

Peningkatan Literasi Kesehatan Mental Remaja Selama Pandemi COVID-19 Melalui Psikoedukasi Daring

Eka Wahyuni¹, Susi Fitri²

Keywords :

Literasi kesehatan mental;
Psikoedukasi;
Pandemic COVID-19.

Corespondensi Author

Bimbingan dan Konseling, Universitas
Negeri Jakarta
Jl. Rawamangun Muka Jakarta Timur
Email: ewahyuni@unj.ac.id

History Article

Received: 22-08-2021;
Reviewed: 18-12-2021;
Accepted: 22-01-2022;
Avalaible Online: 20-02-2022;
Published: 23-04-2022;

Abstrak. Tujuan pengabdian kepada masyarakat ini adalah untuk meningkatkan literasi kesehatan mental remaja di kelurahan Rawamangun. Peningkatan literasi kesehatan mental sangat diperlukan terutama selama pandemi covid-19 dalam menghadapi ketidakpastiaan, kekhawatiran, isolasi dan kebosanan. Peningkatan literasi kesehatan mental bermanfaat untuk memberikan pengetahuan, keyakinan, keterampilan pertolongan pertama dan strategi mencari bantuan dan membantu diri sendiri. Metode pelaksanaan dilakukan dengan memberikan layanan psikoedukasi secara daring melalui grup whatsapp dengan media bantuan power point presentation dan video. Hasil yang dicapai dari layanan psikoedukasi ini adalah meningkatnya literasi kesehatan mental. Peningkatan literasi kesehatan mental dapat membuat remaja memiliki kesadaran tentang isu-isu kesehatan mental sehingga membantu diri dan orang di sekitarnya yang berkaitan dengan kesehatan mental.

Abstract. The purpose of this community service is to improve the mental health literacy of adolescents in the Rawamangun sub-district. Improving mental health literacy is very much needed, especially during the COVID-19 pandemic in the face of uncertainty, worry, isolation, and boredom. Improving mental health literacy is useful for providing knowledge, confidence, first aid skills, and strategies for seeking help and helping yourself. The implementation method is carried out by providing online psychoeducation services through WhatsApp groups with the help of PowerPoint presentations and videos. The result achieved from this psychoeducational service is an increase in mental health literacy. Increasing mental health literacy can make teenagers have awareness about mental health issues so that they can help themselves and those around them related to mental health.

PENDAHULUAN

Literasi kesehatan mental di negara berkembang menjadi bagian dari kekhawatiran tentang kesehatan secara umum. Literasi kesehatan mental menjadi penting untuk memahami kekhasan masalah kesehatan mental pada remaja (Ganasen et al., 2008). Di Indonesia, kesehatan mental menjadi prioritas nasional, namun masih belum diimplementasikan secara aktual (Brooks et al., 2019). Literasi kesehatan mental belum menjadi kebijakan yang diterapkan di sekolah-sekolah. Kondisi ini membuat remaja kurang memiliki literasi kesehatan mental yang cukup untuk mengenali diri dan mengenali kesehatan mental orang di sekitar.

Masalah kesehatan mental mengambil 13 % dari beban kesehatan secara global dan menimpa 10-20% anak muda di seluruh dunia. Dua masalah kesehatan mental yang paling tinggi adalah depresi dan kecesaman yang menimpa 6% remaja tiap tahun. Depresi pada remaja semakin meningkat setelah pubertas dan 50-70 % remaja yang mengalami depresi akan mengalaminya dan kembali mengalami selama lima tahun (Costello, Erkanli, & Angold, 2007). Remaja yang mengalami masalah kesehatan mental rentan terhdap perubahan baik personal, social maupun psikologis yang dapat mengakibatkan terjadinya bunuh diri dan *self-harm*. Damaiyanti (2016) menemukan bahwa prevalansi depresi pada remaja di Indonesia sebesar 52.7% (26.6% perempuan, 26.1% laki-laki). Pada survey yang dilakukan oleh *Family Life Survey* (IFLS-5) melaporkan bahwa prevalansi tertinggi gejala depresi terdapat pada remaja perempuan sebesar 32.0% (Sari & Damaiyanti, 2019).

Menurut Organisasi Kesehatan Dunia (WHO), pandemi Covid-19 ini bukan hanya mengancam kesehatan fisik namun juga kesehatan mental. Gangguan kesehatan mental selama pandemi disebabkan karena banyaknya informasi yang diterima berkenaan dengan kematian, kemiskinan, kecemasan, isolasi, dan kegelisahan akibat pandemi Covid-19 yang membuat individu cemas akan hidup diri mereka sendiri, keluarga, teman

terdekat, dan bahkan lingkungan sekitarnya.

Dengan kondisi tersebut, literasi kesehatan mental penting dimiliki oleh remaja untuk memberikan persiapan yang cukup dalam menghadapi isu-isu kesehatan mental yang dialami sendiri maupun orang-orang terdekat seperti keluarga dan teman. Tingginya prevalansi masalah kesehatan mental membuat remaja memiliki kemungkinan yang besar untuk memiliki kontak yang dekat dengan seseorang yang memiliki masalah kesehatan mental. Hal ini menuntut remaja untuk dapat merespon kondisi secara tepat. Respon yang tepat dapat dilakukan oleh remaja bila mereka memiliki literasi kesehatan mental (Jorm et al., 2006).

Literasi kesehatan mental merupakan pengetahuan dan keyakinan tentang gangguan mental yang dapat membantu pengenalan, manajemen dan pencegahan (Brooks et al., 2019). Literasi kesehatan mental meliputi (1) kemampuan untuk mengenali gangguan dan memfasilitasi pencarian bantuan, (2) kesadaran tipe bantuan dan *treatment professional* yang tersedia, (3) pengetahuan strategi *self-help* yang efektif, (4) pengetahuan dan keterampilan untuk memberikan bantuan pertama dan dukungan pada orang lain, (5) pengetahuan bagaimana mempromosikan kesejahteraan mental dan mencegah gangguan kesehatan mental (Wickstead & Furnham, 2017).

Namun, literasi kesehatan mental remaja masih perlu ditingkatkan. Seperti penelitian yang dilakukan oleh Kaaffah, Amelia, and Anshari (2018) yang menemukan bahwa rata-rata literasi kesehatan mental adalah 2.91 (SD=0.45). Domain perawatan kesehatan memiliki skor tertinggi (M=2.91, SD=0.61) dan domain pencegahan penyakit (M=2.73, SD=0.57). Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa literasi kesehatan mental remaja berada pada kategori cukup. Hal ini menunjukkan bahwa perlu adanya program yang diperuntukan untuk peningkatan literasi kesehatan mental.

Kelurahan Rawamangun memiliki daerah-daerah padat dengan kelas social ekonomi bawah. Individu yang berasal dari kelas sosioekonomi bawah cenderung memiliki keterbatasan dalam literasi kesehatan mental. Sementara mereka sangat

rentan untuk terpapar berbagai masalah kesehatan mental baik pada sebaya maupun lingkungan terdekat. Untuk itu peningkatan literasi kesehatan mental pada remaja diperlukan untuk membantu mereka membantu diri sendiri dan orang lain.

Di beberapa sekolah swasta di wilayah Rawamangun, keberadaan guru bimbingan dan konseling juga terbatas yang disebabkan terbatasnya. Hal ini menambah kerentanan siswa terhadap permasalahan kesehatan mental karena beberapa sekolah tidak memiliki tenaga profesional yang dapat membantu untuk memberikan layanan bimbingan konseling untuk membantu perkembangan personal, sosial, belajar dan karier. Tidak adanya guru bimbingan dan konseling membuat remaja tidak memiliki sumber dukungan dalam memahami diri dan orang lain dalam konteks kesehatan mental.

Peningkatan literasi kesehatan mental dapat dilakukan dengan berbagai strategi seperti kampanye untuk menyadarkan baik melalui kampanye media masa maupun melalui tatap muka. Strategi meningkatkan literasi kesehatan mental yang lebih terstruktur seperti lokakarya pendidikan, pelatihan dan psikoedukasi (Ganasen et al., 2008). Untuk itu, pengabdian masyarakat yang dilakukan bertujuan untuk meningkatkan literasi kesehatan mental remaja di kelurahan Rawamangun Jakarta Timur melalui psikoedukasi secara virtual.

METODE

Tujuan pengabdian masyarakat ini adalah meningkatkan literasi kesehatan mental remaja di kelurahan Rawamangun. Metode pengumpulan data dilakukan dengan survey tentang platform yang dipilih untuk membahas kesehatan mental dan tentang tingkat literasi kesehatan mental remaja. Kuesioner yang digunakan adalah the Mental Health Literacy questionnaire yang terdiri dari pengetahuan tentang masalah Kesehatan mental, keterampilan pertolongan pertama dan mencari bantuan, dan strategi membantu diri sendiri (Campos, Dias, Palha, Duarte, & Veiga, 2016). Analisis data menggunakan analisis kuantitatif dengan statistik deskriptif dengan menggunakan persentase mengenai literasi kesehatan mental.

Bahan yang digunakan dalam kegiatan pengabdian kepada masyarakat adalah materi terkait kesehatan mental yang terdiri konsep dasar kesehatan mental, pentingnya menyadari kesehatan mental, strategi membantu diri sendiri dan orang lain berkaitan dengan kesehatan mental. Selain itu juga digunakan *power point presentation* dan video tentang literasi kesehatan mental.

Metode peningkatan literasi kesehatan mental menggunakan psikoedukasi, yaitu pemberian informasi yang sistematis, relevan, dan *up to date* tentang kondisi masalah kesehatan mental termasuk diagnosis dan treatment kesehatan mental. Program psikoedukasi memberikan informasi spesifik tentang pengenalan awal dan manajemen gejala kambuh atau implikasi potensial dari kesehatan mental seperti promosi gaya hidup sehat, penyelesaian masalah, pelatihan keterampilan komunikasi, identifikasi stressor dan pendidikan anggota keluarga tentang masalah kesehatan mental. Berbagai bukti bahwa psikoedukasi dapat meningkatkan kesehatan mental antara lain penelitian McFarlane (2016) yang menunjukkan hasil bahwa psikoedukasi secara konsisten menurunkan kekambuhan sebesar 50-60%. Psikoedukasi juga dapat menurunkan stigma pada pengetahuan (Amaresha et al., 2018), meningkatkan literasi kesehatan mental (Karimpour Vazifekhorani, Karimzadeh, Poursadeghiyan, & Rahmati-Najarkolaei, 2018; Lam, Wong, & Lam, 2019)

Psikoedukasi untuk meningkatkan literasi kesehatan mental informasi-informasi tentang (1) kemampuan untuk mengenali gangguan dan memfasilitasi pencarian bantuan, (2) kesadaran tipe bantuan dan treatment profesional yang tersedia, (3) pengetahuan strategi *self-help* yang efektif, (4) pengetahuan dan keterampilan untuk memberikan bantuan pertama dan dukungan pada orang lain, (5) pengetahuan bagaimana mempromosikan kesejahteraan mental dan mencegah gangguan kesehatan mental (Wickstead & Furnham, 2017).

HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat sejak koordinasi lapangan hingga penutupan dilakukan selama tiga bulan.

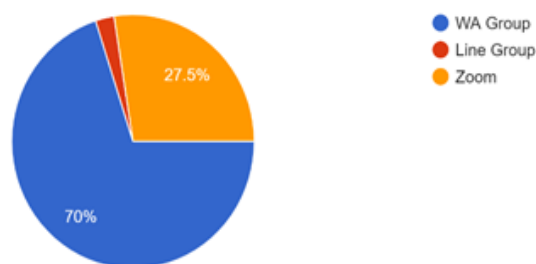
Secara khusus kegiatan psikoedukasi dilakukan selama seminggu dimulai dari tanggal 10 agustus 2020 hingga 16 agustus 2020. Kegiatan diawali dengan pengenalan, penjelasan tentang literasi kesehatan mental, diskusi, menonton video, dan penutupan. Peserta kegiatan psikoedukasi terdiri dari dua kelas yaitu kelas VIII dan IX.

Tabel 1. Responden Kegiatan Psikoedukasi

Kelas	
8	14 orang
9	26 orang
Jenis kelamin	
Laki-laki	19
Perempuan	21

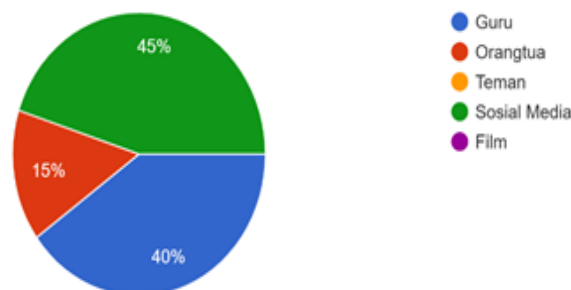
Pada analisis kebutuhan didapatkan hasil bahwa *WhatsApp group* dipilih paling banyak oleh siswa sebagai fasilitas untuk melakukan psikoedukasi. *WhatsApp group* dianggap sebagai nyaman bagi siswa karena tidak membutuhkan ketersediaan sinyal dan bandwidth yang baik. Walaupun siswa berada di DKI Jakarta, namun keterbatasan kondisi lingkungan tempat tinggal dan perangkat yang dimiliki siswa menghambat mereka untuk menggunakan aplikasi yang membutuhkan ketersediaan sinyal dan bandwidth yang memadai. Namun, penggunaan *WhatsApp group* memiliki banyak keterbatasan di antaranya:

- a. Respon partisipan tidak dapat diharapkan secara langsung (*real time*) walaupun telah disepakati waktu diskusi dalam psikoedukasi. Hal ini disebabkan karena siswa belum terbiasa dengan layanan BK melalui platform *WhatsApp group*. Alasan lainnya adalah karena siswa masih belum mendapatkan informasi tentang etika dalam media daring, sehingga merespon dalam *WhatsApp group* tidak dianggap sebagai sebuah kewajiban dalam berkomunikasi di media.
- b. Pemberian informasi tidak dapat dilakukan secara maksimal karena keterbatasan dalam *WhatsApp group*. Pemberian informasi dan diskusi hanya terbatas pada teks dan audio visual melalui video sehingga kegiatan psikoedukasi untuk meningkatkan literasi Kesehatan mental menjadi lebih terbatas.



Grafik 1. Platform untuk membahas kesehatan mental

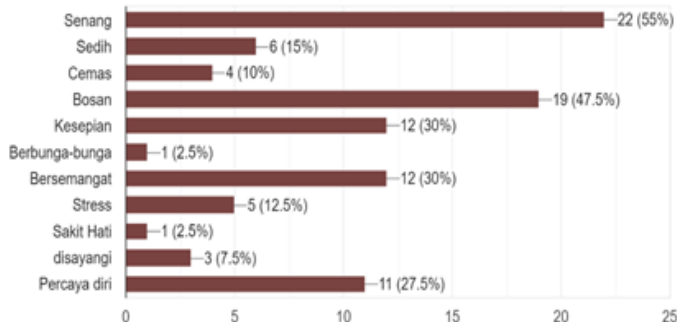
Informasi tentang kesehatan mental didapatkan oleh siswa dari berbagai sumber informasi, yang terbanyak adalah dari sosial media sebesar 45%, guru sebanyak 40%, dan orangtua sebanyak 15%. Beragamnya sumber informasi dapat menjadi kekuatan dan kelemahan. Di satu sisi banyaknya sumber informasi memberikan banyak alternatif bagi siswa untuk mengakses berbagai informasi tentang kesehatan mental. Di sisi lain, banyak sumber informasi yang mungkin tidak dapat diandalkan yang membuat misinformasi dan membuat pemahaman yang salah tentang kesehatan mental.



Grafik 2. Sumber Informasi Kesehatan mental

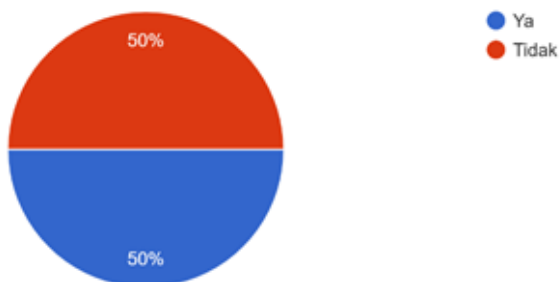
Pada pertanyaan tentang emosi yang dirasakan sebagian besar merasakan senang (55%), bosan 47%, kesepian (30%), bersemangat (30%), percaya diri (27.5%), sedih (15%), stress (12.5%), cemas (10%), disayangi (7.5%) dan berbunga-bunga dan sakit hati masing-masing 2.5%. berdasarkan jawaban siswa terlihat bahwa emosi positif dan negatif hampir sama banyaknya. Sebagian siswa merasakan emosi senang dan bosan secara bersamaan. Hal ini sangat wajar dengan pembelajaran jarak jauh dan kebijakan pemerintah yang membatasi

pergerakan manusia membuat siswa harus tinggal di rumah.



Grafik 3. Emosi yang dirasakan siswa

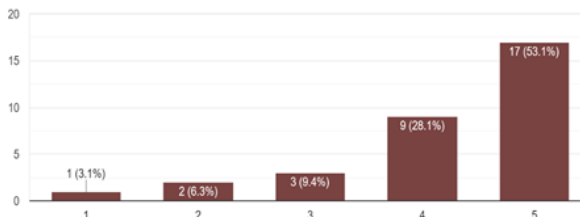
Peningkatan literasi kesehatan mental perlu dilakukan karena sebagian siswa memiliki kekhawatiran tentang kesehatan mental masing-masing. Kekhawatiran siswa perlu direspon oleh guru dan pihak sekolah untuk memberikan informasi tentang kesehatan mental bagi siswa.



Grafik 4. Kekhawatiran tentang kesehatan mental

Kondisi kesehatan mental siswa setelah mengikuti kegiatan psikoedukasi secara daring di grup *whatsapp* terlihat bahwa rata-rata kesehatan mental siswa sebesar 125 dari 150. Hal ini berarti literasi kesehatan mental siswa berada pada kategori tinggi. Siswa memiliki pengetahuan tentang kesehatan mental, memiliki keyakinan yang salah tentang kesehatan mental yang rendah, memiliki keterampilan pertolongan pertama dan mencari bantuan serta memiliki strategi membantu diri sendiri. Berdasarkan hasil evaluasi pelaksanaan kegiatan psikoedukasi didapatkan bahwa hasil bahwa sebagian siswa melaporkan mengalami peningkatan kesehatan mental hanya 1 orang yang melaporkan mengalami sedikit peningkatan literasi kesehatan mental. Peningkatan yang terbatas pada siswa tersebut karena ia tidak

banyak terlibat dalam kegiatan psikoedukasi.



Grafik 5. Pemahaman Kesehatan Mental

SIMPULAN DAN SARAN

Peningkatan literasi kesehatan mental bagi siswa sangat penting dilakukan untuk memberikan modalitas bagi siswa dalam menghadapi tekanan baik secara akademis, sosial dan karier terutama dalam kondisi pandemic covid-19. Literasi kesehatan mental dapat memberikan pemahaman yang lebih baik bagi siswa untuk dapat mengenali berbagai indikator kesehatan mental, melepaskan stigma terhadap orang yang memiliki gangguan kesehatan mental dan sikap serta perilaku untuk membantu orang yang diduga mengalami gangguan kesehatan mental. Literasi kesehatan mental dapat digunakan dalam membantu menghadapi berbagai tantangan kehidupan masa sekarang dan akan datang.

DAFTAR RUJUKAN

- Amaresha, A. C., Kalmady, S. V., Joseph, B., Agarwal, S. M., Narayanaswamy, J. C., Venkatasubramanian, G., . . . Subbakrishna, D. K. (2018). Short term effects of brief need based psychoeducation on knowledge, self-stigma, and burden among siblings of persons with schizophrenia: a prospective controlled trial. *Asian journal of psychiatry*, 32, 59-66.
- Brooks, H., Irmansyah, I., Lovell, K., Savitri, I., Utomo, B., Prawira, B., . . . Kusumayati, A. (2019). Improving mental health literacy among young people aged 11–15 years in Java, Indonesia: co-development and feasibility testing of a culturally-appropriate, user-centred resource (IMPeTUs)—a study protocol. *BMC health services research*, 19(1), 484.

- Campos, L., Dias, P., Palha, F., Duarte, A., & Veiga, E. (2016). Development and psychometric properties of a new questionnaire for assessing Mental Health Literacy in young people. *Universitas Psychologica*, 15(2), 61-72.
- Costello, E., Erkanli, A., & Angold, A. (2007). Is there an epidemic of child or adolescent depression? *Journal of child psychology and psychiatry, and allied disciplines*, 47, 1263-1271. doi:10.1111/j.1469-7610.2006.01682.x
- Damaiyanti, M. (2016). *Prevalence of depression among Indonesia high school adolescents*. Paper presented at the 13th International Conference on Psychiatric-Mental Health Nursing, London.
- Ganaseen, K., Parker, S., Hugo, C., Stein, D., Emsley, R., & Seedat, S. (2008). Mental health literacy: focus on developing countries. *African Journal of Psychiatry*, 11(1), 23-28.
- Jorm, A. F., Barney, L. J., Christensen, H., Highet, N. J., Kelly, C. M., & Kitchener, B. A. (2006). Research on mental health literacy: what we know and what we still need to know. *Australian & New Zealand Journal of Psychiatry*, 40(1), 3-5.
- Kaaffah, S., Amelia, T., & Anshari, D. (2018). *Measuring health literacy among first year college students of Universitas Indonesia*. Paper presented at the 第六屆亞洲健康識能國際會議.
- Karimpour Vazifekhorani, A., Karimzadeh, M., Poursadeghiyan, M., & Rahmati-Najarkolaei, F. (2018). Psychoeducation on improving mental health literacy and adjustment to illness in patients with type 2 diabetes: an experimental study. *Iranian Rehabilitation Journal*, 16(4), 395-404.
- Lam, L. T., Wong, P., & Lam, M. K. (2019). Protocol for a phase III wait-listed cluster randomised controlled trial of an intervention for mental well-being through enhancing mental health literacy and improving work friendliness in Hong Kong. *Trials*, 20(1), 1-11.
- McFarlane, W. R. (2016). Family interventions for schizophrenia and the psychoses: A review. *Family Process*, 55(3), 460-482.
- Sari, Y., & Damaiyanti, M. (2019). Hubungan Peristiwa Kehidupan Penuh Tekanan dengan Depresi pada Siswa Sekolah Menengah Atas dan Kejuruan. *Borneo Student Research (BSR)*, 1(1), 458-464.
- Wickstead, R., & Furnham, A. (2017). Comparing mental health literacy and physical health literacy: An exploratory study. *Journal of Mental Health*, 26(5), 449-456.