

## PSIKOEDUKASI UNTUK PENINGKATAN LITERASI KESEHATAN MENTAL SISWA KELAS IX MTS MAMBAUL MURUKAN JOMBANG

Risma Puji Anggraini\*<sup>1</sup>, Luthfida Husnina<sup>2</sup>, Ade Armada Sutedja<sup>3</sup>, Herin Mawarti<sup>4</sup>

<sup>1,2,3,4</sup>Magister Kesehatan Masyarakat, Program Pasca Sarjana, Universitas Pesantren Tinggi Darul Ulum Jombang, Indonesia

rismapujianggraini@pps.unipdu.ac.id\*<sup>1</sup>, luutfida@gmail.com<sup>2</sup>, adearmada@gmail.com<sup>3</sup>, herin@gmail.com<sup>4</sup>

### ABSTRAK

Masalah kesehatan mental pada remaja saat ini menjadi isu penting yang memerlukan perhatian serius. Berdasarkan hasil skrining SDQ terhadap 56 siswa kelas 9 MTs Mambaul Ulum Murukan Jombang, ditemukan bahwa 50% siswa menunjukkan gejala abnormal yang mengindikasikan adanya gangguan kesehatan mental. Kegiatan pengabdian masyarakat ini bertujuan untuk meningkatkan literasi kesehatan mental melalui intervensi psikoedukasi berbasis *Community Based Research* (CBR). Kegiatan dilakukan dalam beberapa tahapan, mulai dari identifikasi masalah, perencanaan bersama, pelaksanaan, evaluasi, hingga penyusunan rekomendasi. Psikoedukasi diberikan dalam bentuk presentasi, video, leaflet, poster, serta sesi tanya jawab. Efektivitas program diukur melalui pre-test dan post-test, di mana terjadi peningkatan nilai rata-rata dari 51,2 menjadi 85,3. Hasil ini menunjukkan bahwa psikoedukasi efektif dalam meningkatkan literasi kesehatan mental siswa, serta menjadi langkah awal dalam upaya promotif dan preventif untuk menanggulangi gangguan kesehatan mental remaja.

Kata Kunci: CBR, Literasi, Kesehatan Mental, Psikoedukasi, Remaja

### PENDAHULUAN

Kesehatan mental sekarang menjadi perhatian khusus oleh pemerintahan, hal tersebut dilandasi oleh seiring bertambahnya kasus-kasus terkait gangguan kesehatan mental. Menurut Kemenkes (2023) kesehatan mental adalah segala kondisi yang mencakup kesejahteraan emosional, psikologis, dan sosial. Hal tersebut yang mempengaruhi cara seseorang berpikir, merasa dan bertindak. Kesehatan mental juga menentukan cara seseorang dalam menangani stres, menghadapi orang lain, dan menentukan pilihan. Kesehatan mental merupakan salah satu hal yang sama pentingnya dengan kesehatan fisik. Individu yang dinilai sehat secara mental tidak semata-mata orang yang bebas dari gangguan jiwa.

Berdasarkan data yang didapat dari *National Institutes of Health* (NIH), sekitar 20 persen anak-anak dan remaja usia 14 hingga 17 tahun di Amerika Serikat memiliki gangguan mental, emosional, perkembangan, atau perilaku, dan tingkat bunuh diri tertinggi di kalangan siswa sekolah menengah (National Institute of Health. 2022). Menurut Survei Kesehatan Indonesia (2023) sebanyak 2% dari 630.827 jiwa mengalami masalah kesehatan mental. Di Jawa Timur sendiri 1% dari 97.746 mengalami gangguan masalah kesehatan mental (Survei Kesehatan Indonesia (SKI). 2023).

Gangguan mental sendiri terbagi menjadi berbagai jenis gangguan, dari sekian banyak jenis gangguan mental, beberapa yang paling sering terjadi adalah Depresi, Skizofrenia,

Gangguan kecemasan, Gangguan bipolar, dan Gangguan tidur (Kemenkes 2024). Dampak apabila seseorang mengalami gangguan mental sangatlah buruk yaitu meningkatkan risiko bunuh diri dikarenakan gangguan jiwa yang tidak tertangani, Penurunan kualitas hidup disebabkan oleh gangguan jiwa yang mengganggu kemampuan seseorang untuk bekerja, belajar, dan bersosialisasi. Peningkatan risiko penyakit fisik, seperti penyakit jantung, diabetes melitus, gagal ginjal dan gangguan pencernaan. Beban ekonomi dikarenakan penanganan dan pengobatan gangguan jiwa yang terlambat, sehingga membuat seseorang tidak mampu belajar dan bekerja dengan baik yang berdampak pada tidak adanya pemasukan. Dampak pada keluarga dan masyarakat akibat gangguan jiwa yang tidak tertangani dan dapat menyebabkan masalah sosial (Kemenkes. 2024). Salah satu cara mencegah agar tidak terjadi gangguan mental yaitu dengan edukasi, edukasi tentang kesehatan mental pada usia remaja merupakan langkah penting dalam meningkatkan kesejahteraan psikologis generasi muda.

Salah satu pendekatan yang saat ini banyak digunakan dan terbukti efektif adalah psikoedukasi, yaitu suatu proses edukasi yang bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan, sikap, dan keterampilan individu dalam mengenali dan mengelola masalah kesehatan mental. Dalam lima tahun terakhir, berbagai studi di Indonesia menunjukkan bahwa psikoedukasi mampu meningkatkan literasi kesehatan mental pada siswa secara signifikan, baik melalui metode tatap muka maupun secara daring.

Penelitian yang dilakukan oleh Alqifari *et al.*, (2024) mengungkapkan bahwa psikoedukasi yang diberikan kepada remaja melalui pendekatan komunitas mampu meningkatkan pemahaman mereka terhadap konsep dasar kesehatan mental, serta cara mengelola stres dan tekanan sosial. Intervensi dilakukan melalui sesi diskusi dan penyuluhan interaktif yang disesuaikan dengan konteks kehidupan remaja, dan hasilnya menunjukkan peningkatan signifikan dalam pengetahuan dan kesadaran mereka. Temuan serupa juga diperoleh dalam penelitian Fatimah *et al.*, (2024) yang melakukan psikoedukasi berbasis sekolah kepada siswa SMA. Melalui simulasi, diskusi kelompok, dan praktik pengelolaan emosi, siswa menunjukkan peningkatan dalam kemampuan mereka mengenali gejala gangguan psikologis dan meresponsnya secara lebih adaptif. Hasil ini menunjukkan pentingnya metode interaktif dan partisipatif dalam penyampaian materi psikoedukasi.

Selain fokus pada individu, Sudirlan *et al.*, (2024) mengembangkan psikoedukasi yang terintegrasi dengan isu sosial seperti bullying dan advokasi siswa. Program ini memperluas cakupan psikoedukasi dari sekadar pemahaman psikologis menjadi kesadaran akan pentingnya lingkungan sosial yang sehat dan suportif. Hasil penelitian menunjukkan bahwa siswa yang mengikuti program ini menjadi lebih sadar akan pentingnya empati, saling menghargai, serta berani menyuarkan hak-haknya dalam konteks kehidupan sekolah. Berdasarkan berbagai temuan tersebut, psikoedukasi dapat dipahami sebagai strategi yang komprehensif dan fleksibel dalam meningkatkan literasi kesehatan mental siswa. Tidak hanya memberikan pengetahuan, psikoedukasi juga mendorong terbentuknya sikap positif, perilaku adaptif, serta menciptakan lingkungan sekolah yang mendukung kesehatan mental secara keseluruhan. Oleh karena itu, penting bagi institusi pendidikan dan pemangku kepentingan untuk mengintegrasikan program psikoedukasi secara berkelanjutan sebagai bagian dari upaya promotif dan preventif dalam menjaga kesehatan mental peserta didik.

Maka dari itu kami akan memberikan literasi tentang kesehatan mental, Baik itu cara mengenali risiko kesehatan mental yang buruk, efek negatif jika tidak menjaga kesehatan mental, dan manfaat menjaga kesehatan mental. Instruksi ini dilakukan dengan menyediakan materi interaktif dalam konteks interaksi yang menarik. Siswa-siswi MTs akan mendapat kesempatan untuk mengajukan pertanyaan tentang materi yang disediakan dan anak-anak akan menerima hadiah sebagai bentuk apresiasi. Kami berharap tawaran dan pendekatan kami akan memungkinkan siswa-siswi MTs Mambaul Ulum Murukan untuk lebih menjaga dan merawat kesehatan mentalnya sendiri.

Program ini bertujuan untuk meningkatkan literasi kesehatan mental di kalangan siswa sekolah menengah pertama dan meningkatkan kesadaran tentang pentingnya menjaga kesehatan mental selama masa remaja. Tujuan program ini adalah untuk mengajarkan tindakan pencegahan terhadap kondisi mental yang tidak stabil dan meningkatkan kualitas hidup secara keseluruhan. Dengan mengajarkan kebiasaan gaya hidup sehat dan motivasi, diharapkan program ini dapat memperkuat kesehatan mental siswa dan mengurangi risiko bunuh diri akibat ketidakstabilan mental. Oleh karena itu, program ini bertujuan untuk memberikan dampak positif yang signifikan terhadap pemeliharaan kesehatan mental siswa sekolah menengah pertama.

#### **METODE**

Subjek dalam kegiatan penyuluhan ini adalah siswa-siswi kelas 9 MTs Mambaul Ulum Murukan Jombang sebanyak 56 siswa. Metode yang digunakan dalam kegiatan ini adalah *Community Based Research (CBR)*, yaitu pendekatan yang melibatkan masyarakat di berbagai level peran dan partisipasi guna memberikan manfaat langsung bagi komunitas.

Kegiatan diawali dengan tahap identifikasi masalah melalui diskusi antara penulis, guru, dan beberapa siswa untuk memahami isu utama yang dihadapi. Dari hasil diskusi tersebut, ditemukan bahwa banyak siswa-siswi yang masih kurang memahami tentang kesehatan mental remaja. Proses identifikasi ini dilakukan dengan metode wawancara mendalam kepada guru dan siswa.

Setelah masalah teridentifikasi, dilakukan perencanaan bersama untuk merumuskan kegiatan yang bertujuan meningkatkan literasi kesehatan mental. Dalam tahap ini, dilakukan screening awal terhadap masalah emosi dan perilaku siswa serta pemberian psikoedukasi. Psikoedukasi disampaikan dengan media yang bervariasi seperti presentasi PowerPoint, video, leaflet, dan poster.

Tahap pelaksanaan program dilakukan oleh pelaksana pengabdian masyarakat yang bekerja sama dengan mahasiswa. Kegiatan dilaksanakan di aula MTs Mambaul Ulum Murukan Jombang, dimulai dengan screening emosi dan perilaku menggunakan instrumen SDQ, kemudian dilakukan pre-test tentang kesehatan mental, penyampaian materi psikoedukasi, sesi tanya jawab, dan diakhiri dengan post-test. Dalam kegiatan ini, peneliti berperan sebagai fasilitator serta pengumpul data untuk keperluan evaluasi program.

Evaluasi dan refleksi dilakukan oleh tim pelaksana pengabdian. Keberhasilan program dilihat dari beberapa indikator, antara lain adanya peningkatan nilai post-test setelah

psikoedukasi, diperolehnya gambaran masalah emosi dan perilaku siswa, serta keaktifan siswa dalam sesi tanya jawab. Program dianggap berhasil apabila terdapat peningkatan signifikan nilai post-test dibandingkan pre-test.

Sebagai tindak lanjut dari kegiatan ini, disusun beberapa rekomendasi seperti menambah koleksi buku di perpustakaan yang berkaitan dengan kesehatan mental, melakukan kolaborasi dengan Dinas Kesehatan untuk keberlanjutan program, serta menyelenggarakan screening rutin guna memantau kondisi emosi dan perilaku siswa menggunakan instrumen SDQ.

Pelaksanaan kegiatan pengabdian masyarakat ini dilaksanakan pada hari Kamis, 23 Januari 2025, bertempat di MTs Mambaul Ulum, Desa Murukan, Kecamatan Mojoagung, Kabupaten Jombang. Acara dimulai pukul 08.00 hingga 10.00, diawali dengan pembukaan oleh MC, sambutan Kepala Madrasah, dilanjutkan dengan kegiatan screening SDQ, pre-test, penyampaian materi, post-test, sesi tanya jawab, dan ditutup kembali oleh MC.

Adapun instrumen yang digunakan dalam kegiatan ini meliputi Satuan Acara Penyuluhan (SAP), PowerPoint materi kesehatan mental remaja, video edukatif terkait kesehatan mental, dan lembar screening SDQ. Kegiatan psikoedukasi ini juga menggunakan form asesmen berupa pre-test dan post-test untuk mengukur pemahaman siswa sebelum dan sesudah intervensi.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

### Screening SDQ (*Strengths and Difficulties Questionnaire*)

Sebelum dimulainya semua kegiatan para siswa dilakukan *screening* menggunakan metode *screening* SDQ guna untuk mengerahui gangguan atau masalah kesehatan mental murid, dari hasil *screening* yang dilakukan pada 56 murid didapatkan hasil anak yang normal sebanyak 13, dengan nilai *borderline* / ambang sebanyak 15, dan sebanyak 28 murid menunjukkan hasil abnormal.

Hasil normal artinya murid tersebut tidak memiliki masalah psikologis, hasil *borderlin* / ambang artinya murid tersebut lebih tinggi dari rata rata normal namun belum cukup tinggi untuk dikategorikan sebagai gangguan mental, namun pada hasil *borderline*/ ambang bisa menandakan adanya beberapa kesulitan atau tantangan seperti kecemasan ringan, masalah perilaku, atau kesulitan sosial yang mungkin tidak begitu parah namun tetap harus diperhatikan/ pemantauan lebih lanjut bahkan memerlukan intervensi pencegahan yang mungkin bermanfaat. Hasil abnormal menunjukkan murid tersebut memiliki tingkat kesulitan emosional/ perilaku yang lebih tinggi. Hasil nilai yang abnormal juga menunjukkan adanya kemungkinan murid tersbut memiliki gangguan/ masalah kesehatan mental yang perlu diperhatikan/ dievaluasi lebih lanjut dan memerlukan dukungan psikologis.

**Tabel 1.** Hasil Sreening Nilai Total SDQ

Hasil	Jumlah	Persentase
Normal	13	23%
<i>Borderline</i> / ambang	15	27%
Abnormal	28	50%
Total	56	100%

### Psikoedukasi kesehatan mental

Literasi tentang kesehatan mental ini seharusnya dimiliki oleh masing- masing individu. Peningkatan literasi dapat dilakukan melalui intervensi psikologi. Bentuk intervensi psikologi pada siswa dapat dilakukan dengan psikoedukasi. Bentuk intervensi psikoedukasi lebih tepat diterapkan pada pengabdian masyarakat ini sebab psikoedukasi bertujuan untuk meningkatkan kesehatan mental dan sebagai tindakan preventif untuk menurunkan resiko gangguan mental pada individu. Hal ini juga dilakukan sebagai upaya untuk mencegah munculnya permasalahan pada individu yang berisiko mengalami masalah gangguan mental. Bentuk intervensi dengan metode psikoedukasi juga merupakan bagian dari promosi dan pencegahan masalah mental.

Pada pengabdian masyarakat ini mahasiswa melakukan psikoedukasi selama 2 jam, psikoedukasi diberikan dalam bentuk *power point*, poster, leaflet dan video. Selain itu juga ada sesi tanya jawab guna memperdalam psikoedukasi kesehatan mental. Dengan adanya psikoedukasi ini diharapkan dapat meningkatkan literasi siswa-siswi kelas 9 MTs Mambaul Ulum Murukan Jombang tentang kesehatan mental.

### Pengaruh psikoedukasi

**Tabel 2.** Hasil Nilai *Pretets* Sebelum Psikoedukasi

Nilai	Jumlah Siswa	Persentase
20	14	25%
40	17	30%
60	10	18%
80	11	20%
100	4	7%
NILAI RATA-RATA	51,2	

**Tabel 3.** Hasil Nilai *Posttest* Setelah Psikoedukasi

Nilai	Jumlah Siswa	Persentase
20	1	2%
40	0	0%
60	12	21%
80	14	25%
100	29	52%
Nilai Rata-Rata	85,3	

Berdasarkan data tersebut, terjadi peningkatan nilai dari sebelum dilakukan psikoedukasi dan setelah dilakukan psikoedukasi pada siswa-siswi kelas 9 MTs Mambaul Ulum Murukan Jombang yaitu nilai rata-rata 51,2 menjadi 85,3.

### KESIMPULAN

Kegiatan pengabdian masyarakat mahasiswa Program Pasca Sarjana Program Studi Ilmu Kesehatan Masyarakat Universitas Pesantren Tinggi Darul 'Ulum (UNIPDU) Jombang dilakukan dengan psikoedukasi guna untuk meningkatkan literasi tentang kesehatan mental di siswa-siswi kelas 9 MTs Mambaul Ulum Murukan Jombang. Sebelum dilakukan Psikoedukasi dilakukan screening terlebih dahulu menggunakan *screening* SDQ dengan tujuan untuk mengetahui kondisi/ masalah kesehatan mental di siswa siswi kelas 9 MTs Mambaul Ulum Murukan Jombang, dari hasil *screening* didapatkan nilai SDQ normal sebanyak 13 murid (23%), nilai SDQ *borderline*/ ambang

sebanyak 15 murid (27%), dan sebanyak 28 murid (50%) menunjukkan nilai SDQ abnormal. Dari data tersebut menunjukkan bahwa siswa siswi kelas 9 MTs Mambaul Ulum Murukan Jombang banyak yang mengalami gangguan kesehatan mental. Salah satu upaya untuk menanggulangi gangguan mental yaitu dengan cara psikoedukasi. Psikoedukasi tentang kesehatan mental dapat meningkatkan literasi kesehatan mental murid tersebut sehingga dapat mencegah atau memberikan intervensi pada gangguan kesehatan mental.

Pengabdian masyarakat ini melakukan tindakan untuk menilai psikoedukasi apakah dapat meningkatkan literasi siswa siswi tersebut, untuk menilainya dilakukan dengan cara memberikan *pretest* sebelum dilakukan psikoedukasi dan *posttest* Setelah dilakukan Psikoedukasi. Dari hasil *Pretest* dan *Posttest* tersebut didapatkan hasil: terjadi peningkatan nilai dari sebelum dilakukan psikoedukasi dan setelah dilakukan psikoedukasi yakni dari nilai rata-rata 51,2 menjadi 85,3. Dari hal tersebut dapat disimpulkan bahwa psikoedukasi dapat meningkatkan literasi siswa tentang kesehatan mental.

Karena hasil *screening* SDQ murid banyak yang mengalami gangguan kesehatan mental diharapkan ada penanganan/ intervensi lebih lanjut untuk gangguan kesehatan mental yang dihadapi siswa-siswi kelas 9 MTs Mambaul Ulum Murukan Jombang. Selain hal tersebut diharapkan untuk dilakukan psikoedukasi secara berkelanjutan agar siswa-siswi kelas 9 Mambaul Ulum Murukan Jombang lebih peduli tentang kesehatan mental pada diri sendiri maupun teman-temannya. Diharapkan guru lebih intens untuk menangani masalah masalah kesehatan mental agar segera melakukan pendekatan ke siswa-siswi yang mengalami gangguan mental dan diharapkan *screening* dilakukan secara rutin untuk mendeteksi masalah mental siswa-siswinya

## REFERENSI

- Alqifari, S., Maulidya, A. R., Novitasari, A., & Rosadi, A. S. (2024). Mental health psychoeducation: Effort to increase mental health literacy in adolescence. *Developmental and Clinical Psychology*, 2(1), 1–12.
- Fatimah, M., Lubis, R. A., Pratiwi, A. D., & Fadillah, R. (2024). Psikoedukasi literasi kesehatan mental pada Generasi Z. *Jurnal Setia Mengabdikan*, 8(1), 479–488.
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2024). *Kesehatan jiwa: Masalah yang sering disepelekan dan dianggap tidak penting*. Kementerian Kesehatan RI.
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2024). *Survei kesehatan Indonesia (SKI)*. Badan Kebijakan Pembangunan Kesehatan, Kementerian Kesehatan RI.
- National Institutes of Health. (2022). *National healthcare quality and disparities report: Child and adolescent mental health*. Agency for Healthcare Research and Quality.
- Sudirjan, I. F., Muhopilah, P., Suryono, Y., & Solikah, I. (2024). Psikoedukasi literasi kesehatan mental, bullying, dan advokasi siswa SMKN Panyingkiran. *Jurnal Pengabdian Masyarakat Bangsa (JP MBA)*, 2(7), 2788–2792.
- Survei Kesehatan Indonesia. (2023). *Survei kesehatan Indonesia dalam angka*. Badan Kebijakan Pembangunan Kesehatan, Kementerian Kesehatan RI.