



PSIKOEDUKASI BERBASIS SEKOLAH UNTUK MENINGKATKAN LITERASI KESEHATAN MENTAL GURU DALAM PENCEGAHAN MASALAH KESEHATAN MENTAL REMAJA

¹Wahyi Sholehah Erdah Suswati *, ²Zidni Nuris Yuhbaba, ³M.Elyas Arif Budiman

^{1, 2, 3}Program Studi Ilmu Keperawatan, Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas dr. Soebandi

*email corresponding: wahyi.sholehah@uds.ac.id

Received : 05-09-2023 Revised : 24-01-2024 Accepted : 29-01-2024

Keywords: **ABSTRACT** Schools are the right place for interventions to promote and psychoeducation, prevent mental health problems for adolescents, especially by teachers. Mental health Therefore, teacher literacy regarding the mental health of adolescent literacy, students needs to be increased through school-based psychoeducation. The Adolescents aim of this activity is helping teachers to recognize, prevent and help teenage students who have mental health problems at school. The method of implementing activities starts from the preparation, implementation and evaluation. Preparation consists of licensing the time and place for carrying out activities, material preparation, and other logistical tools. The implementation of psychoeducation is divided into 3 sessions: material delivery; discussion; and sharing session. Evaluation is carried out by filling out a mental health knowledge test at the beginning and end of the activity. The result obtained an increase in the average value of mental health literacy in teachers before and after being given psychoeducation from 68 points to 81 points. School-based psychoeducation has the benefit of increasing teachers' mental health literacy about adolescent students so that teachers' abilities to recognize, identify and deal with mental health problems of adolescent students become better in order to minimize the need for interventions for mental health problems in the future.

PENDAHULUAN

Remaja merupakan kelompok usia yang rentan terhadap permasalahan kesehatan mental dengan prevalensi tertinggi dibandingkan dengan tahap siklus kehidupan lainnya (Gulliver et al., 2010). Setiap tahun, diperkirakan terdapat 20% remaja yang mengalami masalah gangguan mental (O'Connor et al., 2018). Onset terjadinya gangguan kesehatan mental pada remaja dimulai sebelum usia 14 tahun dan 75% kasusnya terjadi sebelum usia 18 tahun (WHO, 2018). Masalah kesehatan mental yang sering ditemukan pada kelompok remaja antara lain depresi, kecemasan, distres psikologis hingga menyebabkan risiko bunuh diri (O'Connor et al., 2018).

Masalah kesehatan mental secara signifikan mempengaruhi perkembangan anak-anak dan remaja dan memiliki dampak jangka panjang terhadap kesehatan dan fungsi sosial mereka di masa dewasa (Aguirre Velasco et al., 2020). Hasil riset yang dilakukan terhadap remaja

berusia ≥ 15 tahun di Indonesia menunjukkan bahwa sebesar 8,1% mengalami gangguan mental emosional (Departemen Kesehatan RI, 2015). Hasil penelitian Suswati et al., (2023) tentang kesehatan mental pada remaja di lingkungan sekolah menengah atas wilayah urban dan rural di Kabupaten Jember menunjukkan sebesar 65,6% remaja memiliki kesehatan mental yang kurang. Masalah lainnya yang perlu menjadi sorotan dan sering terjadi pada kelompok remaja antara lain kekerasan, tawuran, *bullying* dan penyalahgunaan zat-zat berbahaya oleh remaja. Pencegahan terhadap dampak penyimpangan perilaku pada remaja memerlukan intervensi yang tepat untuk membantu remaja mengenali perkembangan kesehatan mentalnya.

Penelitian menunjukkan bahwa sekolah memiliki peran dalam meningkatkan kualitas kesehatan mental siswa (Ford et al., 2021). Sekolah berperan dalam melakukan pencegahan dan penanggulangan masalah kesehatan mental siswa karena hal tersebut bisa menyebabkan ancaman serius terhadap kehidupan siswa di masa mendatang (Raniti et al., 2022). Hal ini dapat dilakukan dengan cara meningkatkan pengetahuan tentang kesehatan mental siswa pada seluruh komponen sekolah termasuk guru. Loades & Mastroyannopoulou (2010) mengungkapkan bahwa guru memiliki peran yang penting dalam melakukan pengawasan terhadap masalah kesehatan mental yang sering terjadi di kalangan siswa seperti gangguan emosi dan perilaku. Guru juga berperan sebagai pemberi treatment pertama pada siswa dengan masalah psikologis. Guru diibaratkan sebagai penyedia layanan kesehatan mental di sekolah yang memberikan penilaian dan pengobatan bagi siswa (Hoover & Bostic, 2020). Sebab itu, literasi kesehatan mental pada guru yang berkaitan dengan masalah kesehatan mental yang seringkali dialami siswa remaja menjadi hal penting untuk ditingkatkan melalui psikoedukasi.

Psikoedukasi pada guru dibutuhkan sebagai solusi alternatif dan sumber daya dalam memperkuat coping siswa dengan masalah kesehatan mental. Psikoedukasi sebagai salah satu bentuk intervensi universal sebagai bagian dari upaya promotif dan preventif masalah kesehatan mental (Raniti et al., 2022). Psikoedukasi yang diberikan pada guru diharapkan dapat membantu guru memahami masalah kesehatan mental yang terjadi pada siswa remaja sehingga guru memiliki kemampuan literasi kesehatan mental yang tinggi dan bisa meningkatkan kualitas kesehatan mental siswanya. Guru perlu dilatih kemampuannya dalam 3 aspek: 1) mengidentifikasi dan memahami masalah siswa; 2) mendengarkan tanpa memihak, dan 3) mendorong siswa untuk mendapatkan layanan kesehatan mental. Pada aspek pertama, guru perlu dilatih karena berkaitan dengan kemampuan mengenali masalah kesehatan mental siswa dengan cara melakukan deteksi dini. Pada aspek kedua, guru perlu dilatih dalam kemampuan mendengarkan tanpa memberikan penilaian atas kondisi yang dialami siswa. Pada aspek ketiga, guru dilatih untuk mendorong siswanya agar bisa mengakses layanan kesehatan mental dengan cara menyediakan lingkungan yang memberikan daya dukung pada siswa untuk mengurangi tekanan yang berisiko mengakibatkan munculnya masalah kesehatan mental terutama di sekolah.

Psikoedukasi sebagai upaya peningkatan literasi kesehatan mental pada guru penting untuk dilakukan. Hal ini disebabkan karena guru memiliki peran penting untuk mengatasi, mencegah, dan meningkatkan kualitas kesehatan mental siswanya. Tujuan psikoedukasi pada guru adalah untuk membangun faktor protektif dengan menawarkan sumber daya global yang dibutuhkan siswa remaja di sekolah yang berisiko mengalami masalah kesehatan mental. Dengan demikian, guru bisa memiliki pemahaman yang baik terhadap masalah kesehatan mental peserta didiknya dan bisa memberikan intervensi dini untuk mencegah masalah kesehatan mental yang lebih berat.

METODE

Mekanisme pelaksanaan kegiatan dibagi menjadi 3 tahap yaitu persiapan, pelaksanaan, dan evaluasi. Persiapan yang dilakukan terdiri dari perizinan waktu dan tempat pelaksanaan kegiatan, persiapan materi, alat-alat logistik seperti media presentasi, *microphone* dll, serta undangan terhadap guru. Pelaksanaan psikoedukasi terbagi menjadi 3 sesi. Pertama, sesi seminar dilakukan dengan penyampaian materi selama 45 menit. Materi yang diberikan berkaitan dengan perkembangan kesehatan mental remaja dan masalah kesehatan mental yang sering terjadi pada remaja. Metode yang digunakan adalah metode ceramah. Kedua, sesi diskusi dan tanya jawab tentang materi yang disampaikan selama 15 menit. Ketiga, *sharing session* dilaksanakan selama 45 menit. Guru diminta untuk menceritakan masalah kesehatan mental yang pernah ditemui pada siswanya serta cara mengatasinya, kemudian peserta guru lainnya diberikan kesempatan untuk memberikan pendapat, saran atau motivasi. Kegiatan ini bertujuan untuk melatih kemampuan guru dalam mengenali dan memahami masalah kesehatan mental pada siswanya serta bisa memberikan solusi yang tepat bila ada siswa yang memiliki masalah kesehatan mental. Evaluasi dilakukan melalui pengisian kuesioner *mental health knowledge* sebanyak 15 soal di awal dan akhir kegiatan untuk mengetahui sejauh mana tingkat literasi guru tentang kesehatan mental siswa remaja dan mengetahui apa yang harus dilakukan jika guru menghadapi siswa yang memiliki masalah kesehatan mental.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan pengabdian masyarakat ini dilakukan pada bulan Juni 2023 dalam bentuk peningkatan literasi kesehatan mental pada guru MTs Al Azhar sebanyak 25 orang. Namun, dari jumlah tersebut, yang menghadiri kegiatan hanya 15 orang karena ada kesibukan terkait kewajiban mengajar siswa. Sebagian besar guru berjenis kelamin perempuan sebanyak 11 orang (73,33%) seperti yang ditunjukkan pada tabel 1.

Tabel 1. Karakteristik Peserta Berdasarkan Jenis Kelamin

Kategori	Jumlah	Persentase (%)
Laki-laki	4	26,67
Perempuan	11	73,33
Jumlah	15	100

Sumber: Data primer hasil pengabdian masyarakat

Tabel 2 menampilkan perbandingan nilai rata-rata literasi kesehatan mental pada guru sebelum dan sesudah kegiatan psikoedukasi.

Tabel 2. Nilai Rata-rata Literasi Kesehatan Mental

Literasi Kesehatan Mental	Nilai Rata-rata
Sebelum	68
Sesudah	81

Sumber: Data primer hasil pengabdian masyarakat

Berdasarkan tabel 2, terdapat peningkatan nilai rata-rata literasi kesehatan mental pada guru sebelum dan sesudah diberikan psikoedukasi dari 68 poin menjadi 81 poin. Literasi

kesehatan mental merupakan pengetahuan tentang kesehatan dan gangguan mental (Sampaio et al., 2022). Setiap individu hendaknya memiliki pengetahuan tentang kesehatan mental termasuk guru. Guru yang memiliki literasi kesehatan mental yang baik akan dapat membantu mengenali, mengelola dan mencegah masalah kesehatan mental pada siswanya. Aspek literasi kesehatan mental terdiri dari pengetahuan tentang kesehatan mental meliputi definisi gangguan mental, gejala-gejala gangguan mental, penyebab gangguan mental, cara menjaga kesehatan mental positif, dan keyakinan mengenai gangguan mental (Jorm, 2012).

Dalam konteks psikoedukasi ini, guru diberikan pemahaman tentang definisi, gejala-gejala, dan penyebab gangguan mental pada remaja mencakup depresi, resiko bunuh diri, gejala skizofrenia akut, fobia sosial dan gangguan stres pasca trauma. Guru dilatih untuk memiliki keyakinan diri dalam hal menangani gangguan kesehatan mental pada siswa dengan memberikan pertolongan pertama, bagaimana guru bereaksi terhadap paparan gangguan mental dalam lingkungan terdekat siswa misalnya teman dan orang tuanya, sikap guru dalam menghadapi stigma terhadap siswa yang mengalami gangguan mental. Caranya dengan membangun komunikasi terbuka, mengajukan pertanyaan terbuka, mendengarkan dengan penuh empati tanpa memberikan penilaian, serta menyediakan ruang yang aman bagi siswa sehingga siswa merasa nyaman berbicara tentang masalah mereka tanpa takut dicela atau dihakimi. Guru juga diberikan pemahaman mengenali keterlibatan organisasi penyedia layanan kesehatan mental seperti puskesmas atau rumah sakit penyedia layanan kesehatan mental. Guru dapat bekerja sama dengan konselor sekolah atau pihak yang berwenang di bidang kesehatan mental untuk memberikan dukungan kepada siswa. Dengan membangun jejaring kolaboratif, akan mempermudah proses rujukan dan bimbingan bila diperlukan penanganan lebih lanjut. Selain itu, guru juga diharapkan dapat melibatkan orang tua atau wali untuk mendiskusikan masalah kesehatan mental siswa sehingga orang tua dapat memberikan dukungan tambahan di luar lingkungan sekolah.

Penelitian terkait menunjukkan ada hubungan positif antara literasi kesehatan mental dan perilaku pencarian pertolongan (Bonabi et al., 2016). Hasil observasi selama *sharing session* menunjukkan bahwa guru yang mengikuti kegiatan sangat antusias dan menunjukkan keinginan untuk mendapatkan informasi lebih lanjut mengenai kesehatan mental remaja. Beberapa faktor yang mungkin mempengaruhi diantaranya adalah jenis kelamin, pengalaman guru dalam menghadapi masalah kesehatan mental tertentu pada siswa, keyakinan serta pengalaman mengajar guru (Loades & Mastroypoulou, 2010). Psikoedukasi yang diberikan pada guru ini diharapkan dapat meningkatkan literasi kesehatan mental pada guru sehingga guru bisa membantu mengatasi masalah kesehatan mental siswanya.

KESIMPULAN

Berdasarkan kegiatan pengabdian masyarakat dalam bentuk psikoedukasi berbasis sekolah ini, guru dapat memperoleh manfaat yaitu literasi kesehatan mental tentang siswa remaja menjadi meningkat. Selain itu, kemampuan guru dalam mengenal, mengidentifikasi hingga menangani masalah kesehatan mental siswa remaja diharapkan bisa lebih tepat waktu sehingga bisa meminimalisir kebutuhan intervensi yang berkaitan dengan masalah kesehatan jiwa pada remaja di masa mendatang. Replikasi kegiatan serupa perlu dilakukan dengan mempertimbangkan penggunaan metode yang lebih baik, cakupan subjek yang lebih luas, hingga konteks pertanyaan-pertanyaan yang terkait dengan pengambilan keputusan guru untuk memutuskan apakah seorang siswa memiliki masalah kesehatan mental atau tidak perlu diperhatikan.

UCAPAN TERIMA KASIH

Penulis mengucapkan terima kasih kepada LPPM Universitas dr. Soebandi atas dukungan finansial terhadap terselenggaranya kegiatan ini serta MTs Al-Azhar atas dukungan fasilitas dan keikutsertaan dalam kegiatan ini.

DAFTAR PUSTAKA

- Aguirre Velasco, A., Cruz, I. S. S., Billings, J., Jimenez, M., & Rowe, S. (2020). What are the barriers, facilitators and interventions targeting help-seeking behaviours for common mental health problems in adolescents? A systematic review. *BMC Psychiatry*, 20(1), 293. <https://doi.org/10.1186/s12888-020-02659-0>
- Bonabi, H., Müller, M., Ajdacic-Gross, V., Eisele, J., Rodgers, S., Seifritz, E., Rössler, W., & Rüschi, N. (2016). Mental health literacy, attitudes to help seeking, and perceived need as predictors of mental health service use: A longitudinal study. *Journal of Nervous and Mental Disease*, 204(4), 321–324. <https://doi.org/10.1097/NMD.0000000000000488>
- Departemen Kesehatan RI. (2015). *Hasil Riset Kesehatan DIY Tahun 2013*. www.depkes.go.id
- Ford, T., Degli Esposti, M., Crane, C., Taylor, L., Montero-Marín, J., Blakemore, S.-J., Bowes, L., Byford, S., Dalgleish, T., Greenberg, M. T., Nuthall, E., Phillips, A., Raja, A., Ukoumunne, O. C., Viner, R. M., Williams, J. M. G., Allwood, M., Aukland, L., Casey, T., ... Kuyken, W. (2021). The Role of Schools in Early Adolescents' Mental Health: Findings From the MYRIAD Study. *Journal of the American Academy of Child and Adolescent Psychiatry*, 60(12), 1467–1478. <https://doi.org/10.1016/j.jaac.2021.02.016>
- Gulliver, A., Griffiths, K. M., & Christensen, H. (2010). Perceived barriers and facilitators to mental health help-seeking in young people: a systematic review. *BMC Psychiatry*, 10, 113. <https://doi.org/10.1186/1471-244X-10-113>
- Hoover, S., & Bostic, J. (2020). Schools As a Vital Component of the Child and Adolescent Mental Health System. *Psychiatric Services*, 72(1), 37–48. <https://doi.org/10.1176/appi.ps.201900575>
- Jorm, A. F. (2012). Mental health literacy: empowering the community to take action for better mental health. *The American Psychologist*, 67(3), 231–243. <https://doi.org/10.1037/a0025957>
- Loades, M. E., & Mastroyannopoulou, K. (2010). Teachers' recognition of children's mental health problems. *Child and Adolescent Mental Health*, 15(3), 150–156. <https://doi.org/10.1111/j.1475-3588.2009.00551.x>
- O'Connor, C. A., Dyson, J., Cowdell, F., & Watson, R. (2018). Do universal school-based mental health promotion programmes improve the mental health and emotional wellbeing of young people? A literature review. *Journal of Clinical Nursing*, 27(3–4), e412–e426. <https://doi.org/10.1111/jocn.14078>
- Raniti, M., Rakesh, D., Patton, G. C., & Sawyer, S. M. (2022). The role of school connectedness in the prevention of youth depression and anxiety: a systematic review with youth consultation. *BMC Public Health*, 22(1), 2152. <https://doi.org/10.1186/s12889-022-14364-6>
- Sampaio, F., Gonçalves, P., & Sequeira, C. (2022). Mental Health Literacy: It Is Now Time to Put Knowledge into Practice. In *International journal of environmental research and public health* (Vol. 19, Issue 12). <https://doi.org/10.3390/ijerph19127030>
- Suswati, W. S. E., Yuhbaba, Z. N., & Budiman, M. E. (2023). Kesehatan Mental Pada Remaja Di Lingkungan Sekolah Menengah Atas Wilayah Urban Dan Rural Kabupaten Jember. *Jurnal Keperawatan Jiwa (JKJ): Persatuan Perawat Nasional Indonesia*, 11(3), 537–544.

<https://doi.org/https://doi.org/10.26714/jkj.11.3.2023.537-544>

WHO. (2018). *Adolescents: health risks and solutions*. <http://www.who.int/en/news-room/fact-sheets/detail/adolescents-health-risks-and-solutions>