

**PSIKOEDUKASI UNTUK MENINGKATKAN LITERASI KESEHATAN MENTAL
PADA KALANGAN MAHASISWA DI UNIVERSITAS 17 AGUSTUS 1945
SAMARINDA**

***PSYCOEDUCATION TO IMPROVE MENTAL HEALTH LITERATURE ON
STUDENTS AT THE UNIVERSITY 17 AGUSTUS 1945 SAMARINDA***

Nur Maulita Syarifuddin⁽¹⁾, Silvia Eka Mariskha⁽²⁾, Siti Khumaidatul Umaroh⁽³⁾

Fakultas Psikologi Universitas 17 Agustus 1945 Samarinda^(1,2,3)

Email : lietasy71@gmail.com

Abstrak Literasi kesehatan mental yang baik dapat mengurangi stigma terhadap orang dengan gangguan jiwa, sehingga mereka akan cenderung mencari pertolongan yang tepat ketimbang mengurung ODGJ atau bahkan melakukan pemasungan. Sehingga tujuan dari penelitian adalah untuk menguji keefektifan psikoedukasi dalam meningkatkan literasi kesehatan mental pada kalangan Mahasiswa di Universitas 17 Agustus 1945 Samarinda. Penelitian ini melibatkan 20 mahasiswa yang terbagi menjadi 2 kelompok yaitu kelompok kontrol dan eksperimen dengan masing-masing kelompok berisikan 10 orang responden. Penetapan sampel penelitian ini menggunakan teknik *simple random sampling*. Data penelitian diperoleh menggunakan skala literasi kesehatan mental. Data penelitian dianalisis menggunakan teknik analisis *paired sample t-test* dengan bantuan program SPSS 20 for windows. Berdasarkan hasil analisis diketahui bahwa psikoedukasi dapat meningkatkan literasi kesehatan mental pada kelompok eksperimen dengan nilai sig = 0,000 ($p < 0,05$). Jadi, dapat disimpulkan bahwa psikoedukasi dapat meningkatkan literasi kesehatan mental.

Kata Kunci: Literasi Kesehatan Mental, Psikoedukasi, Mahasiswa

Abstract Good mental health literacy can reduce stigma against people with mental disorders, so they will tend to seek appropriate help instead of confining ODGJ or even using shackles. So the purpose of the study was to test the effectiveness of psychoeducation in improving mental health literacy among students at the University of 17 August 1945 Samarinda. This study involved 20 students who were divided into 2 groups, namely the control group and the experimental group with each group containing 10 respondents. Determination of the sample of this study using simple random sampling technique. The research data was obtained using a mental health literacy scale. The research data were analyzed using the paired sample t-test analysis technique with the help of the SPSS 20 for windows program. Based on the results of the analysis, it is known that psychoeducation can improve mental health literacy in the experimental group with a value of sig = 0.000 ($p < 0.05$). So, it can be concluded that psychoeducation can improve mental health literacy.

Keywords: Mental Health Literacy, Psychoeducation, Student

PENDAHULUAN

Kesehatan mental atau kesehatan jiwa merupakan aspek penting dalam mewujudkan kesehatan secara menyeluruh. Kesehatan mental juga penting diperhatikan selayaknya kesehatan fisik. *There is no health without mental health*, sebagaimana definisi sehat yang dikemukakan oleh *World Health Organization* (WHO) tahun 2020 bahwa *“health as a state of complete physical, mental and social well-being and not merely the absence of disease or infirmity”*.

Kesehatan mental yang baik untuk individu merupakan kondisi dimana individu terbebas dari segala jenis gangguan jiwa, dan kondisi dimana individu dapat berfungsi secara normal dalam menjalankan hidupnya khususnya dalam menyesuaikan diri untuk menghadapi masalah-masalah yang mungkin ditemui sepanjang hidupnya. Menurut WHO, kesehatan mental merupakan kondisi dari kesejahteraan yang disadari individu, yang didalamnya terdapat kemampuan-kemampuan untuk mengelola stres kehidupan yang wajar, untuk bekerja secara produktif dan menghasilkan, serta berperan di komunitasnya.

Pada tahun 2016, *International Health Metrics and Evaluation (IHME)* mengestimasi bahwa lebih dari 1,1 miliar penduduk di dunia mengalami gangguan mental (*mental disorder*) dan bergantung pada zat adiktif. Angka estimasi tersebut telah terwujud dengan persentase penduduk yang menderita gangguan mental paling banyak di wilayah Greenland (22,14% dari total populasi atau sekitar 12.440 jiwa). Peringkat kedua di tempati oleh Australia (21,73% dari populasi) dan ketiga di tempati oleh Amerika Serikat (21,56%). Sedangkan Iran berada di urutan kelima dengan porsi sekitar 19,93% serta merupakan satu-satunya negara dari kawasan Asia.

Berdasarkan data yang dirilis oleh *World Health Organization* (WHO) tahun 2018, terdapat 792 juta jiwa yang mengalami gangguan mental, dan ada perbedaan yang signifikan pada penderita gangguan mental berdasarkan jenis kelamin, yaitu untuk penderita gangguan mental berjenis kelamin perempuan ada sebanyak 11.9% sedangkan laki-laki ada 9.3%. Terdapat 284 juta jiwa yang mengalami gangguan kecemasan, dimana kecemasan merupakan gangguan mental yang paling tinggi jumlahnya di seluruh

dunia. Sedangkan untuk bipolar ada sekitar 46 juta jiwa, yang mana bila bipolar tersebut salah penanganan dan terlambat diobati maka akan menyalahgunakan obat-obatan. Ada 30% penderita gangguan bipolar yang tidak diobati melakukan usaha bunuh diri. Kemudian ada 264 juta jiwa yang mengalami gangguan depresi dimana lebih banyak perempuan yang terdiagnosis depresi dibandingkan dengan laki-laki. Depresi juga menjadi penyebab utama banyaknya penyandang disabilitas. Skizofrenia merupakan gangguan mental berat dan kronis yang menyerang 20 juta orang di seluruh dunia (WHO, 2019).

Di Indonesia, kondisi kesehatan mental masih menjadi salah satu isu yang dikesampingkan. Padahal, secara jumlah, penderita gangguan mental terus meningkat terlebih lagi pada tahun 2020 ini adanya pandemi COVID-19. Kementerian Kesehatan (Kemenkes) mencatat selama pandemi covid-19, hingga Juni 2020, ada sebanyak 277 ribu kasus kesehatan jiwa di Indonesia. Jumlah kasus kesehatan jiwa itu mengalami peningkatan dibandingkan 2019 yang hanya 197 ribu orang (Susanto, Oktober 2020). Pada 2015, Badan Pusat Statistik (BPS) mencatat setidaknya ada 812 kasus bunuh diri di seluruh wilayah Indonesia. Jawa Tengah menjadi provinsi dengan kasus bunuh diri terbanyak dengan 331 kasus, disusul oleh Jawa Timur dengan 119 kasus. Kemudian di tahun 2018 kasus bunuh diri meningkat, Indonesia menduduki ranking ke-65 diantara 176 negara lainnya dengan 2.900 kasus bunuh diri per 100,000 orang, serta terdapat 6,1% penduduk berusia di atas 15 tahun sebanyak mengalami depresi dan 9,8% mengalami gangguan mental emosional (GME).

Menurut data Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) Kementerian Kesehatan (Kemenkes) tahun 2018, mencatat terdapat 0,67 persen dari total rumah tangga yang anggotanya mengalami skizofrenia/psikosis, sebanyak 84,9% pengidap skizofrenia/psikosis di Indonesia telah berobat. Sebanyak 33,7% penderita tidak rutin berobat dan 23,6% tidak mampu membeli obat secara rutin. Namun, yang meminum obat tidak rutin lebih rendah sedikit daripada yang meminum obat secara rutin.

Berdasarkan data dari Ikatan Psikolog Knilis (IPK) Indonesia, terdapat enam masalah yang paling banyak dialami orang Indonesia saat pandemi Covid-19 yakni hambatan

belajar, keluhan stres umum, keluhan cemas, mood swing atau suasana hati yang berubah-ubah, gangguan cemas, dan keluhan somatis. Masalah yang paling banyak dijumpai adalah hambatan belajar yakni sebanyak 25,8 persen. Proses belajar yang berubah dari tatap muka di sekolah menjadi belajar secara daring di rumah banyak membuat siswa dan orang tua stres. Lalu, diikuti dengan keluhan stres umum 23,9 persen, keluhan cemas 18,9 persen, mood swing 9,3 persen, gangguan cemas 8,8 persen, dan keluhan somatis 4,7 persen.

Pemerintah Indonesia yaitu Kementerian Kesehatan sudah melakukan beberapa upaya dalam penanganan pasien gangguan mental seperti anggaran pengeluaran BPJS kesehatan pada tahun 2018 sebanyak 730 miliar, Kemenkes juga melakukan upaya preventif atau pencegahan dengan cara menjalin kerjasama lintas program yaitu imunisasi jiwa yang bertujuan untuk membentuk SDM Indonesia yang berjiwa tangguh, unggul, kuat dan kebal dalam menghadapi perkembangan jaman yang sangat cepat. Kementerian Kesehatan juga mengembangkan aplikasi sehat jiwa, yaitu aplikasi berbasis android untuk memberikan informasi seputar kesehatan jiwa serta menawarkan kecepatan solusi yang mudah dan cepat dalam melaporkan atau deteksi dini pasien kesehatan jiwa (Rokom, Oktober 2019), namun, pada kenyataannya penggunaan layanan kesehatan mental secara maksimal masih terhalang dengan adanya stigma kepada penderita gangguan mental yang datang baik dari individu itu sendiri maupun lingkungan sosial. Manifestasi stigma tersebut terjadi ketika penderita gangguan kesehatan mental dipasung (dihalangi kebebasannya) dengan cara diisolasi dari masyarakat sekitar karena rasa malu keluarga. Salah satu ciri-ciri stigma dari lingkungan keluarga adalah rasa malu jika anggotanya yang terkena gangguan mental terlihat masyarakat sekitar. Stigma adalah persepsi negatif yang dikenakan oleh masyarakat dan individu penderita itu sendiri pada penderita gangguan jiwa (Soebiantoro, 2017).

Rendahnya tingkat literasi kesehatan mental di Indonesia menyebabkan berbagai masalah psikologis tidak tertangani dengan baik, salah satunya adalah kurangnya kecenderungan masyarakat untuk memanfaatkan pelayanan kesehatan jiwa dibanding dengan mereka dengan literasinya tinggi (Handayani, 2020), hal ini didukung

dari hasil penelitian yang dilakukan oleh Novianty dan Hadjan tahun 2017 bahwa tingkat literasi kesehatan mental serta sikap komunitas memberikan pengaruh yang signifikan terhadap pencarian pertolongan formal.

Literasi kesehatan mental yang baik dapat mengurangi stigma terhadap orang dengan gangguan jiwa, sehingga mereka akan cenderung mencari pertolongan yang tepat ketimbang mengurung ODGJ atau bahkan melakukan pemasungan (Holman, 2015), hal ini sejalan dengan hasil penelitian yang dilakukan oleh Novianti pada tahun 2017, bahwa stigma masyarakat terhadap gangguan mental juga negatif khususnya skizofrenia. Kurangnya pemahaman mengenai konsep gangguan mental seperti skizofrenia ini banyak terjadi di masyarakat umum. Literasi kesehatan mental juga dijadikan sebagai prediktor terhadap perilaku pencarian pengobatan psikiatri di kalangan mahasiswa, di mana semakin baik literasi kesehatan mentalnya, maka mereka akan cenderung mencari pertolongan dengan mendatangi konselor serta mengabaikan stigma buruknya (Rislin, dkk., 2018). Literasi kesehatan mental publik yang tergolong rendah membuat sikap masyarakat terhadap pengenalan dan penyebab gangguan mental juga rendah, mereka cenderung mencari pertolongan secara informal. Munculnya urgensi untuk meningkatkan literasi kesehatan mental dikarenakan masih kurang dikenalnya gejala-gejala gangguan mental dibandingkan gangguan fisik, adanya kesenjangan antara keyakinan publik dan profesional terhadap penanganan gangguan mental, stigma, dan rendahnya kemampuan dalam keterampilan merespon orang lain dengan gejala gangguan atau krisis mental memengaruhi penundaan dan kekeliruan dalam mencari bantuan untuk penanganan gangguan mental (Jorm et al., 2006).

Canadian Alliance on Mental Illness and Mental Health (CAMIMH, dalam Kutcher et al., 2016) menjelaskan bahwa upaya meningkatkan literasi kesehatan mental adalah berbagai keterampilan sosial dan kognitif yang mendukung promosi kesehatan mental itu sendiri. Ada beberapa treatment untuk meningkatkan literasi kesehatan mental, seperti Komunikasi Efektif (Grace, dkk., 2020), Board Game (Gunawan, 2021), Psikoedukasi (Rulangi, 2017; Natasubagyo

dan Kusrohmaniah, 2019; Widuri & Dwiyani, 2020).

Natasubagyo dan Kusrohmaniah pada tahun 2019 melakukan penelitian untuk melihat hasil psikoedukasi dalam meningkatkan literasi depresi. Hasil analisis pada penelitian ini menunjukkan peningkatan literasi depresi, dengan peningkatan lebih tinggi pada kelompok eksperimen. Penelitian Dwiyani dan Widuri tahun 2020 tentang meningkatkan literasi kesehatan mental dengan psikoedukasi, terdapat perbedaan yang signifikan antara kelompok pretest dan posttest pengetahuan tentang kesehatan mental dan stigma kesehatan mental sebelum dan setelah diberikan psikoedukasi. Beberapa contoh intervensi di atas merupakan bentuk psikoedukasi. Berbeda dengan jenis terapi lain yang terfokus pada emosi, psikoedukasi terfokus pada kognitif dengan pemberian pengetahuan terkait gangguan mental (McFarlane, 2004).

Di Samarinda sendiri hanya ada satu rumah sakit yang menangani ODGJ yaitu Rumah Sakit Jiwa Daerah Atma Husada. RSJD Atma Husada saat ini dihuni oleh 156 pasien rawat inap, dan setiap ruangan perawatan dihuni oleh 40 pasien. Penulis belum mendapatkan info konkritnya mengenai total keseluruhan penderita ODGJ di Samarinda, tetapi sejauh tahun 2020 ini sudah ada beberapa kasus pembunuhan dan pemukulan yang terjadi di kota Samarinda pelakunya adalah ODGJ yang mengidap skizofrenia yang tidak mendapatkan perawatan medis. Seandainya saja penderita ODGJ ini mendapatkan penanganan yang tepat dari pemerintah setempat dan keluarga yang tidak menelantarkan begitu tau mereka mengidap gangguan jiwa, kemungkinan terjadinya kasus seperti di atas dapat berkurang.

Di dekat penulis kuliah yaitu di Universitas 17 Agustus Samarinda, ada seorang penderita ODGJ berkeliaran lumayan lama dan tidak sedikit mahasiswa yang mengolok-olok bahkan ketakutan kemudian lari dari ODGJ tersebut, padahal ia tidak mengganggu. Berangkat dari hal inilah penulis tertarik untuk mengetahui tingkat literasi kesehatan mental dan ingin meningkatkannya dengan cara psikoedukasi, dengan harapan ketika sudah meningkat, mahasiswa yang mengolok serta yang ketakutan pada ODGJ akan berkurang jumlahnya.

Berdasarkan hasil survei mini yang telah peneliti lakukan pada tanggal 3 Juni 2021 menggunakan *Mental Health Literacy Questionnaire* (MHLQ) milik Wang (2013) pada 33 orang responden mahasiswa Universitas 17 Agustus 1945 Samarinda, ditemukan bahwa tingkat literasi kesehatan mental pada mahasiswa Universitas 17 Agustus 1945 Samarinda berada pada tingkat yang sedang 66,7% sedangkan sebanyak 6 orang (18.2%) berada pada tingkat yang rendah dan ada 5 orang (15.2%) berada pada tingkat yang tinggi.

Hasil dari penelitian di atas, kasus yang terjadi di sekitaran Kota Samarinda dan kampus Universitas 17 Agustus 1945 Samarinda, serta hasil survey mini yang penulis jadikan dasar untuk melakukan penelitian *experiment* dengan judul psikoedukasi untuk meningkatkan literasi kesehatan mental pada kalangan Mahasiswa di Universitas 17 Agustus Samarinda. Penelitian ini menjadi penting untuk dilakukan agar dapat mengenali perubahan (fisik, emosi, perilaku) serta dapat meningkatkan kemampuan untuk mencari bantuan ahli untuk diri sendiri maupun orang lain demi meningkatnya kesejahteraan mental.

METODE

Pada penelitian ini pendekatan yang digunakan adalah pendekatan kuantitatif karena untuk memecahkan masalah yang dihadapi dan dilakukan secara hati-hati dan sistematis, dan data yang dikumpulkan berupa rangkaian atau kumpulan angka-angka (Gozali, 2015). metode eksperimen adalah suatu penelitian yang melibatkan manipulasi variabel independen, mengendalikan variabel luar/extraneousserta mengukur efek variabel independen pada variabel dependen. Pada penelitian ini, peneliti menggunakan desain penelitian Eksperimen-kuasi merupakan satu eksperimen yang penempatan unit terkecil eksperimen ke dalam kelompok eksperimen dan kontrol, dengan mencari responden secara acak pada kalangan mahasiswa di Universitas 17 Agustus 1945 Samarinda ke kelompok eksperimen dan kontrol.

HASIL

Berdasarkan hasil sebaran kuisisioner, didapatkan hasil bahwasanya tingkat literasi kesehatan mental pre-post test kelompok kontrol pada Mahasiswa Universitas 17 Agustus Samarinda Kalimantan Timur berada pada taraf yang tinggi.

Peneliti mengklasifikasikan menjadi tiga tingkatan frekuensi yaitu rendah, sedang, dan tinggi. Untuk pengkategorian data dalam penelitian ini menggunakan statistik hipotetik. Penggunaan statistika hipotetik menggunakan alat ukur sebagai acuan. Tinggi rendahnya skor responden tergantung dari posisinya pada rentang skor yang memungkinkan diperoleh pada sebuah alat ukur.

Table 1. Pre-test Kelompok Eksperimen

Interval Kecenderungan	Kategorisasi	Frekuensi	Presentase
$X < M - 1SD$	Rendah	1	10%
$M - 1SD \leq X < M + 1SD$	Sedang	7	70%
$M + 1SD \leq X$	Tinggi	2	20%
Total	100%	10	100%

Berdasarkan tabel di atas, didapatkan hasil bahwa sebanyak 1 subyek memiliki taraf literasi kesehatan mental yang rendah, 7 subyek memiliki tingkat literasi kesehatan mental pada taraf sedang dan 2 subyek berada pada taraf tinggi sehingga dapat disimpulkan bahwa pretest kelompok eksperimen Mahasiswa Universitas 17 Agustus 1945 Samarinda memiliki tingkat literasi kesehatan mental yang sedang.

Table 2. Post-test Kelompok Eksperimen

Interval Kecenderungan	Kategorisasi	Frekuensi	Presentase
$X < M - 1SD$	Rendah	1	10%
$M - 1SD \leq X < M + 1SD$	Sedang	6	60%
$M + 1SD \leq X$	Tinggi	3	30%
Total	100%	10	100%

Berdasarkan tabel di atas, didapatkan hasil bahwa sebanyak 1 subyek memiliki taraf literasi kesehatan mental yang rendah, 6 subyek memiliki tingkat literasi kesehatan mental pada taraf sedang dan 3 subyek berada pada taraf tinggi sehingga dapat disimpulkan bahwa posttest kelompok eksperimen Mahasiswa Universitas 17 Agustus 1945 Samarinda memiliki tingkat literasi kesehatan mental yang tinggi.

Table 3. Pre-test Kelompok Kontrol

Interval	Kategorisasi	Frekuensi	Presentase
----------	--------------	-----------	------------

Interval	Kategorisasi	Frekuensi	Presentase
$X < M - 1SD$	Rendah	1	10%
$M - 1SD \leq X < M + 1SD$	Sedang	6	60%
$M + 1SD \leq X$	Tinggi	3	30%
Total	100%	10	100%

Berdasarkan tabel di atas, didapatkan hasil bahwa sebanyak 1 subyek memiliki taraf literasi kesehatan mental yang rendah, 6 subyek memiliki tingkat literasi kesehatan mental pada taraf sedang dan 3 subyek berada pada taraf tinggi sehingga dapat disimpulkan bahwa pretest kelompok kontrol Mahasiswa Universitas 17 Agustus 1945 Samarinda memiliki tingkat literasi kesehatan mental yang sedang.

Table 4. Post-test Kelompok Kontrol

Interval Kecenderungan	Kategorisasi	Frekuensi	Presentase
$X < M - 1SD$	Rendah	3	30%
$M - 1SD \leq X < M + 1SD$	Sedang	5	50%
$M + 1SD \leq X$	Tinggi	2	20%
Total	100%	10	100%

Berdasarkan tabel di atas, didapatkan hasil bahwa sebanyak 3 subyek memiliki taraf literasi kesehatan mental yang rendah, 5 subyek memiliki tingkat literasi kesehatan mental pada taraf sedang dan 2 subyek berada pada taraf tinggi sehingga dapat disimpulkan bahwa posttest kelompok kontrol Mahasiswa Universitas 17 Agustus 1945 Samarinda memiliki tingkat literasi kesehatan mental yang sedang.

PEMBAHASAN

Pentingnya literasi kesehatan mental tidak hanya bagi individu yang mengalami gangguan mental, tetapi juga terhadap keluarga dan para profesional yang berkecimpung dalam bidang kesehatan mental, serta komunitas yang mungkin belum atau kurang berpengalaman dalam pengetahuan (awam) mengenai gangguan mental (Compton, Hankerson-Dyson & Broussard, 2011). Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui apakah program psikoedukasi dapat meningkatkan literasi kesehatan mental pada kalangan mahasiswa di Universitas 17 Agustus 1945 Samarinda. Hasil penelitian eksperimen yang telah dilakukan selama 1 hari saja (± 200 menit), ditambah pre-test dan post-test dengan partisipan sebanyak 20 mahasiswa/i Universitas 17 Agustus 1945 Universitas Samarinda yang dibagi menjadi dua kelompok

yaitu kelompok kontrol dan kelompok eksperimen. Sebelum dilakukan analisis statistik dengan analisis *t paired sample* terlebih dahulu peneliti melakukan analisis deskriptif berdasarkan alat kelamin, kemudian uji prasyarat yaitu uji normalitas untuk mengetahui apakah data tersebut berdistribusi normal dan uji linieritas untuk mengetahui apakah variabel bebas memiliki hubungan yang linier dengan variabel terikat.

Analisis deskriptif, berdasarkan data demografi yaitu melihat tingkat literasi kesehatan mental terhadap jenis kelamin. Berdasarkan hasil analisis diperoleh bahwa jenis kelamin perempuan dan laki-laki memiliki tingkat literasi kesehatan mental yang tinggi. Hasil penelitian yang telah dilakukan oleh Gorczynski, dkk (2017), menemukan bahwa wanita memiliki tingkat literasi kesehatan mental yang lebih tinggi dibandingkan dengan laki-laki. Jenis kelamin merupakan faktor utama yang dapat memengaruhi pengetahuan individu dan sikapnya terhadap kesehatan mental (Holzinger, Floris, Schomerus, Carta, & Angermeyer, 2012). Pada penelitian, hasil analisis menunjukkan bahwa kedua kelompok jenis kelamin mempunyai tingkat literasi kesehatan mental yang tinggi. Namun dalam penelitian ini tampaknya secara umum jenis kelamin tidak memengaruhi literasi kesehatan mental. Gambaran ini berbeda dengan studi dari Gibbons, Thorsteinsson, dan Loi, 2015; Cotton, Wright, Harris, dan Jorm, 2006; Hadjimina dan Furnham (2017), yang menemukan secara umum pria memiliki tingkat literasi kesehatan mental lebih rendah dari pada wanita. Adanya perbedaan jenis kelamin dalam literasi kesehatan mental berarti adanya perbedaan dalam intervensi dini, sikap, dan pengetahuan yang idealnya setara baik pria maupun wanita sama-sama dapat terkena permasalahan kesehatan mental (Fitri, 2019).

Jika dilihat dari hasil pre dan posttest pada setiap kelompok tentang literasi kesehatan mental secara keseluruhan ialah ada peningkatan literasi kesehatan mental yang signifikan pada kelompok kontrol yang tidak mendapatkan treatment psikoedukasi. Pada kelompok eksperimen ada peningkatan literasi kesehatan mental yang signifikan setelah mendapatkan treatment psikoedukasi. Yang berarti hasil uji hipotesis pada penelitian ini diterima yaitu psikoedukasi dapat

meningkatkan literasi kesehatan mental pada kalangan Mahasiswa.

Pada pre-test terdapat 70% responden kelompok eksperimen mayoritas menunjukkan skor literasi kesehatan mental sedang, sedangkan untuk post-test pada kelompok eksperimen mayoritas menunjukkan skor literasi kesehatan mental tinggi yaitu sebanyak 30% berbanding dengan 60% sedang dan 10% rendah dari total 10 orang responden. Berdasarkan hasil tersebut maka dapat dilihat bahwa terdapat peningkatan literasi kesehatan mental karena program psikoedukasi. Sedangkan pada kelompok kontrol tidak ada perbedaan yang terlihat pada skor literasi kesehatan mental saat pre-test dan post-test. Hal ini sejalan dengan hasil penelitian yang menunjukkan tentang psikoedukasi bisa meningkatkan literasi kesehatan mental sejalan dengan pendapat Dwiyandi dengan Widuri (2020) yang dalam penelitiannya menghasilkan tingkat literasi kesehatan mental dan stigma yang meningkat secara signifikan diantara pre-posttest setelah diberikan treatment psikoedukasi. Psikoedukasi salah satu cara yang efektif untuk meningkatkan pengetahuan maupun keterampilan seperti dalam penelitian yang dilakukan oleh Natasubagyo dan Kusrohmaniah (2019) dalam penelitian ini memberikan hasil bahwa psikoedukasi efektif untuk meningkatkan pengetahuan tentang gangguan mental depresi, Panglewai (2016) juga mengemukakan pendapat bahwa psikoedukasi dapat meningkatkan pengetahuan serta keterampilan deteksi dini perilaku abnormal. Jika responden memiliki literasi kesehatan mental yang baik, maka akan menurunkan tingkat stigma pada masyarakat (Antoniades, dkk, 2016), memiliki potensi untuk mempromosikan pencarian bantuan profesional (Kopelowicz, dkk, 2018), literasi kesehatan mental-psikosis merupakan faktor independen dalam strategi pencegahan untuk psikosis dini (Ottesen, dkk, 2021).

Ada beberapa faktor eksternal yang membuat tidak ada perbedaan signifikan antara kelompok kontrol dan eksperimen yang peneliti dapatkan saat mengobservasi jalannya penelitian, yaitu kemungkinan pada kelompok kontrol ada proses belajar mandiri saat setelah pemberian pretest, karena untuk kelompok kontrol peneliti berhubungan dan memberikan instruksi melalui online tidak offline, sehingga peneliti tidak mengawasi dengan seksama

proses jalannya pre-dan posttest pada kelompok kontrol.

Untuk kelompok eksperimen, peneliti melakukan secara offline, tetapi ada beberapa kendala seperti keterlambatan datang beberapa peserta yang membuat proses penyampaian materi tidak merata. Kemudian kemungkinan saat pengisian kuisioner untuk posttest pada kelompok eksperimen, responden kelelahan karena setelah pemberian materi selama 1.5 jam, peneliti langsung meminta responden mengisi lagi lembar kuisioner. Beberapa responden juga mengeluhkan jika beberapa pertanyaan pada kuisioner seperti pertanyaan ujian.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil pengujian statistik dengan uji analisis uji t sederhana maka dapat ditarik kesimpulan, bahwa psikoedukasi efektif untuk meningkatkan literasi kesehatan mental pada kalangan Mahasiswa di Universitas 17 Agustus 1945 Samarinda. Hal ini bisa dilihat dari skor pre test rata-rata hasilnya berada di kategori sedang, kemudian di skor posttest hasilnya rata-rata berada di kategori tinggi. Hasil uji hipotesis juga menunjukkan hasil signifikan pada pre dan posttest untuk kelompok eksperimen yang mendapatkan treatment psikoedukasi. Jadi, dapat disimpulkan bahwa psikoedukasi efektif dalam meningkatkan literasi kesehatan mental.

Untuk kelompok kontrol hasil uji hipotesisnya menunjukan signifikan walaupun tidak diberikan treatment psikoedukasi, kemungkinan saat pemberian pre dan posttest ada proses belajar mandiri dari responden kelompok kontrol karena dilakukan secara online dan tidak diawasi langsung oleh peneliti.

DAFTAR PUSTAKA

Ardani, Tristiadi Ardi, Hadjam, M. Noor Rochman.(2011).Psikologiabnormal. Bandung: Lubuk Agung.

Brijnath, B., Protheroe, J., Mahtani, K. R., & Antoniadis, J. (2016). Do web-based mental health literacy interventions improve the mental health literacy of adult consumers? Results from a systematic review. *Journal of Medical Internet Research*, 18(6), e5463.

Bordbar, Mohammad. Faridhosseini, Farhad. (2010). Psychoeducation for Bipolar Mood Disorder. *Jurnal: Clinical, Research, Treatment Approaches to Affective Disorder*.

Canadian Council on Learning. (2008). *Health Literacy in Canada: A Health Understanding*. *Journal of Psychology*.

Center for Public Mental Health – Kesehatan Jiwa Masyarakat. 2020. “Urgensi Peningkatan Kesehatan Mental di Masyarakat”, <https://cpmh.psikologi.ugm.ac.id/2020/07/24/urgensi-peningkatan-kesehatanmental-dimasyarakat/>, diakses pada tanggal 2 Juli 2021.

Databoks (22/12/2016) Jumlah Kasus Bunuh Diri Menurut Provinsi 2015. Sumber : Badan Pusat Statistik (BPS), 2016. diakses pada 30 Mei 2020, dari :<https://databoks.katadata.co.id/datapublish/2016/12/22/jawa-tengah-provinsidengankasusbunuhdiriterbanyakdiindonesia#:~:text=Pada%202015%2C%20Badan%20Pusat%20Statistik,Jawa%20Timur%20dengan%20119%20kasus.&text=Bunuh%20diri%20merupakan%20salah%20satu%20pendekatan%20penting%20pada%20gangguan%20kesehatan%20mental.>

Databoks (31/10/2018) Akhir September 2018, BPJS Kesehatan Defisit Rp 7,95 Triliun diakses pada 3 Juni 2020, dari : <https://databoks.katadata.co.id/datapublish/2018/10/31/akhir-september-2018-bpjs-kesehatan-defisit-rp-795-triliun>

Dianovinina, K. (2018). Depresi pada Remaja: Gejala dan Permasalahannya. *Jurnal Psikogenesis*, 6(1), 69-78.

Dwiyani, B. F., & Widuri, E. L. (2020, September). Psikoedukasi untuk Meningkatkan Literasi Kesehatan Mental pada Guru dan Siswa di SMPN “A”Yogyakarta. In *Prosiding Seminar Nasional Magister Psikologi Universitas Ahmad Dahlan* (Vol. 1, pp. 1-7).

Ekhtiari, H., Rezapour, T., Aupperle, R. L., & Paulus, M. P. (2017). Neuroscience-informed psychoeducation for addiction medicine: A neurocognitive perspective. *Progress in brain research*, 235, 239-264.

Edward, G., Walter, D., & Omariba, R. (2010). Health Literacy and immigrants in Canada: Determinants and effects on health outcomes.

Ottawa. Retrieved from <https://pdfs.semanticscholar.org/7f7d/78e6f2f0e183a02adee41ce1989a3fc2c714.p>

Global Burden of Disease Collaborative Network. Global Burden of Disease Study 2016 (GBD 2016) Burden by Risk 1990-2016. Seattle, United States: Institute for Health Metrics and Evaluation (IHME), 2017.

Grace, S. B., Tandra, A. G. K., & Mary, M. (2020). Komunikasi Efektif dalam Meningkatkan Literasi Kesehatan Mental. *Jurnal Komunikasi*, 12(2), 191-210.

Gunawan, L. A. (2021). Perancangan Board Game Edukatif untuk Meningkatkan Literasi Kesehatan Mental Bagi Pemainnya. *Prosiding Konferensi Mahasiswa Desain Komunikasi Visual (KOMA DKV)*, 1(1), 482-488.

Haavik, L., Joa, I., Hatloy, K., Stain, H. J., & Langeveld, J. (2017). Help seeking for mental health problems in an adolescent population: the effect of gender. *Journal of mental health*.

Hadjimina, E., & Furnham, A. (2017). Influence of age and gender on mental health literacy of anxiety disorders. *Psychiatry Research*, 251, 8-13

Handayani, T., Ayubi, D., & Anshari, D. (2020). Literasi Kesehatan Mental Orang Dewasa dan Penggunaan Pelayanan Kesehatan Mental. *Perilaku dan Promosi Kesehatan: Indonesian Journal of Health Promotion and Behavior*, 2(1), 9-17.

Hannah Ritchie and Max Roser (April, 2018) - "Mental Health". Sumber : *OurWorldInData.org*. Diakses pada 30 Mei 2020, Dari : 'https://ourworldindata.org/mental-health'

Iluas, S. (2020). *Analisis Faktor Yang Mempengaruhi Risiko Gangguan Bipolar di Kota Banda Aceh* (Doctoral dissertation, Universitas Andalas).

Infodatin (2019) Pusat Data dan Informasi Kementerian Kesehatan RI, Sumber : Pusdatin Kemenkes. Diakses pada 30 Mei 2020 dari : <https://pusdatin.kemkes.go.id/resources/download/pusdatin/infodatin/InfoDatn-Kesehatan-Jiwa.pdf>

Jorm, A. F. (2000). Literasi kesehatan mental: Public knowledge and beliefs about mental

disorders. *The British Journal of Psychiatry*, 177, 396-401.

Jorm, A. F. (2012). Literasi kesehatan mental: Empowering the community to take action for better mental health. *Journal American Psychologist*, 67, 231-234.

Lukens, E. P., & McFarlane, W. R. (2004). Psychoeducation as Evidence-Based Practice: Considerations for Practice, Research, and Policy. *Brief Treatment & Crisis Intervention*, 4(3).

López, S. R., Gamez, D., Mejia, Y., Calderon, V., Lopez, D., Ullman, J. B., & Kopelowicz, A. (2018). Psychosis literacy among Latinos with first-episode psychosis and their caregivers. *Psychiatric Services*, 69(11), 1153-1159

Masganti Sitorus, (2011), *Metodologi Penelitian Pendidikan Islam*, Medan: IAIN PRESS, hal. 112

Susanto Denny. 2020. "Kasus Gangguan Jiwa di Indonesia Meningkat Selama Masa Pandemi" <https://mediaindonesia.com/humaniora/352006/kasus-gangguan-jiwa-di-indonesia-meningkat-selama-masa-pandemi>. Diakses pada 23 Agustus 2021 jam 05:51 PM

Meiyuntariningsih, T., & Maharani, P. Y. (2018,). Pengaruh Psikoedukasi Terhadap Pengetahuan Tentang Orang Dengan Gangguan Jiwa di Desa Nglumbang, Kediri. In *Seminar Nasional Call For Paper & Pengabdian Masyarakat* (Vol. 1, No. 01).

Natasubagyo, O. S., & Kusrohmaniah, S. (2019) Efektivitas Psikoedukasi untuk Peningkatan Literasi Depresi. *Gadiah Mada Journal of Professional Psychology (GamaJPP)*, 5(1), 26-35.

Novianty, A. (2017). Literasi Kesehatan Mental: Pengetahuan dan Persepsi Publik mengenai Gangguan Mental Literacy of Mental Health: Knowledge and Public Perception of Mental Disorders.

Novianty, A., & Hadjam, M. N. R. (2017). Literasi kesehatan mental dan sikap komunitas sebagai prediktor pencarian pertolongan formal. *Jurnal Psikologi*, 44(1), 50-65.

Notosoedirdjo, Moeljono dan Latipun. (2005). *Kesehatan Mental: Konsep dan Penerapan*.

(Malang: Penerbit Universitas Muhammadiyah Malang 2005).

Notoatmodjo . (2012). *Metode Penelitian Kesehatan*. Jakarta : Rineka Cipta

O'Connor, Matt & Casey, Leanne. (2015). The Mental Health Literacy Scale (MHLS): A new scale-based measure of mental health literacy. *Psychiatry research*. 229. 10.1016/j.psychres.2015.05.064.

Panglewai, M. M. L. (2016). *Efektivitas Psikoedukasi Kelompok tentang Gangguan Mental untuk Meningkatkan Keterampilan Deteksi Dini Perilaku Abnormal kepada Para Frater di Seminari Tinggi Providentia Dei Surabaya* (Doctoral dissertation, Universitas Airlangga).

Pawlak, R. (2005) Economic Considerations of Health Literacy. *Nurs. Econ*, 23(4),173-180.

Pols, Hans. 2020. "The Future of Mental Health Care in Indonesia", <https://www.insideindonesia.org/the-future-of-mental-health-care-inIndonesia> Mengenal Isu Kesehatan Mental dan Tantangannya di Indonesia 4 indonesia, diakses pada tanggal 2 Juli 2021.

Radityo, W., Aryana, I., Kuswardhani, R., & Astika, I. (2020). The association between Body Mass Index (BMI) and Activity of Daily Living (ADL) in the population-based elderly at Buleleng and Tabanan regencies, Bali, Indonesia. *Bali Medical Journal*, 9(1), 95-8.

Ridlo, Ilham Akhsanu. 2020. "Tantangan Kebijakan Kesehatan Mental Indonesia di Masa Pandemi". <https://fkm.unair.ac.id/tantangan-kebijakan-kesehatanmental-indonesia-di-masa-pandemi/>, diakses pada tanggal 15 Juli 2021.

Rulanggi, R. (2017). *Psikoedukasi "IKESMEN" Untuk Meningkatkan Literasi Kesehatan Mental Siswa Pada Guru SMPN Yogyakarta* (Doctoral dissertation, Universitas Gadjah Mada).

Saefulloh, A. (2009). *Dakwah Dan Komunikasi Jurusan Dakwah Stain Purwokerto Komunika* Issn: 1978-1261 Vol. 3 No. 2 Juli-desember 2009 Pp. 255-269 Dakwahtainment: Komodifikasi Industri Media Di Balik Ayat Tuhan. *KOMUNIKA: Jurnal Dakwah dan Komunikasi*, 3(2), 255-269.

Sari, D. L., Widiani, E., & Trishinta, S. M. (2019). Hubungan Pola Pikir Pesimisme Dengan Resiko Depresi Pada Remaja. *Nursing News: Jurnal Ilmiah Keperawatan*, 4(1).

Siti Sundari, (2018) *Kesehatan Mental Dalam Kehidupan* Jakarta: Rinekan Cipta.

Soebiantoro, J. (2017). Pengaruh Edukasi Kesehatan Mental Intensif Terhadap Stigma pada Pengguna Layanan Kesehatan Mental. *INSAN Jurnal Psikologi dan Kesehatan Mental*, 2(1), 1-21.

Sugiyono, (2017), *Metode Penelitian Pendidikan Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*, Bandung: Alfabeta, hal.12

Supratiknya, A. (2011). *Merancang program dan modul psikoedukasi*. Yogyakarta: Universitas Sanata Dharma.

Takizawa, N., Melle, I., Barrett, E. A., Nerhus, M., & , A. A. (2021). The Influence of Mental Health Literacy, Migration, and Education on the Duration of Untreated Psychosis. *Frontiers in Public Health*, 9.

Toto Syatori Nashuddin, Nanang Gozali, (2015), *Metode Penelitian Kuantitatif*, Bandung Pustaka Setia, hal. 68

Wang, J., He, Y., Jiang, Q., Cai, J., Wang, W., Zeng, Q., ... & Zhang, M. (2013). Mental health literacy among residents in Shanghai. *Shanghai archives of psychiatry*, 25(4), 224.

Warzuknidini, W., Pramono, A., & Firmansyah, M. (2020). Pengaruh Psikoedukasi Pencegahan Penyalahgunaan Narkoba terhadap Perubahan Sikap Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Islam Malang. *Jurnal Bio Komplementer Medicine*, 7(1).

White, S. (2008) *Assessing the Nation's Health Literacy*. American Medical Association Foundation. USA.

WHO. (2014). *Health Literacy Toolkit: For Low and Middle-Income Countries*. ISBN: 978-92-9022-475-4.

Kemenkes 8 Juni 2018 di akses pada 2 Agustus 2021 jam 16:47 <https://promkes.kemkes.go.id/?p=3442>