

Peningkatan Pengetahuan Kesehatan Mental Remaja Dusun Sindet Melalui Psikoedukasi dan Leaflet

Ullil Rohmah, Siti Muthia Dinni*

Fakultas Psikologi, Universitas Ahmad Dahlan, Indonesia

*siti.dinni@psy.uad.ac.id

ABSTRACT

Adolescence is a period filled with turbulent conflicts and mood changes. Significant changes are characteristic of adolescent development, including socio-emotional development. During this stage of development, there are three main issues that tend to arise in adolescence: conflicts with parents, mood swings, and depression. Adolescents who feel lonely, depressed, anxious, or angry tend to express these emotions according to their characteristics. This study aims to increase knowledge about mental health through community interventions in the form of psychoeducation and the distribution of leaflets. This study uses a quantitative approach with an experimental research design. The subjects in this study include several layers: adolescents, mental health cadres, and the community. Interventions in the form of psychoeducation and leaflets were provided to adolescents and mental health cadres. At the community level, the intervention took the form of distributing posters on mental health. Data analysis was conducted using the Wilcoxon test with SPSS software. The results of the Wilcoxon test on adolescents and mental health cadres showed that community interventions in the form of psychoeducation and leaflets can improve knowledge and understanding of mental health. This also serves as an effort that can be made to prevent mental health issues in adolescents.

Keywords: mental health, adolescents, community intervention, psychoeducation, leaflet

ABSTRAK

Masa remaja adalah masa yang penuh dengan gejala konflik dan perubahan suasana hati. Perubahan signifikan menjadi ciri dari perkembangan remaja termasuk perkembangan sosioemosional. Pada masa perkembangan, terdapat tiga permasalahan yang cenderung muncul pada masa remaja, yaitu konflik dengan orang tua, suasana hati yang berubah-ubah dan depresi. Remaja yang merasa kesepian, depresi, cemas ataupun marah cenderung mengekspresikan sesuai dengan karakteristiknya. Penelitian ini bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan tentang kesehatan mental melalui intervensi komunitas berupa psikoedukasi dan pemberian leaflet. Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain penelitian eksperimen. Subjek dalam penelitian ini meliputi beberapa lapisan yaitu remaja, kader jiwa dan masyarakat. Intervensi berupa psikoedukasi dan leaflet diberikan kepada remaja dan kader jiwa. Pada lapisan Masyarakat, intervensi yang diberikan berupa pemberian poster tentang kesehatan mental. Teknik analisis data yang digunakan adalah uji Wilcoxon dengan bantuan software spss. Hasil uji Wilcoxon pada remaja dan kader jiwa menunjukkan bahwa intervensi komunitas dalam bentuk psikoedukasi dan leaflet dapat meningkatkan pengetahuan dan pemahaman tentang kesehatan mental. Hal ini juga sebagai upaya yang dapat dilakukan untuk pencegahan terjadinya gangguan kesehatan mental pada remaja.

Kata kunci: kesehatan mental, remaja, intervensi komunitas, psikoedukasi, leaflet

Pendahuluan

Masa remaja adalah masa peralihan dalam rentang kehidupan manusia yang menghubungkan antara masa kanak-kanak dan masa dewasa. Masa remaja merupakan masa yang penuh dengan gejala konflik dan perubahan suasana hati. Perubahan signifikan menjadi ciri dari

perkembangan remaja termasuk perkembangan sosioemosional. Perubahan tersebut mencakup peningkatan upaya untuk memahami diri sendiri dan menemukan identitas diri. Masa remaja dimulai dari usia 10-12 hingga 18-21 tahun (Santrock, 2016)

Setiap tahapan masa, tentu akan melalui tahap perkembangan. Perkembangan hakikatnya adalah bertambahnya kemampuan dan fungsi tubuh yang lebih kompleks dalam pola yang teratur dan sebagai hasil dari proses pematangan (Ginau, 2015). Pada masa remaja tentunya juga akan melalui tahap perkembangan. Selama masa remaja akan terjadi perubahan fisik penting yang mempersiapkan tubuh untuk reproduksi. Perubahan secara kognitif juga akan terjadi sebagai lanjutan perkembangan dari masa kanak-kanak. Selain fisik dan kognitif, akan terjadi juga perubahan sosial yang mendukung kebutuhan remaja (Gillibrand, Lam & O'donnell, 2016). Menurut Wade, Tavis & Garry (2016) dalam masa perkembangan, terdapat tiga permasalahan yang cenderung muncul pada masa remaja, yaitu konflik dengan orang tua, suasana hati yang berubah-ubah dan depresi. Remaja yang merasa kesepian, depresi, cemas ataupun marah cenderung mengekspresikan sesuai dengan karakteristiknya. Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Rahmawaty, Silalahi, Berthiana & Mansyah (2022) faktor yang mempengaruhi kesehatan mental remaja adalah pola pengasuhan otoriter, permisif dari orang tua dan pengaruh dari teman sebaya.

Penelitian WHO (2024) secara global menunjukkan bahwa satu dari tujuh anak usia 10-19 tahun mengalami gangguan mental yang merupakan 13% dari penyakit kelompok usia ini. Depresi, kecemasan dan gangguan perilaku merupakan salah satu dari penyebab utama penyakit di kalangan remaja. Bunuh diri merupakan penyebab kematian pada kelompok usia 15-29 tahun. Dampak dari kegagalan dalam mengatasi gangguan kesehatan mental remaja akan meluas hingga masa dewasa. Hal itu akan berdampak pada kesehatan fisik dan juga mental serta akan membatasi peluang menjalani kehidupan yang memuaskan dimasa dewasa. Selain itu juga menjadikan remaja memiliki pandangan yang kurang positif terhadap kehidupannya.

Kasus kesehatan mental pada remaja banyak terjadi di Indonesia termasuk juga terjadi di wilayah Imogiri Yogyakarta. Psikolog Puskesmas Imogiri menyampaikan bahwa dalam kurun waktu satu bulan banyak masyarakat Imogiri yang datang ke poli psikologi. Beberapa pasien yang datang juga merupakan rujukan dari dokter umum. Hampir sebagian pasien yang datang merupakan pasien remaja dengan keluhan kecemasan. Setelah dilakukan asesmen lanjutan, didapatkan data bahwa permasalahan yang dialami antara lain kecemasan, depresi hingga ada yang mengalami gejala psikotik. Psikolog Puskesmas menambahkan bahwa penyebab permasalahan yang dialami karena permasalahan dalam keluarga dan juga permasalahan eksternal.

Berdasarkan hasil data awal yang dilakukan kepada remaja di Kelurahan Wukirsari Imogiri, didapatkan data bahwa permasalahan yang sering dialami remaja yaitu berkaitan dengan pekerjaan, pendidikan, permasalahan dalam keluarga dan tuntutan dari orang sekitar. Hal ini membuat remaja merasa tertekan, stres dan cemas. Sebagian besar remaja masih enggan untuk meminta bantuan profesional ketika berada dalam kondisi tertekan. Hal ini dikarenakan merasa takut dengan anggapan orang sekitar yang masih negatif ketika seseorang datang ke psikolog. Ketika dalam kondisi yang tertekan, aktivitas sehari-hari menjadi terganggu dan menjadikan mereka malas untuk mengikuti kegiatan remaja desa. Salah satu kegiatan yang jarang diikuti remaja adalah posbindu.

Kegiatan posbindu merupakan bentuk posyandu yang ditujukan untuk usia remaja hingga lansia. Pada Kelurahan Wukirsari, tidak semua dusun memiliki kegiatan posbindu. Hanya beberapa dusun yang memiliki kegiatan posbindu dan salah satunya yaitu dusun Sindet. Setelah dilakukan pengambilan data dengan remaja yang ada di dusun Sindet, ternyata ada beberapa permasalahan yang terjadi pada remaja yang berkaitan dengan permasalahan psikologis. Beberapa permasalahan yang terjadi yaitu kecemasan, depresi hingga mengalami gangguan jiwa. Penyebab yang terjadi yaitu dikarenakan tuntutan dari orang tua terkait pendidikan dan juga karena faktor genetik. Akan

tetapi, masih ada remaja dan juga warga yang menyebutkan bahwa orang yang mengalami gangguan jiwa dikarenakan guna-guna, kesurupan dan diikuti oleh makhluk halus.

Penelitian yang dilakukan oleh Purnomosidi, Emawati, Risikiana & Indriyani (2023) menyebutkan bahwa remaja yang memiliki permasalahan mental dikarenakan kurangnya pengetahuan atau edukasi mengenai kesehatan mental dan cara menumbuhkan kesehatan mental. Hal ini menyebabkan remaja mudah *overthinking* dan mengalami kecemasan. Permasalahan yang dialami membuat remaja kurang produktif dan kurang memiliki hubungan baik dengan sesama.

Berdasarkan data di atas, perlu dilakukan adanya intervensi komunitas sebagai upaya pencegahan terjadinya gangguan mental. Intervensi komunitas yaitu intervensi yang melibatkan pergeseran cara pandang yang tidak hanya berfokus pada individu melainkan juga mencakup lingkungan dan hubungan sosial. Intervensi komunitas dapat berperan sebagai bentuk pencegahan dan juga memiliki efek promotif. Pencegahan menjadi istilah yang menunjukkan dua proses yang saling melengkapi yaitu pencegahan gangguan dan perilaku bermasalah serta peningkatan kompetensi sosial. Pencegahan dan promosi tidak hanya memiliki dampak yang efektif, namun juga menghemat waktu dan biaya (Kloos, Hill, Thomas, Wandersman, Elias & Dalton, 2012). Lukens dan McFarlane (2006) menyebutkan bahwa bentuk Intervensi yang dapat diterapkan yaitu psikoedukasi. Psikoedukasi diterapkan untuk menasar pada tingkat pengetahuan. Pada tingkat komunitas, psikoedukasi harus mencakup pengetahuan, sikap, dokumentasi, akses dan efektivitas biaya. Psikoedukasi telah berhasil digunakan baik sebagai bentuk terapi primer maupun tambahan. Psikoedukasi mengintegrasikan intervensi psikoterapi dan pendidikan.

Remaja menjadi sasaran dari intervensi komunitas yang akan dilakukan dikarenakan remaja merupakan masa transisi yang penuh dengan gejolak. Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Sholichah, Laily & Zahra (2023) menjelaskan bahwa menjaga kesehatan mental pada remaja sangat penting dalam melalui masa transisi yang penuh tantangan. Hal ini dikarenakan dengan mental yang sehat akan menyeimbangkan aktivitas sehari-hari dan mencapai ketahanan psikologis. Penelitian oleh Patandung, Langingi, Rembet, Somba & Mandagi (2022) juga menunjukkan bahwa sehat secara mental dapat membantu mencegah terjadinya stres pada remaja. Penelitian lain oleh Fadhilah, Lubis, Nisfiary, Fitria dan Sarah (2024) menunjukkan bahwa dengan psikoedukasi kesehatan mental menjadikan remaja memperoleh pengetahuan dan informasi tentang kesehatan mental serta mampu mengubah stigma negatif menjadi perilaku yang lebih sehat yang bermanfaat bagi diri sendiri dan orang lain.

Selain remaja, yang menjadi sasaran dari intervensi komunitas ini adalah kader jiwa. Kader jiwa menjadi sasaran intervensi dikarenakan kader jiwa yang mengelola kegiatan posyandu mulai dari anak-anak hingga lansia. Kader jiwa juga yang melakukan kerja sama dan kontak langsung dengan pihak puskesmas dan tenaga kesehatan terdekat. Selain kader jiwa yang bergerak secara langsung dalam mengelola posyandu, kader jiwa juga memiliki peran dalam upaya kesehatan jiwa di masyarakat. Penelitian yang dilakukan oleh Iswanti, Lestari & Hapsari (2018) menyebutkan bahwa kader jiwa memiliki peran yaitu menggerakkan keluarga sehat, resiko psikososial dan gangguan jiwa untuk menghadiri penyuluhan, melakukan kegiatan cara merawat anggota keluarga yang mengalami gangguan jiwa. Selain itu, kader jiwa juga berperan melakukan rujukan setelah mendapatkan warganya mengalami gejala gangguan jiwa. Kader jiwa akan menghubungi petugas puskesmas yang nantinya petugas puskesmas yang akan merujuk ke rumah sakit. Upaya tersebut diharapkan dapat terlaksana dengan baik, maka kader jiwa juga perlu untuk memiliki pemahaman yang lebih terkait dengan kesehatan mental dan juga peran-perannya ketika terdapat masyarakat yang mengalami gejala gangguan secara mental. Intervensi juga dilakukan kepada masyarakat setempat untuk menambah pengetahuan tentang kesehatan mental.

Tujuan dari intervensi komunitas berupa psikoedukasi yang akan diberikan adalah untuk meningkatkan pengetahuan tentang kesehatan mental. Remaja, kader jiwa dan masyarakat menjadi sasaran dalam intervensi komunitas ini. Hal ini dikarenakan remaja rentan mengalami permasalahan secara psikologis sehingga perlu meningkatkan pemahamannya terkait kesehatan mental. Kader jiwa sebagai penggerak kesehatan jiwa juga penting untuk meningkatkan pengetahuannya tentang kesehatan mental serta peran yang dapat dilakukan ketika terdapat masyarakat yang menunjukkan gejala tertentu. Masyarakat juga perlu memiliki pengetahuan tentang kesehatan mental supaya mengenali gejala dan peran yang harus dilakukan.

Metode Penelitian

Penelitian ini menggunakan desain penelitian eksperimen untuk menguji dampak dari suatu perlakuan atau intervensi terhadap suatu hasil dengan mengendalikan faktor-faktor lain yang mungkin memengaruhi hasil tersebut. Penelitian eksperimen bertujuan untuk menentukan apakah perlakuan tertentu yang diberikan memengaruhi hasil dari sebuah studi (Creswell & Creswell, 2023). Rancangan atau desain penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah *one-group pretest-posttest design*. Menurut Creswell & Creswell (2023) *one-group pretest-posttest design* adalah salah satu bentuk desain eksperimen yang mencakup pengukuran *pretest* yang diikuti oleh perlakuan dan *posttest* pada satu kelompok. Tujuannya supaya hasil perlakuan dapat diketahui lebih akurat. Hal ini dikarenakan dapat membandingkan dengan keadaan antara sebelum dan setelah diberikan suatu perlakuan. Partisipan dalam penelitian ini melibatkan 16 partisipan remaja, 15 anggota kader jiwa dan masyarakat di Dusun Sindet. Metode pengumpulan data yang digunakan dalam penelitian ini yaitu pemberian skala *pre-test* dan *post-test*.

Berdasarkan beberapa permasalahan yang telah ditemukan sebelumnya, maka perlu dilakukan upaya psikoedukasi tentang kesehatan mental pada remaja, kader jiwa dan masyarakat. Tujuan dari psikoedukasi ini adalah untuk meningkatkan pengetahuan dan wawasan terkait kesehatan mental, ciri-ciri kesehatan mental, jenis gangguan mental dan juga upaya menjaga kesehatan mental. Permasalahan yang menjadi perhatian adalah kurangnya pengetahuan remaja terkait dengan gangguan kesehatan mental. Salah satu hal yang dapat dilakukan untuk mengatasi permasalahan tersebut yaitu dengan melibatkan sub-sistem sebagai sasaran intervensinya. Pertimbangan tersebut menjadikan bahwa sasaran intervensi juga akan diberikan kepada kader jiwa. Selain itu, sebagai upaya peningkatan pengetahuan, masyarakat juga diberikan psikoedukasi tentang kesehatan mental.

Intervensi ini memiliki target pada perubahan level pengetahuan. Intervensi ini dilakukan melalui psikoedukasi, pembagian *leaflet* dan penempelan poster kesehatan mental. Kegiatan ini diharapkan dapat memberikan pemahaman dan juga kesadaran terkait dengan kesehatan mental dan juga tanda-tanda gangguan kesehatan mental. Psikoedukasi ini merupakan tahap preventif dan juga promotif supaya semua peserta memiliki kesadaran dan kepedulian tentang kesehatan mental.

Pelaksanaan intervensi komunitas ini dilakukan selama 3 sesi yang meliputi psikoedukasi, pembagian *leaflet* dan penempelan poster. Pada setiap sesi memiliki sasaran yang berbeda dan terdiri dari beberapa proses kegiatan. Penjelasan terkait rancangan intervensi komunitas yang dilakukan dapat dilihat pada tabel 1. matriks rancangan intervensi yang ada di bawah ini:

Tabel 1. Matriks Rancangan Intervensi

Kegiatan	Tujuan	Target	Metode	Materi
----------	--------	--------	--------	--------

Psikoedukasi “Mengenali Kesehatan Mental pada Remaja” dan pembagian leaflet	- Meningkatkan pengetahuan tentang kesehatan mental - Mengetahui jenis dan ciri gangguan mental - Mengetahui ciri sehat mental - Mengetahui upaya menjaga kesehatan mental	Remaja karang taruna	- Pre-test - Presentasi - Diskusi - Tanya jawab - Post-test - Pembagian leaflet	- Tugas perkembangan remaja - Definisi kesehatan mental - Ciri mental yang sehat - Faktor kesehatan mental - Ciri terganggunya kesehatan mental - Jenis dan gejala gangguan mental - Upaya menjaga kesehatan mental
Psikoedukasi “Kesehatan Mental, Peran dan Fungsi Kader Jiwa” dan pembagian leaflet	- Meningkatkan pemahaman terkait kesehatan mental - Meningkatkan pemahaman gangguan gangguan pada kesehatan mental - Mengetahui fungsi dan peran kader jiwa dalam upaya kesehatan mental	Kader jiwa	- Pre-test - Presentasi - Diskusi - Tanya jawab - Post-test - Pembagian leaflet	- Definisi kesehatan mental - Ciri mental yang sehat - Faktor kesehatan mental - Ciri mental terganggu - Jenis dan gejala gangguan mental - Upaya menjaga kesehatan mental - Fungsi dan peran kader jiwa - Hal yang dapat dilakukan kader jiwa dalam masyarakat
Penempelan poster kesehatan mental	- Meningkatkan pemahaman tentang kesehatan mental - Mengetahui peran yang dapat dilakukan	Masyarakat	Penempelan poster	- Definisi kesehatan mental - Penyebab kesehatan mental terganggu - Ciri kesehatan mental terganggu - Peran keluarga - Peran Masyarakat - Upaya menjaga kesehatan mental

Data yang telah didapatkan selama pelaksanaan kegiatan, kemudian akan dilakukan analisis untuk mendapatkan hasil. Metode analisis data yang digunakan adalah uji non parametrik berupa uji Wilcoxon dengan bantuan software SPSS. Teknik analisis uji Wilcoxon dipilih dikarenakan sesuai dengan tujuan penelitian yaitu untuk melihat perubahan setelah diberikan perlakuan. Tujuan dari uji Wilcoxon ini adalah untuk menganalisis adanya perbedaan dari dua kelompok data yang berhubungan misalnya yaitu pengukuran sebelum dan setelah perlakuan pada kelompok yang sama. Selain itu, uji Wilcoxon juga mengukur perubahan peringkat pengukuran dan menguji apakah terdapat perbedaan yang signifikan diantara dua pengukuran tersebut yaitu sebelum dan setelah diberikan perlakuan.

Hasil

Hasil pada penelitian ini didapatkan dari hasil pengukuran *pre* dan *post-test* terkait pengetahuan tentang kesehatan mental. Pelaksanaan *pre* dan *post-test* diberikan kepada remaja karang taruna dan kader jiwa. Hasil skor akan ditampilkan dalam bentuk tabel guna untuk mempermudah dalam melihat perubahan atau peningkatan skor pengetahuan kesehatan mental.

Penelitian pertama dilakukan pada remaja karang taruna yang terdiri dari 16 remaja lak-laki dan perempuan dengan rentang usia mulai 15 hingga 25 tahun. Berdasarkan hasil pemberian *pre-test* dan *post-test* di dapatkan hasil adanya perbandingan skor pengetahuan kesehatan mental antara sebelum dan setelah pemberian intervensi. Hasil dari skor *pre* dan *post-test* yang telah dilakukan menunjukkan bahwa pengetahuan remaja karang taruna tentang kesehatan mental mengalami peningkatan. Informasi yang lebih detail mengenai peningkatan skor pengetahuan kesehatan mental remaja dapat dilihat pada tabel 2. di bawah ini:

Tabel 2. Hasil Skor Pre dan Post-Test Remaja Karang Taruna

Nama	Pre-Test	Post-Test
TS	8	10
SY	7	9
RI	4	6
PE	7	9
DH	7	9
DR	6	8
RI	9	9
HF	5	8
DM	7	8
NU	6	8
DA	7	7
KH	7	10
RA	7	10
HN	6	10
TA	6	10
GA	6	8

Hasil *pre-test* dan *post-test* remaja karang taruna di atas kemudian dianalisis menggunakan uji Wilcoxon dengan bantuan *software* SPSS. Tujuannya untuk melihat perbedaan hasil *pre-test* dan *post-test* terkait peningkatan pengetahuan kesehatan mental. Berdasarkan pengujian yang telah dilakukan, didapatkan hasil bahwa taraf signifikansi sebesar 0.001 ($p < 0.01$) yang artinya sangat signifikan. Hal ini menunjukkan bahwa ada pengaruh yang sangat signifikan terhadap peningkatan pengetahuan remaja terkait kesehatan mental antara sebelum dan setelah diberikan psikoedukasi. Hasil uji Wilcoxon ini dapat dilihat lebih detail pada tabel 3.

Tabel 3. Hasil Uji Wilcoxon Skor Remaja Karang Taruna

Test Statistics ^b	
	PostTest - PreTest
Z	-3.370 ^a
Asymp. Sig. (2-tailed)	.001

a. Based on negative ranks.

b. Wilcoxon Signed Ranks Test

Penelitian ini juga melibatkan kader jiwa yang menjadi sasaran intervensi komunitas yang dilakukan. Jumlah partisipan kader jiwa yang mengikuti intervensi komunitas ini berjumlah 15 partisipan. Berdasarkan hasil pemberian *pre-test* dan *post-test* yang telah dilakukan menunjukkan bahwa ada perbandingan skor pengetahuan kesehatan mental antara sebelum dan setelah pemberian intervensi. Hasilnya menunjukkan bahwa skor pengetahuan kesehatan mental kader jiwa mengalami peningkatan setelah diberikan intervensi. Perbandingan skor *pre* dan *post-test* kader jiwa dapat dilihat pada tabel 4.

Tabel 4. Hasil Skor Pre dan Post-Test Kader Jiwa

Nama	Pre-Test	Post-Test
NR	8	10
SU	5	5
NG	5	9
MA	5	6
PA	2	5
WA	6	6
AS	6	7
ST	7	9
ES	8	9
LA	5	10
SR	6	6
ZU	7	10
PI	7	10
TA	7	10
PO	6	9

Hasil skor *pre-test* dan *post-test* kader jiwa juga dianalisis dengan menggunakan uji Wilcoxon. Berdasarkan pengujian yang dilakukan, didapatkan hasil bahwa taraf signifikansi sebesar 0.002 ($p < 0.01$) yang artinya sangat signifikan. Hal ini menunjukkan bahwa ada pengaruh yang sangat signifikan terhadap peningkatan pengetahuan kader jiwa terkait kesehatan mental antara sebelum dan setelah diberikan psikoedukasi. Hasil uji Wilcoxon dapat dilihat pada tabel 5. di bawah ini:

Tabel 5. Hasil Uji Wilcoxon Kader Jiwa
Test Statistics^b

	PostTest - PreTest
Z	-3.089 ^a
Asymp. Sig. (2-tailed)	.002

a. Based on negative ranks.

b. Wilcoxon Signed Ranks Test

Pembahasan

Hasil dari penelitian yang telah disebutkan di atas, menunjukkan bahwa intervensi berbasis komunitas dengan menggunakan psikoedukasi dapat meningkatkan pengetahuan tentang kesehatan mental terutama untuk usia remaja. Menurut Hurlock (1980) masa remaja adalah masa transisi dari satu tahap perkembangan ke tahap perkembangan lainnya sehingga masa ini adalah

salah satu masa yang penting. Selama masa transisi, individu statusnya tidak jelas dan mengalami kebingungan tentang peran. Masa remaja adalah masa perubahan sikap dan perilaku. Ketika fisik mengalami perubahan yang cepat, maka perubahan sikap dan perilaku juga cepat. Sebaliknya, jika perubahan fisik melambat maka perubahan sikap dan perilaku juga melambat. Menurut WHO (2024) salah satu tugas perkembangan remaja adalah mencapai kemandirian emosional yang penting untuk kesejahteraan mental. Ketika tugas-tugas perkembangan tidak dilalui dengan baik, maka akan mengganggu kondisi mental sehingga remaja perlu mendapatkan pengetahuan tentang kesehatan mental.

Hasil dari psikoedukasi dan pemberian *pre-test* dan *post-test* yang telah diberikan kepada remaja, menunjukkan bahwa pemberian intervensi berupa psikoedukasi berpengaruh terhadap peningkatan pengetahuan kesehatan mental remaja. Hal ini didasarkan pada adanya perbedaan skor antara sebelum dan setelah pemberian intervensi. Hasil skor kemudian dianalisis dengan uji Wilcoxon yang nilai p sebesar 0.001 ($p < 0.05$) yang artinya sangat signifikan. Hasil tersebut menunjukkan bahwa psikoedukasi memiliki pengaruh yang sangat signifikan terhadap peningkatan pengetahuan remaja terkait dengan kesehatan mental. Hasil secara kuantitatif ini juga didukung dengan hasil secara kualitatif. Remaja menyampaikan bahwa dengan psikoedukasi dapat menambah wawasan terkait kesehatan mental.

Psikoedukasi ini tidak hanya diberikan kepada remaja, namun juga diberikan kepada kader jiwa yang juga merupakan kader posyandu dan posbindu. Kader jiwa pada dusun Sindet ini juga sebagai pelaksana posyandu dan posbindu sehingga langsung berinteraksi dengan masyarakat dan tenaga kesehatan terdekat. Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Nafiah & Dzil (2021) menunjukkan bahwa kader jiwa memiliki peran dalam penanganan gangguan mental. Peran kader jiwa yang dapat dilakukan antara lain melakukan pendampingan individu yang mengalami gangguan jiwa, penggerak untuk mengikuti sosialisasi, sebagai pelapor kasus, melakukan rujukan dan melakukan pencatatan atau laporan dari perkembangan pasien kepada tenaga kesehatan terdekat.

Selain itu, kader jiwa juga memiliki peran untuk melakukan pencegahan berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Kurniawan, Mubin & Samiasih (2022). Beberapa pencegahan yang dapat dilakukan oleh kader jiwa yaitu pencegahan primer, sekunder dan tersier. Pencegahan primer yang dilakukan yaitu melakukan identifikasi kelompok resiko, memberikan pendidikan dan memberikan motivasi. Pencegahan sekunder yaitu deteksi dini dan melakukan sosialisasi. Pencegahan yang ketiga yaitu pencegahan tersier dengan memberikan motivasi rutin untuk melakukan pengobatan.

Berdasarkan hasil psikoedukasi dan pemberian *pre-test* dan *post-test* yang telah dilakukan, menunjukkan bahwa ada perbedaan skor antara sebelum dan setelah pemberian intervensi. Hasil dari uji yang dilakukan pada saat *pre-test* dan *post-test* menunjukkan skor $p = 0.002$ ($p < 0.01$) yang artinya juga sangat signifikan. Hal ini berarti bahwa psikoedukasi memberikan pengaruh yang sangat signifikan terhadap peningkatan pengetahuan kader jiwa terhadap kesehatan mental beserta peran dan fungsinya sebagai kader jiwa. Selain kepada remaja dan kader jiwa, psikoedukasi melalui poster juga diberikan kepada masyarakat dengan tujuan masyarakat mendapatkan pengetahuan tentang kesehatan mental.

Hasil penelitian ini juga didukung oleh penelitian yang telah dilakukan sebelumnya yang menunjukkan bahwa intervensi dengan psikoedukasi dapat meningkatkan pengetahuan. Hasil penelitian yang dilakukan oleh Syarifuddin, Mariskha & Umaroh (2023); Farisandy, Asihputri & Pontoh (2023) menunjukkan bahwa psikoedukasi efektif dalam meningkatkan pengetahuan tentang kesehatan mental. Selain itu, penelitian lain yang dilakukan oleh Rasido, Hasan, Nurwahyuni, Silalahi & Riyadi (2024) menunjukkan bahwa psikoedukasi dapat meningkatkan pengetahuan tentang literasi kesehatan mental, meningkatkan kesadaran tentang kesehatan

mental, keterampilan komunikasi dan pengurangan stigma negatif tentang gangguan kesehatan mental pada guru bimbingan dan konseling.

Selain itu, penelitian lain oleh Damayanti, Kiling, Ratu & Panis (2024) menjelaskan bahwa psikoedukasi literasi kesehatan mental berpengaruh pada pemahaman remaja mengenai kesehatan mental. Hasil penelitian ini juga didukung dengan penelitian yang dilakukan oleh Fatimah, Dewi & Aini (2024) yang menunjukkan bahwa psikoedukasi yang dilakukan menunjukkan adanya peningkatan yang signifikan dalam literasi kesehatan mental. Hal ini berarti bahwa psikoedukasi mampu meningkatkan pemahaman dan kesadaran siswa tentang pentingnya kesehatan mental. Intervensi ini terbukti dapat meningkatkan literasi kesehatan mental yang ditunjukkan dengan adanya peningkatan signifikan dalam pemahaman siswa terkait gejala awal gangguan mental serta keterampilan dalam mengelola stres dan emosi setelah mengikuti program.

Peneliti telah melakukan kegiatan asesmen hingga intervensi sesuai prosedur dan rancangan yang telah dibuat sebelumnya. Peneliti dapat menyesuaikan dengan jadwal remaja dan kader jiwa di dusun sehingga proses intervensi berjalan dengan baik. Peneliti juga dapat membangun hubungan baik dengan partisipan sehingga mendapatkan data yang dibutuhkan. Hambatan yang dialami selama pelaksanaan kegiatan intervensi ini adalah jarak tempuh yang lumayan jauh sehingga membutuhkan waktu perjalanan sekitar 30 menit dan mengumpulkan remaja karang taruna yang cukup sulit karena banyak remaja yang kurang aktif dalam suatu kegiatan. Selain itu, kegiatan ini hanya dapat dilakukan pada malam hari karena semua peserta memiliki kesibukan pada siang hari. Pelaksanaan intervensi yang dilakukan pada malam hari menjadikan beberapa partisipan remaja yang nampak kurang konsentrasi pada saat penyampaian psikoedukasi.

Program intervensi komunitas ini diharapkan dapat menjadi program yang berkelanjutan. Psikoedukasi yang telah diberikan kepada remaja dan kader jiwa diharapkan dapat menjadi upaya preventif terjadinya gangguan mental dengan peningkatan pengetahuan kesehatan mental. Bagi peneliti selanjutnya diharapkan dapat berkoordinasi dengan ketua karang taruna, ketua kader jiwa maupun kepala dusun untuk membuat jadwal khusus pelaksanaan psikoedukasi pada siang hari dengan harapan pelaksanaan psikoedukasi lebih efektif. Keterbatasan lain dalam penelitian ini adalah peneliti menggunakan *one-group pretest-posttest design* sebagai bentuk eksperimen sehingga bagi peneliti selanjutnya diharapkan menggunakan desain eksperimen dengan kelompok kontrol. Harapannya supaya peneliti dapat menentukan pengaruh perlakuan dengan lebih efektif.

Kesimpulan

Intervensi berupa psikoedukasi, pembagian *leaflet* dan penempelan poster tentang kesehatan mental kepada remaja, kader jiwa dan masyarakat berjalan dengan lancar. Berdasarkan hasil intervensi, dapat diketahui bahwa psikoedukasi dapat meningkatkan pengetahuan dan pemahaman tentang kesehatan mental. Manfaat yang dapat diberikan yaitu meningkatkan pengetahuan remaja dan kader jiwa tentang kesehatan mental, faktor kesehatan mental, ciri mental yang sehat, jenis dan gejala gangguan mental, upaya menjaga kesehatan mental, fungsi dan peran kader jiwa. Hal ini juga sebagai upaya yang dapat dilakukan untuk pencegahan terjadinya gangguan kesehatan mental pada remaja.

Acknowledgement

Penulis mengucapkan terima kasih kepada Fakultas Psikologi Universitas Ahmad Dahlan dan Puskesmas Imogiri I yang telah membantu penulis untuk melakukan penelitian ini.

Daftar Pustaka (APA 7th Edition)

- Creswell, J. W. (2016). *Research design: pendekatan metode kualitatif, kuantitatif dan campuran*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Damayanti, Y., Kiling, I. Y., Ratu, F., & Panis. P. P. (2024). Psikoedukasi untuk meningkatkan literasi kesehatan mental remaja di kabupaten kupang. *Indonesia Berdaya*, 5(3), 1095-1100.
- Fadhilah, C. R., Lubis, I. S., Nisfiary, R. K., Fitria, S., & Sarah, C. (2024). Psikoedukasi kesehatan mental pada mahasiswa psikologi universitas tjut nyak dhien. *Jurnal Pengabdian Masyarakat Tjut Nyak Dhien*, 3(1), 1-12.
- Farisandy, E. D., Asihputri, A., & Pontoh, J. S. (2023). Peningkatan pengetahuan dan kesadaran masyarakat mengenai kesehatan mental. *Diseminasi: Jurnal Pengabdian kepada Masyarakat*, (5)1, 81-90.
- Fatimah, M., Dewi, R. P., & Aini, L. N. (2024). Psikoedukasi literasi kesehatan mental pada generasi z. *SeTIA Mengabdikan Jurnal Pengabdian kepada Masyarakat*, 5(2), 37-44.
- Gillibrand, R., Lam, V., & O'donnell, V. L. (2016). *Developmental psychology*. United Kingdom: Pearson education.
- Ginau, M. B. (2015). *Perkembangan remaja dan problematikanya*. Yogyakarta: PT Kanisius.
- Hurlock, E. B. (1980). *Developmental psychology: a life-span approach (fifth edition)*. New York: Tata Mc Graw-Hill.
- I-NAMHS. (2022). *Indonesia-National Adolescent Mental Health Survey*. Pusat Kesehatan Reproduksi.
- Iswanti, D. I., Lestari, S. P., & Hapsari, R. D. (2018). Peran kader Kesehatan jiwa dalam melakukan penanganan gangguan jiwa. *Jurnal Ilmu Keperawatan Jiwa*, 1(1), 33-37.
- Kloos, B., Hill, J., Thomas, E., Wandersman, A., Elias, M. J., & Dalton, J. H. (2012). *Community psychology linking individuals and communities*. United State : Wadsworth Cengage Learning.
- Kurniawan, N. C., Mubin, M. F., & Samiasih, A. (2022). Literature review: peran kader Kesehatan jiwa dalam menangani gangguan jiwa di Masyarakat. *Jurnal Ilmu Keperawatan dan Kebidanan*, 13(2), 537-542.
- Lukens, E. P., & McFarlane, W. R. (2004). Psychoeducation as evidence-based practice: considerations for practice, research, and policy. *Brief Treatment and Crisis Intervention*, 4(3), 205-225.
- Nafiah, H., & Dzil, A. (2021). Gambaran pengetahuan dan peran kader dalam penanganan gangguan jiwa di wilayah kerja puskesmas kedungwuni II kabupaten pekalongan. *University Research Colloquium*, 336-340.
- Patandung, V. P., Langingi, A. R. C., Rembet, I. Y., Somba, F., & Mandagi, G. (2022). Edukasi pentingnya menjaga kesehatan mental pada anak remaja di Lembaga pembinaan khusus anak II Tomohon. *Jurnal Pengabdian kepada Masyarakat Nusantara*, 3(2), 1213-1219.
- Purnomosidi, F., Ernawati, A., Riskiana, D., & Indriyani, A. (2023). Kesehatan mental pada remaja. *Jurnal Pengabdian Masyarakat*, 2(1), 1-7.
- Rahmawaty, F., Silalahi, R. P., Berthiana, T., & Mansyah, B. (2022). Faktor-faktor yang mempengaruhi Kesehatan mental pada remaja. *Jurnal Surya Medika*, 8(3), 276-281.
- Rasido, I., Hasan, H., Nurwahyuni, N., Silalahi, M. F., & Riyadi, N. E. W. (2024). Psikoedukasi literasi kesehatan mental pada guru bimbingan dan konseling di kota palu. *GANESHA: Jurnal Pengabdian Masyarakat*, 4(1), 61-70.
- Santrock, J. W. (2016). *Adolescence*. New York: McGraw-Hill Education.

-
- Sholichah, I. F., Laily, N., & Zahra, F. (2023). Pentingnya Kesehatan mental bagi remaja karang taruna di desa cemer lor kabupaten Gresik. *Room of Civil Society Development*, 2(5), 194-201.
- Syarifuddin, N. M., Mariskha, S. E., & Umaroh, S. K. (2023). Psikoedukasi untuk meningkatkan literasi kesehatan mental pada kalangan mahasiswi di universitas 17 agustus 1945 samarinda. *Jurnal Motivasi*, 24-32.
- Wade, C., Travis, C., & Garry, M. (2016). *Psikologi* (ed.11 jilid 2). Jakarta: Penerbit Erlangga.
- World Health Organization. (2024). https://www.who.int/health-topics/mental-health#tab=tab_1