H_0$  ditolak dan  $H_1$  diterima. Dengan demikian, disimpulkan bahwa psikoedukasi literasi kesehatan mental berpengaruh pada pemahaman remaja.

## KESIMPULAN DAN SARAN

Psikoedukasi literasi kesehatan mental berpengaruh pada pemahaman remaja tentang kesehatan mental. Psikoedukasi yang diberikan merupakan salah satu bentuk intervensi berbasis komunitas yang dilakukan agar dapat meningkatkan literasi kesehatan mental remaja (Seedaket et al., 2020). Respon dari para partisipan penelitian yang menjadi peserta dalam kegiatan pengabdian masyarakat ini mencerminkan sikap remaja yang positif terhadap kegiatan yang ditujukan untuk meningkatkan literasi kesehatan mental mereka.

Kegiatan ini merupakan bentuk dukungan sosial bagi remaja (Ibda, 2023) dalam rangka meningkatkan pengetahuan dan kesadaran remaja tentang realita masalah kesehatan mental yang berpotensi dialami oleh remaja (Fakhari et al., 2023). Penelitian selanjutnya dapat dilakukan sebagai studi *follow up* misalnya untuk mengukur resiliensi remaja (Özbiçakçı & Salkim, 2024) sehingga dapat dirancang berbagai program lain untuk mencegah masalah-masalah kesehatan mental ketika diketahui strategi-strategi coping yang digunakan remaja dalam menghadapi stres dan sumber daya apa saja yang mereka miliki dalam menghadapi masalah (Stapley et al., 2022).

### Ucapan Terima Kasih

Penulis mengucapkan terima kasih kepada Fakultas Kesehatan Masyarakat (FKM) Undana, Kupang karena telah memberikan dukungan dalam pelaksanaan program pengabdian kepada masyarakat dan penyelesaian artikel ini. Penulis juga berterima kasih atas kesediaan para peserta untuk menghadiri kegiatan psikoedukasi dalam rangka pengabdian kepada masyarakat ini.

### DAFTAR PUSTAKA

- Aisyaroh, N., Hudaya, I., & Supradewi, R. (2022). Trend Penelitian Kesehatan Mental Remaja Di Indonesia Dan Faktor Yang Mempengaruhi: Literature Review. *Scientific Proceedings of Islamic and Complementary Medicine*, 1(1), 41–51. <https://doi.org/10.55116/spicm.v1i1.6>
- Buchanan, C. M., Romer, D., Wray-Lake, L., & Butler-Barnes, S. T. (2023). Editorial: Adolescent storm and stress: a 21st century evaluation. *Frontiers in Psychology*, 14. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2023.1257641>
- Casey, B. J., Jones, R. M., Levita, L., Libby, V., Pattwell, S. S., Ruberry, E. J., Soliman, F., & Somerville, L. H. (2010). The storm and stress of adolescence: Insights from human imaging and mouse genetics. *Developmental Psychobiology*, 52(3), 225–235. <https://doi.org/10.1002/dev.20447>
- Christensen, L. B. (2001). *Experimental Methodology* (8th ed.). Allyn and Bacon.
- Fakhari, A., Shalchi, B., Rahimi, V. A., Naghdi Sadeh, R., Lak, E., Najafi, A., & Shayeghanmehr, A. (2023). Mental health literacy and COVID-19 related stress: The mediating role of healthy lifestyle in Tabriz. *Heliyon*, 9(7), e18152. <https://doi.org/10.1016/j.heliyon.2023.e18152>
- Goodwin, J., Savage, E., O'Brien, N., & O'Donovan, Á. (2023). “We’re not educated on that enough, and we really should be”: adolescents’ views of mental health service education. *International Journal of Qualitative Studies on Health and Well-Being*, 18(1). <https://doi.org/10.1080/17482631.2023.2249287>
- Ibda, F. (2023). Dukungan Sosial : Sebagai bantuan menghadapi stres dalam kalangan remaja yatim di Panti Asuhan. *Journal of Education Sciences and Teacher Training*, 12(02), 153–172.
- Iswanto, E. D., & Ayubi, D. (2023). The Relationship of Mental Health Literacy to Help-Seeking Behavior: Systematic Review. *Journal of Social Research*, 2(3), 755–764. <https://doi.org/10.55324/josr.v2i3.726>

- Kaligis, F. (2021). *Riset: usia 16-24 tahun adalah periode kritis untuk kesehatan mental remaja dan anak muda Indonesia*. Theconversation.Com. <https://theconversation.com/riset-usia-16-24-tahun-adalah-periode-kritis-untuk-kesehatan-mental-remaja-dan-anak-muda-indonesia-169658>
- Krishnaveni, G. V., Nagabharana, T. K., Joseph, S., Rizwana, A., Krishna, M., Barker, M., Fall, C., & Kumaran, K. (2021). What stresses adolescents? A qualitative study on perceptions of stress, stressors and coping mechanisms among urban adolescents in India. *Wellcome Open Research*, 6. <https://doi.org/10.12688/wellcomeopenres.16818.1>
- Lodja, I. (2023). *Minimalisir Angka Bunuh Diri, NTT Butuh Psikolog di Setiap Puskesmas*. Katantt.Com. <https://www.katantt.com/artikel/48006/minimalisir-angka-bunuh-diri-ntt-butuh-psikolog-di-setiap-puskesmas/>
- Nababan, W. M. C. (2023). *Cita-cita Indonesia 2045 Terhalang Masalah Kesehatan Mental Remaja*. Kompas.Id. <https://www.kompas.id/baca/humaniora/2023/02/01/cita-cita-indonesia-2045-terhalang-masalah-kesehatan-mental-remaja>
- Özbiçakçı, Ş., & Salkim, Ö. Ö. (2024). The predictors of mental health literacy among adolescents students. *Archives of Psychiatric Nursing*, 50, 1–4. <https://doi.org/10.1016/j.apnu.2024.03.002>
- Romeo, R. D. (2013). The Teenage Brain: The Stress Response and the Adolescent Brain. *Current Directions in Psychological Science*, 22(2), 140–145. <https://doi.org/10.1177/0963721413475445>
- Seedaket, S., Turnbull, N., Phajan, T., & Wanchai, A. (2020). Improving mental health literacy in adolescents: systematic review of supporting intervention studies. *Tropical Medicine and International Health*, 25(9), 1055–1064. <https://doi.org/10.1111/tmi.13449>
- Septiana, N. Z., Istiqomah, N., Rahayu, D. S., Islam, U., Blitar, B., Katolik, U., Mandala, W., Kampus, S., & Madiun, K. (2024). *LITERASI KESEHATAN MENTAL : DAMPAK PERILAKU DAN RESILIENSI*. 11(1), 81–91.
- Stapley, E., Stock, S., Deighton, J., & Demkowicz, O. (2023). A Qualitative Study of How Adolescents' Use of Coping Strategies and Support Varies in Line With Their Experiences of Adversity. *Child and Youth Care Forum*, 52(1), 177–203. <https://doi.org/10.1007/s10566-022-09682-0>
- Yu, Y., Liu, Z. W., Hu, M., Liu, X. G., Liu, H. M., Yang, J. P., Zhou, L., & Xiao, S. Y. (2015). Assessment of mental health literacy using a multifaceted measure among a Chinese rural population. *BMJ Open*, 5(10), 1–9. <https://doi.org/10.1136/bmjopen-2015-009054>