

LITERASI PSIKOEDUKASI KESEHATAN MENTAL DI MAN 1 KOTA PEKALONGAN

*Indar Widowati¹; Zaenal Amirudin²; Norma Nofianto³; Yuniske Penyami⁴

¹²³⁴Poltekkes Kemenkes Semarang

*e-mail korespondensi : indarwidowati@gmail.com

ABSTRAK

Latar Belakang : Masalah kesehatan mental pada remaja menjadi isu serius yang perlu mendapat perhatian, terlebih dengan tingginya angka gangguan psikologis di kalangan pelajar. Rendahnya literasi kesehatan mental dan adanya stigma negatif terhadap masalah psikologis menjadi penghambat utama dalam deteksi dini serta penanganan masalah tersebut. MAN 1 Kota Pekalongan sebagai institusi pendidikan berbasis keagamaan memiliki potensi besar dalam membentuk karakter sekaligus meningkatkan kesadaran siswa tentang pentingnya menjaga kesehatan mental.

Tujuan : Tujuan dari kegiatan ini adalah untuk meningkatkan literasi kesehatan mental melalui psikoedukasi kepada siswa sehingga mampu mengenali, memahami, serta mengelola kondisi psikologis mereka secara lebih baik.

Metode : Pelaksanaan dilakukan melalui beberapa tahapan, yaitu pre-test, pemberian materi psikoedukasi secara interaktif, diskusi kelompok, pemutaran video edukatif, simulasi studi kasus, dan post-test. Kegiatan ini melibatkan 30 siswa kelas X dan XI, guru BK, serta wali kelas selama bulan Juni hingga Juli 2024. Evaluasi dilakukan menggunakan kuesioner berupa soal pilihan ganda.

Hasil : Hasil menunjukkan peningkatan signifikan dari rata-rata skor pre-test (55%) ke post-test (85%). Hal ini menunjukkan bahwa metode psikoedukasi yang digunakan efektif dalam meningkatkan pemahaman dan kesadaran siswa terhadap kesehatan mental. Metode penyampaian yang interaktif dan sesuai dengan usia remaja turut berkontribusi dalam optimalisasi hasil.

Simpulan : Kegiatan psikoedukasi kesehatan mental di MAN 1 Kota Pekalongan terbukti efektif meningkatkan literasi kesehatan mental siswa. Program semacam ini perlu dilanjutkan secara berkala dengan melibatkan berbagai pihak seperti guru BK, orang tua, dan instansi kesehatan guna menciptakan lingkungan pendidikan yang mendukung kesehatan mental peserta didik.

Keyword : Literasi kesehatan mental, Psikoedukasi, Siswa, MAN 1 Kota Pekalongan

MENTAL HEALTH PSYCHOEDUCATIONAL LITERACY AT MAN 1 KOTA PEKALONGAN*Indar Widowati¹; Zaenal Amirudin²; Norma Nofianto³; Yuniske Penyami⁴¹²³⁴Poltekkes Kemenkes Semarang* e-mail correspondence : indarwidowati@gmail.com**ABSTRACT**

Background: Mental health problems in adolescents are a serious issue that needs attention, especially with the high number of psychological disorders among students. Low mental health literacy and negative stigma towards psychological problems are the main obstacles in early detection and handling of these problems. MAN 1 Pekalongan City as a religious-based educational institution has great potential in shaping character while increasing students' awareness of the importance of maintaining mental health.

Objective: The purpose of this activity is to improve mental health literacy through psychoeducation for students so that they are able to recognize, understand, and manage their psychological conditions better.

Method: The implementation is carried out through several stages, namely pre-test, providing interactive psychoeducational materials, group discussions, showing educational videos, case study simulations, and post-tests. This activity involved 30 students in grades X and XI, BK teachers, and homeroom teachers during June to July 2024. The evaluation was carried out using a questionnaire in the form of multiple-choice questions.

Results: The results showed a significant increase from the average pre-test score (55%) to the post-test (85%). This shows that the psychoeducational method used is effective in increasing students' understanding and awareness of mental health. Interactive and age-appropriate delivery methods also contribute to optimizing results.

Conclusion: Mental health psychoeducation activities at MAN 1 Pekalongan City have proven effective in increasing students' mental health literacy. This kind of program needs to be continued periodically by involving various parties such as BK teachers, parents, and health agencies in order to create an educational environment that supports students' mental health.

Keywords: Mental health literacy, Psychoeducation, Students, MAN 1 Pekalongan City

Pendahuluan

Kesehatan mental merupakan aspek penting dari kesejahteraan individu, terutama pada masa remaja yang merupakan fase krusial dalam perkembangan psikososial (Santrock, 2016). Laporan WHO (World Health Organization, 2021) menyatakan bahwa satu dari tujuh remaja di dunia mengalami gangguan mental, dan banyak di antaranya tidak terdeteksi atau tidak tertangani. Survei terbaru mengungkapkan bahwa satu dari tiga remaja Indonesia memiliki masalah kesehatan mental (Gloribarus, 2022).

Di Indonesia, penyebab masalah kesehatan mental di sekolah adalah stigma terhadap psikologis (Kementerian Kesehatan Republik Indonesia, 2020), dan masih rendahnya literasi kesehatan mental (Novianty, 2018).

Literasi kesehatan mental yang rendah berakibat buruk bagi dirinya sendiri maupun orang lain (Farisandy et al, 2023). Terkait dengan diri sendiri, individu menjadi tidak siap untuk memutuskan apa yang harus dilakukan ketika individu merasakan gejala yang berkaitan dengan gangguan psikologis (Farisandy et al, 2023). Selain itu, minimnya pengetahuan mengenai kesehatan mental dapat menimbulkan stigma terhadap individu yang mengalami gangguan psikologis, yang pada akhirnya menghambat proses pemulihan (Sutanti, 2015; ILMPI, 2025).

Pentingnya literasi kesehatan mental dalam lingkungan sekolah perlu ditingkatkan, sebagai bagian dari upaya promotif dan preventif masalah psikologis (Kemenkes RI, 2020). MAN 1 Kota Pekalongan sebagai salah satu lembaga pendidikan menengah atas dengan latar belakang keagamaan memiliki potensi besar dalam membentuk karakter dan perilaku sehat mental pada siswa. Oleh karena itu, kegiatan pengabdian ini dilakukan untuk meningkatkan literasi psikoedukasi kesehatan mental, agar siswa mampu mengenali, memahami, dan mengelola kondisi psikologis mereka secara sehat.

Bahan dan Metode

Kegiatan pengabdian masyarakat ini dilaksanakan pada bulan Juni s/d Juli 2024 di MAN 1 Kota Pekalongan. Sasaran kegiatan adalah siswa kelas X dan XI, guru bimbingan konseling (BK), dan wali dengan jumlah peserta sebanyak 30 peserta.

Metode pelaksanaan meliputi:

1. Pre-test untuk mengukur pengetahuan awal siswa,
2. Pemberian materi psikoedukasi melalui ceramah interaktif,
3. Diskusi kelompok dan pemutaran video edukatif,
4. Simulasi studi kasus
5. Post-test untuk mengevaluasi peningkatan pengetahuan.

Instrumen evaluasi berupa kuesioner dengan pilihan ganda yang mengukur pemahaman tentang kesehatan mental, gejala gangguan psikologis, dan strategi coping adaptif.

Hasil dan Pembahasan

Kegiatan psikoedukasi kesehatan mental yang dilaksanakan di MAN 1 Kota Pekalongan bertujuan untuk meningkatkan pemahaman dan kesadaran siswa mengenai pentingnya kesehatan mental, pengelolaan stres, serta cara mendapatkan bantuan psikologis yang tepat. Evaluasi efektivitas kegiatan dilakukan melalui instrumen pre-test dan post-test yang diisi oleh seluruh peserta (120 siswa).

Hasil pengukuran menunjukkan adanya peningkatan yang signifikan dalam pemahaman siswa setelah mengikuti sesi psikoedukasi. Rata-rata skor pre-test siswa adalah **55%**, yang mencerminkan pengetahuan awal mereka terkait isu-isu kesehatan mental masih tergolong rendah. Setelah intervensi psikoedukasi, rata-rata skor post-test meningkat menjadi **85%**. Ini menunjukkan bahwa intervensi yang dilakukan berdampak positif dalam meningkatkan literasi kesehatan mental di kalangan siswa.

Temuan ini sesuai dengan penelitian sebelumnya bahwa intervensi psikoedukasi dapat meningkatkan kesadaran, mengurangi stigma, dan memperbaiki sikap terhadap isu kesehatan mental di masyarakat (Farisandy et al., 2023; Sutanti, 2015; ILMPI, 2025). Psikoedukasi efektif dalam mengurangi tingkat stres dan meningkatkan keterampilan manajemen belajar siswa SMA (Syifa, M., et al, 2020), efektif dalam meningkatkan pemahaman siswa mengenai emosi serta strategi pengelolaannya, yang berdampak positif pada kesejahteraan emosional mereka (Novianty, A, 2024).

<https://ejournal.poltekkes-smg.ac.id/ojs/index.php/JLPM/>

Peningkatan ini menunjukkan bahwa metode penyampaian materi yang melibatkan diskusi interaktif, simulasi kasus, dan tanya jawab, efektif dalam membangun pemahaman siswa. Selain itu, pendekatan yang komunikatif dan sesuai usia remaja membuat materi lebih mudah diterima dan diinternalisasi oleh peserta.

Berikut adalah data ringkasan hasil evaluasi:

Tabel 1. Rata-rata Skor Pre-Test dan Post-Test Siswa

Jumlah Siswa	Rata-rata Skor	
	Pre-Test (%)	Post-Test (%)
30	55	85

Berikut foto kegiatan



Gambar 1. Pemberian Materi oleh Nara Sumber



Gambar 2. Sesi Diskusi



Gambar 3. Foto bersama

KESIMPULAN

Kegiatan literasi psikoedukasi kesehatan mental di MAN 1 Kota Pekalongan terbukti efektif dalam meningkatkan pemahaman dan kesadaran siswa terhadap pentingnya menjaga kesehatan mental. Intervensi seperti ini perlu dilakukan secara berkala dengan melibatkan berbagai pihak seperti guru BK, orang tua, dan dinas kesehatan. Penguatan program serupa di lingkungan pendidikan sangat dianjurkan guna menciptakan generasi muda yang sehat secara mental dan emosional.

Ucapan Terimakasih

Kami mengucapkan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada Direktur Politeknik Kesehatan Kemenkes Semarang dan seluruh jajaran atas dukungan pembiayaan kegiatan ini melalui Dana DIPA Poltekkes Kemenkes Semarang Tahun Anggaran 2024. Dukungan ini memungkinkan kegiatan pengabdian dapat terlaksana dengan baik dan memberikan manfaat nyata bagi masyarakat. Ucapan terima kasih juga kami sampaikan kepada MAN 1 Kota Pekalongan, atas kerja sama, fasilitasi tempat, serta dukungan teknis yang sangat membantu kelancaran kegiatan. Tak lupa, kami sampaikan apresiasi dan terima kasih yang tulus kepada seluruh responden dan peserta pelatihan atas partisipasi aktif, antusiasme, serta semangat belajar yang luar biasa selama kegiatan berlangsung.

DAFTAR PUSTAKA

Farisandy, E.D., Asihputri, A. dan Pontoh, J.S. (2023) 'Peningkatan Pengetahuan dan Kesadaran Masyarakat Mengenai Kesehatan Mental',

<https://ejournal.poltekkes-smg.ac.id/ojs/index.php/JLPM/>

Diseminasi: *Jurnal Pengabdian kepada Masyarakat*, 5(1), hlm. 81–90. Tersedia di: https://www.researchgate.net/publication/369669712_PENINGKATAN_PENGETAHUAN_DAN_KESADARAN_MASYARAKAT_MENGENAI_KESKESIHATAN_MENTAL (Diakses pada: 21 Januari 2025).

Gloribarus (2022) *Hasil Survei I-NAMHS: Satu dari Tiga Remaja Indonesia Memiliki Masalah Kesehatan Mental*. Yogyakarta: Universitas Gadjah Mada. Tersedia di: <https://ugm.ac.id/id/berita/23086-hasil-survei-i-namhs-satu-dari-tiga-remaja-indonesia-memiliki-masalah-kesehatan-mental/> (Diakses pada: 11 Agustus 2025).

ILMPI (Ikatan Lembaga Mahasiswa Psikologi Indonesia) (2025) *Dukungan Sosial sebagai Upaya Mengurangi Stigma Negatif Gangguan Kesehatan Mental*. Tersedia di: <https://ilmpi.org/2025/02/08/dukungan-sosial-sebagai-upaya-mengurangi-stigma-negatif-gangguan-kesehatan-mental/> (Diakses pada: 11 Januari 2025).

Syifa, M., & Oktavia, C. (2020). Efektivitas Psikoedukasi Strategi Belajar dan Manajemen Stres pada Siswa SMA Negeri 1 Cerme, Gresik. *Prosiding Temilnas XII: Edisi 3*

Novianty, A., Paramita, W., & Rachel, K. (2024). Psikoedukasi Mengenali dan Mengelola Emosi pada Siswa/i SMA. *PengabdianMu: Jurnal Ilmiah Pengabdian Kepada Masyarakat*, 9(8), 1339–1345.

Kementerian Kesehatan Republik Indonesia (Kemenkes RI) (2020) *Pedoman Pelayanan Kesehatan Jiwa di Sekolah*. Jakarta: Kemenkes RI.

Novianty, A. dan Hadjam, M.N.R. (2018) 'Literasi kesehatan mental dan sikap komunitas sebagai prediktor pencarian pertolongan formal', *Jurnal Psikologi*, 44(1), hlm. 50–65. DOI: <https://doi.org/10.22146/jpsi.22988>.

Santrock, J.W. (2016) *Adolescence: Development through Adulthood*. New York: McGraw-Hill Education. Tersedia di: <https://www.mheducation.com/unitas/highered/sample-chapters/9781260058789.pdf>

Sarafino, E.P. dan Smith, T.W. (2014) *Health Psychology: Biopsychosocial Interactions*. 8th edn. Hoboken, NJ: John Wiley & Sons.

Sutanti, E. (2015) *Pemahaman Masyarakat Mengenai Gangguan Jiwa dan Perilaku terhadap Penderita Gangguan Jiwa*. Tersedia di: <https://media.neliti.com/media/publications/181605-ID-pemahaman-masyarakat-mengenai-gangguan-j.pdf> (Diakses pada: 10 November 2024).

World Health Organization (WHO) (2021) *Adolescent Mental Health*. Geneva: WHO. Tersedia di: <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/adolescent-mental-health> (Diakses pada: 11 Oktober 2024)