

**Program Peningkatan Literasi Kesehatan Mental pada Siswa  
SMA Islam Sultan Agung 3 Semarang**

***Mental Health Literacy Program for Students in Sultan Agung***

***Islamic High School 3 Semarang***

**Diany Ufieta Syafitri<sup>1\*</sup>, Laily Rahmah<sup>2</sup>**

<sup>1,2</sup>Fakultas Psikologi Universitas Islam Sultan Agung, Semarang, Indonesia

Email: dianysyafitri@unissula.ac.id<sup>1</sup>, lailyrahmah@gmail.com<sup>2</sup>

\*Corresponding author: dianysyafitri@unissula.ac.id

**ABSTRAK**

Remaja merupakan tahap perkembangan yang rentan terjadi gangguan psikologis. Oleh karena itu, pada masa ini diperlukan adanya program untuk meningkatkan literasi kesehatan mental, yaitu kemampuan untuk mengenali berbagai gangguan jiwa serta mengetahui cara memberikan pertolongan awal untuk diri sendiri maupun orang lain saat mengalami masalah psikologis. Salah satu metode yang dinilai efektif adalah dengan memberikan peningkatan literasi kesehatan mental yang berbasis sekolah. Tujuan kegiatan ini adalah peningkatan literasi kesehatan mental pada siswa di SMA Islam Sultan Agung 3, Semarang. Kegiatan ini diadakan sebanyak empat kali pertemuan tatap muka yang masing-masing berdurasi 90 menit dan diikuti oleh 15 siswa kelas X-XII. Metode penelitian yang digunakan adalah eksperimen kuasi dengan desain *one group pre and posttest*, di mana kuesioner literasi kesehatan mental menjadi alat pengukuran sebelum dan sesudah diberikan tritmen. Hasil analisis menggunakan uji t berpasangan menunjukkan  $t = -3.747$ ,  $p < 0,01$  yang artinya terdapat perbedaan literasi kesehatan mental yang signifikan sebelum dan sesudah diberikan tritmen.

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

**ABSTRACT**

*Adolescence is a developmental stage that is vulnerable to psychological disorders. Therefore, at this time a program is needed to improve mental health literacy, that is the ability to recognize various mental disorders and know how to provide initial help for oneself and others when experiencing psychological problems. One method that is considered effective is to provide a school-based mental health literacy program. Improving mental health literacy of students at Sultan Agung 3 Islamic High School, Semarang was the major aim of this study. This activity was held in four face-to-face meetings with a duration of 90 minutes each and was attended by 15 students from class X-XII. The research method used is a quasi-experimental design with one group pre and posttest, in which the mental health literacy questionnaire becomes a measurement tool before and after treatment. The results of the analysis using paired t test showed  $t = -3.747$ ,  $p < 0.01$ , which means that there was a significant difference in mental health literacy before and after treatment was given.*

*Keywords: mental health literacy; adolescent*

## **PENDAHULUAN**

Tahap perkembangan remaja dinilai sebagai masa yang penuh perubahan, baik dari segi fisik, psikologis, maupun sosial, sehingga menyebabkan seorang remaja berisiko mengalami masalah kesehatan mental (Blakemore, 2019). Laporan dari *World Health Organization* (WHO) menyatakan bahwa secara global diperkirakan 14% dari individu usia 10-19 tahun mengalami masalah kesehatan mental, di mana 4,6% dari usia 15-19 tahun mengalami kecemasan dan 2,8% mengalami depresi, sementara bunuh diri menjadi penyebab keempat tertinggi kematian usia 15-19 tahun (World Health Organization, 2021). Di Indonesia sendiri, Riset Kesehatan Dasar (2018) menunjukkan bahwa pada usia 15 tahun ke atas, prevalensi depresi 6,1% dan 9,8% gangguan mental emosional, serta hanya 9% dari seluruh penderita depresi yang mendapatkan penanganan. Berbagai data ini menunjukkan bahwa tahap perkembangan remaja merupakan masa yang rentan terhadap berbagai gangguan psikologis.

Salah satu hal yang berkontribusi terhadap tingginya masalah kesehatan mental adalah rendahnya literasi kesehatan mental. Masyarakat umum dan terutama remaja cenderung memiliki pemahaman yang rendah mengenai kesehatan mental, di mana mereka kesulitan dalam mengidentifikasi gangguan jiwa dan penyebabnya, faktor risiko maupun protektif, dan memiliki kepercayaan yang tidak tepat terkait efektivitas intervensi psikologis, yang berujung pada menurunnya kemungkinan mencari bantuan (Jorm et al., 2006; Kelly et al., 2007). Sebagai tambahan, stigma terkait dengan kesehatan mental juga mulai muncul pada remaja, meski sikap pada remaja dapat lebih mudah diubah daripada orang dewasa, sehingga masa remaja merupakan kesempatan yang penting untuk berinvestasi dalam promosi kesehatan mental (Campos et al., 2018).

Penelitian dari berbagai negara menunjukkan munculnya program promosi kesehatan mental pada remaja yang dikembangkan dalam konteks sekolah, yang tujuan utamanya adalah meningkatkan

kesehatan literasi kesehatan mental dan menurunkan stigma yang berkaitan dengan kesehatan mental (Campos et al., 2018). Lebih lanjut, WHO menyatakan bahwa intervensi berbasis sekolah yang berhasil adalah intervensi yang mengembangkan keterampilan personal baik siswa dan staf sekolah, serta diimplementasikan dalam waktu yang lama (Wei et al., 2013).

Sekolah mitra dalam kegiatan ini adalah SMA Islam Sultan Agung 3 yang berlokasi di Kota Semarang. SMA ini memiliki jumlah siswa yaitu 114 siswa laki-laki dan 131 siswa perempuan, dengan dua jurusan yaitu IPA dan IPS, dan mendapatkan akreditasi A (Dikdasmen, 2020; Sekolahkita, 2020). Peringkat sekolah berdasarkan ujian nasional tahun 2019 adalah pada posisi ke 32 dari 44 sekolah swasta di program studi IPA dan posisi ke 32 dari 49 sekolah swasta di program studi IPS se Kota Semarang (Kemendikbud, 2020).

Dari pemaparan di atas, maka diperlukan suatu intervensi untuk meningkatkan kemampuan siswa dalam literasi kesehatan mental yang terdiri atas: 1) pengetahuan tentang

berbagai gejala gangguan jiwa, 2) pengetahuan tentang cara mencegah gangguan jiwa, 3) pengetahuan tentang bantuan psikologis yang tersedia dan jenis penanganannya, 4) pengetahuan cara membantu diri sendiri saat menghadapi masalah psikologis ringan, dan 5) keterampilan melakukan pertolongan awal pada orang lain yang mengalami masalah psikologis (Jorm, 2012).

Intervensi peningkatan literasi kesehatan mental juga sejalan dengan hasil penelitian Syafitri & Kusumaningsih (2021) juga menekankan pentingnya peningkatan literasi kesehatan mental yakni dengan memberikan banyak sosialisasi tentang gambaran konseling atau psikoterapi, bagaimana proses tersebut menguntungkan klien, bagaimana klien akan dibantu oleh psikolog/konselor, peran dan tugas psikolog, dan secara umum apa saja keuntungan yang didapatkan dengan mendapatkan bantuan psikologis.

## **METODE PENELITIAN**

Dalam kegiatan ini, metode yang digunakan adalah eksperimen *one group pre and posttest design*, di mana terdapat satu kelompok

eksperimen yang mendapatkan tritmen dan mendapatkan pengukuran sebelum dan sesudah tritmen diberikan.

Alat ukur yang digunakan untuk mengukur perubahan sebelum dan sesudah tritmen adalah 1) Kuesioner Literasi Kesehatan Mental yang terdiri atas 26 pertanyaan yang mengukur pengetahuan literasi kesehatan mental dengan pilihan jawaban benar salah dan 2) Kuesioner evaluasi kegiatan yang terdiri atas 11 pertanyaan yang meminta peserta memberi nilai seberapa bermanfaat kegiatan yang diberikan, hal-hal yang dipelajari, materi yang paling bermanfaat, seberapa banyak materi yang bisa dipahami, seberapa banyak peningkatan pengetahuan kesehatan mental, pikiran dan perasaan setelah mengikuti kegiatan, dan kritik/saran kepada penyelenggara kegiatan.

Berikut adalah prosedur pelaksanaan pengabdian masyarakat ini:

1. Rekrutmen peserta siswa kelas X-XII, yaitu:
  - a. Memberikan penawaran untuk mengikuti pelatihan kepada semua siswa

- b. Mendapatkan masukan dari guru wali kelas tentang perwakilan siswa yang dianggap mampu mengikuti kegiatan

2. Pelaksanaan program literasi kesehatan mental

Program ini berdurasi 90 menit yang dilakukan dalam empat kali pertemuan secara tatap muka yang bertempat di salah satu ruangan di SMA Islam Sultan Agung 3. Jumlah dan durasi pertemuan pelatihan ini mengacu pada program literasi kesehatan berbasis sekolah yang dilakukan oleh Campos, dkk (2018) dan Ojio (2015) relatif singkat yaitu 2-3 kali pertemuan dengan masing-masing berdurasi 90 menit.

Rangkaian kegiatan dalam program ini mengacu pada modul Pelatihan SE3HATI untuk meningkatkan literasi kesehatan mental yang disusun oleh Al-Masyhida (2017) dan Pelatihan KOIN Jiwa untuk menurunkan stigma terhadap orang dengan gangguan jiwa yang disusun oleh Husnawati & Supradewi (2020). Adapun rangkaian kegiatan dalam

program ini dapat dilihat pada tabel 1.

3. Evaluasi

Diskusi dengan pihak sekolah terkait evaluasi kegiatan. Evaluasi pada peserta dilakukan dengan mengisi Kuesioner Literasi Kesehatan Mental dan kuesioner evaluasi kegiatan sebelum dan sesudah kegiatan dilakukan.

Rincian materi dan kegiatan dalam program ini dapat dilihat pada tabel berikut ini:

Tabel 1: Program Literasi Kesehatan Mental

Pertemuan	Konten Materi
1	<ul style="list-style-type: none"> <li>a. Pengisian <i>informed consent</i> dan pretes</li> <li>b. <i>Ice breaking</i> dan perkenalan</li> <li>c. Pemapran tujuan pelatihan, gambaran sesi, durasi, serta kontrak belajar</li> <li>d. Materi 1 gambaran perkembangan remaja</li> <li>e. Materi 2 gambaran permasalahan kesehatan mental remaja</li> </ul>
2	<ul style="list-style-type: none"> <li>Stigma terhadap gangguan kesehatan mental</li> <li>a. Permainan asosiasi kata positif dan negatif kesehatan mental</li> <li>b. Materi 3 pengertian stigma</li> <li>c. Dampak stigma terhadap masalah kesehatan mental di sekolah</li> <li>d. <i>Game</i> mitos fakta kesehatan mental</li> <li>e. Diskusi apa yang bisa dilakukan untuk menurunkan stigma terhadap orang dengan gangguan jiwa</li> </ul>
3	<ul style="list-style-type: none"> <li>a. Materi 4 mengenal berbagai gangguan kesehatan mental yang biasa terjadi pada remaja, yaitu: gangguan <i>mood</i>, kecemasan, <i>self-harm</i> dan bunuh diri, gangguan kecanduan game, gangguan kecanduan zat (rokok/miras/dll), dan <i>bullying</i></li> <li>b. Penyebab gangguan kesehatan mental</li> <li>c. Diagnosis dan penanganan gangguan kesehatan mental</li> </ul>
4	<ul style="list-style-type: none"> <li>a. Permainan tebak gangguan jiwa</li> <li>b. Menolong diri sendiri, yaitu 1) mengetahui kapan perlu mencari bantuan dari orang lain, jenis pertolongan yaitu <i>online</i> dan <i>offline</i>, juga informal dan formal, 2) berbagai cara membantu diri sendiri saat menghadapi masalah</li> <li>c. Membantu orang lain, yaitu 1) keterampilan konseling dasar, pemaparan dan menonton video keterampilan konseling yang ideal, dan 3) bermain peran konseling di mana peserta diberi skenario dan dibagi dalam kelompok, lalu peserta melakukan <i>roleplay</i> konseling, lalu peserta mendapatkan umpan balik dari fasilitator</li> </ul>

**HASIL DAN PEMBAHASAN**

Kegiatan peningkatan literasi kesehatan mental ini secara umum berjalan dengan lancar. Berikut adalah beberapa dokumentasi kegiatan:



Gambar 1: Kegiatan hari kedua permainan asosiasi kata positif dan negatif kesehatan mental



Gambar 2: Kegiatan hari ketiga materi mengenal gangguan kesehatan mental



Gambar 3: Kegiatan hari keempat bermain peran konseling

berada pada kelas X, 5 kelas XI, dan 2 kelas XII. Dari tabel juga dapat dilihat bahwa rerata skor pretes lebih rendah daripada rerata skor postes. Selanjutnya, dilakukan analisis statistik uji beda berpasangan (*paired sample t-test*) pada data skor literasi kesehatan mental, yang hasilnya adalah sebagai berikut:

Tabel 2: Demografi Peserta dan Skor Literasi Kesehatan Mental

No	Nama	JK	Kelas	Usia	Literasi Kesmen	
					pre	pos
1	BAF	P	X IPS 2	15	18	20
2	IDS	P	X IPS 2	15	15	18
3	NH	P	X IPS 1	16	16	16
4	ADS	L	X IPA 1	15	18	18
5	AAZ	L	X IPA 1	15	16	17
6	BCA	P	X IPA 2	15	20	20
7	FHA	P	X IPA 2	15	19	22
8	SHS	L	XI IPS	16	17	19
9	ATAY	L	XI IPS	17	17	17
10	KR	P	XII IPA	17	20	21
11	FNMY	P	XII IPA	17	19	19
12	MDZA	L	XI IPA	16	15	21
13	ZAF	P	XI IPA	16	18	21
14	ZAP	P	XI IPA	16	18	19
15	AAA	P	X IPS 2	15	15	19
rerata					17,4	19,1

Berdasarkan Tabel 2, dapat dilihat bahwa sebagian besar peserta berjenis kelamin perempuan (70%), sementara sisanya adalah laki-laki. Hal ini terjadi karena pemilihan siswa yang bersedia ikut dari pihak sekolah. Selain itu, terdapat 8 peserta yang

Tabel 3: Hasil Uji t Berpasangan

Variabel	Perbedaan rerata	t	Signifikansi (p)
Literasi Kesehatan Mental	-1.733	-3.747	.002

Dari Tabel 3, dapat dilihat bahwa hasil uji t berpasangan, dapat dilihat bahwa didapatkan p 0,002, di mana  $p < 0,01$  yang berarti terdapat perbedaan skor literasi kesehatan mental yang sangat signifikan pada peserta sebelum dan sesudah mengikuti kegiatan.

Selanjutnya, berdasarkan hasil kuesioner evaluasi dari peserta, didapatkan bahwa 13 peserta menganggap kegiatan ini sangat bermanfaat, 1 bermanfaat, dan 1 cukup bermanfaat. Rerata skor kebermanfaatn kegiatan ini adalah 4,8 (dari kisaran skor 1-5). Materi yang menurut peserta paling

bermanfaat adalah informasi tentang berbagai jenis gangguan kesehatan mental terutama kecemasan, kecanduan *game*, dan gangguan suasana hati, materi paling bermanfaat kedua adalah tentang cara menolong diri sendiri dan orang lain. Para peserta juga merasa senang dan bersyukur karena bisa mengikuti kegiatan ini secara cuma-cuma, peserta juga merasa pengetahuan mereka tentang kesehatan mental meningkat, tidak lagi memandang buruk orang dengan gangguan jiwa, dan memiliki keinginan untuk membantu diri sendiri maupun orang lain saat mengalami gangguan kesehatan mental.

Hasil penelitian ini secara umum menunjukkan bahwa program ini dapat meningkatkan literasi kesehatan mental peserta. Seperti dijelaskan di atas, literasi kesehatan mental terdiri atas kemampuan mengenali gangguan jiwa, serta cara menolong diri sendiri dan orang lain saat mengalami masalah kesehatan mental. Dapat dilihat dari skor kesioner literasi kesehatan mental, terdapat peningkatan rerata pada postes. Selain itu, dari hasil evaluasi

banyak peserta merasakan banyak manfaat yang didapatkan dari kegiatan ini baik dari peningkatan pengetahuan, cara membantu diri sendiri atau orang lain, maupun perubahan cara pandang terhadap orang dengan gangguan jiwa.

Dari hasil penelitian ini, rerata peningkatan literasi kesehatan mental terhitung kecil, yaitu 1,7 poin antara pre dan postes, meski analisis statistik menunjukkan perubahan tersebut terhitung sangat signifikan. Hal ini ternyata juga ditemukan oleh Morgado, dkk (2021) dengan subjek siswa kelas 9 di Portugal menunjukkan bahwa program peningkatan literasi kesehatan mental yang dilakukan 4 sesi secara mingguan menunjukkan perubahan yang signifikan dengan *effect size* yang kecil hingga kuat pada dimensi-dimensi literasi kesehatan mental.

Hasil penelitian ini sesuai dengan hasil penelitian sebelumnya, yang menunjukkan kemampuan program peningkatan literasi kesehatan mental pada remaja. Hasil pengabdian masyarakat berupa pendampingan remaja untuk meningkatkan kesehatan mental yang

dilakukan Lestarina (2021) pada Karang Taruna di Gresik menunjukkan bahwa setelah diberikan pendidikan kesehatan, terdapat peningkatan pengetahuan yang cukup besar. Selain itu hasil pengabdian masyarakat berupa psikoedukasi literasi kesehatan mental guru dan siswa di SMP di Yogyakarta juga menunjukkan peningkatan pengetahuan setelah tritmen (Dwiyani & Widuri, 2020). Kegiatan pelatihan konselor sebaya untuk meningkatkan literasi kesehatan mental siswa SMA yang dilakukan secara daring sebanyak lima kali pertemuan juga menunjukkan hasil adanya peningkatan literasi kesehatan mental yang signifikan (Syafitri & Rahmah, 2021).

Keterbatasan dari kegiatan pengabdian masyarakat ini adalah tidak adanya kelompok kontrol sebagai pembanding dan tidak setaranya jumlah peserta laki-laki dan perempuan, sehingga untuk penelitian yang berikutnya perlu mempertimbangkan untuk menggunakan kelompok kontrol dan memastikan kesetaraan peserta berdasarkan jenis kelamin. Penelitian

berikutnya juga perlu meningkatkan jumlah peserta dan sekolah dengan karakter yang berbeda (sekolah negeri, pesantren, dll) agar hasil penelitiannya dapat lebih tergeneralisasi. Di sisi lain, implikasi dari penelitian ini menunjukkan pentingnya kegiatan peningkatan literasi kesehatan mental bagi remaja mengingat pada masa perkembangan ini remaja rentan terhadap berbagai masalah kesehatan mental, sehingga memberikan bekal yang cukup mengenai kesehatan mental merupakan hal sangat diperlukan. Sekolah, dalam penelitian ini terbukti dapat menjadi basis kegiatan literasi kesehatan mental yang efektif dan mampu menjangkau siswa secara luas.

## **SIMPULAN**

Dari kegiatan pengabdian masyarakat yang dilakukan di SMA Islam Sultan Agung 3 Semarang, dapat diketahui bahwa program peningkatan literasi kesehatan mental mampu meningkatkan literasi kesehatan mental para siswa yang mengikuti secara sangat signifikan. Harapannya, kegiatan ini dapat bermanfaat untuk mencegah



terjadinya gangguan psikologis pada para peserta dan dapat menjadi contoh kegiatan positif yang dapat diadopsi oleh sekolah.

## DAFTAR PUSTAKA

- Al-masyhida, J. W. Q. (2017). *Pengaruh pelatihan "S3EHATI" terhadap literasi kesehatan jiwa dan keterampilan konseling dasar pada peer counselor*. Gadjah Mada University.
- Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan Kementerian Kesehatan RI. (2018). *Riset Kesehatan Dasar Republik Indonesia 2018*.
- Blakemore, S. J. (2019). Adolescence and mental health. *The Lancet*, 393(10185), 2030–2031. [https://doi.org/10.1016/S0140-6736\(19\)31013-X](https://doi.org/10.1016/S0140-6736(19)31013-X)
- Campos, L., Dias, P., Duarte, A., Veiga, E., Dias, C. C., & Palha, F. (2018). Is it possible to "Find space for mental health" in young people? Effectiveness of a school-based mental health literacy promotion program. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 15(7), 1–12. <https://doi.org/10.3390/ijerph15071426>
- Dikdasmen. (2020). *Data Pokok SMA ISLAM SULTAN AGUNG 3 - Dapodikdasmen*. Website Data Pokok Pendidikan Dasar Dan Menengah Direktorat Jenderal Pendidikan Anak Usia Dini, Pendidikan Dasar Dan Pendidikan Menengah Kementerian Pendidikan Dan Kebudayaan.
- Dwiyani, B. F., & Widuri, E. L. (2020). Psikoedukasi untuk Meningkatkan Literasi Kesehatan Mental pada Guru dan Siswa di SMPN "A" Yogyakarta. *Prosiding Seminar Nasional Magister ...*, 1–7. <http://seminar.uad.ac.id/index.php/snmpuad/article/view/5698>
- Husnawati, E. F., & Supradewi, R. (2020). Efektivitas Pelatihan Koin Jiwa Dalam Menurunkan Stigma Terhadap Orang Dengan Gangguan Jiwa Pada Mahasiswa. *Proyeksi*, 13(2), 156. <https://doi.org/10.30659/jp.13.2.156-165>
- Jorm, A. F. (2012). Mental health literacy: Empowering the community to take action for better mental health. *American Psychologist*, 67(3), 231–243. <https://doi.org/10.1037/a0025957>
- 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. *The Australian and New Zealand Journal of Psychiatry*, 40, 3–5. <https://doi.org/10.1111/j.1440-1614.2006.01734.x>
- Kelly, C. M., Jorm, A. F., & Wright, A. (2007). Improving mental health literacy as a strategy to facilitate early intervention for mental disorders. *The Medical Journal of Australia*, 187(7 Suppl), 1–5. [https://doi.org/10.1016/S1440-1614\(07\)01734-0](https://doi.org/10.1016/S1440-1614(07)01734-0)
- Kemendikbud. (2020). *Peringkat Sekolah Berdasarkan Nilai Ujian Nasional 2019*. Website Puspendik Kemendikbud.

- Lestarina, N. N. W. (2021). Pendampingan Remaja Sebagai Upaya Peningkatan Kesehatan Mental Remaja Di Desa Laban Gresik. *Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat ITK (PIKAT)*, 2(1), 1–6. <https://journal.itk.ac.id/index.php/pikat/article/view/332>
- Morgado, T., Loureiro, L., Botelho, M. A. R., Marques, M. I., Martínez-Riera, J. R., & Melo, P. (2021). Adolescents' empowerment for mental health literacy in school: A pilot study on a pro-social psychoeducational intervention. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 18(15). <https://doi.org/10.3390/ijerph18158022>
- Sekolahkita. (2020). *Sekolah Kita*. Website Sekolah Kita.
- Syafitri, D. U., & Kusumaningsih, L. P. S. (2021). Sikap terhadap bantuan psikologis (tatap muka dan daring) ditinjau dari penyembunyian diri, harapan pengungkapan, dan stigma diri pada mahasiswa. *Jurnal Ilmiah Psikologi Terapan*, 9(1), 84. <https://doi.org/10.22219/jipt.v9i1.14151>
- Syafitri, D. U., & Rahmah, L. (2021). Pelatihan Konselor Sebaya Daring Untuk Meningkatkan Literasi Kesehatan Mental Siswa di SMA Islam XY Semarang. *Gajah Mada Journal of Professional Psychology (GamaJPP)*, 7(1), 39. <https://doi.org/10.22146/gamajp.p.62299>
- Wei, Y., Hayden, J. A., Kutcher, S., Zigmunt, A., & McGrath, P. (2013). The effectiveness of school mental health literacy programs to address knowledge, attitudes and help seeking among youth. *Early Intervention in Psychiatry*, 7(2), 109–121. <https://doi.org/https://doi.org/10.1111/eip.12010>
- World Health Organization. (2021). *Adolescent mental health*. WHO Website. <https://doi.org/10.7748/ns.22.33.59.s47>